

# 妊活事情 仕事と不妊治療の両立

～働き続けられる職場づくりに求められるもの～

一般社団法人 ライフキャリア妊活サポート・モリーブ  
OFFICE NAGAMORI (オフィス永森)

永森咲希

# I N D E X

1

今の日本の  
妊活・不妊事情

2

不妊治療とは

3

子どもができないって  
どういうこと？

4

職場で  
求められるもの



# 永森 咲 希 プロフィール

- 不妊治療体験者 & 不妊当事者サポーター
- 一般社団法人ライフキャリア妊活サポート・モリーブ / オフィス永森 代表
- 不妊治療専門クリニックにてカウンセリング及びAID倫理委員
- 厚生労働省主催の「不妊治療を受けやすい休暇制度等導入支援セミナー」の講師(令和3年度)。



## 【資格】

国家資格キャリアコンサルタント  
不妊カウンセラー / 家族相談士  
両立支援コーディネーター  
産業カウンセラー  
ドリームマップファシリテーター

## 【所属学会・協会】

日本不妊カウンセリング学会  
日本生殖心理学会  
日本産業カウンセラー協会  
日本家族カウンセリング協会

## 【出版書籍】

「三色のキャラメル  
- 不妊と向き合ったからこそわかったこと -」  
(文芸社 2014年10月1日敢行)





1

CHAPTER 1

# 今の日本の 妊活・不妊事情

# 今の日本の不妊事情

図1 全出生児に占める生殖補助医療による出生児の割合



(出典:生殖補助医療による出生児数:公益社団法人日本産科婦人科学会「ART データブック(2017年)」,全出生児数:厚生労働省「平成29年(2017)人口動態統計(確定数)」)

**2007年**

ART出生児数 **19,595人** (1,089,818人)

総出生児数の**1.79%** **55.6人に1人**

**2020年**

ART出生児数 **60,381人** (840,832人)

総出生児数の**7.18%** **13.9人に1人**

※ ART: Assisted Reproductive Technology

生殖を補助することを目的に行われる治療法のこと、体外受精、顕微授精などを指します。

今の日本の不妊事情

今の多くの社会人

子どもができないことで悩んでいます



4.4組の夫婦のうち1組が

子どもができずに悩み

なんらかの不妊治療をしている

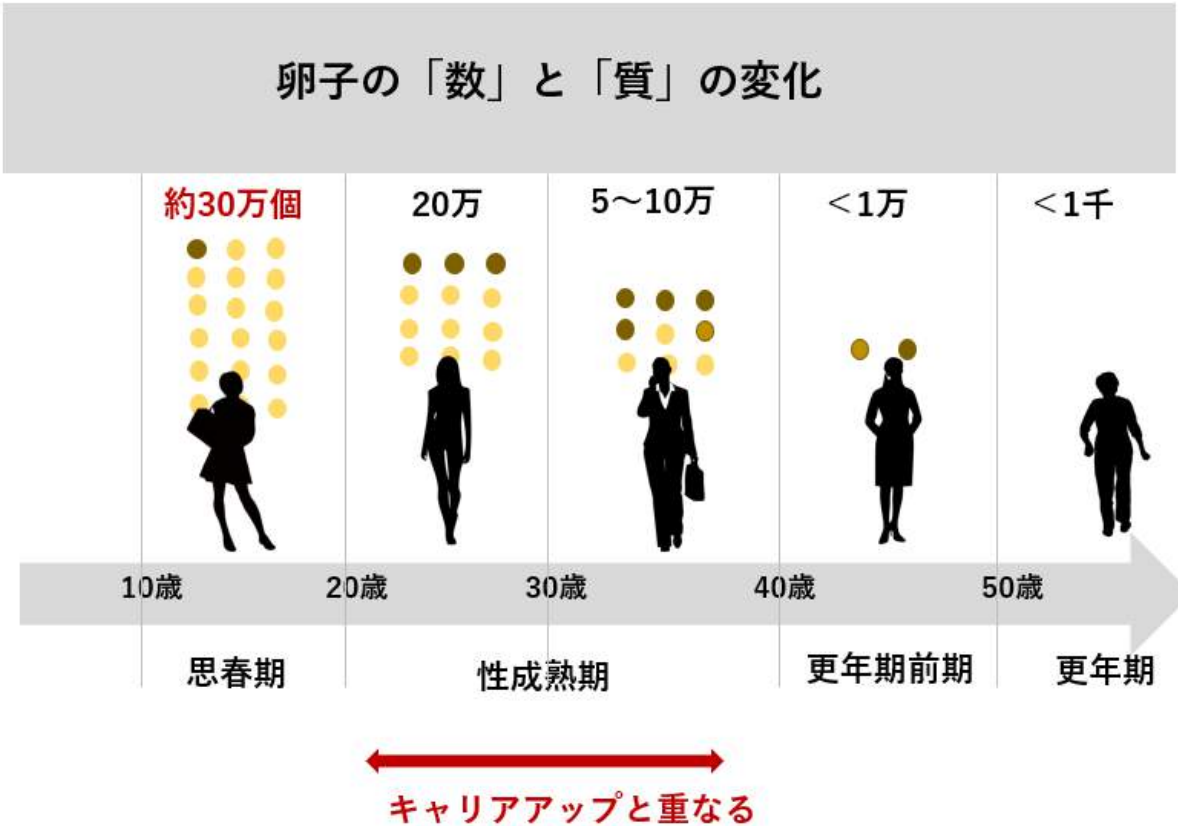
既婚者の約4人にひとり



多い？ 少ない？



# 今の日本の不妊事情 なぜこんなに多いの？



子どもは  
やるべきこと・やりたいことをやってから



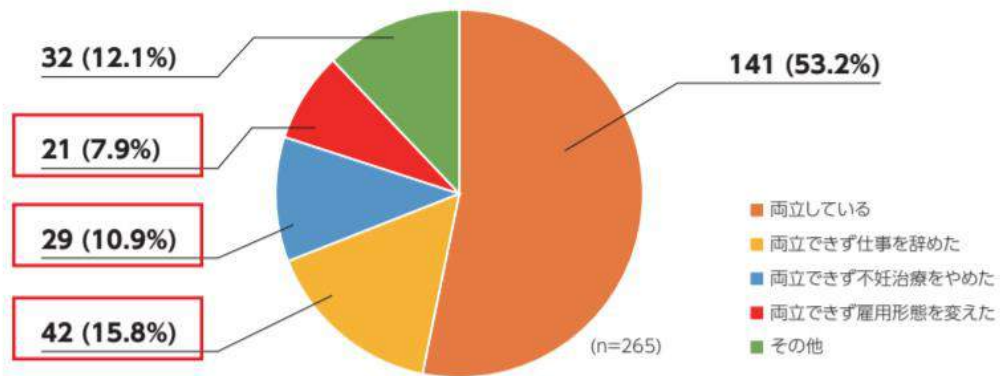
子づくり（妊娠・出産）は  
あとまわし

# 今の日本の不妊事情

## 仕事と不妊治療の両立の難しさ

34.7%  
両立できない  
(できなかった)

図3 仕事と不妊治療の両立状況



(出典:厚生労働省「平成29年度「不妊治療と仕事の両立に係る諸問題についての総合的調査」)

図4 仕事と治療の両立ができなかった理由(複数回答)



(出典:厚生労働省「平成29年度「不妊治療と仕事の両立に係る諸問題についての総合的調査」)

「両立できず仕事を辞めた」「両立できず不妊治療をやめた」「両立できず雇用形態を変えた」の合計

厚生労働省「不妊治療と仕事の両立サポートハンドブック」

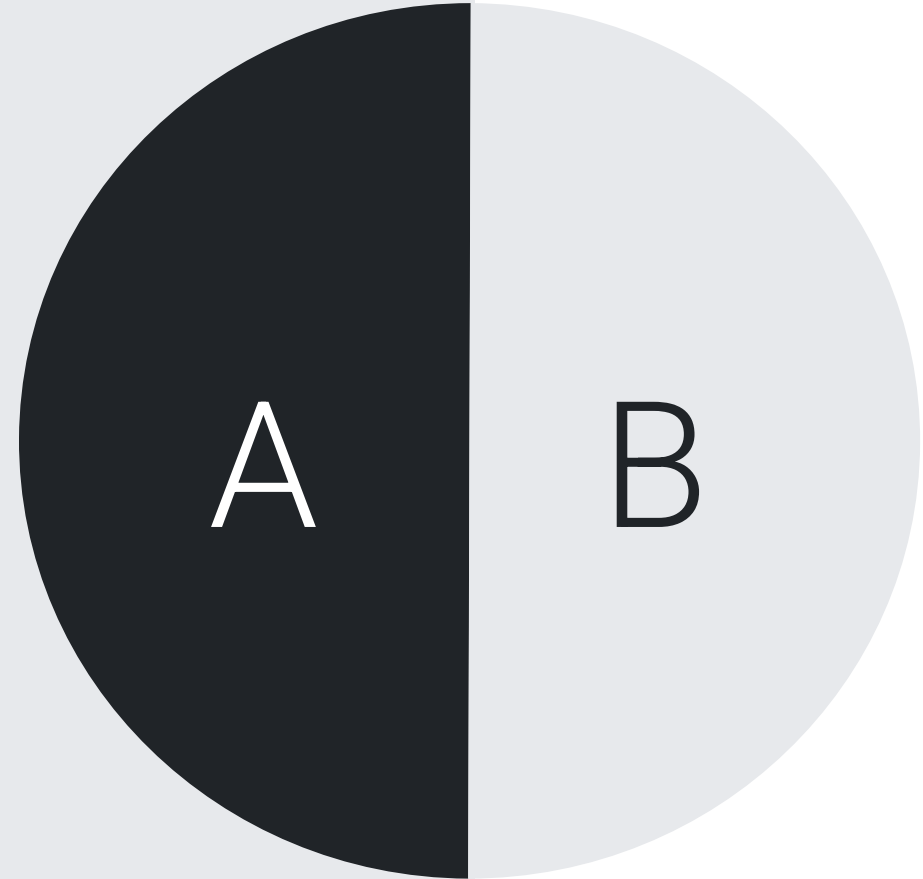




今の日本の不妊事情  
子どもができないのは  
女性の問題？

NO

女性に原因  
約52%



男性に原因  
約48%

- 造精機能障害  
無精子症・乏精子症・精子無力症  
精索静脈瘤など
- 性機能障害  
勃起不全 (ED) ・射精障害など



<1996年のWHO (世界保健機構) の調査による>

# 今の日本の不妊事情

## 子どもができないのは女性の問題？



不妊の問題は

女性だけの問題でも  
男性だけの問題もない



**社会の問題**





2

CHAPTER 2

## 不妊治療とは？

不妊治療とは？

不妊治療を受ける人の増加



不妊治療

タイミング法

人工授精

体外受精  
顕微授精

段階がある = うまくいかなければステップをあげていく



肉体的にも、精神的にも、経済的にも多くのハードルあり

# 不妊治療とは？

## ① タイミング法

- ・ 「最も妊娠しやすいタイミングに性交渉を行う」方法
- ・ 基礎体温や超音波検査、尿中LH検査などを参考にしながら排卵日を予測し、効果的な性交渉のタイミングの助言を受ける。



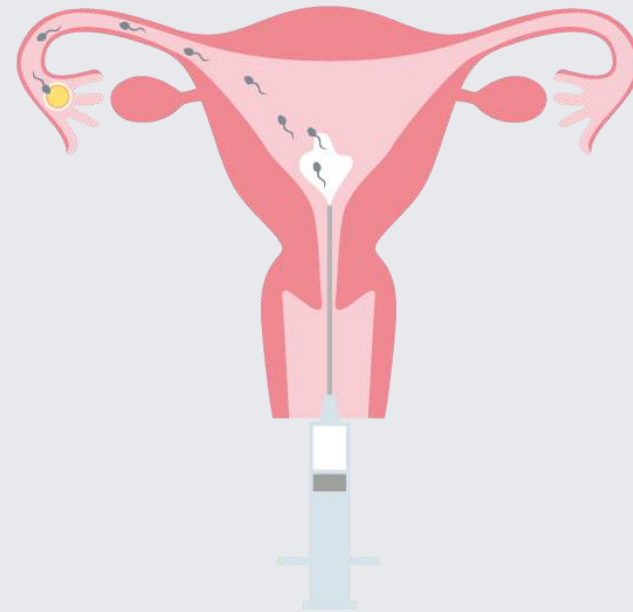
働く女性たち  
忙しさ = ホルモンバランスの乱れ



# 不妊治療とは？

## ② 人工授精

- ・ 排卵の時期に合わせて、子宮の入り口から管を入れて精液を子宮内へ直接注入する方法
- ・ 基礎体温や超音波検査、血液検査、尿中LH検査などを参考にしながら排卵日を予測し、  
実施に向けて準備





# 不妊治療とは？

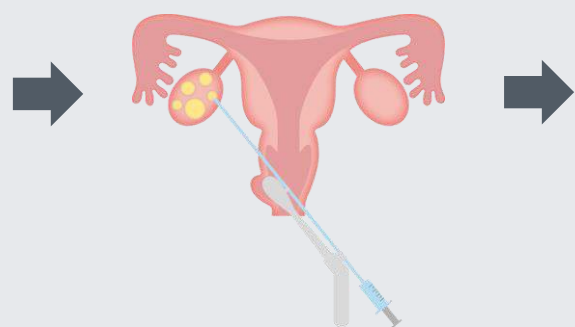
## ③ 体外受精 & ④ 顕微授精

**体外受精**：体外に女性の卵子を取り出し、パートナーの精子と一緒にして受精させ（ふりかけ方）、できた受精卵を子宮に戻して着床を促す治療。

**顕微授精**：体外に女性の卵子を取り出し、ひとつの精子を直接卵子に注入して受精を促し、受精卵ができたなら、それを子宮に戻して着床を促す治療。



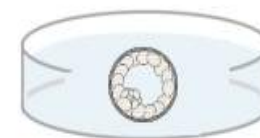
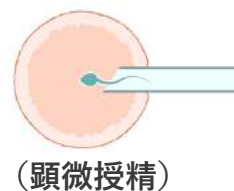
注射をして卵子を育てる



育った卵子を体外に取り出す



体外で卵子と精子を受精させる



体外で受精卵を数日間培養する



受精卵を子宮に戻す

# 不妊治療とは？

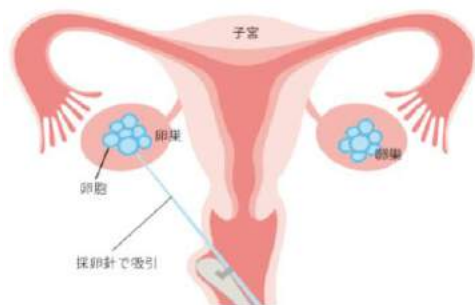
	一般不妊治療		生殖補助医療（ART）	
	①	②	③	④
方法	タイミング法	人工授精	1) 体外受精 2) 胚移植	1) 顕微授精 2) 胚移植 ★ 男性不妊の主たる治療法
通院	2～3日/月	3～7日/月	1) 4～10日/月 2) 半日～終日を2日/回	1) 4～10日/月 2) 半日～終日を2日/回
治療費/月	1,000～5,000円	10,000～30,000円	200,000～600,000円	300,000～700,000円
副作用	排卵誘発剤と排卵促進剤の副作用により、頭痛・吐き気・ほてり・腹痛などの症状が出ることがある		排卵誘発剤と排卵促進剤の副作用により、頭痛・吐き気・ほてり・腹痛などの症状が出ることがある。+ 採卵や移植のオペ後の痛み等。	

不妊治療が2022年4月から保険適用になり、自費診療と比較すると患者さまの経済的負担が軽減されました。自費診療の場合は全額自己負担ですが、保険診療の場合は負担する金額はかかった医療費の原則3割となっています。※年齢や所得などによって異なります。治療内で、保険診療と自費診療を混合すること（混合診療）は厚生労働省から禁止されています。診療の一部でも自費診療を行う場合は、全ての治療は自費診療としなければならない、複雑な面も多く、混乱する患者も少なくありません。

# 不妊治療とは？

## ③ 体外受精 & ④ 顕微授精

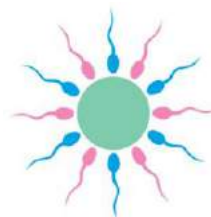
通院頻度



採卵



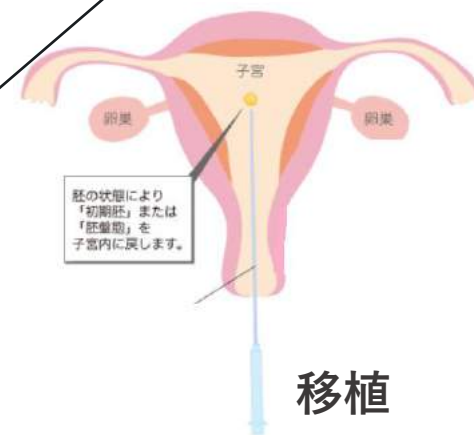
(体の外)



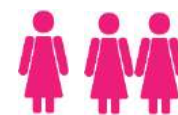
受精



この男性の1回の治療日はとても重要！  
この日に役目を果たせなければ、  
この周期のすべての努力が水の泡に…



移植



女性：基本的に不妊治療で通院するのは主として女性。頻度も女性が高い

男性：精子に問題がある場合は、精索静脈瘤、精巣精子採取術、顕微鏡下精巣精子採取術等、手術方法もある

**男性側に問題があったとしても、頻繁に通院して治療を受けるのは女性**

Three birds are perched on a horizontal wire against a plain white background. They are positioned at the top, middle, and bottom of the wire.

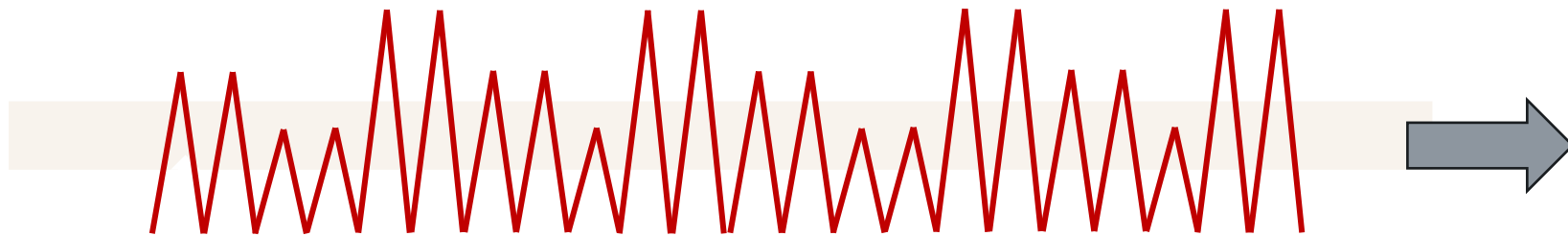
3

CHAPTER 3

子どもができないって  
どういうこと？

子どもができないってどういうこと？

## 心理的ダメージ



今度こそ妊娠できる  
(期待・希望)

またダメだった  
(落胆・失望)

私って本当に不妊なんだ・・・

治療が辛い・・・

治療ってどんなことするの？ 夫婦の間に温度さ

ひたすら待つことにうんざり

誰にも話せない  
話しても理解してもらえない

薬飲むと気持ち悪くなる 夫とのスケジュール調整が大変！

好きなこと、我慢しなくちゃ・・・ 治療後、お腹が張る・・・

お金は続く？ 次はどうしよう

今度こそできるにちがいない！

何はともあれ治療最優先

子どもができないってどういうこと？

心理的ダメージ

【人として？ 女性として？】

悲しみ：純粹に“母親になれない”

苛立ち：これ以上どうしたらいいの？

無力感：努力しても報われない

孤独感：誰にも話せない

自己否定感：みんなと違う





子どもができないってどういうこと？

心理的ダメージ



【人として？ 男性として？】

衝撃：自分に原因があるなんて

悲しみ：父親になれない/家族を増やせない

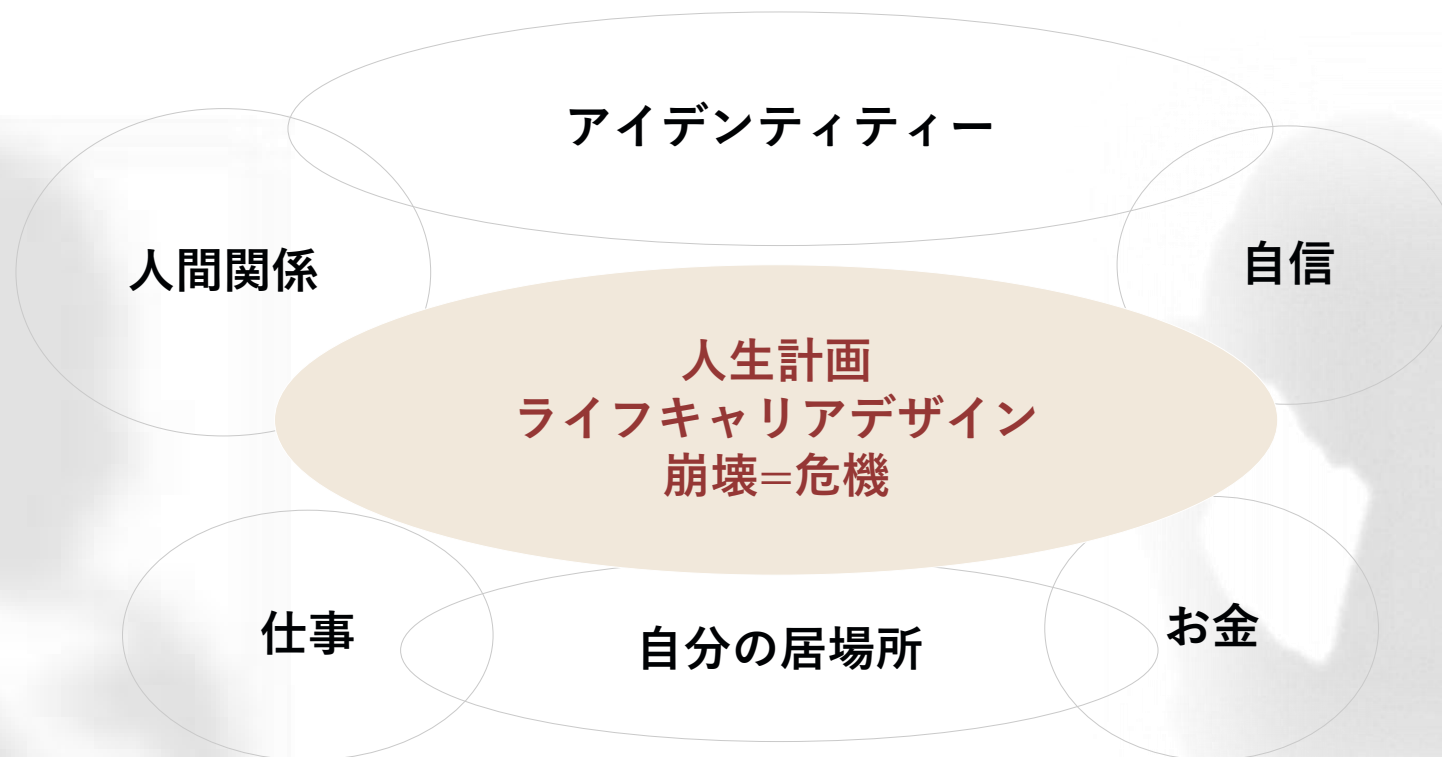
無力感：自分には何もできない

孤独感：誰にも話せない

自己否定感：友人・同僚・部下と違う

子どもができないってどういうこと？

## 心理的ダメージ



大事なものの喪失 ← **自己受容・自己肯定力の低下** → 惨め / 情けない

子どもができないってどういうこと？  
わたしが終止符を打った時のこと

➤ “終わり”は、夫と共に

- ・ 流産をした時
- ・ クリニックの通院を最後にした時

ひとりではなく、同士との決断



**決断に対する肯定**



# 子どもができないってどういうこと？ わたしが終止符を打った時のこと

## ➤ 原家族 両親と共に（報告）

父：腕を組んで目を瞑りじっと動かず

母：「あなたが元気でさえいてくれたらそれでいい。  
それだけで十分……」

忘れていた大事なこと

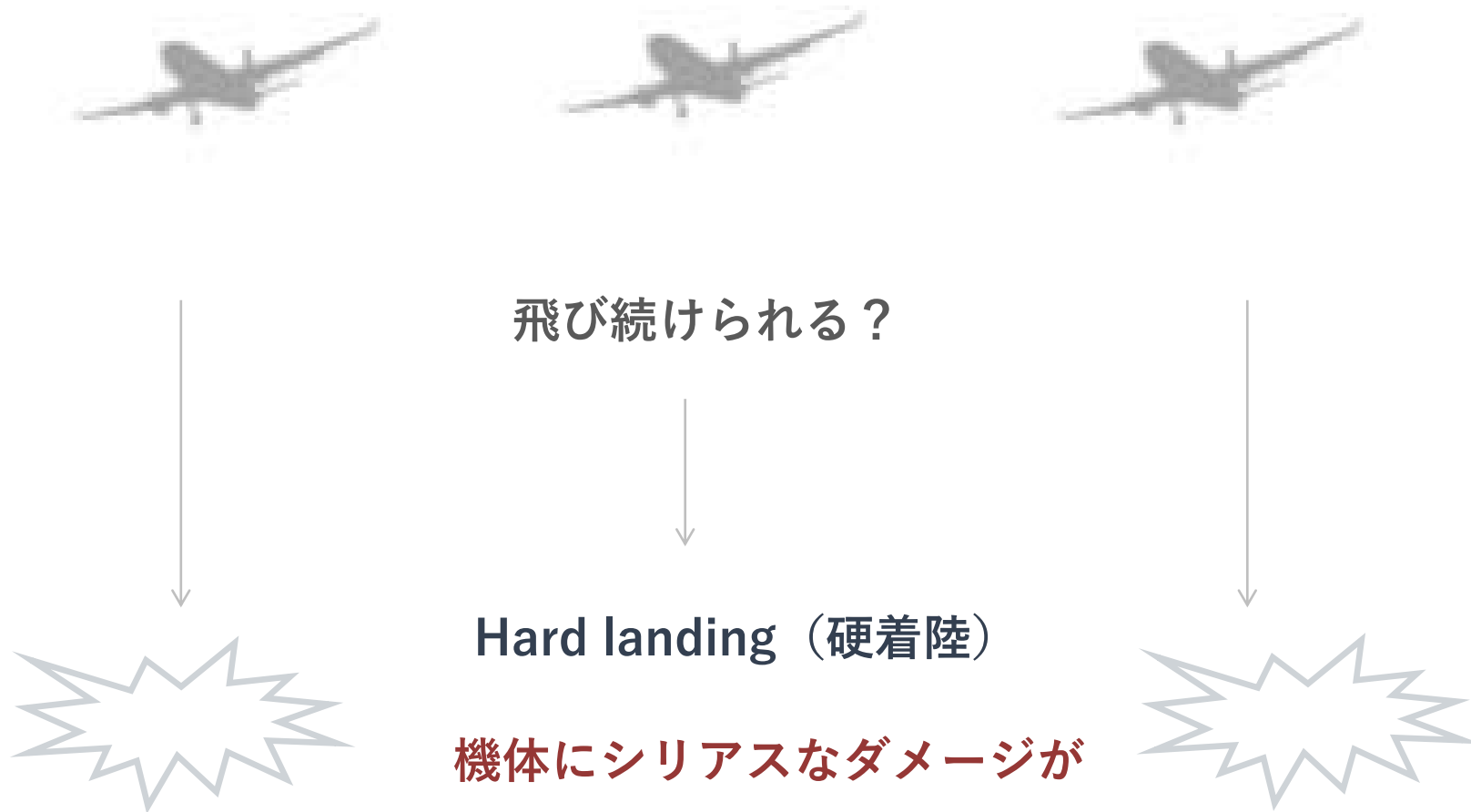


**私も“大事”だった**



子どもができないってどういうこと？

不妊治療を終えることの難しさ



### 3 . 治療後を生きってみて あなたの今のイメージ

Soft landing (軟着陸)

緩やかに降下する衝撃の少ない着陸。  
穏やかな移行過程を踏む。

「自覚すること」

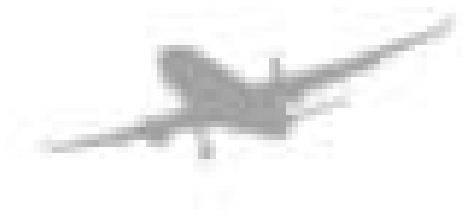
夫婦がランディング (着陸) できる場所は、本当に1か所だけ？





### 3 . 治療後を生きてみて

## あなたのこれからのイメージ



Your life is going on.....

わたしたちの人生は続く

その機体で、また飛んでいく

必ず、飛び立っていける



4

CHAPTER 4

## 職場で求められるもの

# 職場で求められるもの 一連の事例から見えてきたもの

本人からの告知以外、周囲はわからない

妊娠、出産、子育て、メンタルヘルス不調、病気のワーカーとは異なる対応が必要

仕事と治療の両立が困難であっても、職場で話すことが高いハードルになっている

話す

メリット・デメリット

話せない/話さない

メリット・デメリット

# 職場で求められるもの

## 職場で「話す」こと

### メリット

急な欠勤などに一定の理解が得られる

社内で設けられている不妊治療への支援制度が利用できる

嘘をついたり、ごまかしたりせず、正直な自分でいられる

体調や感情面へ一定の配慮が得られる

同じ立場の人が見つかり、情報交換するなど孤独感を感じず励まされる

### デメリット

周囲に迷惑をかける存在になりたくない  
(責任感のないやつと思われたくない)

キャリア構築に支障が出る

話しても理解されないことで、余計ストレスになる

子どもができない=人としてマイナスといった目で見られている感じがする

妊娠と違って皆に知識があることではないので、好奇の目で見られる

セクハラ的発言をされる

職場で求められるもの

職場で「話せない・話さない」こと

### メリット

キャリア構築に影響しない

個人的なことを公表しないですむ

知られることのストレスに自分が翻弄されない

「子どもができない女」と思われずにすむ

### デメリット

治療のために仕事を抜ける理由を繕うのが苦痛

徐々に周囲からあやしく思われ、信頼関係に影響する

ありのままの自分でいられないことで苦しくなる  
(隠している＝悪いことをしている？＝子どもを望むのは悪いこと？＝わからなくなる)

誰にも話せず孤独感が募る

同じ体験をしている(していた)人と情報交換等ができない

職場で求められるもの

職場が「安心・安全な場所」であること

「話してみようかな」  
「話しておきたいな」  
と思う人



話せる風土を

- 知識を持つ人の存在
- 多様性を受け入れる空気感の有無 = リテラシーの向上意識があるか
- 理解をもって環境整備にはたらきかけるリーダーの存在（誰かがやるはNG）
- 個々を（ライフイベント）を尊重する風土の有無



「話したくない」  
「話せない」  
と思う人



そのままOK

企業文化次第



所属部署のカラー次第



直属の上司や周囲の人次第



# 職場で求められるもの 「聴き寄り添う」姿勢

## 【 想像力 】

- 未経験なことに対する想像  
(思い込みや偏見は持たない)
- 相談に対する想像
- 自身の価値観を言葉にしない
- まずは「話してくれてありがとう」



# 職場で求められるもの どのような支援を目指すのか

## ➤ 日本の今：国は？

### 1. 健康経営優良法人認定制度：「3-2-4. 私病等に関する復職・両立支援の取り組み」の中に （経済産業省） 「不妊治療に対する支援」の項目あり



### 2. くるみんプラス：「プラス」認定を受けるためには、不妊治療と仕事との両立に関する取り組みの基準を満たす （厚生労働省） 必要があります。その基準とは、

- ・ 不妊治療に関する情報提供や相談窓口の設置
- ・ 不妊治療に関する休暇や勤務時間の調整などの制度の整備
- ・ 不妊治療に関する費用の一部負担や助成金の支給などの経済的支援
- ・ 不妊治療に関する理解や配慮を促す啓発活動や研修の実施

**「プラス」認定を受けた企業は  
「くるみんプラス」「プラチナくるみんプラス」  
「トライくるみんプラス」  
というマークを表示できます。**

# 職場で求められるもの どのような支援を目指すのか

## ➤ 日本の今：民間企業では？



ヤフー株式会社

### 【プレグナンシーサポート休職制度】

性別や既婚・未婚にかかわらず、本人の不妊治療を目的に最長1年間の休職を認める。休職中は無給で、各自の意向や不妊治療計画などに応じて、1年間で3回まで分割して取得可能。

### 【相談環境準備】

人事労務担当および看護スタッフからなる専用の相談窓口を設置し、休職制度だけでなく不妊治療全般について相談できる環境を整備。

### 【積立有給休暇】

不妊治療中の社員および妊娠している社員の通院や体調不良などを、積立有給休暇取得の事由として認める。積立有給休暇とは、傷病や介護などの場合に備え、有効期間を過ぎた年次有給休暇を、最大30日まで失効させずに積み立てることができる休暇制度。



JAL

日本航空株式会社

### 【不妊治療休職制度】

社員が体外受精・顕微授精を受けるために最大1年間休職できる。

株式会社メルカリ



mercari

### 【不妊治療応援制度】

不妊治療に関する休暇や勤務時間の調整の他に、保険適用の治療では実質本人負担額0円で、保険適用外の治療では実質本人負担額は治療費の3割負担（自治体の助成金と会社の補助で7割を負担）となる制度。性別や既婚・未婚にかかわらず、治療開始から10年間、所得や年齢の制限なく利用可能。

### 【卵子凍結支援制度】

卵子凍結に関する費用を1子当たり200万円を上限に会社が負担する制度。性別や既婚・未婚などにかかわらず、社員の配偶者・パートナーも含めて利用可能。

### 【ルナルナ オンライン診療】

月経・妊活・更年期に関する理解を深めるセミナーと、女性社員を対象にした医療機関と連携したオンライン相談・診療サービスの提供を行うプログラム。

# 職場で求められるもの 支援制度をどう考える？

「話せる場」の重要性

## ■ モリーブオンライン相談室『ハナセルフ』とは？



- 12名の生殖心理に精通したカウンセラーを自由に選択できる  
(保有資格)  
公認心理士・臨床心理士・生殖心理カウンセラー・不妊カウンセラー・社会福祉士・  
がん・生殖医療専門心理士・精神保健福祉士・国家資格キャリアコンサルタント・  
産業カウンセラー・両立支援コーディネーター・家族相談士・介護支援専門員など
- 妊活・不妊の悩みから派生する幅広いテーマ（人間関係・キャリア形成・身体的不調の影響・アイデンティティー・メンタルヘルス等）の相談が可能
- 不妊治療後の出産・子育ての特有の悩みも相談できる

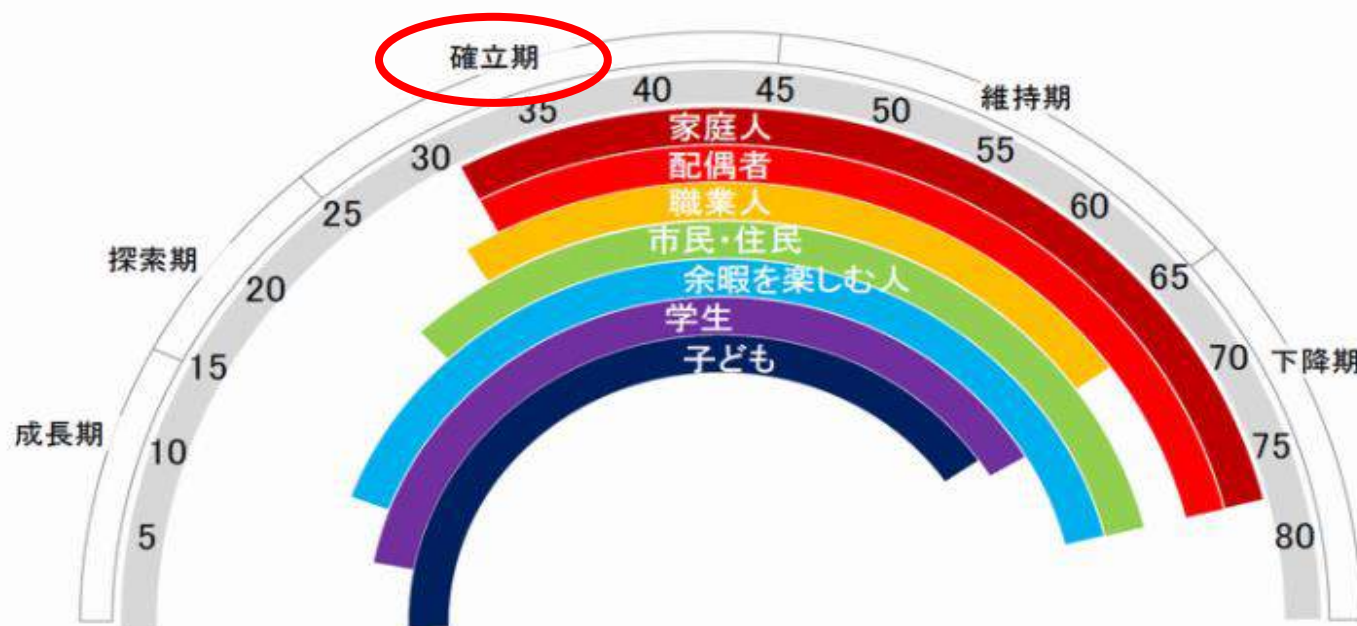
## ■ 期待できる効果

- 社員の集中力の向上が期待できる。
- 社員の孤立化や離職による優秀な人材の流出を防ぐ。
- 「真剣に社員を支える」という企業の強い意思表示となり、社員の帰属意識が高まる。
- 企業姿勢を社内外へ周知することで、法人の企業イメージ、ひいては採用や社会的評価の向上に繋がる。
- 『ハナセルフ』の導入により、国の方針（仕事と不妊治療の両立支援）への理解、同調及び具体的援助行動となる。
- 子どもを持ちたいと思う人の道を開く → 少子化の改善の端緒となる。



# 職場で求められるもの 支援制度をどう考える？

## キャリア形成におけるライフイベントの位置づけ



## ライフ・キャリア・レインボー

by ドナルド・E・スーパー (米)

(キャリア理論)

人々が生涯にわたって追求し、  
社会的に占めている立場・地位・業務・職務の系列

人間は1つの役割だけを持っているのではなく、  
いくつかの役割を年齢や立場に応じて  
重複して演じており、  
アーチ状の概念図として表現すると  
虹のようになる。

“キャリア”という言葉を  
一時期の職業活動だけで捉えるのではなく、  
人生全般と捉える考え方。



# 職場で求められるもの 支援制度をどう考える？



「子どもが欲しい」「家族を増やしたい」

と思うこと

“いのち”を求めること

||

悪いこと？

そうじゃないはずなのに、でも…

職場に難しさが生じるのも事実



職場に必要なことは、聴く立場 話す立場、互いが尊重し協調し合うこと

For everybody



人生にも四季がある

自分の人生の舵取りをするのは、自分

ハンドルを握るのも自分



●

ご 清 聴 い た だ き      あ り が と う ご ざ い ま し た



S a k i      N a g a m o r i