健やか親子21

2019年度母子保健指導者養成に係る広報啓発一式事業

不妊・不育相談支援研修

目的：不妊・不育の現状や、検査や治療等について、さらには不妊・不育に悩む方が抱える不安や問題点を想定し適切な情報提供ができる力を養い。それらを不妊専門相談センター業務委託先等へ伝達することで相談・支援の質の向上を目指す。
対象：不妊専門相談センター実施自治体及び同センターの職員（センター業務の委託を受けている病院等の職員を含む）

※本資料は当日参加ができなかった方にも講義内容が理解しやすいように、実際の講義と当日配布した資料を元に事務局において作成した資料となります。詳しい内容は、特設HP内の終了報告に掲載の資料をご覧ください。

１．不妊症・不育症を理解する

★不妊症とは

・生殖可能な年齢にあり、一組の夫婦が結婚後正常な性生活を一年間続けて、妊娠しなかった場合、不妊症と定義される。
・1年で80％、2年で90％のカップルが妊娠する
・一般的には全夫婦の10％が不妊症であると考えられている

★不妊症の原因

１．排卵障害
原因…視庄下部性 、下垂体性、多嚢胞性卵巣症候群、卵巣性、他科疾患

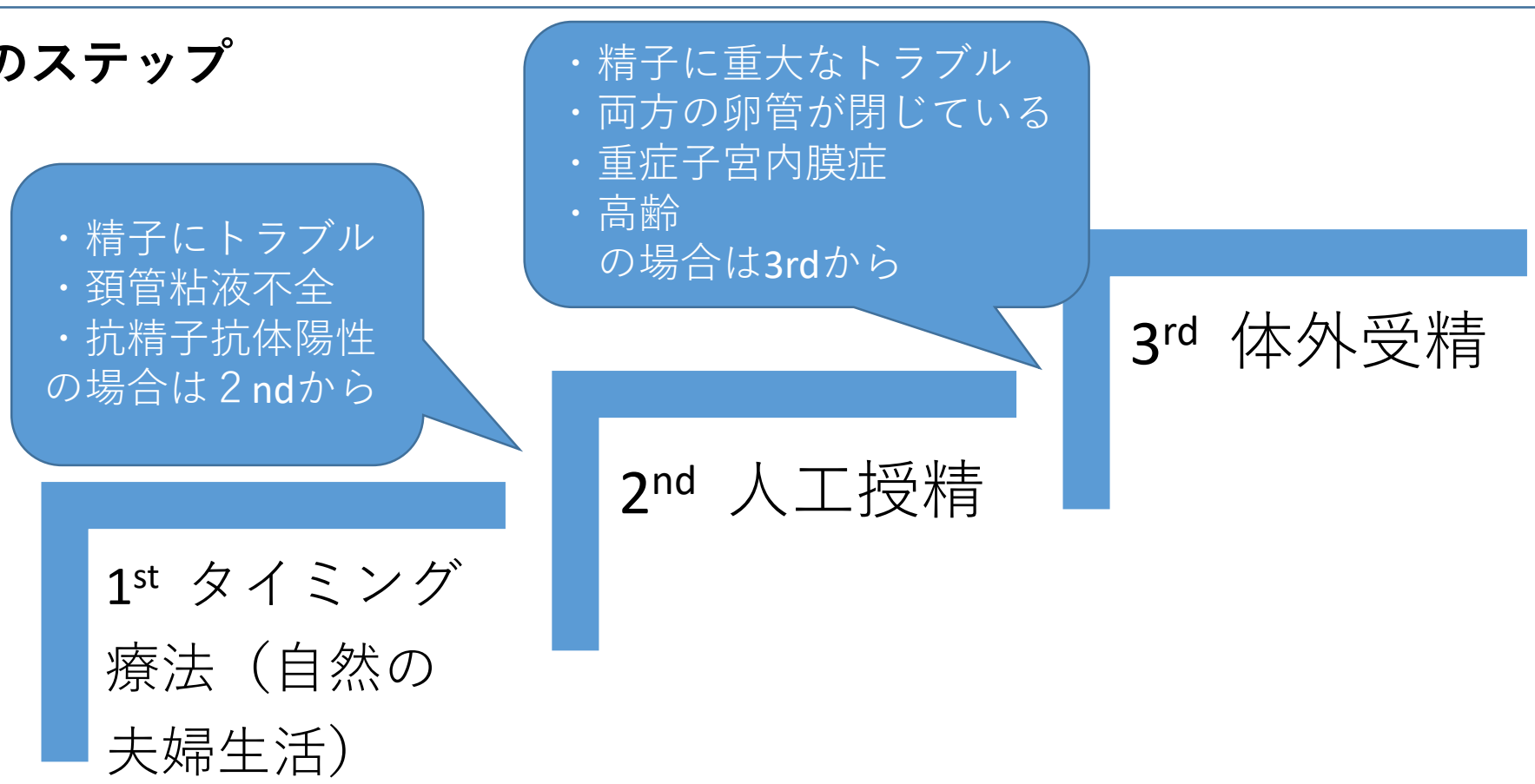
２．卵管通過性
原因…クラミジアなどによる骨盤内炎症性疾患、子宮内膜症など

３．子宮内膜症
子宮内膜…正規の子宮内腔になく、骨盤の腹膜や卵巣の中に入り込んでいる症状。
月経となっても組織の中に出血するため、月経痛が強く、また性交痛などを訴える方も。子宮内膜症は一般の方には5～10％の頻度に見られるのに対し、不妊の方では20～30％に見られ不妊の原因になっているのではないかと考えられている

４．子宮因子　子宮内腔異常が存在してもなんら問題なく妊娠・分娩に至る症例もしばしば経験されるため、不妊の原因と診断することは難しい。子宮内腔異常が存在した場合、他の不妊要因を十分に精査し、絶対的不妊要因や重大な異常のないことを確認した後、治療を行う。

５．免疫学的問題　頻度は低いが、抗精子抗体などがある。

★不妊治療のステップ



★不育症

・２回以上の流産、死産、あるいは早期新生児死亡の既往がある場合をいう
（反復流産：２回以上の流産の繰り返し、習慣流産：３回以上の流産の繰り返し）
・年間３万人が発症と言われている

2．相談者に寄り添った支援を目指して

★相談者のニーズ

・安心して不妊・不育や不妊治療のことを話せる場の提供
・専門的な情報の提供
・混乱した考えや不安な気持ちを整理するための支援
・直面している問題を明確化して解決するための支援
・今後の見通しをもち、進むための支援

情緒の乱れの緩和と
自己決定への支援が求められる

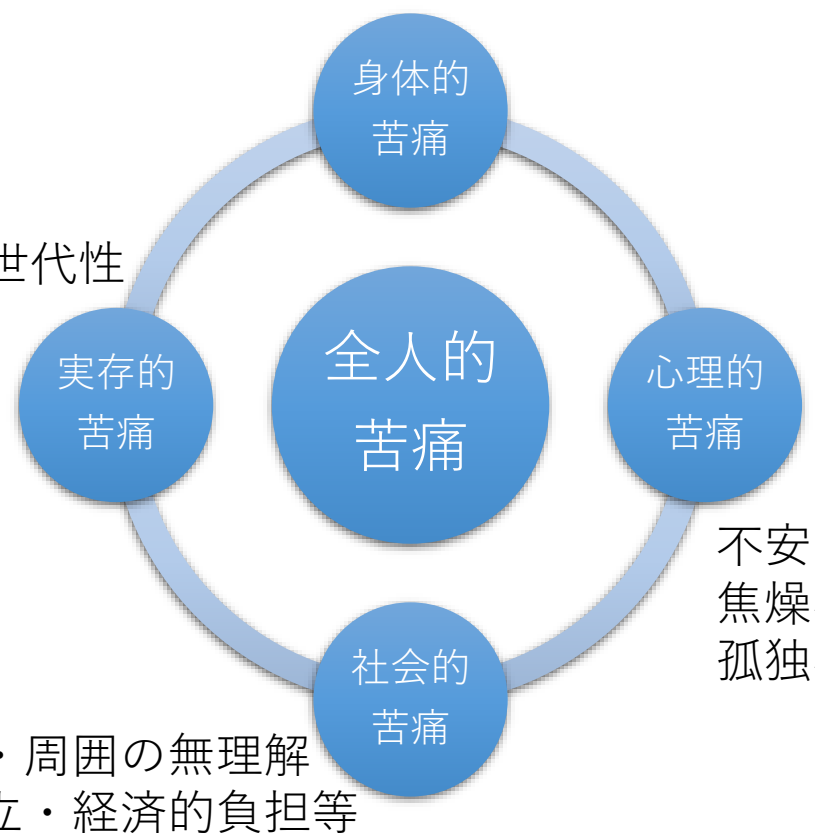
不妊治療の問題

・プライベートな部分が大きい
　羞恥心や屈辱感を抱きやすい
・女性主体
　心身の苦痛、生活時間が侵害される
・自分だけの問題だけではない
　夫との関係、夫の協力が鍵となる
・先が見えない
　いつ妊娠できるか誰にも分からない
・次々に色々な治療がある
　常に自己決定を迫られる
・高額な治療費

★不妊や治療の心理的影響

・自分は普通ではない、劣っていると感じ、自信がなくなりやすい（自己効力感の喪失）
・希望と絶望の間を揺れ動くジェットコースターに乗っているような気分の波に襲われやすい（コントロール感の喪失）
・生きる意味、今まで持っていた自分の価値感や将来の見通しの喪失に向き合い、抑うつ感に襲われやすい
・理不尽な状況に置かれていると感じ、やり場のない怒りを覚えやすい
・子どもが欲しい気持ちが強く、焦燥感や強迫的思考に陥りやすい
・治療の先が見えないことから、不安がつよくなりやすい
・周囲の人との関係が難しく、孤独感を感じやすい

★不妊症患者の苦痛



検査・診察・
注射・採卵等

生きがい・
自尊感情・世代性
無価値感等

不安・抑うつ・
焦燥感・喪失感・
孤独感等

夫との関係・周囲の無理解
仕事との両立・経済的負担等

★相談者支援の3つの側面

〇情報的サポート
　客観的・正確・必要十分な分量

〇情緒的サポート
　傾聴・受容・共感・支持・カウンセリング

〇道具的サポート
　他機関と連絡を取るなどの具体的・実際的な援助

★不妊専門相談員に求められるもの

・不妊症と不妊治療に対する正しい、最新の知識
・不妊症患者独特の心理の理解
・夫婦関係を視野に入れた支援･･･男女の違い等
・患者の背景に添った関り･･･家庭環境、経済、治療段階等
・自分は何のために生きているのか分からない等の実存的苦痛への理解
・治療を人生の一部と考える視点･･･生殖物語、家族像の再構築
・揺れ動く気持ち、決められないことへの共感と理解

これらの内容を踏まえ、
仮想事例を用いて各班で
ディスカッション

ディスカッション
①相談者は何を求めているか②相談者が抱えている苦痛や悩み、その背景③どのような支援が必要かを各班で検討

■タイミング療法に疲れてつらいが体外受精に入る決断がつかないAさん

①意思決定をするのに疲れて誰かに相談したい、自然妊娠に希望を持ちたいが相談相手がいないのでは、このような気持ちで進んで良いのか不安がある、取り残された気持ちがあり、どうしたらよいかわからない、大変さをねぎらってほしい、今の気持ちを整理して今後の方向性を相談したい

②身体的苦痛→同じ治療法で疲れている、体外受精を行った場合は毎日通院、
心理的苦痛→大きいのではないか。結果が出ない疲弊感、可能性にすがりたい気持ち、若いのに出来ない、タイミング療法（自然といっても自然ではない）のストレス、常に自己決定を迫られる苦しさ
社会的苦痛→夫との考えのずれ、男性側は性交渉の日を指定されるストレス、友人はすぐできているというピアプレッシャーを感じている、SOSを誰かに受け止めてほしい

③話を聞いて、何を本当に思っているのかを確認する。不妊治療を始めたきっかけ等にキーが隠されているのではないか、主治医の方針ももう一度確認したい方がよいのでは。タイミング療法からすぐに体外受精にいく必要性を確認、少し休む必要性を提案してみる。夫も一緒に病院に行って医師から話を聞き、同じ土台で夫婦で一緒に話し合いを行えるような大変さや治療の実情を共有できるような支援をする。病院の選択について、県のドクターに相談する方法もある。

■二人目の治療と仕事との両立に悩むBさん

②身体的・心理的苦痛→夫との気持ちのすれ違い、職場に迷惑をかける、第一子の時のように長期入院になるかもしれない、年齢的にもタイト体力的にも大変、二人目の育児をどう進めたらよいか、
社会的苦痛→職場でも管理職に当たるだろう、もしかしたら周囲のサポートが多くないかも、夫の育児協力、職場で気持ちを理解してもらえるサポートがないかも、夫の職場でも理解があるのか、
色々な葛藤を抱えており、それが実存的苦痛に結びついてくるのでは、
実存的苦痛→一人っ子では親が死んだ歳の負担が大きくなるのでは。

③相談されたことをねぎらう。悩みや葛藤を抱えているのは大事で悩んでいいんだという肯定し、自己効力感をエンパワメント。夫や周囲に相談できる環境を作る。二人目不妊について否定されずに話せる環境。ピアサポートについても情報提供。傾聴し、一緒に問題の整理。助成金の情報提供、職場で利用できる制度があるのか、社会資源の活用ができるのか。夫と話し合う際のポイントを一緒に考える、妊娠に踏み出せない場面で情報提供する。

■体外受精、反復不成功の理由が知りたいと訴えるCさん

①卵子が取れているのに妊娠が出来ず納得できない、実は治療を辞めたいとも思っているのではないか、話を共感して聞いてほしい、納得のできるアドバイスがほしい

②身体的苦痛→痛み、休まずに治療を繰り返すつらさ、年齢も負い目、
妊娠反応がでないことへの焦、高額な治療費、いつ終わるのか、出産へのプレッシャー、自分だけを責めたくない、病院に対する不信感、夫の子どもに対する思いも

③話を聞きだして、これからどう終えていくのか、病院への相談の仕方、ねぎらい、夫も一緒に相談に行くように提案、共感、オープンクエスチョン、治療の現実や限界について正しい知識を提供する、セカンドオピニオンとか、主治医以外の培養士などからの説明の機会を設ける

■治療終結の決断が難しいDさん

①続けるのか、あきらめるのか、気持ちの整理で自己決定を助ける。悩みがどのようなものか、経済的、健康的、相談相手はいるのか等、子どもがどうしても欲しい背景を整理していく。

②身体的苦痛→子宮外妊娠、治療が長かった。心理的苦痛→情緒不安定。
社会的苦痛→時間とお金を費やしている。背景→一人で抱え込んでいる、夫の考えがわからない、皆どのように決断しているのか悩んでいる
不妊治療以外での夫とのコミュニケーションがどうなっているのか、

③二人で振り返ってみる時間、自分たちがやってきたことを認めてあげる、ねぎらい、自分を出す場の提供、整理していく中で自分の気持ちをみつけ、自己決定の支援の場として使ってもらう、終結した人の話をしてもらう、夫婦でカウンセリングを受ける

■自分が経験した印象に残っている事例について

１．卵子提供についての事例

②社会的苦痛→親戚に子どもがおらず、ほしいという希望
身体的苦痛→身体の調子が悪い、年齢的問題、育てられるのか

③相談機関には出来ることとできないことがあり、何を伝えなければならないのか、機関につなぐために何をするべきか

２．高齢夫婦の治療の継続についての事例

①そろそろ終わりにしなければいけないが迷いがある

②身体的→採卵が続く辛さ
心理的→治療が終わってしまい、こどもをあきらめなければならない不安、
社会的→子どもがいないといけないと思っているため、子どもがいない生活に対する苦痛、
実存的苦痛→意地みたいなものがあるのではないか

③夫婦で気持ちのすり合わせが必要、様々な選択肢をイメージしながら相手が求めているものに対応できるようにする。