

# 不妊の

# こころ

## 心に刺さる「お子さんは？」



平山史朗

子どもを望んでも授からない不妊のつらさを、本人たちが語ることはそうありません。当事者以外には、

「不妊って治療にもお金がかかるんでしょう？ 大変よね」程度の認識しかない

のが、普通かもしれない。だから、結婚した夫婦が、

「お子さんは？」と尋ねられることがよくあるのです。よう。尋ねた人は「今日はいい天気ですね」のように、

あいさつ程度のつもりだったかもしれない。

でも、不妊に悩む人には、言葉が凶器のように心に刺

さります。「大げさな、気にしすぎよ」と思ったあなた、これは初対面の人に「体重は何キ？」と尋ねるのと同じかそれ以上、ぶしつけ

る体験なのです。

不妊に悩む夫婦は年々増え、今や、生まれてくる子ども40人に1人が、体外受精などの高度な治療によって誕生しています。不妊はあなたの隣にある問題です。これから、あなた自身が直面するかもしれません。

このコラムでは、一人一人のケースをそのまま伝えることはできませんが、不妊の大変さを、社会が本当に共有できるきっかけになれば、とてもうれしく思います。

(生殖心理カウンセラー)

# からだ

医療のページ

# 不妊の

# こころ

## 頑張る自分を責めないで

カウンセリングを受ける不妊患者さんはみな、その人なりの深刻な悩みを抱えて訪れますが、何の問題も見受けられないように語り出すこともあります。

「私は恵まれています。夫も義母も友達も優しくて」

ある女性は、そこでいったん言葉に詰まり、こう続けました。

「『頑張れ』って言われるとつらい。食事しんじきも運動にも気を配り、鍼灸しんきゅうや漢方かんぽうも取り入れてます。これ以上どう頑張ればいいのか」

私たちは幼い頃から、努力すること、目標に向かって前向きに取り組む大切さを、徹底的にたたき込まれます。学業や仕事で成功を収めるためにです。

でも、不妊治療の現実はやさしいものではないです。女性は年

齢が上がるにつれ、妊娠できる確率は下がります。40歳の女性が、体外受精で妊娠するのは、治療1回あたり平均14%という調査結果もあります。

幼い頃から培われた努力の習慣があるから、うまくいかない度、こう思いがちです。「頑張りが足りないからダメなんだ。もっと頑張らないといけない」

周囲も、当然のように「頑張れ」と励ますので、さら

に頑張らなくてはいけなくなる。本当にキツイ状況です。次第に、自分を責めるしかなくなります。

まずは、「私はもう十分に頑張っている」と、自分に優しく接してほしいと思います。自分は自分の最初の味方でいてあげてください。

周囲の皆さんも、できれば「頑張れ」よりは、「頑張っているね」と努力を認め、ねぎらう言葉をかけてほしいと思います。

(平山史朗・生殖心理カウンセラー)

# からだ

医療のページ

# 不妊の こころ

「あなた、今日、排卵日だから早く帰ってきてね」

「うん、わかった」

そんな夫婦の会話が繰り返される不妊治療があります。医師が、基礎体温や卵巣の状態から排卵日を予想し、性交日を指導するタイミング法です。

高度な技術は用いず自然妊娠に近いため、最初の治療として受け入れやすい反面、落とし穴もあります。

たとえば、運悪く、夫の帰りが遅くなった場合。ずっと待っていた

## タイミング法の落とし穴

妻は、思わず、「今日は排卵日って言ったのに」と責めます。夫も、「仕事だから仕方ない。酒も飲まず帰ってきたのに」とカチンと来ます。何とか、お互い気を取り直しても、義務的な性交は、うまくいきません。

妻は、「今日が排卵日なのに」と落ち込み、夫は、「俺は機械じゃない」とお互いが不満を抱えることに。

こんなことが続くうちにセックスストレスになったり、夫婦の距離が離れていったりしてしまうのです。

自然妊娠に最も近いタイミング法で、夫婦関係が不自然になってしまう。本来は楽しみやコミュニケーション

ケーションの役割もある性交が、子作りのためだけになってしまい起こる問題です。

悲劇を防ぐには、排卵日以外にも、純粋に2人のための性交を持つこと、そして、タイミング法は夫婦関係が悪くなるほど長く続けないことが大切です。

排卵日に合わせ、夫の精子を妻の子宮に注入する人工授精を行う選択も悪くはありません。

性交のプレッシャーがない、ある意味不自然な治療をうまく利用することで、自然な夫婦の関係を取り戻していくことができるかもしれせん。

(平山史朗・生殖心理カウンセラー)

# か ら だ

医療のページ

# 不妊の こころ

「それで、本当はどうなるはずだったの？」

不妊の方とのカウンセリングで私が大切にしている問いかけです。

「結婚してしばらくは2人の生活を楽しんでから、最初は女の子で3人ほしかった」「すぐに出産して忙しく子育てをしているはずだったのに」

一人一人が語る「そうなるはずだった物語」は、ままごと遊びでお母さん役を演じた、幼い頃から描いてきたイメージです。

# からだ

医療のページ

## 物語を編み直す作業

これを私は、「生殖物語」と呼びます。この物語は、私たちの心の中心にずっと存在していますが、普段は意識されません。しかし、不妊や流産、新生児死亡など、想定外の事態が起こると、思ったように進まないという苦しさとともに意識されるようになります。

このとき、「じゃあ子どものいない人生を考えよう」と、すぐに物語を修正できる人は、それほど不妊に苦しむことはありません。

でも、修正は、そう簡単にはいかないものです。自分が幸せになるための最善のあり方として信じて紡いできた物語だから

です。不本意ながら変わってしまった物語の渦中にいながら、それでも満足できる結末を目指し、自分なりの新しい物語を編み直していく作業が欠かせないと考えています。

そのためにはまず、自分が送るはずだった物語を見つめ、もうその通りにはならないという悲しみと、しっかり向き合う必要があります。

最初の私の質問は、あなたの「生殖物語」の編み直しを始めるための、大切な問いかけなのです。

(生殖心理カウンセラー 平山史朗)