

News Release

女性大臣に聞いてほしい！“妊活・妊娠・子育て中”女性のホンネ！

全国の『ルナルナ ファミリー』会員女性1,424名に聞く、「妊活・妊娠・子育てに関する意識と実態調査」

30歳は妊活適齢期 妊活費用、35歳を超えると20代の10倍以上に 出産後も働きたいのに働けない

妊娠・出産・育児までをトータルでサポートするスマートフォン向け情報サイト『ルナルナ ファミリー』を提供する株式会社エムティーアイでは、会員の妊活中の女性、妊娠中の女性、子育て中の女性を対象に、「妊活・妊娠・子育てに関する意識と実態調査」を実施しました。

※妊活とは…妊娠を目指した活動すべてを指し、妊娠に関する知識を身につけたり、妊娠に向けて体調管理を心掛けたり、出産を想定した人生設計を考えたりすること。

【調査方法】『ルナルナ ファミリー』スマートフォンサイト内にて、会員の妊活中の女性602名、妊娠中の女性376名、子育て中の女性446名を対象に実施。

【調査期間】2014年8月15日(金)～24日(日)

妊活・妊娠中の女性より、子育て中の女性は「男女不平等」を強く感じる 女性が重要ポストにつけば「少子化問題」「社会福祉問題」が改善されると期待

子育て中の女性は男女が「平等だと思わない」(65.9%)と感じる人が多い。女性が重要ポストにつくと改善しそうなのは「少子化問題」(65.4%)、「社会保障・福祉制度」(60.5%)、「日本の景気・経済状況」(30.0%)、「環境問題」(27.3%) →P12

もしも自分が首相なら保育・託児施設を充実させる！日曜・祝日の開園も!?

自分が日本の首相だったら「保育・託児施設の充実・増設/待機児童をなくす」(154件)、「妊活/不妊治療への助成」(97件)、「児童手当・子育て助成金」(87件)、「妊娠/出産費用の補助」(83件)、なかには日曜・祝日の開園を望む声も →P13

赤ちゃんが欲しいなら“妊活”するのはもはや常識!?

現在、妊娠中の女性の2人に1人(56.6%)、子育て中の女性の3人に1人(32.7%)が妊活組
35歳を超えると妊活率もぐっと上昇 妊娠中の女性の74.2% 子育て中の女性の39.0%が妊活組 →P4,7

30歳が妊活開始の分岐点

妊活開始年齢、妊活中の女性30.9歳 妊娠中の女性29.7歳 子育て中の女性29.8歳
35歳の高齢出産を前に赤ちゃんが欲しい →P1,4,7

妊活費用 35歳を過ぎると20代の10倍以上にかさむ

現在妊活中の女性の妊活費用 29歳以下 33,757円 30～34歳 79,277円 35歳以上 347,336円
35歳を過ぎると妊娠しにくくなるだけでなく、経済的な負担もずっと重くなる →P2

話を聞いて家事もしてくれる“やさしい家事夫”を切望

妻が夫に望むのは、悩みや愚痴を聞いてくれたり、家事を積極的にしてくれること
子育てママが夫にしてほしいのにしてくれないのは「1人の時間を持たせてくれること」 →P3,6,9

出産後も働きたいのに働けない

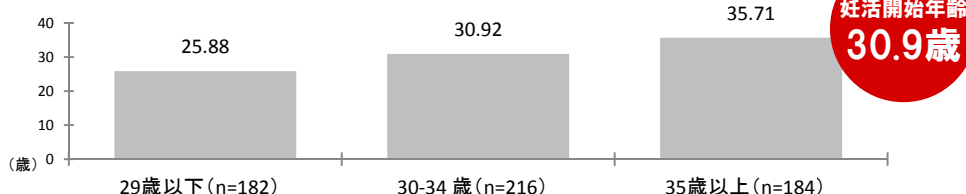
出産後も働きたい妊活女性は85.9%だが、出産後に実際働いているワーキングママは44.9%
働く理由は「家計が厳しい」がいちばん。「働く方が育児ストレスがたまらない」とワーキングママのホンネも →P10,11

妊活開始年齢は平均30.9歳。若いうちは「子供が欲しくなって」年齢が上がるほど「年齢」や「卵子の老化」を理由に妊活開始 妊活として行っていることは、「タイミング法」がトップ

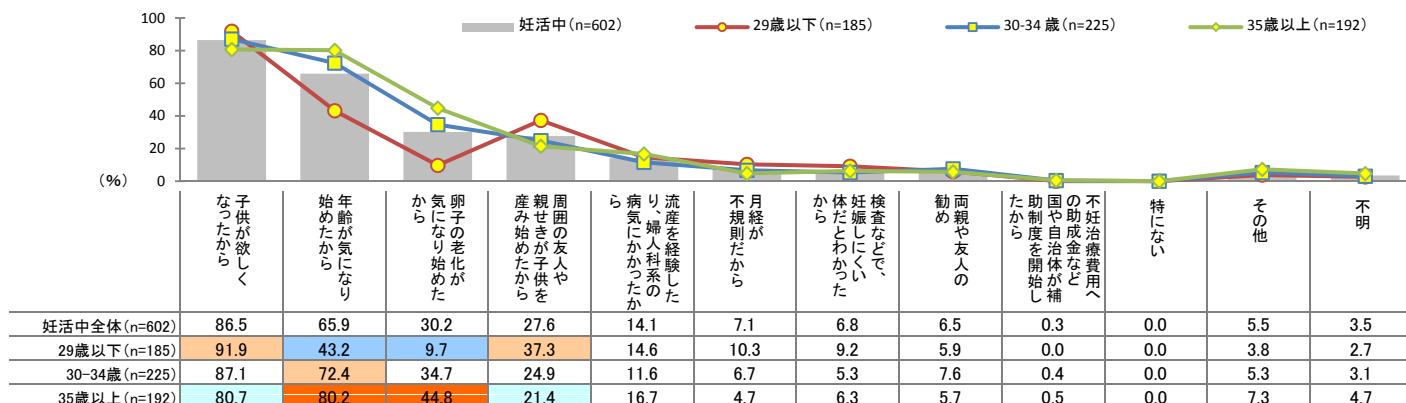
まず、現在妊活中の女性602名の妊活の実態を探ります。妊活を開始した年齢は平均30.9歳で【グラフ1】、きっかけは「子供が欲しくなったから」(86.5%)、「年齢が気になり始めたから」(65.9%)、「卵子の老化が気になり始めたから」(30.2%)、「周囲の友人や親せきが子供を産み始めたから」(27.6%)など。「子供が欲しくなった」(29歳以下91.9%)、「周囲の友人や親せきが子供を産み始めた」(29歳以下37.3%)は若い人ほど多く、「年齢が気になり始めた」(35歳以上80.2%)、「卵子の老化が気になり始めた」(35歳以上44.8%)は年齢が上がるほど多くなっています。若いうちは周囲の影響、年齢が上がるほど年齢的な問題で妊活を始める人が多いようです【グラフ2】。

妊活として実際に行っていることは、「排卵日に合わせた性交渉(タイミング法)」(86.0%)、「基礎体温をつける」(79.2%)、「書籍・Webサイトやアプリで情報を集める」(49.8%)の順。年代が上がるほど「産婦人科・クリニックでの不妊治療」(28.6%)や「パートナーの精液検査」(25.5%)など、さまざまなことを行っています【グラフ3】。

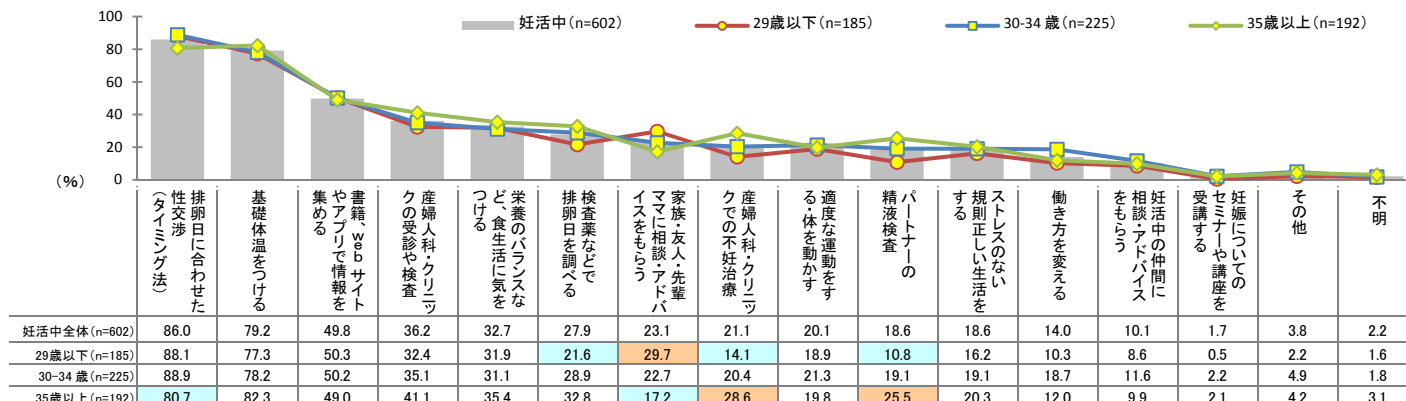
【グラフ1】 妊活開始年齢



【グラフ2】 妊活のきっかけ(複数回答)



【グラフ3】 妊活として行っている内容(複数回答)



全体と比較して +10pt以上 +5pt以上 -10pt以下 -5pt以下 ※N=20未満を除く

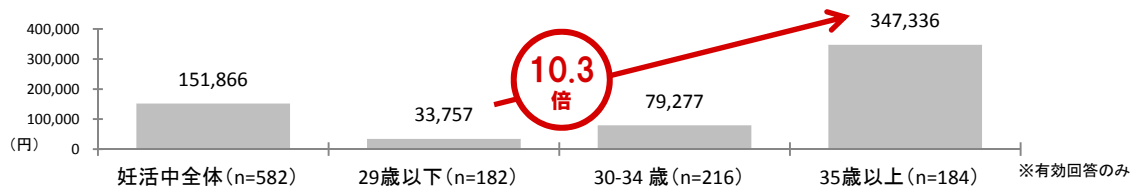
妊活にかかるお金、20代と35歳以上で10倍以上も違う！ 「希望通りに妊娠できるのか」「妊娠しにくい体質なのでは」と不安に 「周囲や年齢への焦り」と日々戦いながら、妊活中

妊活中の女性が妊活にかけているお金の総額は、平均151,866円です。29歳以下は33,757円ですが、35歳以上では347,336円と10倍以上に跳ね上がっています【グラフ4】。

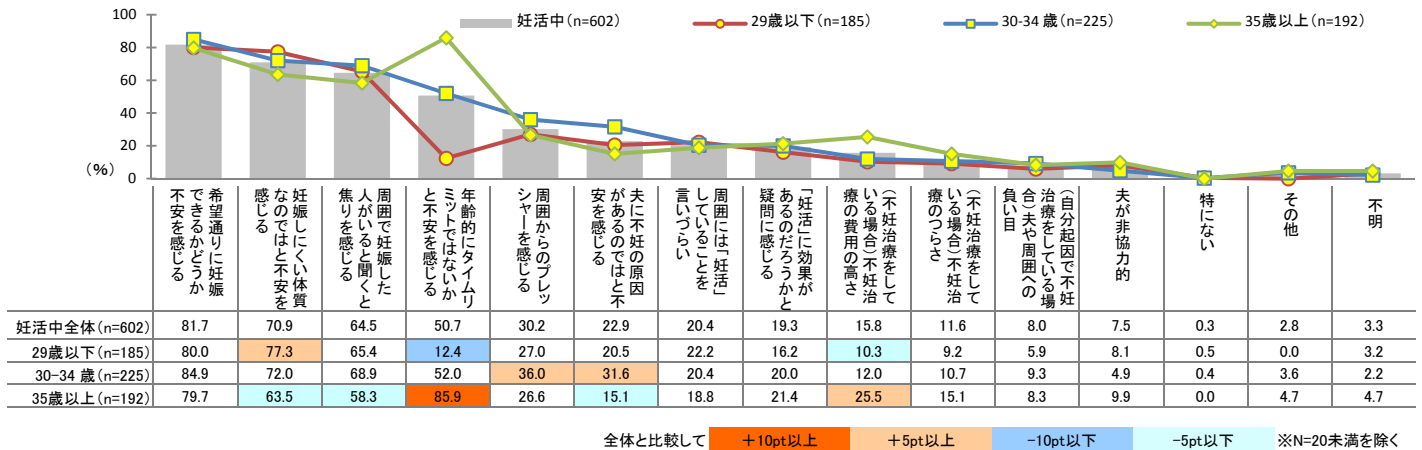
妊活で悩んだり不安になったりする理由は、「希望通りに妊娠できるかどうか不安」(81.7%)、「妊娠しにくい体質なのではと不安」(70.9%)、「周囲で妊娠した人がいると聞くと、焦りを感じる」(64.5%)、「年齢的にタイムリミットではないかと不安」(50.7%)などがあげられ、特に「年齢的にタイムリミットではないかと不安」は29歳以下(12.4%)と35歳以上(85.9%)では70ポイント以上も差があります。また、「不妊治療の費用の高さ」もやはり年代が上がるほど多くあげています【グラフ5】。

「妊活していて特につらかったこと」を自由回答であげてもらおうと、さまざまなエピソードが寄せられました。

【グラフ4】 妊活にかけている費用



【グラフ5】 妊娠の悩み・不安(複数回答)



妊活していて特につらかったこと(自由回答)

- ・妊活中にもかかわらず、職場の人に「早く子供産んだ方が良いよ」と言われた事。妊活中とも言えずに、返す言葉がなくストレスになる。
- ・タイミング法を試みてはいるが、夫の仕事が忙しかったり予定が合わずうまく行かない。自分より遅く結婚した友達に子供ができると焦る。
- ・仕事に支障が出るため、不妊検査を中断。職場に理解を求めれば、協力は得られたと思うが、妊活について公表するのは嫌だったので。
- ・自分より後に結婚した友人が妊娠。自慢のようにお腹の子の様子をメールして来たり、早く妊活しなよ！と言われた時。
- ・流産を経験しているので出来てもまたダメになるんじゃないかという不安、相談できる所がなく、一人で抱え込んでしまっている。
- ・出口が見えない戦い。周囲から聞かれるのも嫌、気を遣われるのも嫌。どんどん閉じこもりがちになって…。ネットで妊活中の女性たちにしか悩みを相談できない。まわりはどんどん子持ちになる。こんなにがんばっているのに、つらい。
- ・男性不妊で体外受精を受けるにもかかわらず女性側の心身負担が重く、旦那は治療に協力的だが積極性が薄い。
- ・自分に自信が無くなる事。協力出来ない夫へキツく当たってしまい、自分の人間性も疑う羽目になる事。結婚した意味さえ分からなくなる。
- ・主人との気持ちの行き違い。私の子供がほしいレベルと主人の子供がほしいレベルは全くの別物であることに気づいた時。
- ・生理が始まった日だけは、今回も妊娠してなかったかととても悲しくなり、また一ヶ月待つ事への不安や焦りで初日だけは泣いてしまう。
- ・「子供は諦めて、養子を取ったらどうか」と笑いながら言われたときはつらかった。それ以来、過呼吸、難聴になった。
- ・生理がくると、夫に「何で妊娠しないんだよ」と言われる。

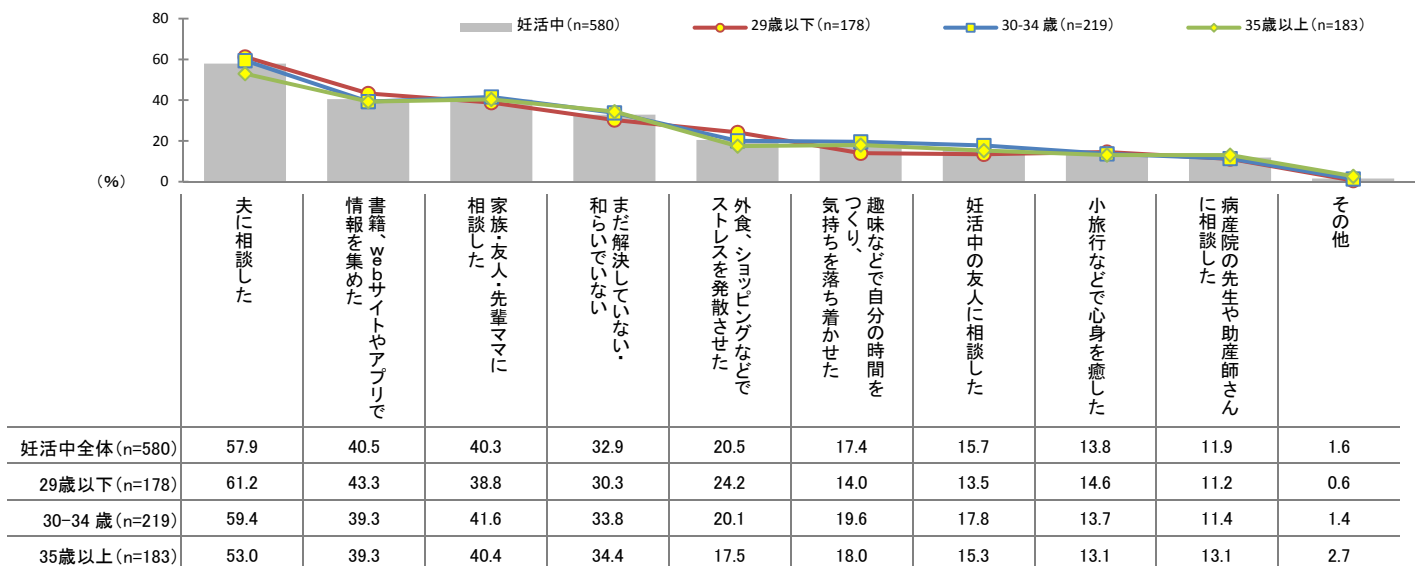
妊活の悩みを和らげる方法は、「夫に相談する」がトップ 夫にしてほしいことは、「家事」に加えて

「悩みや愚痴を聞く」「いたわりの言葉をかける」など精神的なケアも

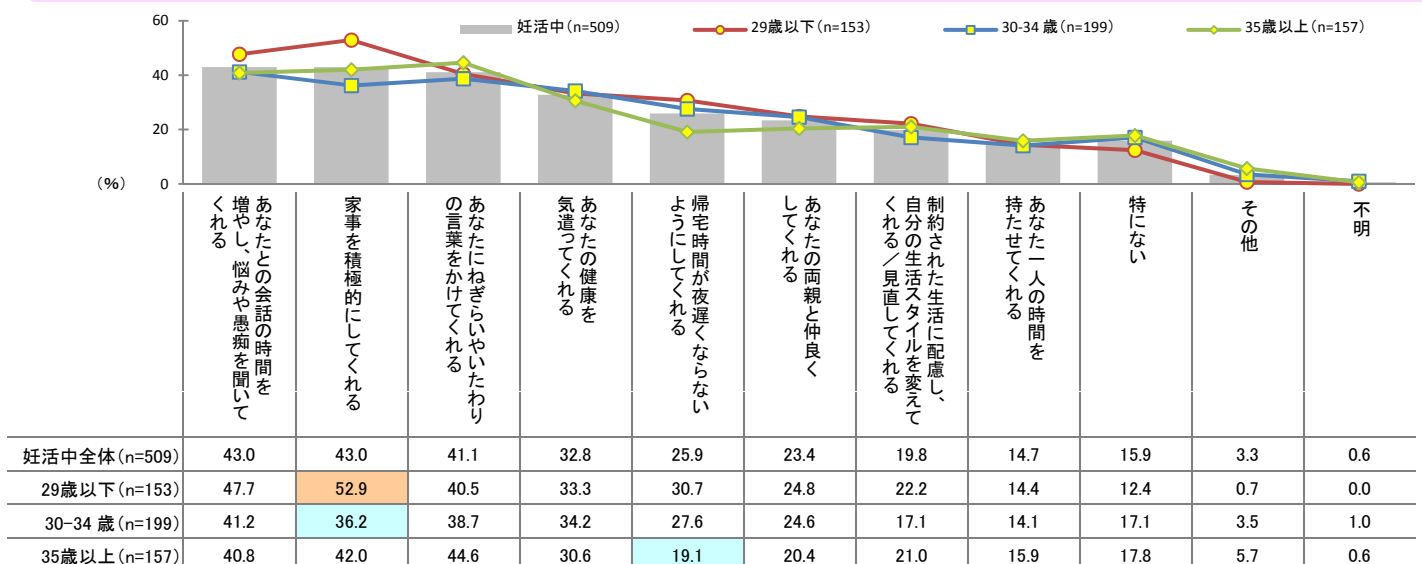
さまざまな悩みを抱え、戦いながら妊活する女性たち。その悩みを和らげる方法は、「夫に相談した」(57.9%)、「書籍・Webサイトやアプリで情報を集めた」(40.5%)、「家族・友人・先輩ママに相談した」(40.3%)などがあげられ、妊活の悩みをまずは夫に相談しているようです。一方「まだ解決していない・和らいでいない」(32.9%)という妊活女性も多く、つらい心情がうかがえます【グラフ6】。

また、夫にしてほしいことは、「あなたとの会話の時間を増やし、悩みや愚痴を聞いてくれる」と「家事を積極的にしてくれる」(43.0%)が同率1位、次いで「あなたにねぎらいやいたわりの言葉をかけてくれる」(41.1%)、「あなたの健康を気遣ってくれる」(32.8%)などがあげられ、家事などの分担もちろんですが、不安を抱える妊活中の自分に、寄り添ってくれることが求められています【グラフ7】。

【グラフ6】 妊活の不安、悩みの解決法や和らげ方(複数回答)



【グラフ7】 夫にしてほしいこと(複数回答)



全体と比較して +10pt以上 +5pt以上 -10pt以下 -5pt以下 ※N=20未満を除く



約6割が妊活による妊娠 妊活開始年齢は平均29.7歳

妊活方法で実施率も効果も高い「タイミング法」

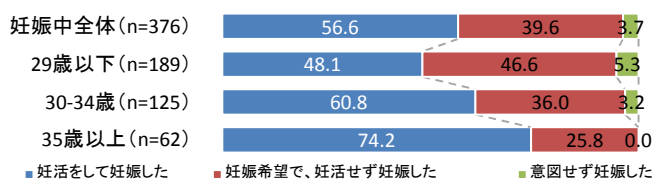
「ストレスのない生活」は、実践度は低いが実は効果的な妊活方法

続いて、現在妊娠している女性376名の妊娠の実態を探ります。妊娠中の女性のうち、妊活を経て妊娠したのは56.6%と半数を超え、年代が上がるほど妊活による妊娠が多く、「赤ちゃんが欲しいなら妊活」はもはや常識のようです【グラフ8】。妊活開始年齢は平均29.7歳で、30歳が妊活開始の適齢期といえます【グラフ9】。

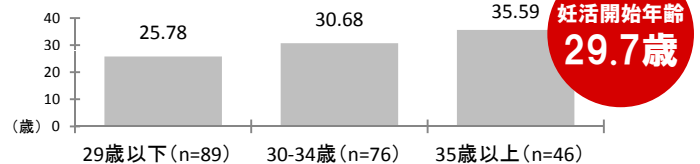
妊活として実際に行ったことは、「排卵日に合わせた性交渉（タイミング法）」（92.5%）、「基礎体温をつける」（85.0%）、「書籍・Webサイトやアプリで情報を集める」（44.6%）、「産婦人科・クリニックの受診や検査」（41.8%）などで、現在妊活中の女性同様、年代が上がるほどさまざまなことを行っています【グラフ10】。

また、妊活として効果的だったと思うことは、「排卵日に合わせた性交渉（タイミング法）」（84.0%）、「基礎体温をつける」（77.5%）、「産婦人科・クリニックの受診や検査」（54.5%）、「ストレスのない規則正しい生活」（43.7%）の順となりました【グラフ11】。タイミング法は実践率も妊娠率も高い妊活方法ですが、「ストレスのない規則正しい生活」は実践率は低いものの（14.6%）、妊活効果は高いと評価されています。効果的な妊活には、あまり悩まずリラックスすることも重要といえそうです。

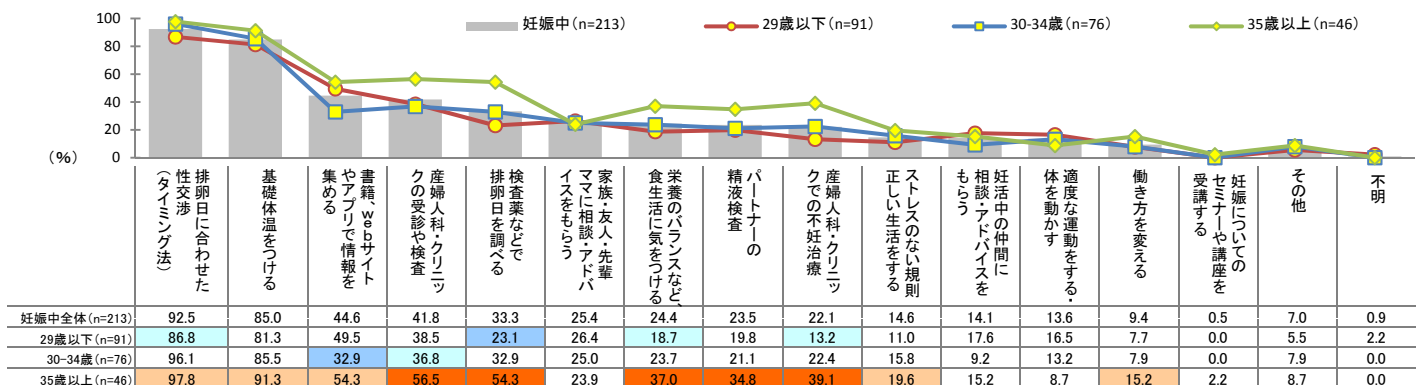
【グラフ8】 妊娠の経緯



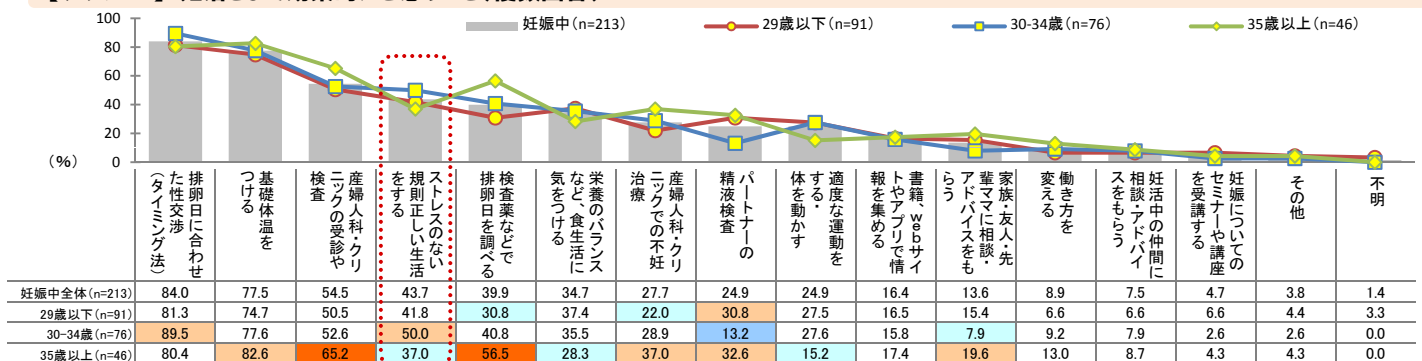
【グラフ9】 妊活開始年齢



【グラフ10】 妊活として行った内容（複数回答）



【グラフ11】 妊活として効果的だと思うこと（複数回答）



全体と比較して +10pt以上 +5pt以上 -10pt以下 -5pt以下 ※N=20未満を除く

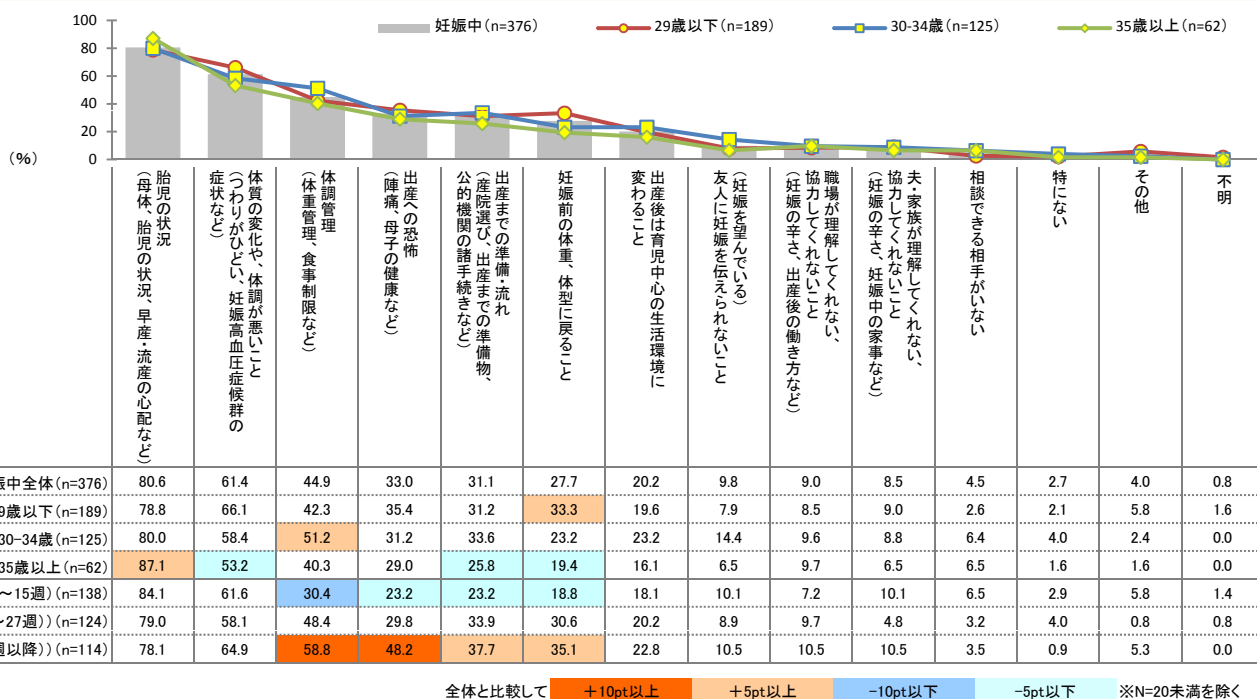


妊娠中は、「胎児の状況」や「つわりなどの体質変化・体調不良」「体調管理」が悩みや不安。出産が迫るほど不安は大きく

妊娠中に悩んだり不安になったりすることは、「胎児の状況（母体、胎児の状況、早産・流産の心配など）」（80.6%）、「体質の変化や、体調が悪いこと（つわりがひどい、妊娠高血圧症候群の症状など）」（61.4%）、「体調管理（体重管理、食事制限など）」（44.9%）などがあげられ、特に妊娠後期になると、「体調管理」（58.8%）や「出産への恐怖」（48.2%）など心身共に不安が大きく募るようです【グラフ12】。

「妊娠中に最もつらいこと・つらかったこと」を自由回答であげてもらったと、自分の体調の不安に加えて、夫や職場の理解のなさなどさまざまエピソードが寄せられました。

【グラフ12】 妊娠中の悩み、不安（複数回答）



全体と比較して +10pt以上 +5pt以上 -10pt以下 -5pt以下 ※N=20未満を除く

妊娠中に最もつらいこと・つらかったこと（自由回答）

- ・子宮腺筋症で流産のリスクが高く、微かな腹痛でも安静が必要で、まともに働けず早退、欠勤が増え職場に迷惑をかけ肩身が狭い。
- ・転勤族で身近に相談したり頼れる身内がなく、心細くて不安。夫は協力的だが、家事など結局自分ですてししまい、無理がたたり、腹痛や出血がある。
- ・妊娠5ヶ月から切迫流産・早産の診断を受け休職せざるを得なかったこと。出産経験者が少なく肩身が狭いこと。
- ・つわりがつらかったが、仕事でそれなりの位置に着いていたため、少し良くなると無理をせざるを得なかった。
- ・引越したばかりで、仕事も辞めていたため、近くに相談できる友達がいないこと。1人で過ごす時間が増えてしまったこと。
- ・絶対安静の状態のことを、なかなか夫に理解されにくく、つい、自分が動かなくてはならないこと。
- ・私のつわりは食べばわりで食べてない時は胃がムカムカします。それを夫に言って冷めた言い方をされた時凄く悲しかった。それから夫にはムカムカすると言わなくなりました。妊娠中の私をあまり心配してくれないのがつらいです。もっと心配してと言いましたが、ちゃんと受け止めてくれてるかどうか…。
- ・つわりでつらい時に、旦那とケンカばかりになってしまったこと。私がほとんど家事ができない事で旦那もストレスがたまり、二人とも心に余裕がなくなってしまっていた。安定期に入ってつわりが終わったらケンカもほとんどしなくなった。
- ・つわりのしんどさ。体型の変化。女性の体から妊婦へ体型が変化していくことで、女性らしさがなくなっていることへの不安。出産後、体型を完璧に戻しても、夫から女性と見てもらえるのか？という不安。
- ・夫の理解の無さ、スキンシップや会話が減った、家の事を手伝わない、休日家を留守にする。
- ・不安な気持ちを言うと、出産経験者から「神経質すぎ！」と言われる事がつらい。不安な気持ちは自分らにも絶対あったはずなのにそれを乗り越えてきたからって、少しバカにしたようにと言われるのがつらい。相談できなくなる。
- ・妊娠初期に起きた出血で自宅安静になって、2ヶ月近く家から出られない生活になっていた事。不安も多くストレスも溜まってつらかった。



妊娠の悩みは、「夫」よりも「家族や友人・先輩ママ」に相談 夫にしてほしいことは「家事」や「いたわり」

妊娠後、夫婦関係は良好に！夫は“やさしい家事夫”に変身

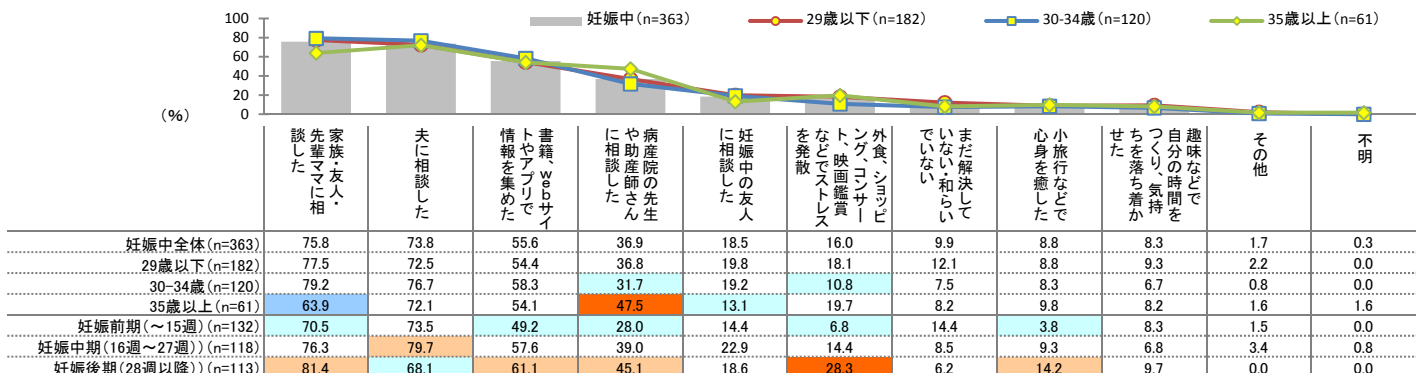
カジオ

妊娠中の悩みを和らげる方法としては、「家族・友人・先輩ママに相談した」(75.8%)、「夫に相談した」(73.8%)、「書籍・Webサイトやアプリで情報を集めた」(55.6%)の順で、妊活中と異なり「家族・友人・先輩ママ」が「夫」より優先されています。妊娠後期になると「外食、ショッピング、コンサート、映画鑑賞などでストレスを発散」(28.3%)が高くなり、安定期に入り、アクティブなストレス発散もできるようになるようです【グラフ13】。

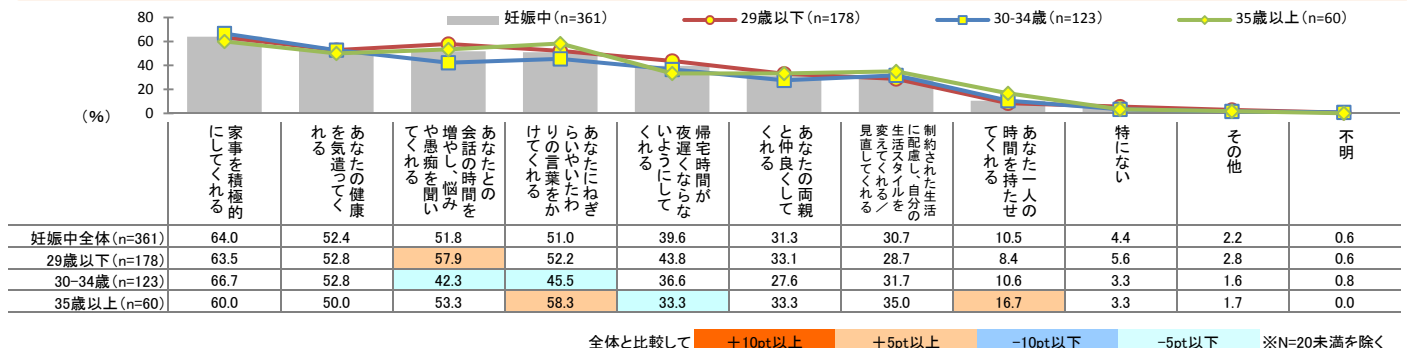
夫にしてほしいことは、「家事を積極的にしてくれる」(64.0%)がトップ、次いで「あなたの健康を気遣ってくれる」(52.4%)「あなたとの会話の時間を増やし、悩みや愚痴を聞いてくれる」(51.8%)、「あなたにねぎらいやいたわりの言葉をかけてくれる」(51.0%)などがあげられました【グラフ14】。

ちなみに妊娠後の夫婦関係の変化について聞くと、「ねぎらいやいたわりの言葉をかけてくれることが増えた」(56.2%)、「家事を手伝うようになった」(52.9%)、「夫婦の会話が増えた」(29.1%)など、85.6%がプラスの変化を実感。妊娠中の妻が夫にしてほしいことを、夫はおおむねしてくれているようです【グラフ15】。

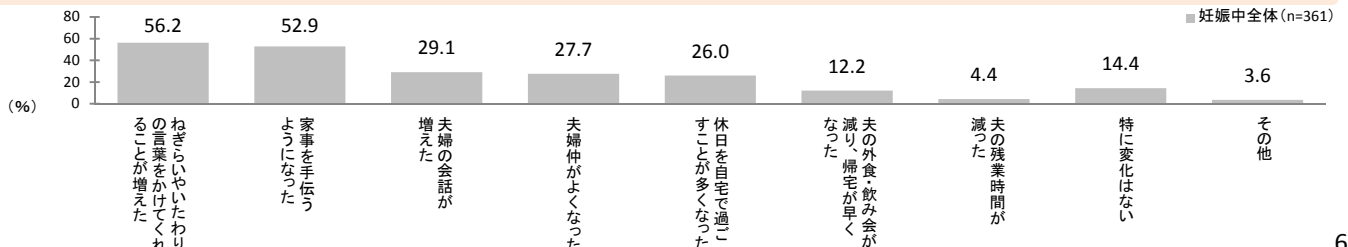
【グラフ13】 妊娠の不安、悩みの解決法や和らげ方(複数回答)



【グラフ14】 夫にしてほしいこと(複数回答)



【グラフ15】 妊娠後の夫婦関係の変化(複数回答)

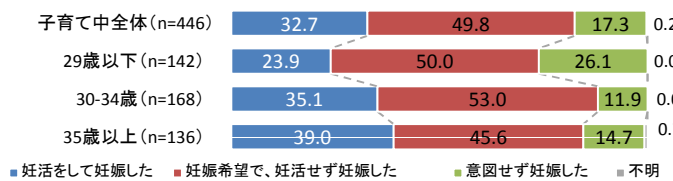


約3割が妊活による妊娠 妊活開始年齢は平均29.8歳と30歳が適齢期!?

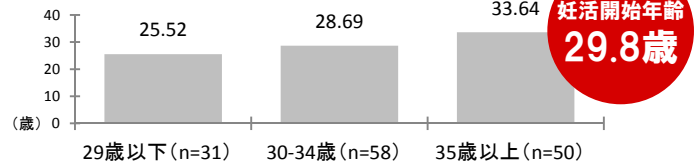
実践度も効果も高い妊活方法は、やっぱり「タイミング法」 妊活の基本は「ストレスのない生活」と、プレママもママも同意見

続いて、現在子育て中の女性446名の妊娠の実態を探ります。子育て中の女性で、第一子を妊活して妊娠した人は32.7%と3人に1人が妊活組、年代が上がるほど妊活による妊娠が多くなっています【グラフ16】。妊活を開始した年齢は平均29.8歳、やはり30歳が妊活開始の適齢期であり、ひとつの分岐点と認識されているようです【グラフ17】。妊活として実際に行ったことは、「排卵日に合わせた性交渉(タイミング法)」(91.1%)、「基礎体温をつける」(78.1%)、「書籍・Webサイトやアプリで情報を集める」(42.5%)など【グラフ18】。妊活として効果的だったのは、「排卵日に合わせた性交渉(タイミング法)」(80.8%)、「基礎体温をつける」(74.0%)、「ストレスのない規則正しい生活」(52.1%)などがあげられました。妊娠中の女性同様、タイミング法を最も効果的と実感しています。また「ストレスのない規則正しい生活」についても、実践率は低い(13.0%)ものの効果は高い(52.1%)とママたちも太鼓判。ストレスをためないことは妊活ライフの基本となるようです【グラフ19】。

【グラフ16】 妊娠の経緯

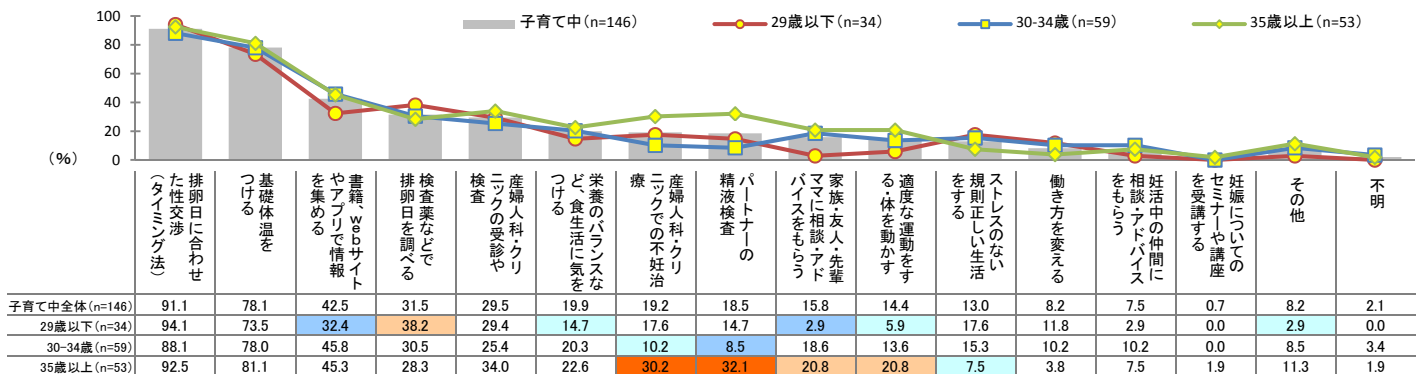


【グラフ17】 妊活開始年齢

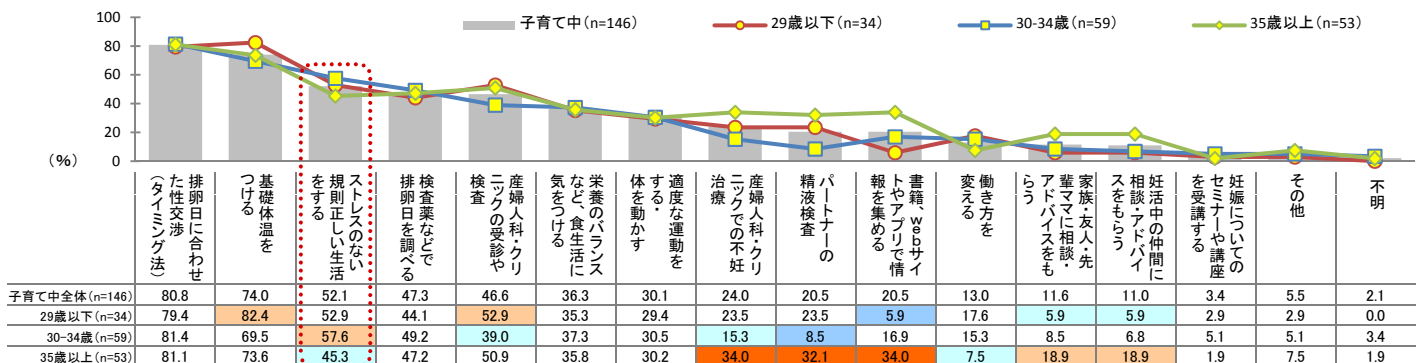


妊活開始年齢
29.8歳

【グラフ18】 妊活として行った内容(複数回答)



【グラフ19】 妊活として効果的だと思うこと(複数回答)



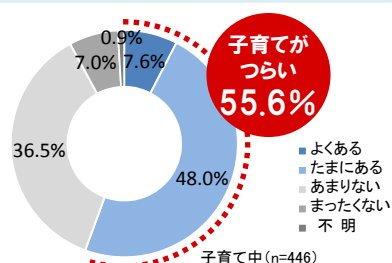
全体と比較して +10pt以上 +5pt以上 -10pt以下 -5pt以下 ※N=20未満を除く

ママたちの半数以上が子育てが「つらい」と痛感！ 生まれて間もない「3ヶ月未満」が不慣れでいちばんつらいとき 20代ママは子供のことだけでなく、「自分の体型」もとっても心配

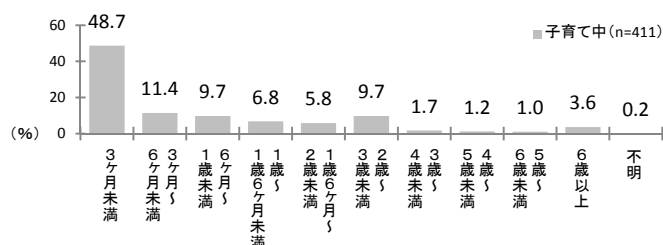
子育てをつらいと思ったことのある人は55.6%と半数以上【グラフ20】。最もつらいと感じたのは子供が「3ヶ月未満」(48.7%)が最多で、育児に不慣れなこともあり、いちばんつらさを感じるようです【グラフ21】。

出産後の悩み・不安は「子供の病気・発育状況」(52.7%)、「育児やしつけでわからないことが多い」(41.9%)など子供のことがメインですが、半数近くは「自分の体型・体質の変化」(41.7%)も気になるようで、若い世代ほどその傾向が顕著です【グラフ22】。「子育てしていて最もつらかったこと」を自由回答であげてもらえると、これもさまざまなエピソードが寄せられました。

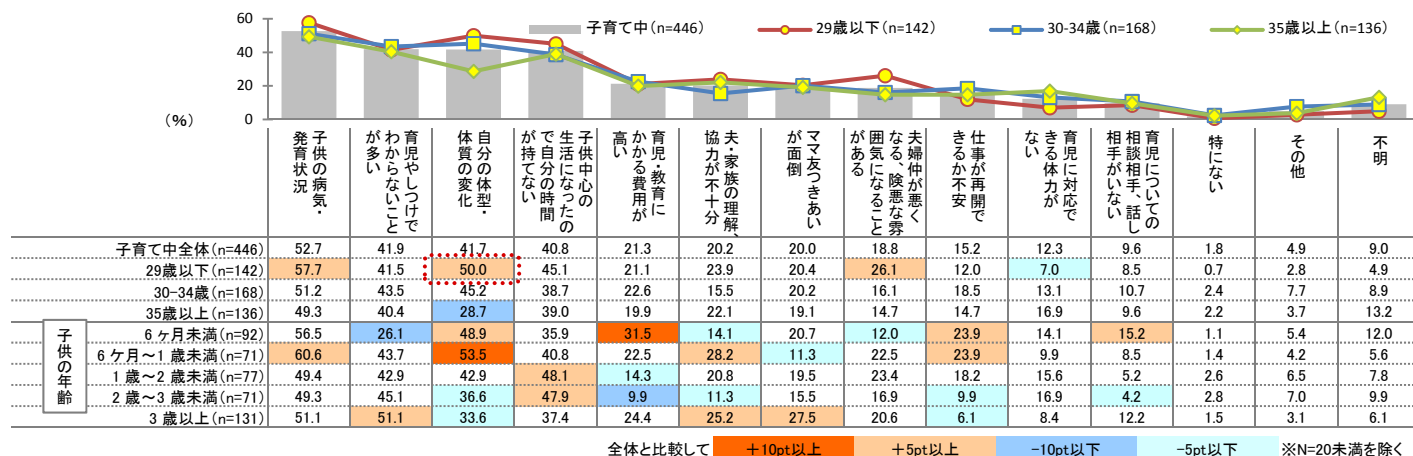
【グラフ20】 子育てがつらいと感じる経験



【グラフ21】 子育てが最もつらかった時期



【グラフ22】 子育て中の悩み、不安(複数回答)



子育てしていて最もつらかったこと(自由回答)

●自分に関すること(未熟さ・ふがいなさ、社会との接点のなさ)

- ・出産後初めて母子同室になった夜、何をしても泣き止まず、結局ナースセンターで預かってもらうことに…。自分の非力さに泣きました。
- ・これが正解！というものがない、子供それぞれ違って当たり前と頭でわかっていても成長が遅いと不安になる。
- ・他の子と一緒にいるとき、どうしても比べてしまっていて育て方・しつけの仕方が間違えたかなって思ってしまう。
- ・子供がいじめられたとき。親としての自分の言動が甘くはないかとか逆に厳しすぎたかなど、つらいという悩んだ。
- ・夜中に急に泣き出し、オムツやミルクでもなく、2時間程泣き続けられた時は、どうすることも出来ず、とてもつらかった。
- ・しゃべれないとき子供が何を言いたいのか理解してあげられなかった。子供がしょっちゅう風邪をひいて会社を休まなくてはならないとき。
- ・自分の時間がない。すべて子供優先。仕事復帰後、子供をみるのは自分しかいないので、やめることになってしまった。
- ・家の中にずっと外部の情報がわからなくて、世の中に置いていかれる感じがすごかった。

●家族に関すること(義母との対立、夫の協力が無い)

- ・義母の育児経験に対するプライドを傷つけないように、自分の育児方法を確立させる事。最初の頃は違うことも多く、ギクシャクしました。
- ・義母の干渉がすごく、子供に対する一挙手一投足すべて監視するような言動が目立った。子供も1歳をすぎ義母の干渉も減ってきたが、子供が私になつく事に対するやっかみがあるようで、付き合い方が難しく一番の悩みとなっている。
- ・旦那は叱らないで子供と遊ぶだけで、面倒見て欲しいときに見てくれない。私がどんなに忙しくても呼び出される。
- ・旦那や旦那の家族の協力がまったくなく、離れて暮らしている私の家族に協力してもらったこと。

子育ての悩みを和らげる方法は「母親や家族に相談」がトップ

夫にしてほしいこと・夫がしてくれることのギャップが大きく

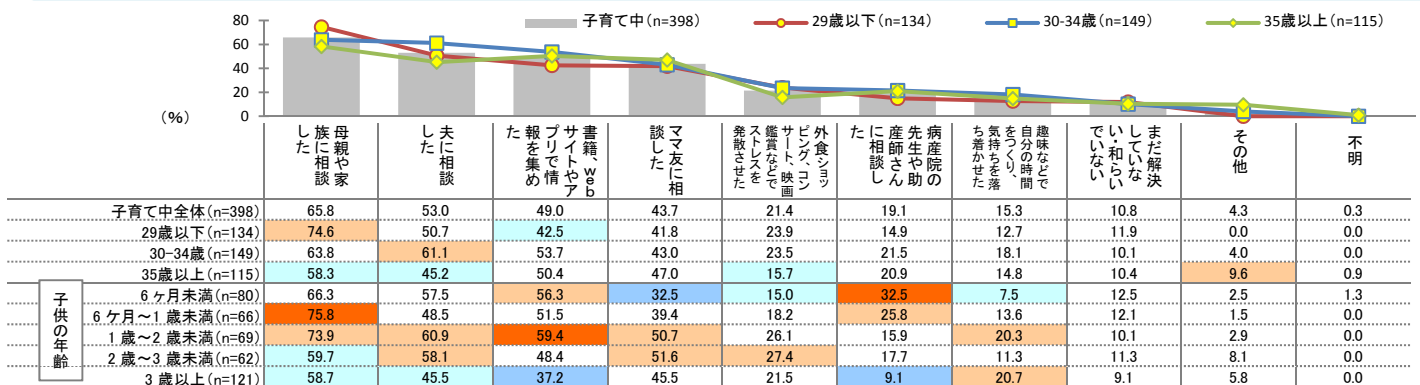
子育てママが望んでいるのは、「一人の時間を持たせてほしい」

子育ての悩みを和らげる方法は、「母親や家族に相談した」(65.8%)、「夫に相談した」(53.0%)、「書籍・Webサイトやアプリで情報を集めた」(49.0%)、「ママ友に相談した」(43.7%)などがあげられ、妊娠中同様、夫以上に母親や家族を頼っています【グラフ23】。

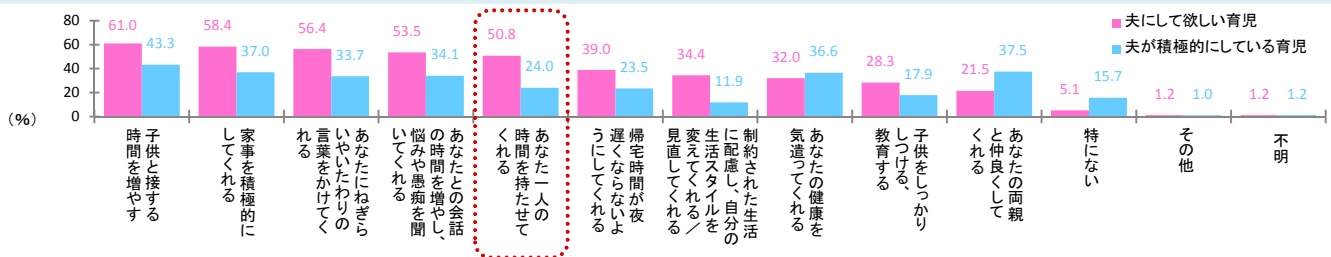
夫にしてほしいことは、「家事を積極的にしてくれる」(58.4%)、「あなたにねぎらいやいたわりの言葉をかけてくれる」(56.4%)、「あなたとの会話の時間を増やし、悩みや愚痴を聞いてくれる」(53.5%)、「あなた一人の時間を持たせてくれる」(50.8%)などがあげられました。実際、夫がしてくれていることとのギャップを見ると、最もギャップが大きかった(してほしいのにしてくれていない)のは「あなた一人の時間を持たせてくれる」(夫にしてほしい50.8%・夫がしている24.0%)で、その差は26.8ポイントとなっています【グラフ24】。

また、夫が育児でしていることは、「お風呂に入れる」(82.8%)、「散歩・一緒に遊ぶ」(77.2%)、「おむつ交換」(76.5%)など。子供が小さいと夫の育児参加率は低めですが、大きくなると増える傾向です【グラフ25】。

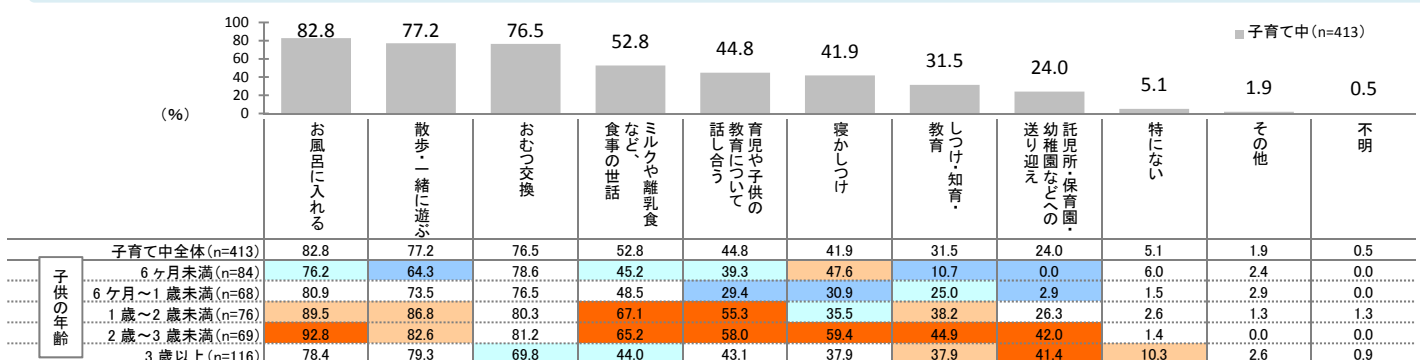
【グラフ23】 子育ての不安・悩みの解決法や和らげ方(複数回答)



【グラフ24】 夫にしてほしいこと/してくれなこと(複数回答)



【グラフ25】 夫がしている育児(複数回答)

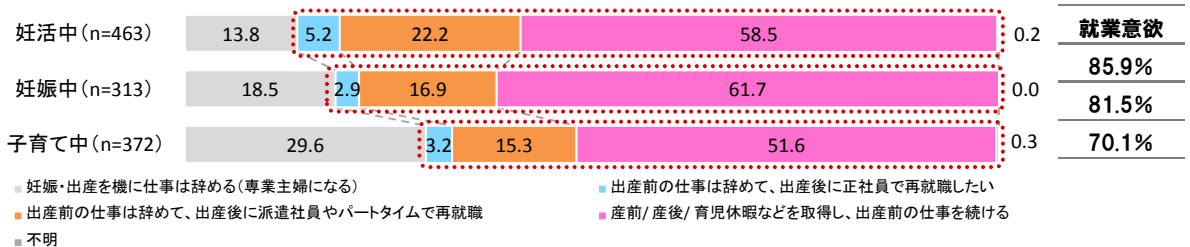


出産前は約6割が職場復帰意向を持つが 実際復帰できるのは約5割に留まり、約3割は専業主婦に 出産後の復帰には「職場にモデルケースがある」ことも重要

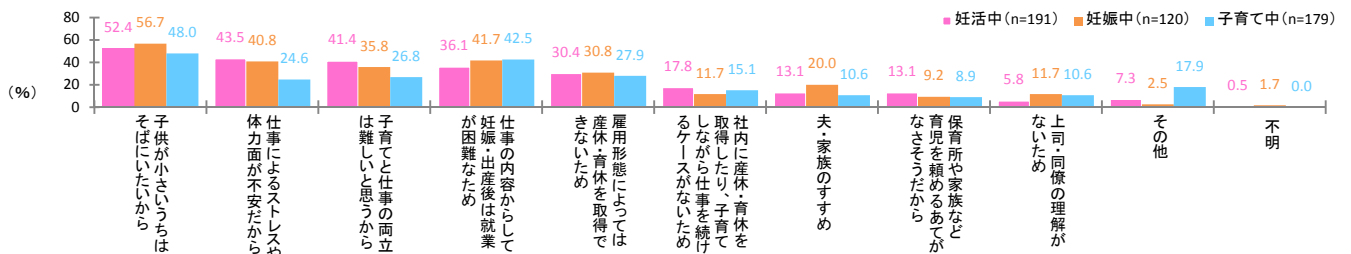
ここからは全員を対象に、出産後の働き方に対する意識を見ていきます。まず、出産後の仕事について聞くと、妊活中の女性は「産前/産後/育児休暇などを取得し、出産前の仕事を続ける」(58.5%)と約6割が復職意向を持ち、「出産前の仕事は辞めて、出産後に派遣社員やパートタイムで再就職したい」(22.2%)、「出産前の仕事は辞めて、出産後に正社員で再就職したい」(5.2%)と、85.9%が出産後も働くことを望んでいます。ところが、子育て中の女性では「出産前の仕事を続けている(続けたい)」(51.6%)は約5割に落ち、「妊娠・出産を機に仕事は辞めた(専業主婦になった)」が約3割(29.6%)と増加。出産前の意向をそのまま実現するのは難しいようです【グラフ26】。妊娠・出産で仕事を辞める理由は、誰もが「子供が小さいうちはそばにいたいから」をトップにあげています【グラフ27】。

一方、妊娠・出産後も仕事を続ける(続けたい)理由としては、どの層も「自分の収入がないと経済的に困難なため」と経済的な理由がトップですが、「社内に産休・育休を取得したり、子育てしながら仕事を続けるケースが多いから」と、職場でのモデルケースの有無も大きいようです。また、「仕事をしていた方が育児のストレスがたまらないと思うから」(子育て中41.1%)や「家族や周囲の人が育児をサポートしてくれる環境にあるから」(子育て中33.3%)は、実際に仕事に復帰した子育て中の女性で高く、しっかりとサポート体制を組み、育児のストレス解消策として仕事をうまく活用するワーキングママのたくましさを感じられます【グラフ28】。

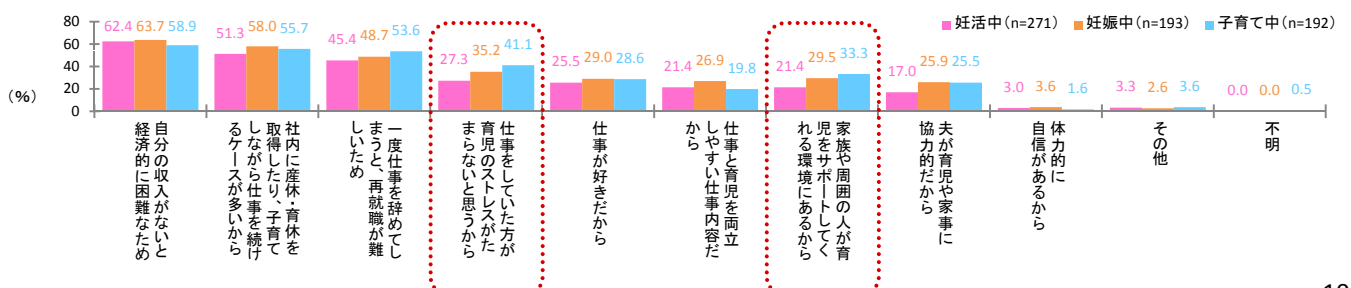
【グラフ26】 妊娠・出産後の仕事



【グラフ27】 妊娠・出産後、仕事を辞める(辞めた)理由(複数回答)



【グラフ28】 妊娠・出産後も仕事を続ける(続けた)理由(複数回答)



職場復帰を果たした女性の職場環境は良好

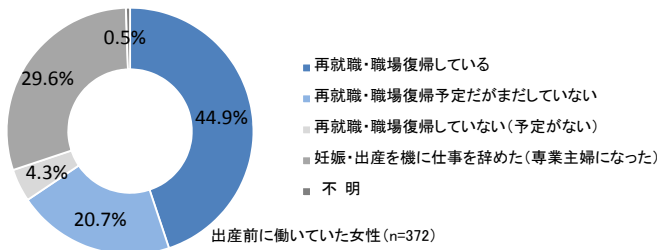
しかし、手抜き育児への不安や子供との接点レスなどの悩みはつきない

会社への要望は、「時短・変則勤務」「子育て手当」「託児所新設」

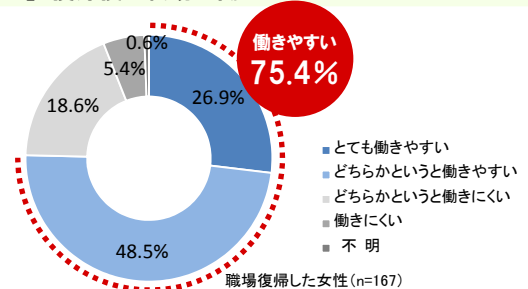
出産前に働いていた女性が、現在働いている割合は44.9%【グラフ29】。この167名に、復帰後の職場の働きやすさを聞くと、75.4%が「働きやすい」と回答。働きやすい職場環境づくりが、女性の仕事復帰には重要なようです【グラフ30】。とはいえ、子育てしながら働くことに悩みはつきず、「子育てや家事が手抜きになってしまうことがある」(65.9%)、「子供と接する時間が少ない」(56.3%)、「体力、精神的にきつく感じることもある」(52.7%)、「育児と仕事を両立させているため、自分の時間がもてない」(40.1%)など、さまざまな悩みがあげられています。子供の月齢によって悩みは大きく変わり、子供が「イヤイヤ期」に突入する2～3歳の頃は、悩みも増えるようです【グラフ31】。

調査対象全員に、働く女性として会社を導入してほしい制度を聞くと、「勤務時間帯をずらす・短時間勤務を認める」(65.1%)、「妊娠・出産・子育てに関する手当や補助金制度」(62.6%)、「託児所施設を作ったり、保育所やベビーシッターを気軽に使える」(49.2%)、「妊娠・出産した場合の人事制度・人材育成を考慮してくれる」(48.2%)などがあげられました【グラフ32】。

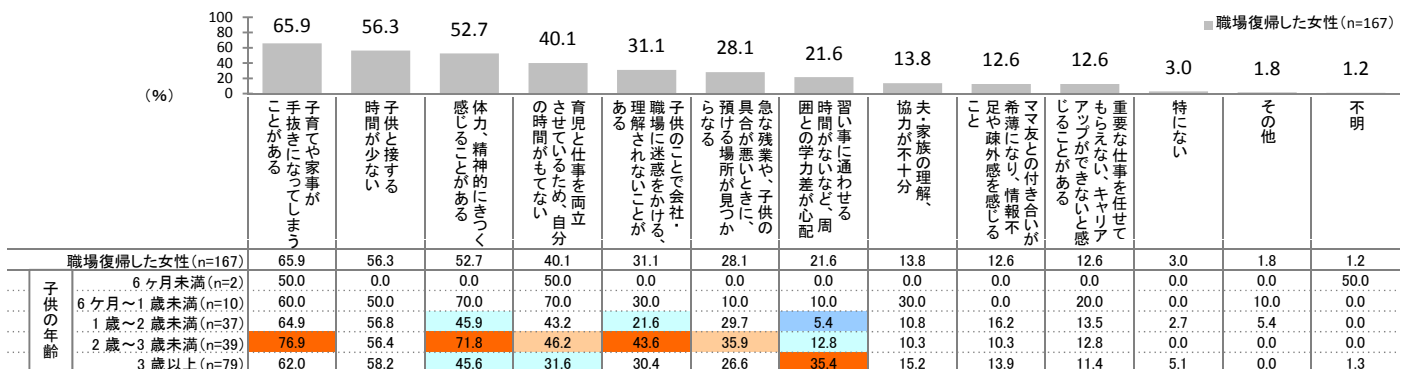
【グラフ29】 現在働いているか



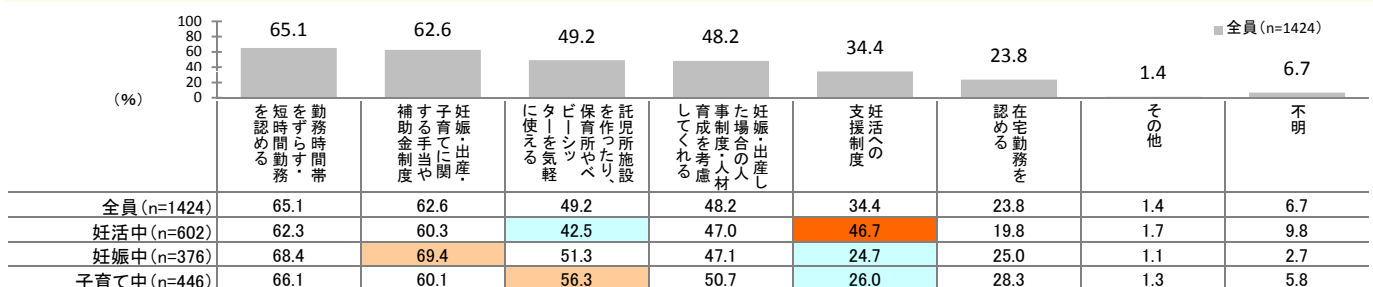
【グラフ30】 復帰後の職場の働きやすさ



【グラフ31】 子育てしながら働く悩み(複数回答)



【グラフ32】 会社を導入してほしい制度(複数回答)



全体と比較して +10pt以上 +5pt以上 -10pt以下 -5pt以下 ※N=2未満を除く

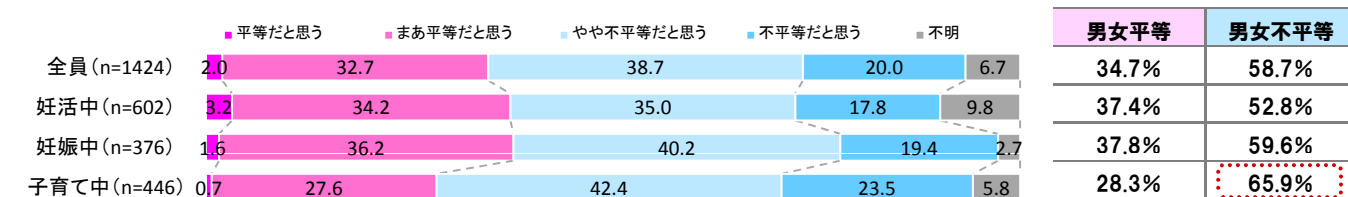
男女は「不平等」と子育て中の女性は実感 女性が社会の重要ポストにつけば 「少子化問題」や「社会福祉問題」が改善されると期待

ここからは、『ルナルナ ファミリー』を利用する全員に、少子化や女性の社会進出についての意見を聞きました。現在の日本は男女平等だと思うかを聞くと、「平等だと思う」(34.7%)は3人に1人で、2人に1人は「平等だと思わない」(58.7%)と考え、特に子育て中の女性は「平等だと思わない」(65.9%)と感じる人が多くなっています【グラフ33】。不平等だと思う理由を聞くと、さまざまな理由があげられています。

現在の企業や社会での女性の重要ポストへの起用状況については、約6割が「適正だと思う」(60.0%)と答え【グラフ34】、女性重要ポストへの起用について適正だと思う割合を聞くと、4.7割となり、日本の社会や企業で約半数は女性が重要ポストを担うべきと考えているようです【グラフ35】。

女性が重要ポストにつくことによって改善すると思う問題は、「少子化問題」(65.4%)、「社会保障・福祉制度」(60.5%)、「日本の景気・経済状況」(30.0%)、「環境問題」(27.3%)などがあげられました【グラフ36】。

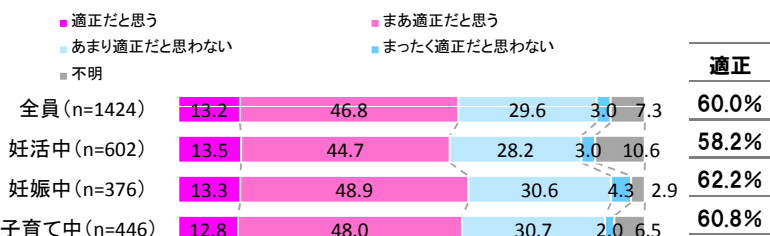
【グラフ33】日本は男女平等か



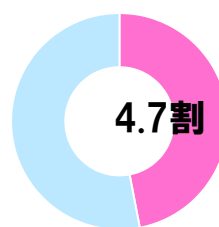
男女平等でないと思う理由

- ・育児休暇はほとんど女性が取得。男性が育児休暇をとれる環境がない。
- ・男性の育児休暇が認められることが少なく、認められていても周囲の理解度が低い。女性の仕事に支障をきたす。
- ・男はオムツ替えただけでイクメン。オムツ替えるなんて当然のこと。女は外に出て赤ちゃんが泣いたら白い目で見られる。世の中おかしい。
- ・ニュースで男性の政治家が、多くの女性の政治家が上の地位に就くのを快く思わないと言っていたのを耳にした。会社でも男性の上司に妊娠をなかなか報告しづらいという話もきくし、妊娠したらいつ辞めるのかまで問われることもあるようなので。
- ・私も含めて年齢的に結婚・妊娠・出産ラッシュの女性たちがいました。それらが続いてしまって上司から「使えない！結婚するな！子供はすぐつくるな！」など酷い言葉を言われました。

【グラフ34】女性の重要ポストへの起用状況は適正か



【グラフ35】女性の重要ポスト起用について適正だと思う割合



有効回答数 (n=1252)

【グラフ36】女性が重要ポストにつくことによって改善すると思う問題(複数回答)



全体と比較して +10pt以上 +5pt以上 -10pt以下 -5pt以下 ※N=20未満を除く

「少子化問題」を改善してほしい女性からの提言 もし自分が首相になったら、まず取り組みたい少子化対策は 保育・託児施設の充実による待機児童の解消、日曜・祝日の開園も!?

最後に、自分が日本の首相だったら、少子化対策としてどのようなことをしたいかを、自由にあげてもらったところ、最も多い意見が「保育・託児施設の充実・増設/待機児童をなくす」(154件)で、3ステージの女性とも保育施設の充実が少子化対策として効果的であると考えているようです。なかには、平日休みの保護者のために日曜日や祝日に開園する保育園のリクエストもありました。次に多かったのが「妊活/不妊治療への助成」(97件)、「児童手当・子育て助成金」(87件)、「妊娠/出産費用の補助」(83件)など家計への経済的支援。次いで「雇用の安定・景気回復」(59件)、「産休/育休制度」(42件)などの仕事環境の充実・改善となっています。

少子化対策アイデア(自由回答)

全体			
(N=1,424)			
順位	少子化対策アイデア	件数	%
1	保育・託児施設の充実・増設/待機児童をなくす	154	10.8
2	妊活/不妊治療への助成・保険適用・条件緩和(年齢・収入)	97	6.8
3	児童手当・子育て助成金	87	6.1
4	妊娠/出産費用の補助/減額/無償化・一時金制度	83	5.8
5	教育費の補助/減額/無償化	70	4.9
5	妊活・出産・育児に関わる費用の補助/減額/無償化その他	70	4.9
7	雇用の安定・賃金アップ・景気回復	59	4.1
8	医療費(検診・予防接種含む)の補助/減額/無償化	49	3.4
9	産休/育休制度・休みが取りやすい・長期休暇が取れる	42	2.9
10	妊娠・育児中の給与/キャリア保証・産後の復帰体制	37	2.6

妊娠中			
(N=376)			
順位	少子化対策アイデア	件数	%
1	保育・託児施設の充実・増設/待機児童をなくす	39	10.4
2	児童手当・子育て助成金	25	6.6
3	妊娠/出産費用の補助/減額/無償化・一時金制度	22	5.9
3	妊活・出産・育児に関わる費用の補助/減額/無償化その他	22	5.9
5	妊活/不妊治療への助成・保険適用・条件緩和(年齢・収入)	18	4.8
6	教育費の補助/減額/無償化	17	4.5
6	雇用の安定・賃金アップ・景気回復	17	4.5
8	医療費(検診・予防接種含む)の補助/減額/無償化	11	2.9
8	産休/育休制度・休みが取りやすい・長期休暇が取れる	11	2.9
10	妊娠・育児中の給与/キャリア保証・産後の復帰体制	10	2.7

就職活動中の保育施設を作る！

- 保育所の増設。保育士の給与を大幅に改善。
- 学童保育の増設。
- 就職活動中に子供を預けられる施設を作る。
- 病児保育の拡充。
- 延長保育の時間延長と、保育料の補助(最低でも半額)。

子育て中			
(N=446)			
順位	少子化対策アイデア	件数	%
1	保育・託児施設の充実・増設/待機児童をなくす	52	11.7
2	妊娠/出産費用の補助/減額/無償化・一時金制度	32	7.2
3	児童手当・子育て助成金	30	6.7
4	教育費の補助/減額/無償化	24	5.4
5	雇用の安定・賃金アップ・景気回復	23	5.2
6	妊活・出産・育児に関わる費用の補助/減額/無償化その他	21	4.7
7	妊活/不妊治療への助成・保険適用・条件緩和(年齢・収入)	18	4.0
7	産休/育休制度・休みが取りやすい・長期休暇が取れる	18	4.0
9	医療費(検診・予防接種含む)の補助/減額/無償化	15	3.4
10	保育/託児施設の料金の値下げ・無料化	14	3.1

保育園の日曜・祝日開園

- 保育園の日曜・祝日開園。平日休みの会社に勤務する人はたくさんいるのに、日曜・祝日が休みで保育園に入っても家族の協力がなくて結局仕事に戻れないため。
- 不妊治療への助成をもっと手厚くする。
- 子供を出産したら国からも祝金を出す。取組んでいる市町村もあるが、大都市ではあまり行われていないため。
- 物価の引き下げ。

表組みの色分け＝

保育/託児施設	費用の補助・減額・無償化	職場環境	その他
---------	--------------	------	-----

妊活中

(N=602)

順位	少子化対策アイデア	件数	%
1	保育・託児施設の充実・増設/待機児童をなくす	63	10.5
2	妊活/不妊治療への助成・保険適用・条件緩和(年齢・収入)	61	10.1
3	児童手当・子育て助成金	32	5.3
4	妊娠/出産費用の補助/減額/無償化・一時金制度	29	4.8
4	教育費の補助/減額/無償化	29	4.8
6	妊活・出産・育児に関わる費用の補助/減額/無償化その他	27	4.5
7	医療費(検診・予防接種含む)の補助/減額/無償化	23	3.8
8	雇用の安定・賃金アップ・景気回復	19	3.2
9	妊娠・育児中の給与/キャリア保証・産後の復帰体制	16	2.7
10	保育士/ベビーシッターの待遇向上・人材の育成	15	2.5

妊活補助金制度の導入！

妊活中

自由に使える子育て支援金。現金支給ではなく、
子供のためにしか使えない支給を。

- 妊活の補助金制度を施行する。
- 不妊治療への補助を手厚くする。
- 検査費を安くする。
- 子供がいる家庭への直接的な支援(現金支給)はただ親のエゴ(遊びや、親の欲)に使われるだけ。
子供のためにしか使えない方法を考えるべき。妖怪ウォッチ
を買わせるより、オムツをくれた方がいい。

保育園への専業主婦・シニアの活用！

高齢者の低所得者層対策！乳幼児見守り体制強化

- 保育園や学童保育の担い手として、専業主婦やシニア世代を活用。
- 保育園関連シニア雇用を推進して高齢者の低所得層の雇用斡旋、プラス保育園スタッフによる見守り体制の強化。
- 高齢者への医療補助を見直して減額、その分の予算で保育園を作る。

保育士の待遇UP・養成強化！待機児童ゼロへ。

子供が病気の時に預かってくれる施設を！

- 保育園を増やす。
- 保育士待遇のアップと養成強化、保育園、学童保育の充実といった現実的なこと。
- 保育士の給料を上げる。保育士の勤務体制を見直し、長く続けられる仕事にする。
- 幼稚園教諭と保育士の免許を同時取得可能なように変更、もしくは負担の少ない補講で、もう一方の資格を取れるように制度の見直し。
- 保育園を半義務化して、小学校のように簡単に当たり前に入れるようにするといい。
- 保育園だけでなく、病気の時に預かってくれる施設を増やす。

出産後、正社員のままでの働き方選択！

- 妊活有給を作る。
- 結婚出産後は、身分は正社員のままで
 - ①パートのように定時で帰ることができ、家庭の融通が利く
仕事内容で昇進はしないが昇給はするコース
 - ②上昇志向で昇進昇給を視野に入れたがつつり仕事をする
コース
 それぞれのコースを選択できるようにすると良いと思う。
ポイントは、結婚出産後も身分が正社員のままで、自分の求めるQOLに合わせて働き方と将来のキャリアパスを選べる点。
- 復帰後の働きやすい環境を作る。

企業内保育所強化！

- 職場に託児所を増やし、地域に保育園を増やす。働かなくても一時保育をする保育園を増やす。

表組みの色分け＝

保育・託児施設	費用の補助・減額・無償化	職場環境	その他
---------	--------------	------	-----

子育てを「つらい」と痛感する産後3ヶ月未満のサポートを！

晩産、少子が進み、今や全出産の25%が35歳以上となっていますが、妊活開始の分岐点は思ったより早く、初産の平均年齢と同じ30歳でした。卵子老化が知られるようになったこともあるでしょうが、若いうちは、周囲の影響がより大きいのだと思います。また、35歳を過ぎると妊活費用は20代の10倍以上になるようです。妊活は医学的だけでなく、経済的にも早く始めるほうがいいことが広く伝わってほしいと思います。

妊活法で実践率が最も高いのは「タイミング法」でしたが、排卵日が一番のチャンスと思っている方がまだまだ多いのが現実。ルナルナが膨大なデータ解析から算出した独自のタイミングを、各ユーザーに適応し提示していくことは、今後妊娠率をより高めてくれることでしょう。

また、妊娠予備群の男女は仕事などで疲れていて、婦人科系のトラブルをかかえている女性が増えていることがわかっています。その観点から、「ストレスのない規則正しい生活をする」が、なかなか実践できないものの、ママたちからは効果が高いと評価されたことは興味深いですね。

最後に一番気になったのは、ママたちの半数以上が子育てを「つらい」と痛感、つらい時期は「3ヶ月未満」がダントツであったこと。産後のこの時期、母子をサポートできる環境を整えていく必要があると感じます。



竹内正人 医師

(たけうち・まさと)

行動派産科医 & TSUNAGIST (ツナギスト)
『ルナルナ ファミリー』監修。
東峯婦人クリニック副院長/天使のたまご
健康医学研究所所長/日本産科婦人科学
会専門医。

日常から食生活・運動・ストレス発散など自己管理を

今回のアンケート調査にもありますが、妊活を意識して始める時期が遅くなっていることが気がかりです。30歳に入った時期どころか、40歳前後の方がここ1〜2年で非常に増えてきています。さらに、実際に妊活している方たちの実践率は低いものの(14.6%)、妊活効果は高いと評価されている「ストレスのない規則正しい生活」は、まさに常日頃から伝えていることです。忙しくメンタル面でも余裕がなくなっている女性たちがもっとリラックスする時間を作ることができればと思いました。

妊娠前には85.9%が出産後も働くことを望んでいたにもかかわらず、実際には約半数しか仕事を再開できていない現状と、その原因として「保育・託児施設の充実・増設/待機児童をなくす」ことが本当に重要な問題であることが再認識されました。政治的な面が強いですが、ぜひとも積極的に各自治体で動いてもらいたいことの一つですね。

実は妊活以前の問題、女性として将来妊娠を考えているのであれば、それこそ20歳になったら基礎体温をつけ、定期的に女性として身体のメンテナンス(子宮がん・乳がん検診など)、食生活や運動・ストレス発散などで自己管理を行うことが当たり前になっていくといいな、と思っています。



宗田聡 医師

(そうだ・さとし)

広尾レディース院長 産婦人科医
筑波大学大学院人間総合科学研究科非常勤講師。
日本産科婦人科学会認定医・指導医/臨床遺伝学認定医・指導医。

“産みたいときに産める体”でいるために

「もしかしら、自分は妊娠できないかもしれない」

そんな不安や焦りを感じている女性が近年増加しています。女性が積極的に社会進出してキャリアを積むようになった今、仕事にまい進しているうちに、妊娠・出産適齢期を過ぎてしまった…という人も少なくありません。今や、初めて出産する女性の平均年齢は30.3歳(平成24年)です。昭和30年当時の24.8歳に比べると、大幅に上昇しました。

女性は、自然妊娠では20代後半から妊娠率が低下します。すなわち“妊娠適齢期”は20代前半。どんなに見た目が若くても、この妊娠適齢期は昔も今も変わりません。現代女性のライフスタイルを考えると、妊娠をするための積極的な活動、すなわち“妊活”はもはや常識とも言えます。

アンケートでも、約6割が妊活による妊娠、また妊娠力が低下してくる30歳が、妊活開始の分岐点という結果が出ました。この結果より、女性は加齢とともに、卵子の老化によって妊娠しにくくなり、その老化は思ったよりも早いのだという事実の認知度も高まってきていると感じます。

広い意味で妊活とは、将来妊娠しやすくなるためのカラダ作りやライフスタイルを整えることです。

“産みたいときに産める体”でいるために、普段から日常生活に気を配ったり、自分の体を知っておくことが大切です。



松村圭子 医師

(まつむら・けいこ)

成城松村クリニック院長
婦人科・美容皮膚科/日本産科婦人科学
会専門医。

女性たちの“生きづらさ”は、「カラダを感じること」で解決する

イマドキ女性のホンネ満載！さすがはルナルナさんの調査、まるで女性たちの声や思いが聞こえてくるようです。驚いたのは、「妊活はもはや常識」「ママの半数以上が子育てがづらい」というデータ。これはママ支援をする私にとっても、国の課題である「少子化」にとっても、とても残念な話です。

先日某女子大で「キャリアと出産育児の両立」というテーマで講演した際、女子大生は「仕事も頑張りたいけど、普通に結婚して、普通に出産して、普通にしあわせになりたい」と口々に言っていました。今回の調査データも、奇しくも同じこと。つまり「生殖して子を授かり、産み育て、職を通じて糧を得る」という、人間としてごく当たり前の暮らしが、今や「能動的に動かないとできない」「普通ではない」ことになっているんだなあ…と、女性の生きづらさを強く感じました。

言うまでもなく、妊娠はカラダでするもの。そして、女性一人ではできるのではなく、夫婦二人のココロとカラダが整って初めて、子供という宝物がやってくる。だからこそ、自分のカラダに関心を持ち、季節を感じるように、些細なカラダの変化を感じ、「自分のカラダと仲良く」すること、そして育児がつかつたり、疲れたなと思ったら、「無理せず休む」こと。何十年と使う、代わりのない自分のカラダを慈しむという意識と、ココロとカラダをゆるめる生き方が、女性たちの肩の力を抜き、生きづらさを解消してくれるのではないかと思います。そして、その時々流行りの噂やトピックに踊らされず、メディアの情報にプラスして、先輩ママの体験談や、尊敬できる女医さんの話など、自分の情報ソースから多角的に物事を捉えること、そして妊娠出産、仕事に対して、自分の軸(=自分が大切に守りたいこと、スタンス)を持つことをおススメしたいと思います。



掃部まゆ氏

(かもん・まゆ)

ママによるママのための支援コミュニティ
一般社団法人「Stand for mothers」代表理事。
3児の母。
ママが「自分らしく輝ける社会」、「子供たちにとって住みやすく、本当にいい社会」を目指し活動している。

話を聞いて家事もしてくれる“やさしい家事夫”を切望

「妻というもっとも身近な赤の他人を大切にすると、世界はもう少し豊かで平和になるかもしれないね」。そんなゆるいスローガンで活動する日本愛妻家協会として、この調査結果を感慨深く拝見しました。かくいう私も、ツマさんが妊娠、出産、子育てで悪戦苦闘している時に、悩みや愚痴はおろか、日常会話もおろそかにするという「愚夫」でしたので、改めて、この切実なツマさんたちの願い、今更ながら心に刺さります。男性は良くも悪くも生涯少年で、特に妊娠、出産フェーズが自分事化できないため、子育てフェーズで想像力と創造力を発揮しづらいことが、すれ違いや衝突の原因になっていることが予想されます。男性が、主体的に、積極的に動くためにはポップな動機付けが不可欠です。そこでこんなポップなアクションはいかがでしょう？

【愛妻家テミル原則】

やってみる 妻が喜ぶ家事ひとつ

出してみる 気づいた時の感謝の言葉

聞いてみる 世間ばなしと今日の出来事

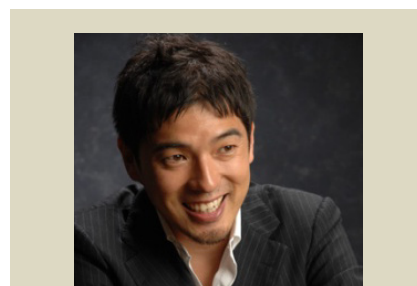
捨ててみる ミエ、テレ、タタマエ、セクセンター

なってみる 恋した頃の触れあう気持ち

調査データに興味を持ち「そっか、相手はこういう気持ちなんだ」というのを理解し、

テミル原則の何かひとつを実践する。

カウンターパートである男性には、そんな柔軟さが求められているのかもしれない。



小菅隆太氏

(こすげ・りゅうた)

日本愛妻家協会主任調査員(初代サケビスト)。地域活性化や、恋愛、結婚、育児、夫婦生活といった男女のコミュニケーションデザインを得意領域とするPRプランナー。

周囲や年齢への焦りと日々戦いながら妊活中

「妊活していて特につらかったこと」へ寄せられた400件近い自由回答を、胸が締め付けられる思いで読みました。妊活中に感じるつらさのほとんどは、夫や家族、職場などの周囲の人間からのプレッシャーや他者と自分との比較から生まれる自己否定など、妊活をしていない人間にとっても他人事ではない問題だと改めて感じました。

補助生殖医療の発達、女性の社会進出とそれに伴うライフスタイルの多様化、どれも素晴らしい発展であることに間違いありませんが、一方で選択肢が増え、妊娠や出産についてさえも、自らの「意思」と「行動」をもって活動することを迫られる女性が増えています。

妊活は、始める時も、やむを得なく終わらせる時も、その意思決定をし行動に移すことは女性にとって心理的負担を伴うものです。

また、本調査の結果では、夫に対して精神的な拠りどころとしての優しさを求める女性が多いことがうかがえますが、そんな夫に対してもまた、周囲による理解や配慮が必要ではないでしょうか。

妊活・出産・子育てと、正解の無い日々に取り組む女性や夫婦に対し、コミュニティとしてそれぞれがその心情を理解し寄り添うことができる、それこそが成熟した社会の姿なのかもしれません。

行政、企業、社会、それぞれが補完し合い『誰もが安心してママになれる社会』を築くことが、まさに今求められていると感じます。



日根麻綾

(ひね・まあや)

株式会社エムティーアイ
ルナルナ事業部 事業部長

『ルナルナ ファミリー』について



サイト名	ルナルナ®ファミリー
概要	妊娠・出産・育児までをサポートする情報サイト 妊活から、妊娠中・出産・育児中までの女性を応援する情報サイトです。 【妊娠希望】【妊娠中】【育児中】の3つのモードから選べ、妊娠しやすい日や、妊娠中の日数別アドバイス、子供の月齢情報など、それぞれに適したタメになる情報が満載です。 子供の成長が記録できる機能など、うれしいサービスも提供中。
課金額	月額324円(税込)
アクセス方法	『ルナルナ ファミリー』 または 『ルナルナ』で検索

◎お問い合わせ先

株式会社エムティーアイ 広報・IR室

TEL: 03-5333-6323 FAX: 03-3320-0189 E-mail: mtipr@mti.co.jp URL: <http://www.mti.co.jp>