

特集【夫婦対談】

子どもを望む人が 自由に産みやすい社会へ

～不妊治療を理解・支援する～ P2

【専門家コラム】

医師 遠藤 源樹 さん



- みんなでSDGs5
日本で女性リーダーが少ないのはなぜ? — P6
- アクト21 News — P6
- ラク家事テクニック
—プロ家政婦・家政夫がこっそり教えます— P8
- LGBT専門相談を実施しています — P8

夫婦談

子どもを望む人が 自由に産みやすい社会へ

～不妊治療を理解・支援する～

日本では5.5組に1組は不妊治療を受けているといわれ、仕事をしながら、持病を抱えながらも子どもが欲しい人にとって、不妊治療は欠かせない選択肢のひとつ。そこで、区内在勤で不妊治療を経験されたご夫婦に、家族の理解の大切さ、仕事との両立の難しさについて伺いました。



ふたりで何度も話し合い 早め早めに決断して妊活を進めた

結婚後、約半年で 不妊治療をスタート

妻 つきあっていた頃は子どもの話もしてなかったけれど、2月に結婚して、その年の夏くらいに子どもが欲しいねって話をしたんだよね。

夫 先に子どもが欲しいと言ったのは僕のほうだった。

妻 最初は私はそんなに急がなくていいと思っていたけど、あなたが

41歳、私は38歳という年齢を考えると早いほうがいいと話合ったのが妊活を始めるきっかけになったね。

夫 男性にもタイムリミットがあるというニュースを聞き、急がないと授からなくなるかもって不安もあったよ。

妻 そうそう。先延ばしにしていると、どんどん時間が過ぎて後悔するかもしれないと思うようになって。

夫 最初は本を読んで、自分たちでタイミングを図ってみたけど、なか

職場の同僚にも支えられて つらい日々を乗り越えた

妻 採卵する日が決まると、排卵をコントロールする薬を使用するんだけど、半日くらい腹痛が続いたりして、それも少しつらかったかな。

夫 つらそうな様子は感じていて、代わるものならば代わってあげたかったけど、僕には見守ることしかできなかったから……。

妻 でも、血洗いか家事を手伝ってくれたから助かったわ。職場の同僚には妊活をしていることを伝えていて、よく話を聞いてもらったし、仕事のフォローもしてくれたの。職場全体では妊活に対して否定的な雰囲気はなかったものの、上司にはどうしても言えなかったんで、休みが多いと思われていたんじゃないかな。職場から病院まで約1時間かかるし、いつも混んでいて待ち時間が長かったけど、なるべく1日休まないよう何とかやりくりしていた。でも今思うと、上司にも正直に伝えれば楽だったかも。

仕事と両立した妊活よりも 育児のほうが大変だった

妻 2カ月目くらいから妊娠してんだなって実感。でも、あなたは私のお腹が大きくなっても、赤ちゃんに話しかけられなかったよね。「お腹を触って、話しかけてあげて」って、何度も言ったのに(笑)。

夫 妊娠したのは嬉しかったけど、どうしていいかわからなくて(笑)。僕は無事に生まれてきてくれるまで安心できなかったよ。

妻 私の場合は、つわりがほとんどなくて、産休に入った後は楽しい毎日だったの。里帰り出産で、産後も1カ月くらい実家で甘えていたから、東京に戻ってきた後が大変。
夫 僕の仕事が忙しい時期だったか

人工授精、体外受精と試みて 妊活5カ月で妊娠！

通院の多い体外受精では 仕事との両立の難しさを実感

妻 病院によってはタイミング療法から始める場合もあるけど、時間がもったいなくて、すぐに人工授精をスタート。でも1回目はうまくいかず、次もダメだったら人工授精は諦めようって話していたんだよね。

夫 通院していた病院では人工授精は3回うまくいかなかったら、それ以上やっても可能性がほぼないと言われていたから、2回試してダメなら体外受精に切り替えようって、ふたりで決めていたね。

妻 最初の病院は人工授精しかできないところだったから、2カ月くらい通った後、体外受精専門の病院をインターネットで探して転院。人工授精と体外受精では、女性の大変さが全然違うと聞いていたから、正直言っ

るよね！って感じだったね。

夫 インターネットで情報収集して調べていたから、それが賢明な選択なのだ、迷わず賛成したよ。

て迷いはあったけど。

夫 体外受精を始めてから通院する回数がかなり増えて、女性に負担がかかっているんだなって心配はしていた。

妻 仕事帰りに通院するのが大変だったわ。ホルモン値が基準に満たないと採卵できないから、測定して基準値を下回っていると、「また明日も来られますか？」とか「3日後に来てください」と言われるんだけど、2日連続では職場を早退しにくいし、1回の採卵のために最低でも3回、多いときは5回も通わなくてはいけなかったのが厳しかった。

夫 また明日も病院へ行かなければならなかったって困ってたね。

妻 でも、土日・祝日も診察できる病院だったから、仕事が休みの日も利用できたんだよね。病院を選ぶときに、休診日や治療方針もしっかり調べておいてよかったよ。

ら、毎晩、家に帰るのが遅くて、育児ができなかったことを反省してる。育児ってこんなに大変なんだと

家族の見守りと職場の理解が 妊活する女性の支えになる

育児をしながらの妊活 負担が大きすぎて断念

夫 娘が2歳になった頃、2人目にチャレンジしてみようと言いだしたのも僕のほうだったね。

妻 私は、採卵した卵子が病院に残っていたから、お迎えに行こうという気持ちだった。でも、その卵子は着床しなかったし、もう一回採卵してもうまくいかず、やっぱり40歳を過ぎると難しいのになって、わりと早く諦めがついた。それよりも子連れで通院するのが本当に大変だった。ちょうどコロナ禍で子どもを連れて病院に行けない時期で、区の一時期かり所は満員であることが多く、実家が遠いから親にも頼れず、ベビーシッターを頼んだことも。事前の託児予約さえ取れないのに、「明日また来てください」なんて無理。子どもがいると、こんなに自由が利かない

つらくなって、「早く帰ってきてよ」なんてメールしちゃった(笑)。結局、実家に戻って助けてもらったけど。

んだって痛感。何より体力的な負担がキツくて、決断は早かったわ。

夫 お金もすくなくかつたしね。体外受精は一回あたり何十万円と高額だったけど、当時の東京都の助成金は年収制限で利用できなかった。

妻 私の知り合いでも助成金をもらっている人はいなかったみたい。

夫 年齢も年齢だったから、あと何年働けるか考えてしまったし。経済的なことを考えると、最初はいくらお金をかけられるのか、いつまで妊活を続けるのか、ふたりでしっかり話し合っって期限を決めておくことが大切だと思う。

しっかりと情報収集して ふたりで考えることが大切

夫 僕たちの場合、けっこうインターネットで情報収集していたね。

妻 インターネットは間違った情報

も少なくないから参考程度にして自分たちだったらどう考えるか、ふたりで何回も話し合ったのがよかったと思う。正しい情報をより多く集め、お互いの気持ちを整理して妊活に取り組むことが大事。私は職場の同僚に話すことでフォローしてもらえたら、周りに相談できる人を見つける

と心強い存在になると思う。

夫 僕の職場では妊活している人の話は聞いたことはないかな。男性の耳には入ってこないだけなのかも。休みがちなのはいいけど、僕から理由を聞けないし。

妻 妊活していることを普通に話せばよくなるよというのね。周りの人も「また休みのなの？」って非難する



不妊治療の現状

日本生殖医学会では、個人差があるものの、女性が38歳前後から妊産能(※)が急速に低下するため、32〜33歳くらいまでに「子作り」を考え、不妊治療を受けることが望ましいという見解を出しています。しかし、女性が平均30歳前後で結婚しても、妊娠・不妊や不育の知識が乏しく、30代後半や40代前半になって生殖補助医療に頼らざるを得ない状況があるように思います。

不妊治療は、次の3つの方法で行われます。

① **タイミング法** 排卵日を推定して性交を促す方法

② **人工授精** (排卵日に合わせて精液を子宮内に注入する治療)

③ **体外受精・顕微授精** (採卵術により採卵した卵子と精子を体外で一緒にしてできた受精卵を子宮内に戻す治療)

特に③の体外受精・顕微授精は、排卵誘発剤による卵巣刺激、卵子を採取する採卵、体外での卵子と精子を受精する体外受精、培養後の受精卵(胚)を子宮内に移植する胚移植などを含み、個々の月経周期に合わせた頻繁な通院が必要

不妊治療による 当事者の負担

不妊治療に挑む御夫婦は、特に3つの両立に悩まされています。

① **体調不良、特にメンタルヘルス不調**との両立

体外受精に挑んでいる女性は、卵巣刺激等により「おなか張る・痛み」「はき気」「めまい」「頭痛」「不眠」などの体調不良やメンタルヘルス不調が少なくありません。我々の研究でも、不妊治療に挑んでいる約半数の女性が体調不良やメンタルヘルス不調に悩んでいることが分かっています。

② **貯蓄**との両立

体外受精などは、2022年4月に保険が適用される見込みではあるものの、通院するための交通費や宿泊費など、家計の資金を切り崩さざるを得ないのが実情であり、貯蓄を保つことがとても大変です。

③ **「仕事・キャリア」との両立**

不妊治療と仕事の両立の一番の課題は、体調不良や通院に伴って仕事を突然休まなければならないことです。卵子を採卵する日は、経膈超音波検査とホルモンの値などにより、

のではなく、「治療は大変だと思うけど頑張ってるね」と気持ちよく送り出してあげてほしいな。

私の母もお義母さんも温かく見守ってくれたし、職場の同僚にも妊活していることを話しやすかったし、環境に恵まれていたことを感謝しなくちゃって思う。

夫 僕は何もしてないけど(笑)。

妻 家事を手伝ってくれたし、何も言わなくても見守ってくれていたのを感じていたわ。何度も話し合っってふたりで決めたことだから、諦めず頑張ろうって気持ちになれたし、周りの理解や支援が何よりも支えになったな。今は妊活して本当によかったと思う。

一般的に2日前に判明するため、不妊治療を受けながら就労を継続することはとても難しいのが現状です。一般の病気の治療以上に、不妊治療について職場や友人などの周囲に知られたくなく、内緒にしているケースが少なくないです。通院で仕事を頻繁に休む場合は、職場に報告せざるを得ず、我々の調査でも、不妊治療に関するハラスメントを受けたと回答した女性が8.4%います。

当事者の葛藤と 周囲の協力

55組に1組の御夫婦が不妊治療に挑んでいるといわれています。不妊治療については、一般の病気の治療と比較しても、時間とお金とメンタルヘルスに大きな負担が生じます。

当事者が仕事をしながら「子どもを持ちたい」という思いを叶えるには、家族や職場の理解・協力が重要になってきます。

子どもを産まない等の多様な価値観も含めた、職場での公平性を考えながら、不妊治療に挑んでいる方を応援する社会になってほしいと思います。

※ (女性の) 妊産能とは、子宮、妊娠に必要な卵子が保存される場所としての卵巣が機能し、妊娠できる能力。

みんなでSDGs5

ジェンダー平等を実現しよう

一人ひとりが理解を深め、目標達成のための一歩を踏み出しませんか！

日本で女性リーダーが少ないのはなぜ？



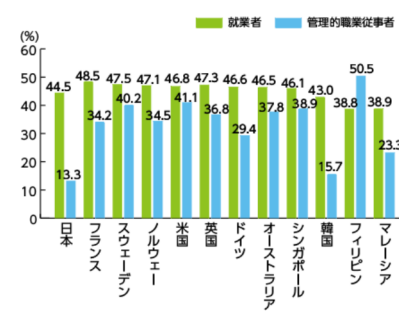
Q.1 女性リーダーはなぜ少ないの？

SDGs5の「ジェンダー平等を実現しよう」という目標では、国は「政治、経済、公共分野への女性の参画とリーダーシップ向上」を重点分野のひとつとしています。

世界各国の男女格差を測る指標はいくつかありますが、世界経済フォーラムが公表しているジェンダーギャップ指数を見ると、2021年の日本の総合スコアは、世界156か国中120位で、先進国の中では最低レベルとなっています。

「表1」を見ても、仕事に就いている女性の割合は他国と大差ありませんが、会社役員や企業の課長相当職以上、つまり職場でのリーダー的存在は、米国の3分の1以下、欧州各

【表1】 就業者及び管理的職業従事者に占める女性の割合（国際比較）



出典：内閣府男女共同参画局「男女共同参画白書 令和3年版」

国と比べても格段に少ないのが現状です。1985年に「男女雇用機会均等法」が制定され、女性も男性と平等に働くことができるよう環境が整備されました。しかし、出産や育児で一時的に職を離れると、その分だけ昇進が遅れてしまうこともあり、女性リーダーが少ない理由のひとつといわれています。

Q.2 女性が決定権を持つことって大事なの？

A.2 日本の企業で「ダイバーシティ&インクルージョン」という言葉が注目されるようになってきました。「ダイバーシティ」は多様性、「インクルージョン」は包括。つまり、女性に限らず、国籍・性別・障がいなど、多様な個性が活かされる社会の実現を目指す。という取り組みが進められています。

企業や各種団体が決定権を持つ女性リーダーが増えれば、当然、女性の意見も反映されます。さまざまな意見を取り込んだ社会になれば、すべての人にとって暮らしやすくなります。こうした点からも、あらゆる分野で女性リーダーが増えていくことが望まれています。

Q.3 どういうところに、男女の格差があるのかな？

A.3 ジェンダーギャップ指数を分野別に見ると、特に日本のスコアが低いのは「経済」と「政治」です。「経済」

の順位は156か国中117位、「政治」においては14位と、かなり世界に後れをとっています。「経済」では、会社役員や管理職の女性の割合が

13.3%（表1）であり、「政治」では女性国会議員の割合が10%以下という現状が大きな男女格差を示しています。女性が輝ける社会を目指し、2020年12月に閣議決定された「第5次男女共同参画基本計画」では、2025年度末に向けて、さまざまな分野で女性の参画を拡大する成果目標を掲げています。たとえば衆議院議員の女性候補者の割合は2017年の17.8%から35%へ、民間企業の係長相当職は2019年の18.9%から30%へ。そのほかにも、国家公務員、都道府県職員、農業協同組合、スポーツ団体、小中学校・大学など、幅広い分野で女性リーダーの割合を増やすことを目標に掲げています。

日本では、まだまだリーダーは男性という風潮が残っている状況が見られます。たとえば学校の生徒会長や大学のサークル部長、地域の団体の会長など、小さなコミュニティからも女性リーダーを増やして、企業や政治の世界でも能力のある女性を後押しすることで、男女格差のない日本社会へと変えていくことが求められています。



アクト21は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています



News アクト21で行った事業をご紹介します！

多様性について知ろう！映画上映会+トーク&シェアタイムを実施しました

「カランコエの花」

講師 原ミナ汰氏
熱田 桐子氏

昨年12月18日に、ゆいの森あらかわ「ゆいの森ホール」にて、「多様性について知ろう！ 映画上映会+トーク&シェアタイム「カランコエの花」のイベントが行われました。

映画「カランコエの花」は、高校生が抱えるセクシュアリティから生まれる、思春期ならではの心の葛藤を描いています。

上映後には、アクト21LGBT専門相談員の原ミナ汰さん、熱田桐子さんのお二人を講師にお迎えして、「ご自身のセクシュアリティについて、現在の活動状況アライ（理解者）や「性の多様性」への理解についてお話しいただきました。



▲トーク&シェアタイムの様子

また、参加者には、映画の感想などを発表していただき、講師の一人からコメントやアドバイスをいただきました。

同時に館内では、区内で活動する当事者団体である「レインボー荒川の会」の全面協力の下、LGBT写真展も開催されました。



▲LGBT写真展の様子

今後も、セクシュアルマイノリティの方やアライを身近に感じてもらい、区民の理解の輪がより一層広がって、誰もが自分らしく生きられる街を目指して、活動を進めていきたいと思えます。

トーク&シェアタイムの様子を「荒川区公式YouTubeチャンネル」でも公開していますので、ぜひご覧ください。

荒川区公式YouTubeチャンネルでトーク&シェアタイム動画公開中！



ラク家事テクニク

— プロ家政婦・家政夫がこっそり教えます —



Profile: seaさん(タスカジ・ハウスキーパー)
 個人宅の片づけや掃除を行って20年超、訪問件数は延べ6000軒以上。「家を家族の安全基地に」がモットーの整理収納は「家族仲まで良くなる」と評判を呼び、家事代行マッチングサービス「タスカジ」では「予約の取れない家政婦」として人気を誇る。新刊「家じゅうの「めんどうさ」をなくす。」(ダイヤモン社)が発売中。

デスク周りの整理術

仕事や勉強の効率UPだけでなく、家族の片づけレベルまでUPする文具整理のカギは、2段階の「分け方」にあります。すっきりして機能的な文具の引き出しは、見るだけで気分が上がりますね。年度始めの新しい生活にむけて、親子でご活用ください。

Before



何がどこにあるのか分かりにくい
うえ、引き出しを開け閉めするたびに中身が動いてしまいます。

スマホやタブレットの空き箱、お菓子の空き缶は整理ケースとして超優秀アイテムです!



After



「今使う」が手前に、「使うけど今じゃない(予備)」が奥にくるように戻していきます。
空き箱を使って引き出しの中を区切りながら場所取り。これで完成!

整理の手順とポイント



タスカジ 多彩な家事スキルを活かして働くハウスキーパー(タスカジさん)と、家事をお願いしたい人をつなぐ、シェアリングエコノミー(※)の家事代行マッチングサービスです。2020年に「タスカジSDGs宣言」を発表。ミッションの「あたららしい家事文化をつくる」ことで解決に繋がると考えられる、SDGsのゴール5「ジェンダー平等の実現」とゴール8「働きがいも 経済成長も」を重点テーマに据えて、サービスの成長を通して貢献できるような活動しています。

※「シェアリングエコノミー」とは、スペース・モノ・乗り物(移動手段)・お金・スキルなどの遊休資産をインターネットを介して個人や企業間で、貸借や売買、交換することで共有していく新しいビジネスモデル。

LGBT専門相談を実施しています

LGBT専門相談員が、パートナーとの関係、家族や友人との関係、職場や学校のことなど、性的指向・性自認に関する問題や悩み全般について、お話を伺い相談に応じます。
 また、当事者だけでなく、家族、友人など周囲の方からの相談もお聞きします。

同性が好きなのも
しれない...

表現(服装など)について聞いてほしい

誰かに自分のことを聞いてほしい

**一人で悩まずに
気軽にご相談ください!**

- **LGBTとは...**
 代表的な性的マイノリティの頭文字をとって作られた言葉です。
 L: Lesbian(女性同性愛者)
 G: Gay(男性同性愛者)
 B: Bisexual(両性愛者)
 T: Transgender(身体の性に違和を持つ人)
- **性的指向とは...**
 恋愛や性愛の方向性を示すものです。
- **性自認とは...**
 自分自身の性別に対する自分の認識のことを言います。
 性的指向・性自認は、自らの意志で変えたり、選んだりできるものではないと言われてしています。

アクト21 LGBT専門相談(予約) ☎03-3809-2890

※相談は「無料」「予約制」。面接相談と電話相談があります。
 まずは、お気軽にお電話ください。
相談日 毎月 第4火曜日(祝休日の場合は、第3火曜日)
時間 午後2時~4時(1回の相談時間は50分)
 ※令和4年4月より午後4時~6時

職場にLGBTへの理解がなく、居場所がない

自分らしく生きたい...

家族からカミングアウトを受けられ、どうすればよいのか分からない

アクト21 (荒川区立男女平等推進センター)

〒116-0012 東京都荒川区東尾久5-9-3
 ☎ 3809-2890 ☎ 3809-2891

- 開館時間/9:00 ~ 22:00
- 休館日/12月29日~1月3日および保守点検日など

