

リクルートライフスタイルと武田コンシューマーヘルスケアの共同プロジェクト

いい夫婦の日（11月22日）を前に、「妊活ジェンダーギャップ調査」を発表！
妊活に取り組む男女の4人に1人が「パートナーとうまく取り組めていない」と回答

～妊活に対する意識の違いから読み解く、“いっしょに、妊活。”をポジティブに進めるヒントとは～

株式会社リクルートライフスタイル(本社：東京都千代田区、代表取締役社長：浅野 健、以下リクルートライフスタイル)が運営する、スマホでできる精子セルフチェック『Seem』(シーム)は、武田コンシューマーヘルスケア株式会社(本社：東京都千代田区、代表取締役社長：野上 麻理、以下武田コンシューマーヘルスケア)が販売する排卵日予測検査薬『ハイテスターH』と、妊活に取り組む20代～40代の男女1,030人を対象に、「妊活ジェンダーギャップ調査」を実施しましたので結果をご報告いたします。

調査背景

近年、日本では不妊を心配するカップルが増え、その割合は夫婦のおよそ3組に1組にのぼります※1。世界保健機関（WHO）の報告から不妊原因の約半数は男性にあることが分かっていますが、妊活の初期段階では女性だけが行動を起こしているケースが多い現状があります。リクルートライフスタイルと武田コンシューマーヘルスケアは、「妊活は、パートナーといっしょに取り組むもの」という考えのもと、どちらか一方ではなく、男性も主体的に参加する新しい妊活文化醸成を目指しています。そこで、世界経済フォーラムより毎年発表される「ジェンダーギャップ指数※2」を参考にして、独自で妊活における男女間のギャップを共同調査。妊活や不妊に対する男女の意識の違い（ジェンダーギャップ）を明らかにするとともに、産婦人科医の宋 美玄（ソンミヒョン）先生に分かりやすく解説いただきました。妊活に取り組むカップルのギャップを埋め、“いっしょに、妊活。”をポジティブに進めるヒントを発見します。

※1：出典国立社会保障・人口問題研究所「第15回出生動向基本調査」より

※2：各国の社会進出における男女格差を示す指標。経済活動や政治への参画度、教育水準、出生率や健康寿命などから算出される指数

妊活ジェンダーギャップ調査

ハイテスターH x Seem



調査トピックス ※詳しい調査結果については、P2以降をご覧ください

実態
パートナーとの妊活

妊活に取り組む男女の4人に1人が「妊活をパートナーとうまく取り組めていない」(P.2)

ジェンダーギャップ1
妊活を始めるきっかけ

妊活を希望したのは「女性から」が76.6%、「男性から」が19.7%。妊活を始めたきっかけも、女性の年齢や意向が強く関係 (P.3)

ジェンダーギャップ2
ストレスの感じ方

男性の60%、女性の70.5%が妊活でストレスを感じている。さらに掘り下げるとストレスの感じ方に男女で差が (P.4-P.5)

ジェンダーギャップ3
自己およびパートナー評価

「妊活における取り組みは何点？」に対し、男性からのパートナー評価は80点。一方で女性の自己評価は50点と低い結果に (P.6)

ジェンダーギャップ4
コミュニケーションの内容

妊活コミュニケーションにおいて、男性は「身体の状態」を、女性は「気持ちの状態」を共有したい (P.7)

実態
大切にしていること

「妊活をする上で大切にしていることは？」に対しては、男女ともに「パートナーとの関係性を保てること」「妊娠に至ること」が上位に (P.8)

産婦人科医 宋 美玄（ソンミヒョン）先生からのコメント



妊娠は最終的に女性の身体で起きることなので、女性のほうが高い当事者意識を持ち、具体的なアクションに対する意識も高く、また責任感も強いというのは、当然のことだと言えるかもしれません。しかし、妊娠は女性の身体だけではなく男性の精子があっただけでできること。ぜひとも男性には“自分にできることをする”という姿勢で、妊活に積極的に参画してほしいと思います。もちろん実際に“妊娠する当事者”は女性ですが、“妊活の当事者”としては、男女は対等な立場だと思います。

【本件に関するお問い合わせ先】

<https://www.recruit-lifestyle.co.jp/support/press>

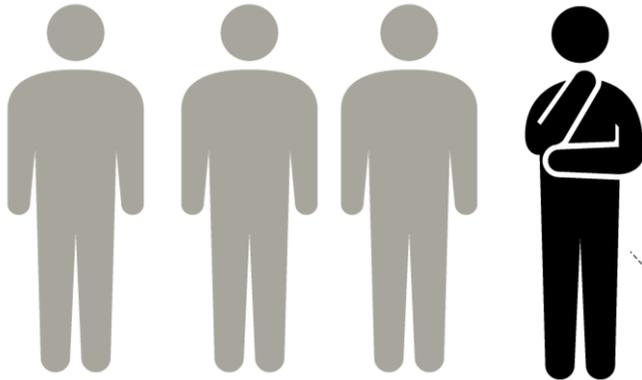
実態

パートナーとの妊活

妊活に取り組む男女の4人に1人が「妊活をパートナーとうまく取り組めていない」

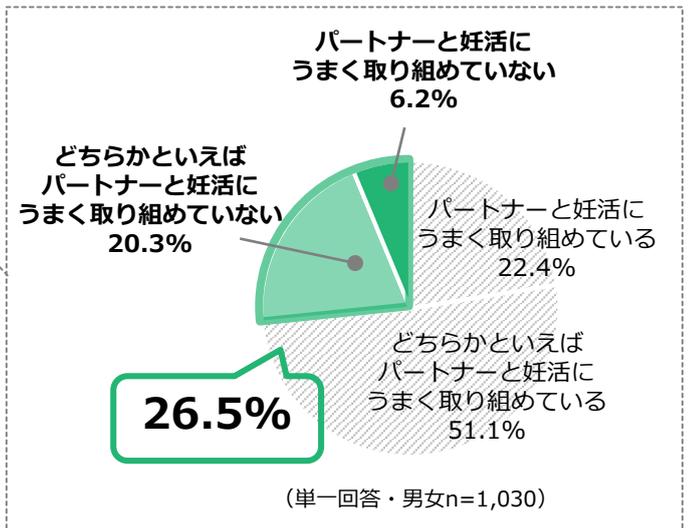
「現在、妊活をパートナーとの間でうまく取り組めていると感じますか」という問いに対し、男女合計で26.5%が「パートナーと妊活にうまく取り組めていない」と回答しました。これは、妊活に取り組む男女の4人に1人に該当します。

Q1.現在、妊活をパートナーとの間でうまく取り組めていると感じますか？



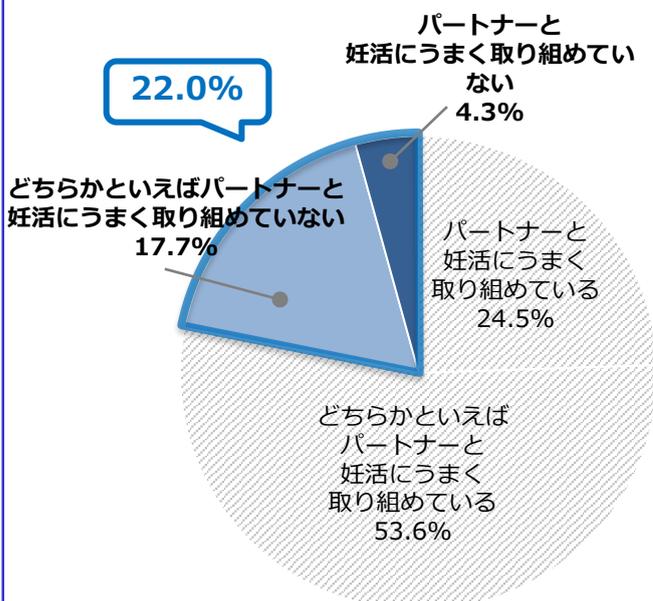
パートナーとうまく取り組めていない人*が
4人に1人

*うまく取り組めている人=「うまく取り組めている」+「どちらかといえばうまく取り組めている」、うまく取り組めていない=「うまく取り組めていない」+「どちらかといえばうまく取り組めていない」

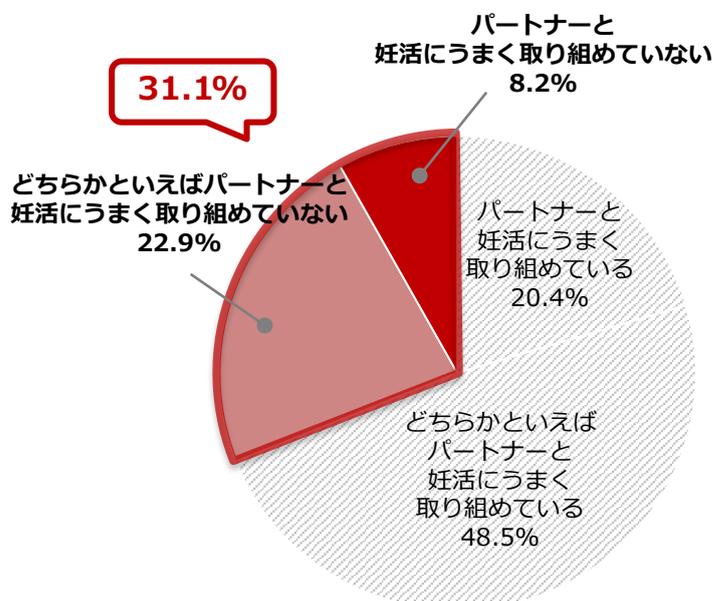


また、妊活に「うまく取り組めていない」「どちらかといえばうまく取り組めていない」と回答した男女別割合では、「うまく取り組めていない」「どちらかといえばうまく取り組めていない」と回答した女性の割合は31.1%、男性の割合は22.0%。女性の方が、「うまく取り組めていない」と感じている割合が高いことが分かりました。

男性



女性

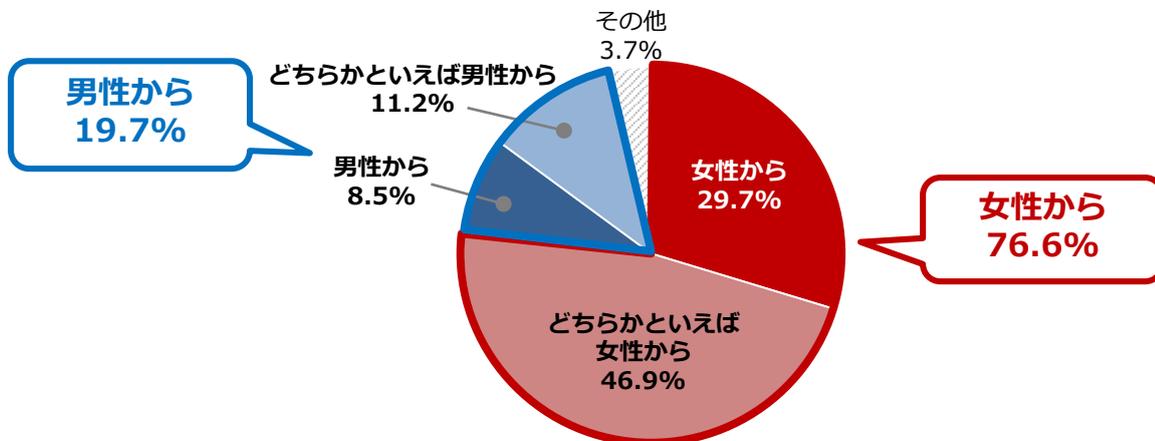


(単一回答・男女各n=515)

**妊活を希望したのは「女性から」が76.6%、「男性から」が19.7%。
妊活を始めたきっかけも、女性の年齢や意向が強く関係**

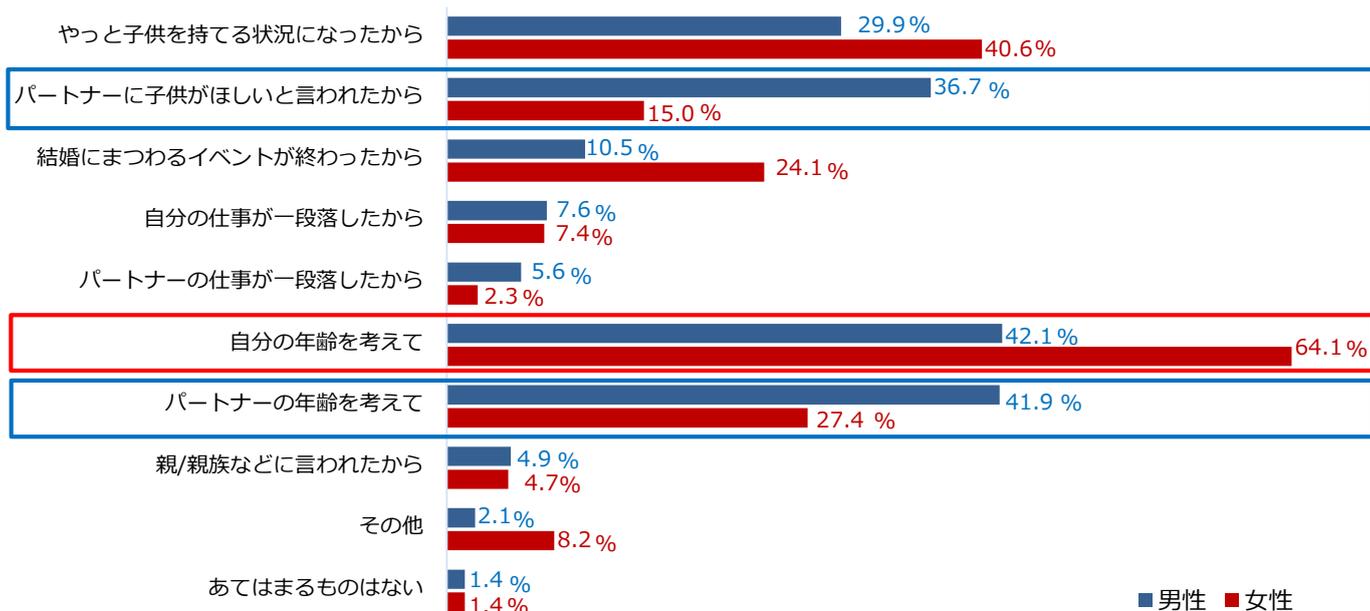
「妊活を希望したのはどちらから?」という問いに対して、「自分から」「どちらかといえば自分から」と答えたのは、女性が76.6%、男性が19.7%。女性から希望して妊活を始めている割合が高いことが分かりました。

Q2.妊活を希望したのはどちらからですか? (単一回答・男女n=1,030)



続いて「妊活のきっかけ」について見ていくと、「年齢」に関する回答が男女ともに多く、特に女性の年齢が大きく関わっていることが分かります。また「パートナーに子供が欲しいと言われたから」という回答は圧倒的に男性が多く、こうした結果から、妊活は女性の年齢や意向にもとづいて始めることが多く、男性は妊活に比較的受け身の姿勢であることが分かりました。

Q3.妊活を始めたきっかけを教えてください (複数回答・男女各n=各515)



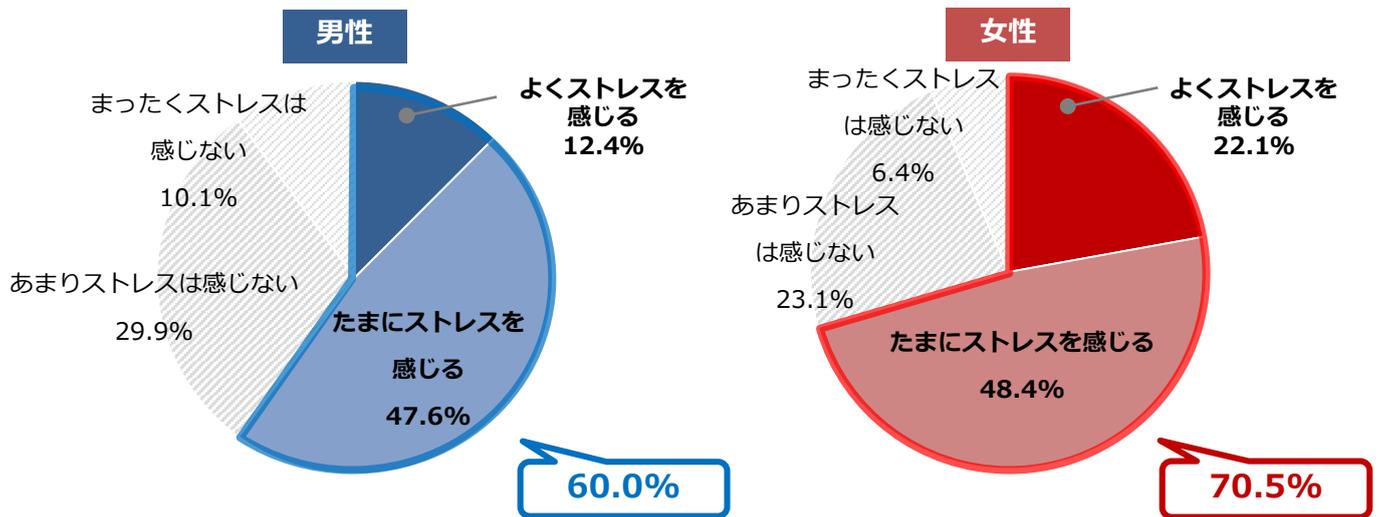
宋 美玄先生より

妊活を希望したのは全体の76.6%が「女性から」となり、その理由については「自分の年齢を考えて」が男女ともに最も多く、男性については「パートナーの年齢を考えて」も同様に多いという結果になっています。女性にとっては「年齢を重ねるほど妊娠しにくい身体になる」「35歳から高齢出産となり若い世代と比べて出産時のリスクが高まる」といった不安もあり、自分の年齢に対する焦りが大きいと感じられます。またパートナーも同様に女性の年齢を気にしていることから、男女ともに女性の年齢を強く意識していることがうかがえます。

男性の60%、女性の70.5%が妊活でストレスを感じている さらに掘り下げるとストレスの感じ方に男女で差が

「妊活において、ストレスを感じることはありますか?」という問いに対しては、「よくストレスを感じる」「たまにストレスを感じる」を合計して男性の60.0%、女性の70.5%が「ストレスを感じる」と回答しており、男女ともに何かしらのストレスを感じながら妊活に取り組んでいることが明らかになりました。

Q4. 妊活において、ストレスを感じることはありますか? (単一回答・男女各n=515)



男性の60%、女性の70.5%が妊活でストレスを感じている さらに掘り下げるとストレスの感じ方に男女で差が

「どんな時にストレスを感じますか？」について、男女間でギャップがありました。女性が男性よりもストレスを感じる項目には、「この先妊娠できなかつたらどうしようと感じるとき」「直近の周期で妊娠できなかつたとき」など妊娠の当事者として感じるストレスの他、「周囲の人が妊娠したとき」「身近な人以外の妊娠中の人を見たとき」など、他人との比較によるものが多く選ばれました。一方、男性が女性よりもストレスを感じる項目には、「パートナーが悲しんでいるとき」「自分にできることが何もないと感じるとき」「パートナーが積極的すぎる時」など、虚無感やパートナーの様子が多く選ばれています。

Q5.どんなときにストレスを感じますか？（複数回答・まったくストレスを感じない人を除く男女n=945）

	(%)	男性	女性	ギャップ	
この先妊娠できなかつたらどうしようと感じるとき	24.0	54.8	-30.8	より女性の方が 感じていること 	
周囲の人が妊娠したとき	9.9	38.8	-28.9		
直近の周期で妊娠できなかつたとき	19.0	45.4	-26.4		
身近な人以外の妊娠中の人を見たとき	8.2	32.2	-24.0		
パートナーが非協力的だと感じるとき	5.0	23.2	-18.3		
自分の方が、より妊活を頑張っているように感じるとき	6.9	21.4	-14.5		
一緒に妊活を頑張っていた友人等が妊娠したとき	3.0	13.7	-10.7		
妊活にかかる費用に不安を感じるとき	20.5	30.5	-10.0		
気軽に相談できる相手がいないと感じるとき	11.2	20.5	-9.3		
パートナーが何を考えているのかわからないと感じるとき	7.6	16.6	-9.0		
周囲の人から子供について急かされたとき	14.9	23.7	-8.8		
排卵の時期に合わせて性行為のタイミングを持つとき	19.4	27.2	-7.8		
次に何をすればいいかわからなくなってしまったとき	13.2	17.8	-4.6		
排卵のタイミングを伝えるとき（伝えられるとき）	11.4	14.9	-3.5		
その他	0.6	2.5	-1.9		
妊活のために他の用事を調整しないといけないとき	7.8	8.3	-0.5		
妊活のために仕事を調整しないといけないとき	10.2	10.4	-0.2		
妊活に関しての信頼できる情報が少ないと感じるとき	8.2	6.8	1.4		
妊活に関しての情報が少ないと感じるとき	8.0	3.3	4.7		
パートナーが妊活に積極的すぎると感じるとき	11.2	4.1	7.1		
自分にできることが何もないと感じるとき	20.3	11.8	8.5		
「妊娠できないこと」でパートナーが悲しんでいるとき	16.8	6.2	10.6		
生理がくるサインを感じたとき ※	—	50.6	—	より男性の方が 感じていること 	
基礎体温を測るとき ※	—	12.7	—		

※女性だけの項目



宋 美玄先生より

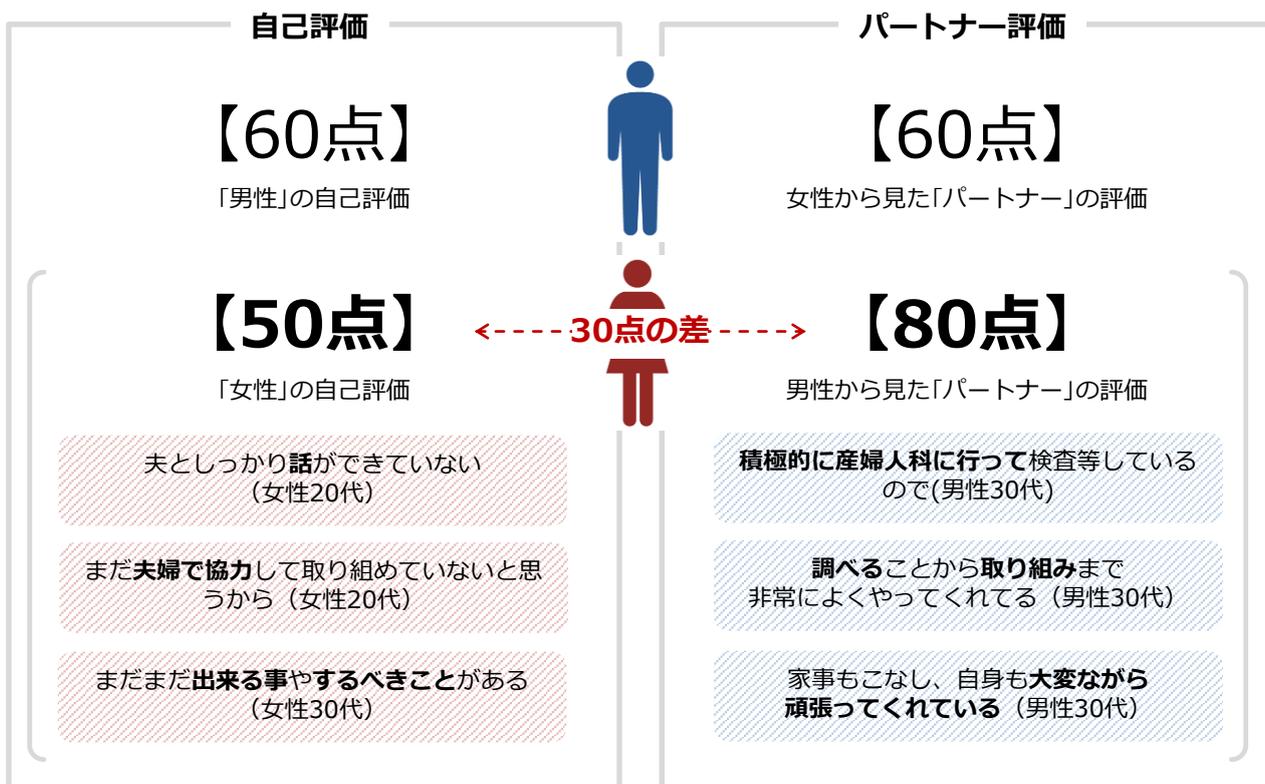
自分と他人を比較してストレスを感じることは女性によくあるようですが、男性の結果からはそういう傾向は少ないようです。若干ですが妊娠が他人事になってしまっているのかもしれませんが、他人と比較する例ですと、男性には同僚が先に昇進したらイライラする人もいると思うのですが、妊活ではそうした意識があまり見られません。私の病院に通院される妊活初期の女性には焦りやストレスを抱えている様子が多く見られます。いろいろな努力をしてもまた生理が来てしまった。そのときのショックは計り知れないもので、周囲の妊娠中の人などを見ると余計にイライラしたり悲しくなったりするわけです。一方で男性は、そんなため息をつく女性の様子を見てストレスが生まれています。つまり、男性のストレスは二次的なもので、もし妊娠できなくても女性がイライラしていなければ、男性のストレスも生まれないのかもしれない。

「妊活における取り組みは何点？」に対し、男性からのパートナー評価は80点。
一方で女性の自己評価は50点と低い結果に

「妊活における取り組み状況を採点するとしたら何点になりますか？」という問いに対し、自己評価については、男性の中央値が60点、女性の中央値が50点と男女ともに低い評価になりました。また、パートナーの評価については、男性がパートナーを80点と評価しているのに対し、女性の自己評価は50点と30点ものギャップがありました。

Q6. あなたの妊活における
取り組み状況を採点するとしたら何点になりますか？
(100点満点・中央値・男女各n=515)

Q7. パートナーの妊活における
取り組み状況を採点するとしたら何点になりますか？
(100点満点・中央値・男女各n=515)



※中央値：回答者の得点分布を小さい順で並べた際に中央に位置する値



宋 美玄先生より

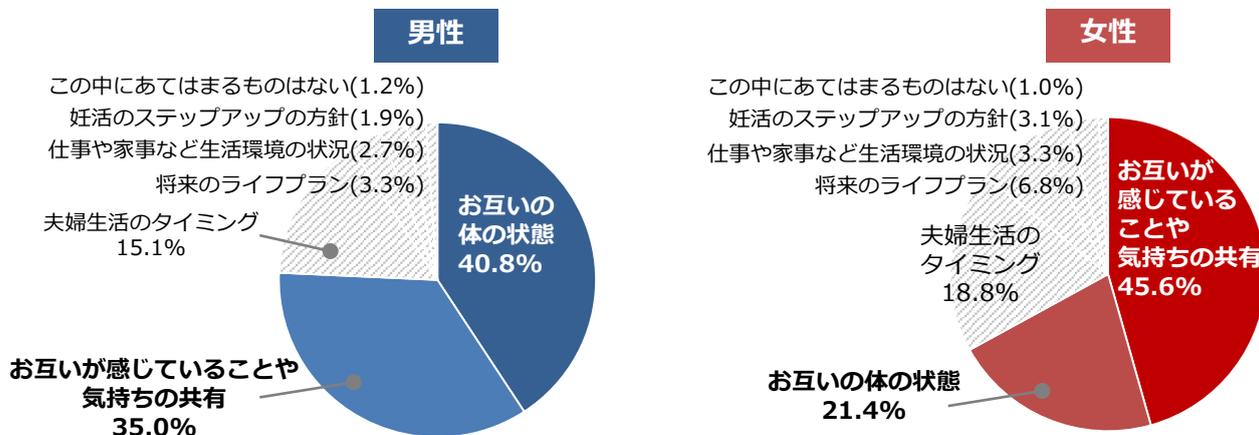
女性の低評価理由を見ても、パートナーとのコミュニケーションや協力のためのアプローチが足りていないなどを理由に挙げているのはショッキングですね。つまり、“パートナーと協力しあって妊活できないのも自分の努力不足だ”と思っている女性が多いことを示唆しているのです。本当に泣けてきます。また、自分の努力不足についても「もっと努力できることがある」という声も聞かれます。

“妊活＝努力の成果”と受け止めると、あらゆることが“しなければならないもの”になりがちですが、人によっては長い時間が掛かるなかで、女性の皆さんにはもっと楽な気持ちで妊娠を考えて欲しいと思います。妊娠は運などいろいろな不確定要素が絡むもので、本当に“授かりもの”だと言えます。女性の皆さんには、少し気持ちを楽にしてほしいですね。いろいろな努力をしているのに結果が出ていないから50点という評価は自分に厳しすぎます。妊娠に至らないのは決して“自分のせい”ではありません。もっと肩の力を抜いて妊活を考えて欲しいと思います。

妊活コミュニケーションにおいて 男性は「身体の状態」を、女性は「気持ちの状態」を共有したい

「妊活におけるコミュニケーションにおいてパートナーと共有することが重要だと思うこと」については、男女共に「身体の状態」「気持ち」が過半数を占めています。しかし、回答の序列を見ると男性は「お互いの体の状態」、女性は「お互いの気持ち」が最も重要であると回答しており、ギャップがあることが分かりました。

Q8.妊活におけるコミュニケーションを取るにあたって、パートナーと共有することが「最も重要」だと思うことは何ですか？
(単一回答・男女各n=515)



ここまで、パートナーとの妊活における男女のギャップに注目してきましたが、どうすれば“いっしょに、妊活。”をポジティブに進めることができるのでしょうか？

Q9.どのようにすれば自分の取り組みが改善すると思いますか？ (複数回答・男女各n=515)
Q10.どのようにすればパートナーの取り組みが改善すると思いますか？ (複数回答・男女各n=515)

【男性編】

男性自身の改善点 (トップ3)	女性が求める改善点 (トップ3)
話をきちんと聞いてあげる (31.3%)	話をきちんと聞いてくれる (35.0%)
体調や精神面を気遣ってあげる (30.5%)	体調や精神面を気遣ってくれる (33.8%)
パートナーに思っていることや気持ちを話す (27.4%)	パートナーが思っていることや気持ちを聞かせてくれる (33.0%)

【女性編】

女性自身の改善点 (トップ3)	男性が求める改善点 (トップ3)
① 栄養面や睡眠、禁煙、禁酒など生活習慣を改善する (33.6%)	パートナーが思っていることや気持ちを聞かせてくれる (25.0%)
② パートナーに思っていることや気持ちを話す (31.1%)	話をきちんと聞いてくれる (22.7%)
③ 今後の妊活の進め方について、具体的な話を話す (30.7%)	排卵のタイミングを伝えてくれる (21.4%)



宋 美玄先生より

大変興味深い結果ができましたね。妊娠は女性がすることなので、男性は女性の身体を気かけます。一方で女性は、「自分の身体のこととは自分です」意識が高いため、男性とは「お互いの気持ちを共有したい」という気持ちが先行するのかもしれませんが。また、Q9、Q10については、男性の自身の改善点と、女性が男性に求める改善点のトップ3が全く同じに。一方で女性の自身の改善点と男性が女性に求める改善点のトップ3は全く異なる結果となりました。

【男性編について】結果からは男女共に“コミュニケーションが大事なのは分かっているが、実際にはできていない。もっとパートナーとのコミュニケーションを大切にしたい”という男女の課題意識が読み取れます。

【女性編について】女性からはコミュニケーションだけでなく「栄養面や睡眠、禁煙、禁酒など生活習慣の改善に取り組む」といった自分の身体に関する具体的なアクションも上位に挙がっており、男性よりも一歩先のことと考えている印象です。

実態

大切にしていること

「妊活をする上で大切にしていることは？」に対しては、男女ともに「パートナーとの関係性を保てること」「妊娠に至ること」が上位に

最後に、「妊活をする上で大切にしていることは？」という問いに対しては、「妊娠に至ること」はもちろんのこと、「パートナーとの関係性を保てること」が上位に挙がりました。この結果からは妊活をきっかけにパートナーとの関係性を壊したくないという願いを男女ともに持っていることを示唆しています。

Q11.妊活をする上で大切にしていることとして、「非常に重要」だと感じるものをお答えください。
(複数回答・男女各n=515)

男性 (トップ3)

パートナーとの関係性を保てること (57.1%)

最終的に妊娠に至ること (53.6%)

できるだけ自然な形で妊娠に至ること (40.2%)

女性 (トップ3)

① パートナーとの関係性を保てること (68.3%)

② 最終的に妊娠に至ること (64.9%)

③ できるだけ費用をかけずに妊娠に至ること (50.5%)

*各設問ごとに「非常に重要である」～「全く重要でない」まで5段階の回答結果のうち、「非常に重要である」の割合

～調査結果への講評：“いっしょに、妊活。”をポジティブに進めるヒントとは～

「妊活の当事者はふたり。対等な立場で“いっしょに”向きあうことが大切」

妊娠は最終的に女性の身体で起きることなので、女性のほうが高い当事者意識を持ち、具体的なアクションに対する意識も高く、また責任感も強いというのは、当然のこととも言えるかもしれませんが、しかし、妊娠は女性の身体だけではなく男性の精子があってできること。是非とも男性には、“自分にできることをする”という姿勢で、妊活に積極的に参画してほしいと思います。もちろん実際に“妊娠する当事者”は女性ですが、“妊活の当事者”としては、男女は対等な立場だと思います。

では男性にできることは何かという点で悩みを持つ方も多いと思います。日常的に夫婦の関係を良好に保ち、良きタイミングに夫婦で幸せな性交渉を楽しんで、そしてもし妊娠できなければパートナーの気持ちを全て受け止めてあげるなど、男性にも日常的にできることはたくさんあるのです。スマホで精子の状態をセルフチェックで測定できるツールを活用するのも良いかもしれません。

一方で、女性は自分の身体のこと自分でするという自己管理の意識が強いのと思いますが、男性は女性の身体のことをとても気にかけています。例えば、性交渉のタイミングをとるために排卵日予測検査薬を活用している方も多いと思いますが、検査結果を自分の中でとどめるのではなく、男性とシェアすることでタイミングなどを前向きに話し合い、夫婦のコミュニケーションを良好に保つ材料にしてみてもいいのではないでしょうか。

夫婦がふたりでセルフチェックすることで、男女のコミュニケーションを円滑にし、質を高め、パートナーとの妊活をポジティブに進めるヒントになると言えるのではないのでしょうか？

産婦人科医 宋美玄 (ソン ミヒョン) 先生

1976年神戸市生まれ。医学博士。産婦人科医。2001年、大阪大学医学部卒。川崎医科大学講師、ロンドン大学病院（胎児超音波部門）留学を経て、国内で産婦人科医として勤務。また、書籍執筆やテレビ出演などを通して、セックスや女性の性、妊娠などについて女性の立場からの積極的な啓蒙活動を行っている。

主な著書に、「産科女医からの大切なお願い 妊娠・出産の心得11カ条」(無双舎)、「産科女医が35歳で出産してみた」(ブックマン社)、「内診台から覗いた-高齢出産の真実」(中公新書ラクレ)、「女医が教える これでもいいだ! 妊娠・出産」(ポプラ社)、「産婦人科医ママの妊娠・出産パーフェクトBOOK-プレ妊娠編から産後編まで!」(メタモル出版) など。



『Seem』について

『Seem』は夫婦の妊活の第一歩としてお使いいただく、精子のセルフチェックサービスです。男性が積極的に妊活に参加することで、女性の負担や妊活にかかる時間やコストを抑えられる場合があります。また、精子の状態は生活習慣の改善などにより変化することもあります。夫婦で取り組む妊活のために、まずは知ることから始めましょう。

<特徴>

- アプリが精液を解析し、その場ですぐに精子の濃度や運動率が測定できる
- 「Seemキット」と専用アプリだけで、すぐに利用できる
- 精子の状態は体調や環境などの影響で大きく変化するため、複数回の測定結果における平均値やグラフ表示により、精子の状態の傾向を確認することができる

<「Seemキット」内容>

スマートフォン顕微鏡レンズ/精液採取用カップ/採取棒/測定チケット

※いずれも測定1回分となります

【価格】4,980円（税込み）



<『Seem』アプリ>

App Storeから無料でダウンロードいただけます

<https://itunes.apple.com/jp/app/seem-shimu-jing-ziserufuchekkuapuri/id1087668468?l=en&mt=8>

- ※『Seem』は精液簡易チェックツールであり、医療機器ではありません。測定結果は医療機関の診断に代わるものではなく、また確定的な診断を行うものでもありません。そのため、必要に応じて医療機関を受診することをおすすめいたします
- ※対応端末：iPhone 5 / 5s / 6 / 6 Plus / 6s / 6s Plus / SE / 7 / 7 Plus / 8 / 8 Plus / X / X Plus / XS / XS Max / XR（Androidではご利用いただけません）
- ※対応バージョン：iOS 10.0以降（左記以外のOSではご利用いただけません）
- ※キットおよびアプリのデザインは、予告なく変わる可能性があります
- ※「Seemキット」をお持ちでない方は、サービスをご利用いただけませんのでご注意ください
- ※『Seem』のご利用にあたって、個人情報の登録等は一切必要ありません。ご安心ください

『ハイテスターH』について

排卵日予測検査薬『ハイテスターH』（第1類医薬品）は、子どもを望む方が、妊娠しやすい排卵日を自分で簡単にチェックできる一般用検査薬です。独自技術によるトリプルライン検出法を採用しており、ラインの本数で判定するため排卵日のサインがひと目でわかります。そして、妊娠の検査は妊娠検査薬「ハイテスターN」（第2類医薬品）で確認でき、シリーズでお使いいただけます。

<特徴>

- 排卵日を約1日前に予測できます
- 色の濃淡ではなくラインの本数で判定する
独自技術による「トリプルライン検出法」です
- 尿をかけるだけの簡単操作です
- 日本製

【包装・価格】5回用 2,580円/ 10回用 4,380円
(メーカー希望小売価格・税別)

【製造販売元】株式会社 ミズホメディー

【販売元】武田コンシューマーヘルスケア株式会社



販売名：ハイテスターH

第1類医薬品

一般用検査薬

- ※この検査薬は、薬剤師からの説明を受け、「使用上の注意」をよく読んでお使いください
- ※使用目的：尿中の黄体形成ホルモン（LH）の検出（排卵日予測の補助）
- ※避妊目的では使用できません

調査概要

- ・調査テーマ：妊活に関するジェンダーギャップ実態調査
- ・調査方法：インターネットリサーチ
- ・調査期間：2018年10月17日（水）～2018年10月18日（木）
- ・調査対象者：現在妊活をしている20歳から49歳までの男女1,030名（男性515名、女性515名）
- ・調査協力会社：株式会社マクロミル