

あなたの心を整理する『仕事と妊活の整理シート』

今日は深呼吸して、自分のために心と対話する時間をつくりましょう。

1. 現状を整理しましょう

不妊に悩み始めてからの期間： 年 ヶ月

ステップ： 自己流（シリンジ法を含む）・タイミング法・人工授精・体外受精・顕微授精

治療中の方のみ 保険適用： 適用前・適用中（ 回目）・適用外

2. 不妊治療において、負担に感じていることを4つの観点からチェックしてみましょう。

（あてはまるものにチェックをつけてください）

①身体的な負担

- ☐ 治療によるホルモンバランスの変化で体調が不安定
- ☐ 薬の副作用による不調
- ☐ 注射や採血による痛みや不快感がある
- ☐ 定期的な通院に疲れている
- ☐ ストレスによる体調不良（頭痛、胃痛など）
- ☐ 睡眠の質が低下し、疲れが取れない
- ☐ 精神的ストレスから来る食欲不振や過食
- ☐ 慢性的な疲労や体力の低下
- ☐ その他（ ）

②経済的な負担

- ☐ 高額な不妊治療の医療費
- ☐ 治療以外（サプリ・鍼灸・栄養等）への投資
- ☐ 働き方を変えたことによる収入減少
- ☐ 助成金や保険外の医療費
- ☐ 通院のための交通費や宿泊費
- ☐ 出産後の育児費用への影響
- ☐ その他（ ）

③時間的な負担

- ☐ 頻繁な通院にかかる時間
- ☐ 仕事やプライベートの時間を削る必要がある
- ☐ 病院の待ち時間が長い
- ☐ 仕事と治療の調整が苦しい
- ☐ 通院・手術のために有給や休暇が減る
- ☐ 治療に関連する情報収集に時間を取られる
- ☐ 妊活のための食事準備や運動に時間を費やす
- ☐ 周囲の理解を得るためのコミュニケーションに時間がかかる
- ☐ 治療スケジュールに合わせた生活調整
- ☐ その他（ ）

④精神的な負担

- ☐ 子どもができないことの辛さ（会えないかもしれない絶望）
- ☐ 妊娠へのプレッシャーや焦り
- ☐ 周囲の目や評価が気になる
- ☐ 治療の結果が出ないことへの不安
- ☐ 仕事と妊活の両立に対するストレス
- ☐ 自分ひとりでがんばっていると感じる孤独
- ☐ 同年代の妊娠・出産報告による落ち込み
- ☐ 妊娠できないことによる自己肯定感の低下
- ☐ パートナーとの関係の悪化
- ☐ 将来への不安が常に付きまとっている
- ☐ 有給や休暇を取ることに罪悪感やプレッシャーがある
- ☐ 治療内容や方針に対する迷い・決断疲れ
- ☐ その他（

)

3. 2.でチェックした/書き出した内容について、特にどんなことにもやもやを感じていますか？

例) 不妊治療をしていることをだれにも言えない など

--

4. 今、仕事と妊活のどんなことに悩んでいますか？具体的に書きましょう。

例) 職場に通院のことを伝えたり相談すべきか・伝えるならいつがいいのか など

5. 具体的に書き出した内容について、カウンセリングを受けてみましょう。

ワークを通しての気づきや、個別相談で話したいことをメモしてみましょう。

悩みをカウンセラーに話して、モヤモヤしている気持ちを少し吐き出してみませんか？

--