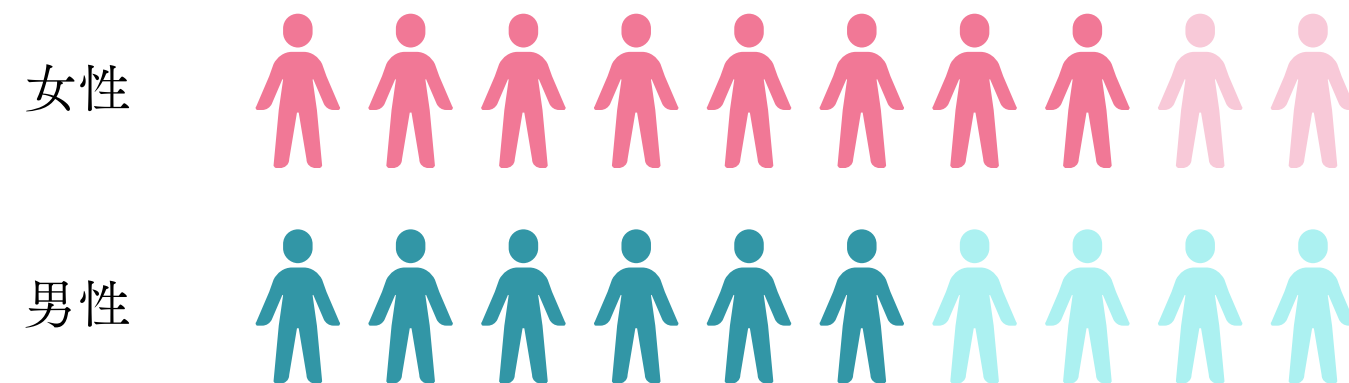


カップルセラピーを活用した 一般不妊治療段階における男女への オンライン支援事業

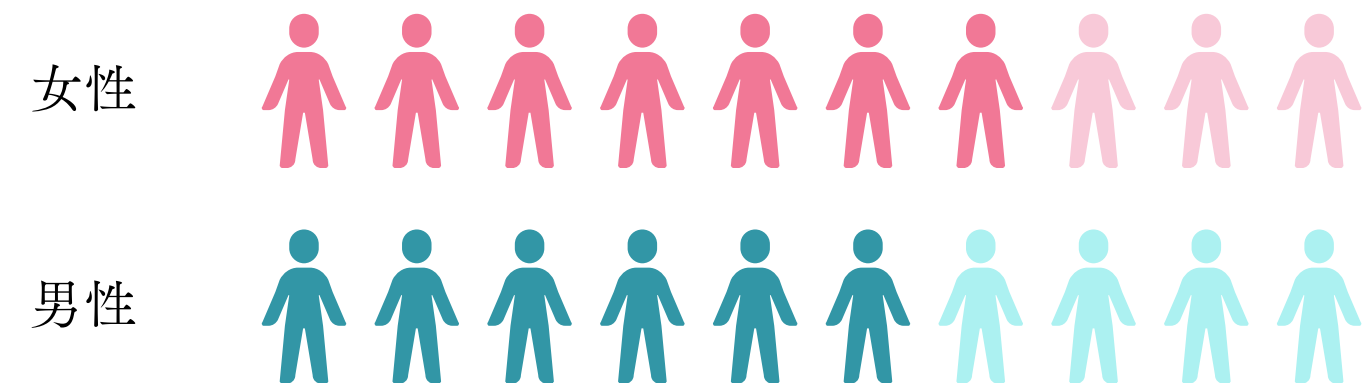
最終報告会資料
マインドウェル株式会社

不妊治療における心理的負荷は男性よりも 女性の方が有意に高いとされる

「他の人の妊娠が喜べないと感じましたか」という質問に
少しだけ・ときどき・たいてい・いつもと回答した人の割合

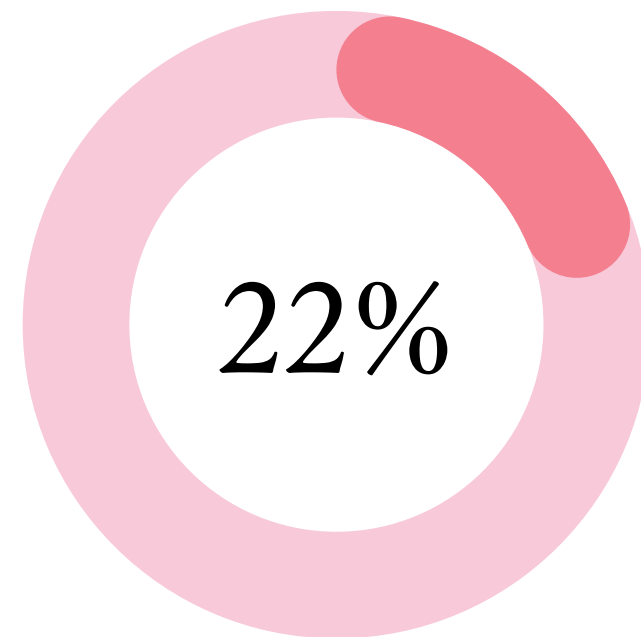


「パートナーへの怒りを感じることもある」という質問に
少しだけ・ときどき・たいてい・いつもと回答した人の割合

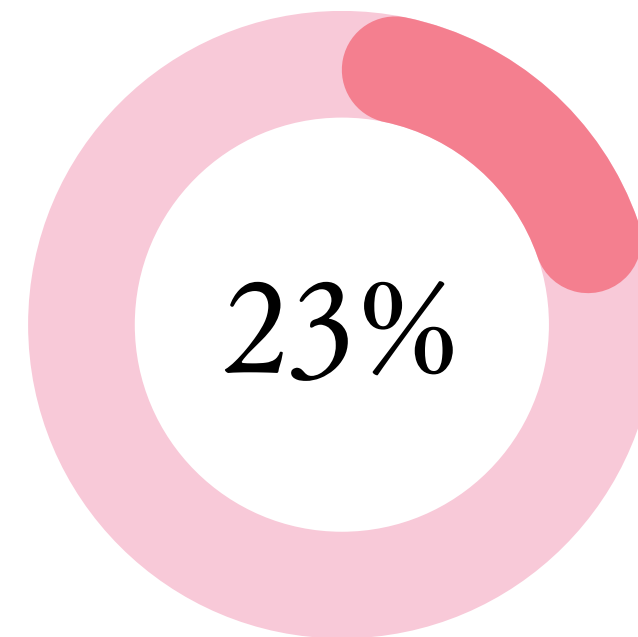


しかしながら、多くの不妊治療中の女性が
不妊に関わる諸問題を男性と共有せず
抱え込む傾向があると推察される

身体的負担について
夫婦間で話し合いをしている



精神的負担について
夫婦間で話し合いをしている



目的 1

不妊治療に取り組むことによって発生しうる心理的負荷に対し、
カップルがともに悩み、協力する体制を早期から整える

目的 2

不妊治療早期に当事者らに対するカップルセラピーを導入すること
の有用性を実証

Q カップルセラピーとは

カップルや夫婦が二人で一緒に受けるカウンセリングです。二人だけでは克服が難しいコミュニケーションやセックスのことについて、セラピストの介入を用いた解決を目指します。「カップルカウンセリング」やかつては「夫婦カウンセリング」の名称でも知られており、欧米では広く受け入れられています。



Q なぜカップルセラピーなのか

不妊治療においては、その悩みを女性だけ・男性だけが個別に抱えるのではなく、困難を二人のものとして共有し、一緒に解決していくことが必要です。カップルセラピーでは「誰かの問題」を「二人の課題」と捉えるところから始めます。そのためには、カップルが揃って課題を直視し、第三者と解決を模索する建設的な場が必要となります。

代表団体：カップルセラピーの提供・調査及びセミナー実施

マインドウェル株式会社

協力団体：実証フィールド（セラピー体験者及びセミナー参加者）の提供

アンファー株式会社

京都府亀岡市

グレイス杉山クリニック SHIBUYA

金子漢方薬局

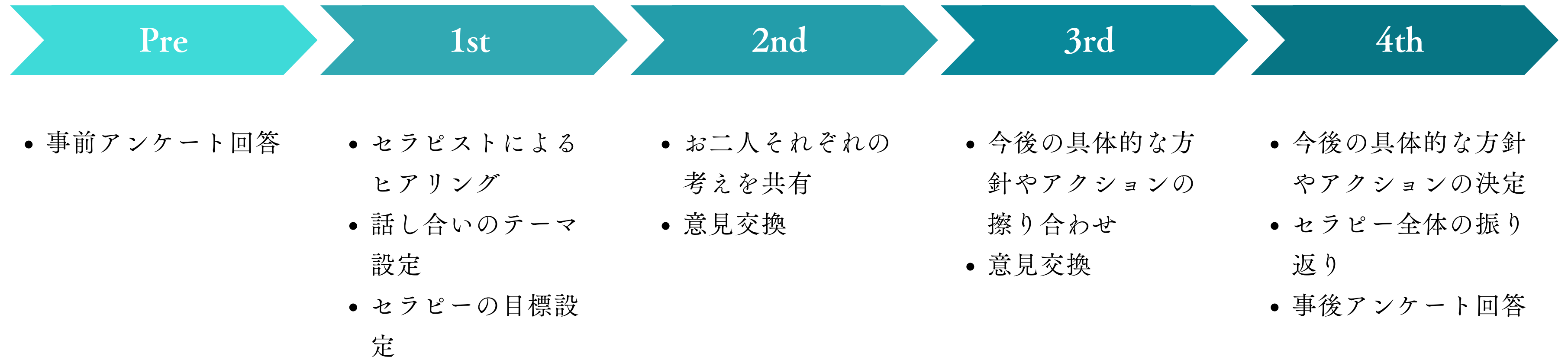
Lumirous Sdn. Bhd.

WWJ株式会社

株式会社Hajimari

株式会社ゼネラルリンク

一般不妊治療期または検討段階における当事者へ
心理士によるカップルセラピー（オンライン×45分間）を
1週間に1度のペースで提供



- 01 一般不妊治療を受ける、もしくは検討している男女を対象に無償カップルセラピーの希望者を募集
- 02 希望者にカップルセラピーを提供し、その前後に心理尺度調査を実施
- 03 調査結果をもとに個人の態度変容と仕事へのパフォーマンスとの関係性に関するセミナーを企業の従業員向けに実施

- ✓ 働きながら一般不妊治療をしている、または検討している男女への無償カップルセラピーの実施

目標

30組

結果

13組

達成率

43%





カップルセラピー体験で肯定的な心理的変化が見られた方の割合

目標

60%

結果

96%

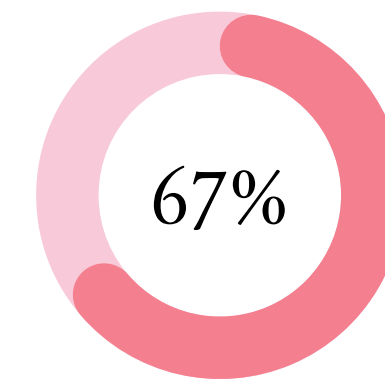
達成率

160%

カップルセラピーの利用によって、自分に何らかの良い影響があったと感じた人の割合を集計
(アンケート4段階中「かなり当てはまる」「どちらかと言えばあてはまる」と回答)

夫婦関係満足度尺度（諸井、2001）では 目標値60%に対し、67%の人に点数の増加が見られた

セラピー実施後に
夫婦関係満足度尺度（諸井、2001）の点数が増加した人の割合



体験者の声（抜粋）

- 夫の考え方(思考のくせ)の理解が深まりました。夫婦での話し合いや喧嘩などの中で、セラピーで言われたことを思い出す瞬間が何度かあり、解決に向けてとても役立ちました。また、自分自身の考え方・行動パターンについても考え直すきっかけになったと思います。
- 不妊治療中の不安定な時期に夫婦問題に向き合う助けが得られて非常にありがたかった。
- カウンセリングを受けるまでぼんやりとしか考えられていなかった、子を持つかどうかという事に対して、夫婦で踏み込んだ話をし、向き合うことができた。そのため、子を持つことになってから出てくる課題なども、一緒に乗り越えていけそうだという自信がついた。
- 妻の精神が不安定なときのサポート方法がわかり良かった。また、第三者視点で2人の考え方をまとめてくださったので、大変勉強になった。
- 妻と面と向かって話し合いができたこと、それをカウンセラーの方に見てもらい可視化できた。

男女ともに援助養成能力が最も高い「援助可能型Ⅰ」の得点が上昇
悩みをより早い段階でパートナーと共有する力が養われたと言える

調査の概要

援助要請スタイル尺度（永井、2013）を用いて、カップルの互いに対する援助要請傾向を以下の3型に分類し、それぞれの強度を計測。

援助可能型Ⅰ：最も援助要請能力が高い傾向

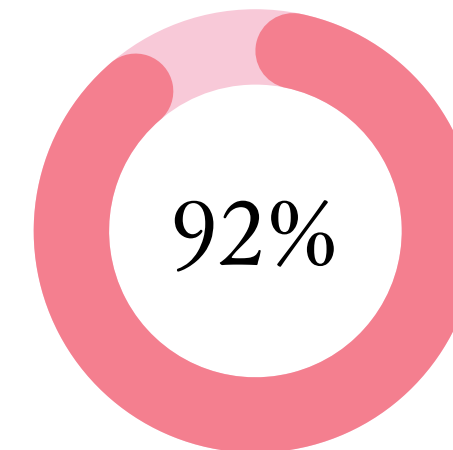
援助可能型Ⅱ：2番目に援助要請能力が高い傾向

援助回避型：問題の程度にかかわらず、一貫して援助を要請しない傾向

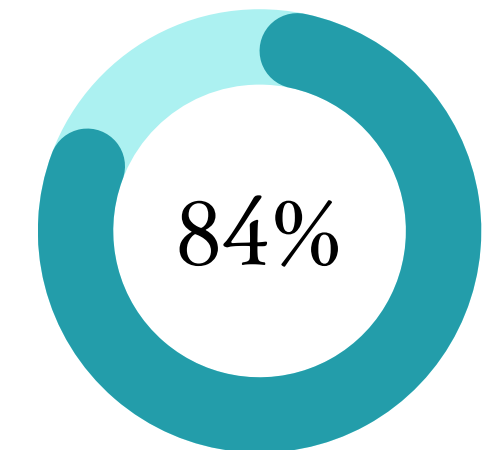
	女性			男性		
	実施前		実施後	実施前		実施後
援助可能型Ⅰ	264点	→	282点	206点	→	246点
援助可能型Ⅱ	200点	→	194点	232点	→	246点
援助回避型	116点	→	112点	152点	→	133点

妊活に対する意識の向上や協力的姿勢の強化も 男女ともに見られた

カップルセラピーの利用によって
女性は男性側の、男性は自身の
妊活に対する意識変化を感じた人の割合
(6段階中「とてもあてはまる」「あてはまる」「まあまああてはまる」と回答)

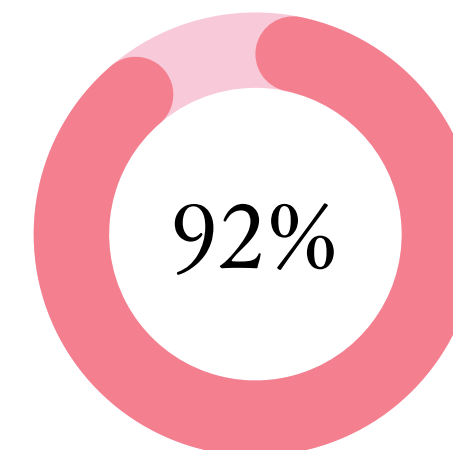


女性

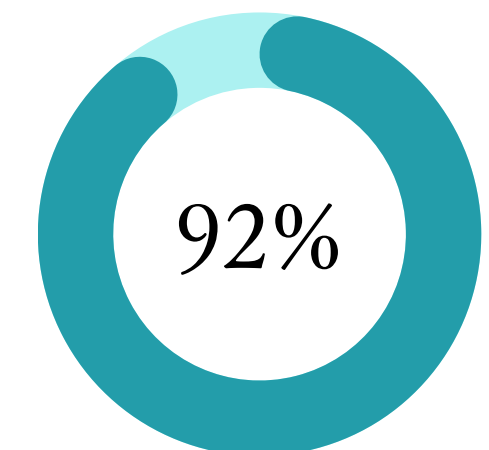


男性

カップルセラピーの利用によって
パートナーと協力して妊活に取り組もうと意識が向上した人の割合
(6段階中「とてもあてはまる」「あてはまる」「まあまああてはまる」と回答)



女性



男性

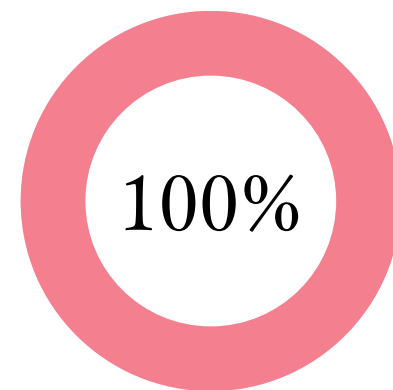
企業の従業員に向けたセミナーを展開

妊活時におけるコミュニケーション不和・対処法の理解に寄与した

実施企業：アンファース株式会社／参加者：31名／形式：対面及びオンライン

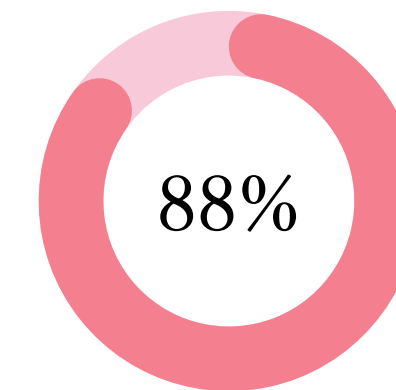
妊活時における夫婦間コミュニケーション不和についての
理解度が向上した人の割合

（5段階中「とてもあてはまる」「あてはまる」と回答）



自身の夫婦・パートナー間コミュニケーションへの
応用がイメージできた人の割合

（5段階中「とても活かそう」「活かそう」と回答）



参加者の声（抜粋）

- 夫婦関係が長くなるにつれて、具体的なコミュニケーションが減っていく傾向にあると思いますが、心ではわかっているからとせず、お互いを思いやる会話や姿勢を見える形で表していくことが重要と思いました。
- これから妊活を予定するので事前に具体的な対策がしれて有意義でした。夫婦であってもコミュニケーションは大切と認識いたしました。
- そろそろ妊活を始めようと話しているので本セミナーで学んだことを活かしていこうと思います。

課題

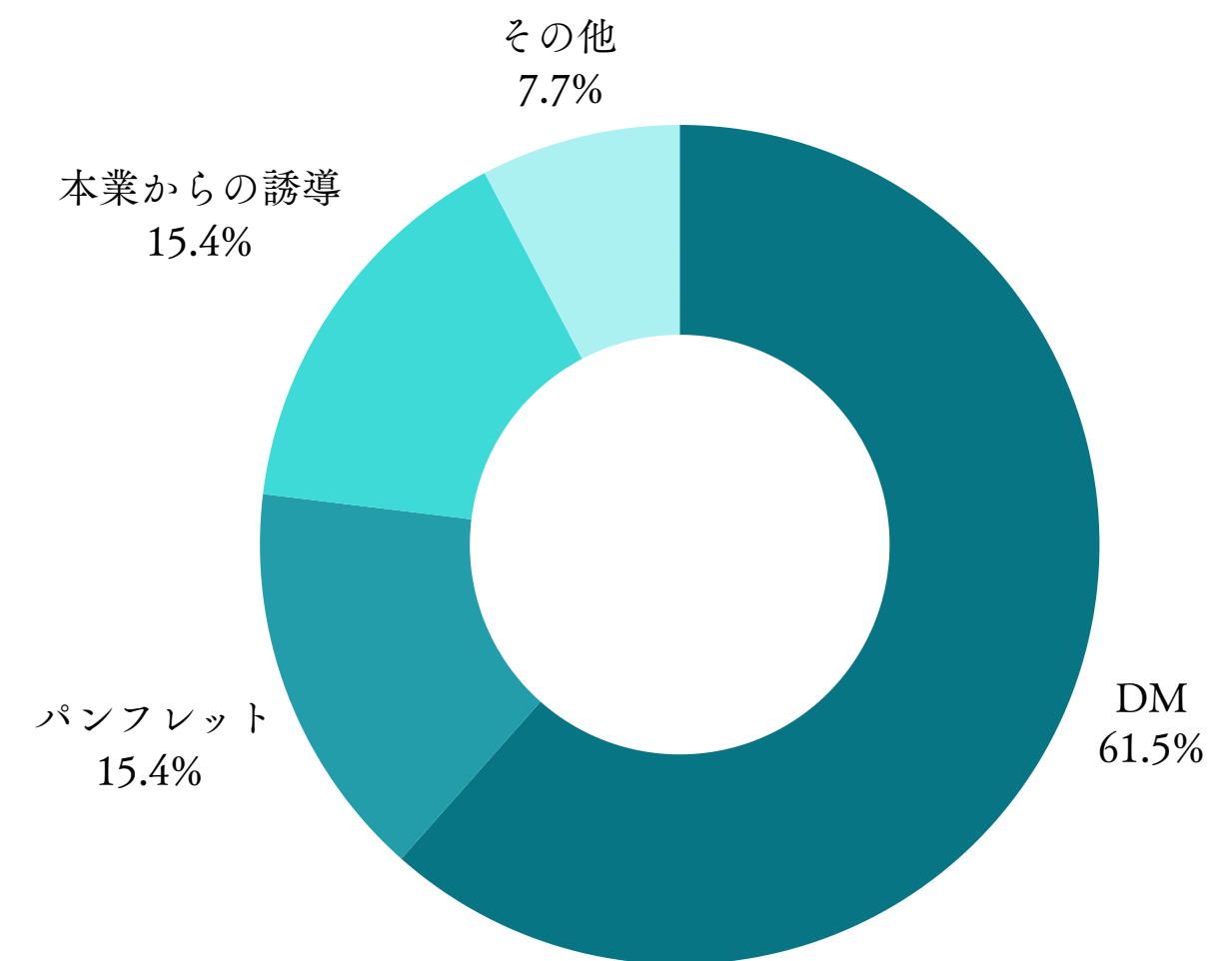
カップルセラピーの理解・二人揃っての参加にハードルがあった

対応策 1

当初は医療機関・自治体・企業へのパンフレット設置のみを本事業の告知手段としていたが、告知期間を当初予定の2ヶ月から4ヶ月まで延長し、カップルセラピーの活用イメージを丁寧に伝えるコミュニケーションを追加。具体的には、個人が妊活に関する情報を自ら取得しに行く場所として「医療機関」「インターネット」が多いと仮説を

立て、医師とのコラボレーションによるライブ配信やSNSでのDM送信を開始した。結果的にDM経由の流入が最も多く（上図）、反応率も20倍近かった。

応募者の流入経路



対応策 2 二人でカップルセラピーを受けることに心理的ハードルが存在すると仮説を立て、応募前に相談をするためのLINEアカウントを開設し、寄せられた質問に適宜回答する窓口とした。実際に「どのようにパートナーを誘ったらいいか」「こんな内容で相談していいか」「一人で受けてもいいのか」といった声が複数寄せられた。

応募検討者からの
事前相談



事務局が回答・
アドバイス

今後は、本事業の成果を明らかにしながら、以下のような取り組みを通して個人と社会がより健やかに発展していくための活動を継続したいと考えております。

- 妊活時におけるコミュニケーション不和の理解促進
- カップルセラピーの存在・役割についての認知拡大

具体的には、次のような場面での事業活動を想定しています。

- ① 自治体窓口や病院での啓蒙活動
- ② 企業でのセミナー活動
- ③ 企業へのコンサルティング
- ④ 追加研究を実施した上での学会発表（論文化を目標）

ご協力いただける自治体・医療機関・企業の皆様、ぜひ当社までご連絡ください。

お問い合わせ先：info@mindwell.co.jp