Answers

不妊の悩みの伴走者

出産・仕事諦めた過去糧に

福岡市のビル一室にある「カウンセリングルームwith」。相談に訪れた女性は硬い表情で、とつとつと語り始めた。

思い通りに子を授からない――。

時折うなずきながら、耳を傾ける公認心理師の堀田敬子さん（58）。話を聞きながら、言葉の裏にある本当の気持ちを確かめていく。

不妊治療を経て孤独や自責を深める女性を支える相談室を運営する。活動の根幹にあるのは、30歳で治療を始め、子どもを授からないまま終えた自身の経験だ。

営業職として大手書店に就職。入社2年目で大型契約をまとめるなど、やりがいがあった。同僚と27歳で結婚。しばらく仕事に専念し「ゆくゆくは仕事と子育ての両立を」と思い描いていた。

だが妊娠しない日々が続き、友人の勧めで治療を始めた。

同僚には伝えず、急に仕事の打ち合わせが入れば病院の予約をキャンセル。外回り中に通院し、人工授精を受けた。35歳で妊娠が分かると、自分でも驚くほどうれしかった。「こんなに子どもがほしかったんだ」

喜びは続かなかった。仕事中に出血し、病院で「流産しかけている」と告げられた。その後、病室で医師から流産手術の同意書を手渡されると泣き崩れ、書面にサインできないまま朝を迎えた。

「仕事を続けていたから」「治療が遅かったから」。自分を責めた。1週間後、職場復帰した際に事情を知らない上司から叱責され、職場に迷惑をかけたと感じた。

後悔しないために不妊治療を優先しようと退職し、体外受精を開始。多いときは月の半分を通院に充てた。治療が進めば高揚感に包まれ、生理がくれば喪失感に襲われることを繰り返した。

「なぜ自分だけ」。友人の出産や夫の昇進を心から喜べなかった。治療と家事の日々に「母親になることでしか居場所がない」と追い詰められた。治療が成功するイメージを持てなくなり40歳でやめた。10年間の治療費は500万円を超えた。

気持ちの切り替えはできず赤ちゃんの声を聞くと心が痛んだ。新しい仕事に就いたものの悶々（もんもん）と過ごした。

転機は44歳のころ。関心のあった心理学を専門学校で学んでいた際、カウンセラーになった自分をイメージして隣の人と話すよう促された。「私がカウンセラーになったら……」。口に出した途端に涙があふれ、自分が諦めてきた出産やキャリア、不妊治療が一気に思い起こされた。

どうにか絞り出した言葉は「今までのことを無駄にしなくて済む」。忘れようとしていた経験が不妊に悩む人の役に立つかもしれない。子どものいない人生を受け入れた瞬間だったと今は思う。

目標が定まると行動は早かった。専門のカウンセラー資格を取り、2011年にカウンセリングルームを開設した。

妊娠判定が出ない体験を繰り返すとトラウマにもなり得るが、本人もこうした精神状態に気づかないまま不妊治療を続けるケースも多いという。

妊娠せず治療を終える場合は、経験に基づく独自プログラムを提供。親になりたかった理由を見つめ直し、悲しみに寄り添う「グリーフケア」などにあたる。

当初は「なぜ子どもがほしいの」との問いかけに答えられなかった相談者が、自分の言葉で説明できるようになり、表情が明るくなることもある。「この場所があってよかった」と言われると報われた思いがした。

仕事と治療の両立に関する相談も絶えない。思い悩むあまり、本当はどうしたいのか気づいていない人もいる。そんな時は自らの体験を伝えることで、相手の気持ちがどう動くか見つめている。

仕事を続けるか辞めるか、正解はないと感じている。ただ「職場に迷惑かけるから辞めたい」と話す相談者には、続ける方法を探ったほうがよいと勧めることも。治療中は「0か100かで物事を考えがち」だからだ。

「ひとりじゃないよ。抱えこまないで」。相談に来る人と一緒にもがきながら、解決の糸口を考える伴走者になりたい。

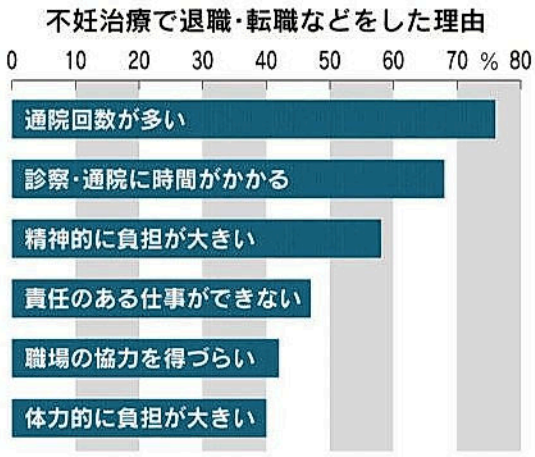
不妊治療の当事者が抱える不安や迷いにこれからも向き合っていく。

文　高橋彩

写真　川崎聡子

カウンセリングルームを運営する堀田さん（福岡市）

■治療と仕事「両立困難」96％



（注）複数回答可　（出所）NPO法人「Fine」

「通院回数多い」ネックに

不妊治療と仕事との両立に悩む人は多い。

不妊に悩む人を支援するNPO法人「Fine」が2017年に公表した不妊治療経験者を対象とした調査では、96％が両立は「難しい」と回答。治療のために働き方を変えた人は41％を占め、うち半数は退職したという。

働き方を変えた理由は「通院回数が多い」が最多で、「精神的に負担が大きい」などが続いた。

両立するには職場の理解が欠かせないものの、81％が「職場で不妊治療をしていると話しづらい」と回答した。理由は「不妊であると伝えたくない」「治療に対する理解が少なく、話しても分かってもらえなさそう」「心配や迷惑をかけたくない」などが目立った。

掲載日 2023年10月23日 日本経済新聞　朝刊 031ページ © 日本経済新聞社 無断複製転載を禁止します。