

木々や花の中を
歩いて玄関に入
ります。

妊活と心のゆらぎ

ミック先生からの アドバイス

「自分らしい幸せのかたち」が何より大切だと優しく語る、幸の鳥レディスクリーイックのミック先生。終わりの見えない治療への向き合い方、夫婦間の温度差など、不妊治療中の誰もが抱えるアリケートな悩みについて伺いました。

相談1

なぜ私だけ…。つらいです。

Aさん(40代女性)

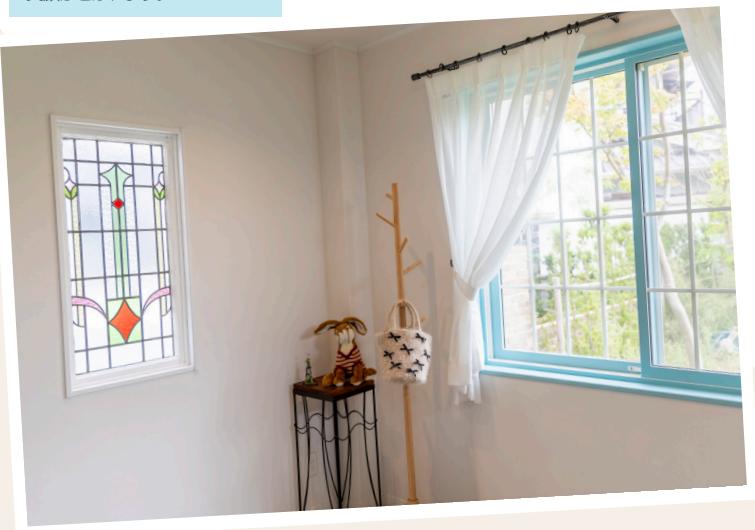
不妊治療を5年続け、「なぜ私だけ…」と孤独感や不公平感に悩み、友人の妊娠報告に心が沈みます。痛みやつらさに耐えて頑張っていますが、諦めきれず自分を責めてしまいます。終わりの見えない治療のなかで、メンタル面での具体的なアドバイスをお願いします。

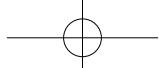
A 無理にポジティブにならなくてOK。

ミック先生◆不妊治療は心にも大きな負担がかかります。孤独感や不公平感、そして誰にも言えない「黒い感情」を抱くのは、実はとても自然なことです。どうか自分を責めないでくださいね。まずは、ここまで真剣に一生懸命に頑張ってきたあなたの自身を、心から認めて褒めてあげましょう。心に余裕がない時は、無理にポジティブになろうとしなくても大丈夫。趣味や好きなこと、ご家族との時間にも意識的に目を向け、心身のバランスをと

ることを意識してください。専門カウンセリングなども上手に利用しながら、あなたが「自分らしい幸せのかたち」を大切にできるよう、私も一緒に伴走させてくださいね。

かわいらしい風除室に、思わず笑顔がこぼれます。





人と花と絵と音楽が
大好きです♪



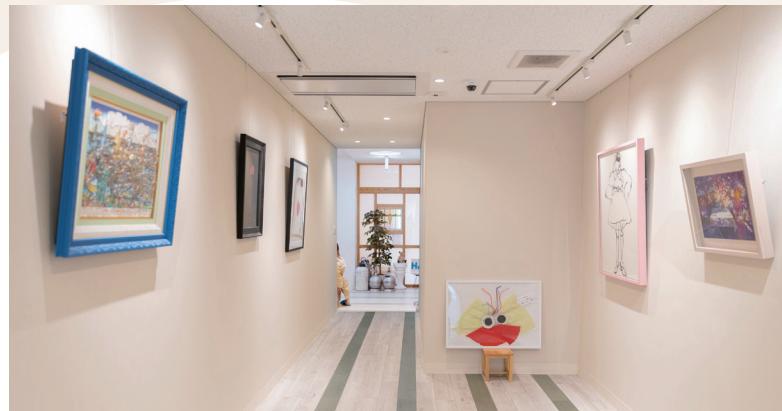
幸の鳥レディスクリニック
ささ山高宏（ミック）先生

〈取材協力〉

幸の鳥レディスクリニック
広島県福山市春日町 1-7-14



このほかにも、「夫
が喫煙や飲酒をや
めてくれません」
の質問にもお答えし
ています。ミック先
生の回答はコチラ。



3カ月に一度、絵は掛け替えています。

相談2

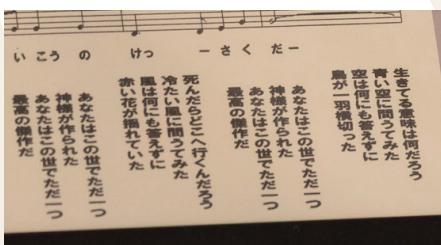
夫との間に温度差があります。

Bさん（30代女性）

不妊治療3年目ですが、体外受精へのステップアップに夫が抵抗を示しており、「子どもができなければ二人でいい」と言われています。私はどうしても夫との子どもが欲しくて、最近は言い争いも増えていて…。気持ちを伝えることが難しく悩んでいます。

A 「違い」があるのは自然なこと。

ミック先生 ◆ ご夫婦間で妊娠・出産への気持ちに温度差が生まれてしまつことは、決して珍しいことではありません。どうぞ安心ください。お互いの本音や背景が違うのは「対立」ではなく、自然な「違い」として、まずは受け止めてみましょう。体外受精への抵抗には、費用や身体的な負担など、さまざまな背景があるものです。どちらか一方だけが我慢するのではなく、「納得」と「尊重」を最優先に治療計画を立てる大切にし合う場を設けることで、よりよい選択肢が見つかることもありますよ。



クリニックソングの
「傑作」。ミック先
生の弟のささやま
のりひろさんが作
詞作曲しました。

