

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ニクのミック先生。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デ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っています。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なんです。どうか自分を責めないでください。まずは、ここまで真剣に一生懸命に頑張ってきたあなた自身を、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

かわいらしい風除室に、思わず笑顔がこぼれます。



ることを意識してください。専門カウンセリングなど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、私も一緒に奔走させてくださいね。



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
めてくれない」
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

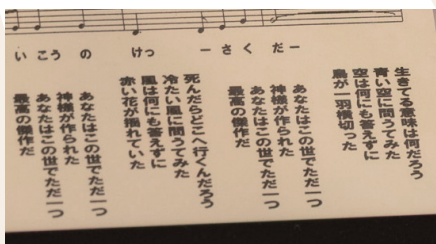
夫との間に温度差があります。

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ます。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。どうぞご安心ください。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ことを大切に
してくださいね。時には医師も交えて一緒に話
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。

