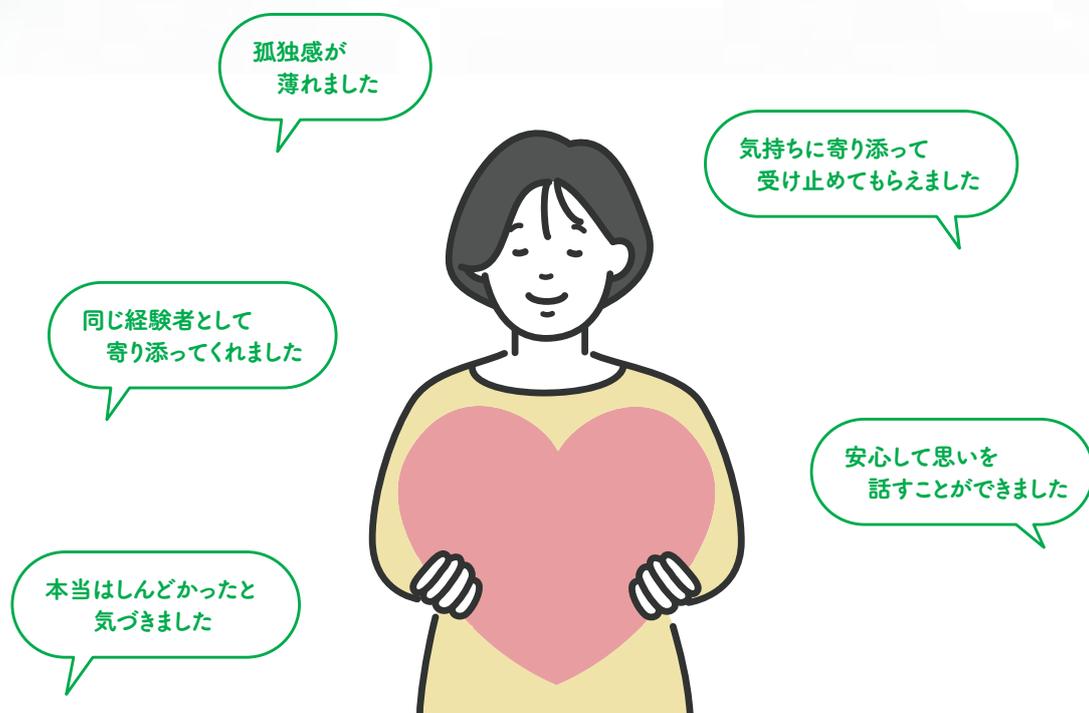




同じ境遇にある仲間のサポートを受けませんか？



支え合いの不妊症・不育症治療をめざしています

このパンフレットでは、ピアサポートの理解を深めていただくために、具体的な支援や相談の実際のポイントをご紹介します。





私たちの活動について

日本助産師会は不妊症・不育症の治療中の方、治療のやめ時を迷っている方、流産や死産を体験された方に対して、同じ経験をした当事者によるサポートにより心が軽くなることを目指しています。

現在、ピアサポーター3306名が認定され、性と健康の相談センターや都道府県助産師会を通じて支援活動を行っています。

この活動を通して、不妊治療や不育治療中の気持ちを当事者同士が互いに支えあえる風土を作り、誰もが相談したくなる、話してよかったと思える仕組みの実現を目指します。

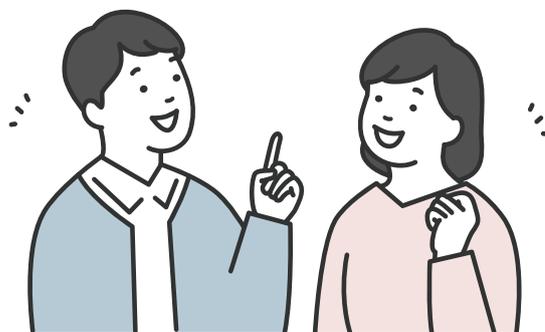


ピアサポートって何？

不妊症・不育症ピアサポーターは不妊症や不育症の経験を強みとして活動する人のことで、現在治療中/治療を終えた方、または当事者家族の方を指しています。

似た経験をした当事者の仲間と話をすることで、治療の実際に関する情報、生活の工夫、精神的な支援を得ることができます。

[詳しくはこちら](#) | P-02



具体的な支援について

ピアサポーターによる実際の支援については、自治体により異なりますが、お話会や学習会、当事者の会やボランティア活動などを通じて様々な場所で活動をしています。

また場合により医療知識や経験のある専門職と力を合わせての支援を行っております。

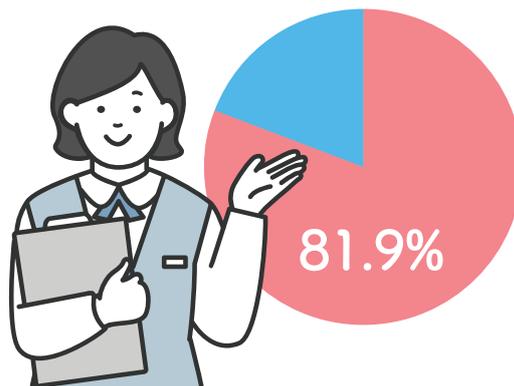
[詳しくはこちら](#) | P-03

相談の実態について

不妊症・不育症の方の81.9%は家族を含めどなたかに相談されており、半数以上の方はつらさが和らぎ、何らかの情報が得られています。

つらい時は相談されることをおすすめしております。ホームページでは実際にご相談いただきました内容の調査結果の一部をご紹介します。

[詳しくはこちら](#) | P-06





What is peer support?

ピアサポートって何？



ピアサポートとは

- 「同じ立場・課題に直面している仲間」のことをピアと言います。
- 「ピアによる支え合い」をピアサポートと言います。

ピアサポーターの特徴

ピアサポーターは、個人の経験に基づき、生活に根差した深い学びをもつ当事者です。

普段、周囲の方に話しづらいと思うことも、お話いただけます。

専門職のように多くの患者を知るわけでもありませんが、個人の苦悩や生活の工夫に基づいた経験を語るができます

ピアサポートの目的

似た経験をした当事者の仲間と話をすることで、治療の実際に関する情報、生活の工夫、精神的な支援を得ることです。

ピアサポーターとは

不妊症や不育症の経験を強みとして活動する人のことです。

ピアサポーターとはこのような方々です。

- 現在治療中/治療を終えた方
- 当事者の家族の方

ピアサポートの専門性

ピアサポーターは、自身の経験を活かし、ピアの気持ちに共感したり、寄り添ったり、治療をしながら生活するのに役立つ情報を提供します。

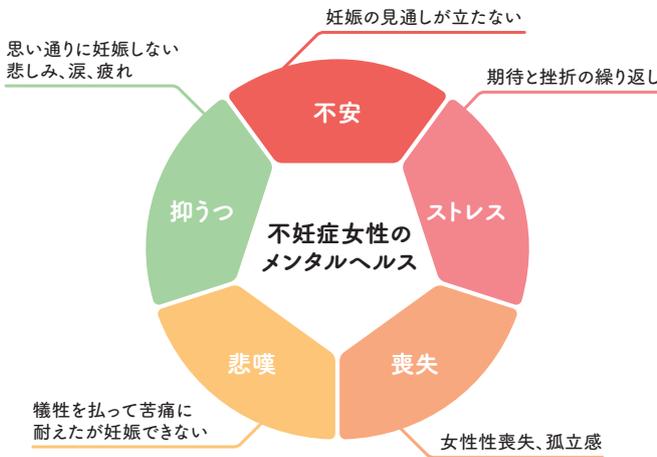


具体的な支援の実際

不妊症・不育症、流産後の方の負担は？

不妊症女性のメンタルヘルス

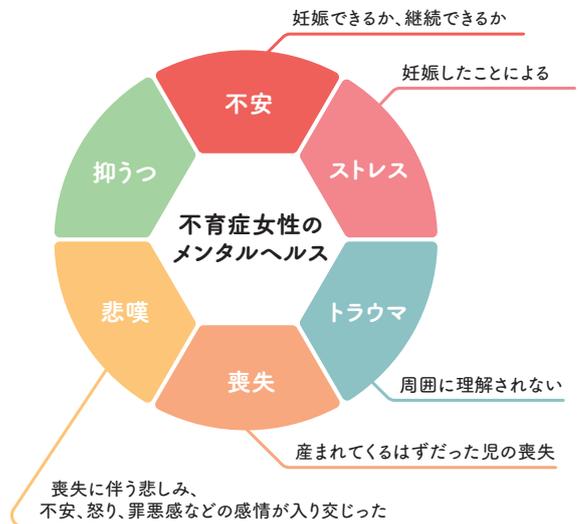
不妊治療中の方は多くの不安、ストレス、抑うつを抱え、場合によっては喪失、悲嘆といった負担を感じていらっしゃいます。



【引用文献】
松本亜樹子(2021). 当事者団体からみた不妊治療と仕事の両立. 産科と婦人科. 12(9), 1401-1406.
荒木茂雄ら(2003). 不妊治療ガイドンス第3版. 医学書院. 139 - 144.

不育症女性のメンタルヘルス

不育症の方、流産・死産を体験された方は、不安、ストレス、抑うつを抱え、さらに、喪失、悲嘆、トラウマといった多くの負担を感じていらっしゃいます。



【引用文献】
臨床婦人科産科増刊号. (2016). 知りたい最新情報がすぐわかる! 不妊・不育症診療パーフェクトガイド. 医学書院.

ピアサポーターによる支援の実際は？

どこで活動しているの？

- お話し会
- 学習会
- 当事者の会
- ボランティア活動

様々な場所で当事者が活動しています。

ピアサポーターなら何でも話せる？

あなたとピアサポーターはまったく同じ立場とは言えません。

- ピアサポーターは、原因、治療過程、価値観、経済状況など、あなたと異なる可能性があります。
- また、ピアサポーターが当事者であった時と異なる医療、社会情勢や価値観があるかもしれません。



周囲に相談内容が知れ渡らない？

安心してください。ピアサポーターは、ご本人の同意なく、他者に個人情報を伝えることはありません。

このような守秘義務は、相談者から安心して悩みを打ち明けてもらうためにとても重要なことです。



守秘義務が当てはまらない場合とは？

ただし、相談者が自分や他人を傷つける恐れがあると考えた場合には、適切な場所等に報告することがあります。

例 自傷行為を報告された、ほのめかした
他傷行為を報告された、ほのめかした
DVを受けていると告白された

専門職とピアサポーターとの協働

専門職は、医療知識や経験のある人です。

ピアサポーターは、経験を強みとして活動する人です。

異なる強みを持つ専門職とピアサポーターは、力を合わせて、皆様を支援していきます。



🌿 ピアサポートのメリットは？

ピアサポーターを紹介してくれる自治体や助産師会に、実際にピアサポートを利用された不妊治療中の方の声を伺いました。

不妊治療中の方におけるピアサポート利用のメリット

項目	内容
経験者として寄り添ってくれる	経験者が同じ立場で寄り添ってくれる 経験者に安心して自分の気持ちを言える
安心して思いを話すことができる	安心して話すことができる 本当はしんどかったと気づける いろいろな人と話せてホッとする
一人で抱えていた悩みに有効	問題や悩みを抱えていたので有効 独りで抱えてきた思いを話せる 悩みを打ち明けることができた

同様に、ピアサポートを利用された不育症治療中の方、
流産・死産を体験された方の声を伺いました。

グリーフケア利用のメリット

項目	内容
同じ境遇を持つ人との出会い	流産・死産の体験者がサポートしてくれる 悲しみ・苦しみを持つ人と出会える 気持ちに寄り添い受け止めてもらえる 話を聞くことを心がけてくれる 落ち着いて話せる
気持ちの整理ができる	何の壁も無く自由に落ち着いて話せる 気持ちが吹っ切れる たくさん泣いて気持ちが軽くなる
孤独感が薄れる	孤独感が薄れる 勇気をもらうことができる 明日から大切に進んでいこうと思える

サポーターインタビュー



○県 Tさん

とにかく傾聴するっていうことを心がけています。非難するような言葉は絶対使わないようにしています。気持ちに寄り添うような相談を心がけています。

あその場面でああいう処置を受けて本当につらかったよねって怖かったよねっていうこともわかります。男性患者さんのために、男性心理に特化して学んでいます。

電話相談は対面でもないの、顔や名前もわからない状態で相談を受けられます。どこに相談したらいいかわからないっていう人の相談のきっかけになっています。



○県 Kさん Nさん

助産師とピアサポーターの2人体制でサポートしていて、専門職と経験者の両輪があるからうまく対応できています。医療的なことなど助産師だからこそ伝えられることがあるし、また経験者であるピアサポーターが同じ立場にいるからこそ、参加者が安心して自分の気持ちを言えるということがあります。

自治体、図書館、医療施設に貼らせてもらったチラシ、X、Instagramからピアサポート相談やお話を案内して、実際に相談の連絡をもらっています。カウンセリング、チャット相談、電話相談の他に、必要に応じてサポートグループをご紹介します。お話会の参加は無料で参加してもらいやすい土曜日に開催しています。



Regarding the Reality of Consultations

相談の実態について

相談の実態は？利用率は？

不妊症、不育症の方の81.9%は家族を含めどなたかに相談されており、半数以上の方はつらさが和らぎ、何らかの情報が得られています。つらい時は相談されることがおすすめです。

実際に相談したか (n=733)

回答	人数	%
はい	600	81.9%
いいえ	133	18.1%

相談したいと感じた時期 (複数回答) (n=733)

回答	人数	%
不妊症の検査や治療を実施しているとき	468	63.8%
治療のステップアップを検討するとき	318	43.4%
検査や治療後に妊娠ができなかったことが分かったとき	305	41.6%
不妊症の検査や治療を開始するとき	253	34.5%
不妊症・不育症の検査や治療が必要かどうか迷ったとき	248	33.8%

実際の相談相手 (複数回答) (n=600)

回答	人数	%
パートナー	507	84.5%
親しい友人、知人	234	39.0%
実父母	185	30.8%
職場の上司・同僚	94	15.7%
自分またはパートナーの父母以外の親族	46	7.7%

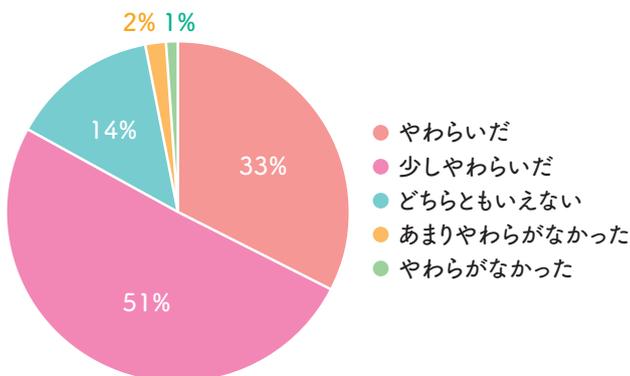
相談した相手に相談した理由 (複数回答) (n=600)

回答	人数	%
話を聞いて欲しいから	423	70.5%
自分の気持ちを分かってほしいから	340	56.7%
相手の考えを聞きたいから	276	46.6%
気持ちを共有できそうだから	253	42.2%
経験を聞きたいから	228	38.0%

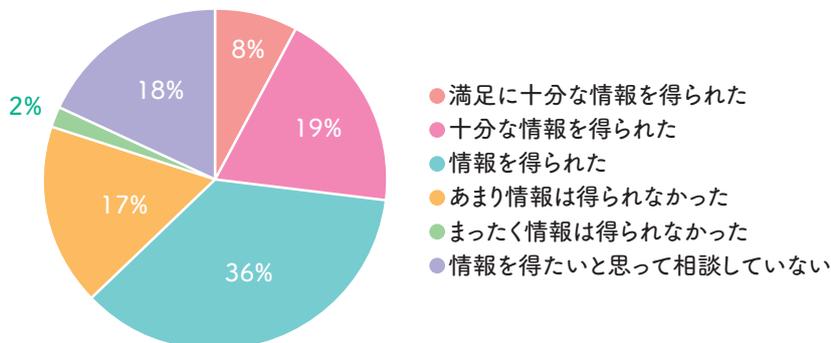
相談相手を見つけた方法 (n=600)

回答	人数	%
普段から身近にいる存在	533	89.0%
自分でインターネット等を調べて	95	16.0%
検査や治療、受診等の過程で	68	11.0%
医療機関で勧められて	32	5.3%
自治体のホームページや広報誌などみて	22	3.7%

つらさは和らいだか (n=600)



情報は得られたか (n=600)



相談しなかった方の実態は？

不妊症、不育症の方の18.1%はどなたにも相談なさっていない現状があります。
相談に抵抗や不安を感じていることが理由の一つですが、
今後相談したい人の第2位にピアサポーターが挙がっています。

実際に相談したか (n=733)

回答	人数	%
はい	600	81.9%
いいえ	133	18.1%

相談しなかった理由 (複数回答) (n=133)

回答	人数	%
自分の治療(検査を含む)について人に話すことに抵抗があるから	56	42.1%
相談しても理解してもらえるか不安だから	54	40.6%
相談しても悩みは解決しないから	49	36.8%
どこに行けば相談に乗ってもらえるかわからなかったから	36	27.1%
恥ずかしいことのように感じたから	35	26.3%

今後相談したい人 (複数回答) (n=133)

回答	人数	%
パートナー	64	48.1%
ピアサポーター	63	47.4%
身近な不妊症・不育症の経験者	63	47.4%
医療機関の看護師・助産師	50	37.6%
医療機関の医師	46	34.6%

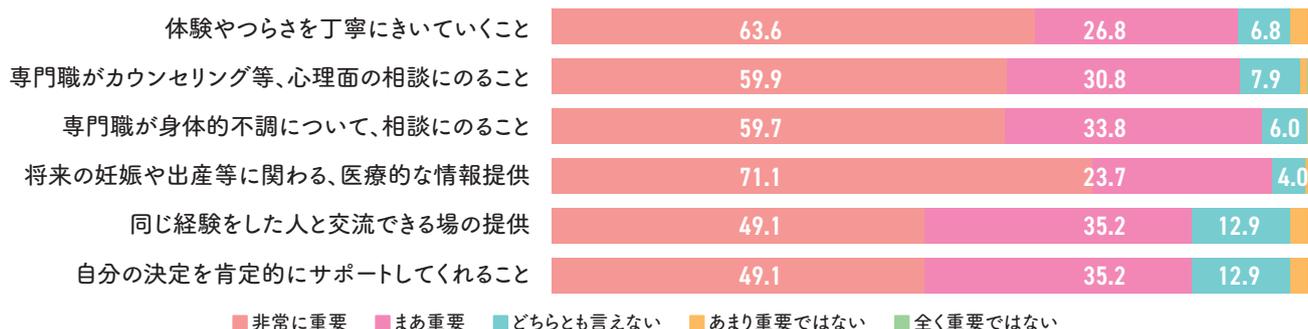
相談したい理由 (複数回答) (n=133)

回答	人数	%
話を聞いて欲しいから	74	55.6%
経験を聞きたいから	74	55.6%
心理的なサポートが欲しいから	63	47.4%
自分の気持ちを分かかってほしいから	60	45.1%
検査や治療に関する経験や、生活への影響について情報が欲しいから	54	40.6%

相談に対するニーズは？

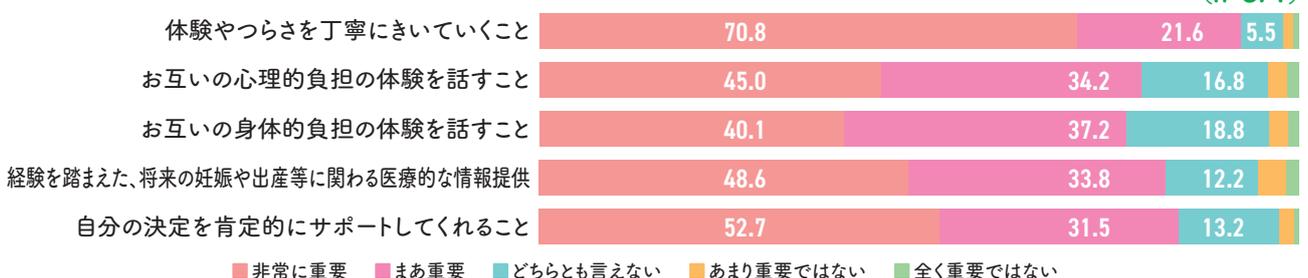
不妊症、不育症の方は専門職からの支援に、医療的な情報提供を求めておられます。

専門職による支援の重要度 (n=871)



不妊症、不育症の方はピアサポーターからの支援に、体験やつらさを丁寧に聞いてくれることを求めておられます。

ピアサポート支援の重要度 (n=871)





How to Train as a Peer Supporter?

ピアサポーターになるには？

こども家庭庁による研修 (2024年度は日本助産師会に委託)

ピアサポーター養成プログラム (2024年度の研修内容例)

No	テーマ	方法	時間
1	不妊症・不育症に関する医学的知識および一般的な治療の流れ	講義(動画配信)	45分
2	不妊症・不育症への支援に係る制度について	講義(動画配信)	30分
3	不妊症・不育症患者が抱える特有の悩みや不安	講義(動画配信)	45分
4	里親・養子縁組制度について～制度と現状・課題点～	講義(動画配信)	30分
5	グリーフケア	講義(動画配信)	30分
6	ピアサポート・ピアサポーターとは	講義(動画配信)	60分
7	自治体における不妊症ネットワーク事業の実際	講義(動画配信)	90分
8	対面研修プログラム	講義・グループワーク	120分

医療従事者プログラム (2024年度の研修内容例)

No	テーマ	方法	時間
1	不妊症・不育症に関する医学的知識および一般的な治療の流れ	講義(動画配信)	45分
2	不妊症・不育症への支援に係る制度について	講義(動画配信)	30分
3	不妊症・不育症患者特有の心理・社会的支援	講義(動画配信)	45分
4	里親・養子縁組制度～制度と現状・課題点～	講義(動画配信)	30分
5	グリーフケア	講義(動画配信)	30分
6	ピアサポート・ピアサポーターとは	講義(動画配信)	60分
7	自治体における不妊症ネットワーク事業の実際	講義(動画配信)	90分
8	対面研修プログラム	講義・グループワーク	150分

NPO法人Fineによる研修 (2025年現在)

興味ある講座を受講したい方、不妊に関心がある、
医療関係者、身近で不妊に悩む人がいる方はチョイス受講ができます。

自治体による養成講座



三重県 | 不妊ピアサポーター養成講座を開催します
<https://www.pref.mie.lg.jp/TOPICS/m0323800094.htm>



Peer Supporter Information
活動チーム紹介

ホームページをご確認ください

支え合いの
不妊症・不育症治療をめざして

<https://portal.peersupporter.info/supporter>