

『不妊治療時代』

第4回目：「不妊治療中の乗り切り方」

こんにちは。萱野雫です。

「不妊治療時代」というテーマで5回に分けてお話をしています。

前回は「痛いし太るし何ひとついいことないじゃん？」...ということをお話をしました。

今日は「不妊治療中の乗り切り方」というタイトルで、お話したいと思います。

どうぞよろしくお願いします。

私はブログで去年の6月に

「不妊治療中で辛かったことやどのように乗り切ったのかを経験者の私が嘘偽り無くお話しします」

というタイトルで記事を書きました。

そこには5つの方法を書いています。今回はそちらをお伝えしようと思います。

その5つとは、

1. 在宅で仕事をして気を紛らわした
2. オンラインチャットで海外の人とおしゃべりをした
3. 新しく外国語を習い始めた
4. 親友の相談に乗っていた
5. 旦那さんと会話するようになった

この5つです。

5つ全部をお話するとなるとかなりの時間になりますので、今回はその中から「大事な」と思う三つを選んでお話ししたいと思います。

その3つとは、

- ・ 新しく外国語を習い始めた
- ・ 親友の相談に乗っていた

・旦那さんと会話するようにした

この3つです。

私は不妊治療中気晴らしでトルコ語を学びました。

トルコ語というのは、語順が日本語と同じ、そして文法も日本語とかなり似ています。ですから英語を勉強するよりは早いスピードで習得できました。

いつ終わるか分からない不妊治療。
自分の努力だけでは結果が出ません。

でもトルコ語はちょっと勉強しただけで自分でも進歩が分かったのです。
英語より進歩が早いんです。

だからなんだか報われたような気分になれたんですね。

トルコ語は私にとって新しい言語でしたから、とてもわくわくするものでした。本当に良い気分転換だったと思います

2つ目は「親友の相談に乗っていた」です。

私の親友は本当は27歳の時に当時付き合っていた恋人と結婚する予定だったんです。ところが不幸にもその恋人がなくなってしまったんですね。

しばらくはそのショックで私の親友は立ち直れなかったんですけど、35歳を超えたあたりから婚活をするようになったんです。

でも会う人会う人変な人ばかり。

彼女は私なんかよりもずっと美しい人でしかも謙虚なんです。学歴もあって自立した女性です。

それでもなかなか良いご縁に恵まれなくて、私の目の前で「もう私は結婚できないかも」と言って泣き出してしまいました。

また、全然気乗りのしない人と「もうこの人と結婚しちゃおうかな」と自暴自棄になっていたりしました。

私はそんな彼女の話の聞いたり直接会って、うまくアドバイスはできないけれども、私のその当時の意見を彼女に話したりしました。

もちろん大好きな親友だったからそういうことをしようと自然に思っていたのですが、今振り返ってみると自分が落ち込んでいるからこそ、親友のことを考えて行動したのが私にとってもいいことだったんだな、と思います。

もしあなたが不妊治療でなかなか結果が出ないそれで落ち込んでいたとしても、自分の殻にこもらないで、あなたの周りの人達にも目を向けてみてください。

そしてもしあなたが周りに困っている人たちがいて、そして手を差し伸べることができたら差し伸べてあげてください。

ところでその友達は、その後とても良いご縁に恵まれて39歳の時に幸せな結婚をしました。今でも旦那さんと二人で幸せに暮らしています。

3つ目は「旦那さんと会話するようにした」ということです。

これは基本的なことでも一番大事なことじゃないかと思います。

不妊治療がどのように進んでいるのかという報告だけではなく、それをあなたがどういう風に感じているのかを旦那様に伝える必要があると思います。

ただ気を付けなくてはいけないことは旦那様を責めてはいけないということです。

もちろんあなたが辛い気持ちでいることは、旦那様にお伝えするべきではありますがそれでもなかなかうまくいかないのは旦那様のせいだけではないと思うんですね。男性不妊だったらなおさら配慮のある言い方が必要ですよ。

不妊治療中のあなたの態度が、旦那様が将来不倫をしたり浮気をするということにつながってしまうこともあるんですね。

これは私が親しくさせていただいている「夫婦修復カウンセラー」の相澤りえ先生が仰っていたことなんです、先生のところには相談に見える奥様の中には不妊治療を経験している方が一定数いるそうです。

不妊治療中に旦那様があまり積極的ではない感じでそれを、強い口調で責め立てるようなことで夫婦の関係に小さなキズや亀裂が入ってしまうこともあるということなんです。

私は幸いにもそういうことにはなりませんでしたが、一歩間違えればそうなっていたかもしれません。

今回、不妊治療中の私の乗り切り方ということで、5つあるうちの大事な3つをお話しましたが、今回お話しなかった「在宅で仕事をして気を紛らわした」については次回お話ししたいと思います。

次回は「不妊治療終了！そこからの人生」というタイトルで詳しくお話ししたいと思います。

そして次回が最終回になります。

今回の「不妊治療時代」のシリーズが終わった後、また新しいテーマでお話をしていきたいと思いますが、どんなテーマなのかということは次回お伝えします。

それでは、ここまでお聞きくださりありがとうございました。

では、また次の月曜日に！

萱野雫でした。