

まえがき

不妊治療や妊活って、どんなイメージがありますか？

きっと、暗くて苦しいイメージですよね？

僕が妊活をしていたときもそうでした。

いっぱい苦しい思いをして、耐えることができたなら、赤ちゃんが来てくれるんだ。

いっぱいつらい思いをして、乗り越えることができたなら、赤ちゃんが来てくれるんだ。

頑張って頑張って、努力したその先に、きっと赤ちゃんが待っていてくれる。

そう強く信じて、妻と一緒に妊活をしていました。

問題を解決するために努力をするのが当たり前。

僕自身、そうやって今までの人生を歩んできて、ある程度の問題はクリアしてきたつもりです。だけど、奸活は違いました。

こんなに頑張っているのに赤ちゃんができない。

不妊に関する知識もいっぱい知っているのに結果が出ない。

あの人より一生懸命身体にいいことを実践しているのに赤ちゃんができない。

どんなに努力をしても報われない。

そんなことばかり経験しました。

奸活は、テストや勉強のように努力すれば結果が出る、というものではありません。

「ここまで頑張ればゴールになるよ」と決められているものでもありません。

だけど、頑張ることしか選択肢のなかった僕は、「自分の努力が足りないから結果が出ないんだ」と、ひたすら頑張りつづけました。

時には、神頼みを頑張ることもありました。

お守りをたくさん買ったたり、携帯の待ち受け画面を子宝の神様の画像に変えてみたり（笑）。

「少しでも自分にできることはないか」

と探しつづけ、実践しつづけ、その結果、苦しいばかりの妊活に何年も陥っていたのです。

今考えると、そんなマインドや考え方が、自分たちを妊娠から遠ざけていたことがわかります。

実は、「妊娠しやすいマインド」というのは、つらい、苦しいとは正反対のところにあります。

楽しく、楽に、穏やかに、そして幸せに過ごしながら、妊活をすることが妊娠への一番の近道になります。

それは、僕自身が妊活を経験してわかったことでもあります。

そして、その経験を生かして多くの妊活女性をサポートする中で、確信に近いものになりました。

もしかしたら、この本を手にしていただいたあなたは今、「えー、幸せに過ごしながら妊活できるなん

て、そんなウマイ話あるわけないじゃん！」と思ったかもしれせんね（笑）。

まずは疑いながら構いません。

僕の話にちよつとでも興味を持っていたのであれば、読み進めてみてください。

そんなウマイ話が本当にあります。

仕事柄、おそらくあなたよりも多くの奸活女性の人生を目の当たりにしてきている僕は、そんなウマイ話を何度も目にしました。

ただし、ウマイ話だからといって、「簡単にできることだ」というわけではありません。誰もが、楽しく、楽に、穏やかに、そして幸せに過ごしながら奸活をしたいはず。それなのにはできない。

そんな方が本当に多いです。

もしあなたも同じように悩んでいるのなら、この本がきつと役に立つと思います。

大丈夫。

あなたにも絶対に幸せが訪れます。

僕の話が本当かどうか、一緒にお話をしていきましょう。

サブリくんこと、長谷川武志