

# Contents

## 第1章

まえがき 2

思うように妊娠できなくて悩んでいませんか？

不妊は病気ではない	12
1人目はあつさり妊娠したのに、2人目不妊で悩んだ私	14
妊娠しない“今”を受け止める	18
妊娠しない“自分”をつくらない	20
あなたの体に隠れている妊娠力	22
間違った妊活をしていませんか？	24
あなたにとって、卵子の価値は？	31
体にとって罪となるような生活習慣はありませんか？	34
「お酒をやめたい」でも、やめることができない人のために	36
「たばこをやめなきゃ」でも、やめることができない人のために	38
想像してください、健康のための睡眠を	40

睡眠時のエアコンはいいの？ 悪いの？ ..... 42

「いい」と聞くものばかり食べてしまうあなたへ ..... 44

## 第2章 妊活のゴールは妊娠？

あなたの妊活のゴールは？ ..... 48

素敵な妊活ライフをスタートさせる方法 ..... 50

夫婦一緒に不妊と向き合う妊活ミーティング ..... 57

妊活ライフ計画を立ててみましょう ..... 60

ストレスを解消して気長に妊活 ..... 64

不妊治療で結果が出ないストレス ..... 66

# Contents

## 第3章

### 大切なのは、丈夫な根っこ作り

丈夫な根っことは？

ネット上にあふれる多くの情報に惑わされないで！

卵子の若返りとは？

循環改善により、精子の質も向上

すぐに始められる、循環改善術

.....

.....

.....

.....

.....

103

101

99

96

94

## 第4章

### 妊活エピソード

妊娠という結果に着目しすぎた人生

「今」に感謝した日々

妊活ノイローゼからの脱出

5年間の妊活を乗り越えて（Y様38歳）

「妊活ノイローゼ」から解放されました（T様32歳）

.....

.....

.....

.....

.....

103

101

99

96

94

閉経かと思いましたが（N様36歳）

104

## 第5章 不妊の悩みが和らぎます—このシンプルな考えに従えば

体外受精は本当に必要な医療ですか？

108

妊活夫婦の性行為事情

110

タイミングにとらわれた、義務のセックス

112

発表します！……排卵検査薬の効率的な活用法

114

性行為の質を上げて、妊娠力向上

117

妊娠しやすい性行為とは

119

本能のスイッチ探し

121

女性整体師による妊活相談

123

あとがき

参考文献

124 126