

2019年10月4日  
株式会社 リクルートライフスタイル**【男性の妊活に関する意識・実態調査】****妊活に取り組んだ男性の約6割が自身の妊活に後悔あり**

妊活に取り組んだ25歳～49歳の既婚男性1,444人を対象に調査。

後悔のある男性の約3割が「もっと早く始めていれば」「もっとできることを実施しておけば」と回答

株式会社リクルートライフスタイル（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：浅野 健）が運営する、スマホでできる精子セルフチェック『Seem（シーム）』は、妊活（※）に取り組んだ25歳～49歳の既婚男性を対象に、「男性の妊活に関する意識・実態調査」を実施しましたので、結果をご報告いたします。

※本調査における妊活の定義：排卵日に性行為をする、病院で検査をする、不妊治療を受ける、生活習慣を見直す（禁煙、運動、バランスの良い食事など）など、妊娠を目的に意識的に取った行動全てを指します。

『Seem』の詳細はこちら：<https://seem.life>

**調査背景**

日本では不妊の検査や治療を経験したことがあるカップルが増え、その割合は夫婦のおよそ5.5組に1組（※）に上ります。最近では「妊活」という言葉が広く認知され、妊娠を望む女性の多くが、基礎体温を測る、排卵日を調べるなど、妊娠を目的とした行動を取っています。一方で、男性の主体的な妊活への参加は遅れており、また、男性ができる妊活自体が世の中にあまり知られていないという現状があります。男性が妊活で取り組んでいることや、妊活を振り返り後悔をしていることなど、「男性の妊活」の実態と当事者の意識を明らかにし、男性も妊活に主体的に取り組むことで実現される「ふたりの妊活」をより広めていきたいという期待を込めて、本調査を発表いたします。

※出典：2015年 社会保障・人口問題基本調査（国立社会保障・人口問題研究所）

**調査トピックス****<男性妊活の実態>**

- 「医療機関」で精子の状態を確認している男性はおよそ3人に1人、「郵送や自宅」で確認している男性は10人に1人に（P3）

**<妊活の振り返り>**

- 男性の4割近くが実際に子どもを授かるまでに「1年以上かかった」と回答。「想定の期間内に子どもが授かれなかった」と回答した男性はほぼ5割に（P4）
- 男性の7割近くが想定していた期間内に子どもを授かるために「もっとできることがあった」と回答（P5）
- 妊活で取り組んでおけばよかったことの上位は「健康的な生活をする」「ストレスを溜めない」「精子に悪いとされる生活習慣を控える」（P5）、その行動に至らなかった理由は「自分には問題がないと思っていたから」「お金がかかるから」「自然に授かりたいから」（P6）

**<男性の当事者意識>**

- 妊活への主体的な参加が遅れている男性は約3人に1人（P7）  
そのうち、2割強がパートナーより「半年以上」後に妊活へ主体的に取り組むようになった
- 主体的に取り組むようになったきっかけは「パートナー」（P8）

**<妊活への後悔>**

- 妊活に取り組んだ男性の約6割が「自身の妊活に後悔あり」（P9）

【本件に関するお問い合わせ先】

<https://www.recruit-lifestyle.co.jp/support/press>

## 「男性の妊活に関する意識・実態調査」調査概要

実施機関：2019年9月10日(火)～12日(木)

調査方法：インターネット調査（株式会社マクロミル）

調査対象：過去3年以内に子どもを授かり（妊娠中含む）、  
妊活(※1)に取り組んだ全国の25歳～49歳の男性1,444人

※1：本調査における妊活の定義：排卵日に性行為をする、病院で検査をする、不妊治療を受ける、生活習慣を見直す（禁煙、運動、バランスの良い食事など）など、妊娠を目的に意識的に取った行動全てを指します。

※各数値は、小数点第二位以下を四捨五入しています。

## 専門家からのコメント



獨協医科大学埼玉医療センター 病院長  
泌尿器科主任教授  
リプロダクションセンター 統括者  
岡田 弘 先生

**多くの男性が自分の妊活について振り返り、後悔しています。  
妊活の始めから男性も女性と一緒に取り組むことが大切です。**

晩婚化が進み、妊活を開始する年齢が夫婦ともに上がっている中、不妊治療を受ける人が増加しています。しかし、女性の治療が先行して男性の参加が遅れているのが現状で、1、2年女性一人で治療を進めたが妊娠に至らず、後から男性側に原因があったと判明するケースも少なくありません。

今回の調査では妊活を経験した男性の59.7%が「自分の妊活に後悔がある」と回答しました。そしてその多くは「もっと早く自分が主体的に取り組めばよかった」や「もっと自分ができることを実施しておけばよかった」といった、自身の妊活に対する意識・行動に関してです。また、妊活を経験した男性のおよそ3人に1人が医療機関で精液検査を実施した経験があると回答している点も興味深い点です。女性が先行して治療を続けたが妊娠に至らず、後から男性が精液検査を受けざるを得なくなったケースが多いと想像できますが、不妊の原因の約半分は男性側にあるため、3割の男性に精液検査の経験があるという点もうなずけます。自身の妊活について後から後悔しないためにも、始めから女性と一緒に妊活を開始し、必要に応じて医療機関を受診することが大切です。

妊活や不妊治療は男女で一緒に取り組んでいくことが基本です。現在は、男性不妊の専門医も増えてきているので安心して受診をしてほしいと思います。精子の状態をセルフチェックできる『Seem』が男性の意識や行動変化のきっかけになることを期待しています。

## スマホでできる精子セルフチェック『Seem』開発者コメント

今回の調査では、妊活に取り組んだ男性の約6割が自分自身の妊活に「後悔している」ことが明らかになりました。実に半分以上の男性が自分自身の妊活を振り返り、もっとやるべきことがあった、もっとこうすればよかったという想いを抱えています。また、妊活への主体的な参加が遅れている男性は3人に1人という結果になりました。もし男性側に原因があった場合、妊娠する上でとても貴重な「時間」を無駄にできてしまっていたかもしれない男性が少なくないことが明らかになりました。

妊活は一生のうちで何回も経験することではなく、現代の日本においては多くの方は1回から2、3回程度です。今回の調査結果が、将来子どもを欲しいと思っている男性やこれから妊活をされる男性が、始めから女性とふたりで妊活をスタートするきっかけになればうれしいです。

『Seem』開発者  
株式会社リクルートライフスタイル  
ネットビジネス本部 事業開発ユニット プランニンググループ 入澤 諒

## 調査結果：男性妊活の実態

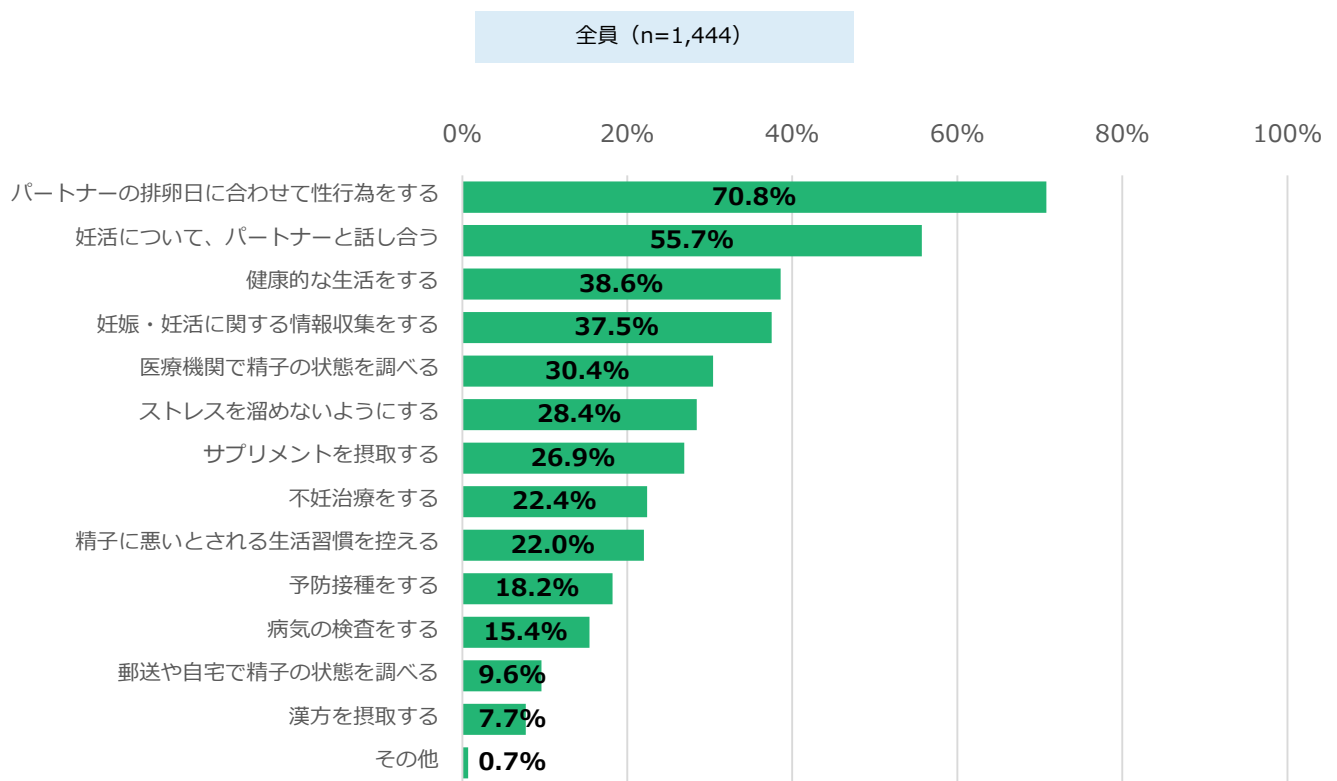
**「医療機関」で精子の状態を確認している男性はおよそ3人に1人、「郵送や自宅」で確認している男性は10人に1人に**

・妊活に取り組んだ男性のおよそ3人に1人が「医療機関で精子の状態を調べている(30.4%)」と回答。一方で「精子に悪いとされる生活習慣を控える(22.0%)」、「サプリメントを摂取する(26.9%)」、「漢方を摂取する(7.7%)」など、精子の状態を改善するために日々取り組めることを実施した男性は少ないことが分かりました。

・最も多く取り組まれた妊活は、「パートナーの排卵日に合わせて性行為をする(70.8%)」でした。次に多かったのは「妊活について、パートナーと話し合う」ですが、実施率はほぼ半数(55.7%)にとどまりました。妊活に取り組む男女の約4人に1人が「パートナーと妊活にうまく取り組めていない」というデータ(※)もあるように、パートナーとふたりで妊活に取り組むことに課題を感じている男性が一定数いることがうかがえます。

※出典：妊活ジェンダーギャップ調査 2018年(株式会社リクルートライフスタイル・武田コンシューマーヘルスケア株式会社 調べ)

### Q. あなたが妊活期間中に取り組んだことを教えてください。[複数回答：%]



## 調査結果：妊活の振り返り

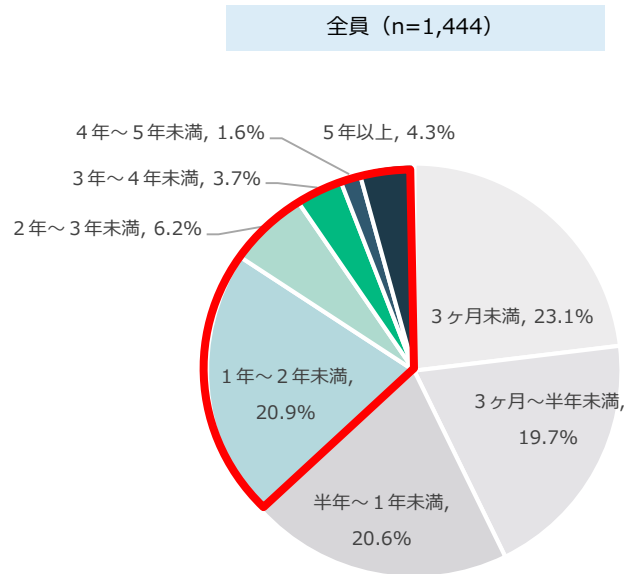
### 4割近くが実際に子どもを授かるまでに「1年以上かかった」と回答 「想定の間内に子どもが授かれなかった」と回答した男性はほぼ5割に

・日本では、妊娠を望む健康な男女が避妊をしないで性交をしているにもかかわらず、1年間妊娠をしないと「不妊」とされます(※)が、子どもを授かるまでに「1年」以上かかった男性は36.7%と、3人に1人超という結果になりました。

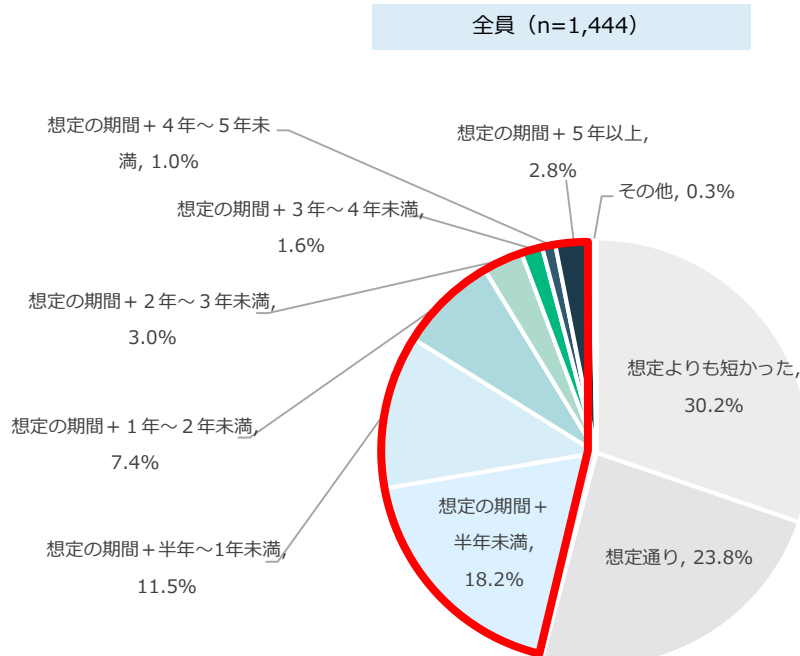
・「想定の間内に子供を授かれなかった」人は46%。想定の間に加え「1年以上」かかった人は15.8%。また「2年以上かかった人」は8.4%という結果になりました。

※出典：[不妊症（日本産婦人科学会）](#)

#### Q. 妊娠を目的に避妊をやめてから、妊娠が分かるまでにかかった期間を教えてください。[単一回答：%]



#### Q. 妊娠を目的に避妊をやめてから、妊娠が分かるまでにかかった期間は想定通りでしたか？ 想定の間に加えて、どのくらいの期間がかかったのかを教えてください。[単一回答：%]



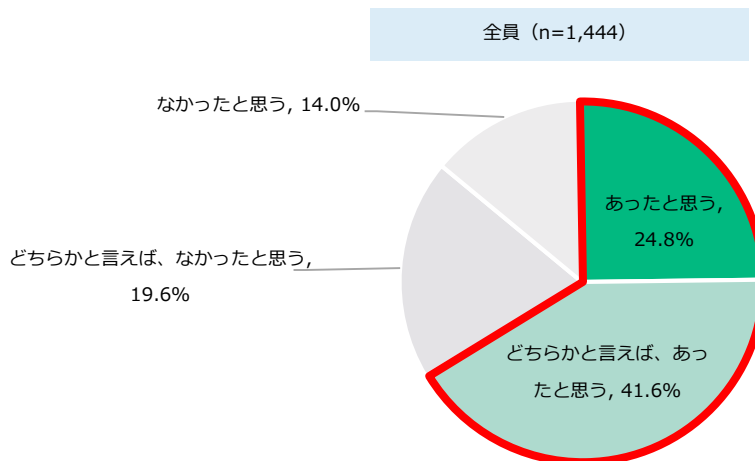
## 調査結果：妊活の振り返り

### 7割近くが想定していた期間内に子どもを授かるために「もっとできることがあった」と回答

・ 想定していた期間内に子どもを授かるために、もっとできることが「あったと思う」と回答した男性が24.8%、「どちらかと言えば、あったと思う」と回答した男性が41.6%という結果になりました。

Q. 想定していた期間内に子どもを授かるために、あなたがもっとできたことはあったと思いますか？

【単一回答：%】



## 調査結果：妊活の振り返り

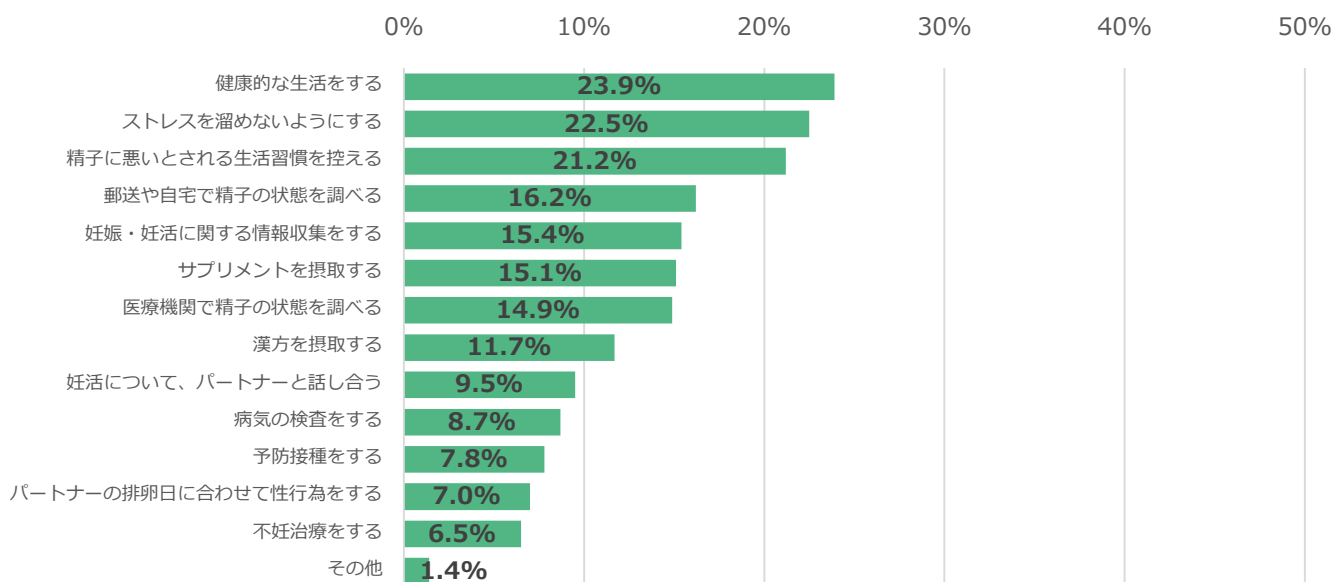
### 実際には妊活で取り組まなかったが、取り組んでおけばよかったことの上位は「健康的な生活をする」「ストレスを溜めない」「精子に悪いとされる生活習慣を控える」

- ・ もっとできたことの上位には「健康的な生活をする(23.9%)」「ストレスを溜めない(22.5%)」「精子に悪いとされる生活習慣を控える(21.2%)」と、日々の生活の中で取り組めることが並びました。
- ・ 「郵送や自宅で精子の状態を調べる(16.2%)」がそれらに次ぐ結果となりました。

Q. もっとできた（実際には妊活として取り組まなかったが、取り組んでおけばよかったと思った）

具体的な取り組みをお選びください。【複数回答：%】

もっとできたことが「あったと思う」「どちらかと言えば、あったと思う」(n=959)



※「特になし」はグラフから除外

**行動に至らなかった理由は「自分には問題がないと思っていたから」「お金がかかるから」「自然に授かりたいから」**

・もっとできたと選択した行動について、その行動に至らなかった理由で多かったのは「自分には問題がないと思っていた」「お金がかかるから」。また「自然に授かりたい」という理由も多く、妊活当初はそもそも妊活をする必要性の理解が乏しい男性が多くいることがうかがえます。

・「医療機関で精子の状態を調べる」については、行動しなかった最大の要因が「抵抗感があったから」と、他の行動とは異なる結果となり、心理的ハードルの高さがうかがえます。

**Q. もっとできたと選択した行動について、あなたがその行動をできなかった・しなかった理由としてあてはまるものを教えて下さい。 [複数回答：%]**

もっとできたことが「あったと思う」「どちらかと言えば、あったと思う」(n=959)

■ 網掛けは各活動ごとの1位

	時間がなかったから	お金がかかるから	自然に授かりたいと思ったから	抵抗感があったから	周囲の目が気になるから	自分の周りでそうしている人がいなかったから	女性が取り組むべきものだと思っていたから	男性ができる妊活として、この取り組み方法があることを知らなかったから	男性が妊活することへの必要性を当時は感じなかったから	不妊の原因が自分にあつた場合、パートナーとの関係性が変わってしまうのではないかと不安に思ったから	不妊の原因が自分にあつた場合、治療をするのが嫌だから	自分には問題がないと思っていたから	その他
健康的な生活をする (n=229)	36.2	6.6	26.6	7.4	2.2	7.9	5.7	15.7	15.3	5.2	4.8	25.3	1.7
ストレスを溜めないようにする (n=216)	28.7	6.0	17.6	5.1	4.2	8.3	1.4	16.7	13.0	6.0	1.9	18.1	7.4
精子に悪いとされる生活習慣を控える (n=203)	14.8	4.9	20.2	11.8	3.4	10.8	3.0	18.2	20.2	3.9	3.9	34.5	2.0
郵送や自宅で精子の状態を調べる (n=155)	15.5	29.7	28.4	21.3	12.3	18.7	3.9	15.5	14.2	12.3	10.3	31.6	1.3
妊娠・妊活に関する情報収集をする (n=148)	30.4	6.8	31.8	16.2	8.1	6.1	10.1	12.8	13.5	7.4	6.8	20.3	0.7
サプリメントを摂取する (n=145)	13.1	42.1	21.4	12.4	3.4	12.4	11.0	19.3	13.1	7.6	7.6	20.7	2.8
医療機関で精子の状態を調べる (n=143)	18.2	29.4	27.3	30.1	9.8	15.4	2.8	11.2	18.9	11.2	9.1	27.3	1.4
漢方を摂取する (n=112)	8.9	41.1	11.6	13.4	4.5	13.4	5.4	24.1	16.1	5.4	8.9	16.1	0.0
妊活について、パートナーと話し合う (n=91)	17.6	6.6	35.2	18.7	4.4	9.9	6.6	17.6	14.3	15.4	11.0	13.2	1.1
病気の検査をする (n=83)	21.7	21.7	16.9	12.0	14.5	9.6	7.2	26.5	4.8	13.3	14.5	36.1	2.4
予防接種をする (n=75)	24.0	12.0	14.7	8.0	9.3	24.0	5.3	21.3	8.0	9.3	2.7	29.3	1.3
パートナーの排卵日に合わせて性行為をする (n=67)	23.9	7.5	32.8	9.0	7.5	9.0	7.5	11.9	17.9	14.9	11.9	14.9	1.5
不妊治療をする (n=62)	21.0	43.5	25.8	25.8	19.4	12.9	11.3	17.7	11.3	17.7	11.3	22.6	0.0
その他 (n=13)	30.8	61.5	38.5	38.5	30.8	23.1	30.8	23.1	23.1	15.4	23.1	30.8	23.1



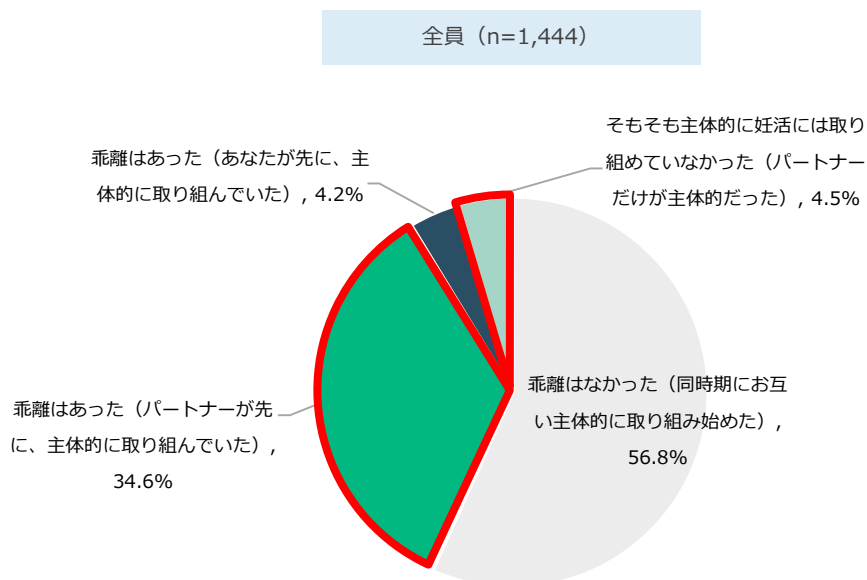
**妊活への主体的な参加が遅れている男性は約3人に1人**

**そのうち、2割強がパートナーより「半年以上」後に妊活へ主体的に取り組むようになった**

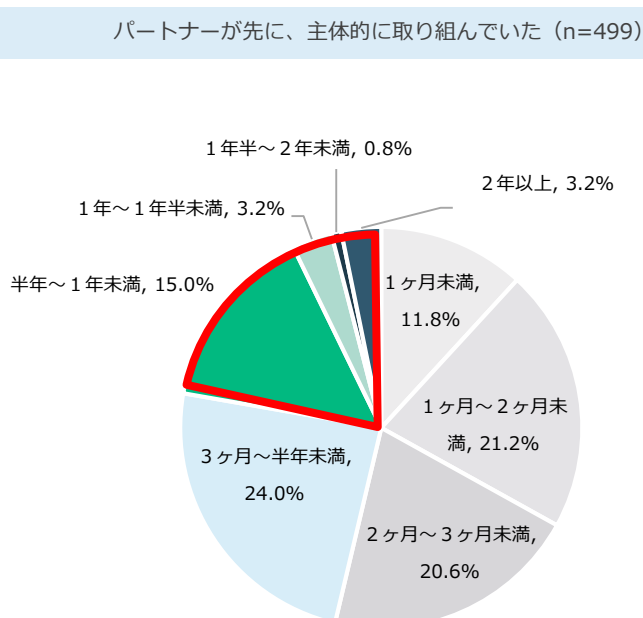
・主体的に妊活に取り組み始めた時期に男女で「乖離はない」と56.8%が回答した一方で、34.6%が「パートナーが先に、主体的に取り組んでいた」と回答。また、4.5%は「そもそも主体的に妊活には取り組めていなかった（パートナーだけが主体的だった）」と回答。

・パートナーより「1年以上」後に妊活に主体的に取り組むようになった男性が7.2%、さらに「2年以上」と回答した人は3.2%でした。もし男性側に原因があった場合、男性の行動が遅れることで、とても貴重な「時間」を無駄にしてしまっていたかもしれないケースが少なくないことが明らかになりました。

**Q. パートナーが妊活に主体的に取り組むようになった時期と、あなたが妊活に主体的に取り組むようになった時期について、時期の乖離はありましたか？** 【単一回答：%】



**Q. パートナーと妊活を始めた時期と、あなたが妊活に主体的に取り組むようになった時期について、どのくらいの乖離がありましたか？** 【単一回答：%】



**妊活への主体的な参加が遅れた理由は「自然に授かりたかったから」  
主体的になったきっかけは「パートナー」。**

・妊活への主体的な取り組みが遅れた理由で最も多かったのが「自然に授かりたかったから（31.2%）」。「できれば自然に授かりたいと考えている男性が多いことが分かりました。

・「自分には問題がないと思っていたから（21.8%）」「男性が妊活をすることへの必要性を当時は感じなかったから（21.5%）」「男性ができる妊活があると知らなかった（18.6%）」など、妊活への当事者意識の低さや、妊活へ取り組むべき理由を知らなかったために、主体的な参加が遅れてしまった男性がいたことがうかがえます。

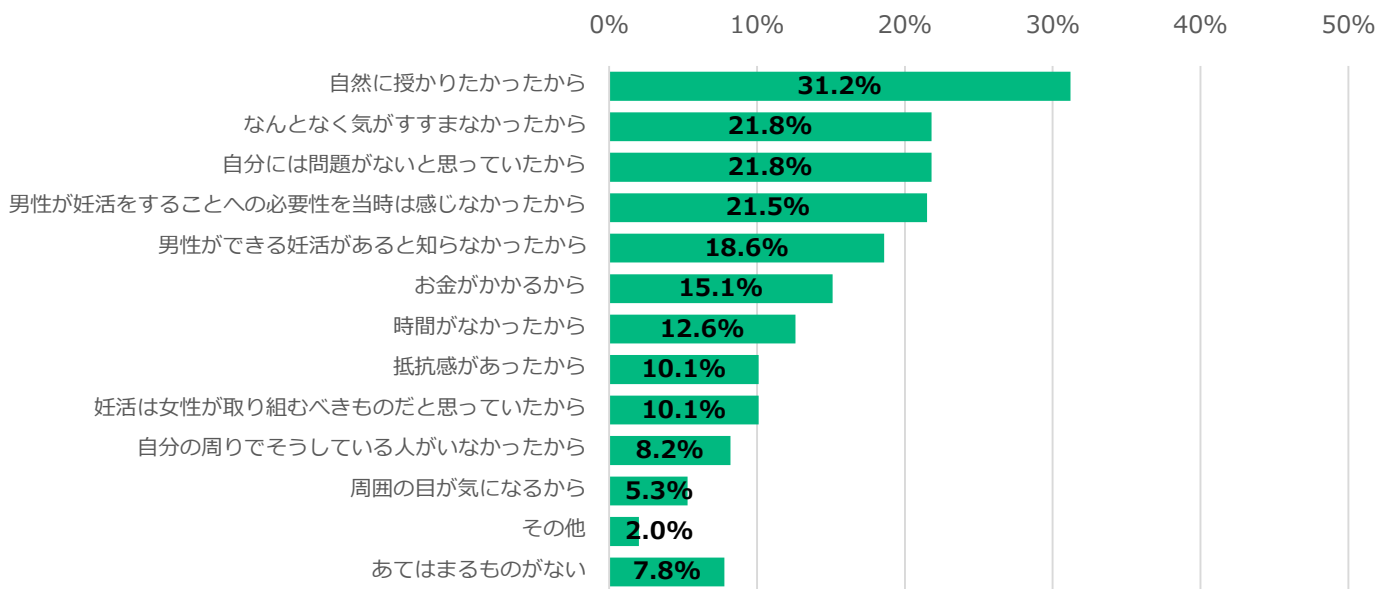
・男性が妊活に主体的に取り組むようになったきっかけは「パートナーにすすめられたから（43.7%）」「頑張るパートナーを見て、一緒に妊活に取り組みたかったから（40.7%）」と、パートナーがきっかけとなった男性が多いという結果でした。

・次に「不妊を心配し始めたから（28.3%）」「想定していた時期に妊娠ができなかったから（22.4%）」と、不妊を心配したことがきっかけとなった男性も一定数いることが分かりました。

**Q. なぜ「パートナーが先に、主体的に取り組んでいた」**

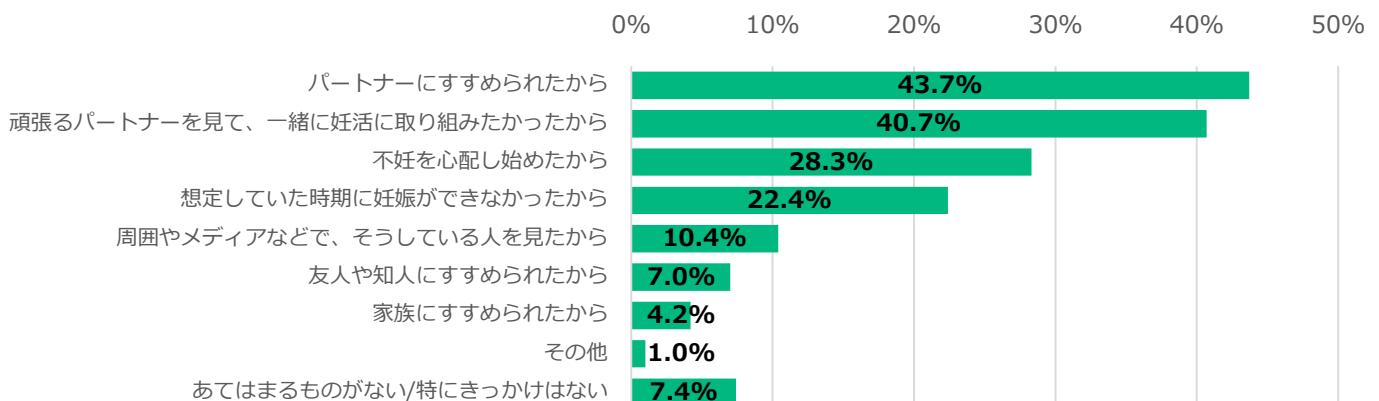
**「そもそも主体的に妊活には取り組めていなかった」のですか？ 【複数回答：%】**

パートナーが先に、主体的に取り組んでいた・そもそも主体的に妊活に取り組めていなかった（n=564）



**Q.あなたが主体的に取り組むようになったきっかけを教えてください。 【複数回答：%】**

パートナーが先に、主体的に取り組んでいた（n=499）





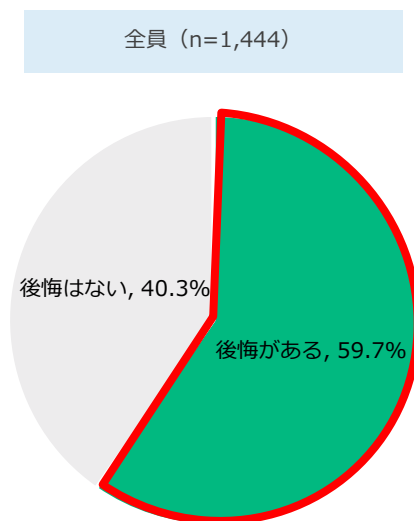
**妊活に取り組んだ男性の約6割が「自身の妊活に後悔あり」**

・妊活に取り組んだ男性のうち6割が「自身の妊活に後悔あり」と回答。後悔している内容で最も多かったのは「もっと早い時期から、パートナーと妊活に取り組んでおけばよかった（62.9%）」となり、カップルとして取り組むことが遅れたことを悔やんでいる男性が多いことが分かりました。

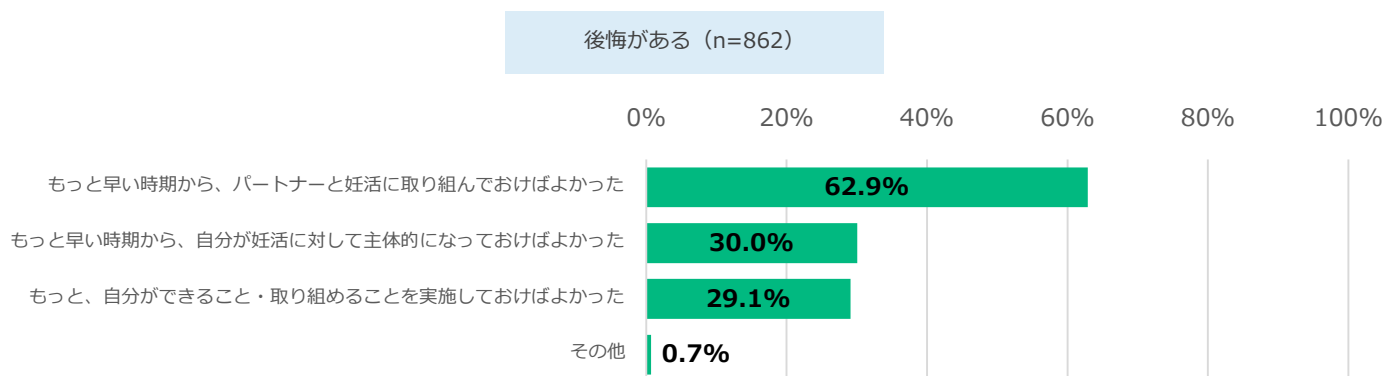
・後悔があると回答した男性の約3割が「もっと早く自分が主体的に取り組めばよかった（30.0%）」「もっと自分ができることを実施しておけばよかった（29.1%）」と、自身の取り組みでもっとできることがあったと後悔をしていました。

・後悔があると回答した男性のコメントとして「こんなに妊娠しないと思わなかった」「男性にも原因があると知らなかった」という妊娠に対する知識不足によって妊活に早期から取り組めなかった・できることをしなかったという声がありました。後悔がないと回答した男性のコメントは「結果的に子どもを授かることができたから」という声が多かった一方で、「パートナーと話し合っ進めたから」「ライフプランをきちんと考えたから」「自分ができることは全てしたから」という声もありました。

**Q. あなたが実施した妊活を振り返り、「もっと〇〇しておけばよかった」など後悔していることはありますか？【単一回答：%】**



**Q. 実施した妊活を振り返り、後悔していることの内容【複数回答：%】**



## フリーコメント（自由回答より一部抜粋）

### <自身の妊活に後悔あり>

- ・自分の検査が遅かったことで原因が分からずに、パートナーへ負担をかけてしまったから。子どもを望むのであれば、妊娠に関する検査はしておくべきだと思う。（26歳）
- ・こんなに妊娠しないとは思わなかった。（29歳）
- ・乏精子であることに気付くまでに、時間がかかってしまった。不妊は女性サイドの問題であるというイメージだったが決してそうではないということが広まれば良いと思う。（31歳）
- ・男性にも原因がある可能性を知っておけば、日常的な運動やストレスを溜めないことを取り組めたと思う。妊娠は簡単なものだとたかをくくっていたのが良くなかった。（43歳）
- ・子どもができる前は、まだ自分は若いから、と漠然と考えていたが、いざできると、将来子どもが何歳の時に自分が何歳で収入はどうで、とリアルに考えたり、周りの親の年齢を見たり、子どもと遊んだ時の疲労度などから考えると、もっと早く子どもができる様に努力しておけばよかったと思う事は少なくはない。（44歳）

### <自身の妊活に後悔なし>

- ・1度流産を経験しました。それでも子どもを諦めたくないと思い妻と話し合ってお互い納得の上で妊活を行いました。結果として想定していた時期に妊娠、出産をすることができたので後悔などはありません。私が妊活で特に意識したのは妻の排卵日に合わせて性行為を行ったことと下着をボクサー型からトランクスに変えたことです。（29歳）
- ・妊娠を望んでから約1年妊娠できなかったが、夫婦二人で向き合って行動したことで妊娠・出産できた。とにかく悩んでいるだけではなく、不妊治療などの具体的な行動に早く踏み切った方がいいと思う。行動を起こすまで時間がかかる人が多いと思うので、夫婦でよく話し合っただけで子どもが欲しいという結論があるのであれば、ひとまず男性が精液検査という行動を起こしてあげることが一番大事。そこから全ては始まる。（40歳）
- ・子どもを作ることを夫婦で決めた時、先ず最初にしたことは双方の検査だったので、取り組み時期や意識は合った状態で開始出来たと思っている。検査の結果、私の方に数値的な問題があることがわかったが、禁煙・減酒・サプリメント・その他生活習慣の見直しなど、良いとされている事はほぼ取り組んだ。人工授精までは進んだが、結果的に自然妊娠と同程度の期間で授かったため、妊活を通して後悔はない。（41歳）

## 『Seem』製品概要

### <『Seem』の特徴>

- アプリが精液を解析し、その場ですぐに精子の濃度や運動率が測定できる
- 「Seemキット」と専用アプリだけで、すぐに利用できる
- 精子の状態は体調や環境などの影響で大きく変化するため、複数回の測定結果における平均値やグラフ表示により、精子の状態の傾向を確認することができる

### <「Seemキット」>

価格：3,980円（税込）

内容：スマートフォン顕微鏡レンズ／精液採取用カップ／採取棒／測定チケット ※いずれも測定1回分となります



販売先：『Seem』Webサイトでご確認ください <https://seem.life>

### <『Seem』アプリ>

App Store (iOS版)

<https://itunes.apple.com/jp/app/seem-shimu-jing-ziserufuchekkuapuri/id1087668468?l=en&mt=8>

Google Play Store (Android版)

<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.recruit.lifestyle.android.seem&hl=ja>