

まんがで読む

せんたくし

未来への選択肢

拡大版



岡山大学大学院保健学研究科
岡山大学生殖補助医療技術教育研究(ART)センター^{セントラル}
岡山県不妊専門相談センター

「」の本を手に取つたあなたへ

「」の本を手に取つたあなたは、子どもですか？大人ですか？

学生ですか？教師ですか？お仕事をしていますか？お仕事は好きですか？

人にやさしい職場で働きたいですか？

好きな人はいますか？結婚していますか？子どもを持ちたいですか？

どんな相手と一緒に住みたいですか？仕事に生きるパートナー？家庭的なパートナー？

恋愛、結婚、妊娠、子育てには、「する」「しない」も含めていろいろな選択肢があります。

「ライフプランを考えるのに、どの年齢でも早すぎる」とも遅すぎることもあります。もちろん、プランを考えても、気持ちが変わったり、予測できない事態が起きたりする」ともあります。でも、一度、これから のライフプランを考えてみても悪くはないと思います。運命もあるかもしませんが、自分で選択できる」と多くあります。

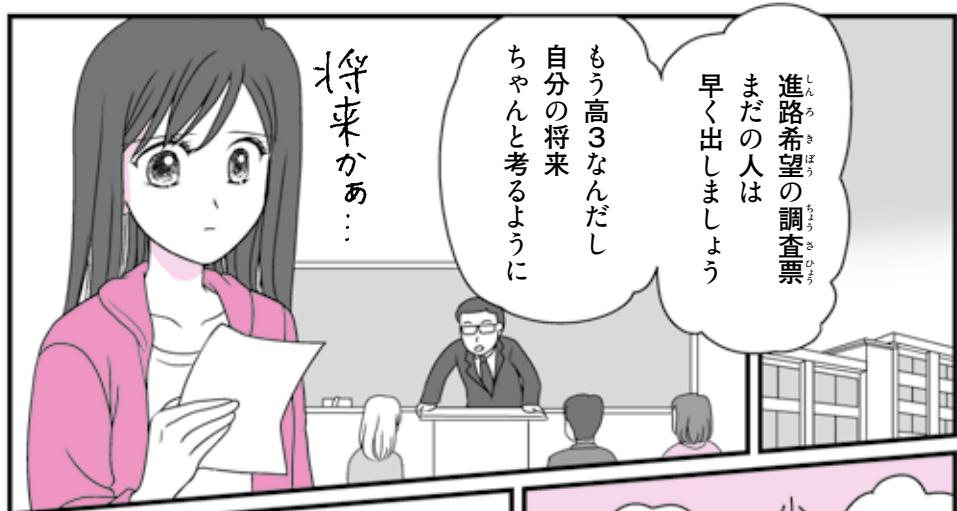
もちろん、思った通りにはいかないのが人生です。でも、「知らなかつた」「誰も教えてくれなかつた」と後悔するのはいやだ…、自分で決めたかったのに…と思う方は多いでしょう。また、誤った情報や知識のみでは適切な選択をすることができません。いろいろ知り、自身で判断したうえで、素敵なお生き方をしてくありませんか？

では、「」の本を読まれた後で、また、お会いしましょう。



contents

- 3 | 未来について考えてみよう
- 6 | Case ① 20代で出産 専業主婦に
- 12 | Case ② 30代で出産 働くママに
- 22 | Case ③ キャリアウーマン 40代で出産？
- 35 | 不妊は思春期から予防できる！
- 40 | 性別を判断するたくさんの要素
- 43 | 性の多様性と子どもを持つこと
- 53 | あとがき



短大に行つて
すぐ結婚するのも
悪くないなあ

英語の成績はまだマシだし
外国語大学とかも
カッコイイ?

とりあえず
入れそうな大学を
ピックアップして…

なっさけない
なあ!

子だね 安易な
人生 分岐点の
なに

にゅう

未来から
きたの
宇宙人ね
いわゆる
ボク

せつかくタイムトラベル中
だつたのに
見てらんなくて
出てきちゃつたよ



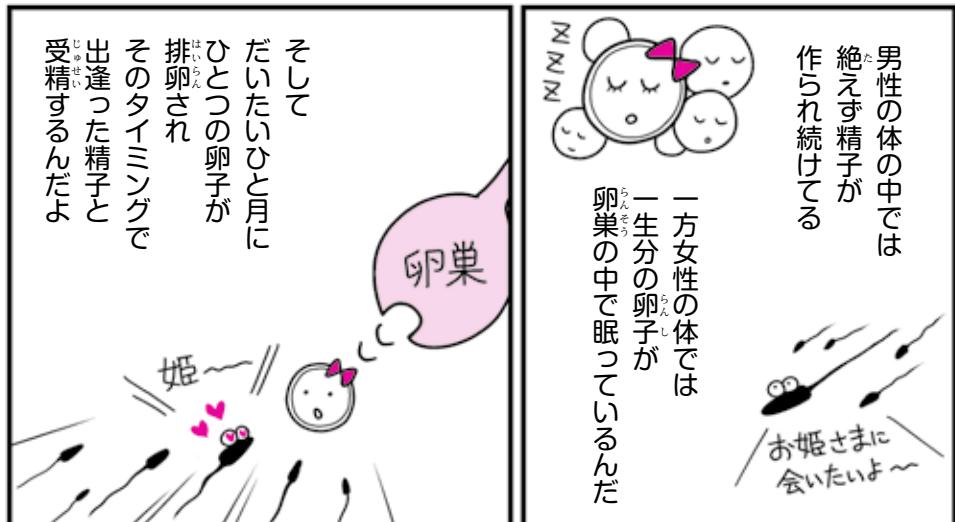
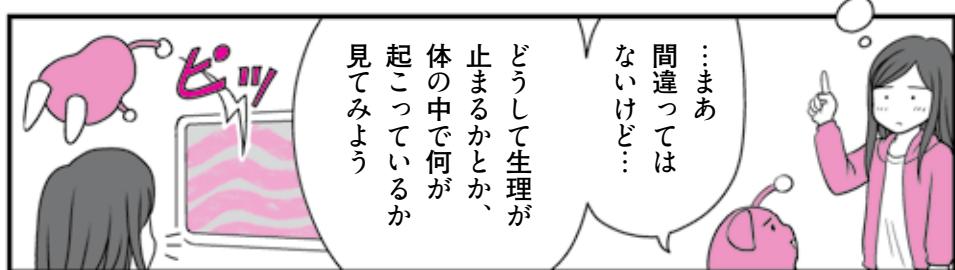
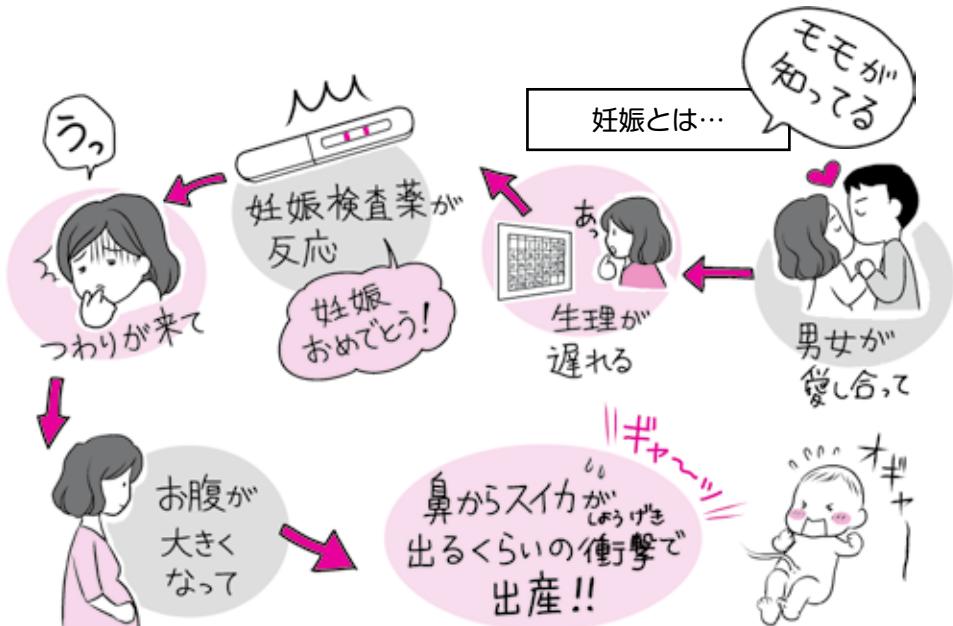
好きいな人も
いないし

子どもとか
考えたことも
ないよ

だから今、
真剣に考えて
みよう

いろんな選択をした
モモの未来を
見せてあげる





Q

ここで問題！

受精する場所はどこ？



① 卵巣

② 卵管

③ 子宮

※答えはページの下だよ

精子には長い
道のりなのね

どこ
なんだろう



一番乗りの精子だけが
めでたく受精



精子は
泳いで泳いで
卵管の先まで行き
卵管采から取り込まれた
卵子と出会いづ

反応するんだよ

妊娠検査薬に

ホルモンが

胎盤から出る

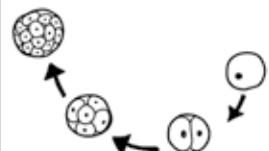
着床して1週間ぐらいで
胎盤が作られはじめる



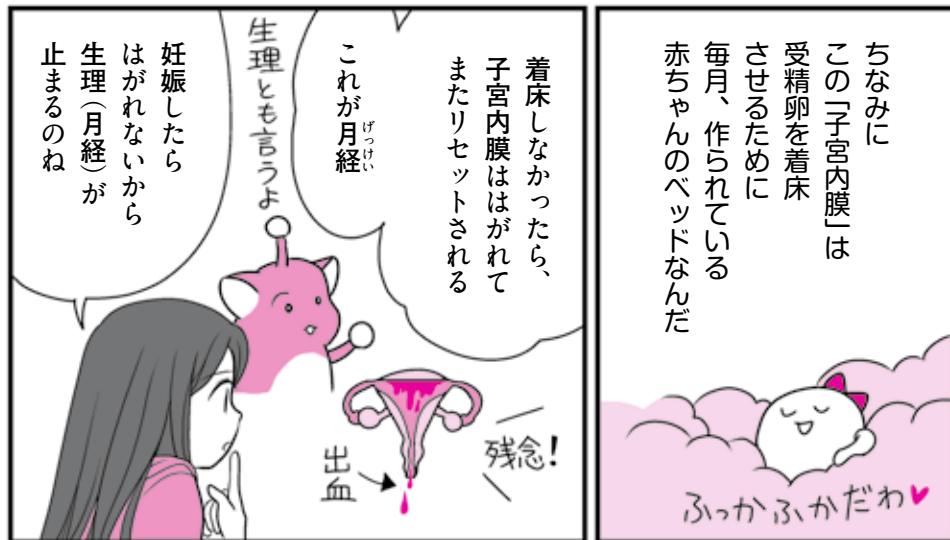
陽性！



そして受精卵(胚)は
分裂をくり返しながら
およそ5日間かけて
卵管から
子宮に入り：



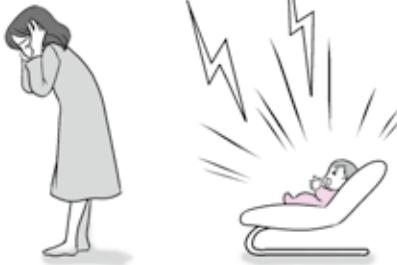
2月 ③ 子宮



泣きやまない

寝てくれない

どうしたういいか
わからぬ



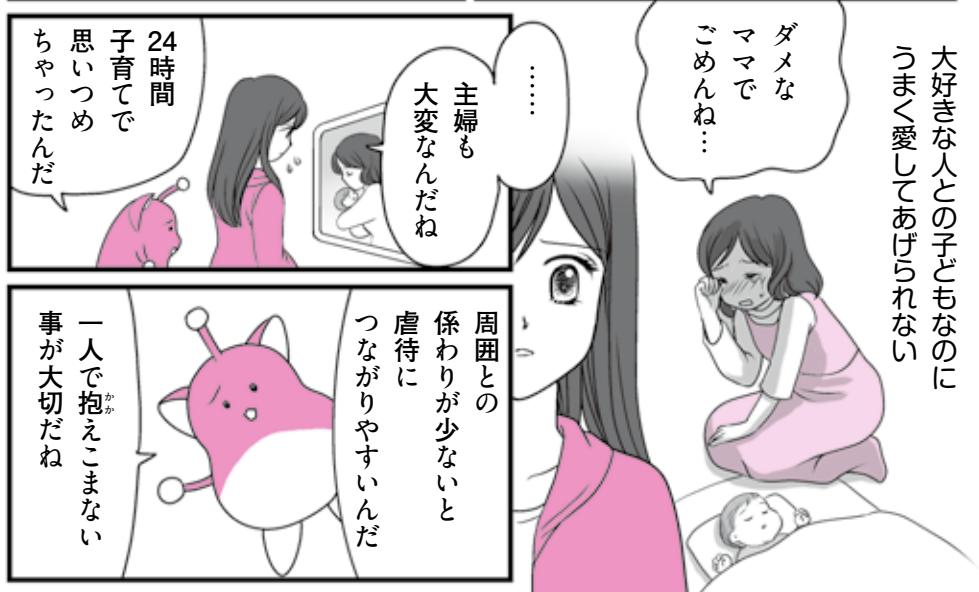
こっちも泣きたくなっちゃう
ママは毎日もまたもに
眠つてないのよ？

誰も解つて
くれない



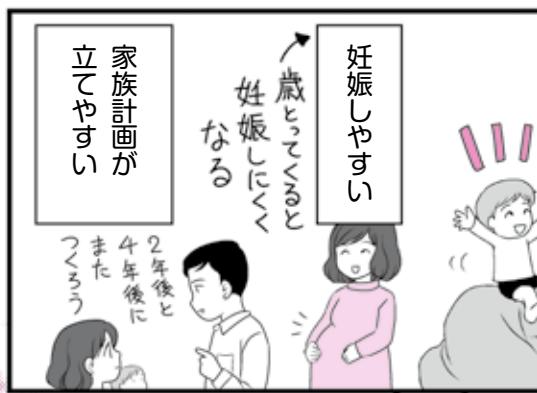
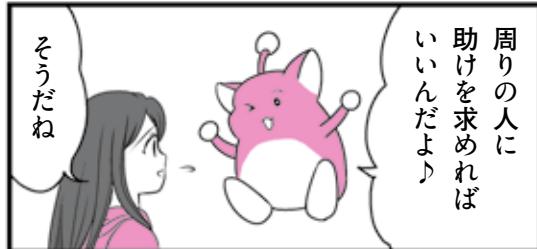
大好きな人との子どもなのに
うまく愛してあげられない

ダメな
ママで
ごめんね…





子育て広場、子育て支援センター、保健センター、保育所や児童館などで相談もできるしママ友をつくって一緒に遊びに行ったりするのもいいね



でもやっぱ若い頃は遊んだりしたいかも…

若いうちの出産のメリット



早く出産すると子どもと過ごせる時間が長いね

次は仕事をしながら
子どもを持つ未来を
見てみよう

結婚3年目の35歳
アパレル企業で
主任として働くモモ

毎日とても
充実して
るんだけど…

あつ…

加齢
により
卵子の質
が低下
??

37歳くらいから
妊娠率は急激に
下がるんですって!?

えっ!!

卵子の老化

リスク

そろそろ子どもが欲しいのに
…なかなか授かりない

今月も
生理來た…

WC



女性は生まれた時すでに
卵巣の中に一生分の卵子
が作られています

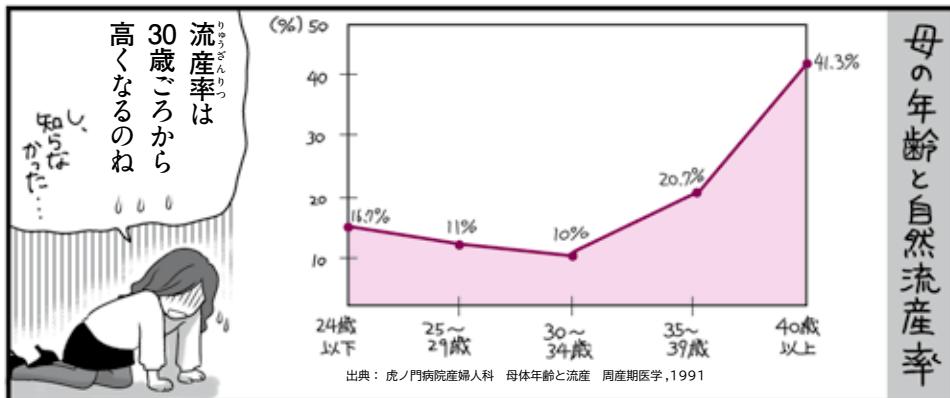
人間の生殖能力は
20代前半がピークで…
年をとつた卵子では
妊娠率が低下します

20歳の
卵子



若い
だつたのに…

母の年齢と自然流産率

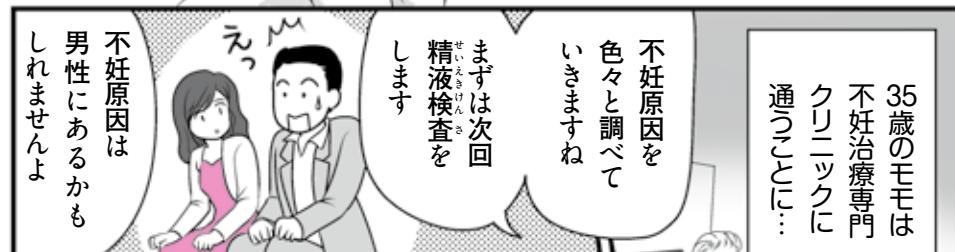


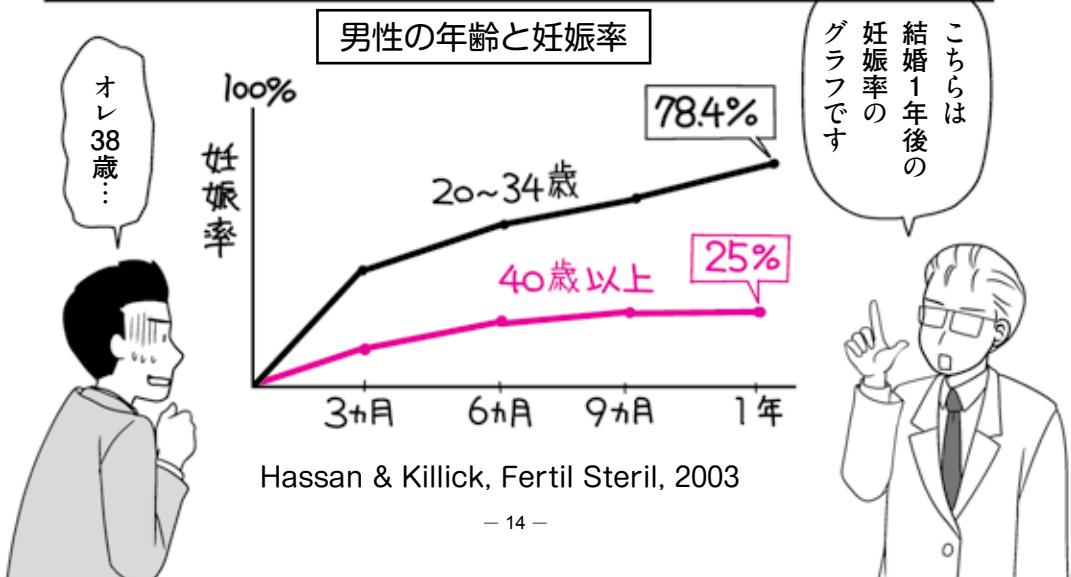
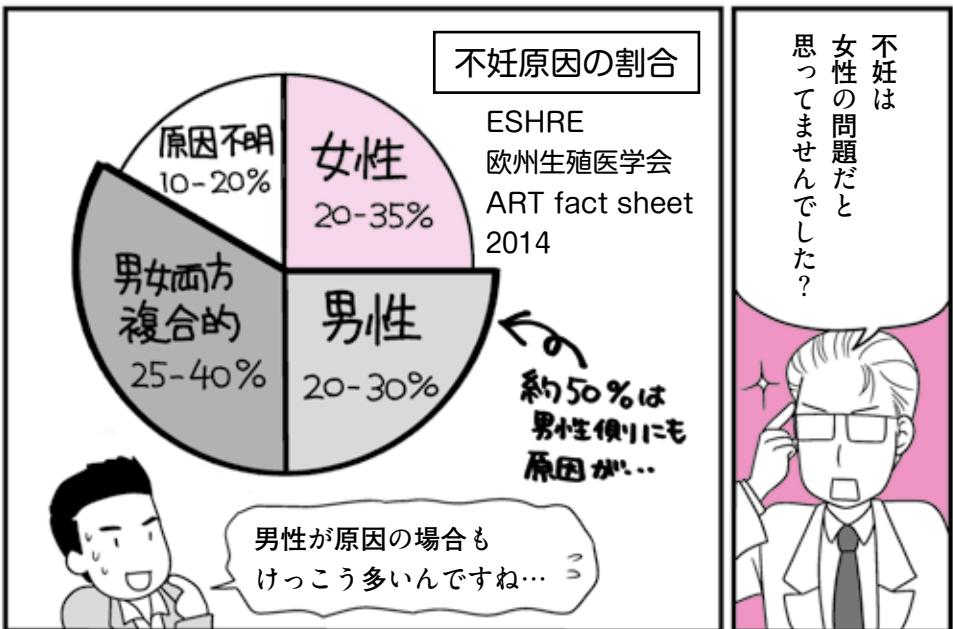
推定することもできます
卵巣年齢を

抗ミュラー管ホルモン (AMH)

卵子が入っている袋(卵胞)から
分泌されるホルモンで
残存する卵子の数が推測できる

実年齢よりも
卵巣年齢が高い場合も

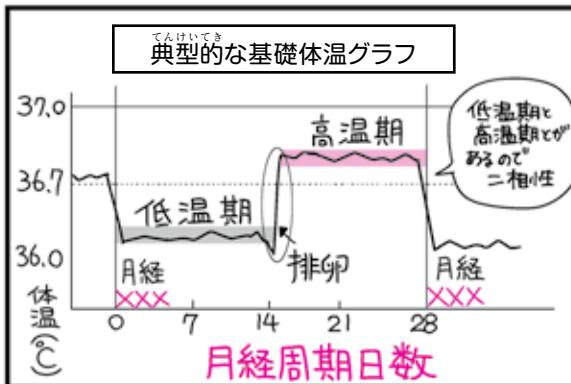






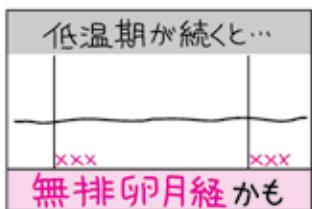
1億5千萬本。
通常、1日で作る精子の数は5千万本～
2億5千萬本の間にあります。4日間努力すれば、
精子の中でもっと多い方に匹敵する力があります。

（精子細胞）約700日



婦人体温計
薬局などで購入可能だよ
普通のより
目盛りが細かい
基礎体温表
ネットでダウンロードもできる
便利なスマホアプリもあるよ

用意するもの

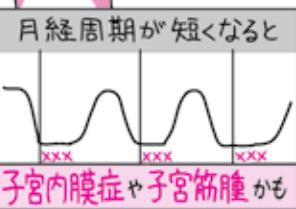
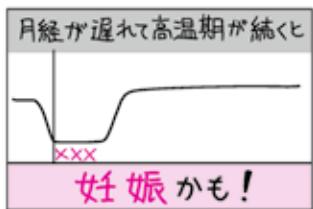
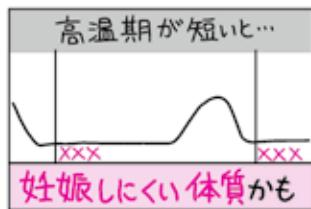


排卵の有無

月経が来そうな時期

妊娠しやすい時期

基礎体温から
色々なことが
分かるよ



Q

ここで問題！

はいらん
卵はいつごろ起きる？

もっとも妊娠しやすい時期

高温期 約14日間

低温期

約14日間

XXX
生理

排卵期

XXX
次の生理

卵子の寿命 1日(24時間)

精子の寿命 3日

排卵

精子も卵子も元気なくなる

2日前 1日前 1日後

妊娠しやすい時期

お二人とも
検査でわかる
異常はありません
しばらく
タイミング法を
してみましょう
モモさんだけ
通院してください

タイミング？

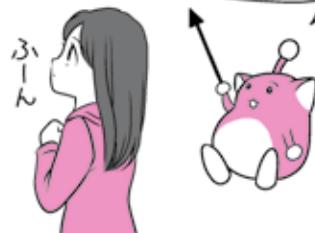
Ⓐ生理中

Ⓑ生理の初日の14日前頃

Ⓒ次の生理の直前

※答えはページの下だよ

なった日の前日が
もっとも
高い日
妊娠の確率が
長くなるよ
ちなんに
生理不順の人は
低温期が
高温期に



うまく排卵ができるいない場合…
（飲み薬・注射）
排卵誘発剤を使つ
卵巣を刺激し
排卵を起こす

副作用
卵巣
あれ~

卵巣が腫れて
お腹が痛くなったり
排卵されすぎて
でかけるかも…



乙女式 ⓒ 生理の初日の14日前頃

タイミング指導とは

超音波検査で
卵胞の大きさを

チェックし

より正確な排卵日を
予測します



色々あつたけど、その後
仲良くクリニックに通い続け…



なんとか半年後、
妊娠することができました

胎児が
先天的な病気を
持っていることも
あるかもしれません

モモさんは35歳を
超えているので一応
お話ししておきますが…



受けるかどうか
夫婦でよく話し合って
ください

命の選別に
つながることも
あるのでね



すべての病気が
わかるわけでは
ありませんが
「出生前検査」
というものもあります

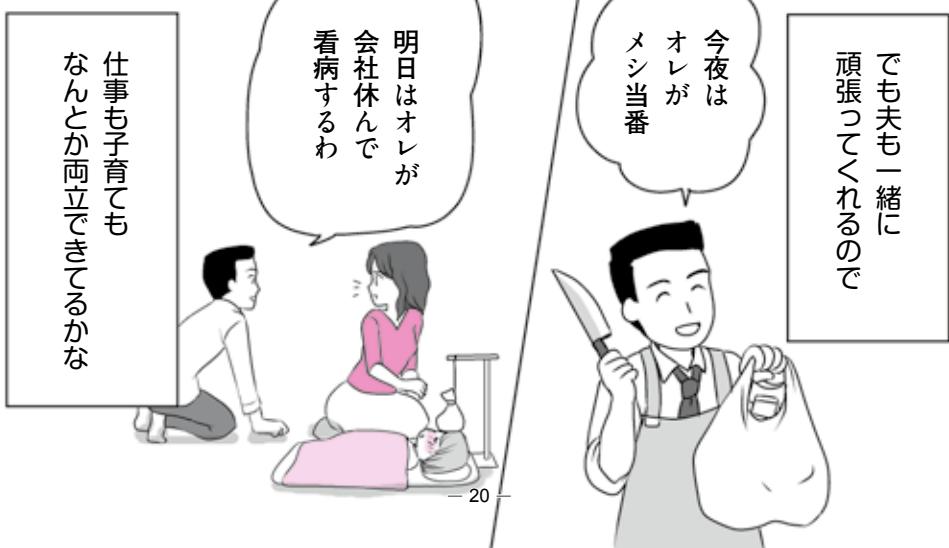


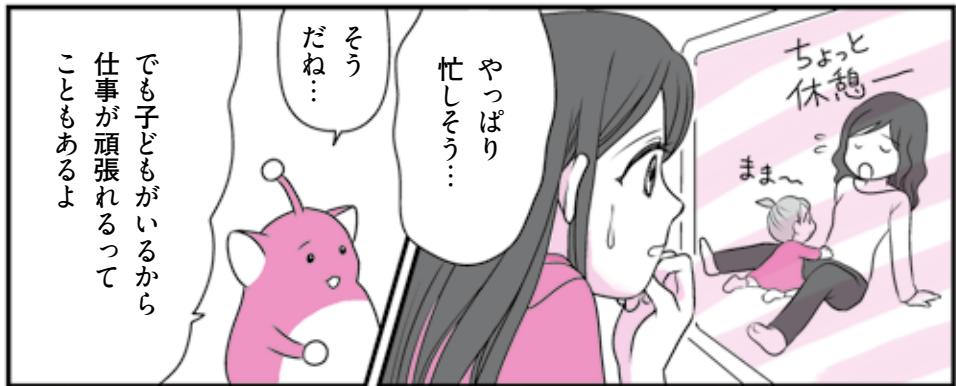
出生前検査
超音波検査
血液検査などの
スクリーニング検査
(ある程度確率が分かる検査)
や羊水検査などの
赤ちゃんの染色体を
調べる確定診断がある

…うつ
わたししたちは
出生前検査を
受けませんでした

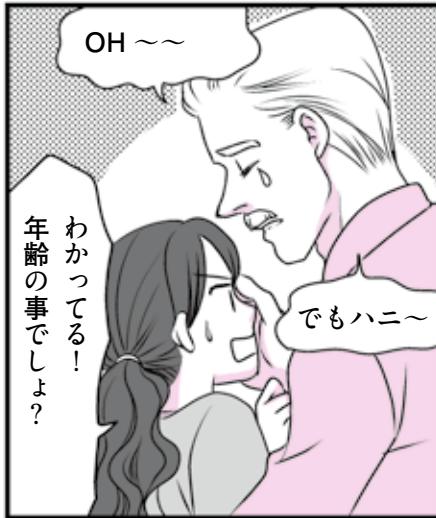


妊娠したらしたで
いろいろ大変

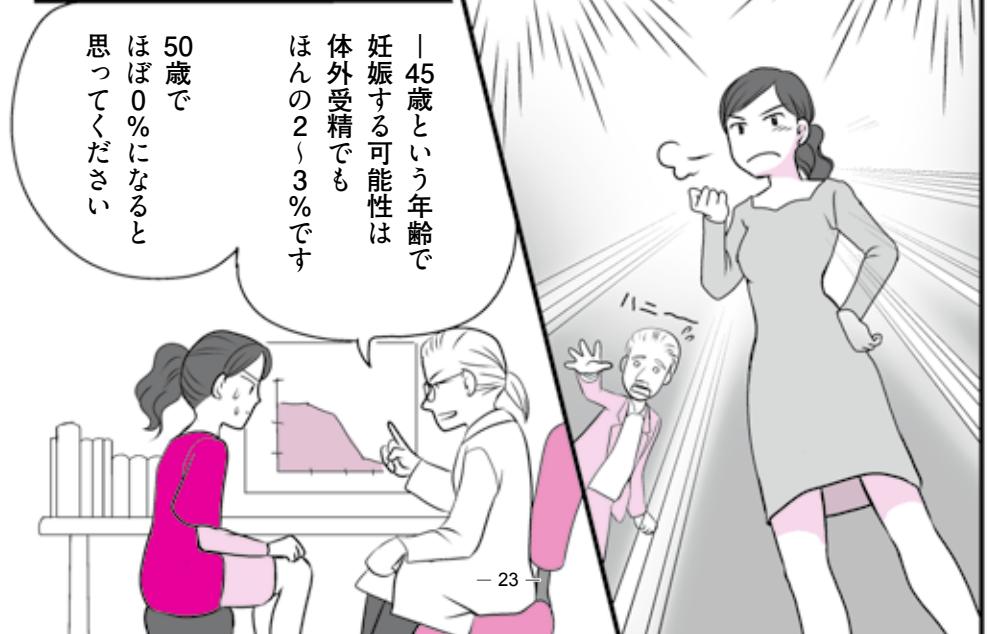








そして…



不孕治療のSTEP

①タイミング指導

②人工授精

③体外受精

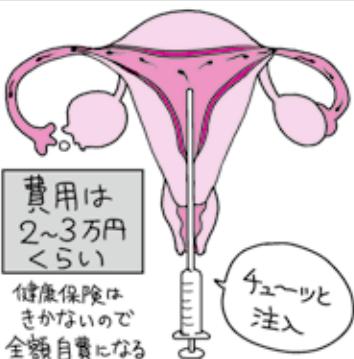
ステップアップ

次のステップの説明をしますね

年齢的に
タイミング法で
余裕はない
と思います
様子を見る



人工授精とは



排卵するタイミングに
精子を直接子宮に注入する

男性から
精液を採取

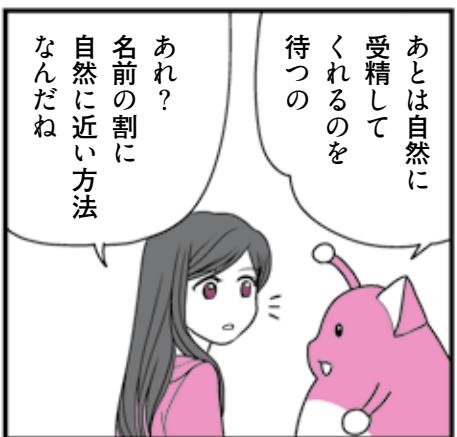


精子の洗浄・濃縮



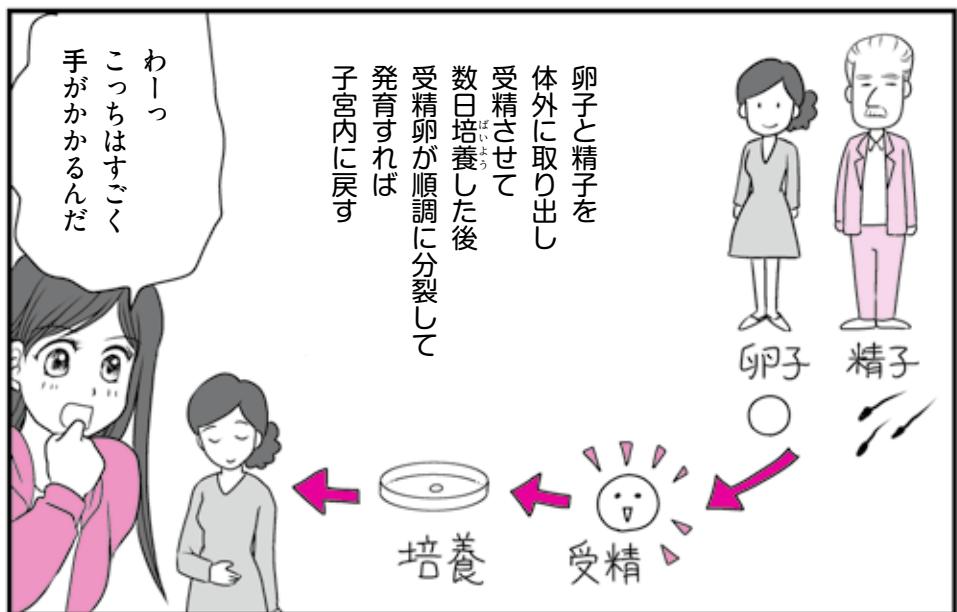
あれ?
名前の割に
自然に近い方法
なんだね

あとは自然に
受精して
くれるのを
待つの





たいがいじゅせい 体外受精とは



精子はまあ…
自分で出してもらつて
採取できるんだけど

まず、採卵の
何日も前から
薬や注射で
多くの卵胞を
発育させ
排卵を誘発する

いつもは
1ヶ月に
1個なのに



卵子を
取り出すのは
けつこう
大変なんだ

そうなの？



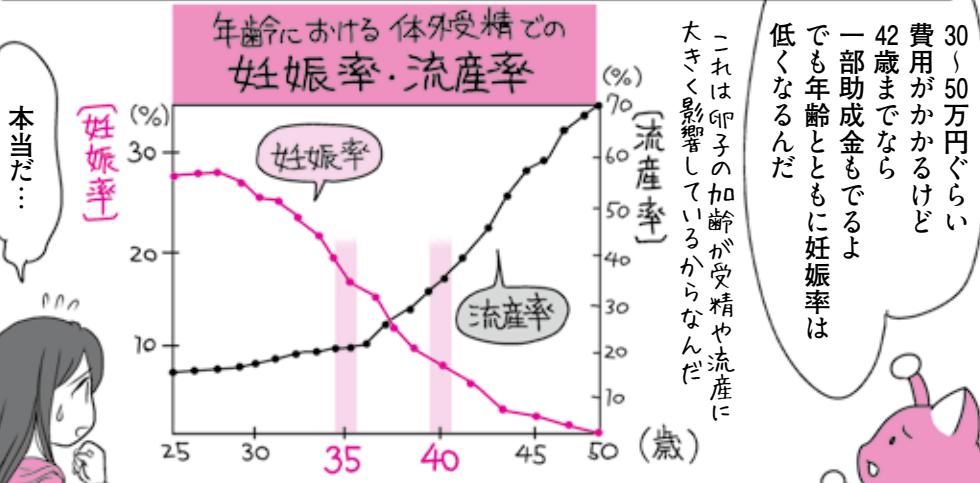
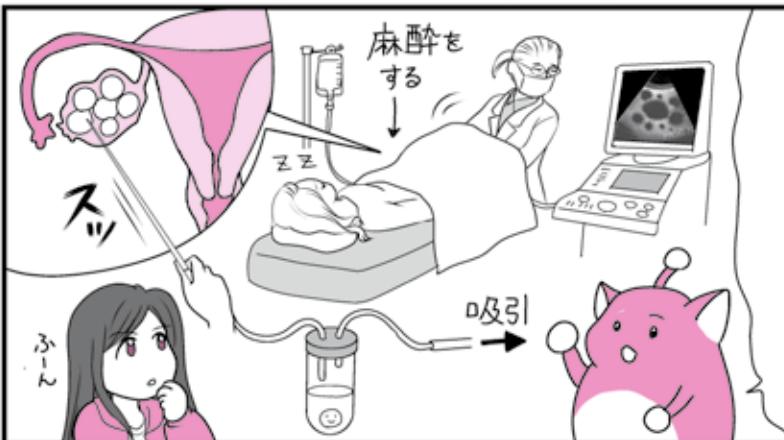
卵子を

取り出すのは

けつこう

大変なんだ

そして長～い針を
直接卵巣に刺して
採取するんだ



一方、45歳のモモは…



卵子の凍結保存

- ・卵子を凍結して保存すること
- ・がんなどの治療の前に行うことが多いが近年は健康な女性が「仕事に打ち込みたい」「今はパートナーがない」などの理由で、自分の卵子を若いうちに採取・保存しようとする例が増えている
- ・将来の妊娠に備えたい女性が海外に渡っていることも報道されている

実際は

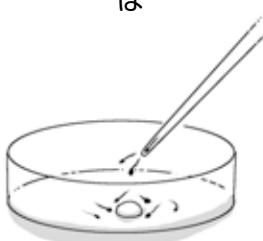
- ・受精卵に比べて未受精の卵子は凍結すると壊れやすい、高齢での妊娠出産になるため母体の病気が発症しやすいなどリスクもある
- ・卵子1つ当たりの妊娠率は低い
- ・倫理的・医学的課題が多い



体外受精（通常法）

卵子ひとつに
濃度を調整した
精子を振りかける

精子の数は
数万個！



精子の状態が
極端に不良の
場合など



顕微授精

卵子にひとつの精子を吸った
ガラス針（インジェクションピペット）
を注入



よく運動していて
元気そうな精子を選ぶ



受精卵（胚）は
シャーレ（ティッシュ）の中で
培養される



そして正常に育った受精卵（胚）を
カテークルで子宮内に移植（ハイ）を

途中で
死んでしまう
受精卵も多い
といふが…

着床しません
でした：

今回は失敗です

若い時の採卵でしたから
妊娠率は20%くらい
でしょうか：

もし、今の年齢の卵
だったら5%切れますよ

そして採卵
から始めると
治療費は
1回
30～50万円

若い卵子があれば
妊娠是不可能では
ないけど
高齢妊娠は
妊婦のリスクも
高くなるよ

あと何回
すればいいんだろ



ガーン
ガーン
ガーン

どうしても
自分で妊娠できない場合
また違う選択肢も
あるけど…色々な
倫理的な課題もあるよ

卵子提供

日本では現在
認められていない

精子提供

日本でも何十年も前から
行われている

病気などで
自分の卵子や精子が
使えない場合、
第三者から
提供してもらう
事もある

日本では
無償提供じゃ
ないヒダメ



20~30代女性で
子宮頸がんが増加!
がん検診受けようね!

生まれつき
子宮がなかつたり、
子宮頸がんで
道がないわけじやないよ
現にスウェーデンで子宮の
ない女性が子宮移植をして
子どもを産んだと
ニュースにもなったよ

出産には危険もあるし
現実もよく知らなければね
でも命の問題だから
安易に考えちゃ
いけないよね



他人に産んでもらう
わけだけど…
遺伝子的には
自分の子だね

代理出産



体外受精させた受精卵(胚)を
別の女性の子宮に移植

受精卵を凍結
しておけば
何歳でも子どもが
産める事になる

難しい
問題だね：



※代理出産は現在日本では認められていない

45歳のモモ姉さんは
…これから
どうするんだろう

モモ姉さんはずーっと
仕事を頑張ってきた
結婚や子どもの事は
二の次だったんだよね

不妊治療は
大変だよね：
残りの卵子が
上手く着床すると
いいけど…

でも大好きな人ができたら
その人の子どもを産みたいと
思つ女性も多いよ

結婚を
しないってい
う
生き方もあるよ
ね

もちろん人生、
子どもが全てじゃない

養子として
きてくれた子どもが
家族に加わることも
あるかも

ふたりの時間が
たくさん持てる

子どもがいなくても
幸せな夫婦も多いよ

それぞれ
素敵な選択だね



3つの未来を見てみたけど…どう？

共通して言えることは
「子どもを持つこと」に対しても
ビジュンがしつかりして
なかつたことだね

うーん
みんな
頑張ついていたけど
大変そうだったね

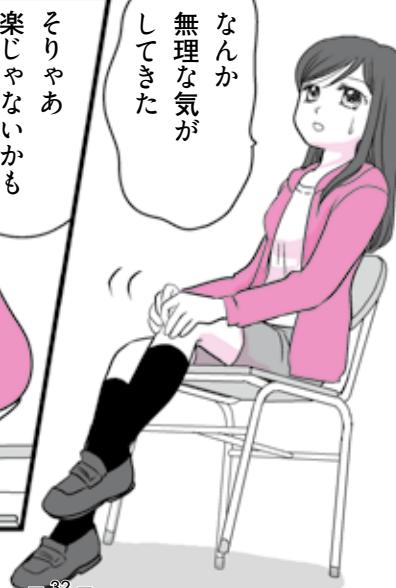
こういう現実があることを知つて
少しでも
考えておくと
いいよね

いろんな選択肢と
可能性があるよ

しかし

わたしに子どもが
育てられるかなあ

赤ちゃんは
かわいけど…



えっ?
モモのご両親だって
同じだつたんだよ

でも

そりやあ
樂じやないかも
しれない

なんか
無理な気が
してきた



「子どもを持つこと」に対しても
ビジュンがしつかりして
なかつたことだね

しかし

わたしに子どもが
育てられるかなあ

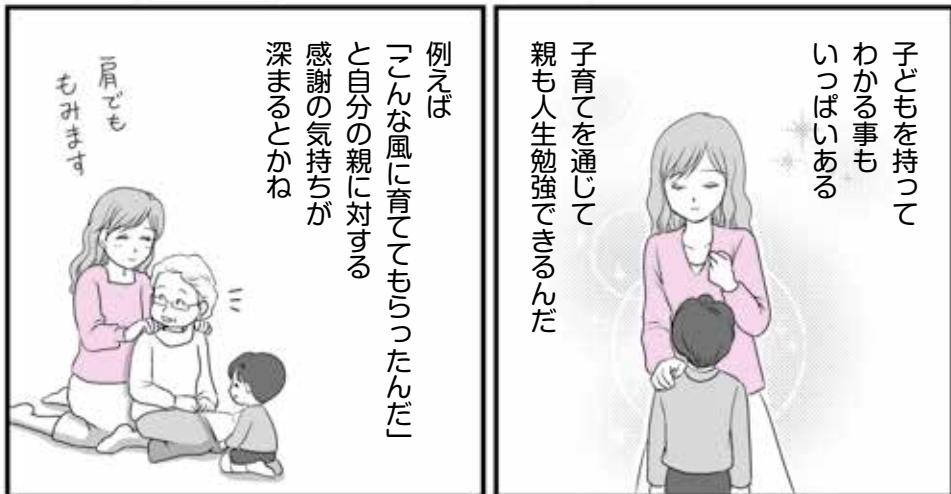
赤ちゃんは
かわいけど…

初めてのことばかりで
不安なのはみんな一緒だよ

生きることに
張りが持てるよね



子どもを持つて
わかる事も
いっぱいある



身近な人とのつながりを通して
命がかけがえのないものだと
改めて気がつくよ

そうして
自分や、
自分以外の命も
大切にしたいと
思うんだね



いろいろな形があるけれど
家族をつくるのもいいもんだよ

自分以外にも
大切な命がある人生って：

素敵でしょう。

はあ？
早速
基礎体温を
測つて
将来に
そなえよう！

そう…だね

なに言つてんの
高校生！
今は勉強
しなさい！

はあ～い



END

思春期はからだが変化する大事な時。この時期の生活リズムや食生活の乱れが、知らず知らずのうちに将来の妊娠に影響する可能性があります。

ここでは代表的な病気を、チェック項目形式で紹介します。自分にあてはまるところがないか、チェックしてみよう！

思春期はからだが変化する大事な時。この時期の生活リズムや食生活の乱れが、知らず知らずのうちに将来の妊娠に影響する可能性があります。

不妊は思春期から予防できる！

—からだに聞いてみよう—

どんな病気？

こんなお悩みがある人は

クラミジア感染症

の可能性があるかも…

日本で一番多い性感染症で特に10代20代にかけて感染者が多い傾向に。感染していくも気がつかないことが多く、パートナーにも感染させてしまうことがあります。女性の場合、不妊症や子宮外妊娠の原因となることも。

思春期はからだが変化する大事な時。この時期の生活リズムや食生活の乱れが、知らず知らずのうちに将来の妊娠に影響する可能性があります。

男性Check!

- 尿道からの分泌物
- 軽い排尿痛
- 尿道のかゆみや不快感
- 精巢上体の腫れ

女性Check!

- おりものの増加
- 下腹部の痛みや不快感
- 性交時の痛み

不特定多数の人と性交はダメだね！

コンドームを正しく使用する

予防が大切だよ

あまり症状がないことが多いよ
気になったら検査を受けることだね

Check!

どんな病気？

- 月経不順である
- にきびやむだ毛が気になる
- 少し太った・もしくは痩せた

「こんなお悩みがある人は

多嚢胞性 卵巣症候群

の可能性があるかも…

卵巣内でたくさん卵胞が成長し始めますが、中途半端なところで止まってしまいます。排卵できる成熟卵胞まで成長しにくいことから、月経異常や不妊を引き起こすことがあります。卵胞の中で少し多めに男性ホルモンが作られることがあります。将来、多毛やにきびなどがみられます。将来自肥満や糖尿病、高脂血症も起こりやすくなるので、生活にも注意が必要です。

どんな病気？

Check!

- ずきずきと耐え難い生理痛が長く続く
- 月経時以外でも下腹部に違和感がある
- ひどい貧血がある

早い人は10代からはじまります

子宮内膜症

の可能性があるかも…

毎月、不要になつた子宮内膜を血液とともに子宮口から排出する、これが月経です。

子宮内膜症は、子宮の内腔以外の場所で子宮内膜と似た組織ができる、その場所で月経が起きてしまします。出血と吸引を繰り返すうちに瘤（たぶ）を



がまんしているうちにひどくなり、ゆくゆくは不妊症につながることも！もんも辛いときは早めに病院へ行こう



気をつけたい！

Check!

-思春期のダイエット・交際・タバコについて-

どんな病気？

思春期やせ症

現代日本のスリム志向とともに増加している思春期の子どもに発症する摂食障害。心の病気のひとつとされています。中学生から高校生の女子に多くみられます。最近では小学生にも広がっています。ストレスを拒食や極端なダイエットで解消しようとしてしまうことで体重が減少し、生命に関わる場合もあります。無月経などの症状が現れ、不妊の原因になることもあります。海外では「やせ過剰」とは10代少女への悪い見本になると止になつたモデルもいます。

BMI計算

$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

BMI値 やせ 18.5未満
ふつう 18.5以上25未満
肥満 25以上30未満

要注意！

- 完璧主義
 - 負けん気が強い
 - 自分に厳しい
 - 他人の目が気になる
 - 他人に頼らず解決しようとする
- （真面目な性格の人には多いんだね）



デートDV

デートDVとは交際相手からの暴力のこと。身体的なことだけでなく、精神面などの暴力もあります。メールエイックや他の友だちと会うことへの制限など「束縛系」のデートDVも多く「愛され」と勘違いされります。



どんな
影響があるの?

お金もかかるし
体にも
よくない!



タバコに含まれる有害物質は、がんや心筋梗塞などの病気を引き起します。さらに卵子の老化に関連する可能性が指摘されています。また、妊娠中の喫煙は、流産や早産、低体重児の発生率、さらには乳幼児突然死症候群のリスクも高まるといわれています。

喫煙は美容にも影響します。タバコに含まれる有害物質により皮膚は慢性的な栄養失調状態となり、シミやシワが増え、肌の老化が早まってしまいます。

タバコに含まれる有害物質は、がんや心筋梗塞などの病気を引き起します。さらに卵子の老化に関連する可能性が指摘されています。また、妊娠中の喫煙は、流産や早産、低体重児の発生率、さらには乳幼児突然死症候群のリスクも高まるといわれています。

増えれる
いやだなあ



タバコの健康被害

知っておこう!

どんな
病気?

予防接種をうけることでみんなで妊婦さんを守ることにもつながるよ

特に
男性 昭和37年4月～平成元年3月生まれ
女性 昭和54年4月～平成元年3月生まれ
はワクチンの予防接種さえもしていない方が多い世代です

「先進国で風疹の流行が起つた国は日本だけ」とも言われています。2013年、日本の流行時、アメリカでは妊婦の日本への渡航を自粛するよう呼びかけられました。

風疹は、ワクチンを打つても抗体が出来ないこともあります。現在、抗体が十分にない人が予想以上に多く、流行が起きやすいことが問題視されています。多くの自治体が無料で検査を実施しているので、検査を受けましょう。風疹は例年、春から夏にかけて流行します。

風疹の抗体ちゃんと持つてる?



お子さんをほしい方からの相談コーナー

疑問や不安があれば
いろいろな相談窓口もあるよ



結婚して2年になります。
子どもがほしいと思っており、
避妊もしていませんが妊娠しま
せん。そもそも、産婦人科を受診した方
が良いでしょうか？

職場は男性や独身女性ばかりなので、
不妊治療を始めるとは言い出しつく
く、頻回に通院することになり、仕事
を休むことが多くなるのではと心配し
ています。



不育症のAさん 30歳・女性

2年間、子どもがほしくてもできな
い状態は、不育症と呼ばれます。お子
さんを持ちたいと思われるようであ
れば、産婦人科で検査をしてみた方がよ
いと思います。男性の精液検査もあり
ますので、ご夫婦で行くことができれば、よ
り良いです。夕方や休日も外来診察をしてい
る施設もありますので、仕事と両立できるよ
うに検査や治療を進めることがあります。

検査で、異常がなければタイミング法から

発や人工授精を行う場合もありますが、月に

1～2回程度の受診になります。連日の注射

による排卵誘発を行つことになった場合でも、

自宅での自己注射という選択肢もあります。

不育治療と仕事を両立する職場の環境づくり

をしていく方法はケースバイケースです。

一緒に考えてきましょ。

相談員より

2年間、子どもがほしくてもできな
い状態は、不育症と呼ばれます。お子
さんを持ちたいと思われるようであ
れば、産婦人科で検査をしてみた方がよ
いと思います。男性の精液検査もあり
ますので、ご夫婦で行くことができれば、よ
り良いです。夕方や休日も外来診察をしてい
る施設もありますので、仕事と両立できるよ
うに検査や治療を進めることがあります。

検査で、異常がなければタイミング法から

発や人工授精を行う場合もありますが、月に

1～2回程度の受診になります。連日の注射

による排卵誘発を行つことになった場合でも、

自宅での自己注射という選択肢もあります。

不育治療と仕事を両立する職場の環境づくり

をしていく方法はケースバイケースです。

一緒に考えてきましょ。

相談員より

妊娠しても子どもが育たず、2回以
上、流産や死産を繰り返した場合は、
「不育症」と呼ばれます。胎児に偶然の
染色体異常がある場合もありますが、
2回以上流産や死産を反復する場合
は、何か他の原因がかくれている可能性もあ
ります。そのようなリスク因子があれば、見
つけて治療することで、次の妊娠がうまくい
く率是非常に高くなります。

また、不育症の女性は不安やうつを抱えや
すくなることも知られています。正確な医学
的情報にたどり着くことで、不安は軽くなり
ます。國も、各都道府県の不育専門相談セン
ターなどで不育症の方を支援するような体制
を整えていきます。ひとつでも、ご相談ください。



不育症のBさん 36歳・女性

結婚して3年目です。2回妊娠
し、2回とも流産になりました。
1回目は超音波検査でも赤
ちゃんの袋のみで胎児は見えませんでした
が、2回目は胎児の心拍も確認でき、妊娠8
週頃に分娩予定期日も決まりました。妊娠届
を出して、母子手帳をもつて、最初の妊娠
健診を受診したところ、胎児の心拍が止まっ
ていました。

病院では、「運が悪かったけれど、また、
頑張りましょう」と言わされました。このよ
うに子どもができないのは不育症でしょう
か？また、次も流産するのではないかと不安
で、妊娠すること自体も怖くなっています。

妊娠しても子どもが育たず、2回以
上、流産や死産を繰り返した場合は、
「不育症」と呼ばれます。胎児に偶然の
染色体異常がある場合もありますが、
2回以上流産や死産を反復する場合
は、何か他の原因がかくれている可能性もあ
ります。そのようなリスク因子があれば、見
つけて治療することで、次の妊娠がうまくい
く率是非常に高くなります。

また、不育症の女性は不安やうつを抱えや
すくなることもあります。正確な医学
的情報にたどり着くことで、不安は軽くなり
ます。國も、各都道府県の不育専門相談セン
ターなどで不育症の方を支援するような体制
を整えていきます。ひとつでも、ご相談ください。

性別を判断する

たくさんの中身

性別を判断する要素はたくさんあります。

身体の性

身体の性は、①性染色体（男性はXY、女性はXXなど）、②外性器や内性器の状態（ペニスや精巣があるか、子宮や卵巣があるか）、③性ステロイドホルモン（男性ホルモン、女性ホルモン）などの要素から成り立っています。思春期には、二次性徴により男性的、あるいは、女性的な体形へと変化します。自分自身や他者が認識する外見的な性の特徴は、ホルモン療法や手術などにより変化します。

好きになる性（性的指向）

どの性を好きになるかを「性的指向」といい、その人に固有のものです。無理矢理に変えることはできませんし、変えようとする必要もありません。ただし、成長期はいろいろと揺れ動く時期もあり、自分がもつ性的指向を断定するには、少し時間をかけて見ていくことも必要です。

同性愛の男性に「なぜ男性を好きになるの？」と尋ねることは、異性愛の男性に「なぜ女性を好きになるの？」と尋ねると同じことです。別に理由があるわけではありません。



異性愛（ヘテロセクシュアル）

異なる性の人（男性なら女性、女性なら男性）を好きになる。



同性愛（ホモセクシュアル）

同じ性の人を好きになる。男性が男性を好きな場合はゲイ、女性が女性を好きな場合はレズビアン。



両性愛（バイセクシュアル）

男性も女性も好きになる。



無性愛（アセクシュアル／エイセクシュアル）

ア（エイ）は否定の意味。どの性にも恋愛感情を持たない。

心の性と身体の性の自己認識：性自認

「心の性」（性の自己認識：性自認）とは「自分は男」あるいは、「自分は女」という認識です。あなたは自分を男性だと 思いますか、女性だと思いますか。

性別には、「身体の性」と「心の性」がありますが、多くの人はこれが一致しているため、ふだんは意識することもなく過ごしています。しかし、全ての人気が一致しているとは限りません。心の性を否定することは自分を否定することにつながり、生きることが困難になります。誰だって「からだ」よりも「こころ」の性の方が自分自身を感じると思います。

身体の性と心の性とが異なるトランジエンダーの人が自分の心の性に従つて生きていくためには、まわりの理解と協力が必要です。

トランジエンダーの人々のうち、身体の性を変えるための治療を行っている人々の診断名として「性同一性障害」があります。ジエンダークリニックなどの専門の医療施設で支援が行われています。

表現としての性別

髪形や服装などにより表現される性別のこと（性別表現）。他にも言葉使いや声の出し方などいろいろな方法で表現されています。

役割としての性別

性別は、社会で役割を果たさなければならなくなるときにも強く自覚されます（性役割）。家庭で娘や息子として過ごすとき、また、学校で女子生徒として、あるいは、男子生徒として活動するときには、性別を自覚せざるを得ません。

社会に割り当てられた性別

戸籍の性別や保険証の性別など社会の中で指定された性別もあります。

他にもいろいろな社会的な性別がある

社会的な性別は、検査ではわかりません。他の人々との関わりの中で明らかになつてくるものです。



シジエンダーとトランジエンダー

心の性と身体の性とが一致している場合はシジエンダー、一致していない場合はトランジエンダーと呼ばれます。

多様な性のあり方

性のあり方は多様です。人間社会も、お互いの多様性を尊重する」とで、人々は生きやすくなります。

性的マイノリティ、LGBT

性別を決定する要素は多く存在していますが、性的指向、性自認、その他の性別などが多い数派ではない人々は、広く、性的マイノリティと呼ばれます。「LGBT」（L：Lesbian、レズビアン、G：Gay、ゲイ、B：Bisexual、バイセクシュアル、T：Transgender、トランスジェンダー）という言葉もあります。性的マイノリティ、LGBTの人々は約8%（約13人に1人）ともされます。

身体の性別に違和感が強くなつたら

心の性と身体の性とが一致しないトランスジェンダーの人々の多くは、思春期になり二次性徴で身体が変化すると辛い気持ちになります。心の性が男性の場合、月経が来ると「自殺したい」と話す場合もありますし、心の性が女性の場合、ひげが生え、声が低くなることには恐怖感を持ちます。

現在、トランスジェンダーの子どもに対しても、GnRHアゴニストと呼ばれる薬を使うことで、思春期の身体の変化（二次性徴）を一時的に止めておく治療が行われています。

LGBTの人々が結婚したり、子どもを持つたりする」と

ゲイ（男性を好きになる男性）やレズビアン（女性を好きになる女性）の人々の結婚（同性婚）を認める国は増えていますが、日本では認められていません。しかし、2015年には日本でも、東京都渋谷区で、同性カップルがパートナーであることを公的に認める制度が始まりました。他にも全国でこのような制度を持つ自治体が増えています。

LGBTの人々が子どもを持ちたいと考えたとき、養子や里子を迎える以外にも、海外では、第三者から、精子や卵子の提供を受けて生殖医療で子どもを持つことも行われています。また、一部のケースでは日本でも提供精子や提供卵子による生殖医療が行われています。

人工授精や体外受精については24～29ページを、また、第三者的助けをかりる生殖医療については30ページと48～51ページをご覧下さい。

性の多様性と 子どもを持つこと

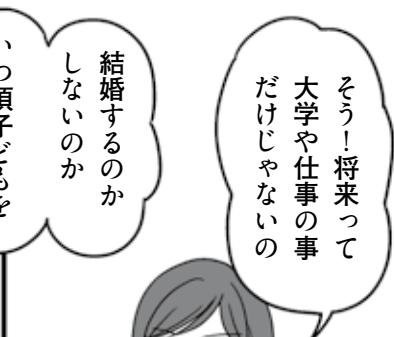
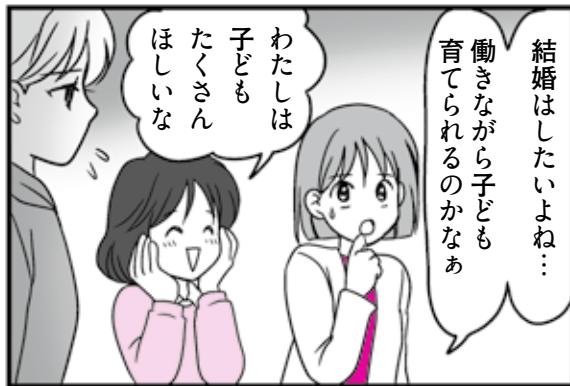
性別のことでも悩むこともあるかも知れないですが、多くの専門家が相談に乗ってくれます。悩んでいるのは一人ではありません。また、日本においても多様な性のあり方が受け入れられつつあります。

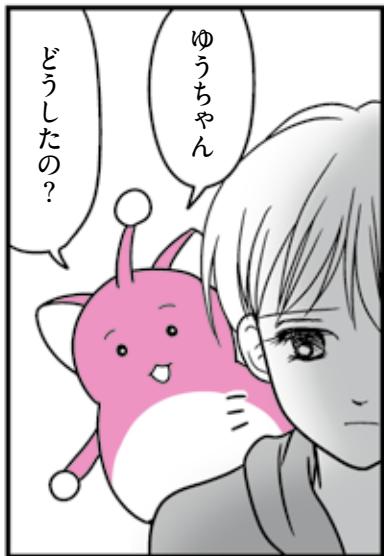
未来への選択肢として知つておくとよいこともたくさんあります。子どもを持ちたいと思った時にはいろいろな方法があります。養子や里子の制度などに加えて、生殖医療も利用されています。

モモの友だちの中にも「このような悩みを持つている子がいるようです。一緒に見ていきましょう。



そう！将来って
大学や仕事の事
だけじゃないの





：違和感を持ったのは
幼稚園の頃からかな

ままごとは嫌い
自動車のおもちゃで
遊ぶ方が好き



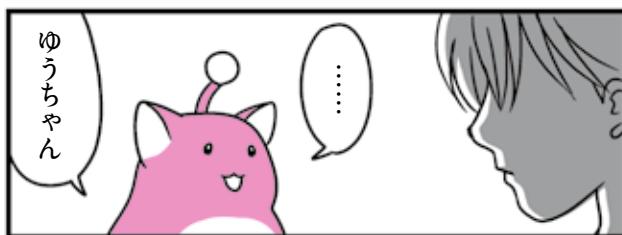
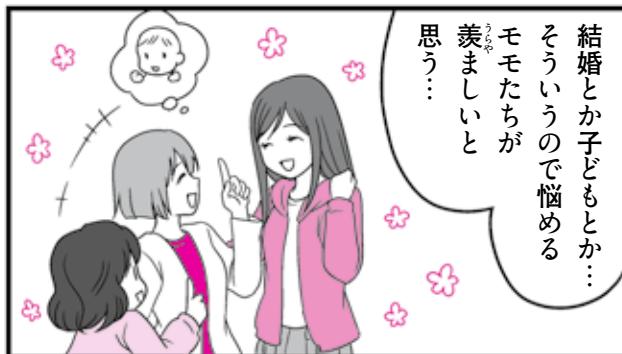
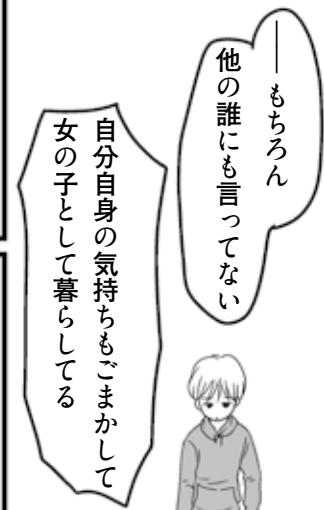
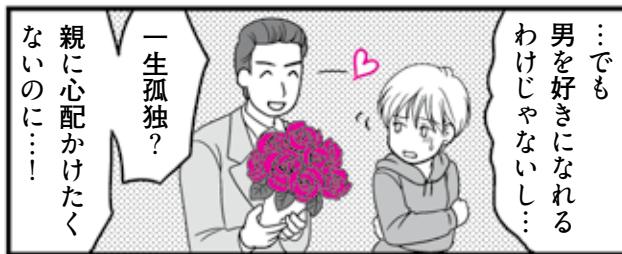
女子の服や
かわいい物に
興味がない

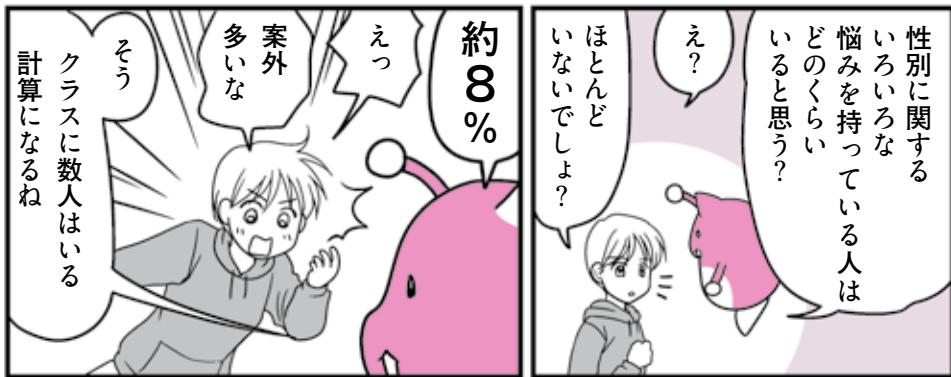
自分の体が気持ち悪くて
こんな自分が嫌いになつて
何度も何度も泣いた…

中学生になつて
生理が来て
体の形がどんどん
女性っぽくなつて…

今は私服だからいいけど
中学は制服だったから
辛くてね…







Bバイセクシャル



男性も女性も
好きにならない人もいる



Gゲイ



Tトランスジェンダー



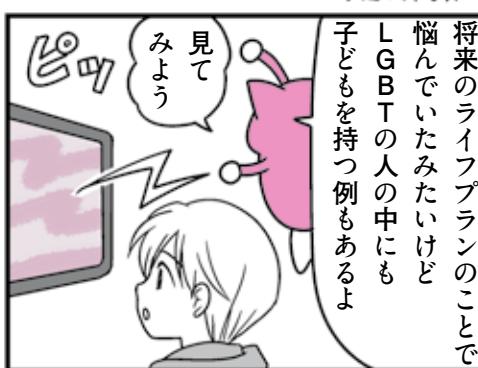
心は女性で体は男性　心は男性で体は女性

LGBTとは
性の多様性

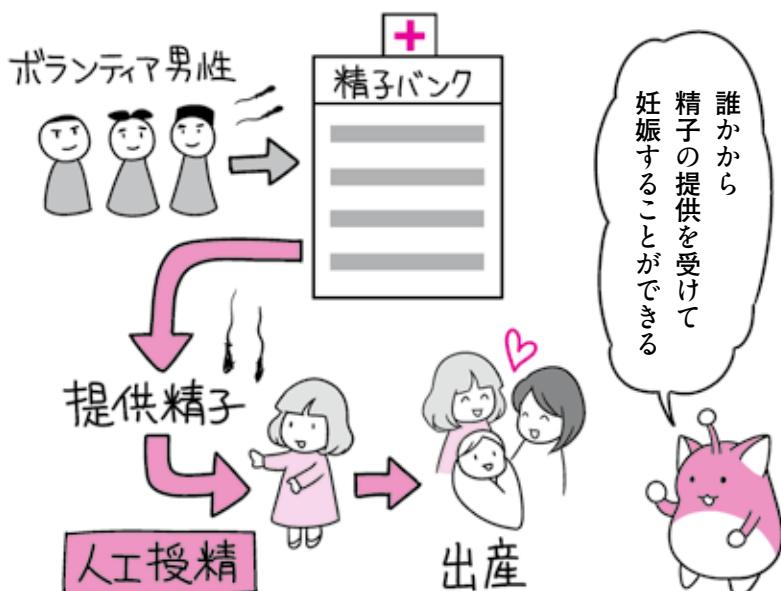
Lレズビアン



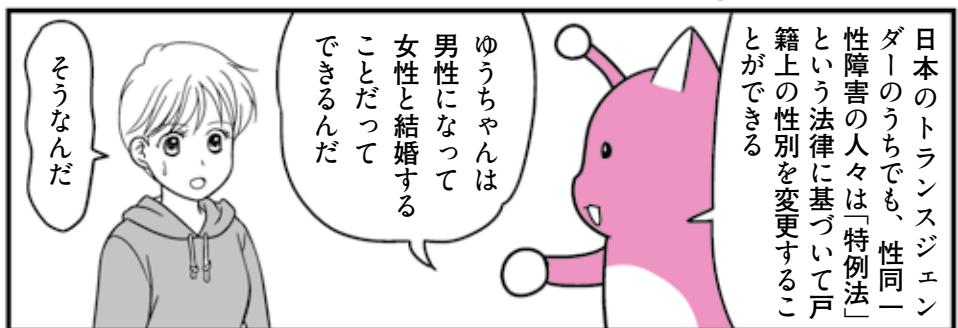
性的指向（男女どちらを好きになるか）は
その人による



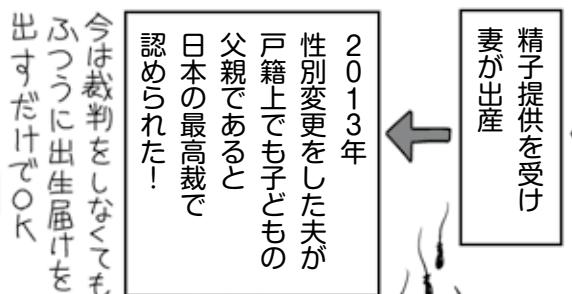
女性同士の
カップルの場合



日本のトランスジェンダーのうちでも、性同一性障害の人々は「特例法」という法律に基づいて戸籍上の性別を変更することができる



トランスジェンダーの場合



性別を男性に変更したトランスマンが女性と結婚



男性同士のカップルの場合

日本では認められていないが

海外では「代理出産」で

子どもを持つカップルも

精子を代理母へ

代理母が排卵する頃に

人工授精

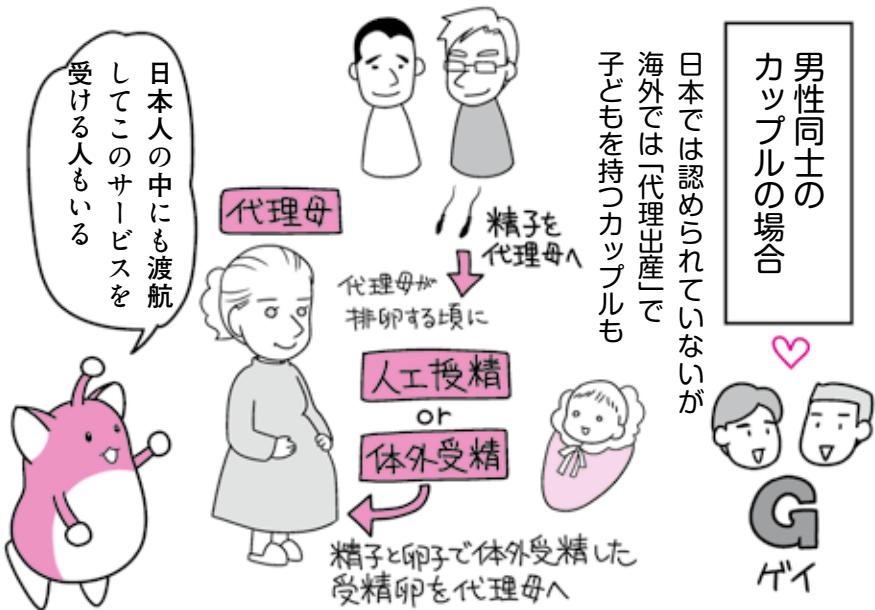
or
体外受精

精子と卵子で体外受精した受精卵を代理母へ



G
ゲイ

倫理的・金銭的・いろんな課題はあるから、
よく考えてからじゃないといけないけど…



他んじゃなくて
社会的にパートナー



日本ではまだ同性婚は認められていないけど「同性パートナーシップ証明書」を発行してくれる自治体も増えてきた

他の人の協力で 子どもを

持つとか…

そんなの
あるんだね…

自然には妊娠が
難しい人たち
みんなの選択肢
だよ



L G B T に
限った話じゃない



ターナー女性

女性型の性染色体はX染色体が2本(XX)ですが、ターナー女性ではX染色体が1本です。思春期に身長が伸びにくいため、成長ホルモンなどで身長を伸ばすこともあります。

約8割のターナー女性では月経が起ららず、残りの約2割の女性も早い年齢で月経がなくなることがあります。月経がある場合には、将来の妊娠のために卵子を凍結保存しておくことも行われます。また、月经がない場合には、卵巣内に卵子がなくなっていることもあります。子どもを持ちたいターナー女性の場合、海外では、第三者から卵子の提供を受けて体外受精で子どもを持つことも行われています。

2017年、日本のNPO法人「卵子提供登録支援団体(OD-NET)」は、第三者のボランティア女性から卵子の提供を受けた体外受精により、卵子のない女性が無事に出産したことを発表しました。

いろいろな情報を持つことで自分の身体を守ったり、自分らしい選択肢をしたりすることができます。



無精子症

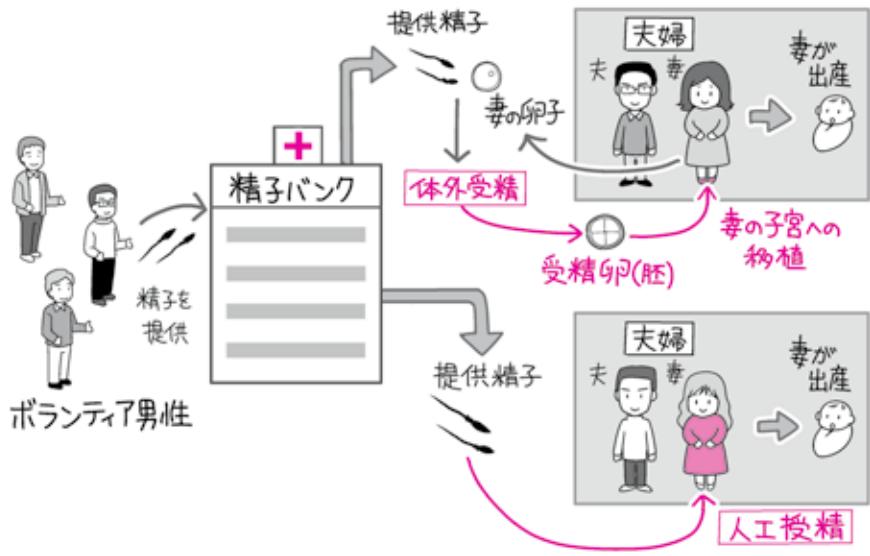
精液中に精子が全く見られない状態を無精子症といいます。現在、日本人男性の約1%が無精子症と言われています。無精子症には精巣からの精子の通過路が閉じている場合と、精巣で精子を作り出せない場合とがあります。

精子の通過路が閉じている場合は、手術的に開通させ、精子を得られる可能性があります。また精巣から直接精子を採取することもできます。精巣で精子を作る力が低下している場合は、顕微鏡下に精子を探し出す、顕微鏡下精巣内精子採取術(Microdissection TESE)が行われます。

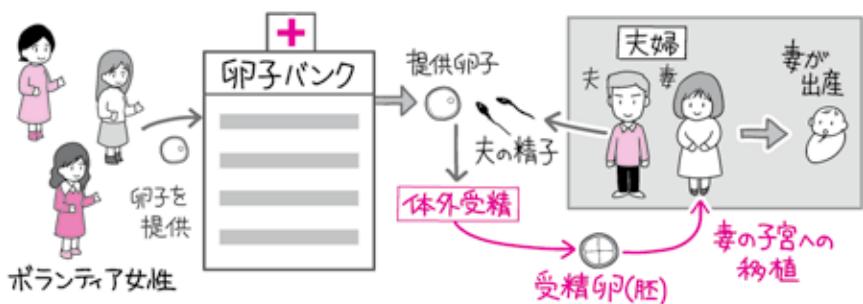
この方法でもうまくいかない場合は精子の提供を受けて子どもを持つカップルもあります。もちろん、子どもを持たないことや養子縁組を選ぶカップルもあります。



夫に精子がない場合



妻に卵子がない場合



自分の性別は何なのか



男女どちらの性を
好きになるのか



それはLGBTの人々だけではなく
全ての人々にとって
自分の本質にかかわることなので
変えられないし
無理に変える必要もない

LGBTの
話だけじゃなくてね

「人は多様である」ということを
受け入れることで誰もが生きやすい世の中になると思うよ

がんばれ
ゆうちやん

みんなの選択が
幸せな未来につながります
ように



END

あとがき

この本は、単に知識を持つてもらおうという目的で作られたわけではありません。

ライフプランの選択肢は、年齢によつても、住んでる地域によつても異なります。国の経済状況や平和かどうかによつても、また、時代とともに変わる生殖医療の進歩やそれに伴う倫理的な考え方や法律によつても異なります。

新聞、テレビ、インターネットなどの中で、情報はあふれています。だまそそうとしたり、偏った考えを押し付けようとしたりする情報もあります。新しい情報に対しても自分の考えを持つて、適切な判断をするという経験を早いうちから、また、日頃からする」とが重要です。」の本は、その契機にしてもらいたい」とを目的に作りました。

自分一人の意見では、考えが偏ってしまします。多くの人々と話してみてください。そして、それぞれの意見を尊重してください。この本を読み終わつた後で、あなたはライフプランには「正解や不正解がない」とがおわかりになつたかと思います。でも、「知つて、考えておくべきである」とともおわかりになつたかと思います。

この本は、2014年度「岡山県妊産性等普及啓発標準プログラム」等作成事業により作った本をもとに、性の多様性についての情報を追加した拡大版です。さらに多くの人々が手に取つてくれることを願います。従来版も引き続きご利用ください。

初 版	2018年 春
改訂版	2019年 春

岡山大学太学院保健学研究科・岡山大学医学部保健学科
岡山県不妊専門相談センター「不妊・不育どころの相談室」
おかやま妊娠・出産サポートセンター「妊娠・安心相談室」
岡山大学生殖補助医療技術教育研究（ART）センター

岡山大学病院リプロダクションセンター

中塚 幹也

岡山県、岡山大学では、
妊娠や不妊症、LGBTなどについて知りたいという方に、
いろいろな相談窓口を用意しています。
どなたでもご利用いただけます。
また、保健教育、性教育などに関与している方への
支援も行っています。
お気軽にご相談ください。



もっと情報がほしい。
仲間で打合せをしたい。セミナーを開きたい。



岡山大学鹿田キャンパス・医学部保健学科棟 2階「リプロカフェ」
岡山大学「たまり場」構想
Phone & FAX: 086-235-6538
E-mail: josan@cc.okayama-u.ac.jp
<http://www.okayama-u.ac.jp/user/josan/>

相談したい。情報がほしい。

岡山県不妊専門相談センター「不妊・不育とこころの相談室」
Phone & FAX: 086-235-6542
E-mail: funin@cc.okayama-u.ac.jp
<http://www.cc.okayama-u.ac.jp/~funin/>

おかやま妊娠・出産サポートセンター「妊娠・安心相談室」
Phone & FAX: 086-235-7899
E-mail: ninshin@okayama-u.ac.jp、または、anshin@okayama-u.ac.jp
<http://www.okayama-u.ac.jp/user/ninshin/>

個「性」ってなんだろう？



封じ込められた子ども、 その心を聴く



知っておきたいシリーズ

- ①いのちのはじまりの旅
- ②年齢と卵子や精子のかんけい
- ③妊娠・出産・子育て事情
- ④出生前検査

ライフプランを考えるあなたへ —まんがで読む— **未来への選択肢**



動画教材

リプロ TALK

YouTube

中塚研究室

検索

YouTube 中塚研究室

この動画は、ヨコハマ市立大学附属保健学研究科 中塚研究室

2013/3/24に公開

再生回数 715回

チャンネル登録 10

この動画は、ヨコハマ市立大学附属保健学研究科 中塚研究室（教授：中塚雅也）が、特に若い人々に向けて「経験（にんゆうせい）」（経験にいる状況）に関する発達心理学を実践できるように、専門動画を作成しました。

セミナーレ

ライフプランを考えるあなたへ
まんがで読む
未来への選択肢 せんたくし 拡大版

2018年3月 初版発行
2019年3月 改訂版発行

JSPS 日本学術振興会 科学研究費助成事業
挑戦的研究（萌芽）17K18639
性同一性障害の子どもに対する学校での
メンタルヘルス対策と医療連携の確立
基盤研究（B）（一般）17H04096
配偶子凍結保存の増加と「ライフプラン」「ジェンダー観」
の変化に関する学際的研究
岡山大学SDGS（持続可能な開発目標）推進事業

発 行 岡山大学大学院保健学研究科 中塚研究室
監 修 岡山大学大学院 教授 医学博士 中塚幹也
編 集 岡山大学大学院保健学研究科
マンガ 山吹あらら
印 刷 友野印刷株式会社

ライフプランを考えるあなたへ

——まんがで読む——

未来への選択肢



拡大版