



魔法の妊活

500万円かけて

2人の子どもを

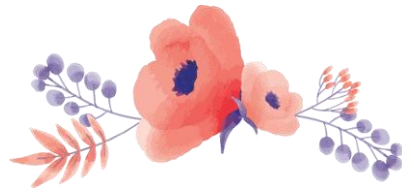
授かって気付いた

妊活コーチ

ふわふわまるこ

**プロが言わない
不妊治療の成功法を
告白します！**

体外受精をした私が
本当に知りたかった
事とは！



魔法の妊活

目次

はじめに..... 1

妊活がうまくいくための魔法のステップ 5 選

1, 正しい情報を得る.....8

2, やりがちな行動を理解する.....10

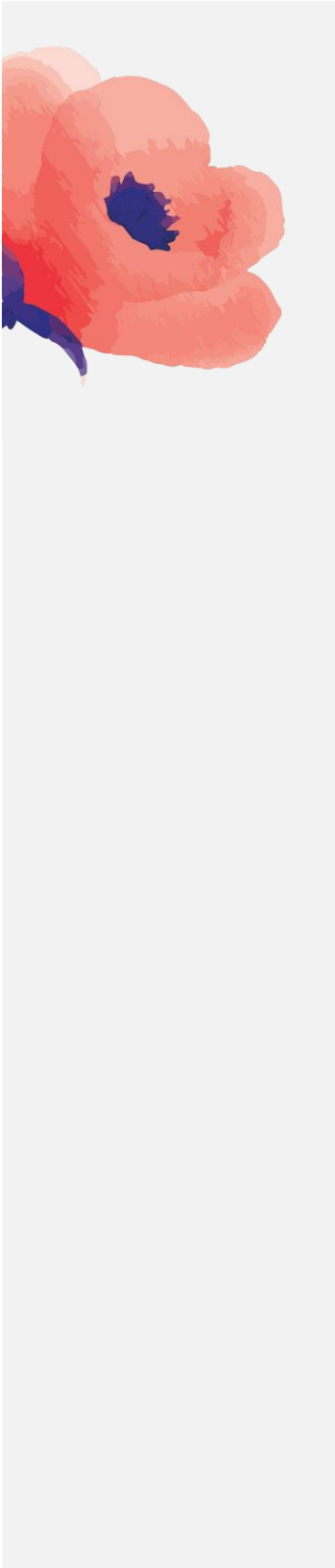
3, 広い視野をもつ.....12

4, 妊活に適したマインドをもつ.....16

5, 相談できる人をもつ.....18

おわりに

妊活を経験した人が辿り着く未来...20



【はじめに】

初めましてふわふわまること申します。

この度は「魔法の妊活」を手にとっていただきありがとうございます。

このレポートが、あなたの不安や悩みを少しでも和らげ、妊活をすすめるきっかけになれば幸いです。

あなたは「妊活」とか、「不妊治療」という言葉を、目にすると何かいい情報を得られるかもしれないと思うことがあるのではないのでしょうか。

子どもが欲しいけれど、なかなかうまくいかない・・・だからこそ知りたいことが増えて、目に留まってしまうのかもしれない。

「不妊治療」と聞くと、もう最初から妊娠しにくいと決めつけられてしまっているような感覚に陥ってしまうのかもしれない。

ですから、ここでは「妊活」という言葉を使っていきたいと思います。

「妊活」とは、妊娠活動の略ですが、妊娠活動とはどういうことなのでしょう。

当たり前のことかもしれませんが、妊娠、出産を実現するために行う活動のことをいいます。

そう言われると、なんだか人にはあまり知られたくない・・・とか、人前で話したくない・・・といった気持ちになりますね。

街中でかわいい赤ちゃんを抱いている女性やお腹の大きな妊婦さんを見るだけで、うらやましく思えてきたり、そんな気持ちになってしまう自分に虚しさを感じたりすることもあるかもしれません。

実際に、妊活で悩んでいる人の多くは、そのような心の辛さを一人で抱え込んでいます。

しかし、自分の辛さを理解してくれて、相談できる人というのは、なかなかみつからないのが現実です。

妊娠出産の経験がある人に話を聞いてもらったところで、思いを共感してもらっただけでそれ以上のことは何も期待できません。

「この人なら自分の思いを分かってもらえる！」という関係になるのは難しいものです。

むしろ、「妊活ってどんなことするの？」「病院でどんな治療をするの？」等逆に質問されてしまう事だってあります。

こうやって、自分の悩みを他人の話しのネタにされてしまって、さらに気持ちが萎えてしまい、「もう誰にも話さない」と決めて、孤独になり、また心の中で辛い気持ちが膨らんでしまうといったことが起こります。

あなたも思い当たることはありませんか？

この思いは「子どもが欲しいけれど、なかなかできない」という辛さを実際に経験した人にしか分からないのでしょうか。

実は、過去の私も、いつもこのような辛さを抱えていました。だから、

「自分だけで考えてしまう」

「自分だけで調べてしまう」

「自分だけで行動するしかない」

それが、妊活の厳しい現実です。

あなたも、過去の私と同じような思いを抱えていませんか？

本当によく頑張っておられますね。

でも、もう大丈夫です。

この「魔法の妊活」を手にとっていただいたあなたは、独りぼっちではないのです。

自分の信じた道を歩んでいくために

かわいい我が子とその手に抱く日が訪れるために

決してあきらめないでください

このレポートを読みすすめて頂き、妊活に必要な「知恵」と「力」を

蓄えて下さい。

【妊活の魔法とは？】

「魔法の妊活」と聞いてあなたは何を想像しましたか？

魔法といえば、おまじないをかけ、一瞬で望みの姿に変わる…そんなイメージを抱きますよね。

しかし、残念なことに妊活には、おまじないを掛け、一瞬で子どもを授かるようなことは起こり得ません。

では、ここでいう魔法とはいったいどのような物なのでしょうか。

それは、「信念を貫き、奇跡を起こす」ことです。

自分の心と身体と向き合って、焦らず丁寧に妊娠体質にかえていく…

そのためには「知恵」…妊娠体質になるための知識

「力」…妊娠力を上げるためのパワーと行動力

が必要になります。

人間は、「こうなりたい！」という強い意志を持てば

本当にその通りになってしまうという不思議な力を備えているのをご存じでしょうか？

あなたも、正しい知恵と正しい力を身に付けて、自分自身の中に眠っている妊娠力を目覚めさせることができます。

そして、その力はあなたを幸せへと導いてくれます。

世の中には、妊活に関する情報が溢れていますよね。

インターネットで検索すれば、何かしらの情報を得ることはできます。

本や雑誌、専門家のお話など情報は無数にあります。

妊娠率を上げるためなら、どんな事も知りたい、やってみたい

今、あなたはそんな風に思っているのではないのでしょうか？

「身体にいいサプリがあるよ」と聞いて、とりあえず飲んでみる

「これをすると妊娠しやすくなるよ」と言われて、とにかく試してみる

きっと色々な努力をされていることでしょう。

そのまっすぐな気持ちと行動力は素晴らしいものです。

しかし、あなたが今まで手にしたもの、やってみたものは

本当に妊娠率を上げることにつながりましたか？

正しい方向性を持ち、着実に取り組むだけではなく

実際に妊活を体験し、成功した人から学ぶことが大切なのです。

ここからは「魔法の妊活」を読んでいただき、妊活における正しい「知恵」と持続的な「力」を身に付けて下さい。

妊活コーチ

ふわふわまるこ

妊活がうまくいく人のための魔法のステップ5選

1, 正しい情報を得る

世の中には、妊活にまつわる情報が溢れています。

TV、雑誌、本、ブログ、SNS、医者からの情報提供などが主にあげられます。

妊活には専門的な用語がたくさんあって、W1やD3、ET、HCG、IVFといった、訳の分からない英数字をあなたは見たことがあるでしょう。

これには、一つ一つ名称や意味があり、妊活のステージを上げていくと覚えざる負えない医療用語です。

そして、病院で見聞きする専門用語も聞きなれないものがたくさんあります。

排卵誘発、採卵、クロミッド、筋腫、内膜症、などなど

医者が話す言葉に、このような聞きなれない言葉が出てくると、それだけで頭の中が混乱しますよね。

医者は一つ一つ丁寧に教えてはくれませんから

あなたは、SNSやネットなどを通して自分で検索して調べ

数えきれないほどの情報を必死で集めてきた事でしょう。

言葉の一つ一つを理解していくうちに点と点が線になり、つながっていくような感覚です。

妊活用語を理解するには、時間をかけて自分の物にしていかなければなりません。

また、漢方、鍼と名を打ったものは凄く効果があるような気がして試してみたり、自然由来と聞けば体にいいような気がして手を出してしまったりもします。

体の中にいい物をどんどんインプットすれば妊娠体質になれるような感覚になりますよね。

このように、妊活をしていると専門的な知識が自分の中に、どんどんと溜め込まれていきます。

しかし、ここで立ち止まって欲しいことがあります。

あなたが得た知識や情報は、本当にあなたを妊娠体質へと導いてくれていますか？実感できていますか？

それがあなたにとって必要な物であるかどうか見極める目をもつことを知って欲しいのです。

妊活用語を覚える事は必須だけれど

『高額な漢方薬やサプリを摂り、鍼灸院や整骨院に通っている。効果が実感できないけれど、一度始めたものだから辞めるのは気が引ける。』

『自然由来の物を使用しているが、あまり効果は実感できないから、もっと継続して使っていかないといけない』

という状況に心当たりはありませんか？

一度得た情報を何もかも鵜呑みにしてしまっただけでは、精神的、肉体的、時間的、経済的にも持続しません。

そのことを肝に銘じていきましょう。

自分が得た情報が本当に正しいのか、様々な角度から見てトライするか、しないかを見極めましょう。

自分で調べ、実践しながら、情報を絞り込み、赤ちゃんを授かるために本当に必要な正しい情報を手に入れましょう。

私がこれからお伝えする情報は、妊活成功までもうあと1歩というあなたの背中を後押しできるものになるでしょう。

正しい情報を得て、自分の物にできるかどうかは妊活の成功率を大きく左右するくらい重要な鍵です。

2, やりがちな行動を

理解する

妊活を頑張っているあなたは
病院に通い続けているだけでも立派な行動力をお持ちの方だと思います。

それはあなたの財産です。

「一日でも早く我が子を授かりたい」という思いが原動力になっている事でしょう。

とても素晴らしいことです。

どんなに正しい情報を得たところで、頭の中でとどめているだけでは何もなりません。

例えば、「骨盤内の血流が良くなるストレッチを知った」「排卵期に食べると妊娠効果が高い食材があることを知った」など

これ！と決めたら、実際に試してみるという姿勢は、妊娠率を上げることに繋がります。

自分がこれだ！と感じたことを、どんどん行動に移していくことは妊活においてとても重要です。

しかし、ここで誰もが、どうしてもやりがちな事があります。人間が皆、備えている行動のパターンです。

私たち人間は、自分が働きかけたことに対して成果が出ない状態が続くと「行動を辞めたい」という特性があります。

いわゆる、無気力状態です。

それからもう一つあげられるパターンとしては、

「自分はこんなに頑張っているのに成果が出ない」と自分を責めたり、周りの人を責めたりしてしまうこと

いわゆる喪失感を持ってしまう事です。

妊活には、行動力が大切なのですが、行動すればするほどにこのような無気力感、喪失感に襲われてしまう出来事に直面します。

そのような状態で、「もっと努力しなきゃ！」「私はちゃんと出来てない」などのネガティブな感情を抱え込んでしまうと、今までの努力が水の泡になって

しまう危険性も秘めているのです。このように誰もが陥りやすいやりがちな行動は避けましょう。

妊活で行動力をもつという事は、
「計画を立てる」

「実行してみる」

「失敗したら、改善点を見つける」

「新たな計画を立てる」

「実行してみる」・・・これを繰り返していくことなのです。

この繰り返しの行動方法を知っているか、知らないかが

妊娠率を左右する大きな分かれ道となります。

とても、根気がいりますが、妊活の成功法はこれしかありません。

あなたの素晴らしい行動力を効率よく、生かすことができれば最高です。

自分の中にある行動力のエネルギーを無駄にしないで妊娠率を高めていきましょう。

3, 広い視野をもつ

あなたは、今、一生懸命に妊活に取り組んでおられることと思います。

病院に通い担当医と治療を進めながら、自分で色々な事を調べ、本を読み、ネットで検索をしたり、SNSで情報を集めたり、体に良いといわれたを購入する等、その努力は人並み外れたものであると思います。

私も、過去に自分なりに調べて、学んで、実行を繰り返していました。

しかし、その努力も虚しく一向に妊娠体質にならず何度も同じ治療をしては陰性反応が出るだけ・・・という日々を過ごしました。

なぜ、自分は子どもが授からないのだろう？なぜ私だけうまくいかないの？

とネガティブな感情だけが心の中から湧いてきて、他人の幸せが疎ましく思えてきました。

職場の同僚の妊娠や出産を聞くと、その人を避けてしまい、ベビーグッズのCMを見ると悲しくて涙が溢れてくる・・・

妊娠、出産、赤ちゃんにまつわるすべての物が自分には縁のないもののように思えて、辛くなってくるのです。

情緒不安定ですよ。

これ実は、自分の世界しか見えていない状態なのです。

いわゆる「コンフォートゾーン」です。

自分の感情を守ることにばかり、気持ちが向いてしまい余計に辛くなる・・・

子どもが出来なくて辛い思いをしているのは、自分だけではないのです。

ここで少し話は変わりますが、視野を広げみましょう。

妊活をしていた歴史上の人物についてです。

子どもが欲しくてもできないという悩みは、大昔からありました。

日本人なら誰でも知っている妊活をしていた歴史上の人物といえば
豊臣秀吉の正室寧々です。

寧々が子どもに恵まれなかった理由は不明ですが、まだ医学が進歩していなかった時代なので遺伝的な要因があったと言われています。

寧々は子どもに恵まれるために、神社仏閣への参詣や祈願をしていたそうで、天正10年（1582年）には伏見稻荷大社で子授け祈願をしたことが記録されています。

また、秀吉や寧々が手紙のやり取りをしていて、子どもを望む気持ちをひしひしと綴っていたそうです。

寧々の妊活記録というものは残っていませんが、

当時の医学や風習から推測すると、以下のようなことをしていたと言われています。

- 月経周期や排卵日を把握し、タイミングを計る
- 妊娠しやすい体位や姿勢を取る
- 妊娠しやすい食事や漢方薬を摂る
- 妊娠しやすい風水やおまじないをする
- 妊娠しやすい神社仏閣へ参詣する

このような、努力をしていたと記されています。

この時代には、西洋医学の技術がなかったため、寧々は結果的に子どもを授かることができなかったのですが

当時、豊臣家の親族や人質として集められた諸大名の子女を養子や家臣として子育てをしました。

例えば、寧々の兄・木下家定の子である小早川秀秋（羽柴秀俊）や、秀吉の側室・淀殿が生んだ豊臣秀頼などです。

また、加藤清正や福島正則などの武将も寧々に可愛がられていました。

寧々は、こうやって子育てし秀吉の出世に大きく貢献したのですね。

私たちが生きているこの時代は、医学が進んでいますし、昔と違って妊娠しにくい原因も分かるケースがほとんどです。

不妊に対する対策や治療、改善方法もこの時代に比べると無数にあるので、現代においては妊娠の可能性はたくさんあるといえます。

寧々は最終的に子どもを授かりませんでした。

そこで、もう一つ妊活を成功させた事例から、あるご夫婦を紹介します。元プロレスラーの高田延彦さんとタレントの向井亜紀さんです。お二人は、1994年に結婚しましたが、2000年に向井さんが子宮頸がんで子宮を全摘出し、不妊となりました。

これを聞いただけで、絶望的だと思うのが普通です。

しかし、向井さんは「愛する人の遺伝子を残したい」という思いから、2002年より代理出産に挑戦しました。それでも2回失敗しました。

3度目の挑戦で、ドキュメント番組が放映されているのを私は観ました。

子宮を全摘していることもあり、普通に体外受精をするよりもとても大変な状況でした。自分も何度採卵してもうまくいなくて辛かったので、TVの前で涙が止まらなくなってしまいました。

そんな過酷な状況の中でも、向井さんは「子どもが欲しい」という信念をもち、辛い治療にチャレンジしていたのです。その姿は、私をとっても勇気づけてくれたのを覚えています。

3度目の挑戦で妊娠に成功し、2003年11月にアメリカのシンディ・ヴァンリードさんが代理母として双子の男児を出産しました。

その後も大変な状況は続きました。

高田夫妻は2004年1月に帰国し、出生届を提出しましたが、大阪高裁と最高裁は代理出産契約を公序良俗に反するとして無効と判断し、双子の子との法的な親子関係を認めませんでした。

双子の子は日本国籍とアメリカ国籍の二重国籍を持ち、2019年に高校進学を機にアメリカで暮らすことを選びました¹。

高田夫妻代理出産は、日本では未だに法的な基盤がなく、倫理的な問題も多い代理出産の現状を浮き彫りにした出来事です。

私は
向井さんの「絶対に愛する人の子どもを産みたい」という強い思いに
何度励まされたことか・・・

様々な困難を乗り越え、お二人が今も活躍されて、幸せな家庭を築かれておられることを今でも励みにしている私があります。

このように妊活には歴史があります。

先人たちが取り組んできた妊活に、私たちは学ぶことがあるように思います。

現代医療、ネットワーク、情報など妊活の味方となる物を自分の物にしていきましょう。

あなたが今見ている世界＝コンフォートゾーン（あなたが知っている安心できる世界）を飛び出して広い視野で妊活を捉えてみましょう。

今悩んでいる状況から、前に進めるかもしれません。

4, 妊活に必要な

マインドをもつ

妊活を始めた頃は、自分が妊娠しにくい体質であるかどうか分からない人がほとんどです。

今は、なかなか妊娠しないけれど、普通に夫婦生活をしていれば、そのうち授かるだろうという思いの方が勝ってしまいます。

確かに、それで授かる人もいますが、そのうち時間だけが経過し、もしかして私は不妊体質なのかもしれないという不安が押し寄せ、自分の年齢を考えると「早く妊娠しなければ」と焦る気持ちに襲われてきます。

そこで、病院に通い、タイミング療法、人工授精、と妊活のステージを上げざる負えない状況になると

病院で受ける検査や、排卵周期、生理周期など時間や数値によって自分の感情をは振り回されてしまいます。

その度に、気分が上がったり下がったりします。

落ち込んだり、喜んだりと感情の起伏も激しくなります。

妊活を頑張り、期待していたのにもかかわらず、判定で陰性だったという残酷な経験が妊活にはあります。

しかし、そんな時こそ孤独になってはいけません。

孤独になると視野が狭くなり、心が閉ざされてしまいます。

辛い時こそ、経験者に自分の思いをありのままに打ち明けて妊活マインドを整えてもらうことであなたは、孤独にならずに済みます。

厳しい現実の中でも「私は必ずママになれる！」という強いマインドをもてるとしたら・・・すごい事だと思いませんか？

それを「信念」といいます。

辛い出来事が起きると人は「信念」を失ってしまいます。

そんな中、妊活を諦めてしまう人が世の中にはたくさんいるのです。

妊活は、時にあなたから「信念」を奪うことを知っておきましょう。

もし、ここで諦めてしまったら、あなたがこれまで一生懸命に築いてきた妊娠体質からジワジワと遠ざかってしまうのです。

あなたには決してそんな風になって欲しくないと心から願います。

あなたには「信念」をもって前に進んで欲しいです。

そのために、妊活に適したマインドをもつことが大切なのです。

5, 相談できる人をもつ

あなたは、妊活の悩みを相談できる人がいますか？

自分と同じ悩みをもっている人というのは思っている以上にいないものです。

例え、同じように妊活をしている人がいたとしても、考え方や治療の取り組み方、自分とは違う環境のもとにあるなど、人によって様々です。

そのような様々な人とのつながりが自分の背中を後押ししてくれることも往々にしてあります。

しかし、妊活の人間関係には難しい問題があります。

もし、あなたと似た境遇の人と仲のいい関係になって、妊活友達になったとします。

そこで、あなたより先に友達の方が妊娠し、自分は妊娠しなかったらどうでしょう。

とても虚しい気持ちに襲われてしまいますよね。

私もこういう経験をたくさんしました。

決してお互い悪いことはしていないのに関係がぎくしゃくしてしまうのです。

悲しいですね。

そしてまた、自分と同じ境遇の人と仲良くなって先に友達が妊娠してしまったら、ショックはさらに大きくなっていく・・・

私は、決して妊活友達を作ってはいけなくはないの意的ではなく、心のよりどころを全て妊活友達にゆだねてはいけなくはないという事を言いたいです。

妊活友達とは、割り切ってお付き合いをすることが大切です。精神的なダメージを受けるかもしれないという覚悟を持って付き合う事を頭に入れておきましょう。

それなら、あなたにとって一番必要な相談相手はどういう人なのか

それは

「妊活の先輩」です。

あなたと同じように色々な困難を乗り越え、失敗を繰り返しながら妊活を経験してきた人

妊活をやり抜いて子どもを授かるという夢を叶えた人です。

妊活成功者は、あなたにとって一番の強い味方になります。
これだけであなたの妊活は大きく飛躍します。

そして、「妊活の先輩」であれば、割り切って付き合う事ありません。

先に妊娠して離れてしまう危険もありません。

一度築いた信頼関係を、ずっと保つことができます。

そして、あなたの夢が叶ってママになった時も、心強い味方となってくれます。

ですから、是非私のところへ来てください。

私はあなたとつながれることを楽しみにしています。

メールでの返信は24時間受け付けています。

おわりに

妊活を経験した人が

迎える未来

ここまで読んでいただきまして有難うございました。

今、あなたはどのような事を感じていますか？

いずれにしても妊活は大変だと感じたかもしれません。

私が、あなたに一番伝えたいこと、それは

「妊活は取り組み方次第でプロセスも結果も大きく変わる」

という事です。

ここで少しイメージして下さい。

かわいい我が子を抱いているあなた自身です。

それは最高の幸せですね。

妊活を経験した人の多くは、自分らしい幸せを掴んでいます。

怖がらないで、迷わないで進んでいきましょう。

そして今、あなたは、妊活を通して母親になる準備をしています。

妊活の次に待っている子育ても、時に大変だと思う事がたくさん起こります。子どもの健康面での心配、成長過程での心配、ママ友との付き合いなど、母親になった時、子我が子を守っていく強い精神が子育てには必要になります。

人生とは楽しいこともあれば困難な事もあります。

妊活を経験した人はその強い精神力をすでに持って子育てをしていくことができます。それは、母親として最強のスキルです。

この子の為なら何でもできると思えるほど我が子は愛おしくてたまらない存在になります。

子どもがいる生活はあなたの人生を最高に豊かにしてくれることでしょう。

妊活の果ては人生の楽しみが待っています。

素敵な未来へと向かい、前を見ながら歩いていきましょう。

この「妊活の魔法」を読んで下さったあなたが、妊娠して子どもを授かることを心より願っています。

ふわふわまるこ

