

第9回 妊活・心理合同セミナーご報告

【開催日時】

2018年2月3日（土）
14:30～16:30

【内容】

看護部：「栄養について」
心理部：「不妊の方のころについて」

【ご参加頂いた方】

- ・参加人数・・・16名（内ご夫婦での参加 2組）

【頂いたご意見・ご感想】

- ・改めて栄養の大切さを感じました。今日から食事に気を配るようがんばろうという気持ちになりました！
- ・失うことをついついがまんしてしまっているの、これからはがまんしすぎず、自分を開放してあげたいなと思いました！カウンセリングもぜひ利用したいです。
- ・各栄養の1日に必要な摂取量の記載もあると具体的で、より実感できるかと思いました。
- ・ありがとうございました。栄養→自分で調べてなんとなく知ってる内容もありましたが、今回それがきれいにまとめてあったので助かりました！心理→私だけの感情（いろんなストレス）かと思っていたけど、不妊治療中の人の特有の感情だと分かり、少し気持ちが楽になりました。
- ・「栄養」についてのセミナーで詳しい栄養素を知ることが出来て、日々の食生活に無理なく適度に取り入れていきたいです。レシピをいただけたのもとても参考になるので嬉しいです。
- ・心理セミナーにてドラマを丁度観たばかりでしたので私だけではなくみんな同じだと思えたことでとても楽になりました。
- ・食事に関しては前から気になっていたの、再確認できてよかったです。自分のころについても改めて気づかされる所もあったのでそれもよかったです。
- ・食生活、体をあたたくすることと、平行に運動について、ふだんのストレッチや心がけ、治療している中で、採卵前後の時、移植した後の体の状態が違うのでどのような運動がおすすめなど... 聞いてみたいです。今日もためになりました。ありがとうございました。
- ・今後のセミナー、治療と仕事との両立について（経験談やコツ）、男性（夫）の心について（男性不妊ではなく妻を支える夫のストレスについて）カウンセリングをまた利用させていただこうと思います。

- 本日は、ありがとうございました。なかなか妊娠出来ず、自分はストレスを見て見ぬ振りをして過ごしてきました。自分が弱い人間だと思いたくなかったので... 主人にも泣き事を言わずに、自分の中にあるモヤモヤを押し殺して来ましたが、不妊治療をしている方の精神状態が今の自分とぴったりだったので、少しホッとしました。今日はお話を聞いて良かったです。話を聞いていて何度か泣きそうになったので、思いの他ストレスをため込んでいるのかなと思いました（笑）
- これまで妊活中の食事についてはなんとなく意識していた程度だったので、詳しく必要な要素がわかってよかったです。心理セミナーについては、意識しないようにしていた様々なことを再認識することができてよかったです。
- 生殖物語について、自分は生殖物語通りに進んで行くものだと思っていましたが、まさか自分が不妊治療をするとは思っていませんでした。だから治療が進むにつれ不安、悲しみすごく感じてます。本当先が見えないのがつらいです。今日話を聞いて、栄養の事、心のことすごく共感できました。つらいことがあったらカウンセリングを受けたいと思います。今日は本当いい話が聞いてよかったです。また、セミナーがあったら参加したいと思います。ありがとうございました。
- 「栄養」「こころ」ともにわかりやすくお話いただき参考になりました。具体的にレシピ集などもいただけ、試してみたいと思います。さらに欲を言うと、1日分の献立例とその栄養についてなどもあると参考になり、自分でも考える時に役立つと感じました。
- 栄養のお話で知っている様で知らなかったことがあり、とても勉強になりました。ありがとうございました。こころのお話は思った以上の、心へのダメージがあったのだと、初めて知りました。向き合い方に、いろいろな方法が考えられる様になりそうです。ありがとうございました。
- 栄養について、とても参考になりました。これから夫婦でおいしく食べていきたいです。心理面について、私は悲しみを言える場所があることに気付きました。これからは一人で悩まずになるべく毎日楽しく生きていきたいです。本日はありがとうございました。

