

## 《企画書》

提出者 はせにい。(長谷川幸二)

【タイトル】 男性更年期・男性不妊かもと思ったら最初に読む本「まさか！俺が？」

---

### 【概要】

更年期や男性不妊は、多くの男性が「自分には関係ない」と思いがちです。しかし、不妊の48%は男性に原因があることや、40代以上の6人に1人が男性更年期症状を抱え、10万人以上が退職しているという現実があります。一方で、健康経営の重要性が高まり、「男性更年期の理解と対策」が注目されています。

本書は、妻の涙をきっかけに妊活を始めたものの、男性不妊が発覚。生活改善を経て45歳で長男を授かった。また、コロナ禍で取引先が倒産し、男性更年期を発症も、治療と生活改善で復活した、私自身の経験をもとに、男性更年期と男性不妊の実態を明らかにし、夫婦・家族・職場・社会の「絆」という視点で解決策を示します。科学的根拠やデータを交えながら、自己理解を深め、生活改善の具体策を提示する実践的な一冊です。

### 【想定する読者ターゲット】

- 40～60代の男性(特に経営者・管理職・ビジネスパーソン)
  - 健康や夫婦関係に悩みを持つ男性およびそのパートナー
  - 職場でのパフォーマンス低下や体調の変化に不安を感じている人
  - 健康経営に取り組む企業の人事担当者・管理職
- 

### 【構成案】

はじめに

- 「まさか俺が…」とっていました！

第1章:俺たちはホルモンの奴隷!? 男性更年期と男性不妊のリアル

- 40代から始まるカラダとココロの変化
- テストステロンと精子

## 第2章:「まさか俺が…」じゃ手遅れ!

- 判断力・集中力の低下、無気力、性欲減退のサイン
- まだ間に合う! 今すぐできるセルフチェック

## 第3章:「妊活? それって女性の話でしょ?」は時代遅れ!

- 夫婦で取り組む妊活の重要性
- 男性不妊の原因と改善策
- クリニックでの男性不妊治療

## 第4章:どこの病院にいけばいいの?

- 男性更年期と男性不妊の検査の流れ
- 医療機関でできる治療法

## 第5章:「食事と運動でホルモンアップ!」セルフケア

- 食事でテストステロンと精子の質を改善
- 運動とホルモンバランスの関係
- 良質な睡眠がもたらす効果

## 第6章:「ストレスがホルモンを破壊する!」

- 職場・家庭でのストレスがホルモンを狂わせる
- 健康経営の視点から考えるストレスマネジメント
- 自信があればなんでもできる!

## 第7章:「俺ってまだ大丈夫?」男性更年期とEDの知られざる関係

- 男性更年期がEDを引き起こす理由

## 第8章:「男を取り戻せ!」テストステロン爆上げ習慣

- ホルモンバランスを整える習慣
- テストステロンを自然に上げる方法

---

## 【本書のポイント】

- 著者自身が経験者: 「当事者目線」で書かれた数少ない実録本
- 医学と心理学の融合: 科学的根拠を基に行動変容を促す
- ビジネス書的な実用性: 仕事のパフォーマンス向上につながる
- ターゲット層の明確化: 健康本が響きにくい男性読者にも刺さる

## 【サンプル原稿】

はじめに

### 「まさか！」

「長い人生には、3つの坂があります。『上り坂』『下り坂』、そして『まさか』です。

こんな……スピーチを結婚式で耳にしたことが1度や2度はあるのではないのでしょうか？

しかし、人生の中で『上り坂』『下り坂』『まさか』に何度も直面し、自分自身が試される時が来るなんて思ってもいませんでした。

順調だった仕事が突然暗転する。心身の不調が表れ、今までできていたことが思うようにできなくなる。

そんな「まさか」が訪れたとき、あなたはどうか対処しますか？

### 突然の試練

2020年1月7日。取引先の製薬会社が、コロナ禍の影響で15億の負債を抱えて倒産したというニュースが舞い込んできました。

「え？まさか？」

東京行きの飛行機に乗り込もうとした瞬間のことでした。目の前が真っ暗になり、何が起きているのか理解できませんでした。予算も時間もすべてをつぎ込んでいた事業が、一瞬にして消え去ったのです。

その後の展開はあっという間でした。赤字は 3000 万円を超え、ストレスで体調を崩し、気力が湧かない日々が続きました。

仕事への意欲が湧かない。決断ができない。集中力が続かない。些細なことでイライラする。

まるで電池切れのロボットのように動けなくなりました。クリニックに行くと「ストレスでしょう、少し様子を見ましょう」と言われましたが、どうにも違和感が拭えませんでした。

そして、別の病院で検査を受けたところ、医師の診断は「男性更年期」。

「え？ 男性にも更年期があるの？」

信じられませんでした。。

## 45 歳の「まさか」

さらに遡ること 10 年前。

「子どもが欲しい」と願う妻の涙をきっかけに、私は「妻が納得するなら」と軽い気持ちで不妊治療の検査を受けました。

「不妊の原因はあなたにあります。」

1週間後に聞いた医師の言葉に衝撃を受けました。

「えっ、まさか俺が？」

これまで、妊活は「女性が頑張るもの」だと思い込んでいました。でも、現実は違っていた。自分の体が原因で、妻の夢を奪ってしまっているかもしれない。そんな罪悪感と戸惑いが、胸を締めつけました。

そこから私は生活習慣を見直し、食事や運動、ストレス管理を徹底しました。その結果、子どもを授かることができたのです。

**だからこそ、伝えたい**

私は男性不妊を乗り越え、更年期障害も乗り越えました。

しかし、それは決して一人ではできなかったのです。

**「これは決して恥ずかしいことではない」**

でも、多くの男性はこの問題に直面しても、誰にも相談できずにもんもんと悩み続けています。

学校でも家庭でも教わらない。どこに行けばいいのか、誰に聞けばいいのかもわからない。だからこそ、正しい知識と選択が重要なのです。

**「これが、かつての自分の姿でした。」**

誰にも相談できず、「忙しいから仕方ない」「ストレスが原因だろう」と自分に言い聞かせていました。しかし、体は確実に悲鳴を上げていたのです。

本書では、特にビジネスマンが抱えやすい健康問題に焦点を当て、男性更年期や男性不妊に関する正しい情報を提供し、私がどのようにそれを乗り越えてきたのか、具体的な方法をお伝えします。

あなたが今、どんな状況にいても、人生を変えることはできます。

「まだ大丈夫」と思っているあなたにこそ、読んでほしい。

私の経験が、あなたの「まさか」に直面したときの、最初の一步となることを願っています。

人生には転機があります。その転機をどう受け止めるかで、未来は大きく変わります。あなたが自分の可能性を信じ、新たな人生を切り拓くことを心から願っています。

[以上となります。よろしくお願いたします]

