

さが多胎ネット通信



No. 1 - 2019年9月 -

はじめに

今年も猛暑の夏でしたが、みなさんお元気でしょうか？この通信がお手元に届くころには、この暑さも落ち着いていてほしいものです。

異常気象といえば、話題の映画「天気の子」のなかで、とても印象に残った言葉がありました。天気の巫女が見た景色が天井に描かれている神社の神主が「なにが異常気象じゃ！だいたい観測史上初とか、世間はそんなことをすぐ言うが、観測してもせいぜい百年！そもそも天気とは天の気分。天の気分は人の都合などには構わず、正常も異常も計れるものではない。人間は湿ってうごめく天と地の間で振り落されぬようしがみつき、ただ仮住まいをさせていただいているだけの身。昔はそれをよく知っておった。」という言葉です。人間の傲慢さそのものを指摘していると思いました。とても胸に響きました。深い言葉です！

ところで、令和元年5月25日に「さが多胎ネット」が発足しました。発足後すぐの6月30日に日本多胎支援協会の全国フォーラムが佐賀で開催され、参加者は230人。来賓には、知事、佐賀市長はじめ、鳥栖市、唐津市、伊万里市からは副市長にお越しいただき、とても大盛況な会になりました。さが多胎ネットは協力団体として企画・運営に携わらせていただきましたが、日本多胎支援協会のみなさんから、佐賀の勢いとメンバーのチームワークの良さを高く評価していただき、代表として本当に嬉しかったです。大切な仲間と、この会を応援してくださっている会員

のみなさまに心から感謝しております。本当にありがとうございます。

3年の準備期間を経て発足した「さが多胎ネット」。今年度初めて12月8日（日）に開催する「多胎ファミリー教室」を実施することで、妊娠期からの支援事業のモデルができるのではないかと考えています。発足にあたり、いろいろな方々からまずは何に取り組みたいか？と聞かれました。私は「今までやってきた支援事業をいかに継続していくかという、地道で1番難しい課題に取り組むこと」だと思います。さが多胎ネットは、多胎の妊娠期からの切れ目のない支援を目指して活動していきます。

1年、1年、コツコツとやっていくことが、やがて「継続は力なり」となるでしょう。そのためにも多くのみなさんに会員として応援していただけるような会になりたいと思います。みなさん、これからも応援よろしく願いいたします。(^^)/

さが多胎ネット 代表 中村由美子

全国多胎フォーラム in 佐賀が
開催されました！

令和元年6月30日（日）に佐賀市メートプラザで、日本多胎支援協会主催の全国フォーラムが開催されました。会場には230人を超える参加者が集まりました。来賓は佐賀県知事、佐賀市長、鳥栖市・唐津市・伊万里市の副市長が出席してくださいました。

まず、日本多胎支援協会の布施代表理事からの挨拶がありました。次に、来賓を代表して山口知事と佐賀

市の秀島市長より心温まるお言葉をいただきました。

間宮静香弁護士の講演では、「多胎児虐待裁判から～弁護士として、同じ双子の母として」と題し、自身の双子育児の経験を交えながら、多胎家庭の過酷な妊娠、出産、育児の状況をわかりやすく話されました。また、多胎児の虐待死事件の話では、一般の「虐待」と多胎の「虐待」の違いについての説明や、多胎育児は、手が足りない、休めないという一時的な極限的状态に陥ってしまう時期があり、この大変な時期を乗り越えるために、その人に合った適切な支援がなされなければならないことを訴えかけられました。

次に、服部律子氏(岐阜県看護大学教授)の講演では、「多胎支援の必要性和それぞれの立場に求められる支援」と題し、多胎の妊娠・出産・育児についての説明と多胎育児特有のストレスや、問題点が話されました。多胎育児家庭それぞれに多様なニーズがあるため、必要な支援を専門職、当事者、子育て支援者、地域住民のそれぞれの立場で支援を行う必要があること、そしてどのような支援の仕方があるのかについて、わかりやすく話していただきました。

全国フォーラムの閉会の挨拶では、さが多胎ネットの中村由美子代表より、たくさんの方に来ていただいたことへのお礼と、これからみんなで力を合わせて頑張っていく決意が述べられました。参加した方々からは、「とても勉強になった。来てよかった!」「多胎家庭の過酷な育児がよくわかった。」「これから必要な支援を考えたい。」などの感想をいただきました。

全国フォーラムの後、「ランチ交流会」が行われました。70名を超える参加者は8グループに分かれ、昼食を摂りながら情報交換や交流を図りました。

続いて、ふたご手帖研修会を用いた専門職向け研修会「多胎家庭支援のポイント」と題し、ふたご手帖プロジェクトの中から4人の方の講義がありました。

まず、彦聖美先生(金城大学看護学部教授・ふたご手帖プロジェクト代表)からは、1988年からの研究成果と支援活動の蓄積を全国へ普及しようと至ったこれまでの経緯や、5年後全ての多胎家庭へのふたご手帖配布を目指す目標をお話ししていただきました。

山岸和美さん(助産師・いしかわ多胎ネット理事長)からは、多胎妊娠の特徴、家族の心情、精神的・社会的・身体的負担、妊婦訪問の重要性を教えてくださいました。

金森聖美さん(保健師・多胎育児サークルハッピーキッズ旭川支部代表)からは、行政の保健師がアプローチするのに良いタイミングや、保健師が抱える業務上の問題点などを話していただきました。

高山ゆきえさん(幼稚園教諭・しずおか多胎ネット代表、多胎サークルころころピーナッツ・プレころピーナッツ代表)からは、自身の多胎妊娠の経験談や、その時どのような不安があったのか、当時のことを事細かに記録されており、話される内容に心を動かされました。

全国フォーラムから研修会まで、たくさんの専門職の方、行政の方、子育て支援者、当事者が熱心に耳を傾けてくださいました。ありがとうございました。



全国フォーラムの様子



ふたご手帖研修会の様子



グリーンピース活動報告

4月16日(火)は、おしゃべり会でした。市外に引っ越した仲間も遠方から久しぶりに参加してくれました。みんなで楽しくおしゃべりを楽しみました。

5月21日(火)は、おしゃべりカフェをしました。子どもたちをボランティアスタッフに託児してもらい、ママたちは近くのカフェでおしゃべりをするという年1回の企画です。カフェに行ったママたちは、ゆっくりとコーヒーを飲んだり、ケーキを食べながらおしゃべりができて、リフレッシュができたようでした。

6月18日(火)は、おゆずり会でした。今回もたくさんのおゆずりの洋服が集まりました。子どもたちをおもちゃで遊ばせている間、ママたちはゆっくりと洋服を選んだり、ママ同士で話すことができました。

7月16日(火)、8月20日(火)は、ゆめ・ぽけっとのサロンの先生に来ていただきました。先生たちの季節感のある出し物を鑑賞したり、持って来てくださったおもちゃで遊び、子どもたちはとても楽しそうでした。

8月20日(火)は、夏休み期間中でもあり、小学生や幼稚園児の子どもたちもママと参加してくれましたよ。



えだまめクラブ活動報告

4月22日(月)は、新しく参加された妊婦さんが来られ、産後のサポートの紹介やアドバイスなどをしながらおしゃべりをしました。多胎の妊娠と出産を経験したママとお話しができてホッとされたようでした。

5月27日(月)は、久留米ツインズクラブのスタッフをお招きし、多胎家庭を支援したい方を対象に傾聴講座を開催しました。11名の双子ママの参加があり、前半は講義、後半はロールプレイを行いました。家族や友人などの日常生活でも生かせるようなとても良いお話しでした。

6月10日(月)は、鳥栖消防署より救急救命士の方に来ていただいて、講習を行いました。乳幼児の心肺蘇生法、AEDの取り扱い方を教えていただきました。これから暑くなるので、熱中症対策についての話もしていただきました。とても勉強になりました。

7月8日(月)は、おゆずり会でした。ボランティアの方にも来ていただき、ママたちはゆっくりと洋服を選んだり、ママ同士で話すことができました。

これからの活動予定

◆グリーンピース

10月	8日(火)	おゆずり会
11月	5日(火)	おしゃべり会
	19日(火)	親子でリズムダンス
12月	3日(火)	おしゃべり会
	17日(火)	クリスマス会(サロンの先生が来ます)
1月	14日(火)	おしゃべり会
2月	4日(火)	おしゃべり会
	18日(火)	親子でリズムダンス
3月	10日(火)	おしゃべり会
	17日(火)	みんなおめでとの会

- 時間 10:15~11:40
- 会費 子ども1人100円
- 場所 ほほえみ館4階 軽スポーツ室
- 問い合わせ 佐賀市健康づくり課 母子保健係 TEL 0952-40-7282
事務局 中村 TEL 090-2503-2564

グリーンピース・おしゃべり会の後はランチ会があります(自由参加です)。参加される方は、ランチを持参してくださいね! コンビニで買ってきてもOKです。楽しくランチをしましょう。

◆えだまめクラブ

鳥栖まちづくり推進センター分館	基里まちづくり推進センター分館
10月28日(月)	10月16日(月)
11月11日(月)	
12月9日(月)	
1月27日(月)	
2月10日(月)	
3月9日(月)	

- ・時間 10:00~12:00
- ・会費 1家族につき100円
- ・内容 おしゃべり会、おゆずり会、講演会など
- ・問い合わせ 鳥栖市児童センター TEL 0942-85-3616



薬膳コラム

今回、先輩ママのKさんから薬膳についてのコラムを書けていただきました。昔から食材には薬と同じような効果があると考えられてきたそうです。薬膳の知恵を使って、季節や自分の体質、体調に合った食材を組み合わせて、毎日を健やかに過ごしていきたいですね。教えていただきありがとうございました！

秋には冬の備えを

暑さの中に、少しずつ秋を感じる季節になりました。

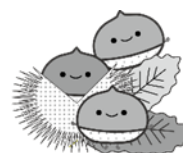
夏の間冷たいものを摂りすぎて、胃腸の調子がイマイチ…体がだるい…ということはありませんか？

秋は夏の暑さと湿気によってダメージを受けた体を癒し、冬に備えて体力を整える時期。

胃腸の調子を整える食材（キノコ類、山芋、栗、サツマイモ、うるち米、玄米など）や、乾燥を防ぎ、体を潤す食材（梨、イチジク、柿、白きくらげ、ぎんなんなど）を積極的に取り入れましょう！

秋が終われば、子どもたちが風邪をひきやすい冬…ママには辛抱の季節とも言えますね。

夏にはなかなかできなかった軽い運動も取り入れながら、ストレスなどで滞った「気」を巡らし、秋が旬の食材をしっかり食べて、冬に備えましょう！





子育て体験談

多胎児のママたちがそれぞれの出産・子育て体験談を綴っています。

今回は双子の先輩ママ、Iさんです。

現在、7歳の双子の男の子、5歳の女の子、1歳の男の子の母をしています。僥越ながら、私の双子の妊娠育児体験について話をさせていただきます。

双子の妊娠が分かったのは出血が原因でした。そのため妊娠が分かった時点で切迫流産と診断され安静指示がでました。検診の度に「いつ入院になるかわからないので、入院準備をしっかりとすること」と言われていました。仕事も辞め安静にしているつもりでしたが26週の検診の日に「頸管が短くなっているので明日から入院してください。」と言われ、翌日から入院生活になりました。

入院生活はとにかく安静！私は初めての妊娠ということもあり、検査ではお腹が張っているのに自覚症状が無く、とにかく無理をしないよう言われていました。入院中はベッドで過ごすことが多いため、とにかく退屈でしたが、同室の妊婦さんや同じ時期に入院していた双子ちゃんのママたちと仲良くなることができ、たくさんお喋りをして楽しく過ごすことができました。この時に仲良くなったママ友とは退院してからも子どもたちを連れて数回ランチにもいきました。子どもたちの1歳の誕生日に合同の誕生日会をしたのは良い思い出です。

出産は突然でした。初産で双子だったので予定帝王切開だったのですが、「検査で大きな張りが定期的に来ているので陣痛かもしれない。(この時もそこまで痛みは強くなかった)夜に本陣痛になると医師の数が少なくなり、きちんとケアできるかわからないため、今日手術します。」と言われ慌てて家族に来てもらい出産しました。1963gと2196gの双子。正直、突然の出産だったため心の準備ができていませんでしたが、この日から私の子育てが始まりました。

体重が少なかったため、しばらくGCUに入院になったので面会時間に会いに行き母乳を飲ませていました。初めて触れるときはあまりの小ささに壊してしまうのではないかと思ったほどです。順調に体重が増え、まずは次男、そして長男が母児同室になり体重が2300gになった産後1ヵ月でやっと退院になりました。

3ヵ月間は実家に里帰りさせてもらったのですが、双子出産時は両親ともに働いていたため、家事は全てお願いし、ほぼ1人での育児でした。この時期は本当にきつかったです。里帰り中は夜眠ったことはなかったと思います。1人が寝るともう1人が起きる…の繰り返し。週末に両親に双子をお願いし、2時間寝ることができ感動したことを今でも覚えています。

そんないっぱいっぴいの乳幼児時期を経て双子は今小学2年生です。妹との喧嘩は日常茶飯事ですが、双子はとても仲良く成長してくれています。宿題をしないなどの問題はありますが…。

4人の子育ては大変な事も多いですが、子どもたちに教えられることも多く、毎日楽しく暮らしています。こんな私を母親にしてくれてありがとう！毎日怒鳴ってばかりの毎日ですが、子どもたちが元気に育ってくれていることに感謝です。



Q&A

今回は、先輩ママに対して3つの質問をさせていただきました！回答してくださった先輩ママ、ありがとうございました！

Q1:双子の卒乳を考えています。2人揃っての卒乳、どんな工夫をしましたか？

日中は食べ物でお腹いっぱいにして、寝るときは母乳やミルクの代わりに麦茶を与えて気を反らしました。 Fさん

うちは、せーので両方辞めました！断乳ですが、私が寝たくて。2日くらい泣きましたが3日目には朝までぐっすり寝てくれたような…

Kさん

私は完全ミルクにしていたので、フォローアップミルクを哺乳瓶で2人とも3歳7ヶ月まで、寝る前に80mlずつ飲ませていました。寝付きもよく、泣いてストレスを感じるくらいなら哺乳瓶で少量のミルクを飲ませてでもいいやと思っていました。栄養補給にもなるし。ある日、「ミルクはもういいよお〜。」とか、「りんごジュースにする〜。」と言い、哺乳瓶でミルクを2人とも自然と飲まなくなりました。完全ミルクだったので、哺乳瓶をやめさせなくては！ととても焦っていましたが、自然と哺乳瓶から離れてくれる日が来ると思っています。

Kさん

Q2:傘やカッパは何歳くらいから、どのタイミングでデビューしましたか？

4歳になり、傘を持たせてみましたが、やめました。2人が同時に傘をさすと、お互いの目を突きそうになります。雨の日にはカッパを着せてます。

Kさん

2歳半でカッパデビューさせました！小さいとポンチョ型が個人的に使いやすかったです。傘は欲しがりますが、持たせるのが怖くてまだまだお預けしています！ Fさん

カッパは幼稚園年少からデビューしました！幼稚園が徒歩通園なので。着脱が大変なのでうちの双子はポンチョ型のカッパを着せています！上からガボッとかぶせるだけなので楽です！ Kさん

Q3:ママ1人で買い物に2歳の双子を連れて行くときに、自分のトイレはどうしていますか？(ベビーカーには乗ってけません。)

多目的トイレに入っていました。それでも、鍵を開けて脱走したこともあります〜。だから、トイレは超特急でした 笑

Kさん

ベビーカーだと大型のトイレに行って、乗っていないときは普通の個室に入って、ドアと逆側に寄せて閉じ込める(笑)色々触りたがるので手は繋いだままです。

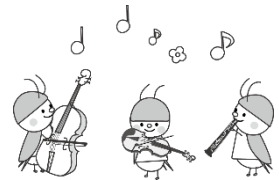
Fさん

多目的トイレに入っています。鍵を開けたり締めたりが楽しいようで、何度もドアを開けそうになるので、「開けないでねー！」とか「ちょっと待っててよ！」と本気で何回も言っています。

Kさん



ズボラレシピ



今回、先輩ママのKさんから簡単なレシピを3品教えていただきました。ありがとうございました！！

<レンジで鶏チャーシュー>

材料（3～4人前）：鶏もも肉 2枚（600g前後）、醤油・みりん 各大さじ4、

おろしにんにく・おろししょうが 少々

1. 鶏もも肉に味が染みこむようフォークで全体を刺す。
2. 耐熱ボウル（底の深い陶器でも良い）に調味料を全部入れ混ぜる。
3. 鶏もも肉を2. に入れて、ふんわりとラップをしてレンジで5分、終わったら裏返して再度5分。
4. 粗熱がとれるまでそのまま放置し完成！

◆お肉の厚みなどで熱のとおり方が違うので、切ってみて中が生だったら追加でレンジをかけてください。

<マカロニサラダ>

材料（3～4人前）：マカロニ（早ゆでのもの）100g、きゅうり 1本、ハム 4枚、

コーンの缶詰 1/2缶、マヨネーズ・塩こしょう 適量 オリーブオイル 適量

1. お湯を沸かしてマカロニを茹でる。
2. きゅうりはスライス、ハムは細切りにする。
3. 茹であがったマカロニにオリーブオイルを絡める。
4. 2と3を混ぜてマヨネーズと塩こしょうで味を整える。
5. 完成！

◆マカロニをフジリ（ねじった形状のもの）にすると、マヨネーズがよく絡み、茹でる際に時間短縮になります。

<レンコンのきんぴら>

材料（3～4人前）：れんこん 15cm、めんつゆ（3倍濃縮タイプ）50ml、ごま油 大さじ3、

ごま 適量、油 適量

1. レンコンを洗い、ピーラーで皮をむく。
2. スライサーでレンコンをスライスし、水に浸す。
3. 水を切りフライパンに油をひきレンコンを炒める。
4. レンコンに火が通ったらめんつゆで味付けし、ごま油を回しかけ、最後にごまを振りかけて完成！

◆レンコンの白い部分が透き通ってきたら火は通っています。

多胎ファミリー応援フェスタを開催します！

今年も多胎ファミリー応援フェスタを、11月17日(日)に、ほほえみ館の1階で開催することになりました！
フェスタのときにお手伝いしてくれるスタッフを大募集します！

<日時>

・令和元年11月17日(日) 12:45~16:00

<場所>

・ほほえみ館1階 佐賀市兵庫北三丁目8番36号

<対象>

- ・ふたごちゃん・みつごちゃんのご家族
- ・ふたご、みつごを妊娠中の方
- ・ご自身がふたごの方
- ・子育て支援をしている方 など

<内容>

- ・ママ、パパの子育て座談会
- ・ふたごママのブース (簡単時短メニュー紹介、リンパマッサージなど)
- ・体験、展示コーナー

(おゆずりコーナー、妊婦体験、抱っこ・おんぶ体験、写真展示、佐賀県の多胎サークル情報など)

- ・ふたご・みつごコーデファッションショー(先着10組、小学生以下)※事前申し込みが必要です！
- ・佐賀女子短期大学で保育を学ぶ学生さんが作る遊び場もあります。子どもたちと一緒に楽しみましょう！

<募集スタッフ>

◆大人スタッフ

自分の特技を活かしてお手伝いしてくれる方や会場でのお手伝いをしてくれる方を募集します。

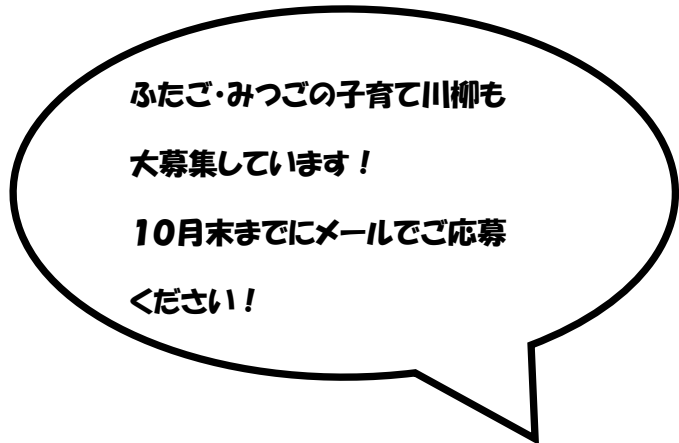
- ・ママたちの子育ての悩みや子育ての工夫の仕方などを共感してママと一緒に考えてくれる方
- ・会場での運営をサポートしてくれる方

◆子どもスタッフ(小学生以上のお子さん)

- ・短大の学生が準備する遊び場や、制作コーナー(折り紙など)で、小さい子どもたちのお世話をしてくれるお兄ちゃん、お姉ちゃんになってくれるお子さんを募集します。

このフェスタでやってほしいこと、やってみたいことなどのアイデアやご意見も大募集しています。

ふたご・みつごコーデファッションショーに参加ご希望の方は、応募方法などの詳しい説明は同封しているチラシの裏面をご覧ください。皆様のご協力をよろしくお願いいたします！



<編集後記>

我が家の双子は4月に4歳になりました。それまで何をしてもイヤイヤと言い、苦しい毎日でした。4歳になったとたんイヤイヤが止まり、楽になった…と感じるようになりました。夏休みに思いきって私1人で2人を水族館に連れて行ってみると、意外と大丈夫だったのです。運転をしながら帰っていると急にうるうるしてきて、「こんな日が来るなんてね…」と嬉しいような、寂しい気持ちになりました。皆さんは、どのような夏休みを過ごされましたか？
香田

- ・質問や相談、コメントなどを随時募集しています。

パパからも大歓迎です！

- ◆問い合わせ さが多胎ネット
- ◆代表 中村 由美子
- ◆所在地 佐賀市本庄町大字本庄 1313 番地
佐賀女子短期大学内
- ◆携帯 090-2503-2564
- ◆メール sagatatainet@gmail.com