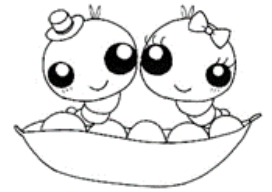


# さが多胎ネット通信



No. 2 - 2020年3月 -

## はじめに

今年度も残りわずかになりました。この冬の話題はなんといっても新型コロナウイルス！小・中学校は休校になり、感染拡大を防ごうと必死の状況です。お店からはマスクだけではなく、トイレットペーパーやティッシュがなくなり、品薄の商品も多く聞かれます。新型コロナウイルスも、インフル同様、手洗い・うがいをしっかりすることが一番の予防だそうですよ。うがいができない幼児はお茶をこまめに飲ませるといいそうです。日頃の予防を心がけましょうね。

さて、私事ですが、2月13日に2人目の孫が生まれました。上の孫は1月で2歳になったばかり。イヤイヤ期や赤ちゃん返りをしながら、少しずつお姉ちゃんになっていく姿を微笑ましく見えています。上の孫は「すっかりばあばっ子になった」と娘から言われると嬉しくなります。（孫は本当にかわいいのよ～♡（笑））

娘と孫のお世話をしながら、双子育児のことを思い出します。どうやって育てたんだろう?!とにかく必死だったな～。多胎ママたちは本当に頑張っている！みんな本当にすごい!!と思います。ただ娘には、双子を育てた私に大変と言えない状況にだけはしてはいけないと思って心がけています。大変と言えるって大事ですよ！

2年前の愛知県豊田市で起きた三つ子の次男の虐待死事件から、やっと多胎児育児の過酷さや必要性がクローズアップされるようになりました。佐賀県は全国に先駆け、多胎支援に取り組むことが表明されまし

た。これは佐賀県全体を視野に多胎支援に取り組む「さが多胎ネット」が発足したことも大きく影響しています。

多胎支援は当事者と行政、医療、福祉などが連携して初めてより良い支援ができます。来年度から県とますます連携して多胎支援に取り組むために、さが多胎ネットも力をつけていきたいと思っています。みなさんも子育てに余力ができれば、ぜひピアサポーターになってくださいね。

また、さが多胎ネットの支援メンバーは多胎児育児経験者でなくてもなれますので、みなさんの周りに多胎支援をされている支援者や当事者がいたら、ぜひさが多胎ネットにお誘いください。

最後になりましたが、5月11日（月）に東京オリンピック聖火ランナーで佐賀のどこかを走るようになりました。これまで出会ったたくさんのかげがえのないみなさんや、かけがえのない出来事に心から感謝いたします。そしてこれからもどうぞ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



さが多胎ネット代表の中村が聖火ランナーに決まりました！

令和2年1月21日（火）の佐賀新聞の「ともしび」に掲載されておりましたが、2020年東京オリンピックの聖火ランナーにさが多胎ネット代表の中村が走ることに決まりました。長年に渡る多胎支援活動がこのような形で認められ、その活動を応援してくれるたくさんの仲間を代表し、感謝の気持ちを聖火に託

して5月11日（月）に走ります。皆さん、ぜひ応援してくださいね！

### 佐賀県が多胎家庭への支援事業を検討していることが報告されました！

令和元年12月27日（金）の佐賀新聞に掲載されておりましたが、佐賀県が取り組む「子育てし大県さがプロジェクト」の推進本部会議が昨年末に開かれました。

会議の中で、来年度に向けた取り組みの検討状況について、多胎家庭への支援事業を検討していることが報告されました。また、佐賀県内で年間60組ほど生まれていること、5月にさが多胎ネットが立ち上がったことに触れ、行政だからできる支援のあり方について話されています。今後どのような支援事業が始まるのか、私たちも情報発信していきたいと思えます。



### 多胎ファミリー応援フェスタを開催しました！

令和元年11月17日（日）に佐賀市のほほえみ館で、第2回多胎ファミリー応援フェスタ（佐賀銀行福祉基金助成事業）を開催しました。今年もたくさんの方が多胎ファミリーが遊びにきてくださいました。

今年もパパ、ママの座談会や、1ヶ月分のミルクやおムツ、双子・三つ子の日常の写真などを展示した展示コーナー、おゆずりコーナー、サークル情報コーナー、佐賀県多胎支援マップ、抱っこおんぶ同時体験や妊婦体験などを行いました。ボランティアの方々による折り紙コーナーや佐賀女子短期大学の学生さんによる遊び場や製作コーナーで子どもたちも一緒に遊びました。休憩コーナーでは、ガスケアアプローチの話を聞いたりリンパマッサージを受けている間に、今年は抱っこボランティアの先輩ママたちが赤ちゃんを見てくれました。参加したママも安心して預けることができ、ゆっくりとママ同士で育児の話をする様子も見ら

れました。エンディングイベントの双子コーデファッションショーは、今年も盛り上がりました。また来年もぜひ遊びにきてくださいね！



### 妊娠期からの多胎ファミリー教室を行いました！

令和元年12月8日、佐賀市のほほえみ館で「妊娠期からの多胎ファミリー教室」を開催しました。参加して下さったのは佐賀市とその近郊の5家族、8名でした。ママが入院中で、パパと祖母で参加して下さったご家族もいらっしゃいました。6月に開催した全国フォーラムの効果もあったのか、「ぜひ勉強したい」という県や市町の保健師さん、助産師さんも10人以上も参加していただきました。

今回の教室は、日本多胎支援協会の服部律子教授（岐阜県立看護大学）を講師、糸井川誠子さん（NPO法人ぎふ多胎ネット理事長）のコーディネートで進められました。まず、事業説明のあとにスタッフや参加者に自己紹介をしてもらいました。次に、服部先生から「多胎の妊娠出産の特徴と注意点」についての講義があり、参加者からは驚きや安心した表情がみられました。また、見学の専門職の方々からは熱心にメモを取る姿が見られました。その後、NHO佐賀病院産婦人科の師長さんによる「病院での出産と赤ちゃんの様子」の講義と、佐賀市の保健師さんから「行政などによるサービスの紹介」があり、産後の生活やどのようにサポートを受けたいのか詳しく聞くことができました。

後半は先輩ママ、パパグループ、ママグループの交流会がありました。ママグループは主に育児用品の準備や産後の生活についての質問が多く、パパグループは上の子のケアやママをどう支えるか、双子のいる生活のタイムスケジュールなどについての質問がありました。どちらも先輩ママ、パパが体験をもとに丁寧に答えていました。最初は不安そうな参加者の方々の表情も、帰り際には笑顔も見られるようになり、この教室を開催して良かったと嬉しく思いました。「多胎ファミリー教室が支援の始まり」という糸井川さんの言葉を今回の教室でよく理解できました。これから半年ごとに開催していきたいと思います。

### 地域保健福祉従事者研修会で講演しました！

令和2年1月9日（木）～10日（金）の2日間、佐賀県庁で地域保健福祉従事者研修会が開催されました。さが多胎ネットの中村と高平の2名が、「知ってほしい！多胎支援」と題して講演しました。まず、高平より「ふたごの出産・子育て～我が家の場合～」と題して、体験談を話しました。大変な妊娠期を過ごし、やっと出産したと思うとすぐに壮絶な育児が始まり、家族みんなが疲弊していく話をしました。そのような中、家族や実家、義実家の協力や理解と、双子・三つ子サークルや、双子・三つ子ママの元気が出る子育て講座があったからこそ、大変な育児を頑張れたことを話しました。

最後に、現在6年生になった子どもたちが「双子でよかったよ！」と話していることが、とても嬉しく思っていることを話し体験談を終えました。

次に、2年前の愛知県豊田市でおきた、三つ子の次男を虐待してしまった母親の事件に触れ、なぜ多胎支援が必要なのかを、平成28年の大木秀一教授の講演会のデータをもとに話をしました。また、平成30年に実施した佐賀県が多胎支援のアンケート調査で、佐

賀県は家庭訪問型の支援が有効であるという結果とともに、妊娠期からの切れ目のない支援を目指して、さが多胎ネットが発足したことと、さが多胎ネットの取り組みを紹介しました。

最後に佐賀県の担当者から、佐賀県は多胎支援に取り組んでいきたいと思っていること、今後も更なる連携を図っていきたいという言葉いただきました。

研修会の参加者から、とてもわかりやすい内容で、多胎支援の必要性がとても理解できたと、うれしい感想をいただくことができました。



### 第9回 佐賀総合周産期フォーラムのシンポジウムで発表しました！

令和2年1月26日（日）、NHO 佐賀病院で第9回佐賀総合周産期フォーラムが開催されました。そのシンポジウムに、さが多胎ネット代表の中村が登壇しました。

シンポジウムのテーマは、「孤立しない育児環境をつくるために私たちができること」と題して、地域支援者、医療ソーシャルワーカー、小児科医師、児童相談所のそれぞれの立場からの発表がありました。

中村は、2年前に愛知県豊田市で起きた三つ子の次男を虐待死させてしまった母親の事件に触れたあと、自身の自己紹介と双子育児の過酷な体験を簡単に話しました。その後、多胎支援活動の1つである、「双子・三つ子の元気が出る子育て講座」で救われた母親の事例を2つ発表しました。そして、佐賀県全体を視野に入れた多胎支援団体として、昨年5月に「さが多胎ネット」が発足したことと、さが多胎ネットの取り組みを簡単に紹介しました。会場からこの登壇者以外にながるとしたら、どんな関係者とつながりたいか？という質問に対し、「まず保育関係者で、一緒に子育て

をしましょうという寄り添った支援をしていただきたい。次に、地域支援者に多胎支援がなぜ必要なのかを知ってほしい。未だに多胎児と多児の違いを知らない人が多く、双子や三つ子は、1人ずつ生まれる2人や3人の子どもと同じだと思っている人もいる。まずはたくさんの人に多胎のことを知ってもらい、支援の必要性を理解してほしい。多胎はまさしく包括的な支援の対象で、たくさんの方々と連携して支援をしていくことが大切だと思う。」と述べました。

アンケートには、さが多胎ネットの活動がよくわかり大変勉強になった、多胎の妊婦さんの気持ちや育児状況と支援の必要性を感じたなどの感想があったそうです。

久光製薬ほっとハート倶楽部より  
寄付金をいただきました。

令和2年2月20日（木）に久光製薬ほっとハート倶楽部の寄付目録贈呈式がありました。寄付金は、久光製薬の社員さんのお給料から積み立てられたお金とそれと同額を会社から出資し地域貢献をしている団体に10万円を寄付金として贈られているそうです。

今年は全国56団体に寄付され、贈呈式には鳥栖市近隣から18団体が出席されていました。この大切なお金を、さが多胎ネットの活動に大切に使いたいと思います。久光製薬ほっとハート倶楽部の皆さま、ありがとうございました！

グリンピース活動報告

9月7日（火）は、ゆめ・ぼけっとのサロンの先生に来ていただいて、運動会をしました。万国旗を飾り、運動会らしい遊びがたくさんあり、子どもたちはとても楽しそうでした。最後に親子体操をして、プレゼントをいただきました。

10月8日（火）は、おゆずり会でした。今回もたくさんの方の洋服が集まりました。子どもたちはボランティアの方と遊びながら待っていてくれましたよ。

11月19日（火）は、親子でリズムダンスをしました。親子で音楽に合わせてストレッチをしたり、体を動かしてリフレッシュできました。

12月17日（火）は、クリスマス会をしました。トナカイやサンタに変身している子どもたちもいました。休みなく頑張るママたちへのご褒美に、それぞれ持ち寄ったプレゼント交換をしました。サンタさんも登場し子どもたちはプレゼントをもらって嬉しそうでしたよ。

1月14日（火）、2月4日（火）は、おしゃべり会でした。年末年始の話をしたり、進級進学の話をして盛り上がりましたよ。

えだまめクラブ活動報告

9月30日（月）は、「多胎育児を楽しもう」と題して、さが多胎ネットの中村さんに来ていただき、子育て講座をしていただきました。中村さんの子育て体験談を聞き、聞きたいことや悩みをみんなで話しました。

10月28日（月）、2月10日（月）は、おしゃべり会でした。離乳食の話や兄弟児の悩み、幼稚園のクラス分けの話などたくさんお話ししましたよ。

11月11日（月）は、おゆずり会でした。たくさんの方の洋服が集まりました。ボランティアの方や先輩ママの参加もあり、ママたちはゆっくり洋服選びができました。

12月9日（月）はクリスマス会をしました。子どもたちも楽しそうでした。子どもたちとママに、ささやかなプレゼントもありましたよ。

1月27日（月）は、絵本読み聞かせボランティアのマザーリーフさんが来てくださいました。手遊びをしたり絵本を読んでもらって、楽しく過ごしました。

これからの活動予定

◆さが多胎ネット

4月	8日(水)	佐賀病院ピアサポート
5月	13日(水)	佐賀病院ピアサポート
	23日(土)	総会・支援活動説明会
6月	7日(日)	妊娠期からの多胎ファミリー教室
	10日(水)	佐賀病院ピアサポート
7月	8日(水)	佐賀病院ピアサポート
	11日(土)	ピアサポーター養成講座(鳥栖市)
	12日(日)	ピアサポータースキルアップ研修会(佐賀市)
8月	5日(水)	佐賀病院ピアサポート
9月	9日(水)	佐賀病院ピアサポート

※妊娠期からの多胎ファミリー教室、ピアサポーター養成講座、ピアサポータースキルアップ講座は助成金申請中で採択されたらこの日程で行います。

◆グリーンピース

4月	21日(火)	おしゃべり会
5月	12日(火)	おしゃべり会
	26日(火)	おゆずり会
6月	2日(火)	おしゃべり会
	16日(火)	おしゃべりカフェ
7月	7日(火)	おしゃべり会
	21日(火)	サロンの先生が来ます
8月	4日(火)	おしゃべり会
	25日(火)	サロンの先生が来ます
9月	1日(火)	おしゃべり会
	15日(火)	運動会ごっこ(サロンの先生が来ます)

- ・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

4月13日(月)	始まりの会
5月11日(月)	おしゃべり会
6月 8日(月)	おゆずり会
7月27日(月)	救急救命の講習
8月24日(月)	乳幼児の食事、栄養の講話
9月28日(月)	おしゃべり会

- ・時間 10:00~12:00
- ・会費 1家族につき100円
- ・場所 鳥栖まちづくり推進センター分館(鳥栖市真木町2112番地)
- ・内容 おしゃべり会、おゆずり会、講演会
- ・問い合わせ 鳥栖市児童センター TEL 0942-85-3616



### 薬膳コラム

先輩ママのKさんに、薬膳についてのコラムを書いていただきました。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、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！

#### 春はのんびりリラックスして

春の陽気も暑いくらいの日もありますが、子育てしながらついついよりイライラしがち…などありませんか？

春は『陽』の気が高まり、体の上部に影響がしやすい時期です。花粉症もその一つですが、頭痛や目の充血、イライラしたり、落ち込んだり、感情も不安定なりやすいのです。

まして、私たちは双子・三つ子の子育て中。穏やかに過ごせなくて当たり前(笑)。

そんな特徴のある春ですが、以下に紹介する食材を取り入れることで、気持ちを落ち着かせることができます。

おススメの食材は、セロリ、春菊、セリ、クレソン、菊花茶、ジャスミン茶、きんかん、いちごなどです。

調理法も食べてさっぱりスッキリするものがおススメです。





## 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、Mさんです。

目の覚めるような大きな「ウッギャー！」(1人目)。そして2分後に、ちょっと小さな「ウッギャー！」(2人目)。「おめでとうございます。」私の肩に1人ずつ、小さな小さな赤ちゃんを乗せられた時、言葉もなくただ涙が出てくるばかりでした。そして赤ちゃんの温かさに思わず「あたたかい〜」という言葉と、その命の重みを感じた瞬間でもありました。

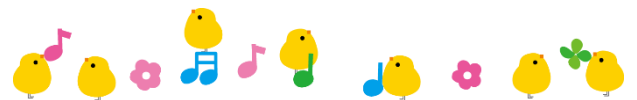
妊娠中も妊娠5週目から、変な発疹が出たり、悪阻がひどかったり、出血したり、仕事もドクターストップがかかり、出産するまで休むことになりました。育児書を読んではウキウキすると同時に、無事に2人とも生まれてきてくれるのか、とても心配でした。

無事出産を終え、ほっと一息ついたのもつかの間、まだ体験したことのない、双子育児の世界へ足を踏み入れた初日でした。休みなしの赤ちゃんのお世話。昼夜関係なく2人が交代で1時間ごとに泣き、泣いては抱っこして、ミルクをあげて、おむつを替えて、抱っこして寝かせて…。やっと寝たと思ったら、10分後にもう1人が泣き始める…。ぐっすり眠れない日々が続きました。出産したばかりで自分の体も弱っており、気持ちも不安定で、そんな中での2人の赤ちゃんのお世話は何がなんだか分からない世界でした。

出産して5日目くらい、母親として私はやっていけるのかなあ〜と、体力も気力も無くなりかけていた頃、夜中12時くらいに、体重測定をしに2人のベッドをよろよろしながら押して行った時のことです。体重測定の部屋で授乳をしていたママから「えーっ。双子ちゃんなんですね。かわいい〜。双子ちゃんは、双子ちゃんを育てられるお母さんを選んでやってくるそうですよ。だから、大変でしょうけど、頑張ってくださいね。」とされました。出産5日目にして、すでにくたくたになっていた私にとっては、あたたかく優しい言葉で、思わず泣きそうになりました。と、同時に「よし！できないことだらけだけど頑張ろう。」という気持ちにさせていただいた、とてもありがたい言葉でした。

「双子は2人だけど、大変さは単純に2倍でなく、4倍くらいあるよね。」とよく話していましたが、双子の赤ちゃんを育てることに最初は戸惑うことばかりでした。

今、多胎児育児についての理解が少しずつ広がっています。とてもうれしいことです。散歩やお買い物にもどれだけの労力を使うことか。2人乗り用のベビーカーが通れるお店や、歩道がどれだけ少ないか。私自身も双子を出産したことで今まで見えなかったことが少しだけ見えるようになり、世の中を見る視点が変わったと思います。うちのツインズもまた、どこかの双子ちゃんやママのお手伝い、ボランティアなどをライフワークのひとつとして取り組んでくれたら、私のように救われる双子ママが増えるのではないかと考えています。これからも選ばれしママなのだから、一生懸命に育ててたくさんの人に支えられているということに感謝し、双子育児を頑張っていきたいと思います。



## ズボラレシピ

先輩ママのFさんから、簡単なレシピを2品教えていただきました。ありがとうございました！

### <豚肉と小松菜のあんかけ焼きそば>

材料（子ども4食分）：豚肉 150g、小松菜 4束くらい、ちゃんぽん麺 2袋

片栗粉 大さじ1、水 大さじ1と1/2

☆水 200ml ☆中華スープの素 小さじ1 ☆オイスターソース 小さじ1

☆酒 小さじ1

1. 豚肉は食べやすく切って塩をふって、小松菜も小さく切っておく。
2. 豚肉を炒め小松菜を加えたら、☆を加え少し煮る（途中アクを取る）。
3. 水溶き片栗粉でとろみをつけてあんかけが完成。
4. 耐熱皿にちゃんぽん麺をのせ、レンジで1分温めて、あんかけをのせたら完成！

◆大人が食べる場合は、オイスターソースを増やし、醤油を加えるとおいしくいただけます。その際ちゃんぽん麺をカリッと炒めてからあんかけをかけるとよりおいしいです。

### <豚トマ卵>

材料（2～3人前）：豚肉 200g、トマト 1個、卵 2個、ごま油

☆オイスターソース 大さじ1 ☆中華スープの素 小さじ1

1. 卵は一旦炒めて取り出しておく。
2. ごま油で塩コショウした豚肉、トマトを炒める。
3. 2に☆を入れて、卵を戻したら完成！

◆ごはんの上のにのせて丼にしてもおいしいです。



### <編集後記>

我が家の双子が通う幼稚園も新型コロナウイルスの影響で突然休園になり、卒園式もバタバタと終わりました。テレビで、ある高校の卒業式が急遽今日行われたというニュースが流れ、卒業生が「卒業式は泣く予定だったが笑うしかない。」と話していました。その他にも、多くの職場の送別会や全国大会などのイベントが中止されていることを知りました。人生の節目やこれまでの努力がこのような形で我慢したり中止になることは、感染拡大を阻止するためには理解はできるものの、儀式や経験が気持ちの整理をつけるためにいかに大切なことであるかを考えさせられました。 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