

# さが多胎ネット通信



No. 4 - 2021年3月 -

## はじめに

春の気配に心がわくわくする季節になりました。4月からお子さんが入園・入学されるみなさんはおめでとうございます！きっと感慨深い気持ちでいっぱいのことでしょう。どうぞ、子どもの成長の節目には、これまで頑張った自分のことをしっかりほめてあげてくださいね。そして新しいステージの1日1日を大切に過ごしてくださいね。

さて、今年度はなんとといっても新型コロナウイルス感染拡大を心配した1年でした。ようやく（思ったより早く?!）ワクチン接種が医療関係者から高齢者と、順々に実施されるようです。まだまだ心配なことも多いですが、みんなが安心して暮らせる日々になりますようにと願うばかりです。

コロナウイルス感染は本当に大変ですが、これを機に大きく社会の暮らしが変化しました。その中の1つはオンラインの普及だと思います。ついこの前まで、まさかこんなにオンラインが普及するなんて想像もしていませんでした。さが多胎ネットの事業もそうです！コロナウイルス感染のために、すべての事業のやり方を見直し、事業のいくつかはオンラインで実施しました。対面でしかできない事業については、感染防止対策を行いながらなんとか無事に実施することができました。「多胎ファミリー応援フェスタ」だけは中止になりましたが、来年度は実施できないかといろいろ検討しているところです。

こういうことになって、気づいたこともありました。例えば「多胎妊婦ファミリー教室」は、安定期が

ない多胎妊婦さんにとっては、オンラインの環境さえあれば、安心して参加できることに気づくことができました。もしコロナウイルス感染が収束したとしても、この教室はオンラインでやっていくのが良いと考えています。研修会や講演会に関してもオンラインでやることの長所と短所が見えました。今はオンラインでしかできないとは思いますが、収束後は内容によってやり方を選べると思います。

…と言いながら、基本的にはどっぷりのアナログな私です。この1年はいろいろなことについていくので必死でした。そして、私はやっぱり、会って、話して、笑ったり、子どもたちを抱っこしたりできるほうがいいな~と思います。1日も早くそんな日常に戻りますように♡

最後に、今年度もみなさんのおかげで無事に終わることができました。ありがとうございました。来年度も引き続き、さが多胎ネットを応援してください。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

## 双子・三つ子ママの元気が出る子育て講座 (佐賀市委託)を開催しました！

佐賀市のほほえみ館で、双子・三つ子ママの元気が出る子育て講座を10/1（木）、8（木）、15（木）、22（木）、29（木）に開催しました。今年は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、参加者を8組に減らし、講座の時間を2時間から1時間半に短縮しました。参加者には手指消毒とマスクを着用して

もらい、部屋の換気を行いました。また、体調が悪い場合は参加をしないなど事前に連絡をし、当日はそのことを徹底しました。参加者の席も間隔を空けて行い、グループディスカッションは行いませんでした。

1回目の講座のときに参加者に聞きたいことや悩みを書いて出し合ったものを整理すると、生活のこと、子どものこと、自分のこと、家族のことの4つの部類に分けられました。この部類分けした内容について、参加者のみんなで意見交換をしました。毎回たくさん話をして時間が足りないくらいでした。

最終日には、双子の母親ならではの気持ちをみんなと共有しました。修了式では、これまで頑張ってきたこと、褒めてあげたいこと、これからどんな自分になりたいかを書いてもらいました。書きながら、本当によく頑張ってきたなあ、胸が熱くなりました。

今年の講座も参加者の皆さんのおかげでとても良い講座になりました。

### ピアサポーター養成講座とピアサポーター スキルアップ研修会を開催しました！

多胎家庭支援人材育成事業(令和2年度キリン財団助成事業)として、ピアサポーター養成講座と、ピアサポータースキルアップ研修会を開催しました。

ピアサポーター養成講座は11/29(日)に佐賀市ほえみ館で開催しました。まず、服部律子氏(岐阜県立看護大学教授)による「多胎の妊娠・出産・育児の基礎知識」の講義のあと、次にさが多胎ネットの事業説明を代表の中村が説明しました。最後に、田口香津子氏(佐賀女子短期大学学長)による「ピアサポートとは～はじめての傾聴」の講義と演習があり、見学者含む参加者25名は、多胎の妊娠・出産・育児を改めて学び、傾聴の大切さを学ぶ時間となりました。

スキルアップ研修会は事前に参加者14名を12/6(日)、12(土)、18(金)、20(日)10:00～

12:30の日程で4人のグループに分け、リモートで開催しました。講師は、糸井川誠子氏(NPO法人ぎふ多胎ネット理事長)が務め、まずは体験を語り合い、多胎家庭の課題を整理して、どのような支援が必要なのかをみんなで考えました。それぞれの体験談はどれも大変な体験で、みんな本当によく頑張ってきたんだということを確認し合いました。それらはみな、ピアサポーターとしての貴重な財産だと心から思い、また様々な体験談を聞くことの大切さを強く感じた研修会でした。これからも、このような機会を設けていきたいと思えます。



### 双子・三つ子ママの元気が出る子育て講座 (in 伊万里市) を開催しました！

伊万里市で、双子・三つ子ママの元気が出る子育て講座(令和2年度 佐賀県補助事業)を12/2(水)、9(水)、17(木)、24(木)の日程で開催しました。

1回目の講座では、自己紹介ゲームでウォーミングアップを行ったあと、講師を務めた中村の双子の子育て体験談を話しました。同じ双子の母親ということもあり、様々な話が共感できる安心感のなか、参加者がこれからの講座で話したいことや、聞きたいこと、悩みなどを出し合いました。

2回目、3回目の講座では、自己紹介ゲームや、絵本の読み聞かせを行ったあと、1回目の講座で出し合ったことを、自分のこと、子どものこと、家族のことなどに部類分けし、参加者からどの部類について話し

## えだまめクラブ活動報告

合いたい希望を聞きながら、1つ1つ話を深めていき、あっという間に4回目の最終日を迎えました。最後は、参加者に自分自身へのメッセージを書いてもらい、修了証書を一人一人に渡しました。参加者の皆さんのおかげで、とても有意義な講座になりました。来年度もこの講座は、佐賀県のどこかで開催したいと思います。

## グリンピース活動報告

10月6日(火)、20日(火)、11月10日(火)、12月1日(火)、2月16日(火)はおしゃべり会でした。ママたちはおしゃべりを楽しみながら、子どもたちはホールで走り回ったり、手作りおもちゃで遊びました。

11月24日(火)、12月22日(火)は、ゆめ・ぼけっとサロンの先生が来てくれました。11月24日(火)は親子でリズムダンスをしました。ママたちは先生の声とリズムに合わせてダンスをしたり、子どもたちは見よう見まねでダンスをしたり、自由に遊んだり、それぞれ楽しみました。

12月22日(火)は、クリスマス会をしました。先生たちが用意してくれたクリスマスのおもちゃで遊んだり、パネルシアターを見て、ハンドベルの演奏も聴きました。最後にサンタさんが登場し、子どもたちへのプレゼントをもらいました。とても楽しい時間でした。

サークルの開催にあたって、感染症予防のために手指の消毒、マスクの着用、換気を行っています。



10月12日(月)は、絵本の読み聞かせボランティアの「マザーリーフ」さんに来てもらいました。新しい参加者が2組来られて、久しぶりの賑やかな集まりになりました。子どもたちは絵本の読み聞かせや、手遊び歌を楽しんでいました。また、ママたちは本の読み聞かせの大切さやおすすめの絵本の紹介をしてもらい、とても勉強になりました。



11月9日(月)は、おしゃべり会をしました。自宅での安全なスペースの確保についてや、兄弟との過ごし方など、いろいろなお話しをしました。

12月14日(月)、1月25日(月)、2月8日(月)のえだまめクラブは新型コロナウイルスの全国的な感染拡大の状況を考慮し、中止しています。

### <サークルに参加するときの注意事項>

サークルの参加については、自己責任で判断してください。参加することが不安な人は、無理をしなくて大丈夫です。サークルに参加する際は、自宅での検温、マスクの着用(大人)、受付での手指消毒をお願いします。風邪症状がある場合は、参加を控えてください。2週間以内に新型コロナウイルスの流行地域に行った方(家族も含む)は参加をご遠慮ください。以上、ご協力とご理解をお願いいたします。

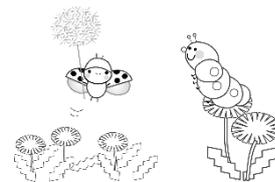
これからの活動予定

◆さが多胎ネット（佐賀県補助事業を含む）

4月	多胎妊婦と多胎育児経験者との交流会（協力：佐賀病院）
5月	多胎妊婦と多胎育児経験者との交流会（協力：佐賀病院）
	総会
6月	多胎妊婦と多胎育児経験者との交流会（協力：佐賀病院）
	多胎妊婦ファミリー教室（オンライン）
7月	多胎妊婦と多胎育児経験者との交流会（協力：佐賀病院）
	ピアサポーター養成講座（予定）
	ピアサポーター スキルアップ研修（予定）
8月	多胎妊婦と多胎育児経験者との交流会（協力：佐賀病院）
9月	多胎妊婦と多胎育児経験者との交流会（協力：佐賀病院）

※多胎妊婦と多胎育児経験者との交流会（協力：佐賀病院）

NHO 佐賀病院 第2水曜日（8月は第1水曜日）



◆グリンピース

4月	6日（火）	おしゃべり会
	20日（火）	おしゃべり会
5月	11日（火）	おしゃべり会
	25日（火）	おしゃべり会
6月	1日（火）	おしゃべり会
	15日（火）	親子でリズムダンス
7月	6日（火）	おしゃべり会
	27日（火）	サロンの先生が来ます
8月	3日（火）	親子でリズムダンス
	24日（火）	サロンの先生が来ます
9月	7日（火）	おしゃべり会
	21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

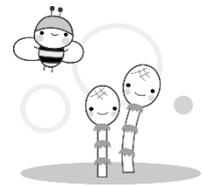
事務局 中村 TEL 090-2503-2564

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22日(木)	内容は、主におしゃべり会として多胎育児の情報交換会を行います。(変更になる場合もあります。)
5月20日(木)	
6月17日(木)	
7月15日(木)	
8月19日(木)	
9月16日(木)	

- ・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)
- ・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！

#### 元気でキレイになれる「薬膳 BBQ」

新型コロナウイルスの影響で外食を控え、この季節は家族で BBQ を楽しもう！という方も多いのではないのでしょうか？

いつもと少し違う、「薬膳的」食材をチョイスしてパワーアップ&キレイになれる BBQ をご紹介します！

##### 『美肌・アンチエイジング BBQ』

<食材>

豚肉・イカ・ホタテ・牡蠣・サバ(サバ缶も使いやすいですよ)・長いも・玉ねぎ・パプリカ・ピーマン・ブロッコリー

<つけだれ>

練りごま・豆乳・味噌・砕いた松の実・合わせ酢(分量はお好みで)

##### 『疲労回復 BBQ』

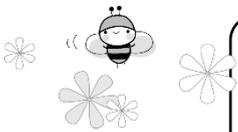
<食材>

鶏肉・牛肉・さつまいも・長いも・きのこ・キャベツ・インゲン・もち

<つけだれ>

玉ねぎ・生姜・にんにく(この3つはすりおろす)・合わせ酢・醤油・マーマレード・ごま油(分量はお好みで)





## 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、Hさんです。

私が双子を出産したのは、2011年の10月でした。出産したその日から、文字通り世界が変わりました。我が家の二人は、眠らない・飲まない・ひたすら泣き続ける赤ちゃんで、母である私ももれなく眠ることはできず、延々と交互に二人を抱っこしながら、昨日と今日、昼と夜の区切りのない日々をゾンビのように過ごしました。夫が一か月育休をとりましたが、二人でそれぞれに赤ちゃんを抱っこして、狭いリビングでテーブル周囲を朝から晩までぐるぐる無言で歩き続ける、バターになりそうなちびくろサンボ的な一か月で、夫婦の会話をした記憶はありません。あらゆる手を尽くして、それでも泣き続ける二人にいよいよ疲れ果てて、抱き上げる力もない私は床にへたり込んだままハンドパワーと念力を二人に送り続けたこともあります（一度も成功しませんでした）。気力・体力の限界を超えて二人の相手に明け暮れ、一歳を迎え保育園に入園した時、「子どもたちも私も、生き延びてここまでたどり着いた」ことに心底ほっとしたことを覚えています。

何が不満・不快で泣き続けたのかなんて分からないまま、どの方法が正解だったのか分からないまま、もちろん神通力の使い手にもなれないまま、それでも時は過ぎ、今では小学3年生の二人です。朝の登校を玄関で見送るのですが、何度も振り返っては大きく手を振ってくれていた二人から、振り返らず全力で走っていく二人に変わってきました。いつかは真っ暗な出口のないトンネルを一人で歩いているような気持ちでいたし、「私から離れて！一人にさせてー！」と心で叫ぶ毎日だったのに、ふと気が付けば、いつのまにか明るい広い道に立っていて、子どもたちは私の手を放しています。・・・先輩方に聞いてはいましたが、大変な時期も本当にいつかは終わりが来るのですね、肌で感じています。私は今でも抱っこをせがまれ、夫は毎晩戦いごっこを本気でやっています。「うちの小3は幼いなあ」とは思いながら、こうして求められるのもそろそろ終わりが近いことに気付けば、カウントダウンの一回一回を大切にしたいと思うのが現在の心境で、夫婦で全力で応えています。世界が変わったと書きましたが、確かに壮絶な双子育児でしたが、同時に最高の経験でもありました。それまでだって喜怒哀楽・紆余曲折ありながら、総じて楽しい明るい人生でしたが、自分の子どもが生まれた瞬間に世界には知らないほどの明るい光が差し、子どもと暮らすということは、世界の色合いを多彩に濃くしました。プラス双子ならではの不思議と可愛らしさを日々見つめる時間は間違いなく最高です。

双子の三年下に妹も生まれ、五人家族の我が家です。もともと旅行好きの夫婦ですが、今はチームのメンバーが増え、家族五人で日本全国47都道府県を訪ねることが夢です。今後も親子の形は変化するでしょうが、誰にも負けない愛情を伝えながら、この五人で楽しくたくましく暮らしていきたいものです。

最後に、現在大変な子育て時期を踏ん張っているお父さんお母さん、コロナ禍に辛抱強く耐えている皆さんのことを心から応援しています。きっと未来は明るい！

### 編集後記

寒さも和らぎ、春がもうそこまでやって来ているなとワクワクしています。春は別れと出会いの季節でもあります。友人の転勤や卒園式などでお世話になった方々との別れも多く、感謝の気持ちを告げながら胸がいっぱいになり、しばらくは心にぽっかり穴が空いてしまいます。

4月になれば新たな出会いもあるので、これもまた楽しみにしています。皆さんは春の忘れられない別れ、出会いのエピソードはありますか？

香田

◆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

