

さが多胎ネット通信

6号



はじめに

令和3年度も残りわずかとなりました。みなさまには日ごろからさが多胎ネットの活動を応援していただきありがとうございます。

さて、年末年始はどのように過ごされましたか？年末はコロナウイルス感染状況もずいぶん落ち着いていたので、遠くに実家がある方は久しぶりに里帰りをされた方もいらっしゃると思います。久しぶりに孫たちに会うことができ大変よろこばれた親御さんの顔が目に浮かぶようです。しかし年が明けてから、コロナウイルスオミクロン株は瞬く間に広がってしまいました。どうか1日も早く収束しますようにと願うばかりです。私たちにできる予防をしっかり心がけて過ごしましょう。

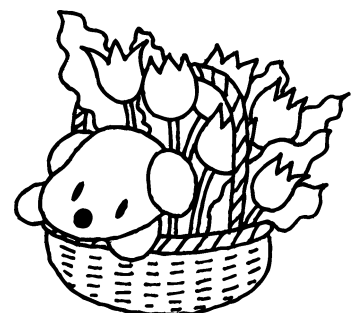
先日、Web会議システム Zoom を活用し、養成講座を修了したピアサポーターの勉強会を行いました。勉強会では、まず 12 月に実施したピアサポータースキルアップ研修会の振り返りをしました。その後、参加した女性のピアサポーター（ママピア）は、3 人ずつのグループに分かれて、お互いの妊娠、出産、育児の体験を聴き取るワークショップをしました。ワークショップが終わり、再度全員で顔を合わせた際、ママピアたちは「楽しかった～！！」と、とても良い笑顔でした。きっとお互いの体験を一生懸命に聴き合い、共感し合い、認め合うことで、とても有意義な時間になったのだと感じました。その後、グループで聴き取ったことを発表し、共有しました。みんなそれぞれの体験があり、どれもがピアサポートをしていくうえでかけがえない素晴らしい体験であり、財産だと思いました。

この勉強会の学びは、きっとこれからのピアサポート活動に活かされると思います。みなさんもピアサポーターになりませんか？育児に余力ができれば、ぜひ私たちと一緒に活動していただければうれしいです。

また来年度に、男性のピアサポーター（パパピア）による「多胎パパの交流会」を企画することになりました（現在さが多胎ネットには3人のパパピアがいます）。多胎家庭ではパパも子育ての戦力ですよ（戦力であってほしい！）。きっと日ごろはなかなか話す機会がない多胎ならではのパパの悩みや武勇伝があることでしょう。赤ちゃん育児中のパパは先輩パパの体験を聞くことで参考になることがたくさんあると思います。ぜひパパ同士でたくさん語り合って交流してほしいと思います。

最後に、みなさまには令和3年度の会員として応援していただき本当にありがとうございました。私たちはこれからも佐賀県の多胎家庭支援に取り組んでまいります。どうぞ引き続き令和4年度も会員になって応援していただければ幸いです。今後とも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



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、Tさんです。

私は5人の子どもたちに恵まれました。双子は「男女の双子」で、我が家の次男、長女として産まれました。妊娠が分かった時は、不安より驚きと喜びの方が大きかった気がします。年の離れた長男は、私のお腹がドンドン大きくなるのを見て、家の手伝いを沢山してくれるようになりました。双子は二卵性ということも関係があるのかしっかりと育ち、36週で破水して緊急帝王切開。麻酔から覚めて、出生時体重を聞いてびっくり…。2人とも2900gくらいの体重でした。産後3日目にようやく歩けるようになり、初めて双子と対面した時は更にびっくり！新生児室に沢山いる赤ちゃんの中で、双子とは思えない大きさでした。

退院して、実家に2ヶ月ほどお世話になりました。

それから自宅に戻り、長男が学校から帰るまでは私一人でしたが、その頃は何とか家事育児をこなしていたように思います。6ヶ月くらいになり、泣いたら抱くまで泣きやまなくなってからが戦いでした。おんぶに抱っここの毎日。心が折れそうになった時に、グリンピースの母親講座に出会いました。この出会いがなかったら、私はどうなっていたらと思う。声をかけていただいた時、双子の人見知りひどいので、託児をお願いして参加するのを躊躇したことを覚えています。「大丈夫。子どもたちは、お母さんの代わりに探すんだよ」という言葉を信じて、思い切って託児を利用して参加しました。最初は泣いていたようですが、お迎えに行ったときにこっそり覗いてみたら、ニコニコ遊んでいて、寂しいような嬉しいような…。グリンピースで同じ多胎ママとの繋がりが出来たことは、本当に私の支えになりました。

子どもたちが大きくなるにつれ、私も同じ多胎ママたちの力になりたいと思うようになりました。現在、仕事をしながらですが、ピアサポーターや母子保健推進員として多胎ママたちと関わりを持つことができ、ママたちに少しでも寄り添えたらと思っています。

毎年、子どもたちの誕生日が来るたびに「まだ〇年しか一緒に居ないんだね。倍ぐらいの年月を一緒に過ごしてきた気がするなあ」と話す私。「また言ってるよ」と子どもたちは笑っていますが、双子に限らず、子育て中は毎日が慌ただしく過ぎていきます。中村さんが母親講座で話していた「少しずつだけど楽になっていく」という言葉。今、あの頃を振り返ってみると本当に楽になりました。しっかり者で優しい男の子。マイペースだけど芯が強い女の子。春には中学生になる双子たちに、どんな素敵な未来が待っているだろうと今から楽しみです。末娘が小学一年生なのでまだまだ先が長い子育てですが、今しかできないことを、愛情を持ってやってきたいなと思います。



ママたちに聞きました！「言わないでほしい言葉」

2021年9月に佐賀県が主催する多胎家庭サポート事業「ヘルパー派遣事業」のヘルパー研修がありました。その時に、研修に参加したヘルパーさんに伝えた「ママたちに聞いた、言わないでほしい言葉」をまとめてみました。

「ベスト3」

○一気に子育てが終わるから楽でいいね。

ママの声:まったく楽ではないです！！

○年子の方が大変！！

ママの声:あなたは双子育児も、年子の育児も両方やったの？

なんで年子と比べて双子の方が楽と言われなきゃいけないの？

どっちも大変じゃないのですか？？

○不妊治療をしたのかを聞かれる。

「不妊治療をして双子を授かったのなら大変とかいうのは甘えてる。」

「不妊で授からない人もいるのに大変とかいうのはわがまま。」

このような言葉を言われました。(´;ω;`)

これは辛すぎます！！

その他、少数ですがあるある言葉がたくさん来ました。

• 双子はかわいいけど大変！私には無理～。

ママの声:他人事のように言われる。

私はやめるわけにはいけません。

• チャイルドシートやベビーカーなどにちゃんと座っててうらやましい。

ママの声:そうしないと外出できないから、

泣き叫んでも頑張った。

簡単なわけではなかったことはわかってもらえない。

• やっぱり双子だから小さいね。

ママの声:親が一番心配しています。

言われたらつらい。

• 帝王切開より自然分娩が子どものためにはいいのよ。

• 母乳がいいのよ。

• 双子だと同時に寝てくれるからその間に休めるわね。

• どっちが可愛い？どっちがお父さん(お母さん)似？

ママの声:比べないようにしているのに…

周りが比べるんです。

• 愛情は半分だよ

• 双子だと仲良く2人で遊んでくれるから手がからなくていいわね。

• どうせ双子なら男の子と女の子だったらよかったのね。

• 双子いいなあ～。双子ほしかった～。

• 幼稚園入園にあたって、2人同じクラスだから心強いよね～。

• 子育てにかかる費用が双子特典で安くなっていいわね。

• 双子ちゃんを育てられる人を選んで産まれてきた。

ママの声:やるしかないという思いでやってる部分も多いし、みんなギリギリ！

どの言葉も大きくうなずくばかりですね。私の双子はもうすぐ30歳になりますが、「ベスト3」はあの頃もよく言われた言葉です。

同時に言われて嬉しかった言葉も聞きましたが、それにはほとんど回答がありませんでした。子どもたちが赤ちゃんの頃の記憶がほとんど残っていない、それくらい大変な多胎児育児ですが、傷ついた言葉の記憶は残っているのですね。

「言葉は花束にもナイフにもなる」という言葉を聞いたことがあります。本当にそうですね。私たちは「花束」の言葉をたくさん使いましょうね♡

中村由美子

これからの活動予定

◆さが多胎ネット(佐賀県補助事業含む)

4月	13日(水)	多胎妊婦と多胎児育児経験者との交流会(協力:NHO 佐賀病院)
5月	11日(水)	多胎妊婦と多胎児育児経験者との交流会(協力:NHO 佐賀病院)
6月	8日(水)	多胎妊婦と多胎児育児経験者との交流会(協力:NHO 佐賀病院)
	26日(日)	多胎ファミリー教室(オンライン)
7月	13日(水)	多胎妊婦と多胎児育児経験者との交流会(協力:NHO 佐賀病院)
8月	3日(水)	多胎妊婦と多胎児育児経験者との交流会(協力:NHO 佐賀病院)
9月	7日(水)	多胎妊婦と多胎児育児経験者との交流会(協力:NHO 佐賀病院)
10月	12日(水)	多胎妊婦と多胎児育児経験者との交流会(協力:NHO 佐賀病院)
	23日(日)	多胎ファミリー教室(オンライン)

※多胎妊婦と多胎児育児経験者との交流会 (協力:NHO 佐賀病院) 第2水曜日

◆グリーンピース(佐賀市)

4月	19日(火)	おしゃべり会
5月	10日(火)	おしゃべり会
	24日(火)	おしゃべり会
6月	7日(火)	おしゃべり会
	21日(火)	おゆずり会
7月	5日(火)	おしゃべり会
	19日(火)	サロンの先生が来ます
8月	23日(火)	サロンの先生が来ます
9月	6日(火)	おしゃべり会
	20日(火)	運動会ごっこ (サロンの先生が来ます)
10月	4日(火)	おしゃべり会
	18日(火)	おしゃべり会

・時間 10:15~11:40

・会費 1家族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



◆えだまめクラブ(鳥栖市)

4月	21日(木)	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	12日(木)	
6月	16日(木)	
7月	14日(木)	
8月	25日(木)	
9月	15日(木)	
10月	13日(木)	

・時間 10:00~12:00

・会費 1家族につき100円

・場所 鳥栖市児童センターよちよちルーム

・申し込み 当日可

※事前申し込みが必要な時もあります

・問い合わせ 鳥栖市児童センター

TEL 0942-85-3616

※鳥栖まちづくり推進センター分館でお世話になっていましたが、今年度から鳥栖市児童センターで開催することになりました。

◆武雄市子育て総合支援センター

多胎児子育てサロン(武雄市)

4月	23日(土)	多胎児ならではの子育ての「悩み」「楽しさ」を語りあいませんか？ まずはお友達作りから。 お気軽にご参加下さい。
5月	28日(土)	
6月	18日(土)	
7月	16日(土)	
8月	27日(土)	
9月	24日(土)	
10月	22日(土)	

時間 11:00～12:00

場所 武雄市子育て総合支援センター
(武雄市北方町志久1674-2)

対称 多胎児を妊娠中の方(家族を含む)
多胎児を子育て中の方
多胎児を育てた経験者の方

※開催日の2日前までに予約をお願いします

※開催予定が変更になる場合があります。

たけおポータルサイト(「子育てするならたけお」のイベント情報)でご確認ください。

問い合わせ 武雄市子育て総合支援センター
TEL 0954-36-3700

◆唐津多胎児サークルぴーなっつ(唐津市)

日時 毎月第1水曜日 10:30～12:00

場所 4月より場所が変更となります。
詳細が分かり次第インスタにてお知らせする予定です。

問い合わせ 080-1711-1510(担当:川島)
月～金 9時～17時受付
(インスタのDMでもOKです！)

唐津多胎児サークルぴーなっつ



◆伊万里市子育て支援センター

多胎児さんの広場

・「そらまめ広場」を毎月一回行っています。

○わくわく広場 「そらまめ広場」

日時・毎月第1火曜日

10:00～15:30

※通常は弁当ご持参の上、一日利用できていましたが、現在は、新型コロナウイルス感染防止対策として、

① 10:00～12:00

② 13:30～15:30

①か②どちらかの参加になります。

※そらまめ広場だけでなく、その他の広場の参加も可能です。

詳しくは、伊万里市子育て支援センターぽっぼ

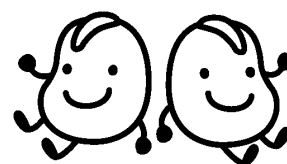
TEL 0955-23-5197

までお問い合わせください。

そらまめサークル(伊万里市)

伊万里市では、多胎児サークルとして「そらまめサークル」があります。

なお、現在は新型コロナウイルスの感染予防対策として、活動を休止しています。



各サークル、コロナウイルスの感染状況により、中止または延期になっている場合もあります。一度各サークルへお尋ね下さい

双子、三つ子ママの元気が出る子育て講座 IN 嬉野

佐賀県補助事業「双子・三つ子ママの元気が出る子育て講座」を、嬉野市子育て支援センター「リユッケ」にご協力頂き、11月20日、27日と12月18日、25日【連続4回】に開催しました。嬉野市在住の4組の双子ママの参加があり、11月27日には8ヶ月の妊婦さんも参加されました。毎回時間が足りないほど子育ての悩みや聞きたいことを話し合いました。「生活について」「子どものこと」「自分のこと」「しつけについて」、みんな同じように悩んでいることを知って、ホッとされていました。同じ境遇のママたちだからこそ、共感したり、励まし合ったりすることで、気持ちが前向きになるのだと思いました。参加者からは、これから自分もピアサポーターとして活動してみたいという意見も…。ぜひ、来年度のピアサポーター養成講座に参加していただき、一緒に活動してほしいです。

ピアサポーター養成講座

延期になっていた令和3年度のピアサポーター養成講座が、12月5日に開催されました。午前は、Zoomを使ったオンラインで実施され、岐阜県立看護大学教授の服部律子先生に、「多胎の妊娠・出産・育児の基礎知識」というテーマでご講演頂きました。講演では、多胎妊娠の現状やそのリスクのお話から、産後の多胎育児家庭のサポートまで、医学的な側面から話をいただきました。午後からは、佐賀女子短期大学学長の田口香津子先生に、「ピアサポートとは～はじめての傾聴～」というテーマでご講演いただきました。ピアサポートのピア(peer)には、仲間や同僚、同輩など、年齢や地位、能力が対等の者を指す意味があり、サポート(support)には、支援す

る間軸に継続性が含まれているそうです。ピアサポートとは、「仲間同士の支え合い」なんですね。田口先生の講演を聴き、ピアサポーターとして活動していく上で、傾聴の重要性や難しさを改めて感じる事が出来ました。講演の後半では参加者同士がペアになって、傾聴のミニトレーニングを行いました。今後もぜひ多くの方々にピアサポーター養成講座を受講していただき、佐賀県内で活動するピアサポーターが増えていってくれることを願っています。

スキルアップ研修会

2月11日、2日、9日にスキルアップ研修会が開催されました。講師は、NPO法人ぎふ多胎ネット理事長の糸井川誠子さんです。研修では、参加者がペアになって、双子を出産したばかりのお母さん役の糸井川さんを相手にピアサポートを行ないました。難しい設定でしたが、お母さんの問題点や表面上は見えていない背景などを見つけていくため、傾聴やお母さんの気持ちに共感することに心がけながら、みなさん取り組まれていました。最後は報告書を書き、全体のフィードバックをしていただきました。自分一人ではなかなか気付くことができない事も、このような研修会に参加して、他の方のピアサポートを見学したり、自分のピアサポートについてフィードバックをしてもらうことで、自分のピアサポートを再度見つめ直し、スキルをさらに高める機会になると思います。今年のスキルアップ研修会はパパの参加もあり、パパたちは別ルームで多胎育児のことについて話し合い、親睦を深めてもらいました。去年に続き、今年も充実したスキルアップ研修会になりました。

〈編集後記〉

この通信が届く頃は、桜が咲く頃かな？と思いながら、通信を編集していきました。桜といえば、お花見ですね。我が家は、毎年近所の神社で花見をします。子どもたちは、花見というよりも…。露店が嬉しい様子です。「花より団子」ですかね。

さて、先日嬉野市で行われました双子、三つ子ママの元気が出る子育て講座に1日参加しました。同じ境遇の仲間だからこそ、共感したり、子育ての悩みが解決できなくても、話すとお安心できたり……。ピアサポートの大切さをとても感じました。今年度もたくさんの仲間に出会い、一人でも多くの仲間が、支えられたり、支えたり出来る環境でありたいな。と、とても感じました。今年度もよろしくお願ひします。(谷口)

◆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

◆ホームページ
<https://sagatatai.net>

令和4年3月発行