

# さが多胎ネット通信

7号



## はじめに

この通信がお手元に届くころは夏休みも終わり、秋の気配を感じるようになっていく頃でしょうか…。実はこの原稿を書いている今は夏真っ盛りで…とにかく毎日暑い☀️そしてコロナウイルスの感染はとどまるところを知らず、とうとう佐賀県で二千人超えの日がありました。本当に身近な人が感染しています。とても心配な状況ですが、基本的な感染予防をするしかありません。とにかくしっかりと予防をして過ごしましょう。

令和2年から国や佐賀県が多胎支援に取り組むようになりそのおかげでしょうか、いろいろなところから「多胎支援」をテーマにした講演会や研修会等の依頼が届くようになりました。7月は、みやき町の社会福祉協議会から講演・シンポジウムの依頼がありました。シンポジウムには、みやき町の双子ママ、双子先輩ママ、地域支援者の3人が登壇され、参加者のみなさんは熱心に話に耳を傾けておられました。実際に生で聞く双子育児の体験談は想像以上の過酷さだったようで、多胎支援の必要性を痛感したとの感想をいただきました。私はそのママの体験談が自分の子育てとかぶるところが多く、思わず涙があふれました。その双子ママは「とっこい広場」という広場が心の拠り所となり、ここに行けばホッとできる、安心

できる居場所になったそうです。そんな経験から、今度は自分がなにかできることをお返ししたい、そして次の双子ママたちが集える場を地域のみなさんと一緒にやってみたいという気持ちになったと話してくれました。

人はきっと辛いときに優しく寄り添ってもらった経験があると、いつか次の人にお返ししたいという気持ちになるのだと思います。私自身も辛い時期に優しく寄り添ってもらったことがありました。今の自分があるのはあの時の出会いのおかげだと心から感謝しています。

もし今、とても大変な日々を過ごしている方がいたら、どうぞ私たちや身近な周りの人に助けてと言ってください。ずっと今の大変さが続くわけではないことを信じてください。いつか必ず今を振り返る日が来ます。それはきっと素晴らしい宝物の思い出になっていると思います。私たちはその日が訪れることを祈りながら応援していきたいと思います。これからもどうぞよろしくお願ひいたします。

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、Mさんです。

我が家の双子は一卵性の女の子で、小学3年生になりました。『双子妊娠に安定期はない』と言いますが、私にとって双子の妊娠期は、前の二回の妊娠期とは全く違うものでした。初期から切迫早産気味で、「順調です」と言われたことは一度もなく、16週で仕事を辞めることになり、さらに21週で入院となりました。入院してからも、何の自覚もなく徐々に切迫が進んでいきとても怖かったです、ストレスもよくないと聞くと泣くこともできず、感情のスイッチをバチンと切って、ただただ一日が過ぎるのを待つばかりの毎日でした。振り返ると、この時期が一番辛く、生まれてからの大変な時も、この時の不安を思えば元気に生まれてきてくれたことに感謝しかなく、気持ちは常に頑張ろうと思いつけることができました。

結局、予定日より40日早く生まれましたが、25週や27週で「間もなく出産になりそうです」と言われていた私にとっては、34週までよく持ちこたえたなという感じでした。本当に、病院の担当の先生やスタッフの皆さんにはお世話になりました。生まれたときは体重差があった二人ですが、1カ月の入院を終えて自宅に帰るときにはほぼ同じになっていたのも、大丈夫とは思いつつ、間違えてしまわないか心配で足首についた名前のバンドをなかなか外せなかったことを覚えています。

はじめは、小さな赤ちゃんが一つのベビーベッドに二人並んで寝ているのがとても不思議で、見るたびに家族で笑いあっていました。上に、当時小学一年生と年中の二人の兄がいますが、小学校入学したてで新しい環境にまだ慣れていない長男と、4歳になって急にお兄ちゃん扱いされて戸惑う次男は、自分のことでもいっぱいいっぱいだったはずなのに、双子に何かやってあげたいと積極的に手伝ってくれて、とても頼もしく思いました。また、上の子の幼稚園でのママ友にもとても助けられました。しょっちゅう家に呼んでくれて、双子の面倒を見ながら私の話し相手にもなってくれ、とてもありがたかったです。

それでもときどきしんどくなったときには、散歩代わりにショッピングセンターに出かけました。双子ベビーカーを押していると、「双子ちゃんですか？かわいいですね。」とか、「うちの孫も双子だったのよ。」など、必ず声をかけてもらえるので、それで元気をもらっていました。今では、双子ちゃんを見かけると私の方が声をかけたくてうずうずしてしまいます。

家族はもちろん、友だちや見ず知らずの人たち、たくさんの人に支えられながら、楽しく育児をすることができました。人を頼ることが苦手な人、申し訳ないと思う人もいるかもしれませんが、意外とみんな、喜んで手伝ってくれると思います。大変なことも多いと思いますが、無理しすぎず、周りの人の助けを借りながら双子育児を楽しんでください。



## 佐賀県多胎家庭支援ヘルパー派遣事業について

佐賀県が、県内の多胎児を妊娠中の方や生後 18ヶ月までの多胎育児中のご家庭を対象に、子育ての負担軽減のため、ご自宅にヘルパーを派遣し、お手伝いをする事業をはじめました。

そこで、佐賀県多胎家庭支援ヘルパー派遣事業を利用したことのある方に、聞いてみました。

### ① 利用して良かったですか？

- ・ コロナ禍に転勤で、両実家遠方、知り合いゼロで誰にも頼れない、どうしようと思っていたので、本当に助かりました！
- ・ とても良いです(2名)
- ・ よかったです。こちらがなかったら上の子を児童養護施設に預けなければならない事態だったので、本当にありがたかったです。

### ② ヘルパーさんにしてもらったことを具体的に教えて下さい。

- ・ 双子が早産だったのと、臍ヘルニアもあったので、何かと通院が多い子育てでした。通院先も遠く、立体駐車場の2階に車を止めなければならない時は、エントランスでサポーターさんに双子と待っていただいたりとお世話になりました。現在双子は1歳1ヶ月になり、利用期間の1歳半まで残り少なくなってきました。双子がとうとうコンロの火をつけられるようになり、今は週1で夕飯を作っていました。
- ・ 現在週1で来てもらってます。上の子(3歳)とゆっくりお風呂に入れられない日々なので、双子を見てもらってる間にゆっくり入らせてもらってます。他には洗濯物を畳んでもらったり、ミルクを作って飲ませてもらったり、上の子と遊んでもらったりしてます。私の話し相手にもなって下さり、とても有り難く来てくださる日がいつも楽しみです！
- ・ 現在週2で来てもらってます。主に常備菜とメインを約5品~6品作って頂いてます(メニューは決めて紙に書いてすぐ料理に取り掛かってもらえる準備はしての品数です)。夜ご飯はほぼ賄えているのでほとんど料理せず過ごさせてもらってます。
- ・ 妊娠中の管理入院開始から退院後1週間くらいの期間、週5で上の子(4歳)の朝の支度(起こしてごはんの見守り、歯磨き、着替え、トイレ)からバス停までの送りをお願いしました。ノートに上の子の様子を毎日細かく書いてくださり、とても励みになりました。



アンケートに協力して頂いた方ありがとうございました。

アンケート調査をしてみて、出産後本当に大変な日々を過ごされている状況が目につきました。

その他、登録はしてみたけれど、身内のサポートでなんとかなっている。何を願ったら良いのかわからない。という声も聞かれ、まだ利用を悩まれている方や、お知り合いの方がいらっしゃいましたら、利用されたことのある皆さんの声を伝えて頂き、声をかけて頂けたら嬉しいです。皆で子育てができたらと感じました。

利用したい方は…

お住まいの市町の母子手帳交付窓口で申請ください。

一回の時間単位は2時間以内とし、一日の利用回数は、原則最大2回(4時間以内)までです。

(サービスの利用料は無料。ただし交通費や駐車場料金、生活用品等の買い物等は実費)

問い合わせ:佐賀県庁こども家庭課 母子保健担当 電話番号:0952-25-7056

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)

10月	6日・13日 20日・27日	佐賀市委託 多胎児育児講座
	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)
11月	5日(土)	ピアサポーター養成講座
	6日(日)	ピアサポータースキルアップ研修
	9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)
12月	14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)
1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)
2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)
	28日(火)	佐賀市委託 多胎児育児講座 フォローアップ
3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)

※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

◆グリンピース(佐賀市)

10月	4日(火)	おしゃべり会
	18日(火)	おしゃべり会
11月	1日(火)	おしゃべり会
	15日(火)	おゆずり会
12月	6日(火)	おしゃべり会
	20日(火)	クリスマス会 サロンの先生が来ます
1月	17日(火)	サロンの先生が来ます
2月	7日(火)	おしゃべり会
	21日(火)	サロンの先生が来ます
3月	7日(火)	みんなおめでとうの会

・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)

10月	13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。)
11月	10日(木)	
12月	8日(木)	
1月	12日(木)	
2月	9日(木)	
3月	9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

◆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)

10月	22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。
11月	26日(土)	
12月	24日(土)	
1月	28日(土)	
2月	25日(土)	
3月	25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ぽ

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

## 第1回さがの多胎パパ交流会

6月19日父の日にオンラインで開催しました。さがの多胎パパ交流会は、今年から始まった事業で、今回が第一回目の開催でした。

初回にもかかわらず、4人の多胎パパにご参加頂き、とても楽しい時間を過ごすことが出来ました。スタッフとして参加した先輩パパたちも、自分のこれまでの多胎育児を振り返るいいきっかけになりました。

多胎育児にはパパの参加が欠かせません。

しかし、仕事や家事、育児のバランスに悩み、一人で抱え込んでしまっているパパも多いのではないかと思います。ママは多胎サークルなどが各地にあり、ママ同士で悩みを打ち明けたりすることができますが、パパ向けの多胎サークルはほとんどないため、この多胎パパ交流会が、多胎パパたちの交流の場になればと思い、今後も定期的開催していく予定です。また、Slackを使って、さが多胎ネットパパサークルを作り、オンラインコミュニティとしても活動しており、今回の多胎パパ交流会に参加していただいた方とは、そのオンラインコミュニティで交流を続けています。次回のさがの多胎パパ交流会は、12月に開催する予定です。今回、参加できなかった方も、次回はぜひ参加してみてください。Zoomを使ったオンライン開催なので、気軽に参加できますよ！

ご参加お待ちしております♪



## ピアサポーター養成講座・スキルアップ研修会 お知らせ

今年度の養成講座とスキルアップ研修会の講師は服部先生(神戸女子大学教授、日本多胎支援協会理事)と、糸井川さん(NPO ぎふ多胎ネット理事長、日本多胎支援協会理事)のお二人が、研究も兼ねて、下記の日程で佐賀県へ来てくださることになりました。

多胎ではない方にも先生方の生の講義を聞いて多胎について学んでいただけたらありがたいと思っております。

日時

ピアサポーター養成講座

11月5日(土) 10:00~16:00

ピアサポータースキルアップ研修会

11月6日(日) 10:00~12:00



場所

佐賀市ほほえみ館(両日とも)

現在、対面で実施予定ですが、感染症の拡大状況によっては、同じ日程でZoomで開催することも検討します。

### 〈編集後記〉

今年の夏は何をして過ごされましたか?とても暑かったですね。我が家では、晴れた日は、子どもたちと水遊びをし、休憩中に畑で収穫したスイカを食べるのが日課でした。毎日のように外に出れば、日焼け対策をしても、子どもも私も真っ黒に。これも、今年の夏の思い出かな?今回の通信の編集にあたり佐賀県多胎家庭支援ヘルパー派遣事業についてのアンケートをとらせて頂きました。協力頂いた方、ありがとうございました。大変貴重な声でした。これからもぜひ色々な声を聴かせて下さい♡ (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9月発行