

# さが多胎ネット通信

8号



## はじめに

今年度も残り少なくなりました。卒業や、入園・入学など、子どもたちの成長の節目を迎える方は、いろいろと準備にお忙しい日々を送っておられることでしょう。改めまして、入園・入学おめでとうございます！ここまで本当によく頑張りました！自分の頑張りを一番わかっているのは自分です。どうぞ、子どもたちの成長の節目には、必ず自分のこともしっかりほめてあげてください。

私は小さな双子育児の頃に自信喪失・自己嫌悪だった頃がありました。苦しくて、苦しくて。でも苦しいという感情があるうちはまだ良かった。だんだん感情が動かなくなりかけて、毎日、毎日、同じことの繰り返し…まるで子育てロボットのようになりかけている自分にふっと気づきました。その時、「自分が自分のことをほめてあげないとかわいそうだ」と思い、夜寝るときに必ず「今日もよく頑張った！えらいぞ♡」と自分をほめるようになりました。そうしているうちに、だんだん心があったかくなった気がしました。笑顔も増えたように思いました。これは自分で自己肯定感をあげる方法の一つだと後で知りました。みなさんもぜひやってみてくださいね。

さて、今年の冬は厳しい寒波が来ましたね。-5度になるという予報で、水道管が凍結しないように、いろいろな工夫もテレビなどで紹介がされていました。私は数年前に同じような寒波で大変な被害にあい、その時の記憶が蘇りました。こういう時にいつも思うのは、当たり前で過ごしている毎日がとてもありがたいことだということです。日々感謝ですね！

そんな寒い日に雪が積もると、私は子どもの頃を思い出します。学校の授業は雪遊びになりました。雪合戦、雪だるま作り、かまくらを作ったこともありまし

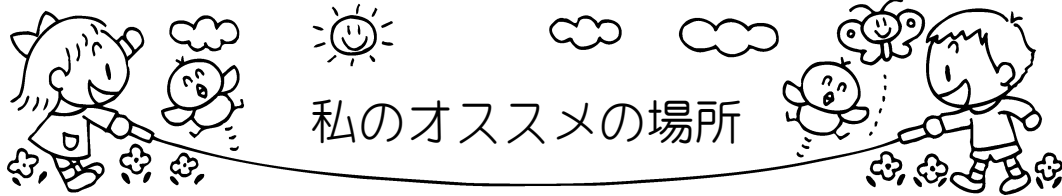
た。遊んだ後は、教室のストーブで冷たくなった手を温めました(私は山沿いの田舎の出身なので、佐賀の冬の様子とはかなり違うかもしれませんが。冬は各教室にストーブがありました)。ストーブの上にはお湯が沸き、給食の牛乳瓶をお湯で温めて飲みました。おいしかったな～。楽しかったな～。雪の日はとても楽しかったので、たまに雪が積もった日は、子どもたちに楽しい雪遊びの思い出を作してほしいな～と思います。

子どもの頃の楽しい経験は、自分の子どもにもさせてあげたいと思います。親になって、子どもの頃の経験が、自分の子育てに大きく影響することを身に染みて感じます。だからこそ、今の子どもたちには、未来の次の子どもたちのためにも、豊かな経験をたくさんしてほしいと願います。

最後に、今年度もおかげさま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





## 私のオススメの場所

多胎育児経験のあるパパ・ママに聞きました。「わたしのオススメの場所」はどこですか？  
佐賀県内や近隣県内のいろいろな施設を教えてくださいました。ご協力頂いた皆様ありがとうございました。  
気を付ける所等も、とても参考になりました。ぜひ、お出かけの参考にさせていただければ幸いです♡

今回は、一人で連れていける(よく行く)オススメの場所編です。次号は家族でよく行くオススメの場所をお伝えします。お楽しみに！！

Kさん

双子(女、女)が0-3歳の頃

### ●日新こども園サロン

☆良いところ

先生が優しい！有料だが給食が食べられる！  
開いている時間が長く自分のタイミングで行ける！夏休みもサロンをやってくれる！

☆気を付けるところ

給食は一人分なので双子で分けるならもう一人分ご飯を持って行ったほうがいい！

Yさん

双子(女・女)5歳、姉10歳



### ●基山中央公園

☆良いところ

小さい子にはちょうどいい遊具がある。  
図書館が隣にあり、歩いて行ける。

☆気を付けること

公園の隣に車の駐車スペースがあるので、車に注意。

Nさん

双子(男、男)2~3歳の頃

### ●みやキッズパーク

### ●みやき町児童館

☆良いところ

2カ所が隣接しているため  
屋内でも屋外でも遊べて  
飽きずに遊んでいました！



O・Rさん

双子(男・男)1歳

### ●多世代交流センター憩の家(基山)

☆良いところ

室内で雨の日も行けて土日も開いているため、とても助かっています。

☆気を付けること

年齢制限がないため、大きい子もいるのでよく見て遊んでいます。

Sさん

双子(男・女)5歳

### ●唐津市 ポートレースからつ(Mooovi からつ)

☆良いところ

様々な遊具がたくさんあり、うちの双子は何度行っても飽きることなく遊んでいます。  
屋外と屋内に遊び場があるので、どんな天候の日でも安心して連れて行けます。スタッフの方々が優しい方ばかりで子どもたちとも遊んでくれます。1人で子どもたちの面倒を見る日はかなりお世話になっている場所です。

☆気を付けるところ

土日祝はLINEで事前予約をして出かけています。また、予約状況を見て極力混んでない日や時間帯を選んでいきます。





## 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、Kさんです。



今年の1月で双子の娘たちは10歳になりました。他に、長男13歳、三女6歳の4人の子育て中ですが、子育てが始まって13年、今振り返ってみて、一番大変だったなと思い出されるのは、双子が生まれてからの2～3年間だったと思います。

双子を妊娠しているとわかったのは、一度目の受診のときです。二卵性でした。その1年ほど前に初期の流産を経験したこともあり、少し緊張しながら産婦人科に行きました。ドクターから、妊娠が確認できましたと聞き、ほっとした途端、「ん??あれ?」と言われるので、私は、何か問題があったの?!と心臓が急にドキドキ、冷や汗ものでした。その後「双子みたいですよ」と言われ、意外に驚きよりも、まずはあーよかったと思ったのをよく覚えています。

それから始まった妊娠生活はとにかく心配ばかりしていたと思います。双子妊娠はリスクが高いという情報はたくさんあり、お腹の中でちゃんと育てくれるか、ちゃんと10ヶ月お腹にいてくれるか、検診がいつも待ち遠しい程でした。ですので、単胎の赤ちゃんよりも検診の回数が多い事がとてもありがたかったです。

そうこうしながら6ヶ月に入った頃に、急に切迫早産の危険性があると言われ、緊急的に入院しました。その時に一番気がかりだったのは当時3歳だった長男のことでした。それまで一緒に寝なかった日は1日もなかったほどだったので、夜になると泣いていないかなと気になりながら過ごしました。病院に来てくれる時の嬉しそうな顔を今もよく覚えています。

その後、辛い状態が安定し退院しました。自宅で絶対安静の日々を過ごし、管理入院後、無事に37週で、2604gと2512gの女の子を出産することができました。

出産後はやはり寝る時間もなく、それは大変な日々で、長男のことも気にしながら、体はボロボロだったと思います。でも小さな双子の赤ちゃんがとても可愛くて幸せでした。

私が4人の子育てを振り返って一番つらかった、大変だった時は、双子が生まれてからすぐというよりも、1歳～2歳だったと思います。それぞれが意思を持ち、自分のペースで動く、長男と双子を連れて、たった数メートルでも思うようにならない毎日。赤ちゃんの時のように周りが手伝ってくれる年齢でもなくなり、でも毎日毎日やってくるそのことを一人でこなすことが大変で、イライラしては子どもに当り、こんな小さな心を傷つけて私は何をやっているんだろうと反省の日々(泣)。

今でも外で子どもにイライラしているママを見ると、子どももただママのこともかわいそうになってしまいますね。

孤立しない子育てのサポートが行き渡る世の中になることを願い、微力ながらピアサポーターの活動も頑張っていきたいと思います。

そんな心配をしたり、反省したりの子育てですが、子どもたちからたくさん幸せももらっています。やっぱり双子を授かって得したな～と思います。

双子子育ては誰もが出来ることではなく、10歳になってもお揃いの洋服を着て学校に行く2人を見ると、とても可愛く思えます。

子どもたちには怒鳴って怒ってかわいそうなことをした(している?)けれど、私に向けてくれる笑顔にいつも救われます。私に4人も授けて下さったこと、本当に感謝です。

子どもたちが大人になるまでそれほど長くない期間、これからも私なりに精一杯子育てしていきたいと思っています!



## ピアサポーター養成講座

11月5日(土)は、ピアサポーター養成講座でした。昨年、一昨年とオンラインで実施してきましたが、今年は対面での開催になりました。

午前中は、ぎふ多胎ネット理事長の糸井川誠子氏による「ピアサポートとは～はじめての傾聴～」というタイトルで、傾聴の大切さについてご講義頂きました。

相手が話をしている時は、相手の目を見て、相槌や反応を示すということが、話を引き出す上でも重要な事や、ピアサポーターとして妊婦さんや産後のお母さんの相談に乗る場合は、必ずしもアドバイスをする必要はなく、話をしっかりと聞いてあげるだけでも良いという事を学びました。

午後からは神戸女子大学の服部律子氏による「多胎の妊娠や出産、育児に関する基礎知識」を学ぶ講座です。多胎の妊娠といってもいろんな種類があり、基礎知識を身に付けておくことも、ピアサポーターとしては大切になります。

今回もパパの参加があり、多胎の妊娠や出産がどういうものなのか、パパも知っておくことは、これから育児をしていく上で、とても重要なことですね。今回もたくさんの学びがあるピアサポーター養成講座でした。

## ピアサポータースキルアップ研修会

1月6日(日)は、ピアサポータースキルアップ研修会でした。講師は前日に引き続き、服部律子氏です。妊娠期、出産から産後4ヶ月、4ヶ月以降の3グループに分かれて、ワークショップを行っていききました。

それぞれの時期の悩み事や困った事などを付箋紙に書き出し、それに対する原因も付箋紙に書き、模造紙に貼っていききました。その後、悩み事や困った事などをグループ分けしていき、それらに対して、ピアサポーターとしてどのようなアプローチができるのかをみんなで考えていききました。

医療職ではない場合、医学的な質問に関しては分からないことも多いのですが、その場合は無理に答える必要はなく、どこに相談すれば、その疑問を解決できるのかを知っておく事が、ピアサポーターとしては必要になります。また、多胎育児経験者でなければ分からないような事も多々あります。自分がアドバイスできる内容なのか、それとも専門家を紹

介した方がいいのか、その見極めができる能力も、ピアサポーターには重要になります。ピアサポーターとして活動しているみなさんは、ピアサポーターとしてのスキルアップに、この研修会を利用していただければと思います。

## 第2回さがの多胎パパ交流会

12月4日(日)は、今年度2回目の、さがの多胎パパ交流会でした。参加者は1人でしたが、今月出産を控えた奥様も一緒に参加してくださいました。

2人の先輩パパから、これまでの育児体験等を振り返って、お話をいただきました。

1人目のパパからは、出産の時の経験や、準備した物、便利だった物などを紹介してもらい、今ほどのように育児と家事、仕事を両立しているのか、1日のタイムスケジュールなどを詳しく話してもらいました。普段、他のパパがどのように仕事と家事育児を両立しているのか、聞く機会がなかなかありませんので、とても参考になりました。

2人目のパパは、育児休暇を取得された経験がある高校の先生で、育児休暇を取ったことで得られた経験や学びなどを詳しく話してもらいました。実際に育児休暇を取得したパパの体験談は、とても参考になります。これからも多胎パパ交流会は続けます。他のパパたちが、どんな感じで育児に関わっているのかを知ることができる、いい機会にもなりますので、ぜひ参加されてみてください。

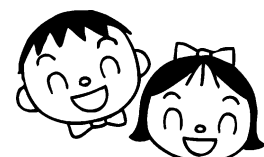
## 双子・三つ子ママの元気が出る子育て講座

IN 吉野ヶ里

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、今年度は、吉野ヶ里町きらら館で、11月7日、19日、23日と12月5日【連続4回】に開催しました。

気になっていることや、ふたごのママの聞きたいこと等毎回テーマを決めて、進めていききました。子どもたちを託児に預けて、ゆっくり子育てや自分自身を振り返ることができる時間は、ママたちにとっては貴重な時間になったようです。

毎回絵本もあり、絵本の中からも子どもの姿をイメージしながら話し合え、子育ての参考になったようです。最終日には、終了式があり、修了書を一人ひとりに手渡されました。ご参加ありがとうございました。



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	12日(水)	双子・三つ子のプレママと先輩ママのオンラインおしゃべり会(協力:NHO 佐賀病院)
5月	10日(水)	双子・三つ子のプレママと先輩ママのオンラインおしゃべり会(協力:NHO 佐賀病院)
6月	14日(水)	双子・三つ子のプレママと先輩ママのオンラインおしゃべり会(協力:NHO 佐賀病院)
	25日(日)	多胎ファミリー教室(オンライン)
7月	12日(水)	双子・三つ子のプレママと先輩ママのオンラインおしゃべり会(協力:NHO 佐賀病院)
8月	2日(水)	双子・三つ子のプレママと先輩ママのオンラインおしゃべり会(協力:NHO 佐賀病院)
	26日(土)	スキルアップ研修会(予定)
	27日(日)	ピアサポート養成講座(予定)
9月	13日(水)	双子・三つ子のプレママと先輩ママのオンラインおしゃべり会(協力:NHO 佐賀病院)

※双子・三つ子のプレママと先輩ママのオンラインおしゃべり会(協力:NHO 佐賀病院) 第2水曜日

◆グリーンピース(佐賀市)

4月	18日(火)	おしゃべり会
5月	9日(火)	おしゃべり会
	23日(火)	ゆめ・ぼけっとサロン
6月	6日(火)	おしゃべり会&おゆずり会
	20日(火)	おしゃべり会
7月	4日(火)	おしゃべり会
	18日(火)	ゆめ・ぼけっとサロン
8月	8日(火)	ゆめ・ぼけっとサロン
9月	5日(火)	おしゃべり会
	19日(火)	運動会ごっこ (ゆめ・ぼけっとサロン)

- ・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
- ・代表 中村TEL 090-2503-2564



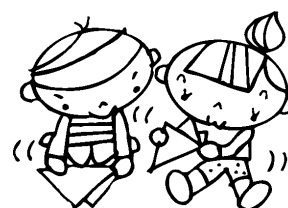
◆えだまめクラブ(鳥栖市)

4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。)
5月	11日(木)	
6月	15日(木)	
7月	13日(木)	
8月	24日(木)	
9月	14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  
(元町1228番地1 社会福祉会館内)
- ・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)

●臨時開催にて実施

実施時期については、武雄市子育て総合支援センターへ(0954-36-3700)確認をお願いします。

・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)

・対象 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

・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 NPO 法人唐津子育て支援センター  
りんく3階

・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 🔍



◆伊万里市子育て総合支援センター

☆多胎児さんの広場(伊万里市)

「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

〈編集後記〉

令和5年がスタートしました。私事ですが、今年10歳ママになります。子供に感謝です。息子の誕生日に「お母さんにしてくれてありがとう♡」と伝えたいと思います。みなさんは、何歳ママ・パパになりますか？今年がどんな年になるか、楽しみです。8号の通信を編集するにあたり、特集記事に協力してくださった皆さん、ありがとうございました。どれも、参考になるものばかりで、ワクワクしながら編集しました。我が子も連れていってみたいと思います♡  
今後も会員の方には、アンケート等ご協力頂くことがあると思います。どうぞよろしくお願い致します。(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5年3月発行