

# さが多胎ネットニュースレター

—2022年5月—



## はじめに

さが多胎ネット  
代表 中村 由美子



令和4年度を迎えました。みなさまにはますますご健勝のことと存じます。また日ごろから当会の活動にご理解ご協力をいただき、誠にありがとうございます。今年も無事にこのニュースレターにて、みなさまに活動のご報告ができますことを心より感謝いたします。

さが多胎ネットが発足して早いもので3年という月日が経とうとしております。活動していくなかで、多胎支援は「妊娠期がポイント」だということを強く感じております。出産してからは、複数の赤ちゃんを一度に育てなければならないという過酷な生活に精一杯で、手探り状態の育児に奮闘することになりがちですが、妊娠期に正しい情報（妊娠・出産・育児、地域の支援等）を得ること、一緒に育児をしていく家族の理解を得ること、出産後の生活のイメージと覚悟を持つことで、過酷な育児を乗り越えていくための力や知恵になり、必要な支援にもつながりやすくなると思います。

そこで今年度は、さらに妊娠期の支援が充実することを願って、佐賀県補助事業の「多胎妊婦ファミリー教室」を年2回から3回に増やし、また「多胎妊婦と先輩ママのおしゃべり会」を毎月1回開催することになりました。このように、佐賀県とともに多胎支援を展開できることで、安定し、充実した支援メニューにつながることに、大変有難く心から感謝しております。

最後に、さが多胎ネットは行政、医療、福祉、地域支援者等と、当事者（ピアサポーター）が連携して多胎支援をしていき「多胎の妊娠・出産・育児の切れ目のない支援」を目指しています。それぞれの分野でつながりあい、補い合うことで、よりよい支援をしていくことができると思います。これからも会員のみなさんの応援を力にして、多胎支援活動に邁進していく所存です。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



## 令和3年度 活動報告

ピアサポーター養成講座	12月5日(日)	多胎児育児講座(嬉野市 連続4回)	11月20・27日 12月18・25日
ピアサポータースキルアップ研修	12月11・12・19日 計3回	双子・三つ子ママの元気がでる子育て講座 (佐賀市委託講座 連続全5回)	10月7・14・21・28日 11月4日
独立行政法人国立病院機構佐賀病院 ピアサポート (双子・三つ子のプレママと 先輩ママの交流会)	第2水曜日 計3回	多胎ファミリー応援フェスタ	中止
		サークル・集いの場支援	随時開催
多胎家庭訪問(保健師に同行)	計6回	スタッフ会議	計5回
健診ピアサポート	計7回	通信・ニュースレター発行	年3回
多胎妊婦ファミリー教室(オンライン)	6月16~26日(動画配信) 6月27日(日) 交流会 1月12~22日(動画配信) 1月23日(日) 交流会	佐賀県地域保健福祉従事者研修会参加 (サポートブック活用) ヘルパー派遣研修	8月5日(水)武雄市 8月17日(火)佐賀市 8月27日(金)



## ～多胎児育児講座 in 嬉野市～

令和2年度伊万里市で開催した多胎児育児講座を、令和3年度嬉野市で開催しました。  
今回担当してくださった方に講座を開催してどのように感じたか聞いてみました。  
また、講座に参加してくださった保健師さんからも感想をいただきました。

Q1 多胎児講座をやりたいと思ったのはなぜですか

A1 嬉野こどもセンターリュックで、多胎児の妊婦さんとの出会いがありました。  
単胎児の妊娠でも大変なのに、多胎児となると妊娠時期から大変さは2倍、出産後も  
二人分大変な様子を見ていたので、多胎児の子育てに何か力になれることはないかなと思ったからです。

Q2 実際やってみてどうでしたか。

A2 多胎児ならではの『あるある話』をされたり、お風呂の入れ方やおむつ替え、授乳の難しさなど、当事者  
だからこそ理解し合えることを話されている姿を見て、当事者同士の話す機会の必要さを感じました。  
先輩ママのアドバイスも、多胎児ならではのものであり、後輩ママは素直にウンウンとうなずいていらっ  
しゃいました。

Q3 多胎児家庭の皆さんへ

A3 妊娠期から本当にご苦労されての出産・育児お疲れ様です。  
多胎児交流会を実施してみて、おしゃべりの必要性を感じました。ふたご・みつごをかかえての外出は、  
とても大変だと思います。時々でも出てきてください。他愛もない会話を楽しみませんか。リュックは、  
皆さんの子育ての応援団です

Q4 なぜ、ふたご・みつごの日を設けたのですか。

A4 せっかくの交流会での出会いが、そのままなくなってしまうのがもったいないと感じたことと、交流会に参  
加できなかった多胎児さんやこれから生まれてくる多胎児さんのおしゃべりの場を作りたいと思ったからで  
す。細々と長く続けられれば良いなと思います。

◆問い合わせ◆

Lykke (リュック) 080-6408-5856 (長尾)

《健康づくり課保健師》

○実際の子育ての中での困りごとや工夫されていることを知ることができてよかったです。  
役に立てるような支援策を考えたいと思います。

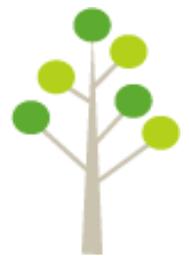
○双子を持つ母ならではの悩みがたくさんあり、他の参加者の方と共有することで、  
工夫や解決策が自然に出てくることに、この講座が開催されてよかったですと思いました。

《子育て未来課保健師》

○双子を妊娠したママから、「先輩ママから話を聞きたい」などの声も聞かれ、多胎児の家庭への支援の必要性  
を感じていたところへ「双子・三つ子ママの元気が出る子育て講座」の話をいただきママたちと一緒に参加さ  
せていただきました。様々な不安や心配を持ちながらも、楽しく頑張っている先輩ママの話を実  
際に聞くことができ、不安を感じていた妊娠中のママも「勇気や安心感をもらった」と笑顔で「前向きに出産  
育児できそう」との声も聞かれました。

これからもこの交流を大切に、多胎児の家族だけでなく、妊娠・出産・育児にかかわるご家族が孤立や、不安  
な生活をする事なく、安心して過ごせるような支援をしていきたい。

そしてこの輪がもっと広がり、住民の手による住民のための育児支援活動につながり、“嬉野で子育てした  
い”というパパママが増えて、もっと元気な嬉野市になれるように私たちも頑張ります。



令和3年度も大変楽しく有意義な講座になりました。嬉野市のみなさん、ありがとうございました。  
次回はぜひあなたの市町で講座を一緒にやりませんか♡ご依頼お待ちしております。

## ピアの声

ピア（peer）とは、仲間や同じ立場の人という意味で、多胎支援にピアサポートは欠かせません。同じ立場に立ったことがあるからこそ、できるサポートがあります。

### ピアサポーターになって

鳥栖市 西村 真須美さん

結婚して住んだ地には友人知人がいない中で双子を出産しました。2人を連れての外出が出来ずに引きこもり状態な時に多胎の集まりの案内をもらい参加したところ、先輩多胎ママさんが手助けをしてくださったり、多胎育児の情報を教えてもらえたり…本当に助けてもらいました。多胎のお仲間がいる安心できる場所を得ることができて、多胎育児への不安が和らいだのが今でも心に残っています。多胎育児は情報も少なく不安に感じるが多かったので、私の経験が少しでも皆さんの安心に繋がれたらと思うのでピアサポーターをしています。



### ピアサポートを受けて

佐賀市 中山 裕子さん

そろそろ一歳半健診の時期、でもコロナ渦の中どうなるかしらと開催事態も心配になる中、届いた市からの案内に、ピアサポートの案内がいたので、ほっとして、すぐに市役所にお問い合わせの電話を入れました。

しかし、日が近づくにつれて、コロナ渦で親戚の家か病院にしか行ったことのない双子が、広い会場でちゃんと健診を受けれるのか、心配は募るばかり…。気持ちが晴れぬ中、健診会場に向かいました。会場に着くとすぐにピアサポーターの方が笑顔で迎えてくださって、一気に心配が吹き飛びました。健診中は、ずっと付き添ってくださり、がっちり双子の相手をしてくださって、スムーズに健診を受けることができました。健診後の授乳時間には、話まで聞いていただき、私のリフレッシュになりました。



### 私たちの活動

- 交流・啓発事業
  - ・ピアサポーターが多胎の妊婦さんと情報交換します
  - ・佐賀県内の多胎児家庭の交流を図ります
  - ・当事者同士で情報交換 子育ての工夫の仕方や悩みを共有します
  - ・講演会や勉強会を行います
- 情報発信
  - ・ホームページ（さが多胎ネット：<https://sagatatai.net>）
  - ・ブログ・SNSでの情報発信
  - ・ニュースレター等の発行
- 育成・支援事業
  - ・佐賀県内にて多胎児育児サークルの育成や活動を支援します
  - ・ピアサポーター育成の講座やスキルアップ研修を行います

### 問い合わせ

#### さが多胎ネット

- ◆代表 中村 由美子
- ◆所在地 〒840-8550  
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



