

さが多胎ネット通信

10号



はじめに

令和5年度も残りわずかになりました。3月、4月は新しい門出の季節ですね。入園・入学するみなさん、おめでとうございます。パパやママはきっと子どもたちに「元気にこの日を迎えることができて良かった。ありがとう。」という気持ちだと思います。ここで私からいつもの口癖ですが、「子どもの成長の節目、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」という言葉を贈りたいと思います。「ここまで本当によく頑張った！」と自分をしっかりとほめてあげてくださいね。誰よりも自分のことをわかっているのは自分なので。そしてこれからの新しいステージを、親子で楽しく過ごしてください。いつかその日をふり返る日が来ます。その時に宝物の思い出がたくさんたくさんありますようにと心から願っています。

さて、令和6年元旦、ゆっくり家族でお正月を過ごしていた方々がほとんどだったと思います。その元旦の夕方に、能登半島で大きな地震があったという報道が流れました。遠方から里帰りをしていて被災された方もおられ、胸が苦しく、とても悲しくなりました。私の仲間や知り合いはみな無事で安堵しました。しかし、被害が大きかった地域の避難所からの受け入れで、とても大変な日々を送っているそうです。今

回の地震は半島という地形での大地震なので、大きな道路が寸断されて、現地に行くことも大変だったそうです。まだまだ復興には時間がかかりそうという報道もされています。どうか一日も早い復興をお祈りいたします。

話は変わりますが、私は2月にふたご手帖の研修の仕事で広島に行きました。その隙間の時間に、広島原爆資料館を見てきました。言葉にならないほどの原爆の恐ろしさを感じました。悲しくて、恐ろしくて、涙が溢れました。こんなに恐ろしいことはもう絶対に起こしてはいけません！世界に目を向けると、争いが続いている国がいくつもあります。人の心が争いを起こしているのだということに自覚し、平和な選択や生き方をしていきたいと思いました。

今、私たちが当たり前で過ごしている日々は本当にありがたいことです。この歳になり、孫も授かり、今は、すべての子どもたちの笑顔がたまらなく愛おしいです。みんなで、このかけがえのない時間を大切に過ごしていきましょうね。

では、これから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

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。

私は現在10歳の男女の双子と8歳の次女の3人の母親です。双子を妊娠したと分かった時は喜びよりも驚きの方が大きく、「お腹に2人も赤ちゃんがいるんだ」という不思議な感覚でした。

妊娠当初は、マタニティスイミングや旅行に行こうと妊娠生活を楽みにしていましたが、実際にはどこにも行けず安静に過ごさなければなりませんでした。出産予定日の3カ月前に切迫早産気味になり、急遽入院することとなりました。少し早めの入院となったため、多胎児病棟ではなく、いろいろな症状で入院している妊婦の方との4人部屋でした。すぐに仲良くなって楽しく過ごせましたが、隣の多胎児病棟だったら多胎児特有の不安や悩みも共有出来たのかなと思うと、少しだけ羨ましいなと思うこともありました。

病院にいたので体調の面での不安はありませんでしたが、消灯の時間になると、「生まれてきたらどうなるかな」といろいろな不安が込みあげてきて、夫に訳の分からないメールを送っていたと思います。

そうして予定日より少し早く、35週5日で帝王切開で出産しました。2人とも低体重だったので、すぐに NICU に入院となりました。会えるのは一日に2~3回だったので担当の助産師さんがノートを作ってくれ、そこに2人の母乳を飲んでいたり寝顔の写真をたくさん貼ってくれました。その写真を見ていると可愛い、愛おしいという気持ちがこみあげてきて、早く一緒に過ごしたいと思いました。

そんな一カ月を過ごし、退院する前によく母子同室ができるようになりました。夫と一緒に一晩過ごしたのですが、夜泣きは想像以上にすごく、1人が寝てくれたと思ったらもう1人が泣くという双子ならではの状態に直面し、夫と2人、こんな日々が続くのかとげっそりしたのを覚えています。

退院してからは実家で3カ月過ごし、自宅に帰ってからも夫やお互いの両親、家族に助けられて子育てをしていたような気がしますが、正直あまり覚えていません(笑)。昨年10歳を迎えた2人に2分の1成人式として手紙を書きました。その時、ようやくいろいろなことが思い出され、大きくなったことを実感するとともに、「こんなこともあったな」と涙が出てきました。

次女で初めて1人の育児を経験し、やはり双子の育児は大変で必死だったんだなと感じました。双子の育児ではなんでも一緒に事が起こるので、スムーズにやれた時もありましたが、リズムが合わず上手くいかなくなってしまうことの方が多く、自分もイライラし、家族に当たってしまうこともたびたびありました。そんな双子特有の悩みを共有できる友人が身近にいれば、だいぶ違ったと思います。

私は2人が大きくなってから多胎児サークルがあることを知り、「もっと早くに知っていれば…」と本当に思いました。やはり双子の大変さは双子を育てた人にしか分からないと思います。「あ～！それあるある！」と話しただけでスッキリ、ストレス解消になるはずです。機会があったら是非参加してみてください！





お父さんに聞きました

いつも、お母さんの側で支えてくれているお父さん。お父さんは、お母さんに隠れてしまいがちですが…子どもさんへの愛は、きっと同じです。そんなお父さんに聞いてみたくて…、アンケートをしました。沢山の方が協力して頂き、ありがとうございました。とっても心が温かくなりました♡

♡ アンケートの内容 ♡

- ① 多胎のお子さまからみた家族構成を教えてください
- ② ご家庭でのお父さんの役割分担について教えてください
- ③ 最近うれしかったことや、楽しかったこと、双子や三つ子あるあるなどを教えてください。
- ④ 家族へ一言
- ⑤ さが多胎ネットに「パパピアサポーター」がいることをご存じですか？
- ⑥ 毎年パパピアサポーターイベントを企画していますが、参加するとしたら、どんなイベントに参加したいと思いますか？

※自由記載で、記入したいものを記入していただきました。

にゃん太 (男・男1歳)

- ① 父親・母親
- ② ゴミ出し、時々調理、洗濯、夜の添い寝、朝の離乳食、時々おむつ替え
- ③ ・笑顔が増えてきて、反応が返ってくること。
・夜一緒に寝ていると横にピタっとくっついて寝ること。
・ドライブ
・家族四人でドライブに行くとすぐ寝てくれる。日々忙しくしている分楽しさが増えてきた。
- ④ 仕事中、私が居ない時、一人で面倒を見ていて辛い思いをさせて申し訳ない。いつも頑張っていて、とても感謝しています。ありがとう。



げんもとパパ (男・男8歳)

- ① 父親・母親・兄・妹
- ② 子どもの送迎、ゴミ出し、奥さんが仕事の場合の食事の用意
- ③ ・図画展などで双子が一緒入選した時
・小学生になって双子の制服姿には感動した
- ④ 家を空ける日が多いけどいつもサポートありがとう。これからも迷惑かける時もあるけどよろしくお願いします。

KY (男・男8ヶ月)

- ① 父親・母親
- ② 洗濯、ゴミ出し、家計管理
- ③ ハイハイや立ち上がりができるようになってきて日に日に成長を感じて嬉しい。

あさかわ (女・女2歳)

- ① 父親・母親・兄
- ② ・ 単身赴任ですが帰宅時は料理以外の家事育児は全て。
・ レトルトカレーなどであれば可能。
・ 基本的には皿洗い
・ 洗濯は妻が起きる前に済ませております。
- ③ たまに双子の1人を子守りした時に双子でいる時と態度が違って成長を感じる。
双子でいると常にふざけているので(笑)
あとは言葉が通じるようになってそれぞれと会話できて楽しい。

さくさくパパ (女・女 13ヶ月)

- ① 父親・母親・兄
- ② ゴミ出し、長男の送り出し、洗濯物、お風呂掃除、寝かし付け、夜中のオムツ替え
- ③ ・ 2人とも『チュウ』を覚えて、ほっぺにチュウしてくれる。
・ 帰ってきたら2人でお出迎えしてくれる。
・ ファーストシューズを2足買った。
・ 手を繋いで歩いてくれるようになり、両手に1人ずつ繋いで歩けること。
- ④ これからもみんなで仲良く楽しく明るく過ごしていきましょう！

DS(男・男・男3ヶ月)

- ① 父親・母親・姉
- ② ゴミ出し、子ども送迎、簡単な料理、皿洗い、掃除、おむつ交換、ミルク、買い物
- ③ お姉ちゃんが三つ子の世話をしてくれる。
- ④ これから大変な事もあると思うけど、楽しいこともいっぱいだと思うので、みんな元気に頑張ろう！三つ子が大きくなったらいろんなところに行こうね。

りさび (男・男 2歳9ヶ月)

- ① 父親・母親・姉・祖母
- ② ・ 休日のみ子どもオムツ替え
・ 買い出しの運転
- ③ 双子たちだけで会話や遊びが成り立ってきたこと。その反面、口喧嘩も増えた。
- ④ みんな病気せず健康が一番!!



まりお (女・女 1歳)

- ① 父親・母親・姉
- ② 洗濯、風呂掃除、子どものお風呂入れ、たまに料理、買い物 等
- ③ 健康でいてくれるだけで十分です
- ④ いつもありがとう

Kuny(男・女 6歳)

- ① 父親・母親
- ② 子どもの送迎、料理 等
- ③ 子どもたちと挟まれて寝ている時が一番幸せだと感じます。
- ④ 双子の父親にならせてくれてありがとう。

ゆー (女・女 8歳)

- ① 父親・母親・妹・祖父・祖母
- ② ・ 子どものお世話(お風呂、寝かしつけ)
・ 家事(洗濯、料理)
- ③ ・ 寝てたら見分けがつきにくい。
・ 下の子のお世話を二人でしてくれるので助かる。
・ 小学校の入学式
- ④ ママいつも子どもの事務的な事や家計の工面ありがとう！
子どもたち、パパの子に生まれてきてくれてありがとう！
これからも毎日楽しく過ごしましょう！



⑤ さが多胎ネットに「パパピアサポーター」がいることをご存じですか？



※ピアサポートとは… 「ピア」は英語の peer で、仲間や同じ立場の人という意味です。
多胎支援にピアサポートは欠かせません。同じ立場に立った事があるからこそ、出来るサポートがあります。

⑥ 毎年パパピアサポーターイベントを企画していますが、参加するとしたら、どんなイベントに参加したいと思いますか？

- ・ 多胎パパのすべらない話、資産運用に関する意見交換
- ・ 室内遊び方や接し方、また親子でのランチなどあれば
- ・ みんなで交流会
- ・ BBQ をやりたいです。
- ・ 佐賀は、多胎コミュが充実していて、感謝してます。



★パパピアサポーターのご紹介★

現在、さが多胎ネットには4名のパパピアサポーターがいます。近年、社会でも男性の育児参加の重要性が叫ばれています。特に多胎育児はとにかく大変ですから、父親も一緒に育児をすることが大事です。しかし、男女問わずだと思いますが、仕事と家事育児の両立に悩んでいる方も多いのではないのでしょうか。双子・三つ子がいるからといって理解のある職場ばかりではありません。私たちも、何とか仕事と折り合いをつけながら日々育児に取り組んでいます。パパピアサポーターは同じ多胎育児を行っている仲間として、「上から目線」ではなく「中から目線」でみなさんが幸せになるお手伝いができる存在でありたいと思っています。昨年は同行訪問にも行きました。「他のお父さんと話したい」「お父さんの立場からの意見が聞きたい」「愚痴を聞いてほしい」などなどありましたら、ぜひ私たちにお声かけください。

★イベントのご紹介★

昨年より私たちはイベントの企画を始めました。今年は6月1日(土)に唐津市のボートレースからつでのイベントを予定しています。お母さんと子どもたちには遊び場(Mooovi からつ)で遊んでもらって、その間にお父さんたちが隣接するキッチンスタジオで料理をし、お昼にみんなでお父さんたちが作った料理を食べるというイベントです。詳細は SNS 等でご案内します。ぜひ家族でご参加ください。

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)

5月	15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	1日(土)	パパピアサポーター企画 多胎家族の交流会
	18日(火)	多胎のつどい出張サロン (佐賀市)
	23日(日)	多胎ファミリー教室(オンライン)
7月	9日(火)	多胎のつどい出張サロン (鳥栖市)
	17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	18日(日)	多胎のつどい出張サロン (唐津市)
9月	10日(火)	多胎のつどい出張サロン (伊万里市)
	18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) 奇数月の第三水曜日

◆グリーンピース(佐賀市)

4月	16日(火)	おしゃべり会
5月	7日(火)	おしゃべり会
	21日(火)	本庄こども園サロン
6月	4日(火)	おしゃべり会&おゆずり会
	18日(火)	さが多胎ネット出張サロン
7月	2日(火)	おしゃべり会
	16日(火)	ゆめ・ぼけっとサロン
8月	20日(火)	本庄こども園サロン
9月	3日(火)	おしゃべり会
	17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

★サロン:保育士さんによる親子遊び・育児アドバイス
などを行います

★おしゃべり会:助産師さんが来てくれる日もあります



◆えだまめクラブ(鳥栖市)

4月	18日(木)	主におしゃべり会として
5月	9日(木)	多胎育児の情報交換会 保健師さんとの相談会
6月	13日(木)	絵本の読み聞かせ
7月	11日(木)	ママさん癒しの会(託児 付き)などを行います
8月	29日(木)	(変更になる場合もあり ます。)
9月	19日(木)	

★別途、日曜日におゆずり会を開催予定です。

日程が決まり次第くさが多胎ネットホーム
ページ)でお知らせします。

- ・時間 10:00~12:00
- ・会費 参加費として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)

●不定期開催にて実施

実施については、インスタにてお知らせ
いたします。

- ・場 所 唐津市障がい者支援センター
りんく 4 階
- ・問い合わせ
Instagram: karatsu_tatai



事業説明に行きました

◆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

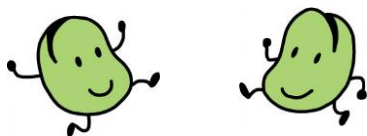
※ランチタイムも、ご利用頂けます。

※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。



各サークル、感染症の感染状況により、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

さが多胎ネットの代表と地域担当者が、佐賀県 20 市町の市役所内担当課を訪問し、佐賀県補助事業としてさが多胎ネットが取り組む多胎支援事業について、説明をしてきました。担当課の方々には、とても熱心に話を聞いていただきました。

これからも、各市町と連携をとりながら、活動を進めてまいります。

今後ともよろしく申し上げます。



〈編集後記〉

今回の通信は、通信記念すべき 10 号でした。10 号企画ということで、今回はお父さんにアンケートをとらせていただきました。お母さんも、もちろん毎日頑張られています。お父さんの力にも拍手をしながら読ませていただきました。

子育ては家族や色々な方の力なしでは、大変です。私自身、身をもって感じています。だからこそ、「お父さん、頼りにしていますよ♡」アンケートにご協力頂き、ありがとうございました。今年度も沢山の方とのつながりや縁を大切にしながら、活動をしていきたいと思っております。今後とも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>