



さが多胎ネット通信

～体験談・今後の予定版～

令和8年4月発行

- ◆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 1313 番地 佐賀女子短期大学内
- ◆携帯 090-8626-2535
- ◆メール sagatatainet@gmail.com
- ◆ホームページ <https://sagatatai.net>



令和8年度がスタートしました。みなさまには日頃からさが多胎ネットの活動にご理解ご協力いただきありがとうございます。

さて、今年度はアバンセの家庭教育支援者リーダー研修のメイン講師をさせていただきました。その研修のテーマは「支援の輪をつなぐためにできること」で、私は改めてこれまでの活動を振り返る機会になりました。

私が受講者のみなさんと共有したいと思ったことは、個人にも、活動している団体や組織にも、「強み」と「弱み」があって、それを知ることから始まるものがあるな～と感じていることでした。

私個人のことを言いますと、不器用な方で、なにかと時間がかかります。それは私の「弱み」なのですが、だからこそ、誰かに助けをもらわなければいけないことに直面してしまい、助けてくれる人を求めて、その人と一緒にやっていくことになっていきました。これは、「助けて」が言えることや、「何をやりたいかを理解してもらえようように伝えていく」ことが私の「強み」になっていると感じています。

そんな自分で良かったと思えるようになったとき、「弱み」があったからこそ今の自分に出会えたのだと思います。「弱み」がなければ、今の自分には出会えなかったと思うのです。

活動でいうと、「多胎支援」という活動では、「強み」は「実際に多胎児育児を経験していること」です。実際に多胎ママにあって話すときに、大変な気持ちを察したり、共有したり、具体的な工夫の仕方を一緒に考えたりすることができることは、大変大きな「強み」だと思います。しかし、専門的なフォローは私たちではできません。やはり医療や、行政や、専門職の保健師さんや助産師さんをお願いするしかないのです。そして地域で活動して下さる方々に多胎家庭へのまなざしと寄り添いを持っていただき、私たちにつなげてもらうことが必要になります。それが「弱み」だと思います。多胎支援は当事者だけではできないからこそ、「それぞれの強みを連携することでより良い支援ができるネットワークを作り、妊娠期からの切れ目のない支援をしたい」と思っています。これが「さが多胎ネット」が目指していることでもあります。

「強み」と「弱み」を知ること。「弱み」はそれを「強み」にしているところと連携していくことで、さらにより良い支援が始まると思います。みんなでそれぞれを認め合って、つながっていきたくらいですね。

そして、これまでたくさんのみなさんにつながってきたことに心から感謝いたします。これからいろいろな出会いを大切に一步一步進んでいきたいと思っています。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

さが多胎ネット 代表 中村由美子



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、Nさんです

今、10歳の男の子の双子を育てています。双子を妊娠していると分かったときは、驚きと不安、そして大きな喜びが一度に押し寄せました。

32週からの管理入院までは普通に動いていたので、「1カ月も入院して何をすればいいんだろう」と思っていました。ところが入院してから双子の成長は凄まじく、お腹はどんどん大きくなり、歩くのもやっとの状態に。重みで苦しく、「早く産みたい」という気持ちと、帝王切開という大手術への怖さが入り混じっていました。それでも、子どもたちに会えるのが楽しみで頑張りました。

貧血やむくみはありましたが、無事に出産。5日間の入院を終えてからは実家で2カ月過ごしました。お腹の傷は痛いし、睡眠は細切れ。双子育児は想像以上に大変で、心も体も正直ボロボロでした。

少し楽になったと感じたのは10カ月頃。お座りができるようになり、2人で顔を見合わせて笑う姿は本当に可愛くて、癒しそのものでした。

でも、歩き出したらまた大変。家にいるとすぐケンカになるので、午前中は子育て支援施設、午後は公園…と毎日いろんな場所をはしごしていました。車移動の間に寝てくれるので、私も一緒に車で仮眠。この頃が人生で一番体重が落ちた時期です。本当によく頑張った、とあの頃の自分を褒めてあげたいです。

夫や両親、施設の先生方、グリンピースの仲間には本当に支えてもらいました。

3歳で迎えた入園式。先生方が「はらぺこあおむし」の歌とパネルシアターをしてくださり、「これからは先生たちも一緒に育ててくれるんだ」と思えた瞬間、ホッとして涙が出ました。年中からはクラスを分けてもらいましたが、自由時間は結局いつも一緒。先に給食を食べ終わった方がもう一人の教室へ「食べ終わったよー！」と報告に行っていたそうです。

小学校入学後はしばらく順調でしたが、秋頃から一人が行き渋り、冬にはもう一人も行けなくなりました。保健室だけでも、と毎日連れて行った時期もあり、先の見えない不安を感じていました。でも2年生になると、何事もなかったかのように毎日登校するように。今では友達と遊ぶのが楽しくて仕方ない様子です。

現在はそれぞれ違う部活に入り、送迎や試合の引率で忙しい毎日。それでも一緒に青春している感覚があり、母としてとても幸せです。

少しずつ親離れしていて寂しさもありますが、まだ一緒に寝てくれたり、「大好き」と言ってくれたりします。今この瞬間の幸せを、しっかりかみしめていきたいです。





★ さが多胎ネット 今後の予定 6月～7月 ★

月	日	曜日	予 定
4月	15日	水	入院中の多胎妊婦と多胎育児経験者との交流会
5月	13日	水	入院中の多胎妊婦と多胎育児経験者との交流会
6月	9日	火	多胎育児講座(出張サロン)鳥栖
	14日	日	多胎育児講座(出張サロン)唐津市
	17日	水	入院中の多胎妊婦と多胎育児経験者との交流会
	28日	日	多胎妊婦ファミリー教室
7月	4日	土	多胎育児講座(出張サロン)伊万里市
	7日	火	多胎育児講座(出張サロン)佐賀市
	15日	水	入院中の多胎妊婦と多胎育児経験者との交流会

★各サークル 今後の予定 4月～7月 ★



《グリーンピース》

月	日	曜日	予 定
4月	21日	火	おしゃべり会
5月	19日	火	ゆめ・ぼけっとサロン
6月	2日	火	おしゃべり会
	16日	火	おしゃべり会&おゆずり会
7月	7日	火	さが多胎ネット出張サロン
	21日	火	本庄こども園サロン

- ・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
こども健康課
TEL 0952-40-7282

《えだまめクラブ》

月	日	曜日	おしゃべり会として多胎育児の情報交換会、保健師さんとの相談会、絵本の読み聞かせ、ママさん癒しの会(託児付き)などを行います。
4月	21日	火	
5月	26日	火	
6月	9日	火	
7月	14日	火	(変更になる場合もあります。)

- ・時間 10:30～12:00
- ・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

※6月9日(火)は、さが多胎ネット出張サロンとなります。

《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)》

- ★ 9月2日(水)にさが多胎ネット出張サロンを予定しています。
- 場 所 : 武雄市子育て総合支援センター
- 時 間 : 10:00～11:30
- 費 用 : 無料 予約不要
- ・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

《伊万里市子育て支援センターぽっぽ》

- ★ 7月4日(土) さが多胎ネット出張サロン
- 場 所 : 伊万里市子育て支援センターぽっぽ
- 時 間 : 10:00～11:30
- 費 用 : 無料 予約不要

☆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。

- ・問い合わせ
伊万里市子育て支援センターぽっぽ
TEL 0955-23-5197



《唐津多胎児サークルピーなっつ(唐津市)》

- ★ 6月14日(日) さが多胎ネット出張サロン
- 場 所 : 唐津市子育て支援センターりんく4階
- 時 間 : 10:00～11:30
- 費 用 : 無料 予約不要
- ※その他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。
- ・問い合わせ インスタグラム: karatsu_tatai

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。

