

平成 24 年度 岐阜県新しい公共の場づくりのためのモデル事業
「ふたごちゃん・みつごちゃん育児応援事業」

多胎児 家庭のための

ハートフルブック



平成 25 年 3 月
NPO 法人ぎふ多胎ネット

$$1 + 1 = \infty$$

ふたご・みつごなどの多胎児家庭は孤立しやすく虐待リスクの高い家庭で、その虐待発生率は単胎家庭の数倍と言われています。しかし、妊娠期からの数年、必要な支援さえあれば、ほとんどの家庭が健康に過ごせることも知られています。

この冊子では、その方法をいくつかご紹介しています。

協働＝行政・医療・研究者と多胎育児の経験者とが力を合わせることでその効果は無限大になるのです！

この冊子が新しい社会づくりのヒントの1つになれば幸いです。



CONTENTS

多胎支援の概要

多胎児家庭がおかれた現状	2
多胎児家庭に必要な支援	3
多胎支援を支える人材と情報	4
モデル事業	5
事業の目的と効果	6
新しい協働のあり方と社会づくりへ	7

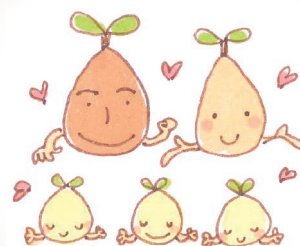
その他の活動

その他の取り組み	16
病院サポート	17
家庭訪問・個別訪問	18
つどいサポート	19
多胎ファミリーフェスタ	20
多胎育児教室	21

公共事業について

ブレパママ教室	8
アンケートより	9
参加者の声	10
効果	11
健診サポート	12
アンケートより	13
利用者さんの声	14
成果	15

ぎふ多胎ネットのイメージキャラクター
「たねちゃんファミリー」紹介



たねちゃんファミリーの、
たねちゃんファミリーです。
多胎家庭の皆さまが
泣いたり笑ったりしながら
素敵な木に育ちますように...

多胎児家庭がおかれた現状



多胎児家庭は妊娠中から情報不足に陥りやすく、孤立しやすい状況にあります。出産後も外出困難などもあり、育児困難感を抱えやすく、虐待リスクの高い家庭と言えます。多胎児家庭は、社会的・身体的・精神的にも負担が重積し、破綻しやすい状況に置かれるためです。しかし、多胎児家庭をとりまく社会のあり方や支援は充分とは言えません。



社会的

社会的孤立
経済的負担…

育児の破綻・家庭破綻のリスク急増

身体的

睡眠不足
腰痛、疲労…

精神的

妊娠前・妊娠中のストレス、
産後うつ、育児不安、偏愛、
虐待（単胎児の数倍）、
ストレス、特別なニーズ

- 不妊治療の一般的な普及に伴い多胎児妊娠が増加
多胎妊娠 → 1年間に出産する母親 100 対 1
多胎児 → 1年間に出生する子どもの 50 人に 1 人

● 早産、未熟児のハイリスク

早産児 → 多胎児の約 60%
未熟児（低出生体重児） → 多胎児の約 70%

● 高い死亡率・周産期死亡率・乳児死亡率

近年大幅に改善しているが単胎児の 2～5 倍高い

● 多胎妊婦の高年齢化傾向

高齢の初産多胎妊娠も稀ではなく、育児に対する身体的・精神的負担が大きくなる

● 多胎妊娠と医療経済コスト

多胎児妊娠・出産は全体的な比率は低いが保健医療の社会資源、医療費の消費は不均等に大きい

● 出産後のハンディ

子に障がいがあったり、母体の回復の遅れ、持病の悪化などが加わったりすることが単胎に比べ多いとされる。

多胎児出産と
育児を取り巻く
課題

多胎児家庭の急増に伴う
公衆衛生的な課題

● 多胎児育児に関する情報不足

- ・ 不妊治療、多胎児の長期予後、医療経済に関するデータの不足
- ・ 当事者からの質的データの不足

● インフラ整備・社会資源の不足

多胎児育児家庭に対する公的なサポート整備が低調

● メンタルケア・意思決定能力支援の遅れ

多胎児育児家庭は不妊治療から出産・育児まで深刻な意思決定を必要とする状況が多々あるが情報提供に基づく意思決定のサポート体制が十分でない。

多胎児家庭に必要な支援

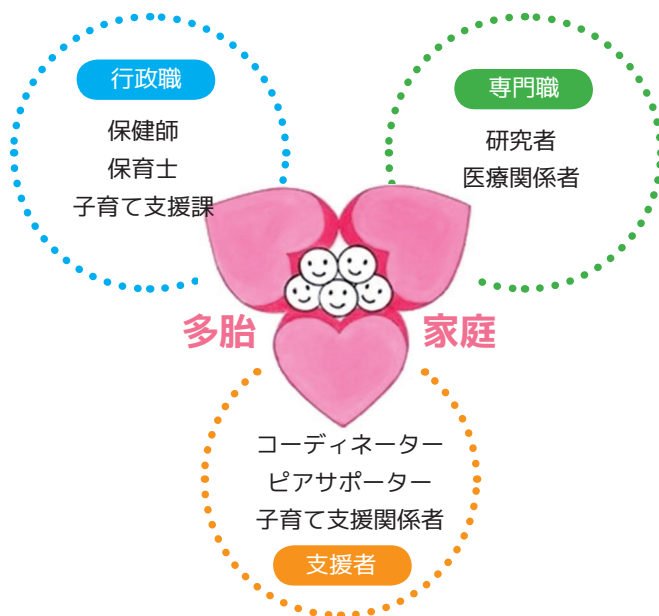
ぎふ多胎ネットとは

行政職、専門職と支援者がそれぞれの立場、得意分野を持ち寄って多胎児家庭の支援をするため、2006年に設立された団体。2012年にNPO法人となった。

ふたご・みつごなど多胎児を産み、育てた当事者が支援者となって専門職・行政職と連携を取りながら当事者性を活かした支援メニューの提供をしている。

私たち「NPO法人ぎふ多胎ネット」は、当事者としての経験を活かし、専門職や行政職と連携しながら、多胎児家庭のニーズに合った支援メニューの提供をしています。

妊娠中、出産後、育児中など、刻々と変化する状況に合わせた隙間のない支援をすることで、多胎児家庭の孤立を防ぐ取り組みです。



上のぎふ多胎ネットのマークは、さまざまな立場の人が得意なことを持ち寄って心を寄せ合い、多胎児家庭を支えているという団体の理念を表しています。



ぎふ多胎ネット

人材バンク

多胎妊娠・出産・育児を経験したサポーターが県内各地に50名ほどおり、定期的に研修を受け、スキルアップしています。また、多胎研究者や多胎児本人も登録しています。

情報バンク

多胎に関する様々な情報を収集、管理、発信しています。多胎育児のノウハウなど当事者に役立つ情報の他、県内の多胎支援に関する地域情報や、全国的な多胎支援の情報も収集しています。

多胎プレ パパママ教室

多胎妊婦家族を対象として、多胎妊娠・出産に関する知識講座と、多胎育児経験者家族との交流会を開催。

病院サポート 訪問

多胎妊産婦を対象として病院に定期的にサポーターを派遣し、相談活動をするもの。

家庭訪問

妊娠期から育児期の多胎家庭を対象として、家庭に訪問し、相談活動をするもの。

多胎児 健診サポート

市町村の4ヶ月児健診、10ヶ月児健診などにサポーターを派遣し、介助や相談活動をするもの。

多胎育児教室

県内各地に出向き、おおむね0歳～3歳の多胎児を持つ親を対象に育児教室を開催。

多胎の つどいサポート

行政主催の多胎のつどいなどにサポーターを派遣し、相談活動をするもの。

多胎イベント

多胎家庭を対象としたイベントの開催。

多胎に関する 研修会の開催

当事者、子育て支援者、保健師など専門職や、さまざまな立場の人に向けた研修会の開催。

多胎支援に関する 講師の派遣

さまざまな集まりに、依頼に見合った多胎支援に関する講師を派遣

多胎支援を支える人材と情報



経験を活かし、ピア（＝仲間）として当事者を支えるピアサポーターや、サポーターをとりまとめるコーディネーターは、研修を受け資格を取得した者になっています。また、年間3回の研修会を開催し、質の担保を図っています。

ピアサポーター養成講座



事例研修会



ピアサポーターフォローアップ講座



人材

評価会



コーディネーター養成講座



県内外の多胎に関する情報を収集、管理し、発信しています。また、地域の多胎支援の情報や多胎妊娠・出産・育児に関する冊子も発行しています。多胎育児には家族の協力も欠かせません。そこで、家族向けの冊子も作成して、家族としてのサポートのあり方を呼びかけています。



情報



新しい公共の場づくりのためのモデル事業 「ふたごちゃん・みつごちゃん育児応援事業」

多胎児家庭は、虐待リスクが高く、特別な支援が必要です。しかし、支援さえあればほとんどが健康に暮らせる家庭でもあるのです。しかもその支援も妊娠中から3歳ぐらいまでの短期で済むことも知られています。また、多胎児家庭は、妊娠中からの早期介入、早期支援が可能なことも、その大きな特徴です。つまり、多胎支援は、短い期間で大きな効果がある支援なのです。

ぎふ多胎ネットでは、この早期介入、早期支援によって孤立を防ぐ事業として、平成23年度、24年度の2年間、県からの委託を受け、「ふたごちゃん・みつごちゃん育児応援事業」に取り組んできました。



多胎児家庭の虐待の特徴

- 0歳児に頻発している
- 虐待に継続性がなく、突発的・発作的
- 真面目に熱心に育児をしていた家庭でもおこっている



- 妊娠中からの早期介入・早期支援が大切
- 状況を総合的・多面的に判断したり、気持ちに寄り添う支援が大切

会議体（多胎児ピアサポート支援事業会議体）

構成

ぎふ多胎ネット / 研究者 / 医療関係者 / 大垣市・岐阜市 / 6保健所 / 県保健医療課等

協議内容

事業の企画と評価

事業委託先：ぎふ多胎ネット

多胎プレパママ教室

- 【頻度】 4 圏域（岐阜、西濃、中濃、飛騨）で各 2 回
- 【内容】 講話 1（30 分）
テーマ：「多胎妊娠、出産の注意点」
講師：専門家
- 講義 2（30 分）
テーマ：「病院での多胎児出産の現状」
講師：助産師
- 交流会（60 分）
テーマ：「パピママ交流会」
※東濃については、保健所主催で既に行なっている

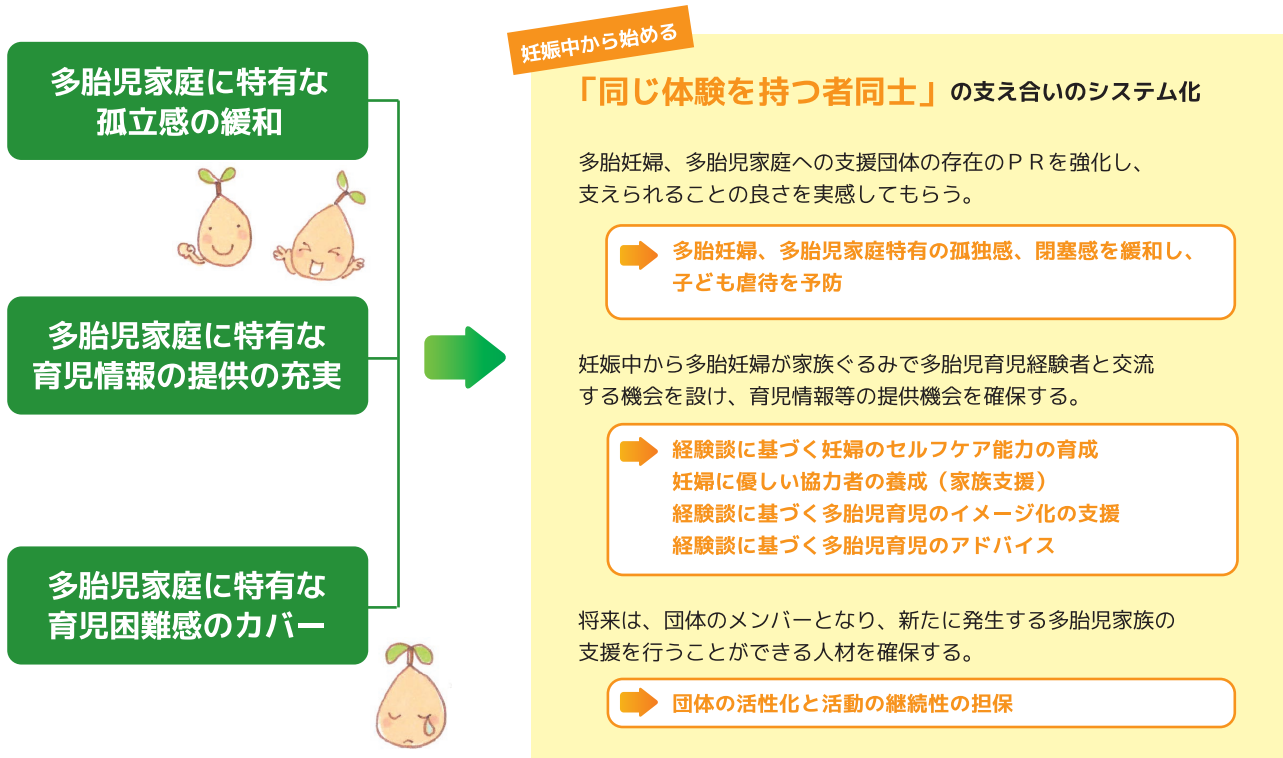
多胎児健診サポート

- 【対象地域】 H23 年度：大垣市
H24 年度：岐阜市、大垣市、多治見市
- 【対象】 4 か月児、10 か月児健康診査対象児家庭
- 【内容】 こんにちは赤ちゃん訪問同行（事業紹介）
各健診受診当日のお手伝いの実施
- 【支援内容】 場所移動のお手伝い
待合時間を利用し体験に基づく育児相談
※成長発達の差等へのアドバイス
ぎふ多胎ネットの活動の紹介



多胎育児関係機関へ事業効果の周知と県内市町村への事業の波及
（すべての多胎児家庭のサポートを目指す）

事業の目的と効果



多胎プレパパママ教室

ねらい

多胎妊婦とその家族が安心、安全な妊娠、出産、育児を迎えることができるようにするため医療・行政機関からの教育的介入のみでなく、同じ体験を持つ経験者との交流機会を設け、経験談を基にした多胎妊娠が抱える妊娠中のリスクや出産直後の育児のイメージ化を助け、また、多胎児家族の地域での孤立化を防ぐ。

期待される効果

- 妊娠中から団体との交流が可能となるため、育児のイメージ化による不安の軽減や、また、実際の育児方法に関する相談機関が明確となり、地域生活における孤立化予防、子ども虐待防止に繋がる。
- 多胎児妊娠中のリスクと過ごし方について、経験談を伝授し、早産等周産期医療の危機に備える事が可能となる。
- 専門家の支援が必要な対象者を早期発見・支援につなぐことができる。
- 家族にも多胎育児のイメージが持て、家族としての役割が明確化し、出産後の家族崩壊を防ぐことができる。
- 父親同士の育児仲間づくりができる。

多胎児健診サポート

ねらい

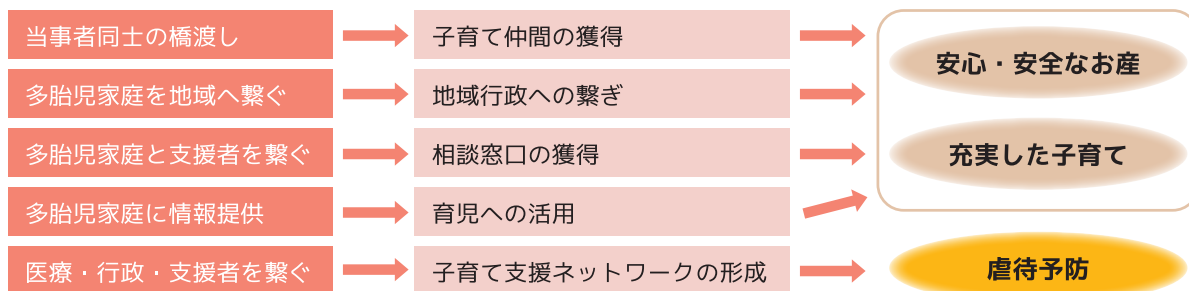
多胎児家族は多くの児と接する健診の機会に成長・発達の違い等について不安を抱えたり、また、自立歩行前の児を一度に2人以上健診受診させる体力的、精神的なストレスが高い。このような理由から多胎児家族が育児困難に落ちることがないよう、健診の場面でピアサポーターが寄り添い、経験談等から児の成長のイメージ化を助け、また、健診会場での移動助助を行い、ストレスから孤立感を強めることのないよう支援する。

期待される効果

- 健診までに先輩ママと交流できなかった人と関わる機会が持て、「困ったときに相談できる人」とのつながりができる。
- 「困った時に相談できる人」と出会ったことにより、育児困難感を軽減し、更に、その人を窓口として、他の多胎家庭との交流等、育児の情報ルートが拡大する。
- ピアサポーターであるが故に把握できる多胎児家族の本音から、専門家の支援が必要な対象者を早期発見・支援につなぐことができる。
- 支援を受ける側から新たなピアサポーターの誕生へとつながり、支援者の人材が増える。

新しい協働のあり方と社会づくりへ

短期効果



長期効果



この事業は、多胎児家庭をとりまく様々な人と人をつなぎ、多胎児家庭の安心・安全なお産と充実した子育てをもたらすことができる事業として、全国に発信できるものと思っています。この「ぎふモデル」を「先進的な多胎育児支援のあり方」として発信することで、県内だけでなく、日本中のどこでも多胎児を安心して産み育てることができる社会づくりを目指していきます。

「多胎に優しい社会は、全ての人に優しい」こうした社会は、誰もが住みやすい社会となるはずです。

また、NPO と行政のパートナーシップによって、これまでできなかったこと、手が届かなかったことができるようになり、より良い社会づくりのための連携のモデルともなり得たと思っています。こうした方法は、他の支援や場面でも使えるはず。これがきっかけとなり、新しい可能性が生まれ、成熟した社会づくりが推進されていけばと思います。

ふたごちゃん・みつごちゃんのプレパママ教室

多胎妊娠は、妊娠経過も出産も単胎とは違います。医師からリスクを告げられても、妊婦本人はもちろん、家族にも正確にその情報が伝わりにくいものです。しかも実際の経験者の体験談を聞ける機会もなく、有用な情報も得られず、妊娠・出産・育児のイメージが持てないまま妊娠期を過ごす人は多くいます。

この教室は、多胎妊婦家族がより安全な出産に向かえるよう、また、多胎育児生活について前向きに考えられるように願って開催しています。居住地域の近くで受けられるよう県内4ヶ所で年に2回ずつ、計8回実施しています。また、家族で参加できるよう、日曜日に開催しています。

平成24年度
後期分チラシ



当日の流れ

自己紹介

専門職による多胎の妊娠・
出産についての講義 (30分)

地域医療機関助産師による
多胎妊婦の出産状況や病院
での過ごし方の説明 (30分)

地域の多胎先輩家族との交
流会 (60分)

アンケート記入

当日までの流れ

年間計画に基づき、
講師・地域行政に、
日程、会場確保の
協力を依頼

ぎふ多胎ネットから
送られてきたチラシ
を対象者に配布
(保健所・保健セン
ター・病院)

参加希望者からぎふ
多胎ネットに参加申
し込み

参加申し込み者に
事前に電話連絡し
て状況把握

講義の様子



パパグループ交流会



ママグループ交流会



参加状況

※但し、同伴の子どもの数は含まず。

- 5月** 西濃会場 4家族14名
(中川ふれあいセンター)
- 6月** 東濃会場 7家族(東濃保健所主催)
(瑞浪市保健センター)
- 7月** 岐阜会場 7家族14名
(各務原市総合福祉会館)
- 8月** 中濃会場 6家族15名
(可児市保健センター)
- 9月** 飛騨会場
参加者入院のためピアサポートに切替え

- 10月** 西濃会場 5家族11名
(中川ふれあいセンター)
- 11月** 東濃会場 3家族(東濃保健所主催)
(土岐市保健センター)
- 12月** 岐阜会場 10家族22名
(じゅうろくプラザ)
- 2月** 中濃会場 6家族21名
(関市保健センター)
- 3月** 飛騨会場 (現在2組申込み)
(高山市保健センター)



プレパママ教室 ～アンケート～



初産婦

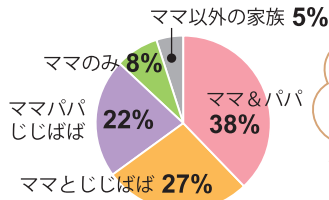


経産婦



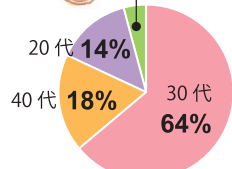
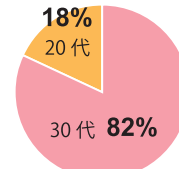
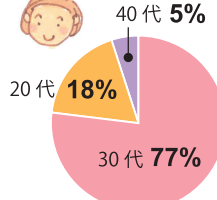
パパ

Q. 参加したのは？

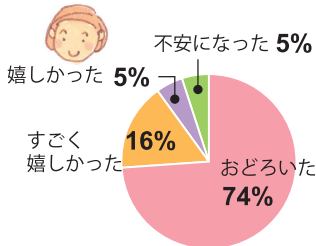


家族で参加していただきました

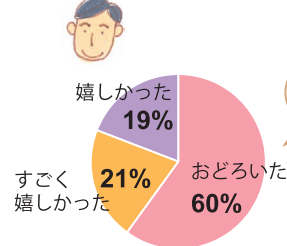
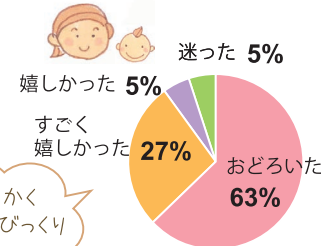
Q. 年齢は？



Q. ふたご（みつご）の妊娠を知ったときの気持ちは？

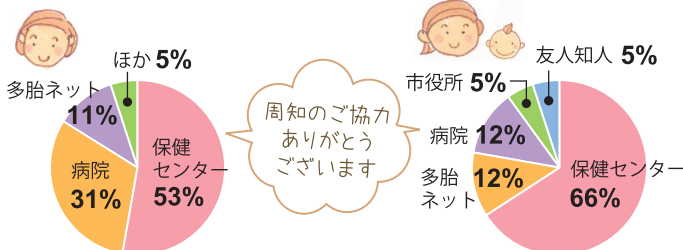


とにかくみんなびっくり

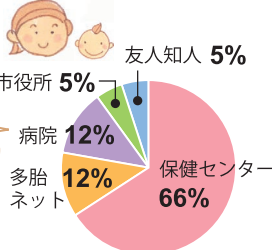


パパは嬉しい気持ち♪

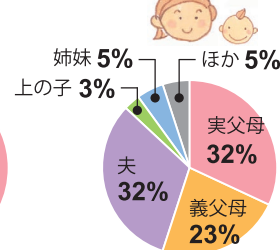
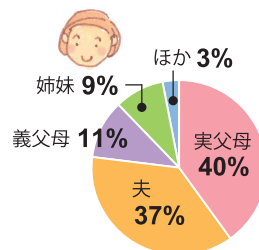
Q. 教室の開催をどこで知ったか？



周知のご協力ありがとうございます



Q. 産後の協力者は？

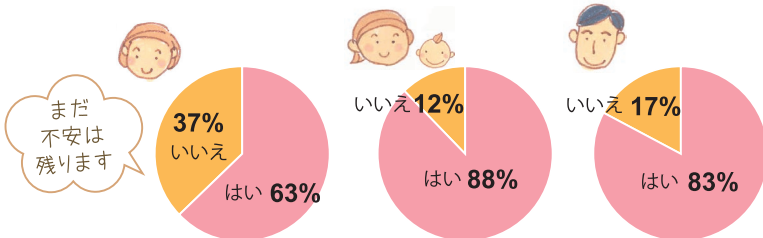


経産婦さんは義父母ともお付き合いです！

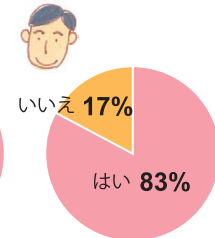
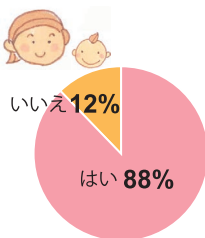
Q. 妊娠中の過ごし方、赤ちゃんの成長、出産のイメージはついたか？



Q. 産後の生活のイメージはできるか？



まだ不安は残ります

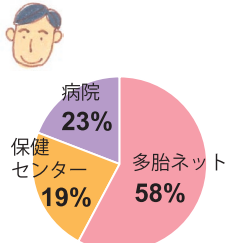
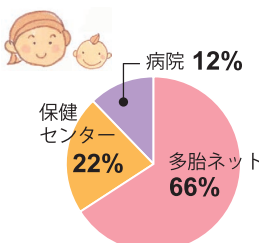
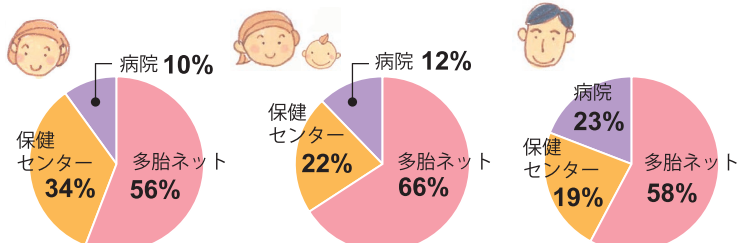


Q. 多胎のためのプレパママ教室は必要か？



『はい』100%

Q. 困ったときに相談できそうなのは？



- 知らないことばかりでとても勉強になった。
- 気持ちが明るくなった。
- 多胎なりのコツがあることがわかった
- 単胎より不安が多く、絶対必要。
- 参加してよかった
- 周りに聞ける人がいなくて不安だったが、経験者の話が聞けてよかった。



プレパママ教室 ～参加者の声～

参加者の声



同じことを
感じている人が
いることが
心強かった

先輩ママのお話は
具体的で、とても
わかりやすかった

知らないこと
ばかりでとても
参考になった

色々なことを
知ることができて、
とても楽しかった

産後の生活が
想像していたよりも
ずっと大変そうで
驚いた

気持ちが
明るくなった

先輩ママや
講師の先生に
たくさん質問できて
よかった

「これから」について
少し想像がついた

いろいろな
体験談を聞けて、
漠然とした不安は
なくなった

色々な立場の
人の話が聞けたのが、
本当によかった

双子だと
マイナスイメージが
強かったのですが、
明るいママさんばかりで
よかった

頑張ろう!!
と思えた

同じ状況の人と
出会えてよかった

妊娠中、色々
トラブルがあり不安
だったけど、たくさん
の方の話を聞いて
安心できた

講師の先生の話が
わかりやすく、時間が
短いと思うくらいだった

初めてのことで
わからないことだらけ
だったので参考に
になりました

赤ちゃんの
サインを感じながら
楽しく過ごしたい

先輩ママが
苦労はしても楽しみながら
育児をしていることが
伝わった

周りに
ふたごママがいなく、
今回自分の不安が軽減
できてよかった

励まされた

わからないことが
あまりにも多くて、
助かりました

ためになること
ばかりだった

父親が母親の不安な
気持ちに寄り添えて
よかった

先輩ママの
話で、自分の妻の
不安な気持ちが
理解できた

単胎との違いが
よくわかった

不安に
思っているのは、
自分だけでないと
わかった

できる限り
妻のサポートを
したい

今回
参加してみて
よかった

父親同士、
気持ちの共感が
できた

ちゃんと
支えていきたい

大半の人が
不安に思っている。
ありがたかった

多胎なりの
コツがわかった

もう少し早い
時期に参加すれば
よかった

まだまだ
父親になる自覚が
足りなかった

託児について



- とても助かった。
- 別室でゆっくり話ができてよかった。
- 会場にお子さんがいると実感が湧いてよい。
- 目の届くところで楽しく過ごせてよかった。
- 託児があったので、安心して参加できた。
- 少し子どもさんの声が気になったが、そのうち気にならなくなった。

行政関係者の声



- 当事者の声は説得力がある。
- 最新の情報を私たちが知っておく必要がある。
- 様々なケースを知ることができ、これからの支援に活かせる。
- 普段、なかなかお父さんの話を聞く機会はなく、聞いてよかった。
- 行政から多胎ネットの情報をもっと発信すべきだ。
- 想像以上に多胎は妊娠中や育児が大変だとわかった。

先輩パパママの声



- ハイリスクと言われながらも、元気に生まれて来てくれたことに改めて感謝したい。
- 帰宅後、2人で話し合うきっかけができた。
- ふたごの妊娠・出産・育児を夫婦で初めてゆっくり見つめることができ、有意義でした。
- 改めて勉強するよい機会でした。
- プレパママさんの少しでも役に立てたら嬉しい。
- 参加してよかった。更に子どもたちが愛しくなりました。

プレパママ教室 ～効果～



不安の軽減

周知の徹底が参加者の増加につながった。それにより、ママグループの交流会を初産婦と経産婦にグループ分けすることができ、より個別の悩みや不安に寄り添うことができた。



父親の子育て仲間づくり

父親同士もつながることができる場となっていた。



相談先の確保

保健師や地域病院助産師と妊娠中に交流できたことは、今後の相談先として妊婦家族の安心につながった。



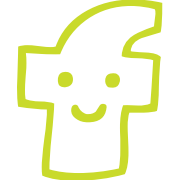
妊娠経過の見通しづけ

プレパママ教室終了後、病院や赤ちゃん訪問・健診サポートでお会いした参加者から「教室で聞いていたのでも心の準備ができていて、慌てずにすみしました」「あの時に聞いたことが役に立ちました」などの声を多くいただいた。



家族の理解

家族での参加が多く、「チーム多胎」の意味や、それぞれの立場での役割を理解していただいた。



循環型子育て支援の確立

プレパママ教室に参加していただき、出産を終えた方が今度はサポーターとなり、先輩パパママとして参加してもらえるようになった。

2012年(平成24年)11月14日(水曜日)
岐阜県版 18

双子に三つ子…

大変な子育て 経験者ら支援

双子や三つ子などの多胎児の親を支援するNPO法人「ぎふ多胎ネット」(多治見市)が、妊娠中から出産後まで切れ目のないサポートを展開している。実際に多胎児を育てた経験者を中心となり、産前産後を一貫して支援する目的にも珍しい取り組みとして注目されている。(多治見市報)

「多胎は不安定だかの悩みを聞くなど、適切な体制を整えている。妊娠七カ月も過ぎれば検査でいきなり入院とばば多い。入院セットを常に用意して」

「結局は大量に必要になるから、値段の安いものを事前に探して」

十月下旬、大垣市の中川にあるプレパママ教室で開かれた「プレパママ教室」で、双子を持つ先輩ママの助言に、多胎児の出産を経験した妊婦とその夫ら七人が耳を傾けていた。

多胎ネットは、多胎児の育てが一段落した親や保健師、医療関係者などメンバー約六十人。出産後も育児教室や家庭訪問、定期健診時に子育て

多胎児の子育て経験者のアドバイスを聴く参加者たち。大垣市中川町で。

NPO法人 ぎふ多胎ネット 妊娠中から切れ目なく

県保健医療課によると、2010年の県内の分娩数は約1万7000件で、このうち157件が双子以上だった。全国平均で1%が多胎で、多胎児が誕生する確率は決して低くはない。県は昨年度から、プレパママ教室と出産後の健診サポート事業を多胎ネットに委託している。

ネット理事を務める県立看護大学の服部律子教授(母性看護学)は「専門職による支援は、お産と育児で分断されている。多胎児の育児を経験した当事者が中心となって、行政と協働していくのが理想的だ」と意義を強調する。

—昨年県内157件 誕生確率1%—

17日、関で親子フェスタ

多胎児の子育ての大変さ、前時から午後一時までは想像以上だ。糸井川で、多胎の親子らを対象としたファミリーフェスタを開催する。多胎の親子らを対象としたファミリーフェスタは、子育て相談や幼児教育を学ぶ学生との遊びなどが行われる。参加費は無料。問い合わせは、多胎ネット(電話090-7951-8243)へ。

岐阜県版

岐阜支社
〒500-8875
岐阜市柳ヶ瀬一丁目12番地
058(265)0191
Fax (262) 8706
(販売) (265) 0265
(広告) (266) 4791
(事業) (265) 0267

多治見支局
0572(22)3121
Fax (23)5331

大垣支局
0584(78)2030
Fax (74)6460

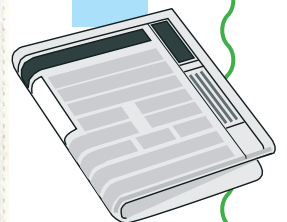
高山支局
0577(32)0350
Fax (34)5215

関支局
0575(22)3234
Fax (24)3939

ご意見は読者センターへ
052(221)0800
052(221)0819
Eメール
center@chunichi.co.jp

掲載写真を購入希望の方は
最寄りの中日新聞販売店へ
目録を全日本大会が十二

平成24年11月14日 中日新聞記事



健診サポート

岐阜県の乳児健診受診率はほぼ100%です。

しかし、まだ歩けない子どもを2人以上連れて会場内を移動するのは大変で、保健師さんや先生の話聞くことも困難です。

4か月・10ヶ月の健診時にサポーターが付き添い、問診時に子どもを見ていることでゆっくりと話ができたり、移動時には子どもを抱っこすることでスムーズに受診できるようにお手伝いしています。

また、健診の待ち時間を利用して、多胎育児の悩みや不安な気持ちに寄り添ったり、サポーターの経験談を話すことでこれからの育児のイメージ作りに役立てていただいています。平成23・24年度は、大垣市・多治見市・岐阜市でモデル事業として活動しました。



当日までの流れ

病院・プレパパママ教室・赤ちゃん訪問の同行訪問時などで、連絡先を何う。

地域コーディネーターから、母親に連絡し、受診日などを打ち合わせる

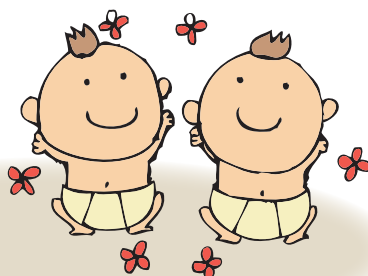
サポーターを決める

サポート
当日

岐阜市
健診サポート
チラシ



悩みや不安、
ひとりで抱えないでね



当日の流れ

会場で待つ（依頼があれば、車で迎えに何う）

健診の待ち時間を利用して、多胎児達をあやしながら、お話を何う。

アンケートに記入してもらう。

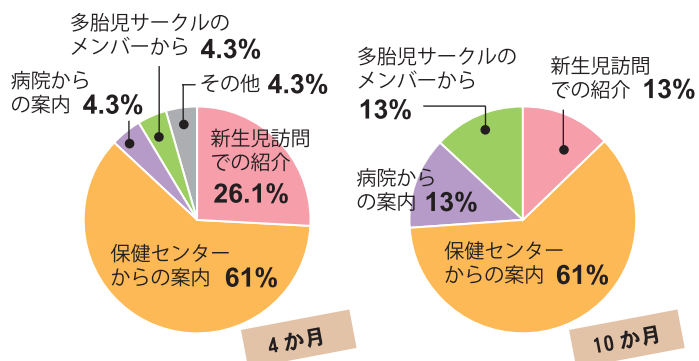
担当保健師に報告する。

報告書の作成をする。

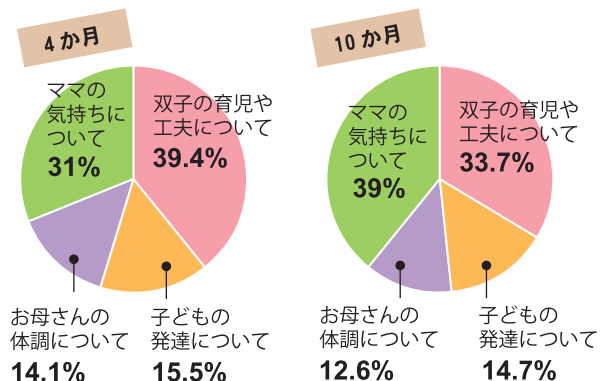
健診サポート ～アンケートより～

サポート総回数 4 か月健診 23 回 10 か月健診 23 回

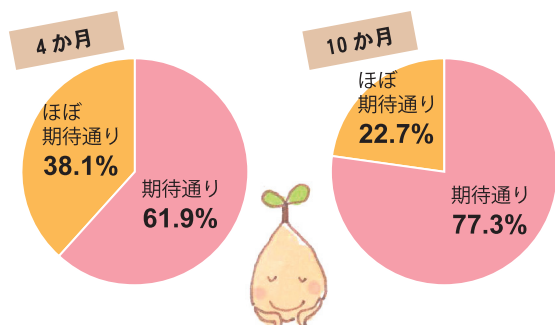
Q1 どのようにして健診サポートをお知りになりましたか？



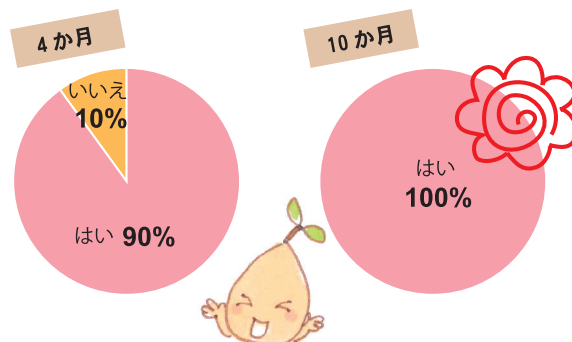
Q2 疑問や不安に思っていたことが解消されましたか？



Q3 サポートを受けての満足度は？



Q4 また先輩ママに話を聞きたいと思いましたか？



サポーターの声

久しぶりに赤ちゃんを抱っこさせてもらい、その重さに驚きました。昔の私を思い出し、私って頑張っていたなあと、自分を褒めてあげたい気持ちになりました。

双子を育てていた時は、思いっきり人とおしゃべりすることができなかったから、双子ママがたくさんおしゃべりして、すっきりした顔になって帰られるのが嬉しいです。

かわいいふたごちゃんを抱っこさせてもらい、私自身が優しい気持ちになりました。帰ってから、自分の子どもにいつもより優しく接することができました。

健診サポート ～利用者さんの声～

赤ちゃんだと
なかなか外へ出かけ
られないので、今日
いろいろお話を聞けて
助かりました。
(4か月)

同じ双子の
ママの先輩として、いろいろ
お話ができてよかったです。
まだまだ話し足りないくらいなので、
また、このような機会があれば
お願いしようと思いました。
(4か月)

双子の
サークルの話を聞けて
よかったです。今度サークル
にも行ってみたいと
思います。
(10ヶ月)

身近に双子の
親友達がいないので、
いろいろな話を聞けてよかった
です。無理せずこれからも
楽しみながら育児しよう
と思いました。
(4か月)

ものすごく助かりました。
スムーズに健診が受けられ、
話も聞けて満足です。
迷惑でなかったら、また
利用させていただき
たいです。
(4か月)

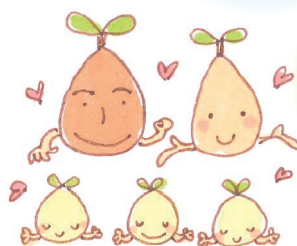
毎日のバタバタで
たくさんまっていた
ストレスが話すことによって
スーッと無くなりました。
ありがとうございました。
(4か月)

想像以上に
手が足りなかったので、
手助けしていただいて
とても助かりました。
(4か月)

やっぱり
双子ママにしか
分からない大変さを共有
できて、いろいろ話もできるし、
知恵も教えてもらえるし、
私自身のリフレッシュにも
なりました。
(4か月)

1人で連れて行くのは
不安なので、利用して
抱っこしてもらい
助かりました。
(4か月)

最初から最後まで
一緒にいてサポートして
もらえてとても助かり
ました。
(4か月)



双子だけでなく、
他に兄弟のいる方の
話を聞くことが
できてよかった。
(4か月)

これから
先成長する中で、
親としてどうフォロー
していくか心配でしたが、
お話を聞いて解消
できました。
(4か月)

1人で連れてきて、
2人の面倒をみるのは
大変なのでとても助かりました。
泣いた時も自分自身も慌てたり
イライラすることなく安心して
預けられました。
(10か月)

上の子の
世話などで特に
悩むことがあったけど、
みんな同じようにやって
きたのだという事が
分かって安心
しました。
(4か月)

不安な事とか
いろいろお話をさせて
いただいたり、先輩ママに
アドバイスをもらって
気持ちが楽に
なりました。
(10ヶ月)

身内以外と
話す機会がなく、
私がしゃべることを熱心に
聞いて下さり
嬉しかったです。
(10か月)

1人で2人を連れて
くるのは不安でしたが、
ずっと手伝ってもらえて、
ものすごく助かりました。
(10か月)

普段から
話せる人もいませんし、
また、育児の悩みは、
時間が経つと解消するものなので、
相談することもないと思っていました
が、サポートしていただき、
話を聞いていただくことで
とてもとても楽になりました。
(10か月)

気持ちが
詰まった状態が続いて
いたので、先輩ママ達の
笑顔や話で力をもらいました。
世話が足りないんじゃないか
という自分の気持ちも
楽になりました。
(4か月)

自分だけで
育児をしていると、これで
いいのかと思うことが多くて
悩んでいましたが、同じ体験を
されたママの話を聞くと、すごく
楽になりました。こういう機会が
もっとあればいいのに
思いました。
(10か月)

あちこち
動き回るようになり、
目が離せません。でも今日は
サポートしていただいて
本当に助かりました。
(10か月)

待ち時間に
ゆっくりお話を
伺えてありがた
かったです。
(4か月)

話を聞いて
もらえて、共感して
もらえるので嬉しかった
です。また、今日から
頑張れそうです。
(10か月)

同じ経験をされた方と
話ができる機会があると、
育児のストレスが減るので
助かりました。
(10か月)

あやし方も上手で、
子育ての参考になりました。
また、いろいろおしゃべり
できて、リフレッシュにも
なりました。
(10か月)

健診サポート ～成果～

育児の不安や負担感の軽減

多胎育児は、単に子どもが二人になっただけだと思われがちだが、母親の負担感は、単に2倍ではない。そこで、同時に授乳する方法、同時に泣かれた時の対応の仕方、という多胎育児ならではのノウハウをサポート者の体験を元伝えたり、平等に接することについてなど多胎育児特有の悩みに寄り添うことで育児の不安や負担感を少なくすることができた。

母親の心と体の健康の確認

出産後、まだまだ体調が戻っていない方は多い。健診は子どもが対象だが、子が健やかに育つためには、母親の体調についても気を配っていきたいところである。ゆっくりと母親に寄り添うことで、子どもだけではなく母親自身に自分の体調を気遣うよう話をすることができた。

相談先の確保

多胎育児は母親だけでは大変。父親や祖父母、両親の兄弟などの協力を得ながら育児することが多いが、人が増えるにつれ、人間関係の悩みも増す。私たちは解決することはできないが、悩みに寄り添うことや、他人の私達に話すことで、母親が落ち着きを取り戻す様子が見られた。

地域の情報の獲得

4か月の健診時には、まだまだ外出をする余裕がない親が多いが、10か月健診時になると外へ少しずつ意識が向く人も出てくる。サークルや地域の情報を伝えることで、仲間作りのきっかけができ、また、外出に不安を持つ母親には、具体的な出かけ方や体験談を話すことで外に出る勇気が持てるようになった。

行政との連携

健診会場に足を運ぶことで、ぎふ多胎ネットと保健師さんとの交流が増え、互いに相談しやすい雰囲気が出てきたのも大きな成果と言える。

これからの健診サポート

ぎふ多胎ネットの提供しているサポートを受けたことで元気になったママたちが、次世代のママたちへこの温かな気持ちのバトンを引き継いでくれるといいなと思います。それには、サポートマインドのあるサポーターを各地で育成し、県内各地で誰もがこのサポートを受けられるようにしていきたいと思っています。

また、このサポートを継続して行う3市では改善を重ね、各市の状況に対応した柔軟なサポートができるようにしていきたいと考えています。



その他の活動

わたしたちは、
多胎児家庭への早期介入、早期支援はもちろん、
妊娠期から出産、育児期の節目節目に表れる
多胎育児特有の悩みに寄り添い、一緒に考え、
多胎育児者をエンパワメントするために
このような活動もしています。

病院サポート

切迫早産などで入院中
の多胎妊婦を病院に訪
問します。

家庭訪問

外出困難な出産後や妊
娠中、育児中などに家
庭を訪問します。

つどいサポート

行政や子育て支援拠点主
催の多胎のつどいにサ
ポーターを派遣します。

多胎ファミリー フェスタ

親子で楽しめる多胎
ファミリー向けイベ
ントを開催します。

多胎育児教室

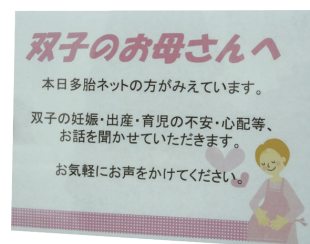
未就園児の多胎親子を
対象に多胎児とのふれ
あい方、育て方を学び
合う教室を開催します。



それぞれ詳しい内容は次のページからご紹介します！

病院サポート

病院へ定期的に訪問し、多胎育児経験者であるピアサポーターが多胎妊産婦に寄り添い、お話をうかがったり、体験を話したりします。現在は、長良医療センターと県立多治見病院に、それぞれ月1回訪問しています。



長良医療センター

入院中の多胎妊婦とサポーターが産科談話コーナーに集まり、お話をうかがいます。人数によっては妊娠前期と後期にグループを分けてお話しします。



県立多治見病院

入院中の多胎妊産婦を病室へ個別に訪問し、ベッドサイドでお話をうかがいます。また、外来に診察に来る多胎妊婦には待ち時間を利用しサポートしています。



サポートを受けた感想

- みなさん温かく、**出産前後の写真**を見せてもらえて良かった。
- 妊娠中にプレパママ教室などで「急に入院になることもあるので、準備を早めに」と聞いていた通りになりましたが、**あらかじめ物品はもちろん心の準備も**しておくことができました。
- 実際に多胎のママさんの話を聞けてすごく嬉しかったし、なんだか**心強くなれました。**
- 出産が近づくにつれ、不安になるけれど、何とかなる気もしてきた。2人同時に育てることの大変さがよくわかったので、**周りの協力をお願いして、一人で頑張りすぎないように**しようと思います。自分が双子のママになれることにすごく幸せを感じました。これからの育児が楽しみです。

サポートを受けた感想

- 双子とわかってから不安がいっぱいでしたが、今日お話が聞けて少し不安が解消されました。初めての子でわからないことだらけなので、**これからいろいろな話が聞きたい**です。ありがとうございました。
- 長期の入院で身動きが取れない中、病院サポートはとてもありがたいです。出産～産後の不安もいくらか解消され、**気持ちもかなり前向きに**なれました。
- 帝王切開のことや産後の赤ちゃんたちとの関わり方について、**実際に経験された方から**話を聞くことができて良かったです。来月も楽しみにしています。
- **多胎児ならではの話**が聞けて、とても参考になりました。産後の不安もありますが、これからも経験者のお話を聞きながら、楽しく子育てできるといいなと思っています。

家庭訪問・個別訪問

ふたご・みつごを育てた先輩ママが2人1組で
申し込みのあった多胎児家庭を訪問し、お話を伺ったり、経験をお話したりします。
多胎児を妊娠中・育児中の方ならどなたでも利用できます。

訪問の流れ

ぎふ多胎ネットから
送られてきたチラシを、保健センター、
病院などから、対象
者に配布。

対象者が、ぎふ多胎
ネットに申し込み。
(チラシ裏に必要事
項を記入し、FAX ま
たはメール)

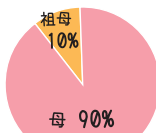
担当地域のコーディネーターが申込者に
電話し、訪問日時を
決定。

訪問

アンケートから (H24 年度)

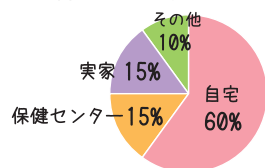
利用者

母親がほとんどだが、祖母など家族からの依頼もある。



場所

実家で祖母と一緒に話を聞きたいというケースが増えてきた。



児の年齢

プレパパママ教室の周知により、
早期の申込みが増えた。
1才半健診の場所でのサポートも
増え、需要を示している。

妊娠中	5件
0～5ヶ月	6件
6ヶ月～11ヶ月	0件
1才～2才	3件
(うち3件は健診サポート)	
2才以上	0件

利用した感想

よかった
また利用したい
100%

利用者の声

- 共感してもらえただけで元気が出て、すっきりしました。
- まさか自分が双子を妊娠するとは思っていなかったのが不安でいっぱいでしたが、**お話が聞けて前向きになりました。**
- 友人と会ってもお互いの子どもで手いっぱいゆっくり話せないけど、双子を扱い慣れた方がさり気なく子どもの相手もしながらお話を聞いてくれて、心も体も楽になりました。とても楽しい時間でした。
- お話しているうちに改めて自分の生活を見つめ直すことができ**「今を大切にしよう」「もっと周りに感謝しよう」**と思えました。
- 私自身の頑張っているところを同じ経験をした双子ママに見つけてもらえて励みになりました。
- 上の子のことで悩んでいたけど**「みんなそうだったよ」**と言ってもらえて、**自分だけじゃないと安心しました。**
- 「もう少ししたら楽になる」という話を聞いて、これはずっと続くんじゃないかと思えました。
- 外に出ることが大変なので家に来てもらえるのは嬉しかった。
- 話を聞いてもらってストレス解消になったのか、その日は子どもたちに優しくすることができました。すると子どももぐずぐず言わず、いいリズムができることがわかりました。それから**自分をコントロール**することができるようになりました。**すごいピア効果です。**
- 実家に来てもらったが、自宅に戻って一人でやれるのが不安だったが、話を聞いているうちに何とかかなりそうな気がしてやってみようと思えた。
- ゆっくり話を聞いてもらえて一緒に考えてくれて、すごく安心した。何かあったらまた聞いてくださいね。
- お風呂の入れ方や同時授乳のやり方を一緒にやってくれてよくわかりました。今日からがんばってみます。**やっぱり経験者はすごい！**

つどいサポート

多胎のつどい・多胎サークルに
ふたご・みつごを育てた先輩ママとして参加し、
お話を伺ったり、経験をお話したりします。
ご希望があればサークルの立ち上げやつどいの開催、
運営についての相談もおこなっています。



申込依頼の流れ

ぎふ多胎ネットからつどいサポートのチラシが届く。

つどい担当者からぎふ多胎ネットの事務局へFAX、ホームページなどから『つどいサポート依頼』として申し込む。

ぎふ多胎ネットから『つどいの日時・内容』など、電話・メールにて確認の連絡。

つどい訪問

つどい担当者ときふ多胎ネットスタッフとの事後話し合い→必要があれば個別サポートへ。



行政のつどいでのサポートの様子

ある行政のふたごのつどいでは

つどいの参加者とともに、参加者の輪の中に入り、それぞれの参加者の現在の様子を自己紹介と共にお聞きし、「こんな時どうしてる？」ということ、他の参加者と共に話し合ったり、経験者の体験をお話したりして、話し合いに参加しています。

参加者が楽しくお話ができるように工夫しているよ



講師派遣

大きくなった多胎児やその親が経験をお話する講演会の講師派遣もおこなっています。

あるサークルのサポートでは

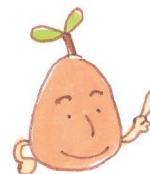
サークルのイベントに参加して、参加者と個別にお話を伺ったり、グループディスカッションに参加して状況をお聞きして、経験をお話したりします。



サークルのイベントに参加して



行政のつどいでの多胎本人とそのママの講演会



多胎ファミリーフェスタ

年1回、広く多胎児家庭に呼びかけ、多胎家族が楽しめる企画を行っています。同じぐらいの双子や少し大きい双子などたくさんの双子とその家族と出会うことができます。また、学生さんが子どもたちが楽しめる遊びを考え、一緒に遊んでくれます。専門の先生による育児や発達、栄養相談のコーナーもあります。



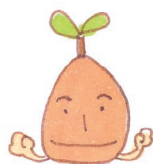
参加申込の流れ

ぎふ多胎ネットから届いたチラシを地域サークルや市町村保健センターなどから対象者に配布。

参加希望者がぎふ多胎ネットの事務局へFAX、ホームページなどから『ファミリーフェスタ参加申し込み』として申し込む。

ぎふ多胎ネットの担当者から電話・メールにて、参加者に確認の連絡。

フェスタ開催



こんなことをしています



先輩双子ママと
双子の先輩による双子トーク会



ランチ交流会

参加者の感想

- 同じ子育てを経験されている話は、どんなささいな事でも、同じ話でも、**安心するし心の支えになります。**
- 双子を育てられたママの話など、経験談を聞くことができて良かったです。また、よそのパパの子育て談なども聞くことができ参考になりました。
- 遊びの内容も様々で、家ではやらせてあげられない遊びもあり、とても楽しめました。育児相談も、**気持ちが軽くなり、また頑張ろう**という気持ちになれました。参加できて良かったです。



中部学院短期大学の学生さんとの
『あそびすと』広場

多胎育児教室

ちょっとした親子のふれあい遊びを楽しみながら
ふたごちゃん、みつごちゃんとの関わり方を考えるヒントを話し合ったり、
多胎ならではの生活の工夫を話し合ったりすることで、
各地域で多胎子育て仲間を作ります。

参加申込の流れ

ぎふ多胎ネットから届いたチラシを保健センターや病院などから対象者に配布。

参加希望者がぎふ多胎ネットの事務局へFAX、ホームページなどから『多胎育児教室参加申し込み』として申し込む。

ぎふ多胎ネットの担当者から電話・メールにて、参加者に確認の連絡。

教室開催



ママたちの話し合いの様子



参加者の声

- 小さい子から大きい子までいて、少し先の様子が見えて参考になった。
- 話し合いだけでも気持ちが楽になるし、とても良かった。
- なかなか双子ママとお話する機会がないので、とても楽しい時間を過ごすことができました。
- 大変、大変で過ごしていたけど、双子をさすかった時の喜びや、成長を再認識できて良かったです。みんな頑張っているから私も頑張ろうと思いました。
- とてもリラックスして話せました。
- 近いところで参加してみたかったし、みんなどんなふうに日夜過ごしているのか聞いてみたかった。

平成 24 年度 NPO 法人 ぎふ多胎ネット 岐阜県新しい公共の場づくりのためのモデル事業 「ふたごちゃん・みつごちゃん育児応援事業」

2013 年 3 月 31 日初版発行

本冊子は、平成 24 年度
岐阜県新しい公共の場づくりのための
モデル事業「ふたごちゃん・みつごちゃん
育児応援事業」委託を得て
刊行したものです。

執筆者

糸井川誠子 加納真奈美 田口章子
野村万里子 林真由美 山田香保里

イラスト

加納真奈美（イラストレーター）



協力者一覧表（五十音順 敬称略）

< コーディネーター >

安藤智子	糸井川誠子	伊藤ゆかり	今井景子	上田麻衣子	小川洋子
加納真奈美	川村晃子	田口章子	常見早苗	寺澤貞子	永田恵子
野村万里子	林真由美	増田早苗	松野美樹	武藤行子	安江明美
山田香保里					

< ピアサポーター >

青芝晶子	井戸清子	井上幸子	岩田知美	大野麻美	尾辻直子
北島佳枝	熊崎知美	河野美香	下畑百合子	田立恵子	田近令子
田中奈々美	長尾 有	西脇麻理子	能澤美香	船坂寿恵	宮野実香
村瀬美恵子	森 敬子	森 陽子	安田淑絵	山口彩代	山口靖子
山本貴子	湯口尚美	吉田初美	美素千歳	和田真理	渡辺佳乃

< スーパーバイザー >

服部律子（岐阜県立看護大学教授）



特定非営利活動法人 ぎふ多胎ネット

507-0814 岐阜県多治見市市之倉町 13-83-536

理事長 糸井川誠子

TEL/FAX 0572-24-2322

E-mail gifu_tatainet@livedoor.com

URL <http://gifutatainet.com/>

