

第3章 多胎育児家庭の困難感

はじめに

多胎育児家庭の困難感について、1. 多胎妊娠から出産、多胎児が退院するまで、2. 多胎児の退院後から4か月まで、3. 4か月以降1歳未満まで、4. 1歳代、5. 2～3歳代の指定テーマブロックを回りながら参加者に話して頂いた。話された内容を逐語録として作成した。逐語録の母親の語りの文脈の意味・内容を損なわないように要約し、多胎育児の困難感の特徴を抽出し、類似している「語り」を質的に分類しサブカテゴリーとカテゴリーを作成した。その結果を以下に報告する。

文中の【 】にはカテゴリー、『 』にはサブカテゴリー、「 」には語りの一部、“ ”には語りの中の言語を示した。

1. 多胎妊娠から出産、多胎児が退院するまでの困難感

この時期は、多胎妊娠の診断が確定したときから出産、多胎児が退院するまでとする。多胎児出産の場合、出生時の児体重や健康状態によっては母親と同時に退院することもあるが、早産や低出生体重で生まれた場合は母親だけ先に退院し、NICUでの治療や成長を待ち、子どもが同時に、または一人ずつ退院してくる。本項では、多胎妊娠から出産、多胎児が退院するまでの困難感として、【多胎妊娠を知ったときの戸惑い】【多胎妊娠の説明や情報が不十分で今後の生活が不安】【多胎出産と児の健康への不安】【突然の入院に伴う動揺や後悔】【家族の不安】【多胎妊婦や先輩ママ・パパとの出会いが少ない】【夫や家族、周囲の人の多胎妊婦への理解不足】【経済的な不安】【妊娠中のトラブルや長期の安静の辛さ】【長期入院による兄・姉の心配】【遠方の病院への入院】【入院中の医療従事者の説明不足や配慮の無さ】【出産への不全感】【産後も体力が落ち母子同室や母乳育児がうまくいかない】【母親退院後の体調の悪さ】【多胎児を育てることへのイメージの無さ】【多胎児がNICU入院になることでの母親の困難な状況】の17カテゴリーに分類された。この時期のカテゴリー毎のサブカテゴリーと当事者の語りの一部を報告する。

1) 多胎妊娠を知った時の戸惑い（表3-1-1）

【多胎妊娠を知った時の戸惑い】は、『多胎妊娠は想定外で戸惑った』と『子どもをあきらめようと思った』のサブカテゴリーがあげられた。当事者の語りは、『多胎妊娠は想定外で戸惑った』では、「双子を妊娠していると聞いて想定していたことと違った」や、「双子を妊娠していると聞いて一人だと思っていたので予想外」などであった。『子どもをあきらめようと思った』では、「下ろそうと思った」や、「三つ子で一人をあきらめるように言われた」などであった。

表 3-1-1. 多胎妊娠を知ったときの戸惑い

サブカテゴリー	語りの一部
多胎妊娠は想定外で戸惑った	ふたごを妊娠していると聞いて、一人だと思っていたので予想外だった。
	ふたごを妊娠していると聞いて、想定していたことと違った。
	とにかく予想外。
	ふたごを妊娠していると聞いて、頭が真っ白になった。どうやって家まで帰ったかも覚えていない。
子どもをあきらめようと思った	下ろそうと思った。
	みつごで一人諦めるよう言われた。
	下ろしてしまおうかと思った。

2) 多胎妊娠の説明や情報が不十分で今後の生活が不安 (表 3-1-2)

【多胎妊娠の説明や情報が不十分で今後の生活が不安】は、『多胎妊娠のリスクの説明を十分に受けていないので不安だった』、『医師からの言葉に不安になったり落ち込んだ』、『多胎妊娠して今後の生活をどのようにしていいかわからなかった』であった。当事者の語りは、『多胎妊娠のリスクの説明を十分に受けていないので不安だった』では、「リスクを病院から聞かなかった。不妊治療したが医師から何の説明もなかった」などであった。『医師からの言葉に不安になったり落ち込んだ』では、「医師か“高齢だしリスクがある。よく考えなさい”と言われた」や、「“みつごをふたごに、ふたごを一人にしたほうがいい”と勧められた」、「不妊治療をしたので、医師からふたごになるかもということは聞いていたが、実際にふたごとわかった時に医師から“困ったね”と言われた」であった。『多胎妊娠して今後の生活をどのようにしていいかわからなかった』では、「初めての子育てで双子を妊娠していると聞いて、どうしていいかわからない、2人一緒に育てられるかと思った」などであった。

表 3-1-2. 多胎妊娠の説明や情報が不十分で今後の生活が不安

サブカテゴリー	語りの一部
多胎妊娠のリスクの説明を十分に受けていないので不安だった	突然の入院から訳も分からず治療が進み、結局、破水して未熟児を出産。後から子どもを取るか母を取るかだったと聞いた。不妊治療の時点でこういう可能性を教えてほしかった。
	ふたごは入院が多いと後で知った。知らなかったので、入院になった時「あの時が悪かった」と自分を責めた。
	不妊治療でやっとできたのに、TTTS などになるかもと説明され、2人ともダメになるかもしれないと思うと妊娠したことを周りに言えなかった。無事に生まれてやっと言えた。
	リスクを病院から聞かなかった。不妊治療したが医師から何の説明もなかった。
	病院でリスクの説明がなかった。
医師からの言葉に不安になったり落ち込んだ	医師から「高齢だしリスクがある。よく考えなさい」と言われた。不安だった。周囲も高齢だし心配した。
	医師から「みつごをふたごに、ふたごを一人にしたほうがいい」と勧められた。そんな、と思った。
	不妊治療をしたので、医師からふたごになるかもということは聞いていたが、実際にふたごとわかった時に医師から「困ったね」と言われたので、おめでとうじゃないんだと落ち込んだ。
多胎妊娠して今後の生活をどうしていいかわからなかった	ふたごを妊娠していると聞いて腰が抜けた。生活全て、どうしよう!と思った。
	初めての子育てでふたごを妊娠していると聞いて、どうしていいかわからない、2人一緒に育てられるのかと思った。
	ふたごを妊娠していると聞いて、上に2人いるので「どうする?」と思ってしまった。嬉しいけど、どうやって生活を回していけばいいか想像できなかった。

3) 多胎出産と児の健康への不安 (表 3-1-3)

【多胎出産と児の健康への不安】は、『多胎児が無事に生まれるか心配だった』、また『障害があったらどうしようと思った』があげられた。当事者の語りでは、『多胎児が無事に生まれるか心配だった』では、「ふたごを妊娠していると聞いて、大丈夫なのか」や、「ふたごを妊娠していると聞いて、無事に産まれるのかと心配になった」などがあった。

表 3-1-3. 多胎出産と児の健康への不安

サブカテゴリー	語りの一部
多胎児が無事に生まれるか心配だった	ふたごを妊娠していると聞いて、大丈夫なのか、と思った。
	ふたごを妊娠していると聞いて、無事に産まれるのかと心配になった。
	無事に産まれることだけを考えた。
	母の両親もちゃんと生まれるのか不安になる。
障害があったらどうしようと思った	障害があったらどうしようと思った。

4) 突然の入院に伴う動揺や後悔 (表 3-1-4)

【突然の入院に伴う動揺や後悔】は、『入院になる予備知識もなく予想もしていなかった』、『何の準備もできないまま急な入院となった』、『妊娠中無理をして入院になってしまった』であった。当事者の語りでは、『入院になる予備知識もなく予想もしていなかった』では、「入院になると聞いても自分は違うと思っていた。人ごとだった。実際に入院になってショックだった」、『なんの準備もできないまま入院になった』では、「急な入院でショック」、『妊娠中無理をして入院になってしまった』では、「妊娠中、休むことが多かったので、休んだ分を取り返そうと頑張りすぎ、結局、入院になってしまった」などであった。

表 3-1-4. 突然の入院に伴う動揺や後悔

サブカテゴリー	語りの一部
入院になるという 予備知識もなく予想もしていなかった	入院になると聞いても自分は違うと思っていた。人ごとだった。実際に入院になってショックだった。
	突然入院になり、知らないまま治療が進んで、予測できないことがどんどん起こった。
	入院することについて予備知識があると良かった。家族がわかってくれなかった。
	切迫流産でも入院した。切迫早産は聞いていたが、切迫流産でも入院になることがあるんだと想定外だった。
何の準備もできないまま急な入院となった	急な入院でショック。
	何の準備もしていないまま入院になった。
	健診に行って、そのまま入院。上の子の保育園のお迎えやら方々に電話した。 家で大量出血して入院。そのまま絶対安静になり、不安だった。
妊娠中無理をして入院になってしまった	妊娠中、休むことが多かったので、休んだ分を取り返そうと頑張りすぎ、結局、入院になってしまった。
	安静にできなかった自分を責めた。

5) 家族の不安 (表 3-1-5)

【家族の不安】は、『祖父母や父親も不安』で、当事者の語りは、「母方の両親は自分が助けてあげなきゃ、上の子の世話もしなきゃ、と、未知の世界に不安」や、「妊婦の両親が娘の体が心配」、「夫もどう支えたらいいかわからない」であった。

表 3-1-5. 家族の不安

サブカテゴリー	語りの一部
祖父母や父親も不安	母方の両親は自分が助けてあげなきゃ、上の子の世話もしなきゃと、未知の世界に不安になった。
	妊婦の両親が娘の体が心配だから、ということは多い。
	夫もどう支えたらいいかわからない。

6) 多胎妊婦や先輩ママ・パパとの出会いが少ない (表 3-1-6)

【多胎妊婦や先輩ママ・パパとの出会いが少ない】は、『多胎妊婦との出会いが欲しかった』、『妊娠中からサークルに入会することや多胎児を持つ友達がいないと情報が得られない』、『先輩パパの集まりがない』であった。当事者の語りは、『多胎妊婦との出会いが欲しかった』では、「妊娠中にふたごママの友達が欲しかった。“こう言われた”とか不安を話し合いたかった」などであった。『妊娠中からサークルに入会することや多胎児を持つ友達がいないと情報が得られない』では、「妊娠中にふたごサークルを教えてもらい、入会した」や、「上の子のママ友としてふたご・みつごママをたくさん知っていた」であった。『先輩パパの集まりがない』では、「パパもふたごのパパ同士のサークルが欲しいと言っている」や、「先輩パパの体験談を聞きたい」であった。

表 3-1-6 多胎妊婦や先輩ママ・パパとの出会いが少ない

サブカテゴリー	語りの一部
多胎妊婦との出会いが欲しい	同じふたごの妊婦さんに会いたかった。
	ふたごの妊婦さんに会えなかった。
	妊娠中にふたごママの友達が欲しかった。「こう言われた」とか不安を話し合いたかった。
妊娠中からサークルに入会したり多胎児をもつ友達がいないと情報を得られない	妊娠中にふたごサークルを教えてもらい、入会した。情報が得られた。
	上の子のママ友としてふたご・みつごママをたくさん知っていた。妊娠した時から手伝いに来てくれた。NICUに入ることや別時退院になるかもしれないことも知っていた。手伝いと情報があつたからやって来れた。
先輩パパの集まりがない	パパもふたごのパパ同士のサークルが欲しいと言っている。
	先輩パパの体験談を聞きたい。

7) 夫や家族、周囲の人の多胎妊娠への理解不足 (表 3-1-7)

【夫や家族、周囲の人の多胎妊娠への理解不足】は、『夫や家族・親戚が多胎妊娠を喜ばなかった』、『友人や周囲の人から多胎妊娠について傷つけられることを言われた』、『家族が入院したことに理解がなかった』、『職場が多胎妊娠に理解がなかった』であった。当事者の語りは、『夫や家族・親戚が多胎の妊娠を喜ばなかった』では、「ふたごを妊娠していると聞いて嬉しい気持ちになりウキウキと伝えたら夫が喜ばず凹んだ。“一人で良

かったのに”と言われ、それを聞いて妻も落ち込んでしまった」や、「両親が遠方に住んでいるためふたごを産んでも育児が助けられないからとふたごを産むことを反対した」などがあった。また、『友人や周囲の人から多胎妊娠について傷つけられることを言われた』では、「友人から“ふたごは片方捨てるものだとか”不吉だと言われていたんだよ”とか聞かされ嫌な気持ちになった」。さらに、「周りから“自然にできたの？”“あえて双子にしたの？”とか聞かれる」などがみられた。『家族が入院したことに理解がなかった』では、「入院するという情報がないので自分だけだと思われ、家族から“うちの嫁は”となってしまう」などであった。『職場が多胎妊娠に理解がなかった』では、「“妊娠しても仕事は以前のようにやってもらう。運転できないなら辞めろ”と言われ仕事を辞めた」などであった。

表 3-1-7. 夫や家族、周囲の人の多胎妊娠への理解不足

サブカテゴリー	語りの一部
夫や家族・親戚が多胎妊娠を喜ばなかった	ふたごを妊娠していると聞いて嬉しい気持ちになりウキウキと伝えたら夫が喜ばず凹んだ。「一人で良かったのに」と言われ、それを聞いて妻も落ち込んでしまった。
	両親が遠方に住んでいるためふたごを産んでも育児が助けられないからとふたごを産むことを反対した。
	夫の両親も非協力的な中で、初めての妊娠でふたご。協力なくやっていけるのかと実家から言われた。
	夫の親戚から「ふたごなんて畜生腹だ。1人を始末しろ。」と言われた。精神的に辛かった。
友人や周囲の人から多胎妊娠について傷つけられることを言われた	友人から「昔はふたごは片方捨てるものだ」とか「不吉だと言われていたんだよ」とか聞かされ嫌な気持ちになった。
	女の子のふたごを育てている友達がいて、自分も男の子のふたごを妊娠したので伝えると「お気の毒」と言われて嫌な気持ちになった。その後、付き合いをやめた。
	周りから「自然にできたの？」「あえて双子にしたの？」とか聞かれる。授かった命の重みは同じなのに、どっちでもいいじゃん！と思う。
	治療してできたなら大変でも仕方ないよね、と言われた。単胎なら「自然？」とは聞かれないのに、双子だから聞かれる。
家族が入院したことに理解がなかった	切迫早産で入院してしまったので家業の手伝いができず、病院で帳簿をつけたり小切手を切ったり事務仕事をやるよう言われてやった。「入院しているのにひどい」と思った。
	入院するという情報がないので自分だけだと思われ、家族から「うちの嫁は」となってしまう。
職場が多胎妊娠に理解がなかった	「妊娠しても仕事は以前のようにやってもらう。運転できないなら辞めろ」と言われ仕事を辞めた。
	安定期はないのに職場で「もう安定期でしょ？仕事できるよね？」と言われた。体が辛かったのでキツかった。理解してもらえないので辛かった。
	パパも出産後、早く帰ったり休みを取ったりして手伝いたいけど、職場で言いにくい。ふたごパパ休暇があったらいいと言っている。

8) 経済的な不安 (表 3-1-8)

【経済的な不安】は、『多胎妊娠や長期入院で経済的に不安になった』があげられ、当事者の語りは、「ふたごを妊娠していると聞いて、まず経済的に不安になった」や、「管理入院が長かったので、経済的に心配になった」、

「上に1人いて3人になるので金銭的に大丈夫か?」、「ふたご妊娠を告げたら夫が“お金どうするの?”と言ったので沈んだ。などであった。

表 3-1-8. 経済的な不安

サブカテゴリー	語りの一部
多胎妊娠や長期入院で経済的に不安になった	ふたごを妊娠していると聞いて、まず経済的に不安になった。
	経済的不安はみんなが言う。
	管理入院が長かったので、経済的に心配になった。
	上に1人いて3人になるので金銭的に大丈夫か?と思った。
	ふたご妊娠を告げたら夫が「お金どうするの?」と言ったので沈んだ。

9) 妊娠中のトラブルや長期の安静の辛さ (表 3-1-9)

【妊娠中のトラブルや長期の安静の辛さ】は、『妊娠中のトラブルや薬の副作用』、『入院中は動くこともできずだれにも会えないことも多く辛い入院生活』、『多胎妊娠中は入院していたので、単胎の人と比べるとできないことも多かった』であった。当事者の語りは、『妊娠中のトラブルや薬の副作用』では、「つわりがひどく入院が長引いた」などであった。また、『入院中は動くこともできずだれにも会えないことも多く辛い入院生活』では、「家族にも連絡できず、管理入院の時は隔離された気持ちだった」、『多胎妊娠中は入院していたので、単胎の人と比べるとできないことも多かった』では、「管理入院のため、マタニティライフを楽しめなかった。みんなはマタニティピクスやヨガをやっていて楽しそうなのに自分だけできなかった」などであった。

表 3-1-9. 妊娠中のトラブルや長期の安静の辛さ

サブカテゴリー	語りの一部
妊娠中のトラブルや薬の副作用	つわりがひどく入院が長引いた。きつかった。
	妊娠性の蕁麻疹になり、痒くて眠れなかった。薬も使えず辛かった。
	ウテメリンの副作用で鬱っぽくなった。ウテメリンの副作用はよく聞く。
	貧血がひどく、出産後も大量出血になってしまい、輸血した。妊娠の思い出は貧血しかない。
入院中は動くこともできず、誰にも会えないことも多くつらい入院生活	家族にも連絡できず、管理入院の時は隔離された気持ちになった。
	どこにも出られず誰にも会えず刑務所に入ったようだった。早くシャバに出たいと思った。
	寝ているのが仕事だと思った。自分は「人間保育器」だと「何の感情も持たない」と思っていた。死にそうだった。
	動きたいけど動けない。つまらなかった。単胎の人と比べて悲しかった。
妊娠中は入院していたので、単胎の人と比べるとできないことも多かった	管理入院のため、マタニティライフを楽しめなかった。みんなはマタニティピクスやヨガをやっていて楽しそうなのに自分だけできなかった。
	入院しても自分だけ楽しめない。
	単胎の人はステキな入院生活を送っているのに自分は違っていた。

10) 長期入院による兄・姉の心配（表 3-1-10）

【長期入院による兄・姉の心配】は、『入院中に兄・姉と会えないのが辛かった』、『入院中の兄・姉の預け先に困った』であった。当事者の語りは、『入院中に兄・姉と会えないのが辛かった』では、「小さい子は病室に入れなから面会できなくなり、泣いている人は多い。急だから覚悟ができていない」などであった。『入院中の兄・姉の預け先に困った』では、「突然の入院だったので、上の子の預け先に困った。一時保育にも入れなかった」や、「安静期間中、自宅にいたとしても上の子を誰が見てくれるか。保育園には入れなかったので無認可保育所に預けた」などであった。

表 3-1-10. 長期入院による兄・姉の心配

サブカテゴリー	語りの一部
入院中に兄・姉と会えないのが辛かった	上の子に会えないのが辛かった。
	管理入院で上の子 3 人が気がかりだった。
	お腹の子も大事だが今、目の前にいるのは上の子だからかわいい。なのに会えなくなるから辛い。
	小さい子は病室に入れなから面会できなくなり、泣いている人は多い。急だから覚悟ができていない。
入院中に兄・姉の預け先に困った	突然の入院だったので、上の子の預け先に困った。一時保育にも入れなかった。
	安静期間中、自宅にいたとしても上の子を誰が見てくれるか。保育園には入れなかったので無認可保育所に預けた。上の子に申し訳ないと思った。
	上の子は市の保育園の一時保育を希望し、入れたので良かった。準備するもの、名前のつけ方、いつまでになにをやっておくといいかを妊娠経過を見越して行政が教えてくれた。

11) 遠方の病院への入院（表 3-1-11）

【遠方の病院への入院】は、『出産できる病院が限られ、遠方の病院に入院になった』で、当事者の語りは、「自宅から遠方の病院に入院になってしまい、動きたいけど動けなくて辛かった」や、「病院探しに難儀した。産める病院が限られていて困った」、「パパも妊娠中も休みが取れるようにしてほしい。遠方に通院のための付き添いが欲しい」などであった。

表 3-1-11. 遠方の病院への入院

サブカテゴリー	語りの一部
出産できる病院が限られ遠方の病院に入院になった	自宅から遠方の病院に入院になってしまい、動きたいけど動けなくて辛かった。
	病院探しに難儀した。産める病院が限られていて困った。
	パパも妊娠中も休みが取れるようにしてほしい。遠方に通院のための付き添いが欲しい。

12) 入院中の医療従事者の説明不足や配慮の無さ（表 3-1-12）

【入院中の医療従事者の説明不足や配慮の無さ】は、『医療者から納得のいく説明がなかった』、『入院中に多胎妊婦への配慮がなかった』、『医療従事者の説明に問題があった』、『出産後、助産師からの言葉に心配になった』、『出産後に児が二人いることへの配慮が少なかった』であった。当事者の語りは、『医療者から納得のいく説明がなかった』では、「帝王切開にするか経膈分娩にするか医師によって意見が違ふ。どちらにするか決

めろと言われて困った』、『入院中に多胎妊婦への配慮がなかった』では、「入院中のシャワーが1人10分と決められていたが、単胎の人と違ってお腹が大きくてシャワー室の中で身動きが思うようにできず、10分では無理だった」などであった。『出産後、助産師からの言葉に心配になった』では、「子どもをとりあげた助産師が“うわあ小さい”でショックだった。すごく心配になった」であった。また、『入院中に児が二人いることへの配慮が少なかった』では、「授乳室で二人に時間がかかること」や、「自分だけがいつまでもずっと授乳室にいた」、「母子同室だったが、2人いるので1人ずつ同室にしましょうということで、1人は新生児室で預かってもらっていた。夜中に新生児室から泣き声が聞こえるとウチの子じゃないかと切なかった」などであった。

表 3-1-12. 入院中の医療従事者の説明不足や配慮の無さ

サブカテゴリー	語りの一部
医療者から納得いく説明がなかった	帝王切開にするか経膈分娩にするか医師によって意見が違う。どちらにするか決めろと言われて困った。悩んだ。結局、インターネットで相談を発信して経験者の意見を聞き、「帝王切開も100%安全なわけではない」ということを知って自分で判断し経膈分娩にした。
	助産師に質問しても納得のいく答えが出て来なかった。
入院中に多胎妊婦への配慮がなかった	入院中のシャワーが1人10分と決められていたが、単胎の人と違ってお腹が大きくてシャワー室の中で身動きが思うようにできず、10分では無理だった。物を落としてもしゃがんで拾うことができず困った。体に合わせて時間を延ばしてほしい。
	「今NICUが空いてないから来週産んでね」と言われ、病院の都合?!と思った。
医療従事者の説明に問題があった	自宅近くの病院では「順調だから動いていい、マタニティビクスもしていい」と言われたので元気に動いていた。マタニティビクスもやっていた。里帰り先の病院に行ったらお腹が張っていると言われた。動きすぎた。危なかった。
出産後、助産師からの言葉に心配になった	31週で破水してしまい経膈分娩することになった。子どもを取り上げた助産師の第一声が「うわあ小さい!」でショックだった。すごく心配になった。
出産後に児が二人いることへの配慮が少なかった	授乳室で母乳をあげた。2人なので時間がかかり、2人目が終わると他の人が次の授乳のために入ってくる。自分だけがいつまでもずっと授乳室にいた。みんなは1人あげると帰っていく。「あら?まだいたの?」っという感じだった。
	母子同室だったが、2人いるので1人ずつ同室にしましょうということで、1人は新生児室で預かってもらっていた。夜中に新生児室から泣き声が聞こえるとウチの子じゃないかと切なかった。
	大部屋で母子同室だった。同時泣きすると「すみません」という感じで、廊下に出て授乳した。
	へその緒をどっちがどっちのか分からないと言われた。残念に思った。

13) 出産への不全感 (表 3-1-13)

【出産への不全感】は、『バースプランを聞かれることも、書くこともない、または書いても実現できなかった』、『帝王切開になったことへの納得のいかない思い』であった。当事者の語りは、『バースプラン』については、「カンガルーケアを希望したが、出産後は病院からバースプランに触れられることもなかった」であり、『帝王切開になったことへの納得のいかない思い』では、「病院の方針で多胎児の出産は帝王切開になった。“楽に産んだ”と周りから言われて悲しい」であった。

表 3-1-13 出産への不全感

サブカテゴリー	語りの一部
パースプランを聞かれることも、書くこともない、または書いても実現できなかった	パースプランを書く本があって、「書いて」と言われたので書いたのに実際は一つも実行できなかった。
	パースプランでカンガルーケアを希望したが、出産後は病院からパースプランに触れられることもなかった。
	パースプランを書くことができなかった。
帝王切開になったことへの納得のいかない思い	病院の方針で多胎児の出産は帝王切開になった。「楽に産んだ」と周りから言われて悲しい。
	帝王切開は自分で産んだ気がなくて、ちゃんとしたお産でないように思え、自分が不完全のように思えた。

14) 産後も体力が落ち母子同室や母乳育児がうまくいかない (表 3-1-14)

【産後も体力が落ち母子同室や母乳育児がうまくいかない】は、『長期入院で体力が落ちてしまい、育児が辛かった』、『母乳が二人分充分にでない、授乳できない』、『産後の母子同室が辛かった』であった。当事者の語りは、『長期入院で体力が落ちてしまい、育児が辛かった』では、「母親の体力が落ちているので病院で最初にミルクをあげたのは夫。自分があんな思いをして産んだのに悔しかった」や、「NICU に行っても抱っこできなかった」などであった。また、『母乳が二人分充分にでない、授乳できない』では、「初乳が良いと聞いていたので母乳プレッシャーがあった」や、「母乳は授乳室であげるのだが、2 人を連れて行くのが大変だった」など。さらに『産後の母子同室が辛かった』では、「大きく生まれたので母子同室だったため、お見舞いの人が部屋にやってきて体力がなく、疲れて寝たいのに眠れなかった」や、「母子同室だったので、ミルクを作りにはナースステーションに行くのも大変なほど体力がなかった」などであった。

表 3-1-14. 産後も体力が落ち母子同室や母乳育児がうまくいかない

サブカテゴリー	語りの一部
長期入院で体力が落ちてしまい、育児がつらかった	母親の体力が落ちているので、病院で最初にミルクをあげたのは夫。自分があんな思いをして産んだのに悔しかった。
	体力が落ちていて NICU に行っても抱っこできなかった。
	体の回復が遅く、いきなり育児で体力がもたないと思った。
	出産後、出血がひどく、育児はできないと思った。
	義妹が同じ頃に赤ちゃんを産み、単胎で長期入院もしていないので、産んだらすぐ元気になり、「回復が遅いね～」と義母に比べられた。辛かった。
	出産前の長期入院中、腹筋を使わない筋力トレーニングをするように言われたが、どうやっていいかわからなかった。長期入院で体力が落ちた
	長期入院後でやる気はあるが体が動かない。愕然とした。母の方が手際が良くて、それにもイライラした。今思えば鬱だったと思う。
母乳が二人分充分に出ない、授乳できない	初乳が良いと聞いていたので母乳プレッシャーがあった。
	母乳を充分あげられないので申し訳ないと思った。
	母乳は授乳室であげるのだが、2 人を連れて行くのが大変。
産後の母子同室が辛かった	大きく生まれたので母子同室だったため、お見舞いの人が部屋にやってきて体力がなく、疲れて寝たいのに眠れなかった。
	母子同室だったので、ミルクを作りにはナースステーションに行くのも大変なほど体力がなかった。

15) 母親退院後の体調の悪さ (表 3-1-15)

【母親退院後の体調の悪さ】は、『退院後も子宮復古が悪く通院した』、『夫に母乳を運んでもらうことがストレスだった』、『退院後に病院に通うのが辛かった』であった。当事者の語りは、『退院後も子宮復古が悪く通院した』では、「回復が遅く、子宮の戻りが悪かった。週 1 回通院する時にふたごを実母に見てもらった」などであり、『夫に母乳を運んでもらうことがストレスだった』では、「体力が低下したところで自分は退院。母乳を運ぶため夫に仕事を休んでもらうのがストレスだった」であった。『退院後に病院に通うのが辛かった』では、「退院後、誰にも頼れなかったので自分で運転して1時間半かけて母乳を届けた。1日3回通った。待つところがなかったので3回往復するしかなかった。体力がなく、フラフラだったので、運転しながらボーとして危なかった。このまま気を失って死ぬんじゃないかと思った。絶望的な気持ちだった」であった。

表 3-1-15. 母親退院後の体調の悪さ

サブカテゴリー	語りの一部
退院後も子宮復古が悪く通院した	子宮復古が悪く、癒着胎盤で退院後も週1回通院。最後は胎盤を引っ張り出した。ものすごく痛くて次の日から熱が出た。
	回復が遅く、子宮の戻りが悪かった。週1回通院する時にふたごを実母に見てもらった。
夫に母乳を運んでもらうことがストレスだった	体力が低下したところで自分は退院。母乳を運ぶことになる。夫に仕事を休んでもらうのがストレスだった。
退院後に病院に通うのが辛かった	退院後、誰にも頼れなかったので自分で運転して1時間半かけて母乳を届けた。1日3回通った。待つところがなかったので3回往復するしかなかった。体力がなく、フラフラだったので、運転しながらボーとして危なかった。このまま気を失って死ぬんじゃないかと思った。絶望的な気持ちだった。
	NICUに母乳を運んだ。体力が落ちて辛く、母乳の出も悪く、搾乳は痛かったが、持ってくるよう言われたし、子どもとのコミュニケーションはそれしかないので頑張った。

16) 多胎児を育てることへのイメージの無さ (表 3-1-16)

【多胎児を育てることへのイメージのなさ】は、『多胎育児をどうしたらよいかわからなかった』、『退院後の多胎育児のイメージがもてない』であった。当事者の語りは、『多胎育児をどうしたらよいかわからなかった』では、「おっぱいも出なくて、初めての育児がふたごで、どうしたらいいかわからない。一人ひとりに向き合えなくて申し訳ないと思った」であった。『退院後の多胎育児のイメージがもてない』では、「赤ちゃんが退院するまでは不安がない。退院後、こんなはずじゃなかったと放り出してしまう」であった。

表 3-1-16. 多胎児を育てることへのイメージの無さ

サブカテゴリー	語りの一部
多胎育児をどうしたらよいかわからなかった	おっぱいも出なくて、初めての育児がふたごで、どうしたらいいかわからない。一人ひとりに向き合えなくて申し訳ないと思った。
退院後の多胎育児のイメージがもてない	赤ちゃんが退院するまでは不安がない。退院後、こんなはずじゃなかったと放り出してしまう。

17) 多胎児がNICU入院になることでの母親の困難な状況 (表 3-1-17)

【多胎児がNICU入院になることでの母親の困難な状況】は、『NICUに見が入院となり辛い思いをした』、『多胎

『兄・姉の世話が大変だった』、『多胎児が別々に退院し NICU に通うのが大変だった』、『NICU に児が入院となり辛い思いをした』では、「授乳室で1人で搾乳した。自分だけが吸わせられないから切なかった」、「おっぱいが張りガチガチに。助産師さんに“これは吸ってもらえれば治るんだけどね”と言われ、でも搾乳するしかなくて切なかった」などであった。『多胎児が別々の病院に入院しどうなったかわからず不安だった』では、「出産後、子どもは別の病院に運ばれ、どうなったかわからず不安だった。情報を教えてくれなかった。夫が青い顔をして帰ってから面会に来なくなったので余計に不安だ」であった。『多胎児が別々に退院し NICU に通うのが大変だった』では、「別時退院で1人は家に1人はNICUに。NICUに通うのが1人を家に置いていかなければならないし、体力もなく辛かった」であった。『兄・姉の世話が大変だった』では、「双子の妊娠中から、管理入院が長かったので上の子の世話を実家に頼む。産後も生まれてきた双子がNICUに入院し、一人ずつバラバラに退院。上の子と赤ちゃんの一人を実家に預け、病院に母乳を届けたりしなければならず大変だった」であった。

表 3-1-17. 多胎児が NICU 入院になることでの母親の困難な状況

サブカテゴリー	語りの一部
NICU に入院となり辛い 思いをした	自分の子たちは NICU にいるので授乳室で1人で搾乳した。自分だけが吸わせられないから切なかった。
	家で搾乳して NICU に通った。飲まない子だったので飲ませるのに時間がかかった。大変だった。
	NICU の日記のようなものに「飲み方が弱い」と書いてあってショックだった。死んでしまうのかと思った。
	子どもは NICU に。おっぱいが張りガチガチに。助産師さんに「これは吸ってもらえれば治るんだけどね」と言われ、でも搾乳するしかなくて切なかった。
	NICU で壊れ物のように扱い、看護師さんにいちいち触っていいかとか聞いていることがストレス。面会がストレスだった。
	NICU に入ったので抱っこできず、箱の中の子に「ごめんね」と思っていた
	NICU に入ったので、夫の方が先に授乳していて悔しかった。あんなに大変な思いをして産んだのに、と思った。
NICU に入ったので、看護師さんが初乳を飲ませてしまっていた。事後報告だった。	
多胎児が別々の病院 に入院しどうなったか わからず不安だった	出産後、子どもは別の病院に運ばれ、どうなったかわからず不安だった。情報を教えてくれなかった。夫が青い顔をして帰ってから面会に来なくなったので余計に不安だった。
多胎児が別々に退院し NICUに通うのが大変だ った	別時退院で1人は家に1人はNICUに。NICUに通うのが1人を家に置いていかなければならないし、体力もなく辛かった。
兄・姉の世話が大変だ った	双子の妊娠中から、管理入院が長かったので上の子の世話を実家に頼む。産後も生まれてきた双子がNICUに入院し、一人ずつバラバラに退院。上の子と赤ちゃんの一人を実家に預け、病院に母乳を届けたりしなければならず大変だった。

2. 多胎児の退院後から4か月までの多胎育児家庭の困難感

多胎児の退院後の母親の状況は、出生時の多胎児の体重や健康状態により、出産後間もない場合もあれば、出産後1～2ヶ月経過している場合もあり、里帰りしている場合もある。子ども達は、短時間の間隔で、空腹や不快感で泣いているか、寝ているかを繰り返す時期である。2か月頃になり哺乳量が増えてくると眠る時間も長くなるが、起きている時間も増えてくる。3～4か月で首がすわる時期であり、横抱きから立て抱きが可能となる時期である。本項では、多胎児の退院後から4か月までの多胎育児家庭の困難感として、【体力が回復していない段階での育児行動の開始】【母親が精神的に追い詰められ壊れそうになる】【多胎児の授乳困難と発育への不安】【多胎児の泣き声と母親の自責の念】【エンドレスな多胎育児と、兄弟の育児とのギャップ】【父親の自覚と協力の無さ、そこから派生する家庭崩壊】【兄・姉の育児ができないことによるストレス】【祖父母に関するジレンマやストレス】【具体的な情報が入手できないことに関するストレス】の9カテゴリーに分類された。この時期のカテゴリー毎のサブカテゴリーと当事者の語りの一部を報告する。

1) 体力が回復していない段階での育児行動の開始（表3-2-1）

【体力が回復していない段階での育児行動の開始】は、『妊娠中の管理入院が長く体力低下している段階で多胎児の育児を開始しなければならない』、『多胎児の授乳や夜泣きで眠れない、睡眠がとれない』、『多胎児の育児・家事の中で自分はボロボロの状態になる(疲労困憊)』であった。当事者の語りは、『妊娠中の管理入院が長く体力低下している段階で多胎児の育児を開始しなければならない』では、「妊娠中期からずっと管理入院していたので、足腰の筋力低下や、しっかり歩けない状態で退院。ようやく母乳を自分で運べるまでになった時に双子が退院してきた」であった。また、『多胎児の授乳や夜泣きで眠れない、睡眠がとれない』では、「ひとり授乳してやっと眠ったと思ってももう一人が起きて泣き出す。二人同時に泣かれても対応できない」や、「夜泣き、ひとりが泣くともうひとりも重ねて泣く」、「ふたりをだっこしておんぶして殆ど寝てない状態で朦朧としている」などであった。さらに、『多胎児の育児・家事の中で自分はボロボロの状態になる(疲労困憊)』では、「双子の育児・家事により、外に出る時間もない、電話もできない、自分は心も身体もボロボロ、髪の毛もぐちゃぐちゃ、肌もボロボロ、虚しいほど身体はボロボロ、食べる暇も、トイレにも行けない」などであった。

表3-2-1. 体力が回復していない段階での育児行動の開始

サブカテゴリー	語りの一部
妊娠中の管理入院が長く体力低下している段階で多胎育児を開始しなければならない	妊娠中期からずっと管理入院していたので、足腰の筋力低下や、しっかり歩けない状態で退院。ようやく母乳を自分で運べるまでになった時に双子が退院してきた。自分の体力もなく、頭の中が朦朧としていた。 妊娠中の管理入院が長く、点滴のせいで筋力と体力が落ち、産後体力が戻ってない状態での育児が辛かった。
多胎児の授乳や授乳夜泣きで眠れない、睡眠がとれない	ひとり授乳してやっと眠ったと思ってももう一人が起きて泣き出す。 夜間も授乳、二人同時に泣かれても対応できない。 夜泣き、腹筋が弱くずっと泣いている。ひとりが泣くともうひとりも重ねて泣く。ふたりをだっこしておんぶして殆ど寝てない状態で朦朧としている。
多胎児の育児・家事の中で自分はボロボロの状態になる(疲労困憊)	双子の育児・家事により、外に出る時間もない、電話もできない、自分は心も身体もボロボロ、髪の毛もぐちゃぐちゃ、肌もボロボロ、虚しいほど身体はボロボロ、食べる暇も、トイレにも行けない。 ボロボロの状態で家にいたので、自分に対しても情けなかったし、誰かに助けを求めたいけど、家にも入れさせることができない。とにかく疲労困憊していて毎日が必死、どうしようもなく苦しかった。

2) 母親が精神的に追い詰められ壊れそうになる (表 3-2-2)

【母親が精神的に追い詰められ壊れそうになる】は、『多胎児は小さく生まれこの時期の反応がなく母親の気持ちが落ちる』、『多胎育児に追い詰められ母親自身が壊れそうになる』、『多胎育児がトラウマになる』、『マタニティ・ブルーや産褥うつなど精神的に病んだ状態になる』、『多胎育児に追い詰められ、衝動的に飛び降りたいと思うことがある』であった。当事者の語りは、『多胎児は小さく生まれこの時期の反応がなく、母親の気持ちが落ちる』では、「双子は小さく生まれるしこの時期の反応がまだない」や、「人間と喋れない、気持ちが落ちる」であった。『多胎育児に追い詰められ、母親自身が壊れそうになる』では、「誰か近くにいないと追い詰められる。本当はクタクタになっていたが、まだ踏ん張っている。この時期を引きずったら地獄だった」や、「自分が壊れる、感情がどうしようもない、双子育児の大変さを誰かに聞いて貰いたい、共感して貰いたい」などであった。また、『多胎育児がトラウマになる』では、「双子の育児がトラウマで次の子をどうしようか考えられない」であった。『マタニティ・ブルーや産褥うつなど、精神的に病んだ状態になる』では、「双子が生まれて1カ月後、マタニティ・ブルーでボロボロ泣けてくるが多かった」や、「上の子の赤ちゃん返りがひどく、イヤイヤ期も重なり、相当きつうつ病になった」などであった。さらに、『多胎育児に追い詰められ、衝動的に飛び降りたいと思うことがある』では、「一人で双子の育児、精神的に追い詰められ衝動的にマンションから飛び降りたくなる」、「生きていくのも精一杯」などであった。

表 3-2-2. 母親が精神的に追い詰められ壊れそうになる

サブカテゴリー	語りの一部
多胎児は小さく生まれこの時期の反応がなく、母親の気持ちが落ちる	双子は小さく生まれるし、この時期反応がなく人間と喋れない、気持ちが落ちる。
	気持ちが落ちるところまで落ちる。
多胎育児に追い詰められ、母親自身が壊れそうになる	誰か近くにいないと追い詰められる。本当はクタクタになっていたが、まだ踏ん張っている。この時期を引きずったら地獄だった。
	自分が壊れる、感情がどうしようもない、双子育児の大変さを誰かに聞いて貰いたい、共感して貰いたい。
	行き詰って壊れそうになると実家に何日か帰っていた。
多胎育児がトラウマになる	双子の育児がトラウマで次の子をどうしようか考えられない。
マタニティ・ブルーや産褥うつなど、精神的に病んだ状態になる	双子が生まれて1カ月後、マタニティ・ブルーでボロボロ泣けてくるが多かった。
	上の子の赤ちゃん返りがひどく、イヤイヤ期も重なり、相当きつうつ病になった。
	3歳を過ぎても乳児の頃に撮影していた動画は思い出しPTSDのようにになるので見ることができない。
多胎育児に追い詰められ、衝動的に飛び降りたいと思うことがある	一人で双子の育児、精神的に追い詰められ衝動的にマンションから飛び降りたくなったことがある。
	双子の育児の最中、飛び降りたいと突発的に思った。追い詰められた緊張感から、逃げられるかもとちらっと思った時がある。生きていくのも精一杯だった。

3) 多胎児の授乳困難と発育への不安 (表 3-2-3)

【多胎児の授乳困難と発育への不安】は、『多胎児の授乳困難』と『多胎児の発育への不安』であった。当事者の語りは、『多胎児の授乳困難』では、「ひとりずつ飲ませていると、授乳量がわからなくなる」であり、また、「ふ

たごの同時授乳がなかなかできず、時間がかかる」や、「子どもが小さく生まれ、おっぱいを上手にのめない。吸い付けない」であった。『多胎児の発育への不安』では、「双子の発育の差、大きさの違いが気になる」などであった。

表 3-2-3 多胎児の授乳困難と発育への不安

サブカテゴリー	語りの一部
多胎児の授乳困難	ひとりずつ飲ませていると、授乳量がわからなくなる。
	ふたごの同時授乳がなかなかできず、時間がかかる。
	子どもが小さく生まれ、おっぱいを上手にのめない。吸い付けない。
	授乳後のゲップが上手にできず、一人に排気させていると、もう一人が苦しくてなく。
多胎児の発育への不安	双子の発育の差、大きさの違いが気になる。
	修正月例より遅れていると知ったときショックだった。

4) 多胎児の泣き声と母親の自責の念 (表 3-2-4)

【多胎児の泣き声と母親の自責の念】は、『エスカレートする泣き声』と、『多胎児の泣き声に対する近隣からの苦情が多く追い詰められる』、『虐待直前行動と母親の自責の念』であった。当事者の語りは、『エスカレートする泣き声』では、「二人同時に泣かれると構ってやれず泣き声がだんだん大きくなる」で、『多胎児の泣き声に対する近隣からの苦情が多く追い詰められる』では、「泣き声の苦情が多く、なんで泣き止まないのかと追い詰められる母が多い」であり、『虐待直前行動と母親の自責の念』では、「ずっと泣いていて、限界で思わず子どもの太ももを1回たたいてしまった。もっと泣いてしまい申し訳ない気持ちが消えない」や、「もう駄目、一人目授乳中、もう一人泣く、布団の上にポンと置く、まずいと思う」であった。

表 3-2-4 多胎児の泣き声と母親の自責の念

サブカテゴリー	語りの一部
エスカレートする泣き声	二人同時に泣かれると構ってやれず泣き声がだんだん大きくなる。
	疲れて頭が朦朧としている中で泣かれると2倍、3倍、4倍にも聞こえる。
多胎児の泣き声に対する近隣からの苦情が多く追い詰められる	泣き声の苦情が多く、なんで泣き止まないのかと追い詰められる母が多い。
	泣き声がうるさい、ずっとかわりばんこに誰かが泣いている。カーペットを二重、三重に敷く、ドアに発泡スチロールを挟む等してもアパートやマンション生活では近隣から苦情がでる。
	泣かさないようにレンタルの自動スイングを借りる、乾燥機付き洗濯機を購入、お金もかかる。
虐待直前行動と母親の自責の念	ずっと泣いていて、限界で思わず子どもの太ももを1回たたいてしまった。もっと泣いてしまい申し訳ない気持ちが消えない。
	もうやっているじゃないという感じで叩いてしまった。感情が吹き出る。
	もう駄目、一人目授乳中、もう一人泣く、布団の上にポンと置く、まずいと思う。

5) エンドレスな多胎育児と、兄・姉の育児とのギャップ (表 3-2-5)

【エンドレスな多胎育児と、兄・姉の育児とのギャップ】は、『エンドレスな多胎育児』と、『兄・姉の育児とのギャップ』、『余裕が無い中での偏愛』であった。当事者の語りは、『エンドレス育児』では、「双子はやることが2倍、4倍ある」で、「一日中授乳、一日中オムツ替えをしている生活」であり、「エンドレスに育児が続き朝も昼も夜もな

い」であった。『兄・姉の育児とのギャップ』は、「上の子の時のようにしてあげたいと思うが、二人だとできない。そのギャップに苦しむ」で、『余裕が無い中での偏愛』では、「1人は可愛いと思うが、もう一人はそう思えない。可愛いと思う余裕が無い」であった。

表 3-2-5 エンドレスな多胎育児、兄・姉の育児とのギャップ

サブカテゴリー	語りの一部
エンドレスな多胎育児	双子はやることが2倍、4倍ある。(授乳、沐浴、洗濯物など)
	授乳も二人、お風呂も二人でやることが倍になりパニックになる。
	一日中授乳、一日中オムツ替えをしている生活が続く。
	スルーする余裕がない、自分がさぼったら死んでしまうと思うから必死、泣き止まず、エンドレスに育児が続き、朝も昼も夜もない。
兄・姉の育児とのギャップ	上の子の時(一人)のようにしてあげたいと思うが、二人だとできない。そのギャップに苦しむ。
	上の子(一人)には、絵本を小さいときから読んでいたが、双子には読んでやることが難しかった。自分の中でできていないという思いがあった。
余裕が無い中での偏愛	1人は可愛いと思うが、もう一人はそう思えない。可愛いと思う余裕が無い。

6) 父親の自覚や協力の無さ、そこから派生する家庭崩壊 (表 3-2-6)

多胎育児家庭の【父親の自覚や協力の無さ、そこから派生する家庭崩壊】は、『父親が育児を実施しにくい』、『多胎児が泣いても父親は起きない』、『協力してほしい時間帯に不在』、『夫は仕事、妻は家事・育児』、『夫自身を構ってほしい』、『父親の協力が無かったことは忘れない』、『浮気・離婚など家庭崩壊』であった。当事者の語りは、『父親が育児を実施しにくい』では、「夫が非協力的、里帰り期間が長いと夫に双子の親の自覚が育たない」や、「多胎は里帰り期間が長くなる。父親が一番大変な時期を見てない家庭が多く父親が育児に参加しにくい」などであった。また、『多胎児が泣いても父親は起きない』では、「夫が同じ部屋に寝ていても子ども達がどんなにギャンギャン泣いていても起きない」などであり、『協力してほしい時間帯に不在』では、「夫が非協力的、協力してほしい時間に家にいない」や、「深夜に帰宅、早朝出て行くので昼間ずっとひとりで育児・家事をやっている」状況であった。また、『夫は仕事、妻は家事・育児』では、「夫自身が、俺は働いているから、お前が専業主婦なのだから子育てをやれという家庭も多い」などであった。その他、夫は、『夫自身を構ってほしい』、妻は、『夫の協力が無かったことは忘れない』であり、『浮気・離婚など家庭崩壊』では、「妻が双子の子育てで大変で眠たいこの時期に夫の浮気が多い」や、「双子を出産後、長期間里帰りをしていると、そのままお父さんがこなくて遠距離で離婚に至った人がいる」などであった。

表 3-2-6 父親の自覚や協力の無さ、そこから派生する家庭崩壊

サブカテゴリー	語りの一部
父親が育児を実施しにくい	夫が非協力的、里帰り期間が長いと夫に双子の親の自覚が育たない。
	多胎は里帰り期間が長くなることが多い。うちの場合は6ヶ月。父親が一番大変な時期を見てない家庭が多く父親が育児に参加しにくい。
	母親の実家に一緒にいる場合、父親がほとんど育児に参加しない。仕事から帰宅後も見向きもしない。

多胎児が泣いても父 親は起きない	双子が泣いても夫は全然起きない。蹴飛ばしても起きない。
	夫が同じ部屋に寝ていても子ども達がどんなにギャンギャン泣いていても起きない。
協力してほしい時間に 不在	夫が非協力的、協力してほしい時間に家にいない。深夜に帰宅、早朝出て行くので昼間ずっとひとりで育児・家事をやっている。
夫は仕事、妻は家事・ 育児	夫自身が、俺は働いているからお前が、専業主婦なのだから子育てをやれという家庭も多い。
夫自身を構ってほしい	夫自身が、俺を構ってほしいと、双子育児に見向きもしない。もちろん別々の部屋に寝る。
夫の協力が無かったこ とは忘れない	夫の協力無し、睡眠不足、人間と喋れないストレスも重なりこの時期に協力してくれなかったことは忘れない。
浮気・離婚など家庭崩 壊	妻が双子の子育てで大変で眠たいこの時期に夫の浮気が多い。
	子育てに苦勞している上に夫の浮気に悩むお母さんが多い。
	双子を出産後、長期間里帰りをしていると、そのままお父さんがこなくて遠距離で離婚に至った人がいる。

7) 兄・姉の育児ができないことによるストレス (表 3-2-7)

【兄・姉の育児ができないことによるストレス】は、『兄姉の退行現象と多胎育児のストレス』と、『兄姉を預けても気になる』であった。当事者の語りは、『兄姉の退行現象と多胎育児のストレス』では、「産後のひだちが悪く上の子と双子の育児が大変だった」と、「上の子の赤ちゃん返りがひどく、イヤイヤ期も重なり相当きつかった」であった。『兄姉を預けても気になる』では、「双子の世話をするために上の子を義母に預けており気になった」であった。

表 3-2-7 兄・姉の育児ができないことによるストレス

サブカテゴリー	語りの一部
兄姉の退行現象と多胎 育児のストレス	産後のひだちが悪く上の子と双子の育児が大変だった。
	上の子の赤ちゃん返りがひどく、イヤイヤ期も重なり相当きつかった。
兄姉を預けても気になる	双子の世話をするために上の子を義母に預けており気になった。

8) 祖父母に関するジレンマやストレス (表 3-2-8)

【祖父母に関するジレンマやストレス】は、『祖父母の手伝いに対するジレンマやストレス』、『祖父母や周囲からの言葉によるストレス』、『育児や祖父の介護による家事の不全感』であった。『祖父母の手伝いに対するジレンマやストレス』では、「義母が週に4回手伝いに来ていたが家事のやり方も育児方針が合わずにイライラ、逆にストレスだった」であり、『祖父母や周囲からの言葉によるストレス』では、「何気なく言った言葉が、傷つけるつもりではなくてもストレスになる」などであった。『育児や祖父の介護による家事の不全感』では、「双子の子育てしながら祖父の介護、祖父の世話で家事ができず不全感に悩む」であった。

表 3-2-8 祖父母に関するジレンマやストレス

サブカテゴリー	語りの一部
祖父母の手伝いに対するジレンマやストレス	上の子と双子の育児で忙しい中、義母が週に4回手伝いに来ていたが家事のやり方も育児方針が合わずにイライラ、逆にストレスだった。
	実母が手伝いに来てくれたが、意見の相違がでてきて、誰も分かってくれず、自分のやりたいことが伝わらず、精神的にピリピリしていた。
	双子育児の経験のない実母が手伝えないのに口を出し、自分の子育てを押し付ける。
祖父母や周囲からの言葉によるストレス	眠たいのに周りから余計なことを言われる。親も周りも多胎児に対する理解がない。無責任に何気なく言った言葉が、傷つけるつもりではなくてもストレスになる。
	知識がないから、励ましのつもりで言った言葉で傷つく。義両親思ったことを言うが、その一言、一言の言葉に傷つく。
	一人はミルクをよく飲む、もう一人は飲まないことを親とか周りがうるさく言う。
	言葉に敏感になる。双子なのに似てないねと言われるとその一言ですら傷つく。似てないと私はダメなのかと。
育児や祖父の介護による家事の不全感	双子の子育てしながら祖父の介護、祖父の世話で家事ができず不全感に悩む。

9) 具体的な情報が入手できないことに関するストレス (表 3-2-9)

【具体的な情報が入手できないことに関するストレス】は、『多胎育児の実際に関する具体的な情報が得られない』、『多胎育児の大変さがいつまで続くのか負のスパイラルに落ちる不安』であった。当事者の語りは、『多胎育児の実際に関する具体的な情報が得られない』では、「産後の育児、どうやってお乳をやるかとか、一緒に泣いたらどうするかを知りたかった」や、「いつ位から一人で二人の面倒を見れるか、里帰りから戻れるか等知りたかった」などであった。『多胎育児の大変さがいつまで続くのか負のスパイラルに落ちる不安』では、「双子育児の出口がどこにあるかが分からない」や、「双子育児がいつになったら終わるのが分からない。負のスパイラルにどんどんはまる」であった。

表 3-2-9. 具体的な情報が入手できないことに関するストレス(表 3-2-9)

サブカテゴリー	語りの一部
多胎育児の実際に関する具体的な情報が得られない	産後の育児、どうやってお乳をやるかとか、一緒に泣いたらどうするかを知りたかった。
	いつ位から一人で二人の面倒を見れるか、里帰りから戻れるか等知りたかった。
	プレパパママ教室に参加していて情報があっても産後想像を超えていたとよく聞く。
	育児書のようににはできないので、イライラするので読むのをやめた。育児書を捨てて、ノートに記録をする義務を捨てて、全てなんか手放した時ホッとした。
多胎育児の大変さがいつまで続くのか負のスパイラルに落ちる不安	双子育児の出口がどこにあるかが分からない。あと3カ月で終わりと書いてあると頑張れるのだけど。
	双子育児がいつになったら終わるのが分からない。負のスパイラルにどんどんはまる。
	誰かに愚痴することもなかなか時間がない。いつ終わるの。

3. 4か月以降1歳未満までの多胎育児家庭の困難感

この時期は、里帰りしていた多胎育児家庭の母親達は自宅に戻り一人で双子の育児を開始する。また、授乳困難や睡眠不足などの疲労が蓄積している事例もあり、そのような中で新たに離乳食を開始し、家庭から地域へのサークル参加や健診などで外出する機会も増えてくる。子ども達は、寝返りとける動作ができるようになり仰向けからうつぶせ、うつ伏せから仰向けへとオムツを替えるのも容易ではなくなる。支えなしですわる、ハイハイ、つかまり立ち、つたい歩き、一人で歩くようになるなど運動発達も活発になってくる。また、視覚、聴覚、触覚などの感覚も発達し、運動発達の早い子ども達は、行動範囲が広がり手の届く範囲も広がる。誤飲や、転倒・転落などの事故の危険性も大きくなる時期である。本項では、4か月以降1歳未満までの多胎育児家庭の困難感として、【蓄積した睡眠不足と母体の疲労】【母親の孤立・孤独感と不全感】【母乳哺育と離乳食に関連したストレス】【多胎児の泣き声などで精神的に追い詰められ虐待寸前】【多胎児を連れての外出困難】【多胎育児の事故発生リスク】【非協力的な夫に対するストレス】【多胎児の兄・姉と義父母に関連したストレス】【周囲からの言葉に関するストレス】【多胎サークル・多胎ママ情報などに関連したストレス】の10カテゴリーに分類された。この時期のカテゴリー毎のサブカテゴリーと当事者の語りの一部を報告する。

1) 蓄積した睡眠不足と母体の疲労（表3-3-1）

【蓄積した睡眠不足と母体の疲労】は、『母親の眠れない状態が続く』、『母体の疲労も蓄積してくる』、『生真面目に育児・家事をしてきつく感じる』であった。当事者の語りは、『母親の眠れない状態が続く』では、「双子を生んでからの過酷な授乳による睡眠不足がずーっと引きずっている」や、「病気がすごく多かった。ちょうど免疫が切れて、風邪とか一人ひいたら、次の子にもうつって、もう休めない。もうずーっと病院に行っちゃもらったの繰り返しで。だから夜も眠れない」などであった。また、『母体の疲労も蓄積してくる』は、「自分のご飯が食べられない、睡眠不足、そして一番疲れている時期」や、「1歳まで。お母さんの体力、疲労のピーク。お母さんがボロボロだったからね」、「体力が限界、普通じゃ思いつかないことを思い立つ、虐待、一人の子育てだったらできた、疲れがマックスだった」などであった。さらに、『生真面目に育児・家事をしてきつく感じる』では、「双子への完全母乳のこだわり」などであった。

表3-3-1. 蓄積した睡眠不足と母体の疲労

サブカテゴリー	語り的一部分
母親の眠れない状態が続く	双子を生んでからの授乳が睡眠時間が1時間取ればいいぐらいの過酷な授乳による睡眠不足がずーっと引きずっている。それがマックスたまった。
	病気がすごく多かった。ちょうど免疫が切れて、風邪とか次から次へと。そして一人ひいたら、次の子にもうつって、もう休めない。もうずーっと病院に行っちゃもらったの繰り返しで。だから夜も眠れない。
	母親の睡眠不足が一番ピークの頃だと思う。
母体の疲労も蓄積してくる	自分のご飯が食べられない、睡眠不足。子ども達に寝てほしいけど、寝ないで、泣く。でも、なんかそういう中で、そして一番疲れている時期なんですよ。
	1歳まで。お母さんの体力、疲労のピーク。お母さんが病気をしたり、まあ、多かったかな。ボロボロだったからね、お母さんの体が。
	体力が限界、一人の子育てだったらできた、疲れがマックスだった。
生真面目に育児・家事をしてきつく感じる	双子への完全母乳のこだわり、生真面目に育児・家事もしてきつかった。

2) 母親の孤立・孤独感と不全感、(表 3-3-2)

【母親の孤立・孤独感と不全感】は、『双子の母は、孤立し孤独感を感じている』、『双子の母は、育児に追われ余裕がない』、『自己の不全感を認識』であった。当事者の語りは、『双子の母は、孤立し孤独感を感じている』では、「双子の出産後、半年まで実家にいたので、産んだ病院でのお友達、自分の子と同じ年の友達が周りにいなかったの、ちょっとそれが寂しかった」などであった。また、『双子の母は、育児に追われ余裕がない』では、「自分がお飯を食べる時間がない、自分の世話が後回し、自分のお風呂はシャワーでササっと。子どもが一番だから、自分のことは二番。朝起きて、ずっと同じ服を着ていて」という状態であった。『自己の不全感を認識』では、「義父母が手伝ってくれるのはありがたいけど、自分だめ感がすごく、この時期すごく強かった」と、「双子でない子育てサークルに行ったときに、ほかのお母さんたちが一人の赤ちゃんをあやしながらか楽しそうに話している。自分は一人、あたふた、あたふたしていると、すごい惨めな気持ちになる」であった。

表 3-3-2 母親の孤立・孤独感と不全感

サブカテゴリー	語りの一部
多胎児の母は、孤立し孤独感を感じている	双子の出産後、半年まで実家にいたので、産んだ病院でのお友達、自分の子と同じ年の友達が周りにいなかったの、ちょっとそれが寂しかった。
	辛い気持ちわかってくれる人に会いたい、この気持ちは双子のお母さんでしかわからない。
	双子用ベビーカーを押して、涼みがてらうろろうしたりとか、一人にならないように。一人なんだけど、うろろうしていたら誰かに会えるかも。
	双子の1人が人見知りで1時間泣きっぱなし、初めて外出したのに、そこで帰る。やっと外出してもモヤモヤ、孤独感解消されない。
	外出できなかった、誰とも喋れない、赤ちゃんは泣く、夫の帰りは遅い、お風呂入れられない、いつ帰ってくるのと夫にtelする。
多胎児の母は、育児に追われ余裕がない	自分がお飯を食べる時間がない、自分の世話が後回し、子供のお風呂とか心配しているけど、自分のお風呂はシャワーでササっと。子供が一番だから、自分のことは二番。朝起きて、ずっと同じ服を着ていて。で、それでお風呂に入ったときに着替える。お化粧だって「いつしたっけ？」みたいな。外出もしないから、化粧する必要もないくらい。
	誰かが訪ねて来るときは3日前に言ってもらわないと、家の中入れられない、親戚のお手伝い来訪は歓迎だけど。
自己の不全感を認識	義父母が手伝ってくれるのはありがたいけど、自分だめ感がすごく、この時期すごく強かった。頑張れば自分でできる、助けを求めるのはだめ母、自分で自分の首を絞める。
	精神的に自分が張り詰めているから、心の中で悶々とする。双子でない子育てサークルに、行ったときに、ほかのお母さんたちが、一人の赤ちゃんをあやしながらか楽しそうに話している。自分は一人、あたふた、あたふたしていると、すごい惨めな気持ちになって、もうだんだん行かなくなる。

3) 母乳哺育と離乳食に関連したストレス (表 3-3-3)

【母乳哺育と離乳食に関連したストレス】は、『母乳哺育を継続する事の困難感』、『オムツ交換とミルク・授乳のエンドレスループ』、『多胎児の離乳食が同時にいかないことが多い』であった。当事者の語りでは、『母乳哺育を継続する事の困難感』では、「双子に対して完全母乳のこだわり、生真面目に育児。きつかった」や、「母乳の哺乳量を体重計で計測、毎日・毎回記録、みたいな育児をした(毎回二人)」であった。『オムツ交換とミルク・授乳のエンドレスループ』では、「母乳と混合で時間をかけて、一人終わった頃にこっちが起きて。だからずっと、ずっと、きれいに交互にずっとでした」や、「24時間が何十時間ぐらいに感じている。“まだ終わらない”って思う」であった。『多胎児の離乳食が同時にいかないことが多い』では、「離乳食を一人食べるけど、一人食べないとか、そういう同時にいかないことが多くそれもしんどかった」などであった。

表 3-3-3. 母乳哺育と離乳食に関連したストレス

サブカテゴリー	語りの一部
母乳哺育を継続する事の困難感	双子に対して完全母乳のこだわり、生真面目に育児。きつかった。
	4か月頃、最もつらかった。最初のふたごだったので良いママになろうと、母乳の哺育量を体重計で計測、毎日・毎回記録、みたいな育児をした(毎回二人)。
オムツ交換とミルク・授乳のエンドレスループ	吸う力よわいから、すごい母乳と混合で時間をかけて、一人終わった頃にこっちが起きて。だからずっと、ずっと、きれいに交互にずっとでしたね。
	5か月になってちょっと落ち着いた。それまではもう、日々作業でしかない、こなしていってほしい。オムツ交換とミルクや授乳、そして家事・育児…。
	24時間が何十時間ぐらいに感じている。「まだ終わらない」って思う。
多胎児の離乳食が同時にいかないことが多い	4か月健診とか、7か月とか、離乳食の教室とか行っても、「こうしましょう」って言われたら、「はい！」って行って、一生懸命やってしまう。
	この時期のお母さんというのはやっぱり、離乳食、離乳食というものに手間を取られる。子どもによって食べない、食べるのを散らかす。
	離乳食を一人食べるけど、一人食べないとか、そういう同時にいかないことが多くそれもしんどかった。

4) 多胎児の泣き声などで精神的に追い詰められ虐待寸前 (表 3-3-4)

【多胎児の泣き声などで精神的に追い詰められ虐待寸前】は、『泣き声や、泣き止まない状態、同時夜泣き』、『虐待寸前の行動』、『精神的に追い詰められた状態』であった。当事者の語りは、『泣き声や、泣き止まない状態、同時夜泣き』では、「肺活量がすごい、泣き声。ずっと泣きっぱなし。たそがれ泣き。ギャン泣き」や、「一番つらかったのは夜泣きが、一人泣くと一緒に泣くし、けっこう同時夜泣きがすごくしんどくて、寝れないので。昼夜逆転で、夜に活動する」であった。『虐待寸前の行動』では、「泣き声聞くの嫌、双子をおいて玄関の外で耳をふさぐ、誰かに見られたら変な人、放置の時間が長くなれば危険」や、「起きない夫にイライラ、いつも泣く子どもにもあたってしまう」であった。『精神的に追い詰められた状態』では、「虐待—はっと気がついたらここまで手がいった。意識朦朧、ぎりぎりのところ追い詰められていた」や、「もうすごく肉体的にも精神的にも追い詰められていて、もういつ子どもを殺してもおかしくない状態でした」というものであった。

表 3-3-4 多胎児の泣き声などで精神的に追い詰められ虐待寸前

サブカテゴリー	語りの一部
泣き声や、泣き止まない状態、同時夜泣き	肺活量がすごい、泣き声。ずっと泣きっぱなし。たそがれ泣き。ギャン泣き。
	一番つらかったのは夜泣きが、一人泣くと一緒に泣くし、けっこう同時夜泣きがすごくしんどくて、寝れないので。昼夜逆転で、夜に活動する。
	泣きっぱなしの時は、おんぶひもでおんぶして、一人は抱っこしてみたいな形で。
虐待寸前の行動	完璧主義者、うまくこなせない、泣き声聞くの嫌、双子をおいて玄関の外で耳をふさぐ、誰かに見られたら変な人、放置の時間が長くなれば危険。
	実家では手伝う夫、自宅では子どもが泣いていても寝ている、起きない夫にイライラ、いつも泣く子どもにもあたってしまう。
精神的に追い詰められた状態	虐待—はっと気がついたらここまで手がいった。意識朦朧、ぎりぎりのところ追い詰められていた。
	もうすごく肉体的にも精神的にも追い詰められていて、もういつ私子どもを殺してもおかしくない状態でした。
	普通じゃ思いつかないことを思い立つ(よくないこと)、虐待、マンションから飛び降りたら楽、切迫感、睡眠不足、追われている、夫仕事で忙しい、夫遅く帰って早く出る、大人としゃべれない。

5) 多胎児を連れての外出困難 (表 3-3-5)

【多胎児を連れての外出困難】は、『多胎児を連れての外出ができない』、『定期健診や通院時の大変さ』であった。当事者の語りは、『多胎児を連れての外出ができない』では、「ひどい人見知り、イライラが募る、イライラ抑えきれない、外出したい、外出してリフレッシュ、連れていく場所に限りがある、引きこもりにつながる」や、「外出するときに、ベビーカー移動だったりすると、マンションとか公団とか、エレベーターがあるところばかりではない」などであった。『定期健診や通院時の大変さ』では、「双子だったので未熟児で生まれた。2週間後ごとに病院通院がありそのときの荷物(オムツ・ミルクなど)が多い」や、「子どもの感染症的な病気にかかる次から次へとうつる」であった。

表 3-3-5. 多胎児を連れての外出困難

サブカテゴリー	語りの一部
多胎児を連れての外出ができない	ひどい人見知り、イライラが募る、イライラ抑えきれない、外出したい、外出してリフレッシュ、連れていく場所に限りがある、引きこもりにつながる。
	人見知りで大泣き、広場に連れて行っても大泣き、外出できない引きこもり。
	知り合いいない、車の運転できない、外出できない、引きこもって出られない、用事こなせない、辛かった。
	私は1歳まで車を使っていなかったもので、もうひきこもった状態で。
	外出するときに、ベビーカー移動だったりすると、マンションとか公団とか、エレベーターがあるところばかりではない。
定期健診や通院時の大変さ	双子の先天性の病気、上の子も一緒に連れて病院へ定期健診、検査のための寝かせつけのしんどさ。
	双子だったので未熟児で生まれた。2週間後ごとに病院通院がありそのときの荷物(オムツ・ミルクなど)が多い。
	子どもの感染症的な病気にかかる次から次へとうつる。

6) 多胎育児の事故発生のリスク (表 3-3-6)

【多胎育児の事故発生リスク】は、この時期、『子どもの成長・発達により事故発生のリスクが高まる』、『多胎児同士の力関係により事故発生のリスクが高まる』、『多胎児の子どもの事故の発生』であった。当事者の語りは、『子どもの成長・発達により事故発生のリスクが高まる』では、「つかまり立ちの頃、不安定で危険が増える。一人で二人の子どもをみるのは大変」や、「歩き出してとかすると、チョット危なくない所に立たせてできるけど1歳ではまだ意思の疎通が難しい」であった。また、『多胎児同士の力関係により事故発生のリスクが高まる』では、「おもちゃなどを取る子と、取られる子」や、「泣かせる子と、いつも泣く子が決まってくる」、「やる方とやられる方。いつの間にか片方に傷ができる」であった。さらに、『多胎児の子どもの事故の発生』では、「ベビーサークルの中で、ふたごの子ども同士の引っ張り合い。肩の脱臼」や、「ママとリビングにいたとき、ふたごの子ども同士がおもちゃの取り合いをして肩の脱臼をした」などであった。

表 3-3-6. 多胎育児の事故発生リスク

サブカテゴリー	語りの一部
子どもの成長・発達により事故発生のリスクが高まる	つかまり立ちの頃、不安定で危険が増え一人で二人の子どもをみるのは大変。
	歩き出してとかすると、チョット危なくないところに立たせてできるけど1歳ではまだ意思の疎通が難しい。
	子どもの成長によって目を離せなくなる。
多胎児同士の力関係により事故発生のリスクが高まる	おもちゃなどを取る子と、取られる子とか。泣かせる子と、いつも泣く子が決まってくる。やる方とやられる方。いつの間にか片方に傷ができる。
	寝ている子を、動くようになった子が、起こすようになるんですね。
多胎児の子どもの事故の発生	ベビーサークルの中で、ふたごの子ども同士の引っ張り合い。肩の脱臼。
	ママとリビングにいたとき、ふたごの子ども同士がおもちゃの取り合いをして肩の脱臼をした。

7) 非協力的な夫に対するストレス (表 3-3-7)

【非協力的な夫に対するストレス】は、『非協力的な夫にイライラ』、『夫の帰りを待ち、疲労している自分をアピール』、『夫からかけられる言葉にイラつく』、『夫が精神的にイライラして多胎児に虐待』、『離婚、家庭崩壊』であった。当事者の語りは、『非協力的な夫にイライラ』では、「他の家事をしていると、“泣いているぞ”一言。あやしてくれもせず、ミルク作ってくれるわけもなく、ただ“はよなんとかせい”みたいな感じで。夫に対してイライラ」など。また、『夫の帰りを待ち、疲労している自分をアピール』では、「ママ、眠れてれていない、たちあがってもよろめく、よろめくときわざとふすまや夫にぶつかる、夫に疲れている自分をアピールする」などであった。『夫からかけられる言葉にイラつく』では、「1日頑張ってやって、やっと夕方になって帰ってきた夫に一言“まだやっていないの?”って言われた。“お母さん、なにやとったの”“ちょっと・ちょっと”って」また、「夫はごはんの準備はやらない人だったので、“飯は?”って言われると、“飯なんか私も食ってねえ”みたいな思い」であった。さらに、『夫が精神的にイライラして多胎児に虐待』では、「夫がイライラして双子に虐待のようなことをしていた。両親とも極限状態なので何か起きると冷静に対処できないまま悪い方に転がっていってしまう」その事が発端となって、『離婚、家庭崩壊』したケースもあった。

表 3-3-7. 非協力的な夫に対するストレス

サブカテゴリー	語りの一部
非協力的な夫の言動にイライラ	他の家事をしていると、「泣いているぞ」一言。あやしてくれもせず、ミルク作ってくれるわけもなく、ただ「はよなんとかせい」みたいな感じで。夫に対してイライラ。
	実家では手伝う夫、実家では褒められる夫、自宅では子どもが泣いていても寝ている、起きない夫にイライラ、いつも泣く子どもにもあたってしまう。
	双子の子どもの夜泣きがひどいの、夫が寝ている、起きないとイライラする。
夫の帰りを待ち、疲労している自分をアピール	夫に対して、早く帰ってきてほしい。「お風呂入れたいんだけど」って、電話をする。
	帰りをすごく待っていた。長男を夕方お迎えにいった、三人と私一人で夫を待つという、この時間がすごく長く感じて、待ち遠しかった。
	ママ、眠れていない、たちあがってもよろめく、よろめくときわざとふすまや夫にぶつかる、夫に疲れている自分をアピールする。

夫からかけられる言葉にイラつく	1日頑張ってやって、やっと夕方になって、帰ってきた夫に一言「まだやっていないの？」って言われた。「お母さん、なにやっとったの」「ちょっとちょっと」って。 夫はあまり話す方でもないし、人の話も聞かない人なので、話をまず聞いてくれなかったこと。ごはんはやらない人だったので、「飯は？」って言われると、「飯なんか私も食ってねえ」みたいな思い。
夫が精神的にイライラして多胎児に虐待	夫がイライラして双子に虐待のようなことをしていた。両親とも極限状態なので何かが起きると冷静に対処できないまま悪い方に転がってってしまう。
離婚、家庭崩壊	夫の虐待が発端になって離婚してしまったという家庭があった。

8) 多胎児の兄・姉と義父母に関連したストレス (表 3-3-8)

【多胎児の兄・姉と義父母に関連したストレス】は、『兄・姉と双子の世話にジレンマと葛藤』、『兄・姉を構ってやれない不全感』、『兄・姉のイヤイヤ期と退行現象』、『両親や周囲の人たちからの指摘』、『義父母の何気ない言葉によるストレス』であった。当事者の語りは、『兄・姉と双子の世話にジレンマと葛藤』では、「1人でマネージできない無力感、上の子の育児経験がいかせないジレンマ」や、「どの子も相手にしてあげたいけど、できないっていう葛藤がすごくある」などであった。また、『兄・姉を構ってやれない不全感』では、「この時期が一番きつくて、上の子にかまってあげられないというストレス」や、「双子にすごく手がかかるので、上の子にはなかなか手がかけられない。それを自分で、自分を責めてちょっとやっぱり病的になっているところがあった」などであった。さらに、『兄・姉のイヤイヤ期と退行現象』では、「上の子のイヤイヤ期、退行現象、双子にいたずら、両親の関心は上の子にいき、双子をほったらかしになった」などであった。『両親や周囲の人たちからの指摘』では、「両親とかその周りの人たちに、小さく生まれちゃったから、病気があったりとかしたことを指摘されることが続き」や、「自分の親とかに、私の育児の時はこうだった、なんであなたはできないの？」などと指摘された。また、『義父母の何気ない言葉によるストレス』では、「夫の実家で同居、良かれと思って言われた事が励ましになっていない」や、「受け取り方に余裕がない、いちいち傷つく、双子育児できないことが当たり前という言葉もモヤモヤする」などであった。

表 3-3-8. 多胎児の兄・姉と義父母に関連したストレス

サブカテゴリー	語りの一部
兄・姉と多胎児の世話にジレンマと葛藤	1人でマネージできない無力感、上の子の育児経験がいかせないジレンマ。
	上の子2歳差、上の子は保育園、保育園帰宅後は甘える・泣く、上の子と双子の世話にジレンマと葛藤。
	どの子も相手にしてあげたいけど、できないっていう、葛藤がすごくある。
	上の子幼稚園、サークル活動途中で退座、上の子の行事との両立、きつい。
兄・姉を構ってやれない不全感	この時期が一番きつくて、上の子にかまってあげられないというストレス。
	双子にすごく手がかかるので、上の子にはなかなか手がかけられない。それを自分で、自分を責めてちょっとやっぱり病的になっているところがあった。
	上の子と3歳差、状況がわかる、我慢できる、すごくかわいそう。
兄・姉のイヤイヤ期と退行現象	上の子のイヤイヤ期、退行現象、双子にいたずら、両親の関心は上の子にいき、双子をほったらかしになった。
両親や周囲の人たち	産んだあとから、両親とかその周りの人たちに、指摘されることが続いていた。小さく生まれちゃったから、病気があったりとかしたことを、自分が悪いんじゃないかみたいな。

からの指摘(低出生体重児、育児法、個人差など)	自分の親とかに、「私の育児のときはこうだったから、なんであなたはできないの？」みたいな言い方をされていた。だからやっぱり、イライラもたまってくる。
	周囲からの指摘、双子の成長の個人差、病院通い、自分が悪いのか、葛藤。
義父母の何気ない言葉によるストレス	夫の実家で同居、指摘、良かれと思って言われた事が励ましになっていない、受け取り方に余裕がない、いちいち傷つく、双子育児できないことが当たり前という言葉もモヤモヤする。
	その前から言われ始めたので、まだ言われる、まだ言われるというのがあった。

9) 周囲からの言葉に関するストレス (表 3-3-9)

【周囲からの言葉に関するストレス】は、『気遣いが疎外感を生む』、『“頑張ってね”、“大変だね”などの励ましの言葉を素直に受け止められない時期』、『過剰反応の要因』、『言われて嫌な言葉』であった。当事者の語りは、『気遣いが疎外感を生む』では、「双子を連れて外出するごとに他人の目というのはすごくあった。頑張っても、“大変なら来なくていいんじゃないか”って言われてしまう」などであった。また、『“頑張ってね”、“大変だね”などの励ましの言葉を素直に受け止められない時期』では、「双子の育児に頑張っているのに、どう頑張るのっていう。言ってくれている人たちは、応援のつもりとかで言ったんだけど」や、「“大変ね”って言われたときに、“大変に見えますか”って聞いたら、“あ、ごめんなさい”って言われて双子は大変だというイメージ」があった。また、「双子が可愛く言葉をかけられることが多く“大変だね”というねぎらいの言葉をよく言われる。ねぎらってくれるのはすごくうれしいけれど」、「(ちょっとある意味、社交辞令なんですよ。)そうなんですよ。でも、ピリピリモードだし」であった。『過剰反応の要因』では、「今から思うと、それはやっぱり体がつらかったこととかがあっていうことだし。うん、やっぱり自分に余裕がなかった」などであった。さらに、『言われて嫌な言葉』では、「いっぺんに生まれて楽」や、「いっぺんにお得」、「いっぺんに済む」、「双子なのに似ていない」などであった。

表 3-3-9. 周囲からの言葉に対するストレス

サブカテゴリー	語りの一部
気遣いが疎外感を生む	双子を連れて外出することに他人の目というのはすごくあった。頑張っても、「大変なら来なくていいんじゃないか」って言われてしまう。集まりにも、声も掛けてもらえなかった。蚊帳の外。後から集まったという報告、そういうのにいちいち過剰に反応してしまっていた。
「頑張ってね」、「大変だね」など、励ましの言葉を素直に受け止められない時期	双子の育児に頑張っているのに、どう頑張るのっていう。言ってくれている人たちは、応援のつもりとかで言ったんだけど、でもそうやって言われてしまって傷ついちゃった、些細な一言でまたこうUターンして帰った。
	「大変ね」って言われたときに、「大変に見えますか」って聞いたら、「あ、ごめんなさい」って言われて。「双子ちゃんだから大変だっていうイメージがあったの」。
	双子が可愛く言葉をかけられることが多く「大変だね」というねぎらいの言葉。ねぎらってくれるのはすごくうれしいけれども、「大変だね」という言葉がどんどん突き刺さっていった。 (ちょっとある意味、社交辞令なんですよ。)そうなんですよ。でも、ピリピリモードだし。
過剰反応の要因	今から思うと、それはやっぱり体がつらかったこととかがあっていうことだし。うん、やっぱり自分に余裕がなかった。
言われて嫌な言葉	「いっぺんに生まれて楽ね」とか、それから男女なので、「いっぺんにお得だね」というふうに言われて。私は男女で生まれて、うれしいって自分では思っているけど、なんかそれを楽だとか、得だとか言われるのはすごく嫌でした。
	「いっぺんに済んでいいから」って言われると、二人で、だからじゃあ、もうつくらなくていいのかなって。きょうだいを、あ、もういいのかっていう。
	心無い言葉「大変だね、いっぺんに終わってよかったね、頑張ってね」。
	顔を見ながら「大変だね。でも大変だね」って。「これは双子か」とかね。「似てないな」とか。

10) 多胎サークル・多胎ママ情報などに関連したストレス（表 3-3-10）

【多胎サークル・多胎ママ情報などに関連したストレス】は、『多胎サークルへの参加のストレス』、『報われない多胎ママの頑張り』、『多胎ママからの生の情報が得られない』であった。当事者の語りは、『多胎サークルへの参加のストレス』では、「連れて行っても遊べない双子がいる。大丈夫かな？と思って連れて行ったが、双子の人見知り。母もイライラしてきて、こんなに頑張っで連れてきたのに何しに行ったかわからない」であった。また、『報われない多胎ママの頑張り』では、「頑張っで広場に外出、支援センタースタッフも無理解で“無理してここに来なくてもいいのでは？”と言われる。頑張っで広場に行ったママは、誰かと話したい気持ちがあったのにスタッフの言葉に落胆し悲しい思いをした」であった。さらに、『多胎ママからの生の情報が得られない』では、「双子のお母さんたちだっで、情報も昔からすればかなり出てきているので、ネットで見ると情報を集められるけど、文字で見ると、直に双子のお母さんと話す安心感とは違ふ」また、「双子の妊娠、出産や、おっばいが出ないとかっでいうのを、同じ産院で1週間いただけでも、(中略)だからその時期に、そういうことができなかつた人たちは、次に踏み出して、できるまでっでいうのが、この時期に外出できないと難しい」などであった。

表 3-3-10. 多胎サークル・多胎ママ情報などに関連したストレス

サブカテゴリー	語りの一部
多胎サークルへの参加のストレス	サークルで一番お友達になっていくのは、やっぱり管理入院の時期や、同じ病院で出産したりとかっでいう人がそこで知り合つた二人がくっついて一緒に入ってくる。
	やっぱりなかなかそこまで行けないから、そばで友達を作るチャンスがなくなつた人が、作れるきっかけが遠くなる。初めから管理入院でもうきつよいねとかなんとかっでいて、子どもがオギャーと生まれたときから知つているし、顔を見ているような人たっで、どんなことでもしゃべれる。
	サークル参加、連れて行っても遊べない双子がいる。大丈夫かな？と思って連れて行ったが、ふたごの人見知り。母もイライラしてきて「なんでこんなに、連れてきたのに」っで、何しに行ったかわからない。
報われない多胎ママの頑張り	頑張っで広場に外出した。双子の人見知りがあつてすごく泣き対処しきれない。支援センタースタッフの無理解、「無理してここに来なくてもいいのでは？」、頑張っで広場に外出したママは、誰かと話したい気持ちだつた。スタッフの言葉に落胆し悲しい思いをした。
	頑張っでサークル参加、人見知り、自己嫌悪、行かなければよかつた、参加しないと喋れない、ジレンマ。
	「オムツ入れてさ、おやつ入れて、お弁当作つてさ」とかっで思つて。それはすごいなんか、いつもなんか悲しくなるんですよね。頑張っで行ったのにね。
多胎ママからの生の情報が得られない	双子のお母さんたちだっで、情報も昔からすればかなり出てきているので、ネットで見ると、情報を集められるけど、文字で見ると、直に双子のお母さんと話す安心感とは違ふ。
	双子の妊娠、出産や、おっばいが出ないとかっでいうのを、同じ産院で1週間いただけでも、あと、連絡先、電話番号を交換したりして、つらいときには連絡を取つてとかっでいうことがけっこう多い。だからその時期に、そういうことができなかつた人たちは、次に踏み出して、できるまでっでいうのが、この時期に外出できないと難しい。

4. 1歳代の多胎育児家庭の困難感

この年代は、離乳食から普通食への移行やオムツを外す練習を始める等、成長の段階が大きくステップアップする時期である。また、歩行が本格的になり、身体能力も大きく飛躍し、それに伴い言葉も次第にはっきり出るようになり、二語文・三語文と言語能力が発達する。そうした成長の過程とともに、自意識が次第に明確になり、児の性格がよりクリアに展開される。多胎家庭は、そうした児の新たな成長ステージに直面し、これまでと違った困難感に襲われる。特に、双子間で成長の度合いに差がある場合、あるいは兄弟がいる場合、育児者は肉体的にも精神的にも追い込まれがちである。また、近年ではこの時期から職場復帰する母親も多く、育児と仕事の両立の問題が加味されるため、その困難感はいより大きいものになりやすい。本項では、1歳代の多胎育児家庭の母親の困難感について、【疲弊して追い詰められ虐待寸前】【外出困難と孤立感】【余裕のない多胎育児に対する自己嫌悪】【子ども達の身体的発達に伴うストレス】【子ども達の自我の発達に伴うストレス】【病気や入院に伴うストレス】【家族間の関係や調整に関するストレス】【周囲や近所の無理解に関するストレス】【多胎育児の経済的問題と母親の就労】【行政サービスの不備やミスマッチに関するストレス】の10カテゴリーに分類された。この時期のカテゴリー毎のサブカテゴリーと当事者の語りの一部を報告する。

1) 疲弊して追い詰められ虐待寸前（表 3-4-1）

1歳代の多胎育児家庭の母親の【疲弊して追い詰められ虐待寸前】は、『追い詰められる』、『絶望感』、『強迫観念にとらわれる』、『記憶のない暗黒の時代』、『離乳食に関するストレス』、『常に緊張感を強いられる』、『産後鬱になる』、『虐待寸前にまで追い詰められる』、『先が見えない』であった。当事者の語りは、『追い詰められる』では、「精神的にもやられてしまって」や、「自分がいっぱい、いっぱいだと、“なんで毎回こうなんだ”みたいな自分でも気づかないくらい追い詰められていく」などであった。また、『絶望感』では、「預けたら預けたで、帰ってきたあとにずうっと自分がストレスになる。もう預けられない。帰りの道のベビーカーを押しながら、なんか今から帰ったらまた現実に戻ってくると思うと、帰りの道がすごく辛かった」などであった。さらに、『強迫観念にとらわれる』では、「誰かが泣いていると泣き声が全部うちの子に聞こえる」であった。また、『記憶のない暗黒の時代』では「育児と仕事の両立をしていて。実際のところ、1歳代はあんまり覚えてないです」であった。また、『離乳食に関するストレス』では、「ストレスですね。なんか離乳食のレトルトを使っちゃいけないような衝動に駆られます」などで、『常に緊張感を強いられる』では、「とにかくどこかへ行った時に、駐車場でどういうふうにすればいいのか、1人で3人を乗せたり、下ろしたりというときに、本当にもう手順が。だから、すごい緊張感ですよ」であった。このような状態が蓄積してくると、『産後鬱になる』では、「“産後うつ”ですみたいなので、精神安定剤を出してもらったんですけども、そんなものを飲んだら、もう眠たくて1日、体が動かない」や、『虐待寸前にまで追い詰められる』では、「もうダメで、その時、手をあげてしまうっていうので、そこまで行ってしまったらヤバイと思った」などであった。『先が見えない』では、「いつになったら楽になりますか？」や、「遠い先でもそこに灯りがあるっていうのを教えてもらえたら。それまで真っ暗闇で。一生、離乳食をあげてるみたいに(思えた)」とのことであった。

表 3-4-1. 疲弊して追い詰められ虐待寸前

サブカテゴリー	語りの一部
追い詰められる	精神的にもやられてしまって、精神的にやられてると思ってたんです。
	自分がいっぱいいっぱいだと、「なんで毎回こうなんだ」みたいな。自分でも気づかないぐらい追い詰められて。
	利用したいんだけど、聞いたときはやろうと思うと、結局、すごくすごく、いっぱいいっぱい、子育て中に、私が電話をかけて全部しないと。
	周りの良い情報がお母さんを追い詰めるのを助けてしまうみたいなこと。
絶望感	預けたら預けたで、帰ってきたあとにずうっと自分がストレスになる。もう預けられない。帰り道のベビーカーを押しながら、なんか今から帰ったらまた現実に戻ってくると思うと、帰りの道がすごく辛かった。
	また、こう、今から悪夢が始まるの。
	送ってだけで、もう、1日終わって、送り迎えて、時間が無くなっちゃう。
強迫観念にとらわれる	誰かが泣いてると、泣き声が全部、うちの子に(聞こえる)。
	「うちの子って何か取った？」みたいな。
記憶のない暗黒の時代	育児と仕事の両立をして。実際のところ、1歳代はあんまり覚えてないです。
	かなり暗黒の時代を3カ月ぐらい過ごしました。
離乳食に関するストレス	そういう食材をすすめられたら、無理をしてもその食材を用意しなければいけないという衝動(?)にかられるのか。「べき」になっちゃうのよね。
	ストレスですね。なんか離乳食のレトルトを使っちゃいけないような衝動に駆られます。そういうふうな助産師さんからのお話とかで。
常に緊張感を強いられる	とにかくどこかへ行った時に、駐車場でどういうふうにするか、1人で3人を乗せたり、下ろしたりというときに、本当にもう手順が。だから、すごい緊張感ですよ
産後うつになる	「産後うつ」ですみたいなので、精神安定剤を出してもらったんですけども、そんなものを飲んだら、もう眠たくて1日、体が動かない
虐待寸前にまで追い詰められる	もうダメで、その時、手をあげてしまうっていうので、そこまで行ってしまったらヤバイと思った。
	本当にいっぱいいっぱい、もう虐待になる手前でした。
	もういつ手を出したりとかしても、「うろろろしないで！」みたいな感じで、もう、してもおかしくなかった状態でした。
先が見えない	いつになったら楽になりますか？
	私もいつか楽になるって、それ、いつかはわからんけど、頑張ろうと。
	遠い先でもそこに灯りがあるっていうのを教えてもらえたら。それまで真っ暗闇で。一生、離乳食をあげてるみたいに(思えた)。

2) 外出困難と孤立感 (表 3-4-2)

【外出困難と孤立感】は、『多胎児をつれての外出困難』、『外出困難による孤立感』、『公園で感じる孤立感』であった。当事者の語りは、『多胎児をつれての外出困難』では、「ちょっと外の空気を吸わせてやりたいんだけど、ほんとに1対2だと大変すぎるので、その準備やら身支度で、朝 10 時までには出ようと思っていても気がつくとお昼ご飯とか」や、「マンションとかアパートだと、外出がまたちょっと難しいですね。重たいベビーカーを押しながら1人抱え、1人で支えて……。車に乗せて……。でも、やっぱりその準備等で、くじけることが多かった」であった。また、『外出困難による孤立感』では、「皆さん、外食って言いますね。おいしい物を食べに行きたいだけ

ど、行けないですね」、「私の中では、もうこれ(上の子の送迎)がお出かけなんだ、外出、お散歩なんだって言い聞かせてって毎日でした」などであった。さらに、『公園で感じる孤立感』では、「単胎のお母さんたちは“公園へ行きます?”とかって気軽に誘ってくれるけど、“あの、誘っても来ないから”って、もうお誘いも無くなる」、「友達を作りに行っても、まだ自分のことを話している間に、その双子がばあって分かれてしまって、終わりになってしまふ」などであった。

表 3-4-2 外出困難と孤立感

サブカテゴリー	語りの一部
双子を連れての外出困難	ちょっと外の空気を吸わせてやりたいんだけど、ほんとに1対2だと大変すぎるので、その準備やら身支度で、朝10時までには出ようと思っていてもがつくとお昼ご飯とか。
	やっぱりマンションとかアパートだと、それ(外出)がまたちょっと難しいですね。重たいベビーカーを押しながら1人抱え、1人で支えて……。車に乗せて……。でも、やっぱりその準備等で、くじけることが多かった。
	生活のリズム、まだ1歳になっても2人のリズムが、寝る時間が揃わなくて、2人が機嫌のいい時に出かける時間を見計らっていると、結局、1日1回も出かけられない。
	食べてから行こうかなと思うと、一人が眠くなっちゃう。やっぱり出かけるとなると、一人がウンチしてる。
	とにかくどこかへ行った時に、駐車場でどういふうにすればいいのか、1人で3人を乗せたり、下ろしたりというときに、本当にもう手順が。だから、すごい緊張感ですよ。
外出困難による孤立感	皆さん、外食って言いますね。おいしい物を食べに行きたいんだけど、行けないですね。
	行ける所を限定してたのが、ちょっと今から思えば、もっと行けばよかったんですけど、なんか自分が行ってみて、何とかうまく過ごした所にばかり(行った)。
	私の中では、もうこれ(上の子の送迎)がお出かけなんだ、外出、お散歩なんだって言い聞かせてって毎日でした。
公園で感じる孤立感	単胎のお母さんたちは「公園へ行きます?」とかって気軽に誘ってくれるけど、「あの、誘っても来ないから」って、もうお誘いも無くなる。
	友達を作りに行っても、まだ自分のことを話している間に、その双子がばあって分かれてしまって、終わりになってしまふ。
	お友だちとしゃべりたいのに、お母さんもしゃべれないストレスもある。私は見てなきゃいけないから、なかなかそのグループに入れられない時期、見るのが惨めだった。
	ただ公園に連れて行ってあげたかったんですよ。だけど、皆さん、言うように、「もう無理」ってなってちょっとかわいそうなことをしたな(と思います)。
	私たちだけで遊んでる。「ああ、家と変わらんやん」と思いながら、なんか空しく帰ったのと覚えています。

3) 余裕のない多胎育児に対する自己嫌悪 (表 3-4-3)

【余裕のない多胎育児に対する自己嫌悪】は、『母親の自己嫌悪/罪悪感』、『多胎育児は新たな大変さも加わり思い通りにいかない』、『多胎育児のあきらめ感』であった。当事者の語りは、『母親の自己嫌悪/罪悪感』では、「ひたすら自己嫌悪っていうか。何でだろう、何でうまくできないんだろう。もっと良くできる方法はないのか」であった。また、『多胎育児は新たな大変さも加わり余裕がない』では、「初めての違う大変さがやって来て、それに対応するのがすごく慣れるまで大変だった」や、「自分が計算していた時間どおりには絶対いかない、ちょっと余裕を持って始めたはずだけど、それでも足りない」であった。さらに、『多胎育児のあきらめ感』では、「1歳ぐらいになったら、わかり、また2人が遊ぶようになるっていうね。だから、“もうこの世界でいいか”みたいな(感じ)」であった。

表 3-4-3. 余裕のない多胎育児に対する自己嫌悪

サブカテゴリー	語りの一部
母親の自己嫌悪/罪悪感	ひたすら自己嫌悪っていうか。何でだろう、何でうまくできないんだろう。もっと良くできる方法はないのか、「自分、もっと頑張れよ」みたいに思っていた。
	双子がいるから大変じゃなくて、私のなんか、やり方が悪いのかなって思っていた。
	食事をするというより、エサやりのような時間になっていて、それをやっている自分がとっても嫌だった。1人ずつ見るより、とりあえずこの食事を終わらせる。
	できないほうの子ばかりに集中して、長男のほうはけっこうないがしろにしている時期がありました。気になって、そういう(ことが)。
	ストレスが溜まりますね。自分も発散できないし、遊ばせてあげられない子どもにも悪いなというか、普通に単胎のお母さんとかはできていることができてないので。
双子育児は新たな大変さも加わり、余裕がない	自分が計算していた時間どおりには、絶対いかないっていうのもわかって、ちょっと余裕を持って始めたはずなんだけど、それでも足りない。
	違う大変さ、初めての違う大変さがやって来て、それに対応するのがすごく慣れるまで大変。
双子育児のあきらめ感	1歳ぐらいになったら、わかりかし、また2人が遊ぶようになるっていうね。だから、「もうこの世界でいいか」みたいな(感じ)。
	たどり着けるんですよ、何とか努力して。でも、そこで思ったように遊べるかと思ったら、思ったようにも遊べないっていう経験を何度かしたら、本当に家でいいかって(あきらめてしまう)。

4) 子ども達の身体的発達に伴うストレス (表 3-4-4)

【子ども達の身体的発達に伴うストレス】は、『子ども達の活動範囲が広がり、バラバラに行動されると多胎児個々に対応できなくなる』、『子どもの成長差がストレスになる』、『発達の遅れが気になる』、『食事の対応が大変』、『安全配慮に苦勞する』、『平等に育てようと悩んでしまう』であった。当事者の語りは、『子ども達の活動範囲が広がり、バラバラに行動されると多胎児個々に対応できなくなる』では、「もう2人ともよちよちと歩き出して違う方向に行ってしまう。バラバラに動き出されたら、親も子どももストレス」や、「1対1なら何とかできたけど、興味も対象も違う2人を連れていて、どこに行っても合わせられない」であった。また、『子どもの成長差がストレスになる』では、「どんどん成長に差が出てきて(気になる)」や、「どうしてこの子は歩くのに、この子は歩かないんだと比べてしまう」であった。また、『発達の遅れが気になる』では、「オムツを外す時期……外れなかった子を、“なんであなたは、この子はできるのにできないの?”ってお尻をぶつから、余計外れない」などであった。さらに、『食事の対応が大変』では、「自分で食べさせるようにしてください」というふうに言われて、(でも)上手に食べられない。器の半分以上こぼす。毎回、床を水拭きしてっていうので、私は食事の時間が一番ストレスでした」であった。『安全配慮に苦勞する』では、「安全な所、だから、早朝、誰も人がいない公園とかで遊ばせていた」であった。『平等に育てようと悩んでしまう』では、「平等にしてあげたいっていう気持ちが強ければ強いほど、自分の対応の差が出るので、そこを埋めようとしてなんか頑張り過ぎちゃう」であった。

表 3-4-4. 子ども達の身体的発達に伴うストレス

サブカテゴリー	語りの一部
子ども達の活動範囲が広がり、バラバラに行動されると多胎児個々に対応できなくなる	もう2人もよちよちと歩き出して違う方向に行ってしまう。バラバラに動き出されたら、親も子どももストレス。
	周りに合わせられない。いろんなイベントとかでも何でも、1対1なら何とかできたけど、興味も対象も違う2人を連れていると、どこに行っても合わせられない。
	ベビーカーに乗ってるうちはいいけど、歩きたくなってくるので、乗ってくれなくなる。結局、2人を連れて、ベビーカーを押しながら歩く。
	「なぜ、今、そこへ行くんだ」みたいな突発的な反応とか、二人の行動がぜんぜん予想外。
子どもの成長差がストレスになる	どんどん成長に差が出てきて(気になる)。
	ちょうど歩き出すとか、大きな発達に来る時期になって、どうしてこの子は歩くのに、この子は歩かないんだと比べてしまう。
	同性の子で、そんなに差が出る子は珍しいんですけど、ミックスちゃんはかなり聞きます。
	母親だったらやっぱり双子のその数字に目がいく(こっちは0cm、こっちは0cmと)。
発達の遅れが気になる	オムツを外す時期……他の子が2歳前に外れたっていったら、外さなきゃいけないと思って頑張る。最後、1人の子がたまたまうまく行った。外れなかった子を、「なんであなたはこの子はできるのに、できないの」ってお尻をぶつから、余計外れない。
	最初の頃、早く生まれてるので、ちょっとゆっくり目でいいですよって言われて、いろんなことをゆっくりしていたが気になる。
	ちょっと遅いとすべてを双子のせいにする。
	「双子だからこうだ」みたいな、何かこう、障害的に思い込むお母さんもいる。
食事の対応が大変	せっかく作ったのに、ぜんぜん子どももってムラがあって食べなかつたりすると、すごく落ち込んだ。
	もっと食べて欲しいと。この子の食欲がちょっとこっちに行けばいいのにとか思ったりしました。
	うちの子は冷凍したご飯を食べなかったの、お粥さんも毎回炊いて。炊けば多少は食べる。
	「自分で食べさせるようにしてください」というふうに言われて、(でも)上手に食べられない。器の半分以上こぼす。毎回、床を水拭きしてっていうので、私は食事の時間が一番ストレスでした。
安全配慮に苦労する	安全な所、だから、早朝、誰も人がいない公園とかで遊ばせていた。
	目が行き届かない、例えばもう道路に飛び出すのでは、もう注意力がすごく散漫になってしまって。
	つまめる物っていうのは、まだ1歳代には危ない。喉を詰まらせなくて、ああ、よかった。
	私の家の周りは、交通量もわりとあるけど、道が狭いんです。私の持っていたベビーカーは横並びのもので、わりと大きかったので、それをちょっと道路を押しして歩くのも、ちょっと心配だった。
平等に育てようと悩んでしまう	平等にしてあげたいっていう気持ちが強ければ強いほど、自分の対応の差が出るので、そこを埋めようとしてなんか頑張り過ぎちゃう。
	成長を同じくしたいっていう思いがすごく強くて、ご飯、1回ごとの量を量って、食べ終わったのをまた量ってというお母さんがすごく多い。
	同時っていう気持ちと葛藤します。こっちはオツパイ、もう1人は、寝てたりとかね。

5) 子ども達の自我の発達に伴うストレス (表 3-4-5)

1 歳代の【子ども達の自我の発達に伴うストレス】は、『子どもと相性が合わず、悩んだり当たってしまう』、『片一方を偏愛してしまう』、『自我や個性の芽生えによってより強く相性が悪くなる』であった。当事者の語りは、『子どもと相性が合わず、悩んだり当たってしまう』では、「この子にすごく当たってしまって、性格上の不一致か何かだっているのと」や、「1人だけ何となくわかるんだけど、(もう)1人がわからない」などであった。また、『片一方を偏愛してしまう』では、「1人がすごく可愛くて、(もう)1人は可愛いと思えないという状況がずうっと(続きました)」であった。さらに、『自我や個性の芽生えによってより強く相性が悪くなる』では、「子どものそのイライラ、イヤイヤ期と自我の芽生えがやって来て、その時、自分のホルモンバランスがどーんと崩れて、ほんとに生活がごちゃごちゃになってしまった」であった。

表 3-4-5. 子ども達の自我の発達に伴うストレス

サブカテゴリー	語りの一部
子どもと相性が合わず、悩んだり当たってしまう	この子にすごく当たってしまって、性格上の不一致か何かだっているのと、あとはその産後のストレスか何かだと思っている。
	何かがダメで、その子が一切ダメになってしまった。
	「男の子、あ、アホな子が多い」って、予想外の行動をする。
	1人だけ何となくわかるんだけど、(もう)1人がわからないっていう(感じ)。
	女の子のほうがやっぱり扱いやすい。物事に対しても男の子のほうがちょっと力が強くて乱暴。 同じ空間でわかる子もいるので、対応を使い分けるのが難しい。
片一方を偏愛してしまう	ずうっと産まれてからその退院するのも別々で、1人がすごく可愛くて、(もう)1人は可愛いと思えないという状況がずうっと(続きました)。
	差がすごく出てきて、言葉にしてもそうだし、歩く、歩けないとか、お母さんについてくる、ついてこないとか、いろいろで。できないほうの子じゃなくて、「できるほうの子にイライラしてるな」みたいな感じなんです。
	おじいちゃんもおばあちゃんも「なんで？」って、「なんでこんなに可愛いのに」片方だけを可愛がる。 本当にすごく可愛い子に当たっちゃって。この子がいると、私、ヤバイ。
自我や個性の芽生えによってより強く相性が悪くなる	子どものそのイライラ、イヤイヤ期と自我の芽生えがやって来て、その時、自分のホルモンバランスがどーんと崩れて、ほんとに生活がごちゃごちゃになってしまった。
	1歳になった時に、その個性がパーンと出てくる。ご飯も食べない。すごく嫌いなものとかがパーンと出てきちゃって。とてもこの子を受け入れられなくなった。

6) 病気や入院に伴うストレス (表 3-4-6)

【病気や入院に伴うストレス】は、『多胎児が次々に病気になる』、『入院や通院によるストレス』であった。当事者の語りは、『多胎児が次々に病気になる』では、「仕事に復帰した途端に待っていたかのように、子どもが病気をやる」や、「双子が次々と保育園からお熱だと呼び出しがかかる」などであった。『入院や通院によるストレス』では、「2人とも入院。出産した病院の小児科に行ったので、2人とも同室で看てもらえたので、私も泊まり込みでそれはとつても良かったな。あれで別々になっていて退院も別々に(なっていたら大変だった)」、「その後、別の病院になったことが、もっと大きくなった頃にはあって、あっちにも行って、こっちにも行ってということがあり大変だった」であった。

表 3-4-6. 病気や入院に伴うストレス

サブカテゴリー	語りの一部
多胎児が次々に病気になる	仕事に復帰した途端に待っていたかのように、子どもが病気をやる。
	双子が次々と保育園からお熱だと呼び出しがかかり、仕事を始めたばかりなのに1か月行けない状況が。もう、病院と家と仕事と保育園の送迎で(疲労困憊)。
	双子の場合必ずうつる(風邪などの感染症)。
入院や通院によるストレス	2人とも入院。出産した病院の小児科に行ったので、2人とも同室で看てもらえたので、私も泊まり込みでそれはとつても良かったな。あれで別々になっていて退院も別々に(なっていたら大変だった)。1人先に治ったんですけど、治るまでずっと一緒に居させてもらったので、ありがたかった。
	その後、別の病院になったことが、もっと大きくなった頃にはあって、あっちにも行って、こっちにも行ってということがあったんです(大変だった)。
	アレルギーとか、2人いても違うものにあたりとかすると、お母さん、使える食材がなくなる。 子どもだからわからないから違う子の分を食べてみたり、時には、そのあと、パーって病院に走らないといけない(双子の食物アレルギーの有無)。

7) 家族間の関係や調整に関するストレス (表 3-4-7)

【家族間の関係や調整に関するストレス】は、『兄・姉と多胎育児で大変』、『非協力的な夫、家庭の機能崩壊』、『祖父母との関係や祖母からの自立』であった。当事者の語りは、『兄・姉と多胎育児で大変』では、「上の子がまだ幼稚園で、その送迎とかもあったので、正直、言葉は三の次、四の次、五の次ぐらいにありましたね」であった。また、『非協力的な夫、家庭の機能崩壊』では、「夫に話しかけても(返事が)返ってこない」や、「けっこう離婚してる人、多い」であった。『祖父母との関係や祖母からの自立』では、「おじいちゃん、おばあちゃんのところへ行くと、1人がおじいちゃん、1人がおばあちゃん、“私、何なの”って(疎外感を感じる)」や、「おばあちゃんから、いつ卒業できるんやろなと心配」であった。

表 3-4-7. 家族間の関係や調整に関するストレス

サブカテゴリー	語りの一部
兄・姉と多胎児の育児で大変	上の子がまだ幼稚園で、その送迎とかもあったので、正直、言葉は三の次、四の次、五の次ぐらいにありましたね。
	上の子が学校に入ると勉強を見なきゃいけないなくなっちゃって、一緒に遊びが一括りであったのが、上の子の勉強を見なきゃいけないし、双子の遊び相手もしなければならぬ。
	上の子の幼稚園の送り迎えが始まって、ちゃんと着替えなくてはならぬなくなった。三人の子を連れて歩くようになった。
非協力的な夫、家庭の機能崩壊	夫に話しかけても(返事が)返ってこない。
	夫は、全然いなかったですね、協力してくれない。
	主人は1時間ぐらいかけて、通勤してたんですね。それがすごく嫌で。もうご飯を一切、夜、食べない。食事がやっぱりそこに朝、残ってるのがつらかった。
	けっこう離婚してる人、多いですね。
祖父母との関係や祖母からの自立	おばあちゃんとかから、こう、白い目で見られる。
	おじいちゃん、おばあちゃんのところへ行くと、1人がおじいちゃん、1人がおばあちゃん、「私、何なの」って(疎外感を感じる)。
	おばあちゃんが絶対ついてきてる人、「おばあちゃんから、いつ卒業できるんやろな」と心配。

8) 周囲や近所の無理解に関するストレス (表 3-4-8)

【周囲や近所の無理解に関するストレス】は、『多胎育児に対する無知や無理解から傷つく当事者たち』、『近所の人たちにもいろいろ言われる』、『人目が不安であまり目立ちたくないと思う』、『多胎育児に対する専門職の無理解』であった。当事者の語りは、『多胎育児に対する無知や無理解から傷つく当事者たち』では、「一度で済んでよかった」や、「年子よりまし」、「一括でいいわよね」などの言葉があり、「“見られないんだったら、連れてこないで”みたいに言われた」と傷ついていた。また、『近所の人たちにもいろいろ言われる』では、「世間でも言われているし、ハーネスを使っているっていうので、近所の親切なおば様方が、いろいろ言う」などであった。『人目が不安であまり目立ちたくないと思う』では、「2人ともちょっと遅れているから、だから出られないって。その広場とかサークルに連れて行くって、まだ自分に自信がないっていった、子どもをどう見られるかが心配だから」であった。さらに、『多胎育児に対する専門職の無理解』では、「保育園で、“この食材をすすめてください”って、すごいストレス」や、「訪問してくれる助産師さんが双子のことをわからない助産師さんだったりすると、その助産師さんの言われている通りにやろうとしちゃうと(大変)」であった。

表 3-4-8. 周囲や近所の無理解に関するストレス

サブカテゴリー	語りの一部
多胎育児に対する無知や無理解から傷つく当事者たち	「一度で済んでよかった」みたいな。
	「でも、年子よりましやん」って言われたときは、もう、ほんまに(頭にきた)。
	「一括でいいわよね」みたいな。一括がすごい大変なんだけど。
	「双子を産みたかったの」って、「産んでみたら」って思う。
	「大変ね」って結局、終わられてしまう。
	「私は大変なのよ」なんて単胎の人が言っていると、どうしても(そんなの大変じゃないと)思ってしまう。
	「見られないんだったら、連れてこないで」みたいに言われた。
近所の人たちにもいろいろ言われる	世間でも言われているし、ハーネスを使っているっていうので、近所の親切なおば様方が、いろいろ言う。
	何か自分たちが片一方を見てないとか、放ったらかしにしているみたいに、責められるような気がする。
	実家のほうの近所のおばさんとかに、温室育ちって言われた。
人目が不安であまり目立ちたくないと思う	2人もちょっと遅れているから、だから出られないって。その広場とかサークルに連れて行くと、まだ自分に自信がないっていった、子どもをどう見られるかが心配だから。
	目立ちたくない、目立つのが苦手な人も目立っちゃう。
多胎育児に対する専門職の無理解	保育園で、「この食材をすすめてください」って、すごいストレス。
	訪問してくれる助産師さんが双子のことをわからない助産師さんだったりすると、その助産師さんの言われている通りにやろうとしちゃうと(大変)。

9) 多胎育児の経済的問題と母親の就労 (表 3-4-9)

【多胎育児の経済的問題と母親の就労】は、『多胎児はお金がかかるので、母親も働かなくては』と、『母親の就労が思い通りに行かず人生設計が変わる』であった。当事者の語りは、『多胎児はお金がかかるので、母親も働かなくては』では、「双子こそ、お金がかかるから、仕事をしないといけないっていう、現実問題もきつとあります」であった。『母親の就労が思い通りに行かず人生設計が変わる』では、「復帰できたが、自分が思っていた人生とは全く違う人生になった」であった。

表 3-4-9. 多胎育児の経済的問題と母親の就労

サブカテゴリー	語りの一部
多胎児はお金がかかるので、母親も働かなくてはいけない	双子こそ、お金がかかるから、仕事をしないといけないっていう、現実問題もきつとあります。
	私は保育料を払うために働いているのか。
母親の就労が思い通りに行かず人生設計が変わる	絶対ワーキングママになりたいと思っていたから再就職できないことはすごく悲しい。
	復帰できたが、自分が思っていた人生とは全く違う人生になった。
	無理やり神様がそうやってしてくれたんだと思って、私は割りと切替えられた(保育園に入所できないことに対して)。

10) 行政サービスの不備やミスマッチに関するストレス (表 3-4-10)

【行政サービスの不備やミスマッチに関するストレス】は、『自分が動かないといけないなど、サポート・サービスが受けにくい』と、『保育園の入所条件が多胎家庭のニーズと合わない』であった。当事者の語りは、『自分が動かないといけないなど、サポート・サービスが受けにくい』では、「申請とか、自分が動かさなきゃいけない。そこまで

“来てください”と(言われても)行けない」、「行けないのに、“連れて来てくれたら預かりますよ”って、“そんなひどい”って」、「自分が動いて自分でリフレッシュをする時間を作らないといけない」であった。また、『保育園の入所条件が多胎家庭のニーズと合わない』では、「保育園の先生に、何人しか見れないから1人しか(預かれない)とか言われて」、「園に公立だったから、2組双子がいた。“1人なら入れるけど、双子はもう3組は無理です”って言われた。また、「子どもが1歳になったら働きに出ることが、自分の理想だったけど、うちの地域は待機児童がすごい多くて、2人をまず同じ所に入れるっていうのは、ほぼほぼ無理」や、「双子がバラバラの保育園っていうのは、母親の負担が無駄に増える」などであった。

表 3-4-10. 行政サービスの不備やミスマッチに関するストレス

サブカテゴリー	語りの一部
自分が動かないといけないなど、サポート・サービスが受けにくい	申請とか、自分が動かなきゃいけない。そこまで「来てください」と(言われて)「行けない」。
	行けないのに、「連れて来てくれたら預かりますよ」って、「そんなひどい」って。
	自分が動いて自分でリフレッシュをする時間を作らないといけない。
	結局、自分が動かなきゃいけないんだ。
保育園の入所条件が多胎家庭のニーズと合わない	「相談に乗りますよ」って保健師さんに電話で話もいっぱい聞いてもらった。でも、結局、聞いてもらうだけでは解決には至りませんでした。
	保育園の先生に、何人しか見れないから1人しか(預かれない)とか言われて。
	園に公立だったから、2組双子がいた。 「1人なら入れるけど、双子はもう3組は無理です」って言われた。
	子どもが1歳になったら働きに出ることが、自分の理想だったけど、うちの地域は待機児童がすごい多くて、2人をまず同じ所に入れるっていうのは、ほぼほぼ無理。
	兄弟枠ってあるのに、なんで双子枠がないんだろう。
	ママは上の子の幼稚園、双子のそれぞれの保育園の3箇所送迎して(大変だった)。
	双子がバラバラの保育園っていうのは、母親に対する負担が無駄に増えると思う。

5. 2～3歳代の多胎育児家庭の困難感

乳児から幼児への過渡期の児を持つ多胎育児家庭は、子どもの成長ステージの変化と共に育児ステージの変化を迎える。“育児”から“子育て”に意識が切り替わる中、日常のしつけや児の社会性を育む必要に迫られ、精神的に切迫した状況に追い込まれる母親が存在する。この時期の母親は身体的な疲労よりも、精神面でのストレスやジレンマ、そして孤立感を強く感じていることが多い。本項では、この時期の多胎育児家庭の困難感として、【イヤイヤ期の多胎児を抱えるストレス】【トイレトレーニングにおける多胎育児家庭特有のストレス】【多胎児に目が届かず、外出が困難となる母親のストレス】【依存・争い・平等など多胎児特有の育児ストレス】【多胎児特有の発達に関連した疎外感】【家族関係の緊張と子育てを振り返っての後悔】の6カテゴリーに分類された。この時期のカテゴリー毎のサブカテゴリーと当事者の語りの一部を報告する。

1) イヤイヤ期の多胎児を抱える母親のストレス (表 3-5-1)

【イヤイヤ期の多胎児を抱える母親のストレス】は、『育児が一段落したことで夫や親族のサポートが減り、孤立』、『2人のイヤイヤ期を相手にするストレス』、『母親一人で二人に対応するジレンマ』、『先の見えない辛さ』、『3歳児の成長に伴い、変化する多胎育児』、『多胎児の間での争いに対するストレス』であった。当事者の語りは、『育児が一段落したことで夫や親族のサポートが減り、孤立』では、「2歳ごろから夫も“子育てにだいぶ慣れたか

らもういいや」と手伝いから自分の世界に戻ってしまう」や、「両親も2才ぐらいになると、「もういいよね」ということで、(母親が)孤立する」であった。また、『2人のイヤイヤ期を相手にするストレス』では、「2歳前後ぐらいから言葉が通じずイライラしていた。うまくいかない(双子の)片方と、カチンときてカッとなるということはよくある」などであった。また、『母親一人で二人に対応するジレンマ』では、「双子だから欲求度が一緒で、どちらを優先させようかとイライラ」や、「1人は散歩に行きたいけど、1人は行かないっていわれたら、どっちをとった方がいいのかで葛藤」であった。さらに、『先の見えない辛さ』では、「(双子が3才までは)私の人生は、この洞窟の中で終わるんだと思ってた」などであった。『3歳児の成長に伴い、変化する多胎育児』では、「3才になると、今まで体力戦だったのが、(双子二人を相手に)頭脳戦になってくる」などであり、『多胎児の間での争いに対するストレス』では、「双子がお互いに言葉で言い合えないから、噛みあい感情を伝える」などであった。

表 3-5-1. イヤイヤ期の多胎児を抱える母親のストレス

サブカテゴリー	語りの一部
育児が一段落したことで夫や親族のサポートが減り、孤立	2歳ごろから夫も「子育てにだいが慣れたから「もういいや」と手伝いから自分の世界に戻ってしまう。
	両親も2才ぐらいになると、「もういいよね」ということで、(母親が)孤立する。
2人のイヤイヤ期を相手にするストレス	2歳前後ぐらいから、しつけをしなきゃいけないと考えるようになったが、言葉が通じずイライラしていた。うまくいかない(双子の)片方と、カチンときてカッとなるということはよくある。
	行動が広がるけど、ダメなことが両方に伝わらなく結局なにも出来ない。行き場のない怒りが双子の片方に集中してしまう。
母親一人で二人に対応するジレンマ	双子だから欲求度が一緒で、どちらを優先させようかとイライラ。
	1人は散歩に行きたいけど、1人は行かないっていわれたら、どっちをとった方がいいのかで葛藤。
先の見えない辛さ	(双子が3才までは)私の人生は、この洞窟の中で終わるんだと思ってた。
	双子の2歳児のイヤイヤ期の対応ができなくて、感情が爆発する。
3歳児の成長に伴い、変化する多胎育児	3才になると、今まで体力戦だったのが、(双子二人を相手に)頭脳戦になってくる。
	3才で自我が出て、ガーって(二人の)子どもから言われる。「あれ買ってほしい」とか「ここ行きたい」とか、「今行きたくない」などで、しんどいしイライラする。
多胎児の間での争いに対するストレス	双子がお互いに言葉で言い合えないから、噛みあい感情を伝える。
	双子(のそれぞれ)が母親に対して独占欲を持つようになる。

2) トイレトレーニングにおける多胎育児家庭特有のストレス (表 3-5-2)

【トイレトレーニングにおける多胎育児家庭特有のストレス】は、『2人を同時にトレーニングすることの難しさ』、『他の家庭と比べるとプレッシャー』、『トイレトレーニングの多胎児間の差』、『トレーニング自体の困難さ』であった。当事者の語りは、『2人を同時にトレーニングすることの難しさ』では、「個々のリズムが違い、2回の作業をしなきゃいけないし、疲れる」や、「トイレトレーニングで二人一緒だと遊んでしまうため、イライラする」であった。『他の家庭と比べるとプレッシャー』では、「他所の家庭との比較してしまい、気持ちに余裕がない」や、「他人の目も気になるし、集団保育前にプレッシャー」であった。また、『トイレトレーニングの多胎児間の差』では、「(トイレトレーニングが)なんで(もう一人は)できているのに、(もう一人は)できないんだろう」などであった。さらに、『トレーニング自体の困難さ』では、「(トイレトレーニングの方法)聞いている感じでやっているのに、なんでうまくいかないんだろう」や、「上のきょうだいは上手くいったのに双子は遅れた、ジレンマ、イライラ」などであった。

表 3-5-2. トイレトレーニングにおける多胎育児家庭特有のストレス

サブカテゴリー	語りの一部
2人を同時にトレーニングすることの難しさ	個々のリズムが違い、2回の作業をしなきゃいけないし、疲れる。
	(トイレトレーニングで)二人一緒だと遊んでしまうため、イライラする。
他の家庭と比べるとプレッシャー	他所の家庭との比較してしまい、気持ちに余裕がない。
	他人の目も気になるし、集団保育前にプレッシャーがある。
トイレトレーニングの多胎児間の差	(トイレトレーニングが)「なんで(もう1人は)できているのに、できないんだろう」。
	(男女の双子で)2人のリズムが全然違う、違うことがつかめない。
トレーニング自体の困難さ	(トイレトレーニングの方法)聞いている感じでやっているのに、なんでうまくいかないんだろう。
	上のきょうだいは上手くいったのに双子は遅れた、ジレンマ、イライラ。

3) 多胎児に目が届かず、外出困難となる母親のストレス (表 3-5-3)

【多胎児に目が届かず、外出困難となる母親のストレス】は、『健診時のストレス』、『公園で感じる孤立感』、『母親一人では二人の面倒をみるできない』、『多胎児の子ども達が周りに迷惑をかける不安』、『多胎児に関する周囲の無理解』であった。当事者の語りは、『健診時のストレス』では、「健診に一人で連れて行けない」で、『公園で感じる孤立感』では、「公園でも(他の子どもと遊ばず)双子同士で追いかけているだけで終わる」や、「井戸端会議がうらやましいが入れない。疲れただけ」であった。また、『母親一人では二人の面倒をみるできない』では、「家から階段を通過して、車に乗せるまでも、二人一緒は無理」で、『多胎児の子ども達が周りに迷惑をかける不安』では、「嘔み癖があり(二人同時には見れないので)支援センターにも行き辛い」や、「子育て支援センターで(子どもに)目が行き届かず職員から注意された」であった。さらに、『多胎児に関する周囲の無理解』では、「2人が同時に泣いている状況で、周囲から“愛情が足りてないんじゃないかな”と言われる」や、「子育て支援センターで双子プラスあかちゃんを連れていっているのに、“トイレ連れていくんだったら、3人ちゃんと連れていかなきゃ”と注意される」であった。

表 3-5-3. 多胎児に目が届かず、外出困難となる母親のストレス

サブカテゴリー	語りの一部
健診時のストレス	健診に一人で連れて行けない。
公園で感じる孤立感	公園でも(他の子どもと遊ばず)双子同士で追いかけているだけで終わる。
	井戸端会議がうらやましいが入れない。疲れただけ。
母親一人では二人の面倒をみるが出来ない	家から階段を通過して、車に乗せるまでも、二人一緒は無理。
	出たいけど家が安全だし、もうあんな(交通事故のような)怖い思いはしたくない。
	夫の協力があつてすら公園で二人の面倒が見れない。ストレスを感じる。
双子の子ども達が周りに迷惑をかける不安	嘔み癖があり(二人同時には見れないので)支援センターにも行き辛い。
	子育て支援センターで(子どもに)目が行き届かず職員から注意された。
多胎児に関する周囲の無理解	2人が同時に泣いている状況で、周囲から「愛情が足りてないんじゃないかな」と言われる。
	子育て支援センターで双子プラスあかちゃんを連れていっているのに、「トイレ連れていくんだったら、3人ちゃんと連れていかなきゃ」と注意される。

4) 依存・争い・平等など多胎児特有の育児ストレス (表 3-5-4)

【依存・争い・平等など多胎児特有の育児ストレス】は、『依存しあう多胎児』、『周囲の理解の不足』、『多胎児同士の争い』、『集団保育に入ることの難しさ』、『平等に育てたい』であった。当事者の語りは、『依存しあう多胎児』では、「双子同士が依存しあっており不安を感じる」や、「(双子を)“離しちゃったら、かわいそうじゃん”って思う気持ちがすごくあって(離すと)しんどい」などであった。『周囲の理解の不足』では、「多胎だからこその悩み(をわかってもらえない)情報のなさ」で、『多胎児同士の争い』では、「2人いると、1人がやる気になると、絶対どっちかが妨害する」であった。『集団保育に入ることの難しさ』では、「(集団の)遊戯は母親と子どもの1対1が基本(リトミック、手をつなぐ)で、母親も対応できないし、子どもも(1人は母と一緒に出来ないため)嫌がる」などであった。『平等に育てたい』では、「平等に育てたいというのがすごくあるが、先生とか同級生のお友だちというのは、(双子を)あまり理解できていない」であった。

表 3-5-4. 依存・争い・平等など多胎児特有の育児ストレス

サブカテゴリー	語りの一部
依存しあう多胎児	双子同士が依存しあっており、不安を感じる。
	「離しちゃったら、かわいそうじゃん」って思う気持ちがすごくあって(離すと)しんどい。
	双子で2人いるということのストレスが、子どもにも親にもある。
	バラバラにするのが申し訳ないというか、そんな気持ちにもなります。
周囲の理解不足	多胎だからこその悩み(をわかってもらえない)。情報のなさ。
	本当に、孤独でしんどいなって。
	会う人が単胎の人だと、「言ってもわかんない」。
多胎児同士の争い	2人いると、1人がやる気になると、絶対どっちかが妨害する。
	ライバル意識がいいほうにいかない。
集団保育に入ることの難しさ	(集団の)遊戯は母親と子どもの1対1が基本(リトミック、手をつなぐ)で、母親も対応できないし、子どもも(1人は母と一緒に出来ないため)嫌がる。
	2人を自分のペースで見れていたのに、入園すると合わせなくちゃいけないリズムが出て、2人を合わせるのがすごいストレスだった。
平等に育てたい	平等に育てたいというのがすごくあるが、先生やお友だちは、あまり理解できていない。

5) 多胎児特有の発達に関連した疎外感 (表 3-5-5)

【多胎児特有の発達に関連した疎外感】は、『二人に発達差がある』、『他の家庭の子との差を感じる』、『早期産などによる未熟性に対する悩み』であった。当事者の語りは、『二人に発達差がある』では、「二人の)発達に差がありストレスがあった」や、「とにかく(発達の遅れがある方に)イライラしていた」であった。また、『他の家庭の子との差を感じる』では、「子育て支援センターとか出かけ、単胎のお子さんとかを見ると“ああ”って思う」や、「プレに行くとき単胎家庭はそこまで教えているというレベルなんだというのが、自分に対してもなんかアレな感じで泣いた」であった。さらに、『早期産などによる未熟性に対する悩み』では、「発達診断がグレーゾーンでモヤモヤと悩んでいる」や、「今まで双子サークルでは許されてたことが、単胎のお子さんと一緒にすることによって、“おおっ、この差ば”というような気になることが出てくる」であった。

表 3-5-5. 多胎児特有の発達に関連した疎外感

サブカテゴリー	語りの一部
二人に発達差がある	(二人の)発達に差がありストレスがあった。
	とにかく(発達の遅れがある方に)イライラしていた。
他の家庭の子との差を感じる	子育て支援センターとか出かけ、単胎のお子さんとかを見ると「ああっ」って思う。
	プレに行くとき単胎家庭はそこまで教えているというレベルなんだというのが、自分に対してもなんかアレな感じで泣いた。
早期産などによる未熟性に対する悩み	発達診断がグレーゾーンでモヤモヤと悩んでいる。
	今まで双子サークルでは許されてたことが、単胎のお子さんと一緒にすることによって、「おおっ、この差は」というような気になることがでてる。

6) 家族関係の緊張と子育てを振り返っての後悔 (表 3-5-6)

【家族関係に関する緊張と子育てを振り返っての後悔】は、『多胎児同士のきょうだい喧嘩』、『個々の子どもとの相性』、『緊張した夫婦の関係』、『振り返っての自責の念』であった。当事者の語りは『多胎児同士のきょうだい喧嘩』では、「母のイライラが上の子にいくので、結局は(上の子が)カチンときて、下の双子をいじめる」や、「親が平等に育てているのに幼稚園で(上の子・下の子として)扱われ、子どもにストレスがかかり、家で兄弟喧嘩」であった。また、『個々の子どもとの相性』では、「(相性が悪い子どもに対し)しつけ関係で夫がキレた」や、「(夫婦それぞれに双子のそれぞれと)相性が合う・合わないがあった」であった。さらに、『緊張した夫婦の関係』では、「“子どもが2歳ぐらいのとき、家に帰るのが憂鬱だった”と夫が後年に述べた」や、「ちょっと成長してきたから大丈夫だろうと、夫がほとんど家にいなかったので夫に対してのイライラもものすごかった」であった。『振り返っての自責の念』では、「“あの頃もうちょっと、こうしてあげられなかったかな”という後悔みたいなものはずっとやっぱりある」や、「今、戻って抱っこしてあげたい」などであった。

表 3-5-6. 家族関係に関する緊張と子育てを振り返っての後悔

サブカテゴリー	語りの一部
双子同士のきょうだい喧嘩	母のイライラが上の子にいくので、結局は(上の子が)カチンときて、下の双子をいじめる。
	親が平等に育てているのに幼稚園で(上の子・下の子として)扱われ、子どもにストレスがかかり、家で兄弟喧嘩。切なかった。
個々の子どもとの相性	(相性が悪い子どもに対し)しつけ関係で夫がキレた。
	(夫婦それぞれに双子のそれぞれと)相性が合う・合わないがあった。
緊張した夫婦の関係	「子どもが2歳ぐらいのとき、家に帰るのが憂鬱だった」と夫が後年に述べた。
	ちょっと成長してきたから大丈夫だろうと、夫がほとんど家にいなかったんで夫に対してのイライラもものすごかった。
振り返っての自責の念	「あの頃もうちょっと、こうしてあげられなかったかな」という後悔みたいなものはずっとやっぱりある。
	今戻って、抱っこしてあげたい！

6. 多胎育児家庭の困難感のまとめ（表 3-6-1）

これまで見てきたように、多胎育児家庭の困難感には5つのテーマブロック(時期)において 52 のカテゴリと 172 のサブカテゴリに分類された。これらを網羅的にまとめることは分量の都合上難しいので、本項では特に特徴的なものをまとめた。

1) 多胎妊娠から出産、多胎児が退院するまでの困難感の特徴

「多胎妊娠から出産、多胎児が退院するまで」の困難感の特徴として、そもそも多胎の妊娠が想定外だったこと、多胎妊娠についての情報や説明が不十分であったり、多胎妊娠の仲間が周囲にいないこともあったり、夫や両親・義理の両親も含め、多胎の妊娠期と育児期への不安感が大きいということが挙げられる。その際、医療者からの特にリスクに関する不用意な発言(中絶や減数への言及も含む)によって大きな困難感に直面する当事者もいる。次に、多くの多胎妊婦は妊娠期にさまざまな身体の問題を抱え、体調が万全ではないにもかかわらず、多胎の出産を扱う病院が集約化されてきており、長距離の通院を強いられている場合が多い。また、切迫流産等による管理入院など、単胎の出産と比べて長期の入院になることで、体力を失ったり(自宅の場合も長期安静により同じく体力が低下する)、育児に対する十分な準備ができなかったり、孤立感・孤独感に襲われる。出産後母親が体力を回復できず(長期の出血、子宮復古の遅れ等含む)、授乳等に支障をきたすケースも多い。多胎児も低出生体重児で生まれるケースがほとんどであり、NICUへの入院も稀ではない。従って、おっぱいを吸う力がなかったり、搾乳問題等の授乳困難につながる。また、母親と触れ合う時期が遅延したり、片一方だけNICU退院が遅れたりして、十分な愛情形成が妨げられることもあり、これに悩む母親も数少なくない。

2) 多胎児の退院後から4か月までの困難感の特徴

「多胎児の退院後から4か月まで」の時期の困難感には、「妊娠から出産、多胎児が退院するまで」の時期から継続しているものも多いが、自宅での育児に伴う困難が加わる。体力が回復していない段階で育児が始まり、波状的に押し寄せる授乳やおむつ交換、夜泣き(近所との関係が大きなストレスになる)等によって、睡眠不足の日々が続く、エンドレスな育児・家事の負担に「自分はボロボロな状態になる」母親が多い。この時期子どもの反応も少なく、母親は育児に喜びを見いだせず、衝動的な行動(飛び降りたい、虐待等)につながりかねないほど追い詰められたり、産後うつになったりするケースもある。そうした中、夫による協力が十分に得られない場合、家庭崩壊につながりかねない。多胎の場合里帰り長期化し、夫の協力関係が上手く築けない場合があるが、「男は仕事、女は育児」という性の役割分担の考えを夫が持っている場合、たとえば夜泣きしても夫は起きないなどほとんど育児に参加せず、母親は夫に対する不満を募らせる。育児の大変さから夫が浮気したり、離婚に至るケースもある。両親によるサポートが得られる場合でも、育児方針が異なったり、一方的に両親の育児観を押しつけられたりして、かえってストレスになる場合もある。

3) 4か月以降1歳未満までの困難感の特徴

「4か月以降1歳未満まで」の時期では、里帰りしていた母親が自宅に戻るケースが多い。それに伴い母親はひとりで自宅での育児と家事を始めることになり、さらなる困難に陥る。夜間を通じての授乳とおむつ替えによって連続しての睡眠がとれなくなり、「意識が朦朧」とするほど余裕のない厳しい状況に追い込まれる「疲労のピーク」である。また夜泣きする場合、体も大きくなってきて声も大きくなっていくので、近隣のことが気になり、特に同時に泣かれるとそのストレスは極めて大きく、発作的に虐待寸前にまでいたることもある。授乳ストレスも相変わらず大きく、完全母乳にこだわったりすると上手くいかないことに対してイライラ感が募る。また、子どもの飲む量が

気になり、毎回測ったりする母親も多い。離乳食を始める場合も、比較的小さく生まれる多胎児は食も細く、また食べる量が多胎児間で異なる場合は、母親の心配は大きい。また、この時期には次第に「はいはい」から「つかまり立ち」へと身体の発達が進み、けがをしったりするリスクが高まり、目が離せなくなってくる。ベビーカーに二人を乗せる手間や、特に上に兄姉がいる場合はさらに手が足りないので、外出が困難になり、「ひきこもった状態」に陥りやすい。定期健診などでの外出も大変な苦勞の末である。さらに、この時期から1歳代にかけて子どもの免疫力が弱くなり、病気に罹患することも増え、多胎児の場合は同時ないしは連続して罹患するので通院や看病など大きなストレスを抱えることになる。

4) 1歳代の困難感の特徴

「1歳代」に特徴的なのは、多胎児の成長に伴い子育てが新たなステップに入ることによって起こる困難感である。この時期は、多胎児にさらなる身体能力が付き、歩行を始めるとふたりがバラバラの方向に動くなど育児者は目が離せず、心配が絶えない。多胎児も外での活動を望むようになり、なんとか外出しようとするのであるが、二人の昼寝や機嫌のタイミングが合わなかったり、上に兄姉がいる場合、手が足りなかったりして、外出に強い困難感を覚える多胎育児家庭は多い。また、本格的な離乳食が始まるが、食が細かったり、片一方が食べなかったり、食事が大きなストレスになる。特に多胎児にアレルギーがある場合、その困難感はさらに大きなものである。また、この時期には段々と個性が出て性格もはっきりしてくるため、場合によっては母親との相性が合わなかったりして、「片一方をかわいく思えない」偏愛に陥ると、母親の精神的困難感は極めて厳しいものになる。最近ではこの時期に職場に復帰したり、新たに就労する母親が多いが、多胎の場合、思ったように職場復帰や就労ができないことでライフプランが変わったり、いらいらを募らせる母親は多い。こうしてこの時期においてもなかなか育児困難の「トンネルの出口」が見えず、「記憶のない暗黒の時代」や「いっぱいいっぱい」との表現が示すような、極めて厳しい状況が続き、虐待寸前にまで追い詰められる母親も存在する。

5) 2～3歳代の困難感の特徴

「2～3歳代」の時期は、子どものさらなる発達によって、トイレトレーニング、しつけや社会性の獲得、自我のさらなる展開など「育児から子育てに移行」するところに特徴がある。特にトイレトレーニングには単胎でさえ困難感があるのだが、多胎の場合、二人の間に排便のタイミングのずれや成長のずれがあったりして、非常に大きなストレスになる。また、家庭によっては保育園に入れたり、子育て支援拠点に行ったりするようになるが、その際、他の子どもたちとの関係や単胎の子どもとの発達の差に悩んだりする。この時期はいわゆる「イヤイヤ期」にあたり、その対応のため精神的なストレスが高まる。さらに、自我の発達によって母親への独占欲などが出てきて、多胎児の関係(仲が悪い、あるいは逆に仲が良すぎて二人だけで完結してしまうなど)に悩むことも多くなる。この頃になると「もう楽になっただろう」と夫や両親の協力が減少し、母親に負担がさらに集中する場合もある。

6) 多胎妊娠から3歳代に共通した困難感

以上、各ステージに特徴的な困難感を示してきたが、全ての時期あるいは複数のステージにまたがった共通しているものもある。まず指摘しておかなくてはならないのは、多胎育児の最も大きい特徴であり、あらゆる困難感の原因である同時育児である。これをベースとして、発育への不安、兄姉に関すること、平等感にまつわること、単胎との比較、多胎への無理解、制度の不備、経済的困難感、夫の非協力や両親との関係に関する困難感が生じるのである。多胎の場合、早産や低出生体重児が大半であるので、常に発育への不安が付きまとう。障がいに対する不安、発達の遅れに対する不安は多胎育児家庭に大きなプレッシャーとなる。また実際に障がいがあ

ったり発達の遅れがある場合の育児困難感には厳しいものがある。

多胎児の上に兄弟がいる場合も大きな困難感が生じる。すなわち、母親の入院中の兄弟の育児負担の問題、出産後も多胎児が入院を継続すると兄弟の世話と通院が重なり極めて重い育児負担となる。また、多胎児の育児に手がかかり、兄弟へ十分な対応ができず、強い罪責感が生じる。現在の多胎育児家庭の子育てにおいてはどの育児者も多胎児を平等に育てよう、平等に扱おうと思っている。しかし現実には成長や能力に差があったり、あるいは偏愛傾向や相性の良し悪しがあったりで平等の実現は難しく、そこに良心の呵責を感じて悩んでいる母親が多い。また、育児者が単胎の子育てと自分たちの子育てを比較してしまい、そのあまりの差に疲労感・困難感を強めてしまう場合がある。さらに、公園や子育て支援拠点などで単胎の人たちと触れることでかえって孤独感を募らせてしまう場合もある。

一方、周囲や専門職の多胎に対する無理解によって多胎育児家庭を追いつめてしまうこともよくある。「一度で済んでよかったね」とか「年子よりまし」など無理解に基づくことばで傷つく多胎育児家庭は多い。また、せっかく苦労して外出しても、「ちゃんと見れないのなら連れてこないで」など支援者から心ないことばを受けてより追いつめられるケースも見られた。さらには、医師や助産師、保健師などの多胎に対する知識不足・認識不足によるあやまった情報やノウハウ、あるいは不用意な言動によって不安感・困難感を充進させてしまったケースも多く報告された。そうした中、本来ならば多胎育児家庭を支援すべき諸制度が、多胎の実態にあっていないため、多胎育児家庭に利用できにくいものになっている。保育園の入園をめぐる諸問題（優先枠がない、別の園になってしまったなど）、子育て支援サービスの利便性の悪さ（申し込み窓口に行かなくてはならないなど）などが多胎育児家庭の困難感を軽減するどころか強めている。

経済的な困難感は、長期の入院による費用負担、離職に伴う経済的基盤の動揺、あらゆることに同時に費用負担が生じることなどによって生じ、多胎児が大きくなってもあらゆるライフステージで生じる。最後に夫や両親との関係であるが、今回の調査でも夫の協力がなくにより孤独に育児をしている母親がいかにも多いことがわかった。また、両親は有効な協力者になる一方、子育ての方針が違ったりするとかえって困難感を強めてしまうこともわかった。

これらのことが総じて、自分の妊娠・出産・育児に納得がいけない不全感（帝王切開か経膈分娩かの選択、ペースプランの変更や強制を含む）や自分の満足の行く育児ができなかったことに対する自己嫌悪感が生じたり、自己肯定感が低下し、また多胎児本人たちと兄弟に対して「愛情が足りなかった」「不十分な育児しかできなかった」という後悔や罪悪感を持ち続けるなど、母親は長期にわたり精神的に大きな困難感を抱えている。

表 3-6-1 多胎育児家庭の困難感

テーマブロック	困難感
《多胎妊娠から出産、多胎児が退院するまで》	<p>【多胎妊娠を知ったときの戸惑い】【多胎妊娠の説明や情報が不十分で今後の生活が不安】【多胎出産と児の健康への不安】【突然の入院に伴う動揺や後悔】【家族の不安】【多胎妊婦や先輩ママ・パパとの出会いが少ない】【夫や家族、周囲の人の多胎妊婦への理解不足】【経済的な不安】【妊娠中のトラブルや長期の安静の辛さ】【長期入院による兄・姉の心配】【遠方の病院への入院】【入院中の医療従事者の説明不足や配慮の無さ】【出産への不安全感】【産後も体力が落ち母子同室や母乳育児がうまくいかない】【母親退院後の体調の悪さ】【多胎児を育てることへのイメージの無さ】【多胎児がNICU入院になることでの母親の困難な状況】</p> <p style="text-align: right;">計 17 カテゴリー</p>
《多胎児退院後から 4 か月まで》	<p>【体力が回復していない段階での育児行動の開始】【母親が精神的に追い詰められ壊れそうになる】【多胎児の授乳困難と育児への不安】【多胎児の泣き声と母親の自責の念】【エンドレスな多胎育児と、兄姉の育児とのギャップ】【父親の自覚と協力の無さ、そこから派生する家庭崩壊】【兄姉の育児ができないことによるストレス】【祖父母に関するジレンマやストレス】【具体的な情報が入手できないことに関するストレス】</p> <p style="text-align: right;">計9カテゴリー</p>
《4 か月以降 1 歳未満まで》	<p>【蓄積した睡眠不足と母体の疲労】【母親の孤立・孤独感と不安全感】【母乳哺育と離乳食に関連したストレス】【多胎児の泣き声などで精神的に追い詰められ虐待寸前】【多胎児を連れての外出困難】【多胎育児の事故発生リスク】【非協力的な夫に対するストレス】【多胎児の兄・姉と義父母に関連したストレス】【周囲からの言葉に関するストレス】【多胎サークル・多胎ママ情報などに関連したストレス】</p> <p style="text-align: right;">計 10 カテゴリー</p>
《1 歳代》	<p>【疲弊して追い詰められ虐待寸前】【外出困難と孤立感】【余裕のない多胎育児に対する自己嫌悪】【子ども達の身体的発達に伴うストレス】【子ども達の自我の発達に伴うストレス】【病気や入院に伴うストレス】【家族間の関係や調整に関するストレス】【周囲や近所の無理解に関するストレス】【多胎育児の経済的問題と母親の就労】【行政サービスの不備やミスマッチに関するストレス】</p> <p style="text-align: right;">計 10 カテゴリー</p>
《2～3 歳代》	<p>【イヤイヤ期の多胎児を抱えるストレス】【トイレトレーニングにおける多胎育児家庭特有のストレス】【多胎児に目が届かず、外出が困難となる母親のストレス】【依存・争い・平等など多胎児特有の育児ストレス】【多胎児特有の発達に関連した疎外感】【家族関係の緊張と子育てを振り返った後の後悔】</p> <p style="text-align: right;">計6カテゴリー</p>