



# 多胎育児支援活動

# 「ツインズマーケット」

杏林大学保健学部看護学科看護養護教育学専攻

場家美沙紀 佐々木裕子 鈴木朋子 山内亮子 長谷川和子

## 背景

多胎育児中の保護者は、同時に複数の子どもを育てる中で多様な困難感を抱えている。睡眠不足や疲労、育児期の外出困難な状況により育児情報の入手も困難であることなどから、孤立感や育児不安感を有しており、多胎児の親が安心して育児期を過ごせるような環境や情報を提供していくことが望まれている。

## 活動の目的

1. ふたご・みつごを育てている家族が多胎育児に関する情報を得たり、多胎育児特有の不安や問題を解決する機会を得ること
2. 多胎児の親同士の交流の場を提供すること

## 方法

これまで年に1回(3月)に「ツインズマーケット」を開催し、講演会、交流会、バザー等を行っており、今年度の開催で16回目となった。本活動は、大学と地域が連携して行っている活動であるとともに、八王子市や三鷹市の育児支援団体、地域の多胎育児を行っている先輩保護者の協力を得て開催している。

なお、今年度は、COVID-19の影響を鑑みオンライン開催にて、講演会と情報交換(フリートーク)を実施した。

- 開催日時：2022年3月6日(日) 13:00~16:00
- 開催方法：オンライン開催



## プログラム

- 13:00 開会・オリエンテーション  
13:10~ 講演会  
「ふたごからふたごのお母さん・お父さんへ」  
講師：金沢大学副学長  
NPO法人いしかわ多胎ネット理事  
志村 恵 先生
- 14:40~ 情報交換会(フリートーク)  
16:00 閉会



## 参加者

### 〈講演会〉

- ・リアルタイム配信：多胎妊娠育児中のご家族36組
- ・オンデマンド配信：多胎妊娠育児中のご家族10組 (重複あり)

### 〈情報交換会(フリートーク)〉

- ・多胎育児中のご家族12組14名(ママ12名、パパ2名)  
※事前申込者のみ

## 実施結果

### 1. 講演会「ふたごからふたごのお母さん・お父さんへ」

双子当事者(一卵性双生児)である志村恵先生を招いて講演会を行った。講師自身が育つ中で経験された「ふたごの気持ち」についてお話があり、子育てに苦労している多胎児のご家族に向けた応援メッセージをいただいた。

参加者からは、「双子ご自身の経験を通じて感じたこと、双子を育てる親へ伝えたいことが全て温かく、時間がたつのがあっという間だった」「今日のお話を胸にこれからの双子育児を頑張れそう」などの感想があり、当事者ならではの経験に基づいた思いを聴くことのできる貴重な機会となった。



### 2. 情報交換会(フリートーク)

事前申込者を対象とし、3つのグループ(ママグループ2つ、パパグループ1つ)に分かれて情報交換会を行った。離乳食やお風呂の入れ方、自分の時間の作り方、きょうだいとの関係、多胎サークル、リモートワーク中の育児など普段気になっていることについて情報交換が行われた。参加者からは「少し先輩、大先輩方のアドバイスが聞けて良かった」「同じ子育て中の方々と話ができ気持ちが癒され、また今の悩みも聞いていただけて良かった」などの感想があり、多胎育児中の悩みを共有し、先輩パパママからのアドバイスをもらえる機会となった。

## まとめ

今年度は、講演会に加え、オンラインでの情報交換会も実施することで「多胎児の親同士の交流の場」を設けた。オンライン開催は、自宅で家事や育児の合間に気軽に参加できること、遠方からも参加できること、後日オンデマンドで視聴できることなどから好評であった。その一方で、オンラインでの情報交換会は、「発言のタイミングが難しい」「対面開催時のように託児がないため参加のハードルが高い」等、オンラインで開催することの難しさも示された。また、平日開催やハイブリット型での開催、対面開催時に実施していたバザー開催等を望む声もあり、今後の開催方法について検討していく必要性が示された。

次年度以降もオンライン・対面各々のメリットを活かしながら、多胎家庭同士のつながりを深め、育児の孤立を防ぐことができるよう多胎育児に関する情報発信、親同士の交流の場の提供等、多胎育児支援活動を継続していきたいと考える。

