



多胎育児支援活動

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. 多胎妊娠中の妊婦とその家族、多胎育児中の家族が多胎妊娠・出産・育児に関する情報を得ること、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

活動①. 多胎育児準備クラス

【実施内容】

1. 対象者：多胎妊娠中の妊婦とその家族
2. 活動日時：1回2日間コース(10:00~12:00)、年3回
 - ・第1回 2022年6月11日(土)、18日(土)
 - ・第2回 2022年10月8日(土)、15日(土)
 - ・第3回 2023年1月21日(土)、28日(土)
3. 活動方法：オンライン開催
4. プログラム
 - ・1日目 講義「多胎妊娠・出産の基礎知識」
杏林大学医学部附属病院産科医師
講話「先輩ママパパの体験談」
 - ・2日目 講義「多胎妊娠から育児期までの生活」
杏林大学医学部附属病院助産師
GW「先輩ママパパとの情報交換」

【実施結果】

1. 参加者
 - ・第1回…15組+先輩ママパパ5名
 - ・第2回…7組+先輩ママパパ4名
 - ・第3回…10組+先輩ママパパ4名

2. 活動を通して

医師・助産師の講義では、多胎妊娠・出産・育児に特化した情報提供を行い、先輩ママパパの体験談では、多胎育児の大変さ、そして楽しさを写真や映像を交えて語っていただいた。情報交換会では少人数でのグループワークを行い、先輩ママパパを中心に参加者同士が交流できる機会を設けた。参加者からは、「専門的な知識や助言を得られることができて良かった」「(先輩ママパパと話すことで)具体的な生活のイメージが出来た」「不安が解消できた」等の感想をいただき好評だった。また、オンライン開催により、多胎妊婦の移動の負担を減らすことができ、里帰り先等遠方からの参加も可能となった。さらにオンデマンド配信により、管理入院中の妊婦や仕事等でリアルタイム参加が難しい家族にも後日視聴していただくことができた。オンライン上での距離感から交流の難しさという点で課題が残るため、地域の多胎育児サークルに繋ぐなどクラス終了後も継続的に支援していく必要がある。

活動②. ツインズマーケット

【実施内容】

1. 対象者：多胎妊娠・育児中の家族
2. 活動日時：2023年3月5日(日) 13:00~16:00
3. 活動方法：オンライン開催
4. プログラム
 - 13:00 開会・オリエンテーション
 - 13:10~ 講演会
「ふたごの人間関係と個性
-行動遺伝学をてがかりに-」
講師：慶應義塾大学文学部教授
安藤 寿康 先生
 - 14:40~ 情報交換会(フリートーク)
 - 16:00 閉会



【実施結果】

1. 参加者
 - <講演会>
 - ・リアルタイム配信：多胎妊娠育児中の家族42組
 - ・オンデマンド配信：多胎妊娠育児中の家族10組
(重複あり)
 - <情報交換会(フリートーク)>
 - ・多胎妊娠育児中の家族11名(ママ10名、パパ1名)

2. 活動を通して

本活動は、今年度の開催で17回目となった。講演会では、ふたごのライフヒストリーを研究されている安藤寿康先生を招いて「ふたごの人間関係と個性」について、行動遺伝学の観点からお話しいただいた。参加者からは、「遺伝学という観点が面白く、もっとじっくり話を伺いたかった」「これからのふたご育児に役立つ」等の感想があった。親同士の交流の場として、講演会終了後に事前申込者を対象とした情報交換(フリートーク)の時間を設けた。異なる年齢の多胎児を育児中の親同士で話すことで日々の子育ての悩みを共有し、先輩ママパパからアドバイスを得る機会となった。参加者からは、「ふたごを育てている方の話はとても参考になり楽しかった」「年1回と言わず、たくさんのママたちと繋がりたい」等の感想があり、好評であった。昨年度に引き続きCovid-19の影響を鑑みオンライン開催となった。どこからでも気軽に参加できるオンライン開催の継続を望む声も多いが、対面での情報交換、フリーマーケット開催を楽しみにされている参加者の声もある。引き続き、参加者にとって有意義な会を開催できるよう開催方法、内容等検討していく必要がある。

まとめ

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、地域の多胎育児経験者の協力を得ることで継続できている活動である。今後も附属病院の医師・助産師、地域の多胎育児経験者と協働しながら、多胎妊娠育児中の家族同士の繋がりを深め、育児の孤立を防ぐことができるよう多胎妊娠・出産・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。