

多胎児妊娠・ 育児家庭におけるニーズ調査 ～多胎児家庭も利用しやすい 育児支援～

調査報告書

2020 とちぎゆめ基金「持続可能な地域づくり・SDG s 助成」

NPO法人そらいろコアラ

多胎サークルさくらんぼ小山会

2022年5月



本資料および団体に関するお問い合わせ：

NPO法人そらいろコアラ ☎：sora.iro.koala.npo@gmail.com

多胎サークルさくらんぼ小山会 ☎：sakuranbo oyamakai@gmail.com

とちぎゆめ基金「持続可能な地域づくり・SDG s 助成」成果報告書

発行日：2022年5月15日

編集・発行：NPO法人そらいろコアラ、多胎サークルさくらんぼ小山会



プログラム概要

2020とちぎゆめ基金「持続可能な地域づくり・SDGs助成」は、持続可能な地域社会を作るために、複数の主体が参加して協働する地域課題解決の調査や実施に対して助成を行います。（1年目は調査助成のみ）

国連が決めた「持続可能な社会づくりのための17のゴール（SDGs）」達成は、2030年。複数の目標を地域のみんなで取り組む協働事業の設計（調査）と実施（継続するための仕掛けづくり）のスタートを支援します。みんなで10年取り組めば、地域の課題が解決していく。

この取り組みが他地域への波及し、持続可能な社会へ変わるきっかけとなることを目指す。

助成期間：2021年4月1日～2022年3月31日

調査活動概要

■ 全国事例の文献調査

■ 県内多胎児家庭へのウェブアンケート

・対象者：県内在住を原則とする、双子以上の多胎児の、妊娠中、もしくは育児中の家庭

・有効回答者：59名

■ 県内多胎児家庭への深堀インタビュー

・対象者：県内在住を原則とする、双子以上の多胎児の、妊娠中、もしくは育児中の家庭

・実施件数：5件、7名

■ 県内多胎ピアサークル間の連携・情報共有会

・対象者：さくらんぼ小山会、ふたご@鹿沼

■ 円卓会議

・対象者：県、市町、医療機関、助産師会、多胎ピアサークル、関連支援団体

調査報告目次

本調査プログラムの概要 4

全国事例の文献調査 6

県内多胎児家庭調査 10

円卓会議 30

今後に向けて 34

課題と背景

- 日本の分娩件数の約1%を占める多胎児は、単胎児に比べて低出生体重児の割合が多く、追加の医療的ケアが必要になりやすい
- さらに、同時に2人以上妊娠・出産・育児をすることに伴う養育者の時間的・身体的・精神的・経済的な負担が大きい
- 多胎児を抱えての外出の困難や、情報源の枯渇から、地域社会からも孤立する傾向にあり、多胎育児家庭の虐待死も単胎育児家庭と比べて2.5～4.0倍高い
- ファミサポ（子育て援助活動支援事業）などの既存の育児支援は、多胎児家庭のニーズに沿っていないケースもある

このような状況は、児にとっても養育者にとっても「健康的な生活や福祉」を脅かすものであり、「子供に対する虐待・暴力」に繋がるリスクをもつ。多胎児家庭をはじめとする育児負担の大きな家庭のニーズを理解し、利用しやすい支援を検討することで、上記の健康的な生活・福祉の提供、および、「新生児および5歳未満時の予防可能な死亡の根絶」や「子供に対する虐待・暴力の予防」が期待されると共に、「正当な育児や家事労働の評価」や、「女性（および養育者）のエンパワーメント」にもつながると考える。

取り組むテーマ

- 多胎児家庭の妊娠期・育児期におけるニーズを理解する
- 多胎児家庭の育児負担を減らすために、多胎児家庭も利用しやすい育児支援を考え、地域で子どもを育てる仕組みを作る



共に取り組むステークホルダー

- 主催：NPO法人そらいろコアラ、多胎サークルさくらんぼ小山会
- 協力：
 - 栃木県・自治体母子保健担当課
 - 栃木県助産師会
 - 栃木県内多胎サークル
 - 全国多胎ネット・県外多胎サークル
 - 栃木県在住の多胎児妊娠・育児中家庭の養育者有志
 - 県内で多胎児出産受け入れを行う中核病院（獨協医科大学病院、自治医科大学附属病院ほか）
 - 県内民間支援団体（NPO法人子育てほっとねっとほか）
 - コンサルティングファームZSアソシエイツ（プロボノ）

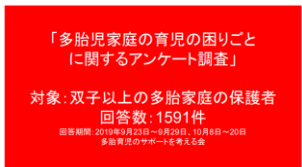
さくらんぼ小山会について

多胎児を育てることは、単胎児とは大きく違います。妊娠中も安定期はなく、リスクや不安があり、通常の親子教室は参考になりません。出産後も育児は忙しく、単胎児の親と悩みを分かち合おうとしてもなかなか共感できず、孤立してしまいます。マイノリティ（100人に1組・出産数の1%）であるがゆえに情報が少なく、多胎育児の理解についても浸透していないと感じます。多胎児の妊娠が分かった時から悩みや心配事を相談でき、出産後も思いを共感でき頼れる存在を作っておくことが必要だと思い活動しています。また、多胎児家庭は単胎児家庭より虐待が多い（2.5倍～4倍）とされており、虐待の防止や早期発見にもつながると考えています。マイノリティな多胎児家庭を孤立させないことでつながりを強化し、苦しいときに声を出せる関係を作り虐待防止に寄与します。

私たちは、毎月第2第4水曜日午前10時～12時小山市桑市民交流センター（マルベリー館）子育て支援室で多胎サークルを開催しています。参加者は小山市と近郊に住む多胎児を育てる家族です。多胎児を遊ばせながら、悩み事や心配事、育児の相談などなんでも話せる交流会です。メンバーは多胎育児を育てている親で、参加者たちの悩みを聞いたり、必要に応じてアドバイスなどを行っています。ボランティアさんをお願いして、子どもの遊びをサポートし、保護者の負担を減らしています。令和2年度より栃木県助産師会から助産師・保健師・保育士を派遣して頂いて、相談が出来ます。さらに、令和3年度より、オンライン（ZOOM）の活用をはじめ、入院中の妊婦さんや、外出が困難な家庭と繋げて多胎児の成長や質問・悩みを共有しています。

多胎育児に関する先行調査研究・支援事業のまとめ

1:多胎児家庭の育児の困りごとに関するアンケート

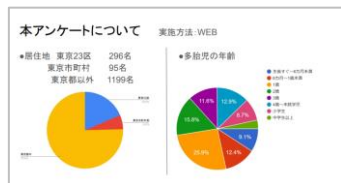


調査概要

実施団体 多胎育児のサポートを考える会、認定NPO法人フローレンス
 調査対象 双子以上の多胎家庭の保護者（有効回答数：1,591件）
 調査地域 全国
 調査期間 2019年9月23日～9月29日、10月8日～20日
 リンク <https://florence.or.jp/news/2019/11/post35652/>
https://florence.or.jp/cms/wp-content/uploads/2019/11/191107florence_press.pdf

アンケート調査結果概要

- 多胎育児中に「辛い」と感じた場面
 - 「外出・移動が困難なとき」(89.1%)
 - 「自身の睡眠不足・体調不良時」(77.3%)
 - 「自分の時間がとれないとき」(77.3%)
 - 「大変さが周囲に理解されないとき」(49.4%)



多胎育児当事者の93.2%が「気持ちが悪さぎ込んだり、落ち込んだり、子どもに対してネガティブな感情を持ったことがある」と回答。愛知県豊田市の事件について、母親への共感に近いコメントも複数見られた。

- 多胎育児当事者が考える、多胎家庭に必要なサポート
 - 1位「家事育児の人手」(1,086名/68%)
 - 2位「金銭的援助」(891名/57%)
 - 3位「子を預ける場所」(831名/52%)
 次点に「同じ立場の人との交流(681名)」が続く
- 国・都道府県・市区町村に求めること
 - 保育の必要性認定基準に「多胎児を育てている家庭」の追加/多胎加点の全国化
 - 公的な居宅訪問型の一時的預かりサービスの制度拡大/民間ベビーシッター利用への補助
 - バス乗車ルールの改善、タクシー利用の補助
 - 行政が多胎妊婦情報を把握した時点で行政側から情報と具体的支援を届ける
 - 例：ファミリーサポート登録、出産前に、医療機関を通じて自治体が多胎予定を把握した段階で登録を促す、乳児家庭全戸訪問事業での訪問時に登録手続きができるようにする など

#1に関連し、多胎児家庭(双子・三つ子家庭等)には多大な育児負担を保護者が担う現状がある一方、現在、保育入園の基準となる「保育を必要とする事由」に「多胎育児中であること」は含まれていないことが指摘された。

2:多胎育児対象：育児支援サービス・オンラインコミュニティ利用WEBアンケート



調査概要

実施団体 NPO法人つなげる(兵庫)
 調査対象 多胎家庭の保護者(有効回答数:1,218件)
 調査地域 全国
 調査期間 2021年1月2日～1月20日
<https://sukusuku.tokyo-np.co.jp/support/42110/>
<https://tsunagerunpo.com/news/6527/>

アンケート調査結果概要

- 特に重大な多胎育児の課題
 - 睡眠時間の確保
 - 地域資源の有効活用
 - 地域における多胎支援の継続



- 睡眠時間に関する問題
 - 育児が最も過酷だった時期の睡眠時間は「4時間未満」が7割超
 - 自身が最も過酷だと感じた育児期間の睡眠時間は「理想の半分以下」と感じている人が75%以上
 - 自由記述においては、「睡眠不足」「寝不足」「休まる時間がない」といった趣旨を含むものは154件、身体的・精神的負担から「イライラする」「鬱(うつ)」といった言葉が含まれる回答も181件あったという

自分の寝る時間をつくるために、お金を払って育児サービスを使うのは申し訳ないという保護者・家族の意識を取り除かなければ、『睡眠時間の確保』『地域資源の有効活用』という、多胎育児の重大課題はクリアできない

- 地域の育児サービスへの評価・要望
 - 金銭面、利用時間への回答が多かったが、「多胎育児を知らないスタッフ」という回答も400件近くあった
 - 自由記述では、サポートが実際に困っているときに使えないという声が目立つ

「どんなサービスがあると利用したいか」の問いに対し、575件の自由記述回答が集まった。「双子割引などの行政サービス」「予防接種や健診など、外出の付き添いサービス」「多胎育児経験者が家に来てくれたら安心できる」など

- 当事者による多胎支援の継続
 - アンケートの回答者は、子どもの年齢が2歳以下の多胎児家庭の回答が70%を超え、最も過酷な乳児期を過ぎた頃から多胎支援サークルの参加者・参加頻度も減る傾向にあり、サークルの運営に継続的に関わる当事者家庭が少なく、せっかく蓄積された地域での活動が伝承されていかないという課題もある

多胎育児に関する先行調査研究・支援事業のまとめ

3:自治体ごとの支援事業と整理

調査概要

実施団体	NPO法人そらいろコアラ
調査地域	全国
調査期間	2021年4月1日～9日
手法	ウェブ調査

結果

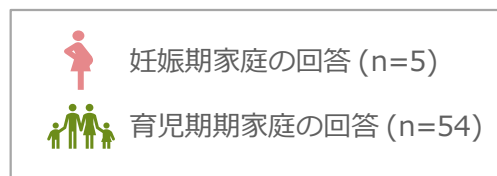
- 多胎育児支援は、自治体ごとに支援レベルに大きな差がある
 - 「自治体ごとにサービスメニューが大きく異なっており、多胎育児家庭に特化した支援が全くない自治体から、かなり濃厚な支援を提供している自治体まで大きな格差が存在する。」（厚労省）
 - 「朝日新聞が全国の道府県庁所在地と東京23区に、双子など多胎児を持つ家庭への特別な育児支援策の有無を尋ねたところ、約25%の市区で「特化した支援はない」ことがわかった。」（朝日新聞）
- 支援タイプ①育児負担軽減のための支援**
 - マイサポーター事業（岐阜県、委託事業者：NPO法人ぎふ多胎ネット、ほか）
 - 母子健康手帳を受け取った日から、多胎妊婦に担当のマイサポーター（多胎育児経験者で規定の研修を受け資格を取得した支援者）がつき、保健師や医療機関との連携のもと、妊娠期から育児期まで切れ目なく伴走する事
 - 多胎育児シェア事業（NPO法人かもママ）
 - 多胎児の一時預かり、2歳のお誕生日まで25時間無料
 - 多胎児家庭向けホームヘルパー派遣事業（滋賀県大津市）
 - 多胎児ファミリー・健診サポート（兵庫県宝塚市）
 - 多胎児家庭向けタクシー券補助（東京都荒川区・佐賀県）
 - 外出支援としてのタクシー助成券（大阪市）
- 支援タイプ②孤立予防・仲間づくりに関する支援**
 - 元気報告会、家庭訪問、多胎プレママパパ教室、多胎育児教室（NPO法人ぎふ多胎ネット）
 - 妊娠・出産・子育てサポートホットライン（長野県長野市）
 - ピアサポート訪問（岐阜県）
 - ふたごの集いの場の提供（東京都板橋区）
 - 短期間集中型の多胎支援くゆりかご多胎の会（東京都東村山市）
 - 子育て広場でのふたごの集いの場＜双子ちゃんタイム＞（岡山県総社市）
 - 多胎プレファミリー教室・あいち多胎のつどい（一般社団法人あいち多胎ネット）
 - あいち多胎ほっとライン（一般社団法人あいち多胎ネット）
 - その他、当事者主体のツインマザーズクラブや地域多胎ネットワークが存在

栃木県における多胎児 妊娠・育児の困りごと調査・支援提言(2021)

調査概要

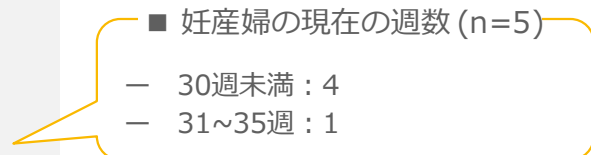
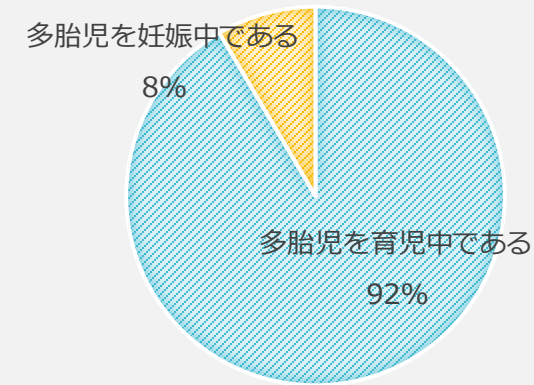
- 調査目的** 栃木県における、多胎児の妊娠期間、育児期間の困りごとを調査し、必要な支援を提言する
- 実施団体** NPO法人そらいろコアラ、多胎サークルさくらんぼ小山会
- 調査対象** 双子以上の多胎妊娠・育児家庭の保護者・家族（有効回答数：59件）
- 調査地域** 栃木県全域
- 調査期間** 2021年7月4日～12月8日
- 手法** 多胎児家庭へのアンケート調査およびヒアリング
多胎児支援を行う関係機関へのアンケート調査およびヒアリング（自治体・行政、医療機関、民間団体など）
ウェブ調査（HP・ブログ、多胎サークル、チラシ、病院内で多胎妊産婦へのチラシ配布、新聞掲載での告知）
- 主な聴取項目**
- 妊娠期・育児期の多胎児家庭の困りごと・解決されていないニーズ
 - 現行の支援体制の評価
 - 妊娠期・育児期の多胎児家庭に対して、現在どのような支援が行われているか（自治体・行政、医療機関、民間団体など）
 - 実際の利用状況とその評価
 - 多胎児の妊娠・出産・育児を通して、嬉しかったことや、よかったこと

結果

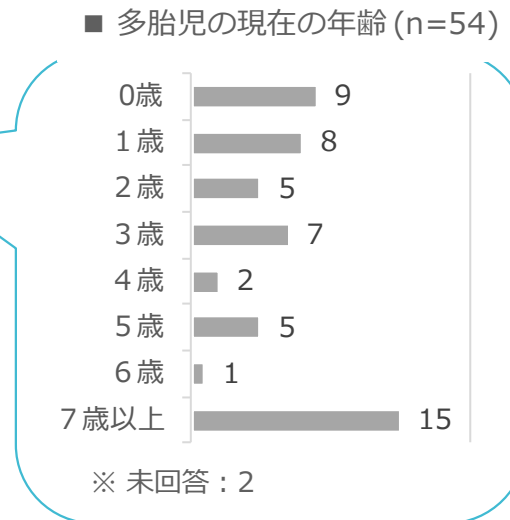
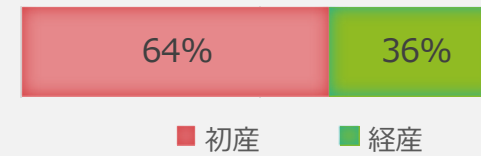


宇都宮市、小山市、鹿沼市、栃木市と、県内の多胎サークル活動エリアからの回答が多い。周知協力があったことに加え、多胎児が乳児期を過ぎた後も関係性が比較的続いている可能性も示唆される。

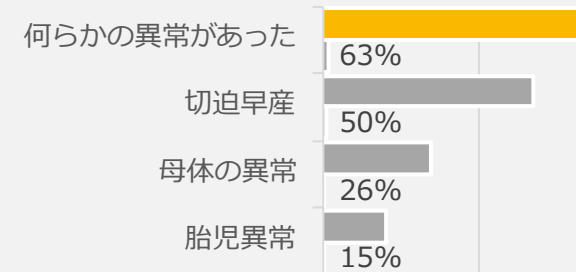
■ 多胎児妊娠・育児状況 (n=59)



■ 多胎児以前の出産の有無 (n=59)



■ 多胎児出産時の状況 (n=54)



多胎児育児中家庭の回答者の6割強が、多胎児出産にあたって母体もしくは胎児の何らかの異常を経験している（例：切迫早産、母体の異常（血種、菌感染など））

■ 多胎児出産時の週数 (n=54)



■ 多胎児出産時の入院期間数 (n=54)



多胎児の妊娠・出産・育児を通して**嬉しかったこと**や、
多胎を授かって**良かったこと**

 妊娠期家庭の回答 (n=5)

(自由記述)



- 長い**不妊治療**していたので、**一度に2人の子に恵まれて幸せな気持ち**
- 不妊治療で受精卵を2つ戻したので、二人とも育ててくれて嬉しかった。自身の年齢を考えると2度の妊娠は体力的に難しいので、1度で子供達にきょうだいできて良かった。
- 検診時のエコーで**2人の姿が見える**と嬉しくなる。
- 一年前に流産してるので、その時の子が友達を連れて戻ってきてくれたと思うと嬉しかった。
- **家庭が賑やかになること。**

 育児期家庭の回答 (n=54)

(自由記述)



- 双子の笑顔がスペシャル! 大変だけど2人がニコリして寄ってくるのがとてもかわいい
- 双子なのは何か意味があると思い、**学べる機会がもらえたこと**。双子がいる風景を眺めて、かわいいなと思う時。家族に頼らなければやっていけないが、家族みんながよく面倒を見てくれ、お願いするのもしやすくなったこと。大きくなってからのことも楽しみです。
- 3ヶ月を過ぎて、上の子どもが妹弟をかわいがるようになり、仲良く過ごしている姿を見られて、やっぱりきょうだいがいるのはいいなと思った。双子をベビーカーに乗せて散歩していると、たくさんの方から声をかけていただき、ママ頑張ってるねーと言っただけだと嬉しい。
- 2人で微笑んだり、仲良く遊んでいる姿を見ると癒される。
- 育児に良い意味で適当になれた。多胎児つながりで知り合いができた。お義母さんと仲良くなれた。沢山声をかけられるようになった。
- 双子のかわいさ。3歳くらいになると、ケンカもするが一緒に遊べる。
- **喜び楽しさは2倍以上**
- **ふたりの成長を見るのがとても楽しい。上の子と一緒に世話したり**他のしかった。双子がお話するようになってからは3人で遊んでる様子や助け合ってる姿を見るととても幸せな気持ちになる。
- **今のところ毎日しんどの連続で、双子で良かったことは正直何一つないし、ハンデばかりだ**と思う。ただ、双子が無事に生まれ育ててくれて、長女と楽しそうにしているのを見ると、本当に良かったなと思う。
- 二人で刺激し合いながら助け合って成長してくれている。
- **嬉しさ喜びが倍以上ある**。切磋琢磨しながら成長してくれて助かっている。双子だからといって特別大変という印象はない。むしろ双子の方が助けを得られて楽な印象。
- 双子を連れていけると可愛いねーと声をかけてくれる方が多い。
- 2人が仲良く遊んでくれる時。
- **双子だからこそ一緒に成長できる喜び**

(自由記述)



- 出産が一回で済んだ。双子が仲良し
- にぎやかになった。3人兄弟とくらべ子育て期間が短い
- 2人授かることはやはり奇跡だし大変さはもちろんあるが喜びも可愛さもたくさん味わたるから幸せ。
- 双子同士と一緒に遊んだり、刺激し合いながら成長する様子に触れると嬉しくなる。
- 兄妹がいる方が、家で子ども達同士で学ぶ事が多く良かった。
- **大変な分、喜びは倍以上に感じる**し、子供達が、仲良く遊んでいるのをみたり、成長を感じた時に嬉しい気持ちになり多胎児ならではのほだなぁと嬉しくなる。
- 2人で楽しそうに遊んでいる時や思い合ってる姿を見るとよかったなーと思う。
- 一度に2人を産めたこと。**可愛さが2倍**。大きくなればなるほど2人の交流が羨ましかったり、おもしろい。
- ニコニコご飯を食べてくれている時は可愛い。短時間しかないけど。寝ているときは天使! 二人で仲良く遊んでるとき。短時間だけど… (すぐ喧嘩になる…)
- 常に遊び相手がいること (ケンカも多いが)
- 妊娠・出産自体が奇跡なのに、双子を授かるなんて誰しも経験できることではないので、それが嬉しかった。
- 誕生日などは倍以上に喜びがある。
- 現在小6。下に小4の妹もでき、皆ようやく手が離れ始め、子育てを楽しめるようになった。双子は男児同士なので、一緒に遊んでくれたり、見ていると微笑ましい部分も (喧嘩もするが)
- **知らない多胎児連れのパパママさんたちと、苦労話等で簡単に盛り上がり、仲良くなれる。**
- 幼稚園などでは同時に入園する為、子供達自身は心強かったかと思う。あとは単純に、2人で遊んで笑ってる姿を見るととても幸せ。
- 3つ子でしたが、一人病気で亡くなり双子になりましたが、二人(男女)ですが仲良く、なんでもふたりでやってくれます。喧嘩もするけど、基本仲良し、同級生の男女が普通に遊びにきて、男女関係なく仲間になって遊びます。双子だからかなぁと思います。
- できるようになることがほぼ同時期に一緒におとずれるので2回喜べる、ある程度大きくなると2人で遊ぶ、持ち物が共有できる
- 家庭が賑やかになった。上の子も少し自立してくれた。
- 手を繋いでる2人の後ろ姿がとても可愛い
- 成長を2人とも一緒に見れること、街中で可愛いと言われてもらえること、双子ならではの悩みなどを共有できるサイトに登録し、共有できたこと
- 苦労は2倍でも喜びや幸せだと思う瞬間は何十倍だと思う。今11歳、口達者な女子ですが、ケンカしてお互いキライと言いつつ本心は必要としている様子を見ると単踏では絶対経験出来ない想いだと思う。
- もう一度妊娠出産しなくても、兄弟がいること
- 笑った顔や寝顔など、**癒しも2倍以上になること。**
- 子供3人で楽しそうに遊んでいる時、3人出産して本当に良かったと思います。あと、上の子の2歳の時は私と一対一だったから?か、イヤイヤと後追いが激しかったのですが、現在、双子ももうすぐ3歳ですが、殆どありませんでした。日中2人で喧嘩しながら、仲良く遊んでくれているので、掃除機かけられます。

多胎児の妊娠・出産・育児を通して**嬉しかったこと**や、
多胎を授かって**良かったこと**



育児期家庭の回答 (n=54)

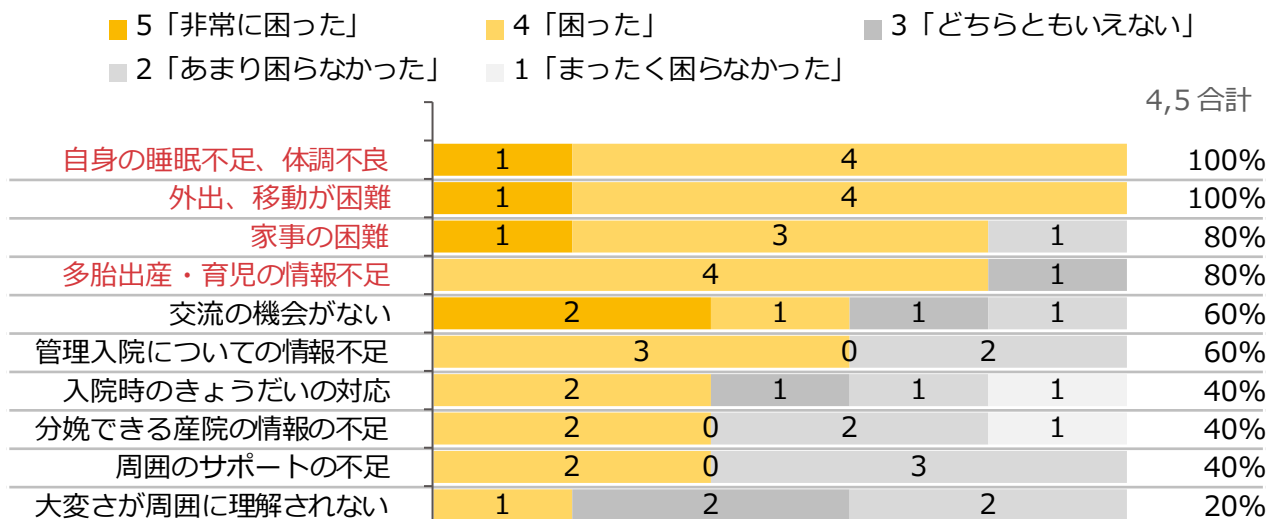
(自由記述)



- **男の子と女の子を育てられる喜び。**
- 自分に余裕がある時は可愛くて仕方ないでも、大変な事の方がたくさんあって、余裕なくて、**多胎で良かったとはまだ思えない。**なんで双子だったんだろう。。一人だったらラクだったのに。。と思う事が多い
- まずは無事に産まれてくれたことが嬉しかった
- 見知らぬ人も含め、**周囲の人々の優しさや配慮が有難い**と感じる事が多かったです。双子妊娠、出産で経験した事全てが、今となればとても貴重な出来事だったと思っています。
- みんなにカワイイと言われるし**周りの優しさ**が身にしみたこと**多胎サークル**さくらんぼ小山会に参加して、情報交換が出来て良かった。
- **双子サークルで思いを共有できた。**
- 行き交う人たちがほめてくれる。
- お店や病院で**色々な人が声をかけて気遣ってくれる。**
- **色々な人からよく声をかけられる**ようになった大変さの方が多いが、多胎児を授かったことは特別なこと、とても恵まれていることだと思うようになった
- 今はよかったことより大変なことのほうが大きい。もっとたくさんのサポートがないとなかなか生活できない。

多胎児妊娠中に、悩んだり、困ったこと

👩 妊娠期家庭の回答 (n=5)



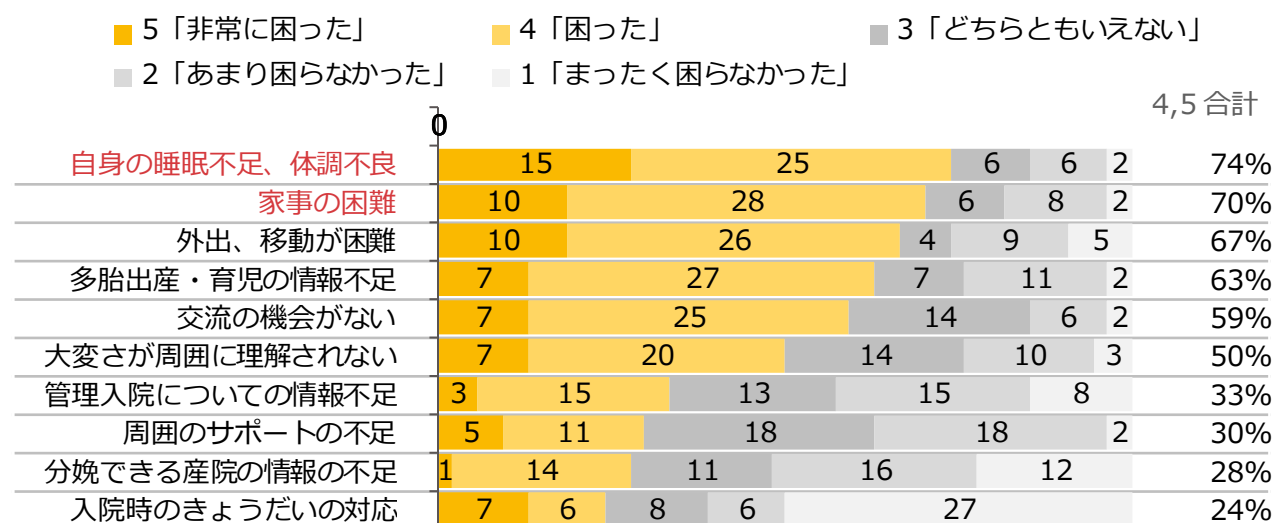
特に悩んだり、困ったこと（自由記述）



- 無事に生まれてきて欲しい
- 管理入院するかどうか、毎回の妊婦検診でドキドキする。
- 入院や出産が単胎より早いことで、性別がはっきりしていない間に産産準備が迫られる。**必要な産産準備も2倍。**
- 単胎の何ヵ月目と例えられて、ハイリスクだということが伝わらない。
- 早めに管理入院になると**上の子の世話**をどうしたらいいか悩んでいる。一時保育に預けられるのか不安。
- 入院有無の心配。お腹が重く動きにくい。**産まれてからの生活**が想像しにくい。
- **多胎児妊娠の情報**があまり無いこと。また、産まれてからの想像が出来ない。

多胎児妊娠中に、悩んだり、困ったこと

👪 育児期家庭の回答 (n=54)



特に悩んだり、困ったこと（自由記述）



- **情報不足と想像がつかない不安感**
- 切迫早産で入院中に楽しみが全くなく、楽しい妊娠期間を過ごしたかったが不安しかった。病院では本などもなく、**産前産後に育児が楽しくなるような情報や指導**などもほとんど得られなかった。
- 多胎児妊娠の情報が少なく、**不安な情報の方が目に入ってしまう。**
- 発育のバランスが崩れてきたときの**リスクの情報不足。**
- 多胎出産はリスクが大きいですが、ネット等でしか情報がなく、**実際の情報が分からず不安**だった。
- 里帰り出産をしたが、多胎妊娠で里帰り出産可能な産院の**情報が乏しく**、産院が決まるまで気持ちの上でなかなか落ち着かなかった。
- 3つ子でしたので、入院が長期になり、無事に産まれてくれるか、心配でした。いつも切迫流産、切迫早産、胎児がそれぞれ大きくならないなど、どれも一般の基準に当てはまらないので、何を希望にして良いのか、不安や心配になることなのか、**全然情報が無くて**、わからないことが一番不安になる要因かと思いました。
- つわりがひどく、**お腹も張りやすく行動が制限**される。妊婦検診は頻回に受診することになる。病院での多胎児に関する**情報提供はほとんどない。**
- **多胎児育児についての情報がほとんどなく**、未知の世界だったので不安だらけでした。**育児グッズ**一つとっても、どんなものが**必要なのか**、**哺乳瓶は何本いるのか**すらわかりませんでした。双子ベビーカーも実際店舗で売ってるところが少なかったです。
- 車の運転、外出先(スーパーやデパートなど)での**休憩場所等の情報不足**、休憩できる場所の少なさ。**出産に関する情報不足**。双子妊娠=ハイリスク出産と言われた時の不安は出産するまで消えなかった。
- 半年以上の入院で、お風呂も入れずほぼ寝たきりだったので、**筋力の低下**していくじが出来るのか?心配だった。
- つわりがひどくて**仕事に行けなかった**

多胎児妊娠中に、悩んだり、困ったこと

 育児期家庭の回答 (n=54)

特に悩んだり、困ったこと（自由記述）*続き 

- 管理入院による**体力の大幅な低下**で、その後の育児に支障がでた。
- 経産婦でしたが、経験がしたことがないほど本当に大変だった。上の子供の世話を除いても、単胎児とは体調が全く違い、悪阻から出産まで体調が整うことが全く無かった。お腹が出て来る前から、歩くだけで息苦しくなり、階段を登るのも一苦労。お腹が出てきてからは、車でスーパーに行こうにも、車が走り出してから5分とたたずに気持ち悪くなるなど、**外出が困難**だった。(助手席に乗っても同じ。運転している方がまだ良かった)体調が整わないので、上の子の送迎も困難だった。こども園に送ってからすぐ横になり、お迎えの時間までほとんど寝たきりだった。お腹が出てくると寝るのも立つのも起き上がるのも時間がかかり大変だった。腰が物理的に曲げられないので、辛かった。子供を迎えに行ってから夕食、お風呂まで座ったり立ったりしていると足が浮腫んでパンパンになった。足がムートンブーツを履いているように浮腫み、足をそと撫でられるだけで痛みが走った。毎日1時間くらいかけて夫がケアしてくれていた。
- **体調不良と仕事との両立**
- **足の浮腫がひどく、歩くのが辛かった。**
- 早期から切迫気味で自宅安静であった。また、早期よりお腹が出ており、苦しくて動けなかった。
- 妊娠中は上の子がまだ2歳だったので、お腹が大きくなるにつれ、お風呂、毎食事、買い物時追いかけたりと遊び盛りの子供相手に**体が重く思うように動かず**辛かったです。
- 子供が**無事産まれるかどうか**。4月頭に帝王切開予定だったが、半分以上は早産になると思うよと言われて、気を揉んだ
- 医師から、**高リスクである説明**を受け、不安しか無かった。
- 3ヶ月近くに及ぶ面会が全くできない管理入院で、**出産後の生活**の為の環境を整える為の相談が公共機関や家族とまともに出来なかったこと。
- 途中体重差が出てきたので**無事に産まれてくるかどうか**
- **早産にならないかどうか**
- 切迫早産になり、ほとんど動けなく入院生活が長く**出産の準備もろくにできず**困りました。
- 出産した時自分の入院が長引き、双子を一人だけ退院させると病院から言われた。**無事に健康な双子を出産できるか**、妊娠初期からずっと不安だった。
- **上の子どもの赤ちゃん返り**。情緒不安定で入院中ずっと会えなかった。
- 管理入院中や産後の**上の子のお世話、送迎、家事**をどうするかが一番悩んだ。
- **上の子が幼稚園入園前**だったので、毎日外へ2人で遊びに出掛けるのが大変だった。
- 双子2人がちゃんと育つか
- **上の子**を外に遊びにも連れて行けませんでした。多胎児妊娠が理由では、保育園に入れることもできず上の子には家の中で窮屈な思いをさせていました。
- **上の子の保育所**の、送り迎えに赤ちゃんの双子を連れていかなければいけない
- 特になかった。
- **上の子の対応**、育児休業に入ってから保育園の継続

特に悩んだり、困ったこと（自由記述）*続き 

- **上の子のケア** 上の子の赤ちゃん返り
- **上の子の世話**や遊び相手が大変(つわり中は特に)
- 初期は流産危機もあり安静。つわりも酷く入院になった。安定期などほとんどないまま切迫早産で2ヶ月入院。**上の子**がいた為安静にしていることもできなかった。
- 早い段階から検診の頻度が多い割に**自治体での費用面での補助等はなく**、金銭的にも出費がかさんだ。そして妊娠後期はとにかく身体が重く、常に苦しく、横になっても苦しい日々"
- 双子用ベビーカー、双子用抱っこ紐など**双子専用品**は店舗に実物がなくて、買うのにかなり迷った。
- **経済面**で将来お金は足りるのか。
- **職場関係**
- 双胎発覚後住んでいたアパートでは狭く転居したこと、母方実家が北海道で移動の負担が大きく**里帰り分娩を諦めたこと**(偶然出産直前に転勤で県内に転入してきたので、医療機関を変えずに里帰りできたが)
- 妻が入院していたため、**コロナ禍で規制が厳しく**あうこともできず、出産準備的なことが二人でまったくできなかった。
- **長女が2歳**だったので、大きなお腹で相手をするのが大変だった。妊娠6ヶ月からは切迫早産で**家事ができなかった**。お腹の張りが多く、たくさん仕事を休んでしまい、早めに産休に入らせてもらった。34週からは管理入院が決まっていた、1ヶ月長女と会えないことが1番大変だった。身近に頼れる人はいないので、県外に住んでいる両親に泊まりでサポートしてもらった。普通の妊娠と双子妊娠は全く違っていた。**コロナで双子ママとの交流もなく、双子の母親学級も中止となり、不安は多かった。**
- ない

多胎児育児中に、悩んだり、困ったこと

育児期家庭の回答 (n=54)

- 5「非常に困った」
- 4「困った」
- 3「どちらともいえない」
- 2「あまり困らなかった」
- 1「まったく困らなかった」

	4,5 合計					
外出、移動が困難	24	27	20			94%
自身の睡眠不足、体調不良	23	24	4	30		87%
家事の困難	19	26	2	7	0	83%
交流の機会がない	11	30	8	4	1	76%
経済的な負担	12	24	10	6	2	67%
周囲のサポートの不足	10	26	7	10	1	67%
多胎出産・育児の情報不足	7	24	8	15	0	57%
大変さが周囲に理解されない	14	16	14	9	1	56%
きょうだいへのケア不足	7	11	7	8	21	33%

特に悩んだり、困ったこと (自由記述)

- 人手不足
- 人手が必要なこと。実家を頼れる期間は実家の世話になったが、長女の幼稚園通園もあり実家から戻ってきてからは日中のワンマン育児や我慢して乗り越える時期が大変だった。地元ではない為(県外から昨年引っ越)、生活するエリアで育児を共有できる友人がいない。ちょっとした行政に相談するまでもないような話をしたりや住む地域の知りたいことがわからない。
- 何をしても手が足りない、小さい頃は体調不良が頻繁に起きていた、自分の時間がない
- 人手不足。双子に対して大人は常に2名以上必要だが、手が足りない。
- 睡眠不足が1年続いた。育児以外なにもできない。自分が体調を崩したら終わりという恐怖。
- 生まれた直後、交互にやってくる授乳やおむつ替えなどで、睡眠不足になり、精神的にも不安定になった。外出するのも大変だった。
- とにかく時間がない。大変。
- 自分の時間はまず持てないのが前提
- 二人いるからとりあえず寝る時間がはじめはなかった
- 睡眠や休息がとれない。周りに大変さを理解してもらえない。
- 親や旦那にも協力してもらえず寝る間も食べる間もなく産後半年で15キロ体重も落ち母乳も出なくなり、どうにもできず毎日泣きながら家事をし、双子を連れて死んでしまうしかないのではないかと追い込まれた。
- 余裕のなさ、疲れの取れなさ。イライラする。周囲を頼れない。
- 新生児時期は眠れない。外へ出られない。買い物、風呂入れ、色んなことに人手がいる
- 外出が困難であること

特に悩んだり、困ったこと (自由記述) *続き

- 外出ができない。
- サポートしてくれる人が自分以外に1人でもいないと、どこにも出かけられない。
- スーパーなどで、双子用ベビーカーを押しつつカートを引き回っていた。商品棚を触るのを制止しながらの買い物は困難でした。
- 近所の散歩を含め、1人で外出がとにかく大変。ベビーカーの通る幅やルートを常に考える。
- 面倒を見れる人が自分以外いない時の外出や買い物、移動手段、荷物持ち預け先の確保
- 完母で、特に1人がかんしゃく持ちで保育士でも苦労するくらい預けにくく外出しにくかったし、多胎サークルも申し訳なく参加させてもらっていた。
- 家事が全く出来なかったこと。
- 寝る時間がバラバラで、夜泣きも多くいつまで続くのだろうと悩んだ。外出は一人で当分できず、できてもカートの問題や駐車場の問題などで外出を控えることもあった。チャイルドシートやベビーカーなどのレンタルなどがあるといいなと思った
- 夫も2日も3日も休めないで、解熱する前に普通の生活に復帰したようにみせかけて無理矢理育児をしていた。そのため、解熱後もなかなか体調が回復しなかった。復調したのは2週間後とか。インフルエンザの時はずっと酷かった。外出が大変で、多量かつ重い荷物をもって、更に子供を見ることになる。そもそも、双子用のベビーカーが高額かつ中古もほとんど出回らない。双子ベビーカーを載せられる車が無いと話にならない。外出時とにかく時間がかかる。スムーズにいても単体児の時より3倍くらい時間がかかる。例、単体児、荷物を持って抱っこなりして、車に行きチャイルドシートに乗せる。多胎児、荷物を車に載せに行くひとり目を車に乗せる。高速で戻り、ふたり目を車に乗せる。(スムーズパタン)プラスアルファ、ひとり目を乗せてる間にふたり目が何かやらかしていたら、車に戻りひとり目を家に戻し、原状回復後、はじめからやり直し。。となる。イヤイヤ勃発とか洒落にならない。外に行く前に力が削かれる。比較的身軽に動けるベビーカー移動だけの時も、双子のベビーカーは行ける場所が限られている。さらに歩けるようになってからも、ひとりが抱っこ！といったらもう1人も抱っこ！となったりするが、2人をいっぺんに抱っこやおんぶは重量的に不可能。一人が歩く、ひとりにはベビーカーだと、片手で双子のベビーカー操作とか辛い。抱っこおんぶで乗り切れる所も、2人同時に抱っこやおんぶは無理で歩けるようになったくらいが一番外出しづらかった。単体児なら抱っこやおんぶで乗り切れる場面も多胎児には不可能。ひとりがぐずりだしたら、もうどうしようもない。ぐずりだした子を抱えて万が一、急に動かれたりヤダヤダと暴れられたら、もうひとりの手もひいてあげられない。全てに重い荷物がつきまとうし、2人の総重量も加わると人ひとりでどうこう出来る範囲を逸脱している。ちなみに私は、何度もギックリ腰になり、手術になるかもしれない状態にまでなってしまった。
- 日々の多忙から人に会う余裕もなく、孤独感。周りとの余裕のなさを比較してしまい、落ち込む
- 同時多発かつ波状に子供の世話をする事になり、1、2歳くらいまでの生活の記憶が殆ど無い。ご飯もトイレも自分のペースではムリ。人間らしい生活ができていたのか…母親に人権はない。温かいご飯は週末に1、2回食べられれば良い方だった気がする。朝起きてからやっとトイレに入れたと思ったらお昼だったこともよくあった。

多胎児育児中に、悩んだり、困ったこと

育児期家庭の回答 (n=54)

特に悩んだり、困ったこと (自由記述) *続き

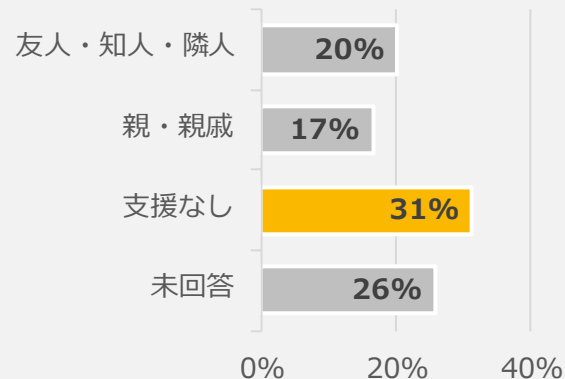


- **双子用ベビーカーで街を歩くこと。** 具体的には; お店やレジが狭くて入らない、公共の場所 (市民センター等) に狭くて入らない、バスに乗れない
- **男性トイレにオムツ交換できる場所が無い。** 授乳室に男性が入れないため、双子に同時にミルクをあげられない。
- **通院の待ち時間、車を停める場所や乗り降り。** 3人のうち、誰かが体調を崩したときの通院と看病
- 自分が風邪をひいて高熱だったので病院に行きたかったが行けないことも普通。そういった時に**ファミサポは予約制なので預かってはくれない。** こういった緊急時に預かってくれるところも無ければ、そもそも**預ける場所に行くのが困難。** 自分ひとりでも車まで行くのが大変なのに、子どもを連れ出すのになんども往復しないと行けない。多胎児は持つていく物も多い。ふらふらするなか、重い荷物をもって子供を連れて…とか考えただけで死にたくなる。
- **移動手段や子どもたちを遊ばせる場所**に困っている。
- **上の兄弟**との関わり
- 同時に泣き出す・授乳
- 双子と、出産当時3歳の子供の育児は想像を超えていた。**上の子**を3歳で幼稚園に入れたものの、仕方のない事だが行くたびに風邪を貰って帰って来る、双子にうつり、産後体調の戻らない私自身にもうつり、何回病院で点滴を受けたか分からない。私が病院に行く時、子供達を病院に連れて行く時、どうしても1人では難しく、旦那、母に頼まねばならず、親も若くはなく、双子育児についての理解も殆ど無かったので、そのくらいでと言われたり、また病院に連れて行くのかと言われたりした。体調もなかなか戻らず、旦那の両親、自分の親にも全面的には頼れなかったので、朝幼稚園バスに乗せ家事、育児、上の子が帰ってきたら3人にご飯食べさせてお風呂に入れて、寝かしつけの生活になかなか慣れずイライラして、上の子を怒ってしまったりと、双子が自分でご飯食べれる様になるまでは大変だった。周りに愚痴を言う事も出来ず、上手く家の中を回せない自分が情けなく、何度も何度も旦那に泣きながら話した。今では上の子も5歳になり、私の片腕となってお手伝い、下の子の面倒を率先して見てくれておりありがたい。
- **上の子のケア** 上の子の赤ちゃん返り寝不足。
- **上の子の行事や送迎**
- 二人に平等に接してあげることができているか気になることがあった。私と夫が双子を一人ずつ抱いていると、**上の子がやきもちをやく** こともあり、上の子のケアにもかなり気を遣った。
- 1000g未満で産まれたので、一般の基準にはどれもこれも当てはまらず、いつ歩くのか、話すのか、遅いのか早いのか全然分からず、頼りは医師だけだった。ミルクもどれだけ飲むのかも手探りで、幼稚園に入る寸前まで話せなくて入園出来るか心配した。友達との交流も言葉でなく、態度だったりして、コミュニケーションも取れず、**喧嘩**してひとりぼっちだったり、小さい頃は本当に大変だった。喧嘩したり、突き飛ばしたりしても周りのお母さんの理解と友達の内疚と幼稚園や小学校の先生の理解があったからこそ、かなと思う
- **双子間での喧嘩**で相手を噛んだときの対応。2人いっぺんに相手出来ないのも、愛情が半分しか与えられない。
- ミルク・母乳の混合育児だったので、直母で飲むのを嫌がり、拒否されて搾乳機使用だったこと。

多胎児出産・育児期のサポート

育児期家庭の回答 (n=54)

■ 家族以外に、多胎出産・育児をサポートしてくれる人はいましたか (n=54)

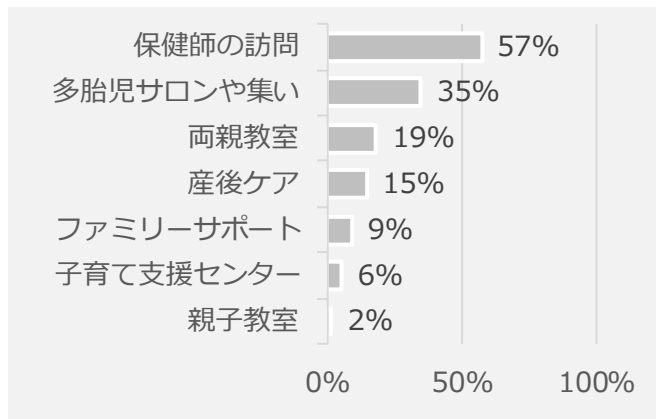


多胎児出産・育児期に、親・親戚や友人・知人・隣人のサポートを得られた家庭はそれぞれ全体の2割弱にとどまった。サポートしてくれる人が「いなかった」と回答した家庭が3割にのぼった。

多胎児出産・育児期のサポート

育児期家庭の回答 (n=54)

■ これまでに受けたことのある、自治体・行政の支援制度 (n=54)



保健師の訪問および多胎児に特化したサロンや集いに参加したことがあると回答した家庭は3割を超えた一方、産後の支援制度の利用は限定的であった。

よかった



- 市の保健師・助産師さん達が親近感があり見守ってくれていると感じられた。
- ほぼ家にこもりきりの中、保健師さんからの定期的な連絡や訪問は嬉しい
- 市の双子の集まりがとても楽しかった。
- 双子サークルの誘いが、勇気を持って1人で双子を連れて外出するきっかけになった。
- 沐浴の練習はためになった
- 産後ケアはとても良かった
- 多胎育児経験のある保健師が訪問してくれたのが良かった。経験のある保健師さんの話は非常に参考になった。

- 多胎支援制度や多胎サークルの情報を、窓口で事前に知りたかった。
- 出産前から産後ケアの情報が欲しかった。出産直後の時期に電話・面談の手続きは億劫。開始までの手続きを事前にし、退院後に即利用できるようにしてほしい。
- 行政窓口の方が多胎について情報や知識をもっていなかった。(多胎サークルがあるか、多胎児の母子手帳発行時、手帳は同じ番号か連番か、など)

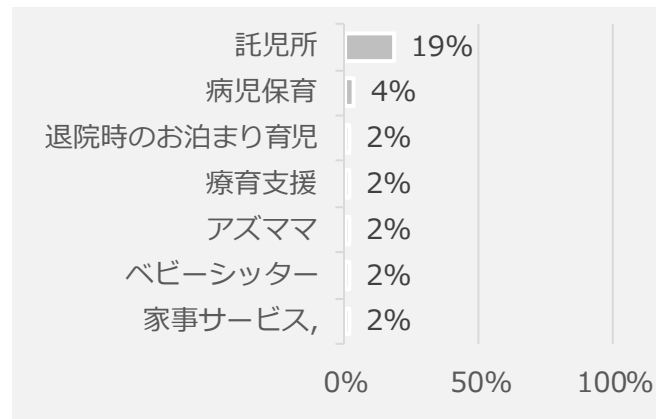
よくなかった・改善してほしい



- 保健師訪問が産後2か月目以降なくなり、電話で相談しても忙しそうでその後電話しづらく、病院以外の外出や寝る時間がほとんどない時期とも重なって気分的にもつらかった。支援センターへ出向くのにハードルがあるので、相談できる機会があると嬉しい。
- 同じ地域に住む月齢の近い赤ちゃん達の交流などがあるといい。
- 家庭の事情で実家やファミサポには頼れなかった。色々なケースの双子育児の在り方を教えていただきたいかった。
- 多胎児家庭に助成をしてほしい
- タクシー券1枚でもあれば、自分が病院に行きたい時など使ったかもしれないのに…。
- 乳幼児検診の際、ベビーカーを置く場所など考慮してほしい
- 車の駐車場は、一歳児まではおもいやりスペースにとめられるが、双子は年齢制限を延長してほしい
- 低体重児の集いに参加したかったが月齢制限があり、小さく産まれすぎたり医療ケアがあったので、退院して外出できる頃には参加対象外になった。

育児期家庭の回答 (n=54)

■ これまでに受けたことのある、民間・病院の支援制度 (n=54)



調査回答者の中では、民間・病院の支援制度の利用は限定的であった

よかった



- 民間の支援
- 産後の母乳ケアが充実していた。若いスタッフは親身だし、ベテランのスタッフは手技が素晴らしくて感動した。
 - 「きょうだい割」という制度で、費用面の優遇が受けられた
 - 無料で利用できるサロンがあり、親1人でも子供2人を連れて行ける気軽さと、スタッフさんの心遣いがよかった。そういったサロンを各自治体にもっと増やしてほしい。
- 医療機関の支援
- NICU退院時、24時間お泊まりで双子の育児ができた。パパとゆっくり話しながら面倒を見ることができ、心配なことはすぐに聞くこともできたので退院後を想像しながらお世話できました。退院していきなり寝れない日々は大変なので、こんな感じなのかと体感できたのはとてもありがたく、上の子がいない中で集中できたのもよかった。
 - 双子が歩ける様になるまで、月一で病院で検診をしてくれた。小さく産まれて不安だった親からしたら、しっかり管理してもらい、大学病院で出産して本当に良かったと思った。
 - 歯医者に託児がついてること、ベビーカーのまま院内に入れることがよかった

よくなかった・改善してほしい



- 民間の支援
- 支援がほとんどない、もしくは支援の情報を得ることが難しかった
 - 空きがなかったり条件に合うところがないので利用できなかった
 - 託児所に預ける際、付き添いがいない中、荷物も沢山、赤ちゃんも2人。せめて玄関お手伝いをしてもらいたかった。
 - 託児は歩けない二人を駐車場から連れていくのが大変
 - ベビーシッターや家事サービスは費用負担が大きく続けられない
- 医療機関の支援
- 病院での診察待ち時間がとても長く、生活面の指導や多胎児の情報が全く得られなかった。待合室にもスタッフはいないことが多く、気軽に話しかけられる感じではなかった。
 - 管理入院時、体力低下後ながら、出産してすぐ双子の世話を夜通した。傷の痛みや体力がもどるまでもう少し看護師さんにケアしてもらいたかった。
 - ベビーカーのまま診察できる個人病院が少ない

多胎児出産・育児期のサポート

育児期家庭の回答 (n=54)

- これから多胎児を出産・育児する家族にとって、行政や病院、地域/周囲の人々に、どのようなサポートを求めますか。



- 多胎児を預けるだけで、料金や預け先のハードルが高い。

- みんなで子育てできる社会になって欲しいです。子育てに関わりのない人達ももっと興味を持って大変さを知ってくれたら、子育てしやすくなるのにと度々感じます。子供や学生への教育にもそんな情報や体験があってもいいんじゃないかと思えます。
- 多胎児に限らず、自分が妊娠するまで妊娠出産育児がどういうものか具体的なことは知りませんでした。身重の中、調べたり準備したり大変なので、子供を欲しいと思う前に一般的な知識として大変さや出産へのリスク、手続きなど知って欲しいです。
- 多胎児出産の病院選びも情報がなく不安でした。医療面は安心して任せられましたが、食事や環境の充実度はどこからも情報を得られなかったので、病院の特性や環境を知れたら良いと思います。産後の今も他の病院のことは全くわかりません。

- おもいやり駐車スペースは妊娠7ヶ月からしか使えないのですが、多胎妊娠の場合は5カ月くらいから使える様にしてほしい。また、許可証については、母子手帳をもらう段階でもっと詳しく案内してほしい。

- 双子育児経験者の預かりサポートや、1人を病院に連れて行くときのもう1人の預かりを格安かサービスでやってもらえるといい

- 親や旦那など、付き添いがいなく一人で2人を病院や託児所につれてく場合、車までお迎えに来てくれたらとても助かります。私の市では、出産するとリフレッシュ券といって、託児所を無料で使えましたが、リフレッシュする暇もなく、上の子のイベントで全部使ってしまいました。双子の場合、リフレッシュ券を多めにする、付き添いがいないママには、産後1年程度、付き添いがつくなど、家政婦さんが来てくれるとかあったら助かると思います。

- とにかく人手が必要なので、産後ヘルパーやベビーシッターなど、気軽に頼めるような制度が進めばいいと思う。ベビーシッターを頼みたいが高くて頼めないのが現状。

- 気軽に参加できる多胎児の教室やリサイクル、育児相談などがあると助かる。

- 出産するお母さんと、そのご家族が望むサポートをしてあげられると良いと思います。他人に頼りづらい人、金銭面が厳しい人、情報に疎い人など色々な方がいると思うので、とにかく多胎妊娠、出産、育児の様々な情報を沢山発信して欲しいです。

- 情報がなく実際にどうすればいいのか具体的なアドバイスや支援がほしかった

- ①2歳までおもいやり駐車場を使わせてほしい。
- ②外出が大変なので、ファミリーサポートなどの受付を自宅ですることができるようにしてほしい。
- ③自宅でサポートいただけることが有れば助かる。同時授乳、同時に離乳食をあげるなど、ワンオペ中多胎児ならではの困難がある。

- 昼間の育児サポート
- 助産師や保健師の相談
- 旦那の育休推進
- 補助金

- お母さん一人で二人以上の子どもに同時進行で向き合うには相当のエネルギーを消耗します。両親ともにお仕事中でなくても上の子が優先的に保育園に入れるような措置を講じて頂けるとありがたいです。

- 悩みを共感できる双子サークルにとっても助けられたので、多胎の方向けのサークルがもっと周知されるといいですね。

- 情報掲示の場を増やして欲しい。

- 多胎児は、お下がりと言うわけにもいかず、要所要所で、2倍以上のおかねと、労力がかかるので、少しでもよいから、行政や、県、市で、助成金や、援助してもらえると助かると思います。

- 多胎児サークルがあることのお知らせ。
- 市が主体となって多胎児サークルの継続。
- 多胎児の兄妹を、期間限定でもいいので保育園にいれて欲しい。

- 1人で病院に連れて行くのは本当に大変なので個室を用意してもらるか、または看護師さんの手を貸してほしい。

- とにかくなんでもいいから手が欲しい。だれかいてくれるだけでも安心

- うちは一歳から双子を保育所に預けたが、1~2歳がおうちでママ1人でみるのは本当に大変と思うので、一時預かり 等

- 病院の送迎。妊婦検診が単胎より多い上に、運転は体に負担になる。家族の協力も平日の月2回休める人はそういない。後半は毎週。栄養のバランスが取れた食事。家事が負担になり、お惣菜を買っていると脂肪、塩分が多すぎてしまう。

- 3ヶ月検診など、市の検診のときには会場内の双子の移送など積極的にやってほしい。必ずしも同伴する大人がいて、双子ベビーカーが入れる施設で検診をやるわけではないので。実際、お手伝いしますねと言われてたのに、当日誰も手を貸してくれなかった。

多胎児出産・育児期のサポート

 育児期家庭の回答 (n=54)

■ これから多胎児を出産・育児する家族にとって、行政や病院、地域/周囲の人々に、どのようなサポートを求めますか。



・ 自分から出向くことは難しいため訪問型や経済的な支援がありがたい

- ・ 多胎児を妊娠する事は母体にとって、安定期などないほど不安定なことであると認識してもらいたい。経産婦さんほど軽くみられるかもしれないですが、経産婦で多胎児妊娠しましたが悪い意味で未知との遭遇でした。
- ・ 生活をするために揃える物が高額品ばかりになります。移動するための車もチャイルドシート2台とベビーカーをのせるとなったら買い替えなければいけなかったり。一人用ベビーカーで一人はおんぶでイけるでしょ？って思う人もいるかもしれませんが。ムリです。1人おんぶして、二人分の子供の荷物を持ったら、買い物もできません。お母さんは日々二人を抱っこしています。体に負担しかかかっていないんです。
- ・ 母親を定期的にケアする訪問や通院のサポートが欲しいです。小児科はとて良く子供をみて、親にも声掛けをしてくれる小児科さんに通院してました。子供は通院しやすかったです。歯科医も治療中に無料で保育士さんが見てくれる所があります。なぜ、内科はどこも保育士さんが見てくれる所がないのでしょうか？親は病気にかかっては駄目なんではないでしょうか？親が通院できるようにしてほしい。

・ とにかく母親は休むことができないので母親が休める機会を作ってほしい。外出するのも一苦労です。

- ・ 粉ミルクやオムツの支援(少しでも安く買えるクーポン等)があると嬉しいです。
- ・ 県北にも多胎児コミュニティが欲しい

・ 妊婦検診助成金の差額負担。産後ヘルパーの充実。お祝い金。

・ 赤ちゃんのうちだけでも、妊婦用と同じように、双子用の駐車場があるといいなと思いました。

・ 出産前に出産後の生活のイメージができる情報(多胎児の沐浴の方法、授乳など生活リズム等の様々な具体例)が欲しい。また、産後すぐにサポートサービスが受けられるよう、事前に面談や手続きを入院中でもできるようにしてほしい。

- ・ ベビー用品等に費用が1人に比べかかるので、オムツやミルク等の消費が多いものに援助があると嬉しい。例えば、オムツ券とかミルク券とかの助成があると嬉しい。また、多胎児向けのベビー用品を扱っている所が少ない。
- ・ ワンオペで多胎児をお世話するのは大変だと思うので、働いてなくても保育園等に入れるような制度があっても良いと思う。例えば、期間を設けて多胎児枠をつくる等。

・ ちょっとしたリフレッシュをしたくても一時保育など、料金が倍かかると思うと気軽に利用しようとは思えない。経済的な負担を軽減して、少しでも利用しやすくしてくれると嬉しい。

・ 双子だと預けられる日が限られたり、断られることもあるのでなんとかしてほしい。

・ 特別な目で見ないで、温かい支援をお願いしたいし、知らないことが一番不安になるので情報をたくさん知らせて欲しい。

- ・ 産後数か月は自身の帝王切開の傷や全く外に出られない時期が続くので孤立しがちになるのを解消できると気分的にもふさがちにならずに済むかと思えます。
- ・ 2人を病院に連れて行くのも一苦労なので病院は広めの駐車場があるとありがたいです。(ベビーカーが出せないスペースだと1人抱えながらもう1人をおろすので重くなってくるとつらく、両隣に車が止まっているとドアもあまり開けられないので大変でした)

・ 精神面でのサポートをしてもらえるようなものが身近にあるとありがたい。

・ 気軽に相談、サポートを求められる場が欲しい

- ・ 親を1人にしないで、見守ってほしい
- ・ パパが仕事だと、ママはずっと一人で話も通じない子供と永遠に過ごさないといけず、誰かと話したい気持ちになる。

・ 多胎の核家族も養育支援訪問が受けられるようにしてほしい。

- ・ 妊娠や出産、育児に関しての生の情報
- ・ 経済的支援(補助金やオムツ支給)
- ・ 公共交通機関を使いやすくなる
- ・ 多胎児の託児やヘルパーの充実

・ 多胎妊娠、育児についてなどの情報がもっと欲しい。

・ 歩きたい・遊びたい盛りの双子を1人で連れて、安全に気軽に遊びに行けるような場所がもっとあれば助かったなと思います。

- ・ 双子ベビーカーが入りやすい入口
- ・ 一時託児等の割引制度
- ・ 多胎でも利用しやすい小児科や病院(預かりサービス等)

- ・ 中年男性の育児への理解。叱責への罰則
- ・ おむつ交換、授乳室らジェンダーレスへ
- ・ 店舗内の歩行スペースを双子用ベビーカーサイズへ拡張してほしい。
- ・ 公共施設のスロープは車椅子に合わせてあり狭いので、双子用ベビーカーに合わせて拡張してほしい

- ・ ミルクやオムツの消費が早いので、割引や助成などがあると嬉しい。
- ・ 行政や病院が多胎育児の過酷さや実態を理解して、手厚い支援ができるように整えてもらえるとうい。
- ・ 多胎育児者同士で集まって励ましあったり共感しあえる場があるとよい。

栃木県の子育て多胎児家庭のニーズと支援を考える円卓会議 2022

会議概要

実施日 2022年6月6日(月) 13:30~15:30 (オンラインZOOM開催)
 主催団体 NPO法人そらいろコアラ、多胎サークルさくらんぼ小山会、ふたご@鹿沼
 出席者(所属)

栃木県保健福祉部こども政策課、小山市子育て家庭支援課、小山市健康増進課(保健師)、真岡市健康福祉部こども家庭課母子係、栃木市健康増進課子育て世代包括支援センター、栃木県助産師会、獨協医科大学病院、自治医科大学病院、下野新聞、宇都宮さくらんぼツインズ、

会議目的

1. 県内の多胎児家庭の、妊娠期・育児期のニーズ・支援を理解する
2. 多胎児家庭の妊娠期・育児期を支える各機関の役割を考える
3. 他県・他市町の支援実例を参考に、それぞれの県・市町ができることを考える

当日の流れ

1. 挨拶・紹介
2. 基調講演：多胎児支援の事例と現場+質疑応答(一般社団法人あいち多胎ネット理事松本彩月氏)
3. 調査報告：栃木県における多胎児家庭のニーズと必要な支援
4. 事例共有：県内の具体的な多胎児家庭事例から
5. 質疑応答
6. おわりに



円卓会議の様子



講演・発表いただいた皆様(左から、松本氏、山本氏、南部氏、岡野氏)

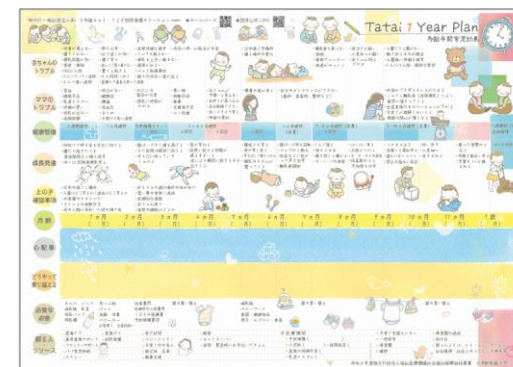
基調講演：多胎児支援の事例と現場

一般社団法人あいち多胎ネット理事松本彩月氏による基調講演では、「多胎育児家庭が安心して子育てを行うための地域支援」と題し、多胎育児家庭が抱えやすい困難感や、地域に期待するサポートのほか、あいち多胎ネットがこれまでに取り組んできた調査やサポート事例が紹介された。(以下抜粋)



- 公的支援(国)の状況として、**2022年6月現在多胎家庭に特化した国の直接的な経済的支援策は存在しない。**
- 多胎家庭は、妊娠・出産時には産後の生活の想像がしづらく、妊娠期からの不安や困難感を抱えたまま、多胎育児が始まる
- 育児負担には、育てづらさや産後の母体の回復の遅さに加えて、人手不足や経済的負担の増大、外出の困難があり、多胎児の虐待死の発生率は、単体児の2.5~4.0倍
- **多胎家庭は、地域資源を活用できていない**(特定非営利活動法人つなげる, 2021) - 育児サービスの利用検討時に気になることとして、利用料金の高さや、利用予約が柔軟にできない、24時間365日対応ではない等の理由のほか、多胎育児を知らないスタッフが多い、パートナーや周囲の理解を得られない、等の理由も挙げられた
- 多胎家庭は、「双子が泣いても手が足りない」などの**物理的な孤立**から始まり、「出かけた場所にも双子を連れていけない」ことによる**社会的な孤立**、そして「外出できない。自分だけがこんなに大変な育児をしている」という**精神的な孤立**へとつながる。こうした社会とのつながりの弱さが、虐待のリスクにもつながっていく
- 一般社団法人あいち多胎ネットの取り組みとして、オンラインプレファミリー教室や多胎のつどいの実施、多胎サークルの連携、多胎家庭のコミュニティチャットなど多胎家庭同士が繋がって情報共有等ができる場の開催のほか、利用可能な支援情報などを集めた**ガイドブック**の発行、行政及び支援者向け相談支援、各種研修も行うことで、地域の多胎育児家庭支援体制の構築に貢献している

- その他のサポート実例として、多胎出産後の生活を想像しやすくするための多胎育児動線相談事業や、多胎育児の産後1年を乗り越えるために年間育児計画を視覚化した「**tatai 1 year plan**」の作成・配布を行っている



講演内で紹介された他県での多胎家庭のニーズは、今回の栃木県の調査と重複する内容も多く、同ニーズは県や地域を超えて共通する部分が多くあることが確認された。

参加者からは、紹介されたガイドブックや年間計画について、栃木県用のものをぜひ配布したいという希望も聞かれた。

あいち多胎ネット「tatai 1 year plan」

調査報告：栃木県における多胎児家庭のニーズと必要な支援

今回の調査プロジェクト内で実施した県内アンケートおよびインタビューの結果を報告した。詳細につき、本報告書前セクションを参照。

事例共有：県内の具体的な多胎児家庭事例から

コロナ禍に多胎出産を経験し、現在栃木県内で多胎育児を行う家庭より、具体的な多胎育児の事例が共有された。(以下抜粋)



- 妊娠期、多胎出産や自分の身体についての情報が不足していた
 - 多胎の種類
 - 多胎に伴うリスク(胎児不均等、早産がある。安定期はない。など)
- 多胎についての育児書や情報が少なく、多胎育児ができるか「不安でいっぱいだった」
 - 多胎児の授乳が楽になるグッズなど、育児用品の情報も、事前に知りたかった
- 出産後は、「休む間もない忙しさ」。授乳、オムツ替えなどが二人分あり、合間の空き時間は1時間半程度。支援を探す時間もない。
- 外出は困難
 - 外出直前に交代でウンチ・・出かける時に限ってハプニング発生)→外出しても5分程度でヘトヘト
 - 外出先のことを事前に把握しておく必要がある(双子ベビーカーが通れるかどうか)
 - バスや電車などは混んでいればベビーカーをたたまなくてはならず、一人では無理。
 - 多機能トイレの場所(自分が行きたい時、双子ベビーカーと一緒に入れる広さが必要)
- 外出ができない日々が続く、自分の身体に支障が出た。原因不明の高熱と腹痛、下痢、腹直筋離解、遊走腎
 - その際も、双子を置いて、病院にはいけない。体調管理もできない。
 - 腹直筋離解と診断された際は、「腸が出るかもしれないので、重いものを持たないで」と言われるが、双子を抱っこせざるを得ない。
 - 遊走腎は外科手術をすると、双子のお世話ができないため、手術を延期し、経過観察
- 妊娠期から「つながる」ことが重要。産後に困っても支援を探す時間がない。外出することもできず、どんどん孤立、孤育てになってしまう。
- 多胎のママは、単胎のママと同じように「普通の子育て」がしたい。

質疑応答

質疑応答では、実際に県内の多胎育児や支援に関わる参加者より、日ごろ多胎家庭とかかわる中での気づきや支援提言など、活発な議論が交わされた。

今まで訪問型の産後ケアに、多胎家庭の料金設定をしていなかった。産後ケアには自費負担分もあり、多胎家庭に負担が増えないように料金を調整する必要性を感じた。また、産後ケアは多胎出産の場合こそ必要であると感じ、産後ケアを遠慮なく負担なく受け取ってもらえるように整備していきたい。

双子育児はお金がかかるが、その負担を何とか減らせないだろうか。産後ケアは単胎でも必要なものなので、多胎の場合は使える回数を増やすなど、行政からの見直し、子育てに関する幅広い支援をお願いしたい。

※ 栃木県の産後ケアは、費用負担が必要。年齢制限、費用負担率が市町村によって異なる。

名古屋市の多胎家庭支援モデル事業では、多胎は3歳まで3回分の訪問が愛知県助産師会に委託して実施されていて、費用負担はない。名古屋市が厚労省の補助金を使用しているのではないか。

産後ケアを使うことが大事だが、妊娠中に情報が届いていないとそれを使うことにはならない。多胎へのケア等の情報を行政に伝え、妊婦さんへ届けてもらうといった働きかけが必要。それが現場の支援へつながる。

支援やネットワークについて妊娠中に目を通してもらえるような、小冊子、パンフレットを準備することが大事だと感じた。情報共有して、配布できるようにしたい。

双子を育てるお母さんに知識(同時授乳など)がなく、大変な思いをされている。医療従事者、助産師などのケアする側も多胎育児の方法を知っておくことが必要。

多胎育児をされたママさんは、当時の記憶がないくらい忙しい状態だったので、そういう時期に産後ケアを利用してもらえるようになってほしい。

調査を通して：提言

- 妊娠期・育児期の多胎児家庭の支援には、行政や医療機関、民間団体など、関連機関の連携が必要です。以下に、各機関に求める役割についてまとめます。

県

- 市町への多胎児支援拡充の呼びかけ
- 県内の多胎児関連支援や支援団体の情報発信へ協力

市町

- 国の予算を活用した、多胎児支援の拡充
 - 例：検診時のサポートの導入
 - 例：一時預かり
 - 例：保育園優先（多胎児およびそのきょうだい）
- 多胎児家庭が妊娠期から多胎出産・育児経験者となつながらつなげる機会の創出
 - 例：パパママ多胎教室
 - 例：多胎児出産後の訪問支援
 - 例：妊娠届出時にピアサークルの情報提供
- 市町の支援行政担当者が、多胎妊産婦・育児家庭について知る場の整備
 - 例：保健師等、行政の子育て支援担当者への研修

医療機関

- 妊産婦自身の、産前・産後の心身の体調管理についての情報提供
 - 例：入院中に読める情報冊子・書籍の整備
- 産後の具体的な育児プランの提供
 - 例：入院中の、ピアサポーターの体験談・相談の機会作り
 - 例：父親・多胎児家族への育児教室
- 多胎児家庭の入院部屋をまとめるなど、交流機会の確保

ピアサポート

- 県内で使用可能な支援や情報の一元化、周知
 - 例：冊子づくり
- 多胎サークルの開催、開催地域の拡充
- 自治体が多胎支援事業を検討する場合の助言・サポート
 - 例：ピアサポーターの養成・研修・コーディネート
 - 例：市町の保健師・助産師・子育て支援行政担当者への研修
 - 例：パパママ多胎教室に、ピアサポーターとして参加
 - 例：多胎児出産後の訪問支援に同行

来年度以降、上記の役割を満たせるよう、多胎ピアサポートの拡充を計画しています！

調査を通して：今後の活動

- 来年度以降、前頁に記載した役割を満たせるよう、多胎ピアサポートの拡充を計画しています。
- 暫定案：
 - 県内で使用可能な支援や情報の一元化、周知

調査の中で、支援へのアクセスや情報の不足が課題に挙がっていたことを受け、栃木県内のどこでも、多胎育児や利用可能な支援についての情報にアクセスできるように、各市町の子育て支援や多胎サークル情報などを一つにまとめた冊子を作成する。冊子は希望する市町や医療機関に配布し、多胎家庭へ渡して頂き活用してもらう
 - 多胎サークルの開催、開催地域の拡充

調査結果をもとに、ピアサークルなどの既存の活動を改善する

県内外で多胎支援をしている団体へ訪問し、支援の内容や運営などのヒアリングをし、活動に生かす

調査をきっかけに県内の多胎サークルとの繋がりができたことを生かし、栃木県全域の多胎家庭支援を目指す

多胎児家庭へのプログラムを、県内の多胎サークルで連携して行うことで、多方面からの協力を生かして活動する

上記実施にあたり、多胎育児経験のある人員が必要となるため、幅広く多胎支援に関心のある方を集める
 - 自治体が多胎支援事業を検討する場合の助言・サポート

市町からの依頼に応じて、市町で実施する多胎児家庭向けプレパパママ教室にピアサポーターとして参加したり、多胎支援事業検討にあたって助言をすることで、支援の事業化を促す

栃木県が多胎児支援について、一緒に考えます。
お気軽にご連絡ください！

活動に関する依頼・問い合わせ：

多胎サークルさくらんぼ小山会
✉： sakuranbo oyamakai@gmail.com

<https://ameblo.jp/sakuranbooyama/>
公式LINEアカウント:@786nqryl