



いしかわ多胎ネット ニュース・レター

No.4 2008年3月



先日、ぎふ多胎ネットの糸井川さんに教えられた本にドリーミングの『ドリーミングのゆめ日記』（潮出版社、2005年）があります。ドリーミングとは、「あんばんまん」のテレビの主題歌を歌っている双子姉妹デュエットで、『ドリーミングのゆめ日記』は二人のエッセイ集です。

その中に次のような文章が載っていて、糸井川さんが感動して教えてくれたわけです。ふたごは「そっくり」が決して「同じ」ではないことを、だれよりも知っていたのです。「そっくり」は決して「同じ」ではない!! このフレーズに、ふたごならみんな大きくうなずき、そうだそうだ私もそう思う、僕もそう思うと声を大にして賛成するでしょう。自分たちはよく似ていても、決して同一の人物ではなく一人ひとりの人間なんだということを実にうまく表現しているからです。また、別々の人間ではあるが、やはり似ている部分もあるという「ふたご性」もしっかりと受け止めているからです。

一卵性であっても二卵性であっても、同性のふたごは「そっくり」と言われます。また、男女のふたごも実はよく「そっくり」捜しをされます。ですから、ドリーミングのこのフレーズは一卵性二卵性、同性別性の区別なく、全ての多胎児へのメッセージになります。

さらにこのフレーズは多胎の保護者たちにも応援歌になるでしょう。というのは、育児は共通するものや安全第一の部分も多いのですが、それでも、それぞれの育児、つまり「同じではない」育児の部分がたくさんあるからです。このフレーズは、自分や子どもの体調やライフスタイルにあったそれぞれの育児をしていけばいいんだよとの声に聞こえてきます。

いしかわ多胎ネットが2008年もみなさんのそれぞれの妊娠・出産・育児に寄り添い、お互いに励まし合うような活動ができればうれしいと思っています。みなさんのご協力やご理解をお願いいたします。



70歳になっても「そっくり」!
ドイツのおばあさまふたご

志村 恵



次回 講演会・総会 2008年5月31日(土) 金沢市

加賀地区講演会・交流会の報告（2007年12月1日いしかわ多胎ネット講演会報告）

山岸和美

12月1日（土曜日）の午後、石川中央保健福祉センター、白山市健康増進課のご協力のもと、健康センター松任の調理室において、「多胎ママの簡単！ヘルシークッキング教室」を開催しました。



講師は管理栄養士の長坂康代先生

多胎育児中のママ、パパ、妊婦さん、
行政の保健師さんや栄養士さんの参加もありました。
参加者 11組、12名、スタッフ12名、計24名

本日のメニュー

里芋ご飯・豆腐団子の味噌汁
かぼちゃとさつま揚げのあんかけ煮
大根とにんじんと油揚げの味噌煮
うどんサラダ・ひじきのふりかけ
抹茶豆乳ゼリー

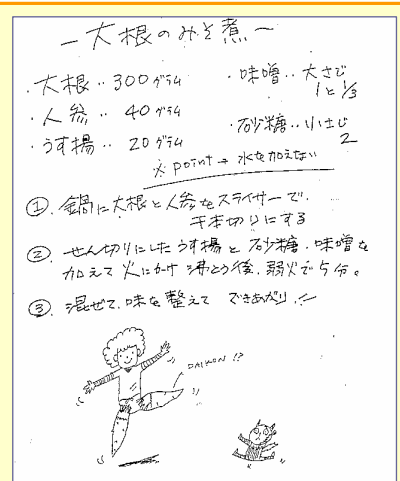


試食をしながら交流会

日頃の多胎育児の苦勞や楽しみを分かちあいました。
妊婦さんは先輩ママの話から双子育児のイメージが
わいてきたそうです。

参加者の感想

ピーラーやスライサーを活用してとても楽に簡単にできた。
調味料の量の目安がとてもわかりやすかった。
「蛋白質が〇g」とか「カルシウムが〇mg」とか難しい言葉
が全くなく、親しみやすかった。
楽しく作れ、おいしかった。家でも作ってみたい。
材料がとてもヘルシー。子どもたちとも一緒に作れそう。



先生のご主人手作りのレシピも
大好評でした

調理、交流会終了後、石川県内の多胎サークルの代表者の意見交換会も開催しました。
他のサークルでの活動や会員間のコミュニケーションのとり方の工夫など知ることができ、
とても参考になった、とこちらも大好評でした。
会員間の連絡網の工夫をさっそく取り入れたサークルもあるそうです。

いしかわ多胎ネットは、昨年6月から10月にかけて石川、兵庫、岐阜の三地域で試行されたピアサポート活動（62家庭へ延べ119回派遣：47名のサポーターが参加。石川では24家庭に55回、11名がサポーターとして派遣されました）に参加しました。ここでは簡単にエンパワーとネットワークの促進という二つの視点からその成果をまとめたいと思います。

エンパワー（その人の持っている能力を引き出し、元気にその力を発揮できるようになる/すること）は、ピアサポートの支援を受ける当事者に対するエンパワーだけではなく、ピアサポーター自身へのエンパワー、組織・グループに対するエンパワーという三つの側面を持っています。

1) 共感的に話を聞いてもらえ、社会資源を含む必要な多胎の妊娠・出産・育児についての知識や情報を得ることのできるピアサポートは、孤立しがちな当事者の潜在的な力を引き出し、心身両面にわたって当事者を励ますことができます。

2) 他の分野のピアサポート活動と同様に、ピアサポートはサポート活動を担うサポーター自身の充実感や自己肯定感にもつながります。多胎の育児は、その特殊性から、多くの母親に「十分な育児を行えなかった」との罪悪感を持たせてしまうのが現状です。実際は、いろいろな状況の中で最善の努力をしているのですが…。そうした中であって、同じ体験をまさに今目の前で重ねている当事者をサポートすることは、自分自身の体験を振り返るよいチャンスとなります。また、そうしたサポーターがありのままの自分で人の役に立てるといった充実感は、その振り返りを肯定的な方向へと向かわせてくれます。

3) ピアサポート活動は、必然的に行政や保健・医療・教育機関との連携を促しますから、コーディネータや他の関係者を含む地域ネット自体のエンパワーにつながります。これは別の視点から表現すると、ネットワークの促進ということができるかもしれません。そして、このネットワークは石川という地域の中にとどまりません。同じくピアサポート事業を試行した兵庫や岐阜、そして多胎育児サポートネットワークとの相互の支援関係を深めたと思います。

来年度からは、今回モデル事業として行ったピアサポート活動を本格化させ、より多くの多胎家庭に「寄り添い」たいと願っています。

<当事者のサポートを受けての感想から>

- ・経験者ということで、話の説得力があり、素直な気持ちで聞けた。
- ・第一に、双子ならではの悩みを分かってもらえたのが嬉しかった。
- ・共感でき、気持ちが楽になったり、実体験からの意見が聞いて参考になった。
- ・不安も多くどうなることかと思う一方、ピアサポーターの方との話で、頑張っているのは私だけでないし、その先にはいっぱい楽しいこともあるんだという心の支えができた。
- ・だれにも相談できずに一人で悩まなければならないと産後ブルーになってしまうかもしれない。そんな時、このサポートがすごく助けになると思う。

<サポート活動をしての感想から>

- ・自分の経験が役に立つ喜びは何事にも代えられない。
- ・嫌いだったかつての自分を振り返ることができ、かつての自分も頑張っていたなあと思われた。
- ・当事者が元気になってくれてよかったと感じる自分が好きになれた。
- ・自分の子どもたちも、可愛く思えるようになった。
- ・ネットやサークルの一体感が強まり、サークルのモチベーションも上がった。
- ・新しい人たちと知り合うきっかけになった。多様な子育てに触れられた。

（もちろん、サポート活動においてもいろいろな悩みや不安がありますが、今回は肯定的な御意見を上げました。今後、そうした悩みや不安感を少しでも軽減できるように研修やフィードバックを強化していきたいと思っています。）

多胎育児サークル紹介・・・その2



てんぽなキッズ

設立日：平成 17 年（2005 年）3 月 19 日

会員数：21 組（三つ子 1 組含む）

活動場所：親子ほっとステーション

連絡先：Tel/Fax 0761-78-4747(親子ほっとステーション)

● 設立呼びかけ ●

平成 17 年（2005 年）1 月 21 日 NPO 法人かもママが、加賀市内の双子育児家庭へ「双子サークル設立」を呼びかけ、同年 3 月 19 日「てんぽなキッズ」発足

● サークル名称の由来 ●

「てんぽなキッズ」の『てんぽなー』というのは、加賀の地元の方言では、「大変な」という意味。また、「すごい」という意味もあり、双子・みつごの子育ての大変さと可愛さも「すごい」というサークル名の由来です。

● 活動日・活動場所 ●

《毎月第一木曜日 10:00~12:00》

「親子ほっとステーション」の「わんぱくルーム」の一室を、サークルで自由に使えるように開放しています。同ステーションには、NPO 法人かもママ運営の「親子つどいの広場まんま」も開設されているので、サークルの人が集まらないときには、広場でも遊べるようになっています。

《毎月第三土曜日 10:00~14:00》

「親子ほっとステーション」を双子・みつご親子に開放しています。お昼ごはんも持ち寄って、みなさん和やかに過ごされています（NPO 法人かもママが多胎育児家庭支援として、常駐しています）。

● 活動内容 ●

てんぽなキッズサークルは、主に多胎家庭の交流の場として、多胎育児中の親子が育児についての情報交換をしたり、のんびり・ゆったり過ごせることを目的としています。

年に数回、NPO 法人かもママの多胎育児家庭支援として、育児相談・身体計測、衣類リサイクルなどを実施。他には、小松のピーナッツ・キッズ・クラブさんのイベントに参加&交流しています。

● 最近の活動紹介 ●

- ・平成 19 年 12 月には、初めての試みでサークルのママが自主的に「ママランチ会」を計画・実施しました（かもママが託児支援）。
- ・平成 20 年 1 月には「新年会」として、ホットケーキボールをみんなで作り 持ち寄りのおやつや果物で楽しいひと時を過ごしました。



いしかわ多胎ネット お問い合わせ先

志村 恵（電話・FAX 連絡）
〒920-1192 石川県金沢市角間町
金沢大学文学部

Tel: 076-264-5345 Fax: 076-264-5362
E-mail: megumi@kenroku.kanazawa-u.ac.jp

大木 秀一（郵便物）
〒929-1212 石川県かほく市中沼ツ 7 番 1
石川県立看護大学健康科学講座

Tel / Fax: 076-281-8377
E-mail: sooki@ishikawa-nu.ac.jp