



いしかわ多胎ネット ニュース・レター

No.5 2008年8月



ごあいさつ



2005年7月に全国で初めての地域における多胎育児支援のネットワークとして設立した「いしかわ多胎ネット」も今年で4年目を迎えます。初代代表の志村恵先生の後を受けて今年度から大木が代表を引き継ぐことになりました。志村先生どうもお疲れ様でした。

個々のご家庭ではネットワーク組織の活動や存在価値はなかなか実感しにくいかもしれませんが、多胎育児支援の現状は徐々にではありますが確実に変わってきていることを実感しています。今後も、皆様の声を大切にしながらますます活動の場を広げていきたいと思えます。引き続きご支援をよろしく願いいたします。

大木 秀一



2008年度総会報告

去る5月31日午後1時半より、毎年恒例の「いしかわ多胎ネット総会・講演会・交流会」が県立生涯学習センターで開催されました。

総会では、昨年度の事業報告・会計報告が原案通り承認されました。みなさんのご協力で一年間無事に活動が続けることが出来て感謝です。また、今年度の事業計画と予算案も、新たな役員案ともども承認されました。2005年7月の創設以来3年間に過ぎ、曲がりなりにも地域で認知されるようになってきた「いしかわ多胎ネット」ですが、4年目という節目（立案、実施、検証の3年間で1クール）を迎え、代表をはじめ役員を新たにしました。幹事も次世代のことや業務の拡大を見据え、増員いたしました。大木新代表のもとさらなる飛躍が期待されるところです。

記念講演では、新代表の大木さんが、「地域多胎ネットの可能性」との題で、ネットワークの意義、地域活動の諸問題について、いわば原点に戻る形でお話くださいました。理論的なバックボーンのもと、わかりやすい講演で、参加者一同新たな気持ちで、そして元気に新年度の活動を進めていけるのではないかと思います。

その後行われた交流会は、当事者、医療職・行政職、支援者・サークルという三つのグループに分かれて、それぞれの活動の報告や問題点、お気持ちなどを共有する場となりました。グループごとの話し合いについては、あまりフィードバックできませんでしたので、この点は今後の課題にしたいと思います。

その後行われた恒例の懇親会は、日頃の多胎支援に対する気持ちを語り合うよい機会となりましたが、リラックスした雰囲気での充電という意味も忘れてはいけません。今後もこのような親密な雰囲気ですすみます元気に活動を続けて生きていきたいと思えます。

志村 恵

加賀地区講演会・交流会の報告（2008年7月5日いしかわ多胎ネット講演会報告）

河原広子

山代地区会館にて、兵庫光風病院の臨床心理士の中谷恭子先生をお招きして「多胎児の心理・発達とママの子育てストレスについて」の講演会が開催されました。双子ちゃん、三つ子ちゃんのママパパや保健師さん 助産師さん 子育てサポーターさんなどが参加されました。



子どもの成長を専門にされている臨床心理士さんの講演の中で、一番大切な事は「たくさん遊ぶこと」「親子でぶつかり合う遊びをすること」と教えていただきました。

「幸せを感じる力を育ててあげる」事が大事で、それができていないと「自分を大切にできない」「人を大事にできない」という事になる。

「毎日のささやかな幸せを大切に思う。生きていてよかったという感受性を育てていく。」ために“たくさん、いっぱい遊ぶ事” だそうです。

『いっぱい寝て、いっぱいウチをして、いっぱい食べて、体を使っていっぱい遊ぶ』ことで生活リズムが整っていく「体と心のバランスが保てる生活を作っていける。よく寝ることで心身ともにリセットできる。自然治癒力を作ってあげられる。ママも同様に“よく寝てリセットすること”「寝る時間を縮めてまで、することは何もない」と

今日から、ぐっすり寝て心身をリセットしましょう。

中谷先生は、お母さんは太陽電池！



子どもにとって、お母さんに肯定されている安心感が大切だとお話されていました。

いいことしても、悪いことをしても・・・

絶対的な肯定感の中で、子どもを育てることが大切だということです。

何があっても「お母さん」はドーンと受け止めるんですね～！

人との値打ちが誰が決めるわけでもないんですって。

生きているすべてが存在ある値打ちなんです。

だから、母親は、人の評価で動揺しないで・・・

まるごと受け止めて、愛情を注いでください。

とお話されていました。

ダメだったら愛されない・・・という条件付の愛情は子どもにとっても辛いことなんですって。

生まれたときから、相方がいる双子ちゃん・みつごちゃんはラッキーなんですよ！

対人関係が難しいといわれていますけど、多胎児さんたちは、生まれたときから、ケンカやコミュニケーション練習の機会があるからお互いの力加減を学び、自然と身についていくのだそうです。

先生の「人の中で人は育つ」なるほど・・・そうですよね～（●^o^●）

だから、孤独な双子ちゃんはいない・・・と先生はお話されていました。

また、子どもの脳のうちにたくさん遊んで、いいことも悪いこともセットで考えられるように人と人がぶつかり合う遊びをすることが大切だとお話されていました。そうすることによって、思春期の難しい時期に多様な考え方ができるようになるそうです。

多胎さんの子育てだけでなく、子育て全般にもとても為になるお話を聞かせていただきました。

お昼のランチは、子どもたちも一緒～♪

ママやお友だちが一緒なので子どもたちの表情も穏やかで

楽しそうでした！

ママたちも和やかに話されながらのランチ交流会でしたね。



ピアサポート活動について

<ピアサポートの研修を受けた感想>

自分の双子育児の経験が他の方の助けになると聞いて、ピアサポートに関心を持ちました。

双子を育てる大変さは理屈抜きでわかってはいましたが、何もなく無事出産した方、すごく大変だった方など、いろいろな多胎育児のパターンがあるということが勉強になりました。コミュニケーションの方法も教えていただけて、日常生活にも活かしています。

多胎の知識をもっと勉強して、スムーズにピアサポート活動ができるようになりたいです。(端 睦美)



<ピアサポートとして活動を行った感想>

転勤で、他県から引っ越してきたばかりの家を訪問しました。

知り合いもなく、広場に行っても双子ママと話す機会がなく、単胎ママと話しても、育児の悩みは双子と単胎では共感できる事が少なく、話も合わず、訪問して話を聞きながら、サポーターが共感したり、育児でうれしかったことやつらいことなどを話していくうちに、お母さんが笑顔になっていくのを見ると、少しでも力になれたのかなとうれしく思いました。

私自身、昨年までピアされる側で、双子ママと話す機会がなかなかなく、どうしていいかわからない時に、サポートしてもらい、サポーターの方々にたくさん助けられました。今回から、サポーターとして、訪問先のお母さんから「話ができよかった」と言われた時、ピアサポートの役割の大切さを改めて実感しました。



ただ、自分の経験や情報では対応できない事もあり、ピアサポーターとしての経験を積むことや、いろいろな人と話をしたりして、情報をたくさん持つことも必要なのではと思いました。(風っ子 KIDS 清水 愛)

<ピアサポートとして活動を行った感想>

初めて、多胎ピアサポート事業に参加し、訪問を行いました。最初は、「私で大丈夫なのか」と、どきどきしていましたが、コーディネータの橘さんが一緒に行ってくださいることになったので、少し落ち着いて行けたように思います。

訪問先では、主に、橘さんが話をしてくださいましたが、私も自分の経験などを話すことが出来ました。私自身の経験が、今現在、その不安と直面している方の役に立てるということが、驚きであり、また、多胎児の育児に関する情報がなかなか得られない状態であることを、再認識しました。

多胎児の育児に関する情報を、早い段階で、提供できれば、抱えずにすんだ不安も多いのではないかと思います。

また、継続して、その年齢にあった情報を提供し続けていく事も必要だと感じました。

訪問先での話は、私自身にも新しい発見などがあり、相互に有益なものだと思いました。

ピアサポートの活動が、もっと広く、そして確実に、繋がって行く事を期待し、私も微力ながら、そのお手伝いをしていきたいと思っています。(風っ子 KIDS 山田紀子)





多胎育児サークル紹介・・・その3

ほっとらんど

設立日：平成9年（1997年）9月
 会員数：30組
 活動場所：青竜ランド（金沢市額新保 1-197）
 連絡先：Tel 090-9769-1959（山岸和美）
 会費：1回1家族 100円（場所代として）



● 設立呼びかけ ●

白山市に住む双子の母二人が、近くに双子のサークルがあったらいいねと発案。
 集まれる場所を決めてから新聞で呼びかけ、平成9年9月「ほっとらんど」発足。

● サークル名称の由来 ●

初めてのサークルの日、白山市や野々市町近郊の双子が7組集まり、忙しい双子の育児の合間に集まってほっと一息つける場所にしたいと「ほっとらんど」に決定。

● 活動日・活動場所《毎月第1・3木曜日 1月・8月・祝日はお休み 10:00~14:00》●

金沢市にある青竜幼稚園所有のログハウス（青竜ランド）を借りて活動しています。
 （北鉄「額住宅前駅」のすぐそばで、限りなく野々市町に近い金沢市です。）

● 活動内容 ●

“ほっとらんど”は、多胎育児に関係する方々のサークルです。
 双子、三つ子の育児って大変ですよ。その大変！を同じ双子、三つ子を持つお母さん達と「うん、そうそう」と共感しあい、多胎育児ならではの楽しさを発見し合っています。広いログハウスを一軒借りているので、自由にのびのびと子供達を遊ばせながら、親同士情報交換をしたり、洋服のリサイクルをしたりしています。お昼のお弁当は各自持ち寄り、楽しいランチタイムもあり、飽きたら外には庭も砂場もあるので門を閉めれば安心して外遊びもできます。双子を妊娠中の方も大歓迎。先輩ママが体験に基づく役立つアドバイスをしてくれますよ！

● 最近の活動紹介 ●

- ・暑い日に広いウッドデッキにビニールプールを出して、みんなで水遊び。
- ・近くにある、電車の見える公園までお散歩。
- ・小松のピーナッツ・キッズクラブのイベントに参加&交流。

新サークル開設

白山市に拠点を持つ多胎育児サークルがなかったので、「NPO 法人おやこの広場あさがお」にお願いしたところ快く賛同して頂き、9月より第3土曜日（10:00~14:00）に「親子よろこびの広場あさがお」を借り、多胎育児サークルを開設することになりました。

参加条件は事前に「親子よろこびの広場あさがお」に遊びに行き、「NPO 法人おやこの広場あさがお」の正会員登録（年会費 1000円）をする事です。

連絡先：NPO 法人おやこの広場あさがお

白山市中町50番地（ジョイモール2F）Tel/Fax 076-275-8677

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