

令和3年度 独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業

## 「多胎妊産婦へのピアサポーターによる 個別相談支援活動の体制構築」報告書

一般社団法人 関東多胎ネット



関東多胎ネット

---

## はじめに

---

私たち関東多胎ネットは、前身団体である「双子の会代表者ネット」として、2019年11月に設立しました。当初の構成メンバーは東京、千葉、埼玉、神奈川に拠点を持つ19の多胎サークルの代表者であり、同じ多胎児を育てる当事者によって組織されました。活動を継続する中で、日本多胎支援協会のご指導やご協力のもと、「関東多胎ネット」と名称を変更し、全国で10番目の多胎ネットとして誕生しました。さらに、2021年6月には、「一般社団法人 関東多胎ネット」を設立しました。

活動理念は、「多胎ファミリーが安心して楽しく育児できる社会の実現」を挙げ、行政や子育て支援団体、研究者、医療従事者などと協働しながら、活動を展開していきたいと考えています。

事業内容は、(1) 多胎育児経験者の当事者ピアサポート訪問活動、(2) 多胎家庭向けプレファミリー教室や育児講座の開催、(3) 多胎サークルや多胎家庭の交流会の開催、(4) 多胎サークル立ち上げ支援や継続支援を柱としています。これらの事業活動を通じて、私たちは少しでも多胎家庭の孤立を防ぎ、虐待に対する予防に寄与できるのではないかと考えています。

この度、令和3年度 独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業により、「多胎妊産婦へのピアサポーターによる個別相談支援活動」を実施する機会を得ることができました。私たち当事者にとっては、多胎妊娠期からピアサポーターと出会うという経験は、その後の育児にとって、とても大きな力となります。この事業を機に、「関東のどこの地域に住んでいても、同じ多胎支援が受けられる社会」をめざし、多胎ピアサポーターによるアウトリーチ的な相談活動が地域で充実していくことを願っております。

一般社団法人 関東多胎ネット スタッフ一同



## 目次

はじめに	1
事業概要	6

### 第一部 「多胎家庭交流会事業」

#### (1) 「多胎家庭向けプレファミリー講座」

##### ① 第1回プレファミリー講座

1 背景・目的	7
2 内容	7
3 対象	7
4 日時・方法	7
5 当日の流れ	7
6 結果	8
7 考察	13

##### ② 第2回目プレファミリー講座

1 背景・目的	14
2 内容	14
3 対象	14
4 日時・方法	14
5 当日の流れ	15
6 結果	15
7 考察	22

#### (2) 「多胎カフェ」

1 背景・目的	25
2 内容	25
3 対象	25
4 日時・方法	25
5 当日の流れ	25
6 結果	26
7 考察	32

## 第二部 「ピアサポーター養成事業」

### (1) 「ピアサポート運営準備講座」

1 背景・目的	33
2 内容	33
3 対象	33
4 日時・方法	33
5 当日の流れ	33
6 結果	34
7 考察	36

### (2) 「ピアサポーター養成講座」

#### ① 第1回ピアサポーター養成講座

1 背景・目的	36
2 内容	37
3 対象	37
4 日時・方法	37
5 当日の流れ	37
6 結果	37
7 考察	38

#### ② 第2回ピアサポーター養成講座

1 背景・目的	39
2 内容	39
3 対象	39
4 日時・方法	39
5 当日の流れ	39
6 結果	39
7 考察	44



### ③ ピアサポーター交流会

1 背景・目的	44
2 内容	45
3 対象	45
4 日時・方法	45
5 当日の流れ	45
6 結果	45
7 考察	45

### 第三部 「ピアサポートオンライン・家庭訪問支援モニター事業」

1 背景・目的	47
2 内容	47
3 対象	47
4 日時・方法	47
5 訪問の流れ	48
6 活動実績	48
7 結果	49
8 考察	58

### 第四部 「ピアサポーター個別活動支援マニュアル開発事業」

#### (1) 「ピアサポーターフォローアップ講座」

##### ① 第1回フォローアップ講座

1 背景・目的	59
2 内容	59
3 対象	59
4 日時・方法	59
5 当日の流れ	59
6 結果	60
7 考察	63

② 第2回フォローアップ講座

1 背景・目的	63
2 内容	64
3 対象	64
4 日時・方法	64
5 当日の流れ	64
6 結果	64
7 考察	68

(2) 「ピアサポーター個別支援マニュアル作成事業」

1 背景・目的	68
2 内容	69
3 対象	69
5 マニュアルの内容	69

第五部 本事業の総括と今後の課題 71

参考文献	75
成果実績	76
おわりに	78

資料 ピアサポーター個別支援活動マニュアル 80

---

## 事業概要

---

多胎の分娩件数は100分娩に1～2であり、50人に一人が多胎児といわれています。

多胎妊娠はハイリスク妊娠であり、妊娠期も単胎児に比べて、管理入院になる場合も多く、かつ早期に出産する場合も多いという現状があります。また出産後も多胎児は低出生体重児として生まれ、NICUやGCUに入院し、母親だけが退院となる割合も多く見られます。多胎児が退院し、家庭での育児が開始されると、頻回な授乳などにより、慢性的な睡眠不足から、心身ともに疲労が蓄積された中で育児を行うこととなります。このような過酷な育児により、虐待リスクが高まることも、これまでの研究で明らかになっています。

特に初産婦の場合は、多胎育児に対する情報が少なく、実際に周囲で多胎育児をしている家庭に出会うことが少ないため、多胎児を育児するというイメージが乏しく、出産後に初めて多胎育児の大変さを経験する機会が多く見られます。また外出の困難さという課題もあります。そのため、実際には援助希求が高まっても、日々多胎育児に翻弄されて、援助要請に至るまでのハードルが高く、支援を希求しても求められないというのが実情ではないかと考えられます。

さらに近年では新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、自治体で行う双子の会も中止され、同じ多胎児を育てる多胎家庭との交流も難しい状況へと変化しています。そのため、援助要請に対するハードルがより高くなっていることが懸念されます。

以前当法人が地域で活動している多胎サークルに対し、サークル活動内容に対するアンケート調査を実施したところ、多胎サークルのピアサポーターはサークル活動だけではなく、個別支援に対するニーズがあり、「無償でピアサポーターによる個別支援を行っている」と回答したサークルも多くありました。そのため、今後も個別支援に対するニーズはますます高まると考え、多胎ピアサポーターによる個別相談支援を重点的に展開していきたいと考えました。

事業の主な柱としては、初年度ということもあり、多胎ピアサポーターによる個別相談支援の基盤を整えることを目的とし、①多胎交流会事業、②ピアサポーター養成事業、③ピアサポートオンライン訪問・家庭訪問支援モニター事業（以下、ピアサポートモニター事業とする）、④ピアサポーター個別活動支援マニュアル開発事業、の4つの事業を実施することとしました。その内容を報告させていただきます。

---

## 第一部 「多胎家庭交流会事業」

---

### (1) 「多胎家庭向けプレファミリー講座」

#### ① 第1回プレファミリー講座

##### 1 背景・目的

- ・多胎妊婦やその家族が妊娠早期から多胎家庭に必要な情報の収集や先輩多胎家庭の育児経験を聞くことで、出産、育児に対する不安が解消される。
- ・多胎家庭同士の交流を促し、孤立を防ぐ。
- ・ピアサポーターによるオンライン訪問・家庭訪問支援モニターの対象者を募集する。
- ・地域の産院や自治体に対して、プレファミリー講座の案内チラシを作成し周知することで、医療関係者や自治体職員にピアサポート事業活動を知っていただく。

##### 2 内容

- ・地域の産院や保健センターに対し、多胎向けプレファミリー講座の開催案内を送付し、プレファミリー講座の開催を行う。

##### 3 対象

- ・多胎を妊娠中の妊婦とその家族

##### 4 日時・方法

- ・日時 2021年9月5日(日) 10:00~12:00
- ・新型コロナウイルス感染拡大の影響により、Zoomにて開催

##### 5 当日の流れ

- 9:50 受付開始
- 10:00 開始 諸注意 当法人の紹介
- 10:10 講義「多胎妊娠出産育児の基礎知識」  
講師 日本多胎支援協会理事 元杏林大学保健学部教授  
太田 ひろみ先生

10:50 休憩

11:00 グループワーク「先輩多胎パパママの経験談」

(①初産グループ、②経産グループ、③パパグループに分かれる)

11:50 社会資源の紹介 ピアサポートモニター事業説明とモニター募集の案内

12:00 終了

## 6 結果

・参加人数 多胎家庭 26 組 (34 名)

### ■初産グループ

○参加人数 17 名

(妊婦 13 名、ファシリテーター1 名、先輩経験発表者 2 名、見学者 1 名)

#### ○内容

はじめに多胎育児についての経験談を先輩ママに語っていただき、その後交流の時間を設けた。交流の時間では、以下のような質問を受け、活発な質疑応答や意見交換が行われた。

- ・産後、双子の 1 日のスケジュールが整ったのはいつ頃か
- ・帝王切開後に体力を戻すために心掛けたこと

#### ○感想・反省点

参加者は 13 名と、関心の高さが伺えた。Zoom では一画面で収まっていたものの、質疑応答の際に挙手を見逃し、時間の関係でフォローしきれずに、ブレイクアウトセッションの時間が終了してしまった。全体を見ながら、グループ運営をしていくというファシリテーションのスキルを身につける必要性を感じた。また先輩ママは、思いが溢れすぎて自らの育児経験談を語る時間が長くなる傾向がある。質疑応答の際も同様である。そのため、交流の時間を長くとるか、経験発表者を一人にするなどの工夫が必要ではないかと感じた。しかし、特に初産の場合は多胎育児経験を聞く機会が乏しいため、参加者は熱心に経験談を聞いていたのが印象的であり、多胎家庭にとってのプレファミリー教室の必要性を改めて強く感じた。

### ■経産グループ

○参加人数 11 名 (妊婦 8 名、ファシリテーター1 名、体験談発表者 2 名)

## ○内容

はじめに多胎育児についての経験談を先輩ママに語っていただき、その後交流の時間を設けた。交流の時間では、以下のような質問を受け、活発な質疑応答や意見交換が行われた。

- ・双子育児では同時抱っこ紐はあったほうが良いか
- ・上の子と双子を保育園に登園させる方法
- ・いつ頃から抱っこ紐はつけられるか
- ・夫が育休3ヶ月予定だが、3ヶ月という期間について

## ○感想・反省点

交流会の時間が足りなかった。そのため、経験談は2名ではなく、1人の経験をじっくりと聞き、質疑応答の時間を長く取れた方が良いのではないかと思う。もしくは事前に一度時間内で話をする練習の機会があると良いのではないかとも感じた。またプレファミリー講座の実績を積んでいくと似たような質問が多く出ると推測される。そのため、プレファミリー講座に関してもFAQを蓄積していくことで、今後の参考にすることができるのではないかと考えられる。また参加者同士の交流の場として多胎カフェを紹介できると良かったのではないかと思う。

Zoomの場合、どの地域にお住まいでもアクセスが可能で参加しやすいというメリットはあるものの、参加者同士の交流の機会が乏しく、その場限りになってしまう場合が多い。プレファミリー講座終了後も同じ多胎妊婦の母親として、交流していけるような工夫が必要ではないかと考えられた。

## ■パパグループ

### ○参加人数 16名

(妊婦のパートナー13名・ファシリテーター1名・先輩経験発表者2名)

## ○内容

はじめに多胎育児についての経験談を先輩パパに語っていただき、その後交流の時間を設けた。交流の時間では、以下のような質問が出て、活発な質疑応答や意見交換が行われた。

- ・双子用ベビーカーで電車移動できるか
- ・エスカレーターは双子用ベビーカーでは畳むものか
- ・前半の講義で産後の回復は3~4ヶ月くらいかかるとのお話しであったが、上の子どもの時より回復には時間がかかるのではないかと考えている。奥様の産後の回復はどうだったか

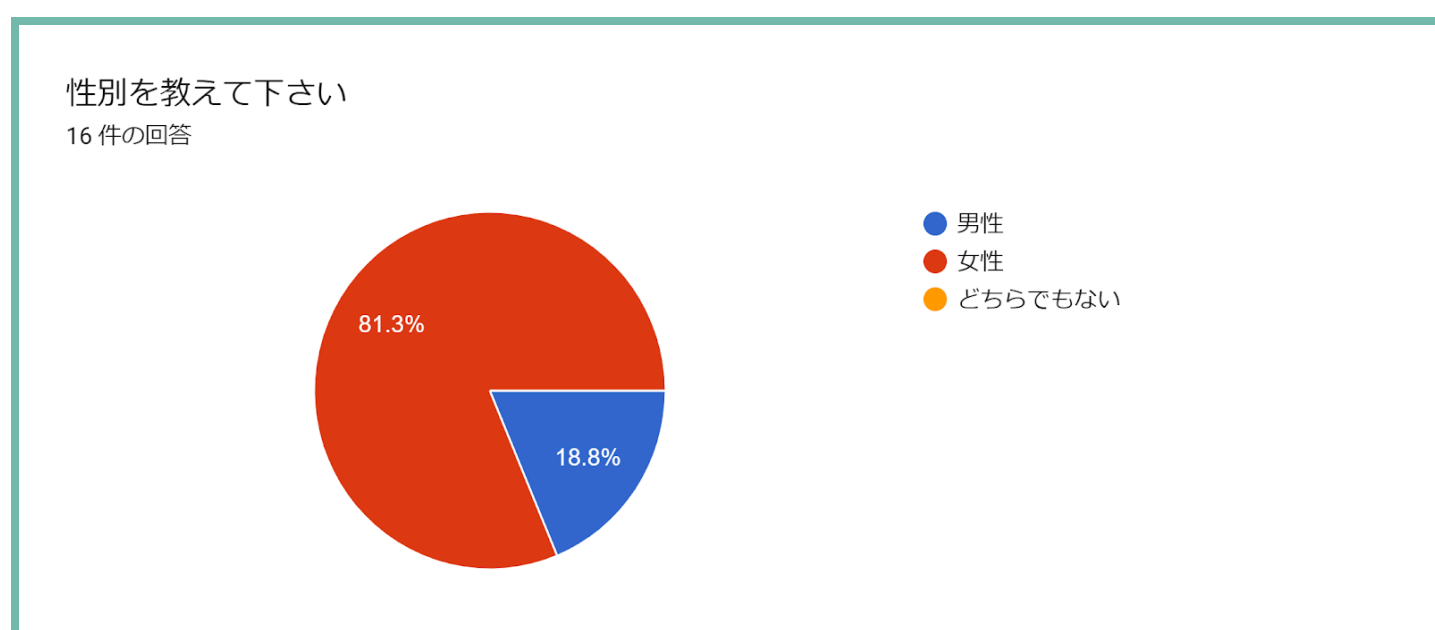
- ・上の子に対する接し方について、母親が回復期で寝ている状態でどうやって接するのが良いのか、経験談を教えてください
- ・育休は取得したか
- ・保育園に入園しているのか
- ・やっておけば良かったことについて

### ○感想・反省点

2名の先輩パパの経験談を、参加者が本当に真剣な眼差しで聞いているのがとても印象的であった。内容も多胎妊娠が判明したことから育児期までとても分かりやすく、かつ現在振り返って思うことなど語られ、とても有意義な内容であった。妊娠中は、出産後の多胎児との生活をイメージすることが難しく、具体的に何に困るのかもわからない状態である。しかし、太田先生の講義や先輩パパの経験談を聞くことで、より今後の育児を深く知ることができ、イメージもしやすくなったのではないかと感じた。質疑応答の時間でも、質問が途切れることなく続き、「前半の講義でこう言われていましたが…」、「経験談でこう言われていましたが…」と内容を受けた質問も何度もみられ、関心の高さを伺えた。

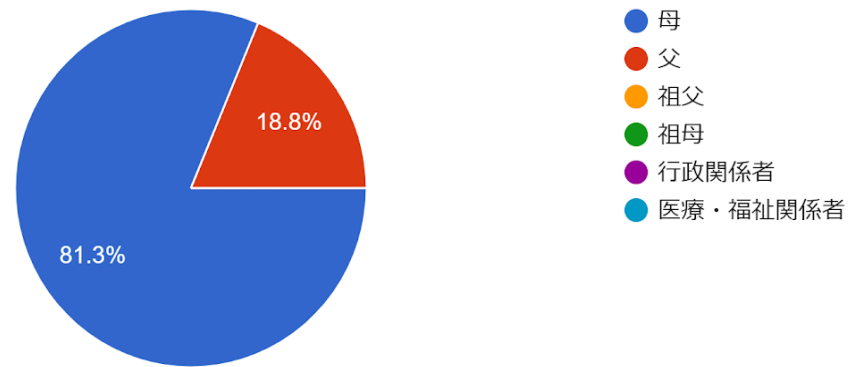
またスピーカーとして、初産婦のパートナーと、経産婦のパートナーで経験談を聞いたのは良いと考えるが、今後の提案としては、育休を取得した先輩パパの経験談もあると良いのではないかと感じた。双子出産は1%であり、育休取得率も5%未満という現状の中、育休を取得した経験を持つ先輩パパを見つけることは容易でないものの、今後法律の改正によって、育休が取得しやすい環境と改善される。そのため、育休を取得する父親も多いことが考えられる。育休期間の父親の育児参加の具体的な内容についての関心がますます高まるのではないかと考えられるため、スピーカーの人選も検討していく必要があると考えられた。

### ・参加者のアンケート結果



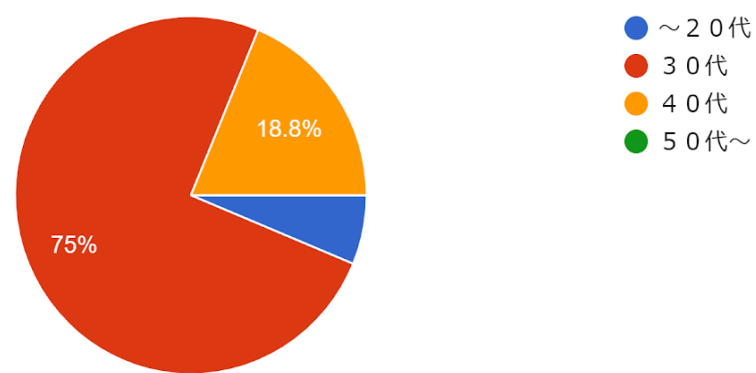
多胎児とのご関係を教えてください

16件の回答



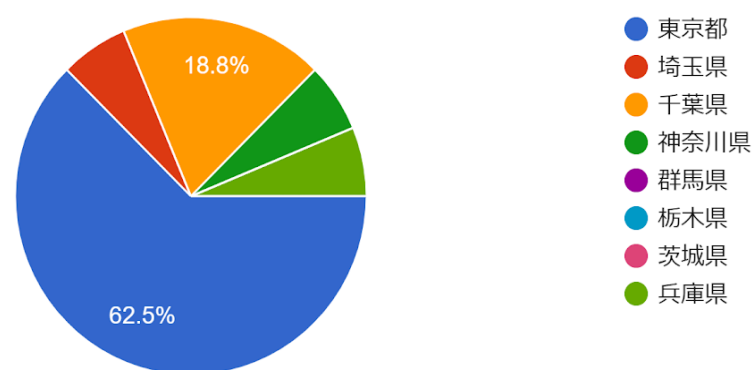
年代を教えてください

16件の回答



お住いの都道府県

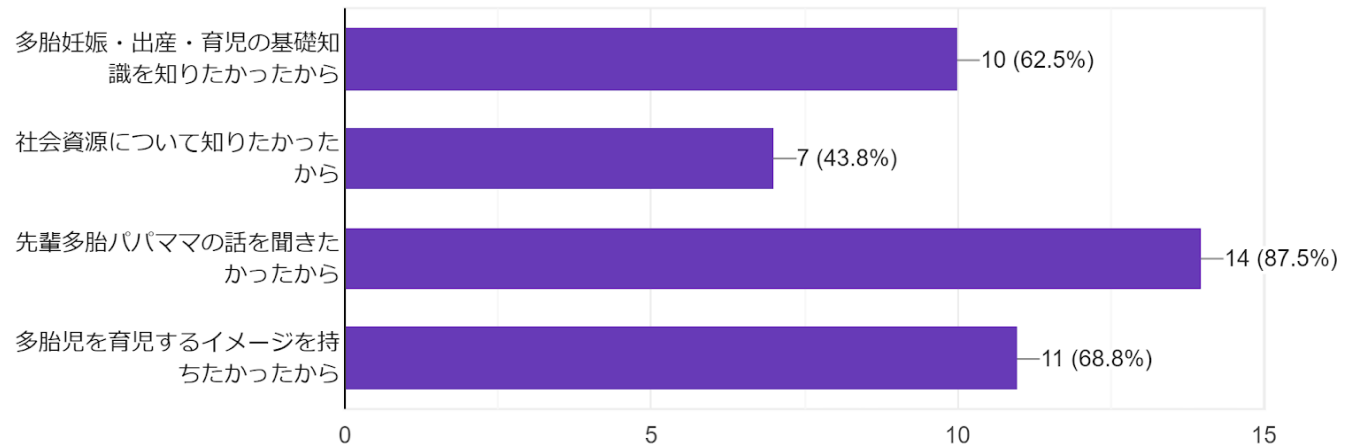
16件の回答





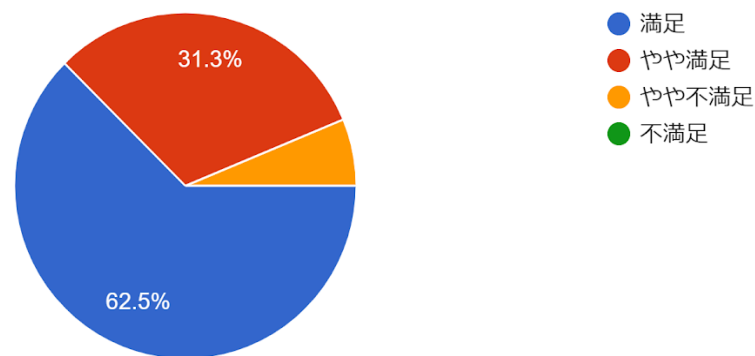
本講座に参加された理由をお聞かせください（複数回答可）

16件の回答



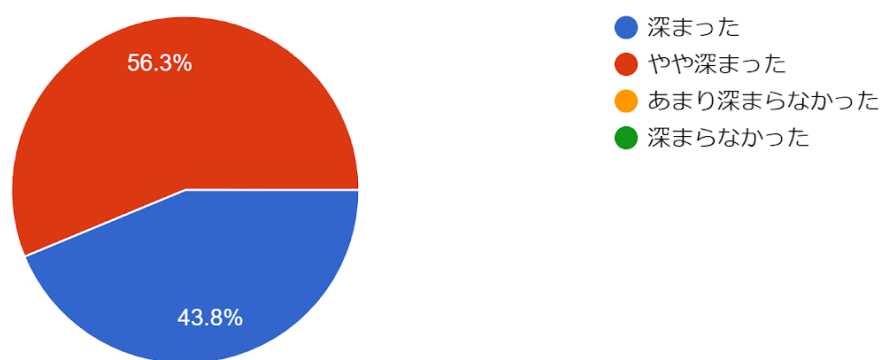
講座全体の満足度はいかがでしたか？

16件の回答



多胎妊娠・出産・育児についての理解は深まりましたか？

16件の回答



### ・参加者の声

「(夫) 自治体では意見書をだしてもさっぱり返答が来ない状況の中色々とお話が聞けてありがたかったです。特に男性の情報交換できる場は非常に少なく、自治体のものもオンラインで開催される(やっと)らしいのですが、今まで男性の参加者はいませんでしたといわれていたので、ご意見聞かせていただき助かりました。

(妻) 自治体の多胎サークルが中止になったりしている中、開催してもらいありがとうございました。本や SNS から得る情報と違い、生の声でやり取りできることはとても貴重でした。大部屋に安静管理入院中のため、顔出しも声出しもできなかったのですが申し訳ありませんでした。ありがとうございました。」

「旦那サイドの多胎への理解がとても深まり、2人で話す内容がレベルアップした(現実味を帯びてきた)気がします。私自身も実際に先輩ママのリアルなお話を伺うことができ、より一層心の準備もできました。」

「いろんな人から「双子は大変だね」と言われるも初産のためよくわからず不安な気持ちでしたが、リアルな実体験をお話いただき少し産後のイメージがつかえました。親身になって会を進めて頂きありがとうございました。」

「自治体のパパママ教室がやっておらず期限ギリギリの応募でしたが快く参加させてくださりとても嬉しかったです。妊娠中の私のことや赤ちゃんについて夫に知って欲しくて応募しました。夫なりに興味はあると思いますが、自ら赤ちゃんのことを調べて知ろうとはしてくれないので、妻の私から妊娠のことや赤ちゃんのことを言葉で言うよりも知識や経験に基づいた第三者の方が伝えてくださることで夫の印象に残ったのではないかと思います。」

「妊娠については現在真っ只中なので自分で調べ、知っている内容が多かったのですが、改めておさらいをすることができました！先輩ママのお話を聞ける機会は貴重でした！ありがとうございました。」

## 7 考察

当法人初めての開催であったが、当初の予想参加者数を大きく上回る 27 組 (43 名) もの申し込みがあった。多胎妊娠の当事者がこの事業をどれほど希求していたかを如実に現していると考えられた。当日の体調不良や仕事の都合でご参加いただけない方も数組いたが、ほとんどの家庭が参

加した。オンラインでの開催のため、管理入院中の妊婦もご参加いただけたのは、大きなメリットである。

講座中、ホストでありブレイクアウトルームの作成者がインターネットの接続不安定で落ちてしまうトラブルがあり、急遽別の役割を持つスタッフが対応した。入室チェックや参加者からの問い合わせ対応、当日のトラブルに備えるため、裏方は最低でも2名、参加人数によってはそれ以上が必要であると考えられる。

またブレイクアウトルーム中にも、接続が一度切れてメインルームに戻ってきてしまう参加者が何名かいた。初めての開催のため、通信関係でのトラブルが多く、反省点はあるものの、多胎妊娠中の家族は不安や心配ごとも多く、多胎育児の情報や経験を聞く機会を提供できたことはとても良かったと考えられる。今後は参加者が質疑応答に参加するなど、声を出して発言をする機会を増やすことで、さらに満足度を上げていきたいと考えた。

## **② 第2回目プレファミリー講座**

### **1 背景・目的**

- ・多胎妊婦やその家族が妊娠早期から多胎家庭に必要な情報の収集や先輩多胎家庭の育児経験を聞くことで、出産、育児に対する不安が解消される。
- ・多胎家庭同士の交流を促し、孤立を防ぐ。
- ・ピアサポーターによるオンライン訪問・家庭訪問支援モニターの対象者を追加募集し、中断しているモニターの補充を行う。
- ・地域の産院や自治体に対して、プレファミリー講座の案内チラシを作成し周知することで、医療関係者や自治体職員に対して、ピアサポート事業活動を知っていただく。

### **2 内容**

- ・地域の産院や保健センターに対し、多胎向けプレファミリー講座の開催案内を送付し、プレファミリー講座の実施を行う。

### **3 対象**

- ・多胎を妊娠中の妊婦とその家族

#### 4 日時・方法

- ・日時 2022年1月30日(日) 10:00~12:00
- ・新型コロナウイルス感染拡大の影響により、Zoomにて開催

#### 5 当日の流れ

- 9:50 受付開始
- 10:00 開始 諸注意 当法人の紹介
- 10:10 講義「多胎妊娠出産育児の基礎知識」  
講師 日本多胎支援協会理事 元杏林大学保健学部教授  
太田 ひろみ先生
- 10:50 休憩
- 11:00 グループワーク「先輩多胎パパママの経験談」  
(①初産グループ A、②初産グループ B、③経産グループ、④パパグループ A、  
⑤パパグループ Bに分かれる)
- 11:50 社会資源の紹介、ピアサポート事業説明、モニター募集説明
- 12:00 終了

※見学者向け意見交換会

- 12:00 開始 当団体の事業説明
- 12:05 意見交換
- 12:30 終了

#### 6 結果

- ・参加人数 多胎家庭 39組(68名) 自治体・支援団体見学者 14名

##### ■初産 Aグループ

○参加人数 20名

(妊婦やパートナー18組13名、ファシリテーター1名、先輩経験発表者1名、見学者3名)

##### ○内容

はじめに多胎育児についての経験談を先輩ママに語っていただき、その後交流の時間を設けた。

交流の時間では、以下のような質問を受け、活発な質疑応答や意見交換が行われた。

- ・お腹が大きくなってきているため、おすすめの抱き枕を知りたい
- ・双子ベビーカーの選び方

- ・妊娠中にやっておくべきことや心構え
  - ・双子育児便利グッズについて具体的な経験談
  - ・貧血や低血圧などマイナートラブルについて
  - ・貧血予防の効果的な栄養の摂り方
  - ・自分の育休や職場復帰について
- 
- ・パートナーの働き方（育休や時間休の取得状況）
  - ・職場へどのように理解を求めたか
  - ・育児に必要な人数とは
  - ・両親に双子妊娠を伝えたのはいつか

### ○感想・反省点

パートナーがおり、仕事があり、親(祖父母)のサポートがある初産婦からの質問は、パターン化されていることが多いため、ある程度ピアサポーターとしての経験を積めば答えることができる。そのような方々にとっても、妊娠中に先輩ママから多胎に特化した経験談を直接聴ける機会は、自身の今後の子育てに非常に有用であると考えられる。

しかし、多胎妊娠は予想外のことも多く、時には出産自体を諦めなければならない場合もある。また、安全に全員が生まれてくる可能性も単胎より低い。三つ子を妊娠し、途中で命がなくなり双子を出産するケースや、双子を妊娠したが二人とも出産できないケースもある。

また経済状況や家庭環境も様々で、疾患を抱えて生まれてきた場合は、さらなる育児負担がのしかかる。不安要因がある家庭での出産は、虐待のリスクも高まることも周知の事実である。多胎児の育児は、慢性的な睡眠不足によって、「辛い」「逃げ出したい」と数年間苦しい時代が続く。そのような時期に当法人がママパパの心に寄り添い、共に乗り越えていく伴走者として多胎家庭のお役に立てるようめざしていきたいと多胎妊婦の声を聞き、気持ちを新たにすることができた。

### ■初産 B グループ

#### ○参加人数 39名

(妊婦とパートナー33名、ファシリテーター1名、体験談発表1名、見学者4名)

#### ○内容と質疑応答

はじめに多胎育児についての経験談を先輩ママに語っていただき、その後交流の時間を設けた。交流の時間では、以下のような質問を受け、活発な質疑応答や意見交換が行われた。

- ・パートナーの育休の期間について
- ・突然4人家族になるので、広い部屋へ引っ越しなどしたのか

- ・入院費の合計金額やその他にかかった費用について
- ・寝室について、布団を使っているのか。ベッドを使っているのか
- ・現在の住まいはエレベーターがないため、ふたご用ベビーカーの使用は難しいと考えている。一人用ベビーカーと抱っこ紐などの対応が良いか

### ○感想・反省点

先輩ママの経験談は、参加者に事前に頂いていた質問の回答を含めた内容を追記し、スライドを作成していただいた。そのため、当初 10 分の予定から 30 分となり、参加者との直接交流の時間が予定より少なくなった。質疑応答ではなかなか手が上がらない場面もみられたが、ファシリテーターが出産に近い週数の参加者に問いかけると、質問があり、その後は他の参加者も発言しやすくなっていく雰囲気ができ、スムーズに進行した。

またブレイクアウトルーム内で全員が満遍なく発言することで、参加者の満足度が上がると考えていたが、経験談で得たい情報を知ることでも、ある程度は満足度が上がるのではないかと感じた。

### ■経産ママグループ

○参加人数 13名（妊婦7名、ファシリテーター1名、先輩経験発表者1名、見学者4名）

#### ○内容

はじめに多胎育児についての経験談を先輩ママに語っていただき、その後交流の時間を設けた。交流の時間では、以下のような質問を受け、活発な質疑応答や意見交換が行われた。

- ・家事育児するうえで参考になったもの
- ・上の子と双子を連れてのスムーズな外出方法について
- ・管理入院中や育児をする上での便利グッズ
- ・職場復帰の時期
- ・一人で二人をお風呂に入れるコツ
- ・双子ベビーカーの詳しいメーカーや操作性について
- ・睡眠不足の解消法や寝かせ方について
- ・夜中の泣き声で上の子は起きるのか。
- ・上の子は同室か、別室か
- ・悪阻の最中で出社できないが、これで良いのか
- ・お腹が大きくて辛いけど、普通に歩いていたのか

## ○感想・反省点

質疑応答の時間では、挙手される方がいなかったため、ファシリテーターがお一人ずつに指名してお話を伺うことで、思っていること不安なことを話していただいた。交流する中で次第に発言しやすい雰囲気がつくられて、お互いに交流することができた。また参加者のお話を伺うことで、週数が違うと不安に思っていることも様々であることがわかった。参加者にとって、今自分が不安に感じていることを話し、聴いてもらい、具体的なアドバイスをもらうことで不安も解消されたのではないかと感じた。改めて同じ多胎育児経験者の存在は大きいと感じた。

### ■パパAグループ

#### ○参加人数 14名

(父親10名、ファシリテーター1名、先輩経験発表者1名、見学者2名)

#### ○内容

はじめに多胎育児についての経験談を先輩ママに語っていただき、その後交流の時間を設けた。交流の時間では、以下のような質問を受け、意見交換が行われた。

- ・地域で利用できる社会資源について、自分でも調べているがベビーシッターなどは高くて利用できない。できるだけ安く使えるサービスを知りたい
- ・双子家庭との交流の場（特にパパとの）についてどう調べているか

## ○感想・反省点

参加者の方全員が真剣に先輩パパのお話を伺っていたのが印象的であった。経験談の内容は、事前質問に対して網羅した内容と直前に改定したため、予定時間を超過してしまった。しかし、参加者にとっては質問に対する内容が網羅されていたため、有意義であったと考えられる。

質疑応答の時間では、社会資源についての質問が多かったことから、グループワークの前に社会資源についての説明があると良いのではないかと考えられる。今後はスケジュール内容も検討する必要があると考えられた。また今後もパパの集まる場所を是非作ってほしいとの要望もあり、多胎育児に対する関心の高さが伺え、継続してパパが集まれる場所を何らかの形で提供していきたいと感じた。

### ■パパBグループ

#### ○参加人数 12名（父親10名、ファシリテーター1名、先輩経験発表者1名）

#### ○内容

はじめに多胎育児についての経験談を先輩パパに語っていただき、その後交流の時間を設けた。交流の時間では、以下のような質問を受け、活発な質疑応答や意見交換が行われた。

- ・出産後のサポートについて、社会資源を使った方が良いのか。

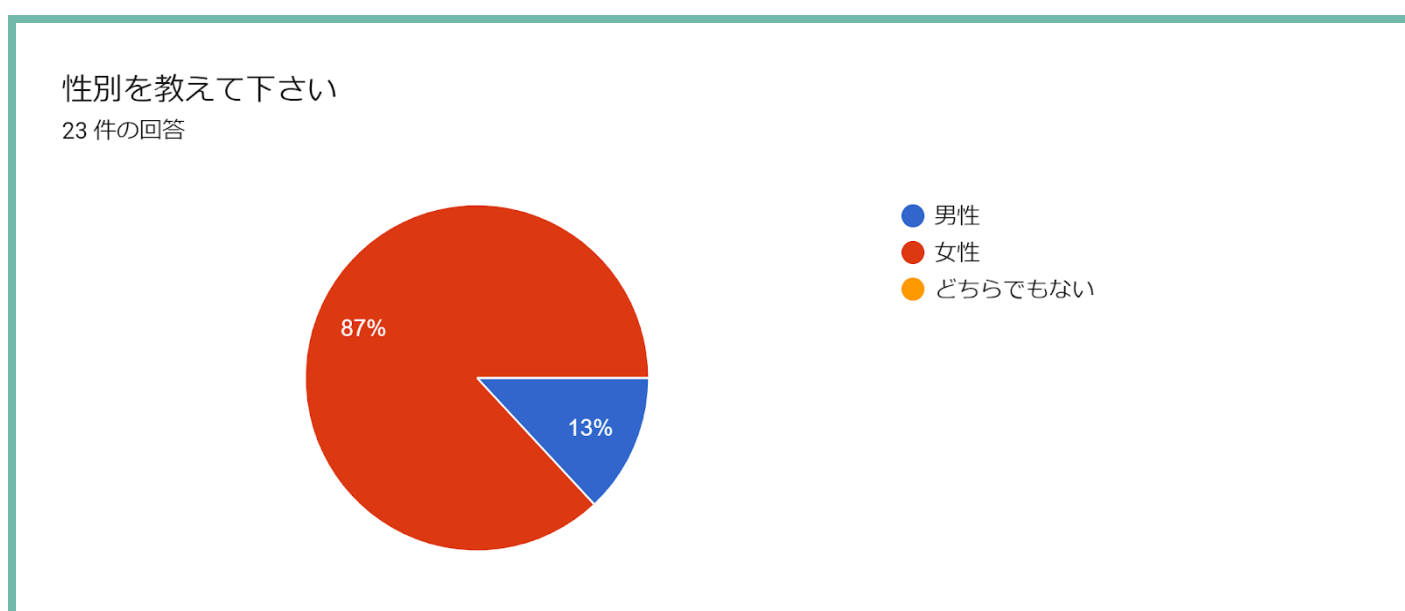


- ・二人ならではのトラブルを知りたい
- ・働き方をどのようにしたか
- ・夜間の授乳方法をどのように行っていたか
- ・実家が遠方のため核家族で育児をする予定。準備しておいた方が良いものは何か
- ・子どもが風邪などをひいた場合どのような受診していたか
- ・マイカーの大きさはどれくらいか
- ・パパが育休を取得するタイミングはいつが良いか
- ・妻は仕事復帰したいと言っているが、難しいのではないかと考えている。妻の仕事復帰は可能か
- ・子どもが産まれた後の寝室環境をどのようにしたら良いか。ベッドか、布団か

### ○感想・反省点

ファシリテーターの時間配分がうまくいかず、質疑応答の時間では、最後お一人の参加者のお話しが聞けなかったのが反省点である。そのため、時間配分を考えてファシリテートしていく必要があると考えられた。またお一人ずつお話しを伺っていくと、育児に対する具体的な質問があり、全体的に育児に対する関心度がとても高いと感じた。育児を自分のことと捉えている姿勢もみられた。話しが深まった要因としては、経験談を話された先輩パパが自らの育児や家事、パートナーとのあり方、父親としての心構えなど要点良く話されていたため、これからパートナーと分業しながら育児していくという育児イメージや父親になるということとはどのようなことなのかという多胎児の父親イメージを持つことができ、その結果質問内容もより具体的な内容の質問があげられたのではないかと考えられた。そのため、ピアサポーターの選定は大切であることを感じた。

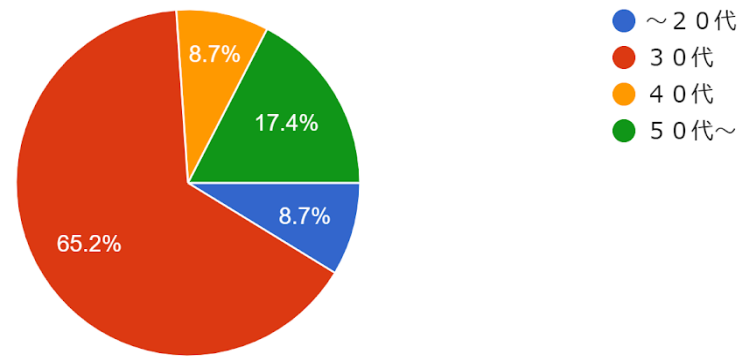
### ・参加者のアンケート結果





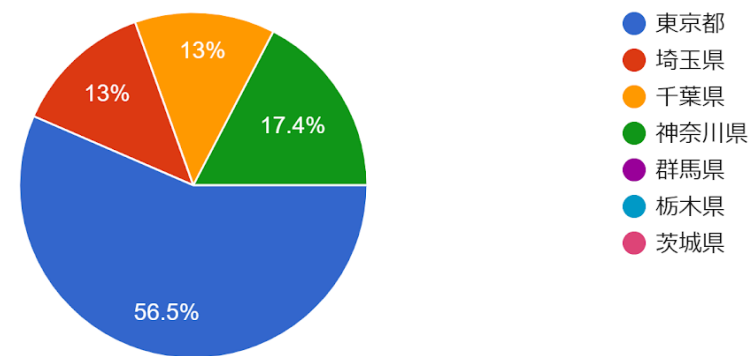
年代を教えてください

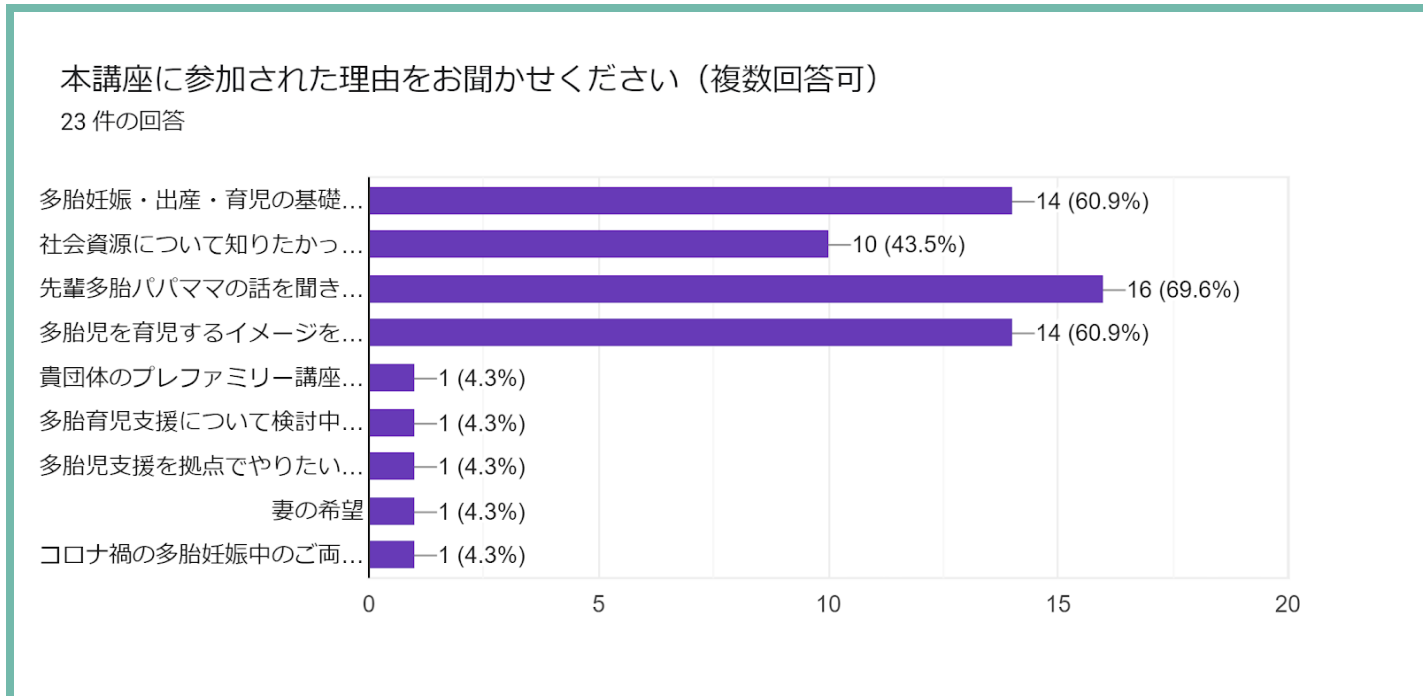
23件の回答



お住いの都道府県

23件の回答





※質問項目補足

多胎妊娠・出産・育児の基礎知識を知りたかったから

社会資源について知りたかったから

先輩多胎パパママの話を聞きたかったから

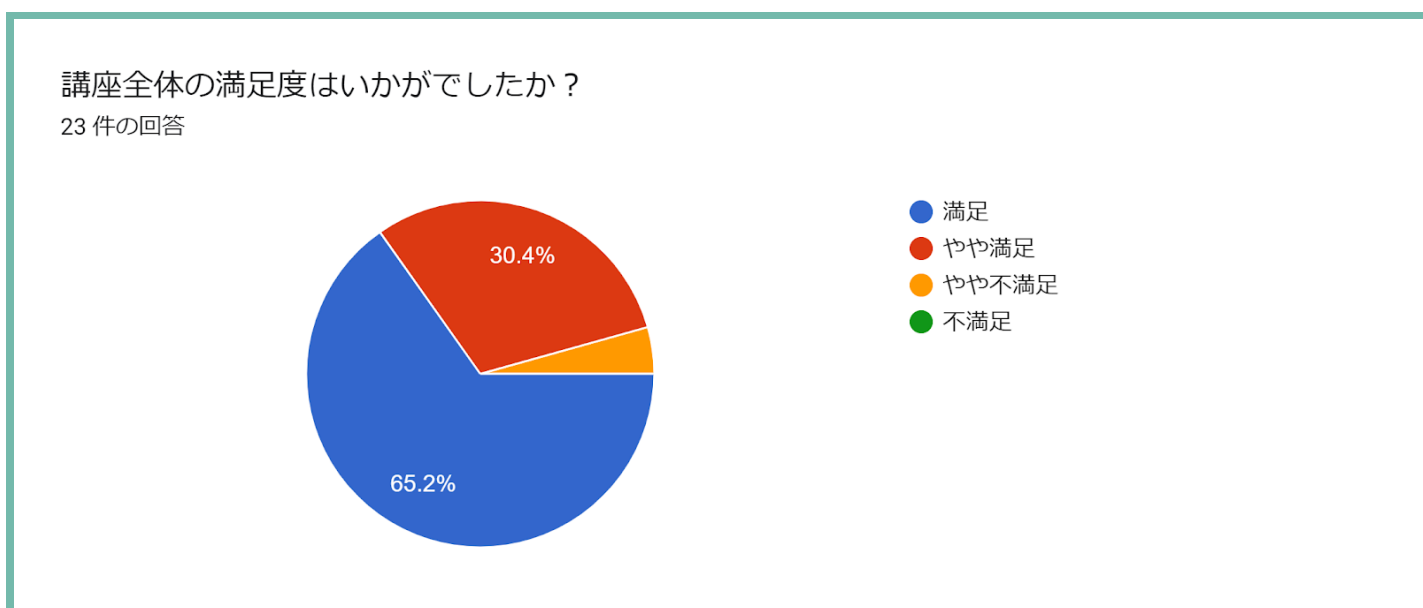
多胎児を育児するイメージを持ちたかったから

貴団体のプレファミリー講座について知りたかった

多胎児支援を拠点でやりたいと思っているため

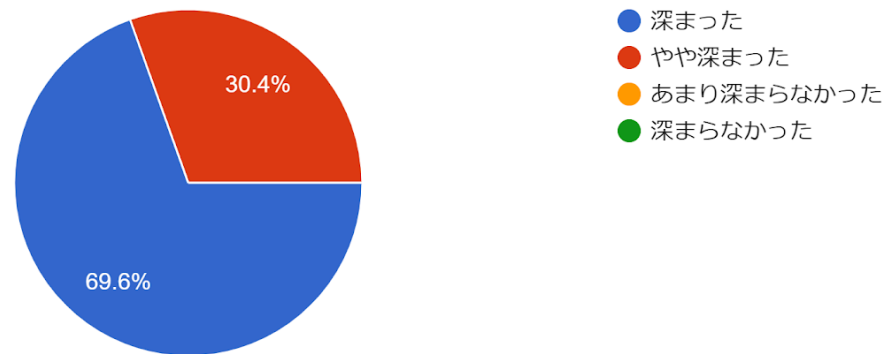
妻の希望

コロナ禍の多胎妊娠中のご両親の「今」の悩みと状況も知りたかったから



多胎妊娠・出産・育児についての理解は深まりましたか？

23件の回答



#### ・参加者の声

「グループワークで実際に多胎出産・育児を経験されている方のお話を聞くことができ、大変参考になりました。実際に使ってみてよかった育児グッズなどは、雑誌などを見ても単胎児の方向けが多いので、実際の話を知れたのは大変良かったです。」

「参加してよかった。多胎児のママパパがたくさんいると知れて勇気づけられました。」

「質疑応答が少なかった。資料説明の時間をテンポ良くしたら良い。」

「参加させていただきありがとうございました。初産で双子育児、分からないことが沢山で、周りに双子育児をされている方もいない為、こんなふうに支えてくださる方々がたくさんいるんだということを知れて良かったです。また、夫婦間での出産準備と育児の温度差がかなり改善したように思います。主人と参加できて、良かったです！」

## 7 考察

第1回開催の反省点や改善点を活かし、開催中はトラブルもなく落ち着いて対応できていた。参加者の人数が前回の1.5倍と増え、事前キャンセルを除いた当日の参加者は39組68名であった。アンケート結果では満足度が9割を超えていたことから、参加者にとっても、有意義な会であったことが窺えた。

また第1回開催の際に自治体職員の方から見学を希望する旨の連絡をいただき、需要を見込んで第2回より自治体・支援団体見学枠を設けたところ、今回14名の参加があり、多胎支援に対する関心の高さが窺えた。

後半のブレイクアウトルームを使ったグループワークでは、参加者の中に該当するルームに入室できない方が数名いたが、メインミーティングに残り対応するスタッフ2名を配置したことで、グループワーク中スムーズに入室案内できた。

また現役の育児当事者も多数いる当団体の強みを活かし、日々進化する育児便利グッズの紹介など、参加者がより実践的でより具体的な情報を得られるよう講座の内容を再検討し、今後もニーズに即した形で継続して開催していく必要性を感じた。

### ※見学者意見交換会

#### ○参加人数 23名

(自治体・助産師会・育児支援団体職員等 14名、ファシリテーター1名、スタッフ8名)

#### ○内容

はじめに当法人やピアサポート事業に対する概要をお話ししたのち、その後交流の時間を設けた。意見交換の時間としては、以下のような質問を受け、活発な質疑応答や意見交換が行われた。

- ・自治体で行っている双子の会がなくなってしまった。そのため、子育て支援をしているNPO団体には双子家庭が利用される。ニーズはあると思うので、自治体にアプローチをしていきたいと考えている。自治体との関わり方を教えて欲しい
- ・自治体で多胎家庭向けのオンライン交流会を1回開催した。妊娠中から多胎育児情報を知りたいという声があり、プレファミリー講座なども開催していきたい。関東多胎ネットに委託する場合の金額などを知りたい
- ・オンラインで多胎向けの講座をする場合、当事者の意見が心に響いてくる。どのように依頼しているのか
- ・区の助産師にプレファミリー講座の講師をしてもらおうと思っている。今回は講義の内容を資料として配布しているのか
- ・託児付きで双子の会を保健センターで行っている。しかし、いつも来所する方が偏ってしまう。またそれは違うのではというNGワードも出てきてしまう。オンラインで産後のママたちへのグループを自治体からお願いすることは可能か
- ・多胎育児で活用できる便利グッズの譲り合いの会などを開催してもらえないか

#### ○感想・反省点

最後まで多数の見学者が参加され、活発なご意見やご質問をいただくことができた。時間が5分延長したが、それでも時間が足りなかったことから、多胎支援に対する関心は高いと考えられ

た。自治体でも多胎支援をどのように行っていけば良いのか。またピアサポートの大切さを理解していただき、当団体と自治体とが協働、あるいは委託で開催できないかというご相談もあり、今後の連携につながるお話しもいただいた。関東多胎ネットが今後関東地域の多胎支援の情報や連携、支援システムのプラットフォームとしてより活用していただけるよう、来年度以降も多胎支援事業の充実を図っていきたいと感じた。さらなる連携につなげていくため、意見交流会を継続して実施し、多胎支援に関心が高い自治体や育児支援団体と交流を深め、一緒に多胎支援を考えさせていただきたいと強く感じた。

## (2) 「多胎カフェ」

### 1 背景・目的

- ・多胎妊娠中のご家族や多胎児を育児開始の間もない家族が多胎育児に必要な情報の収集や先輩多胎家庭の育児経験を聞くことで、育児に対する不安が解消される。
- ・多胎家庭同士の交流を促し、孤立を防ぐ。
- ・ピアサポーターによるオンライン訪問・家庭訪問支援モニターの対象者を募集する。
- ・地域の産院や自治体に対して、多胎家庭交流会である多胎カフェの案内チラシを作成し周知することで、医療関係者や自治体職員に対して、ピアサポート事業活動を知っていただく。

### 2 内容

- ・地域の産院や保健センターに対し、多胎カフェの開催の案内を送付し、多胎カフェの実施を行う。

### 3 対象

- ・多胎を妊娠中の妊婦とその家族
- ・1歳児未満の多胎児を育てている養育者および養育者の両親

### 4 日時・方法

- ・日時 2021年9月11日(土) 10:00~12:00
- ・新型コロナウイルス感染拡大の影響により、Zoomにて開催

### 5 当日の流れ

- 9:45 受付開始
- 10:00 開始 諸注意 当法人の紹介
- 10:10 事前質問の共有と質疑応答
- 10:50 講義「社会資源の紹介」
- 11:00 休憩
- 11:05 グループワーク①  
(①妊娠中グループ、②育児中グループに分かれる)
- 11:25 休憩
- 11:30 グループワーク②  
(①初産グループ、②経産グループ、③パパグループに分かれる)

11:50 ピアサポート事業説明、モニター募集説明

12:00 終了

## 6 結果

- ・参加人数 12組（14名）

### ■妊娠中グループ

○参加人数 13名

（妊婦7名、妊婦のパートナー1名、ファシリテーター1名、ピアサポーター4名）

### ○内容

質疑応答では、以下のような質問を受け、意見交換が行われた。

- ・帝王切開後の大変さ
- ・NICUでの生活について
- ・帝王切開後の傷のテープの処理方法について
- ・パートナーの育児休暇取得の期間や時期
- ・家族のサポートは、自分の両親か、義理の両親のどちらに頼んだ方が良いか
- ・TTTSの疑いがあるので心配

### ○感想・反省点

妊娠中の方は何が不安なのかが漠然としている印象であった。帝王切開に対する質問やNICUへの入院についての質問が多く、出産や産後の多胎児の状況に対して心配されている様子であった。また周囲のサポートについて、どのくらいの時期までどのくらいの手がある方が良いのかについて、人手は必要であるとは感じていても、具体的な生活のイメージがしづらいため、どのような体制で育児をしていけば良いのが、不安に感じている方も多くみられた。今回実際に多胎育児経験のあるピアサポーターからアドバイスをいただいたことで、産後に対する生活のイメージを持つことができ、育児に対するサポートなしでは、育児をしていくことが難しいことがわかり、具体的に準備していくことができるようになったのではないかと考え、有意義な時間であったと考えられた。

### ■育児中グループ

○参加人数 9名

（母親と父親6名、ファシリテーター1名、ピアサポーター2名）

## ○内容

自ら挙手して質問をする方がいらっしやらなかったため、はじめに多胎育児についての経験談をピアサポーターに語っていただき、その後交流の時間を設けた。交流の時間では、以下のような質問を受け、活発な質疑応答や意見交換が行われた。

- ・寝かしつけの方法について、もう少し詳しく知りたい
- ・職場復帰の時期や保活について

## ○感想・反省点

ご夫婦で参加されていた方もあり、父親の多胎育児に対する関心も高かった。最初は挙手がなかったが、次第に積極的に質問があり、具体的な育児に対するアドバイスをピアサポーターが回答したことで、参加者は満足であったのではないかと思う。

今後は先に先輩パパママが自らの育児経験を語り、その上で交流の時間を持つスタイルの方が交流のきっかけをつかむことができると考え、交流会の内容構成を検討していく必要があると考えられた。またファシリテーターやピアサポーターが参加者の質問に対して答えられない場合には、メインルームから助っ人を呼ぶことが Zoom では可能であるが、操作方法に自信がなく実施しなかった。そのため、Zoom の操作方法に関する講習会や練習会が必要ではないかと考えられた。

## ■初産グループ

○参加人数 13名（妊婦 10名、ファシリテーター1名、ピアサポーター2名）

## ○内容

自ら挙手して質問をする方がいらっしやらなかったため、はじめに多胎育児についての経験談をピアサポーターに語っていただき、その後交流の時間を設けた。

交流の時間では、以下のような質問を受け、質疑応答や意見交換が行われた。

- ・睡眠時間の確保はどうしていたか

## ○感想・反省点

ファシリテーターとして、最初に漠然とした問いかけをしたことから、最初は質問される方がいらっしやなかった。そのため、ファシリテーターとしてのスキルを身に付けていきたいと感じた。改善点として、「〇〇さんはどうですか？」と問いかけ形式にしていくことで、参加者は自由に話せる雰囲気になれたのではないかと考えた。最初は質問や発言があげられなかったものの、次第に質問が出始めると、次々と発言される方が多くなり、ピアサポーターとの交流の時間となっていた。そのため、参加者にとっては、多胎育児の具体的な工夫を知り、自らの育児に取り入れ、育児を少しでもスムーズに行っていけるのではないかと考え、有意義な時間であったと思う



## ■経産グループ

### ○参加人数 8人

(妊婦や育児中の母親6名、ファシリテーター1名、ピアサポーター1名)

### ○内容

質疑応答では、以下のような質問を受け、活発な質疑応答や意見交換が行われた。

- ・買い物のコツ
- ・お風呂の入れ方について
- ・上の子の対応について

### ○感想・反省点

交流会では管理入院中のため、上の子と離れていて辛い、との話があり、ファシリテーターとピアサポーター自身の入院中の経験談や、退院後の上の子ょうだいとの関わりについての経験を話した。すると、沢山の参加者が涙を流されていた。経産婦は、上にきょうだいがいる環境で双子を妊娠、出産する。そのため、自分の多胎出産や育児に対する心配とさらに上の子との関係でも不安や心配を抱える。上の子ょうだいに思うように関われないことで、きょうだいに対する申し訳なさや自らの育児に対する罪悪感も生じやすくなると想像できる。しかし、そのような気持ちを共有することで、不安や心配な気持ちが少し和らいだのではないかと考えられた。やはり経産婦ならではの悩みを語り合う場は必要であると実感し、初産グループと経産グループで別グループの設定を行う必要性を強く感じた。

## ■パパグループ

### ○参加人数 9名

(父親6名、育児中の母親1名、ファシリテーター1名、ピアサポーター1名)

### ○内容

はじめにピアサポーターに経験談を話していただき、その後交流の時間を設けた。

交流の時間では、以下のような質問を受け、活発な質疑応答や意見交換が行われた。

- ・パートナーの育児休暇をどのように取得し、休暇中は何をしたか
- ・ママから見たパパがしてくれたら嬉しいことは何か

### ○感想・反省点

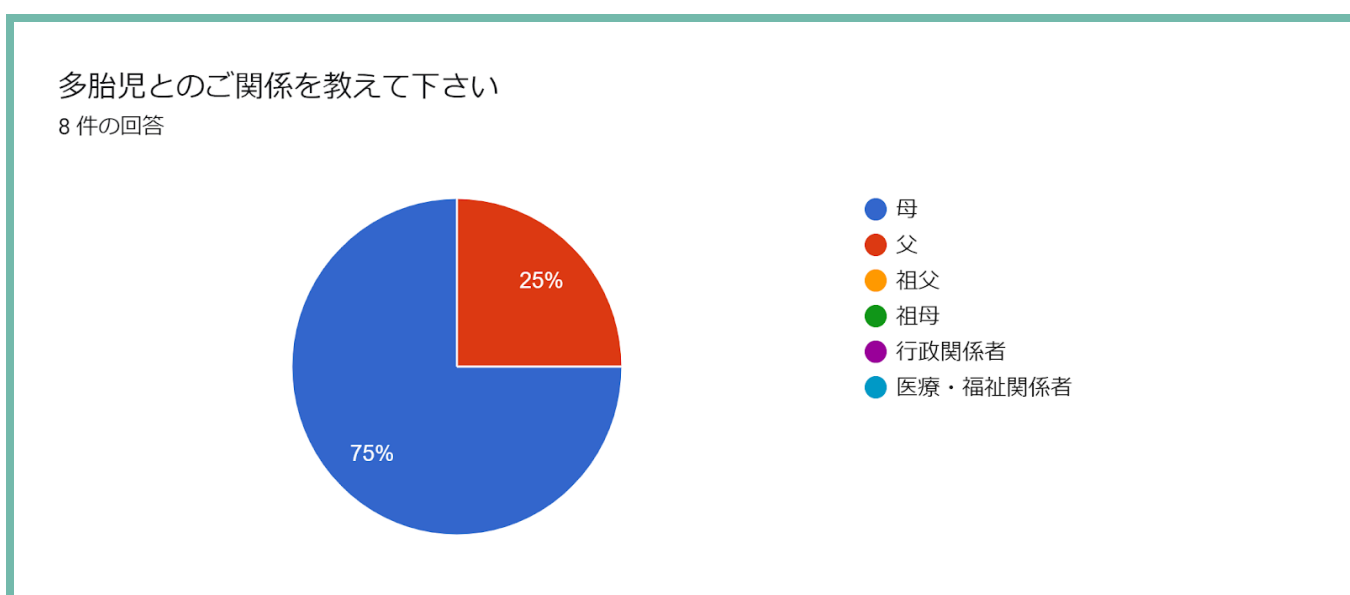
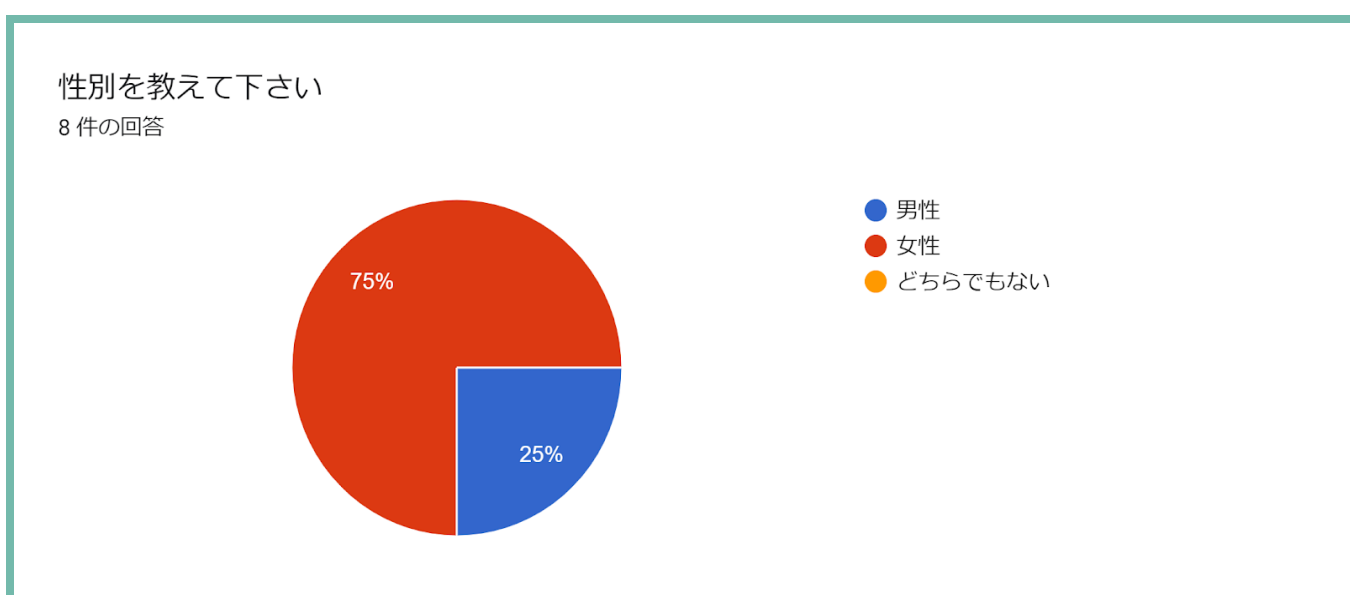
1組のご家庭がご夫婦で参加されていた。事前の参加者情報がなかったため、聞きたいことや話したかったことを共有できたのが心配である。事前の打ち合わせミーティングは進行内容ではな

く、具体的な質問内容や話題提供などより深く検討していく方が良いのではと感じた。理想は父親同士がアドバイスし合える場を提供したいと考えていたが、今回はピアサポーターも母親でワンオペ育児の経験者であったため、ママから見たパパ像としての話になった印象がある。そのためスピーカーにはピアサポーターの育児環境や経験を考慮して決定していく必要もあると考えた。

また近年はコロナ禍における出産、育児環境であるため、ピアサポーターと参加者の育児背景が異なる。そのため、経験を話す際も現在の育児環境に配慮した語りが必要であると感じた。

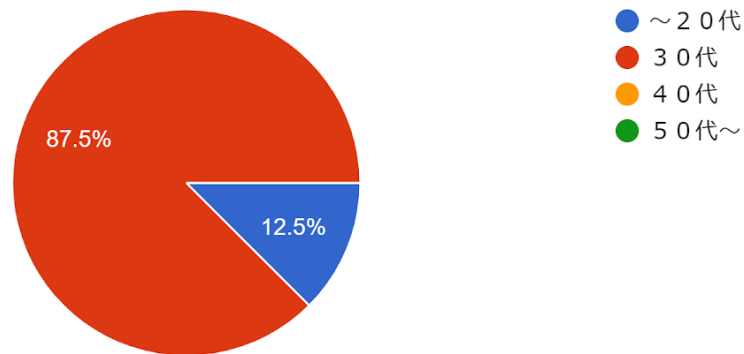
全体的に参加人数が少なく、自己紹介の内容から話を膨らませることができた。1人1人が発言できたことは良かったと思う。しかし、もう少し時間があれば参加者同士がより深く交流できたのではないかと感じた。そのため、今後は時間配分なども検討していく必要があると感じた。

#### ・参加者のアンケート結果



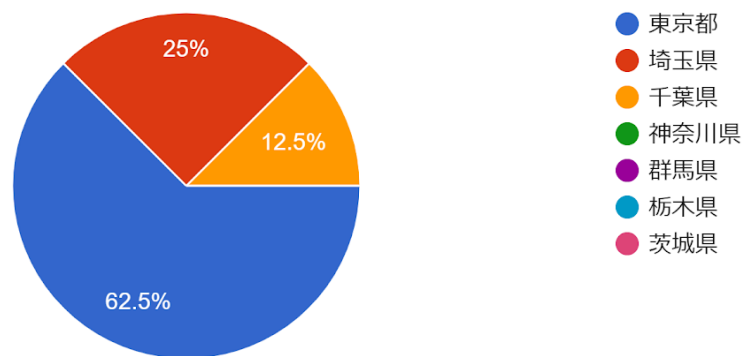
年代を教えてください

8件の回答



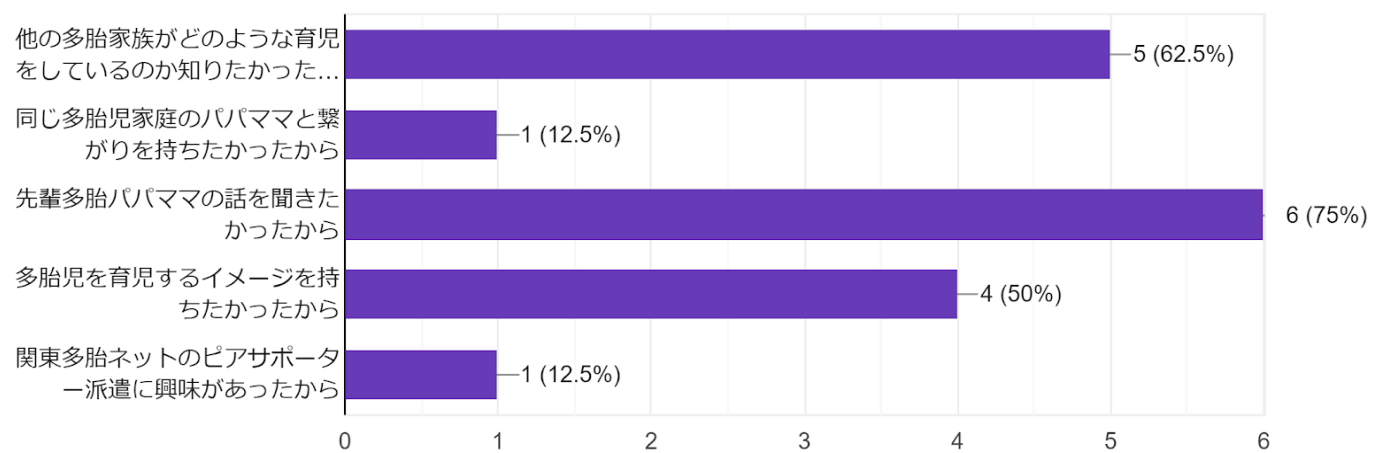
お住いの都道府県

8件の回答



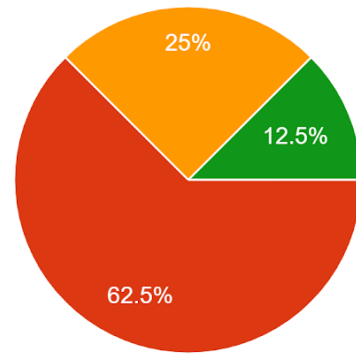
本講座に参加された理由をお聞かせください（複数回答可）

8件の回答



多胎カフェの時間はどうでしたか？

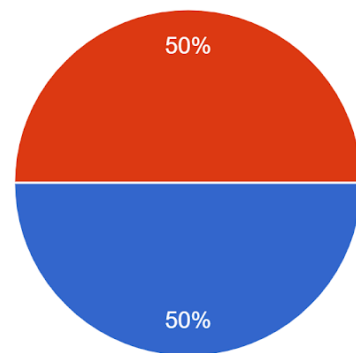
8件の回答



- 長かった
- やや長かった
- やや短かった
- 短かった

多胎カフェ全体の満足度はいかがでしたか？

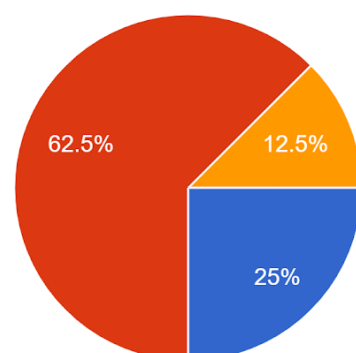
8件の回答



- 満足
- やや満足
- やや不満足
- 不満足

ご自身のお気持ちは参加前と比べて軽くなりましたか？

8件の回答



- 軽くなった
- やや軽くなった
- あまり軽くならなかった
- 軽くならなかった

#### ・参加者の声

「出産間近でしたが、参加して良かったです！SNSで多胎児妊婦さんと繋がることはできましたが、具体的な社会支援やどのように出産に臨まれていたか知れて良かったです。また産後の育児不安も強かったので、頼れるものは頼っていこうと思いました。」

「実際に多胎育児をしている先輩のお話が聞けて、大変良かったです。周りに多胎育児をしている人がいないので、多胎ならではの大変さや工夫など聞けてとても勉強になりました。」

「実体験のお話しを聞く機会が、そもそもないので、非常に参考になりました。ありがとうございます。」

「色々な方のお話を伺うことができ、とても参考になりました。ありがとうございました。」

「もうちょっと早く存在を知りたかったです。」

#### 7 考察

ブレイクアウトルームの設定など、運営面では大きなトラブルもなく、スムーズな進行であったように思う。父親の参加も3名おり、父親の育児に対する関心が高いことが窺えた。また事後アンケートでも、「満足」と「やや満足」が各々5割と初めての交流会で、ファシリテーターのグループ運営に対する課題はみられたものの、参加者の満足度は高い結果であった。参加者はコロナ禍での出産、育児を経験され、同じ多胎育児経験者と出会い、交流する機会が乏しいという育児環境がある。そのため、多胎家庭との交流を切望されているのではないかと感じた。今後も定期的に関催し、多胎家庭との交流の機会を作っていきたいと感じた。

今後の課題としては、運営面においては、妊娠中や育児が本格的に始まり一番大変な時期の参加者を対象としていたこともあり、無断キャンセルが4件、事前のキャンセルが1件あった。そのため、その対応に追われ、落ち着いた中で進行することが難しい場面もみられ、今後は運営スタッフを増やし、役割分担を明確にするといった人材育成についても検討していく必要があると考えられた。

またピアサポーターとしての立場に対する課題も見受けられた。参加者のお話を聞き、自らの育児状況と現在の育児状況を比べ、羨望する発言や配偶者に対する遠回しな愚痴、また質問に対する回答が客観的でなく、主観的な回答もみられた。そのため、今後はピアサポーターに対して、ピアサポーターの立場や役割について再度確認していくようなフォローアップが必要であると感じた。

---

## 第二部 「ピアサポーター養成事業」

---

### (1) 「ピアサポート運営準備講座」

#### 1 背景・目的

- ・ピアサポート事業を開始するにあたり、事業の進め方などアドバイスをいただくことで、ピアサポート事業が円滑に開始できるようにする。
- ・今後地域でピアサポーターが活躍していくために必要な知識を獲得する。
- ・ピアサポーター事業が地域で展開していくための具体的な方法や先進事例について学ぶ。

#### 2 内容

- ・一般社団法人 日本多胎支援協会に講師を依頼し、「ピアサポーター運営準備講座」を開催する。

#### 3 対象

- ・当法人の理事と事務局スタッフ、ピアサポート事業チームメンバー

#### 4 日時・方法

- ・日時 2021年6月20日(日) 10:00~16:00
- ・新型コロナウイルス感染拡大の影響により、Zoomにて開催。

#### 5 当日の流れ

講師 太田ひろみ先生、糸井川誠子先生、松本彩月先生（日本多胎支援協会）

<タイムテーブル>

10:00 開始 自己紹介、ワーク「組織の目指すものと体制を考えよう」

11:00 昼食休憩

13:00 講義「ピアサポートの仕組みと約束事」

14:30 講義・ワーク「ピアサポートを計画しよう」

- ・ピアサポートの育成方法（30分）
- ・地域でのピアサポートを計画しよう～これから活動を始めるために～（45分）

15:45 質疑応答

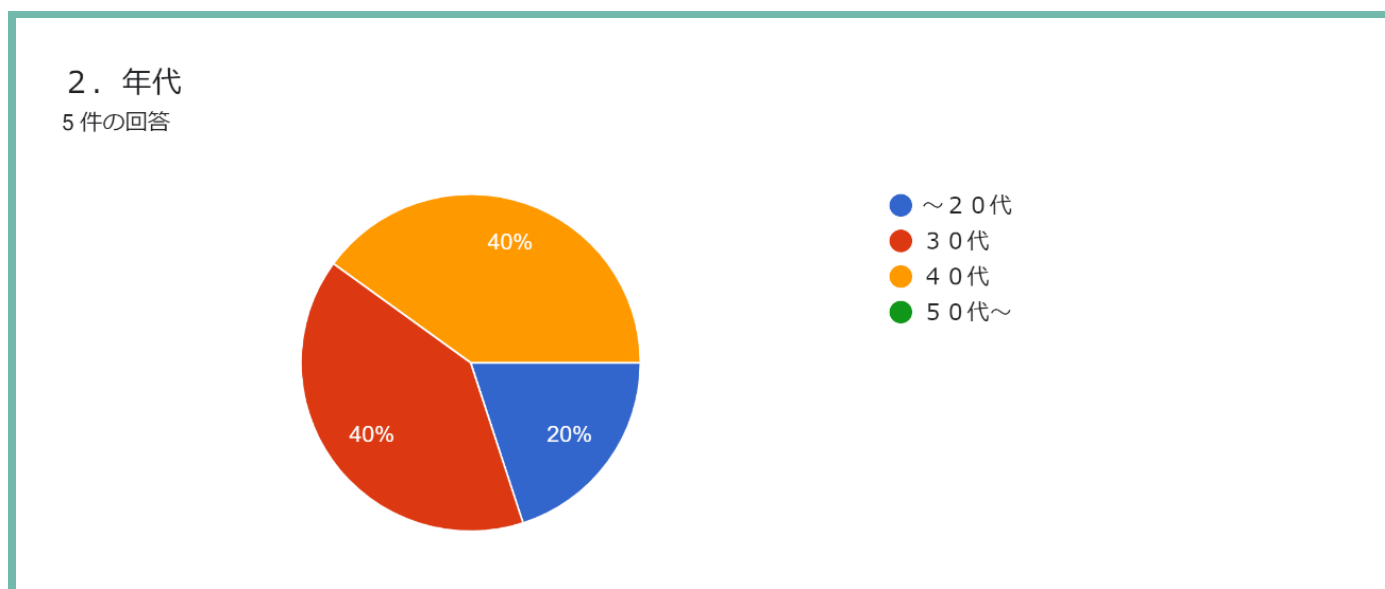
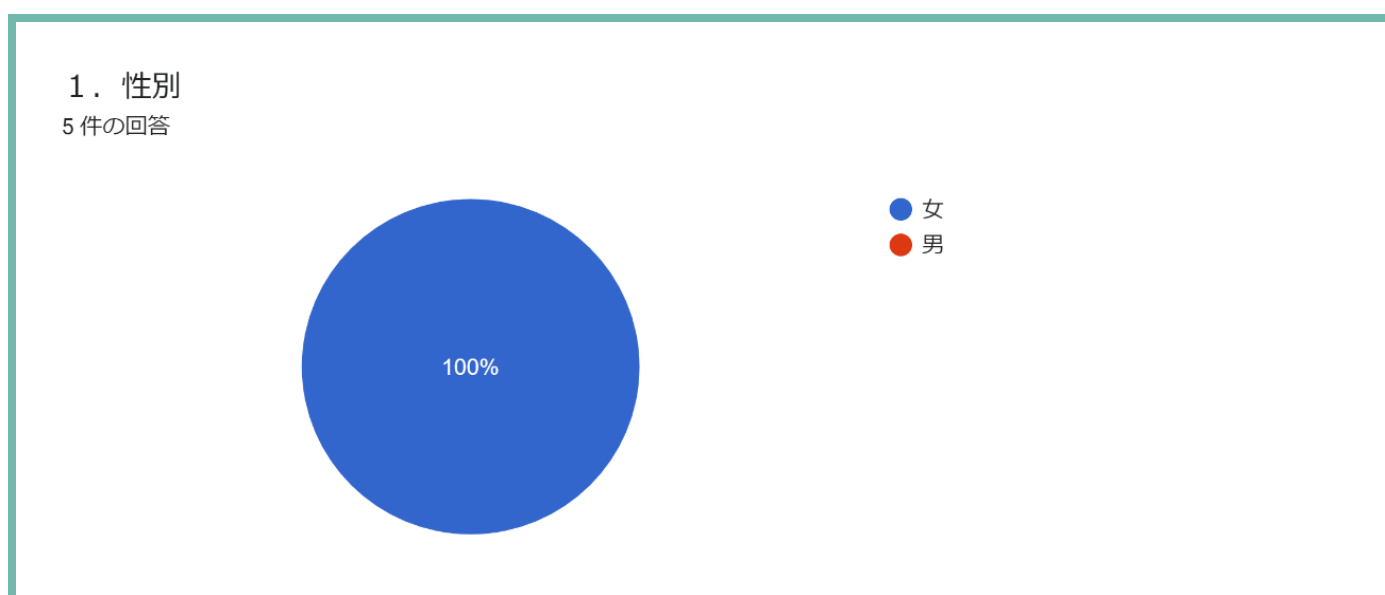
16:00 終了

## 6 結果

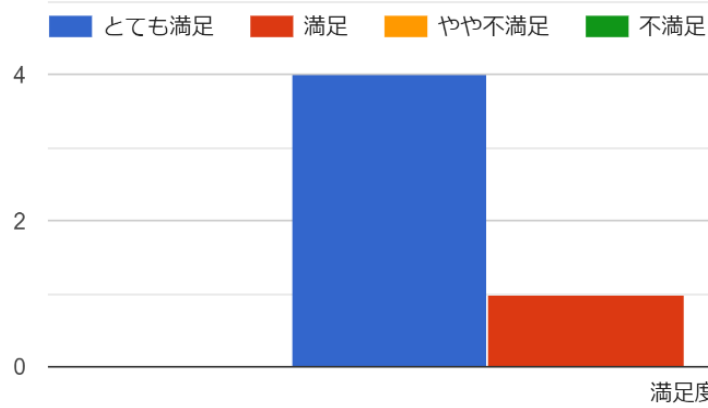
### ・参加者数 9名

(当団体理事や事務局スタッフ、ピアサポート事業チームメンバー5名、ファシリテーター1名、講師3名)

### ・参加者のアンケート結果



### 3. 今回の講座の満足度



#### ・参加者の声

「関東多胎ネットがやろうとしている事業のことだけでなく、団体としてどう活動していくべきか、どのように考えていったらいいか、少し事業とかけ離れているようで、実は一番大事なことであると午前の講義で気づくことができました。午後は、やろうとしている事業について、より具体的に学ぶことができ、これから起こりうる問題点やタスクなど明確にすることができました。」

「盛りだくさんの内容でしたが、具体的な事例の紹介もあると関東多胎ネットのピアサポートをもっとイメージできたのかなと感じました。先生方のお話で、ピアサポート事業へのメンバーの熱がさらに底上げされた気がしています。ピアサポート事業の準備講座というだけでなく、関東多胎ネットの組織を再確認するような内容でもあり、充実した講座でした。」

「ピアサポート活動における具体的な準備内容が明確になった。基本的なピアサポート活動を行うための心構えも深く学ぶことができました。組織形成に関するプロセスも深く学ぶことができ、勉強になった。今後、関東多胎ネットが自ら養成講座を開催する事もイメージできた。」

「まずは、関東多胎ネットメンバー全員の意識合わせが必要。オンラインを基盤としているため、特に大切にしなければならないと思う。ピアサポーターと事例を元に課題解決に向けて定期的に話し合う事も必要。それにより、意識合わせ、内容の充実化が可能と思います。」



## 7 考察

これからピアサポート事業を地域で展開していくために、当法人が目指す最終ゴールについて、意見交換しながら、ビジョンを共有し、「できること」、「できないこと」を明確にするプロセスを体験した。当法人の特徴はサークルの代表者が集まっているということが最大の強みである。そのため、各サークルでできることと、当法人でやるべきことについて、線引きをする必要性を改めて考える貴重な機会を得た。

またピアサポート事業についても、ピアサポーターが活動を行う上で「行って良いこと」、「行ってはダメなこと」について、事前に取り決めが必要であること、また一人で抱え込まないためにカンファレンスの実施やワークフローの作成の必要性、オンライン訪問と家庭訪問でのサポートのメリットやデメリットを検討し、具体的にどのようなピアサポート事業を展開していきたいのかについて、改めて客観的に考える貴重な機会を得た。

さらに、団体の基本理念に沿って、基本計画、事業計画、年次計画、評価計画を作成し、計画から実施し、評価を行い、改善点を挙げ、再度計画を策定していくプロセスの大切さや評価指標をどのように行うのか（量的評価、質的評価、満足度等）についても検討し、それぞれの事業計画の具体的な立案の仕方を検討した。

これらの研修を通じ、当法人の個々の成員の意見を聞くことで、お互いの考えやビジョンを理解するプロセスを体験できたことが最大の効果であった。外部の経験のある講師がファシリテーターとして入ることで、考えが促進され、より深い意見交換の場となったのではないかと考えられる。また今後のビジョンを共有できたことで、チームワークが促進されたと感じた。

今後も定期的に外部の講師が介入した中で、当法人の「今できていること」、「これからの課題」、「課題の改善に向けてどのようにしていけば良いのか」など、モニタリングを行い、現状の確認と課題、または今後の方向性を確認し、チームで共有する機会を作ることが法人の存続のためには必須であることを実感した。

### (2) 「ピアサポーター養成講座」

#### ① 第1回ピアサポーター養成講座

##### 1 背景・目的

- ・ピアサポーターとして活動するために必要な知識やスキルを身につける。
- ・当法人のピアサポーターとして登録し、実際にピアサポート訪問を実施する人員を確保する。

・今後当法人におけるピアサポーター養成講座の実施が可能となるために、講座内容を学び、かつ講師としてのスキルを獲得する。

## 2 内容

・一般社団法人 日本多胎支援協会に講師を依頼し、「ピアサポーター養成講座」を開催する。

## 3 対象

・多胎育児経験があり、当法人のピアサポート事業に関心がある方

## 4 日時・方法

・日時 2021年7月3日(土) 10:00~16:00

・方法 新型コロナウイルス感染拡大の影響により、Zoomにて開催

## 5 当日の流れ

講師 太田ひろみ先生、糸井川誠子先生、松本彩月先生(日本多胎支援協会理事)

<タイムスケジュール>

10:00 開始 自己紹介

10:10 ①講義「ピアサポーターとは？」

11:10 休憩

11:15 ②講義「多胎の妊娠出産育児の基礎知識」

12:30 昼食休憩

13:30 ③ワーク 「傾聴体験」

15:20 団体説明、今後の活動、質疑応答

## 6 結果

・参加者数 14名

・参加者の声

「傾聴がどんなサポートに繋がるのかイメージだけだと全然わからなかったが、講習を通して“聴く”と言うサポートの有意義性を理解できた。ペアでの傾聴ワークが思ったよりだいぶ難しく、奥深さも感じ、これは経験でしかなし得ない成長かなと思いました。糸魚川先生と中村先生の悪い例披露も具体性がありわかりやすかった。糸井川先生の最後のハイジ and クララの例えは世代的にギリギリ知っているものだったけど、ピアの姿に擬えていてわかりやすかったです。」

「福岡で多胎サークルの運営に関わっている時、岐阜多胎ネットさんのピアサポートの活動を知り、とても共感し、いつか自分もそんな活動がしたいと思っていました。先日の講座では、まさかの糸魚川先生のお話が聞けると思っていなかったのも、とても嬉しかったです。各種の講義内容がどれも深くうなずける内容ばかりで、またみんなが多胎児の親であるという点がとてもよかったです。

また、講義中のお話が自分自身の育児経験と重なり気づいたら泣いている場面が多々ありました（他の参加者の皆さんの涙をみて、さらにもらい泣き状態だったのですが）それだけでもとても心理的浄化作用がありました。貴重な機会をありがとうございました。」

「多胎ならではの悩みは多胎の中でしか理解を得られないし、共有できないものだと再認識ができた。アドバイスをしなくていい、ただ聴くだけそれだけで解決することもある、と聞き傾聴のスキルを身につけて聴きに徹したいと感じた。」

「双子育児の際のパートナーとの連携について。そして男性視点も取り上げるといいと思った。」

「傾聴の大切さ、言い換えの難しさ、改めてまだまだ勉強していかないといけないと思いました。皆で共有できる場の提供をして行きたいと本当に思いました。」

## 7 考察

参加者 14 名中の 6 名は地域の多胎サークルに参加や運営メンバーをされていた。双子以外に三つ子の母親もあり、多胎児の年齢や上や下に兄弟がいるなど、家庭の状況も様々で、バラエティーに富んでいた。ピアサポーター養成講座を受講した動機については、自らの多胎妊娠、出産、育児が大変であった経験から、その経験を活かしていきたいという参加者が多かった。

その動機は、これからのピアサポート活動にとって重要な動機ではあるが、当事者であるというだけでピアサポート活動を行うことは、自らの多胎育児経験だけでは対応が難しい場合も想定され、支援事業としては不足であると考え。そのため、ピアサポーターとして少しでも役に立ちたいと考える当事者に対し、講座を開催し、基本的な知識（ピアサポートの役割や支援について）を学んでいただき、広い視野から多胎支援とは何かを学ぶ必要があると考える。現在多胎に特化したピアサポーター養成講座を開催している団体は、限りなく少なく、ピアサポーターとして活動したいと考える応募者全員が受講できないといった事象も見受けられる。そのような中で、当法人として、ピアサポーターを養成する機会を設けることは必要不可欠である。今後ピアサポーターとして必要な情報やスキルを精査し、当法人でも養成講座を開催する準備を整備していく必要があると考えられた。

## ② 第2回ピアサポーター養成講座

### 1 背景・目的

- ・ピアサポーターとして活動するために必要な知識やスキルを身につける。
- ・当法人のピアサポーターとして登録し、実際にピアサポート訪問を実施する人員を確保する。
- ・今後当法人におけるピアサポーター養成講座の実施が可能となるために、講座内容を学び、かつ講師としてのスキルを獲得する。

### 2 内容

- ・一般社団法人 日本多胎支援協会に講師を依頼し、「ピアサポーター養成講座」を開催する。

### 3 対象

- ・多胎育児経験があり、当法人のピアサポート事業に関心がある方

### 4 日時・方法

- ・日時 2021年7月16日(金) 10:00～16:00
- ・方法 新型コロナウイルス感染拡大の影響により、Zoomにて開催

### 5 当日の流れ

講師 太田ひろみ先生、糸井川誠子先生、松本彩月先生（日本多胎支援協会理事）

<タイムスケジュール>

10:00 開始 自己紹介

10:10 ①講義「ピアサポーターとは？」

11:10 休憩

11:15 ②講義「多胎の妊娠出産育児の基礎知識」

12:30 昼食休憩

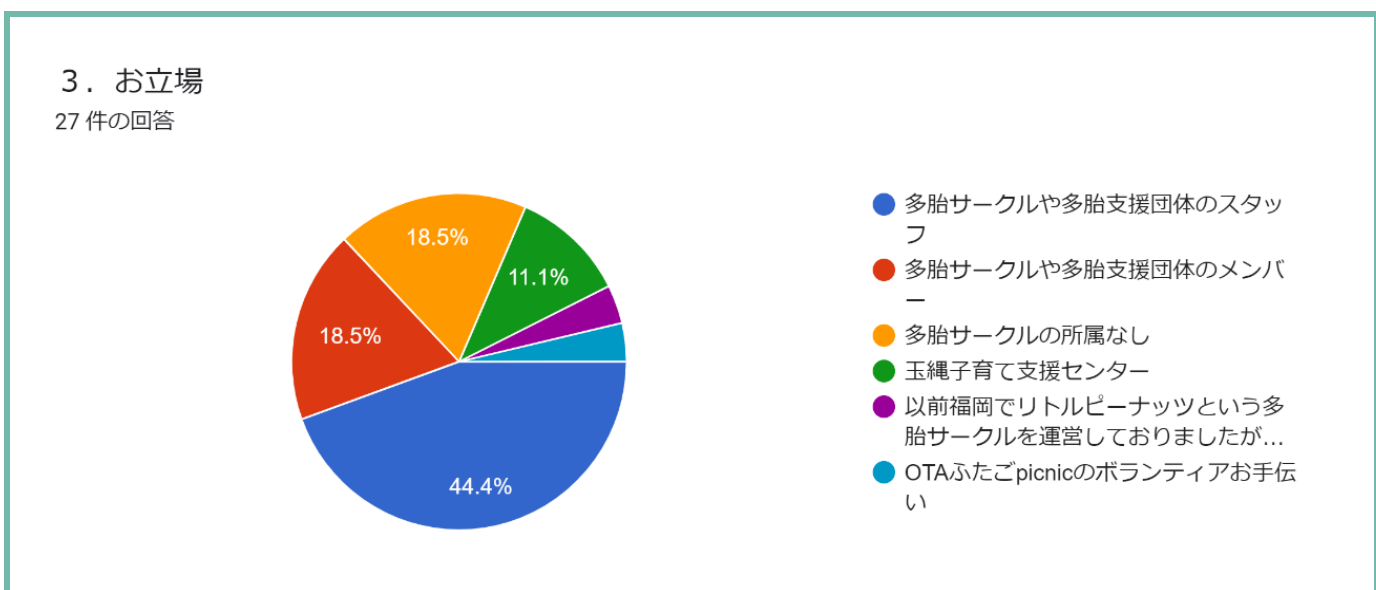
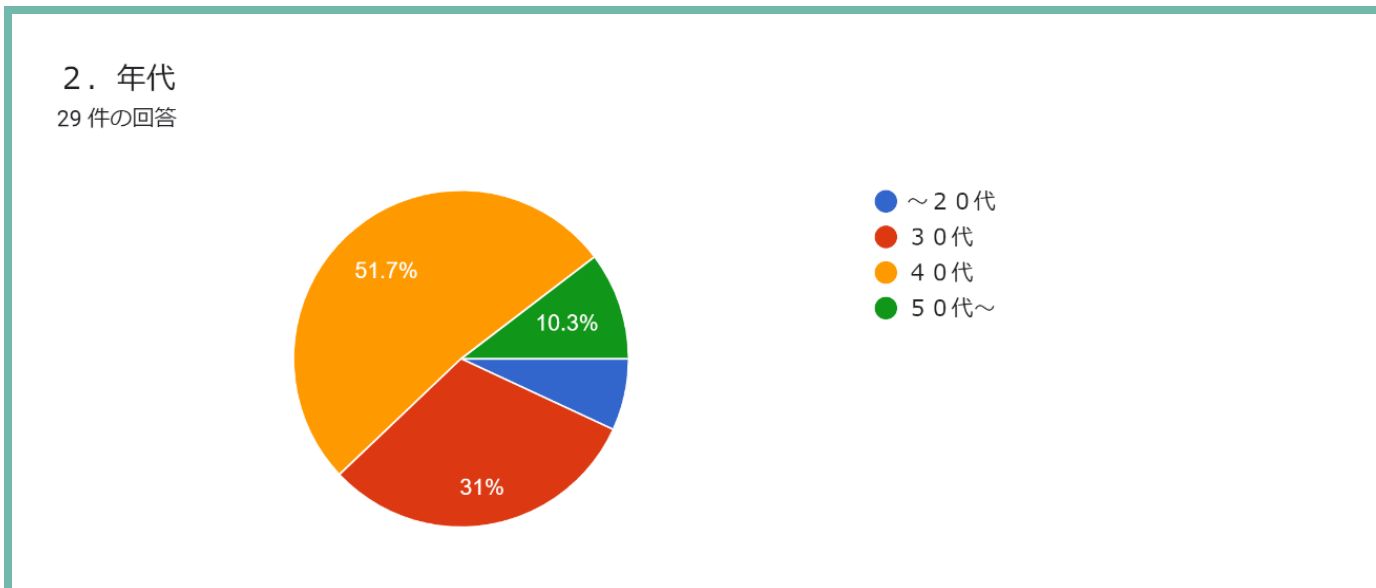
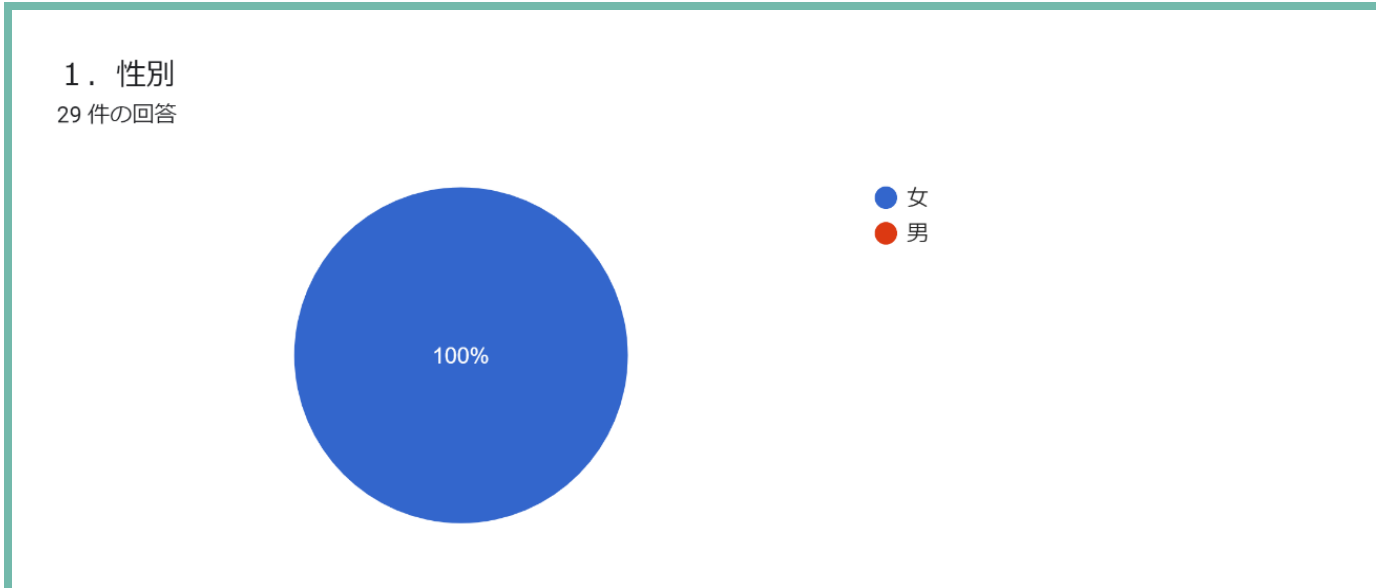
13:30 ③ワーク 「傾聴体験」

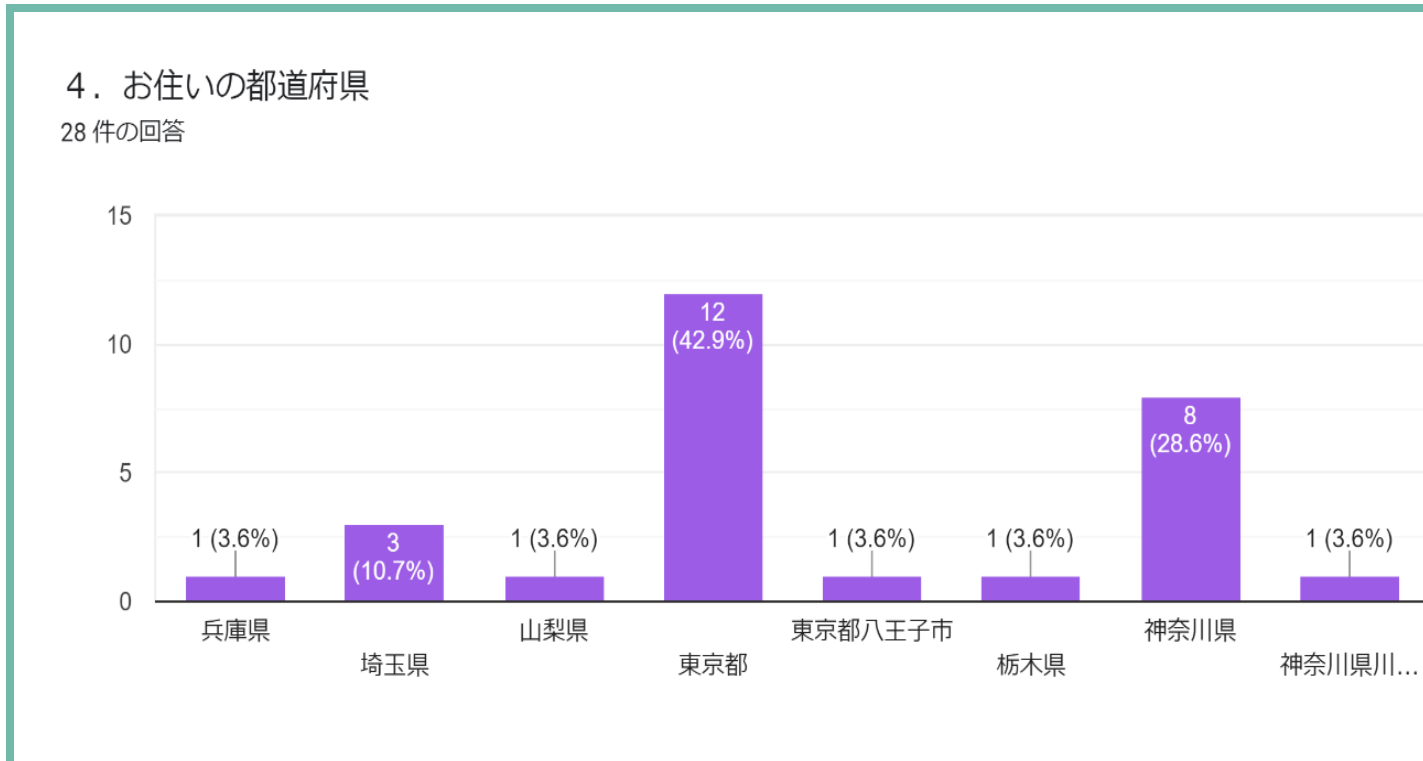
15:20 団体説明、今後の活動、質疑応答

### 6 結果

- ・参加者数 12名

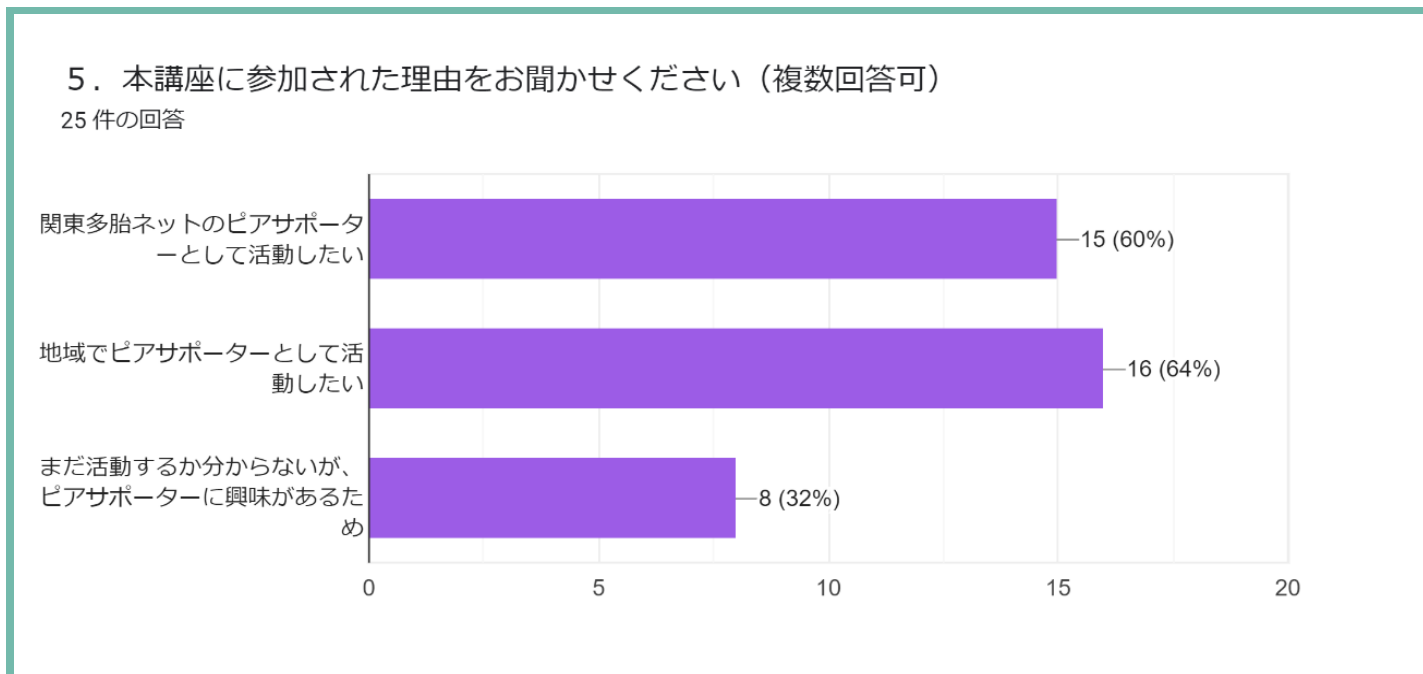
・参加者のアンケート結果（第1回、第2回共通）



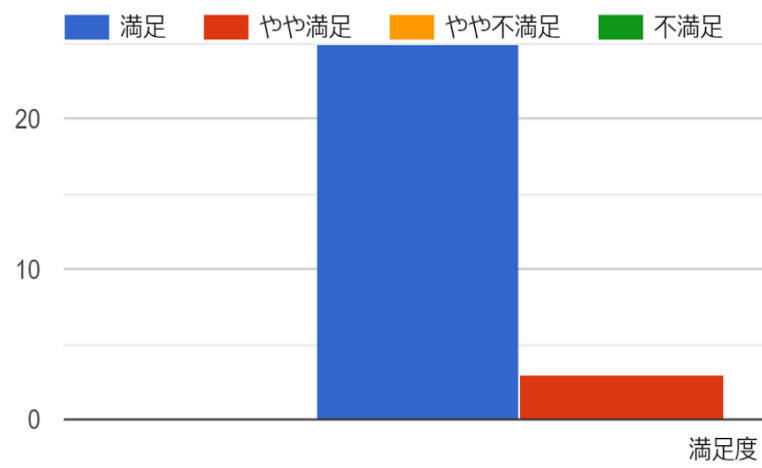


※質問項目補足（自由記載）

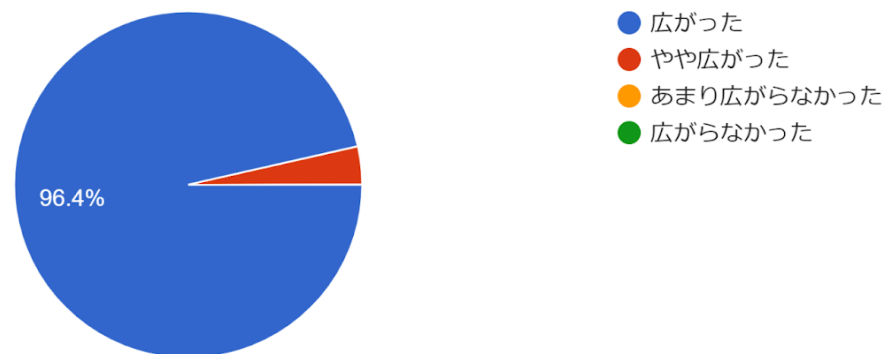
- ・兵庫県・埼玉県・山梨県・東京都・東京都八王子市・栃木県・神奈川県・神奈川県



6. 講座全体の満足度はいかがでしたか



7. ピアサポーターについての理解が広がりましたか。  
28件の回答



・参加者の声

「もともと福祉系の仕事をしていました。そのため虐待というワードには敏感です。松本先生の社会的孤立から 精神的に追い詰められ 虐待につながる過程が分かり、いかに サークルと言えども社会とつながっている感の重要性が認識できました。

太田先生の医学知識を得て多胎妊娠出産の母の苦勞を知ることも出来ました。単胎と比べてより手厚いサポートが必要なことも再認識できました。

糸井川先生から傾聴の技術を学び、グループワークで実際に聴いてもらえる心地よさ・安心感も感じられました。何より崖っぷちの綱渡り状態から今まさにここまで来られた幸せを分かち合い、力強く励まされ今までの苦労も全てプラスになったような気持ちで受講が終了し とてもありがた

いです。この講座に参加出来て本当に良かったです。この講座を準備して下さった関係者のみなさん、本当にありがとうございました。次は私が必要な人に少しでも還元出来たらと思います。」

「この度は大変貴重なお話をありがとうございました。ピアサポートの役割の重要性や多胎妊娠の基礎的な知識、ピアサポートとしての傾聴の大切さなどどれも大変興味深く自己紹介やワークとしての傾聴体験などもありあっという間の時間でした。

松本先生のお話ではピアサポートとしての基本的な心構えや役割など、今後の活動についての具体的なイメージができました。

太田先生のお話は妊娠中に聞きたかったなと思うことばかりでした。妊娠中のハイリスク、産後の体の回復、子供の低体重の割合や特徴(哺乳力が弱い等)など「双子だから仕方ないよ。お母さんのせいじゃないよ」という一言があれば自分を責める気持ちが救われたなと思います。

糸井川先生の話ではこれまでの育児を振り返るような話もあり、産後すぐの大変さを思い出し途中涙を堪えるので必死でした。私達、ふたご(みつご)を生かすのに必死で頑張ってきましたよね。私も産後は「話を聞いてほしい」という気持ちが強かったので傾聴はとても大事だと思っています。明日から「傾聴」を意識して日常から少しずつ練習していきたいと思います。

多胎を安心して育てられる環境やサポートが今後ずっと続くよう微力ながら私も力になりたい！と強く思える講座でした。この講座にめぐりあえて本当によかったです。ありがとうございました。」

「子どもたちがまだまだ小さく、あまり身動きが取れないことが心配です。研修会で感じましたが、私の双子育児の経験はそれあり苦労もしてはいますが、どちらかと言うと恵まれている方ではないかと思い、お役に立てるのか不安です。」

「相手に寄り添い話を聞くという事が上手くできるのか心配や不安があったのですが、先生方のお話や簡単なロールプレイをした事でその必要性がよくわかり、またピアサポーターみんなで共有していく事でカバーしていく点などもわかり少し不安が減りました。



特に一つの話にも皆それぞれ違う捉え方があるという事が分かったのはものすごく勉強になりました」

「私が三つ子の母なので双子のお母さんの事がよくわからない点には不安があります  
また私の育児真っ盛りの頃は多胎のサークルや情報を仕入れる方法がほとんどなく、その様な情報を私自身が提供出来ない点も心配です」

「大変参考になりました。特に、傾聴のご講義は、日常を振り返るよい機会になりました。普段、私たちは言葉で簡単に「傾聴する」と言いますが、傾聴するとはどういうことか、行動レベルで知ることが出来ました。このような研修会が、無料では申し訳ないくらいに思いました。ありがとうございました。」

## 7 考察

参加者 12 人中の 11 人は、地域の多胎サークルに参加や運営メンバーをされており、講座中も熱心に参加されていた。ピアサポーター養成講座への受講動機について、自らの多胎育児経験での大変さ、孤独さ、傷つき体験などを感じたことを契機に、これから多胎を出産、育児をしていく仲間に対して、共感による傾聴や自らの経験を活かしていきたいと強く願っている様子が伺えた。講師からはその動機はピアサポーターの活動の原点ではあり、活かすことができるが、その一方で経験による眼差しで対象者を見ることにつながる。そのため、対象者が本当に感じていることや希望していることが見えなくなる危険性があることも指摘されていた。ピアサポーターとして活動する上での、当事者の強みと弱みについては、今後当法人でピアサポーター養成講座を実施するにあたり、重要な共有事項である。さらに当法人のビジョンや地域性を踏まえながらピアサポーター養成講座の内容を精査し、実施に向けて、検討していく必要があると考えられた。

### ③ ピアサポーター交流会

#### 1 背景・目的

- ・訪問活動を実施していく中で、コーディネーターとピアサポーター同士の「顔の見える」交流が必要であることが考えられたため、交流を第一の目的とする。
- ・「顔の見える」交流が深まると、ピアサポート活動が円滑に進み、その結果、モニターに対してもサポートの質が向上し、還元されることをめざす。

## 2 内容

- ・コーディネーターとピアサポーターが一同に集まり、オンラインで交流会を行う。

## 3 対象

- ・当法人に登録しているピアサポーター

## 4 日時・方法

- ・2022年1月15日（土） 22:00～23:00
- ・新型コロナウイルス感染拡大の影響により、Zoomにて開催

## 5 当日の流れ

- ・ファシリテーターが交流会の目的を説明した後、フリートークでピアサポート活動中に感じた疑問や質問、またはこれからピアサポート活動をする上での疑問や質問などについて、共有する。

## 6 結果

- ・参加者数 11名（ピアサポーター10名、ファシリテーター1名）

### ・質疑応答

フリートークでは、以下のような困りごとなどが話され、それに対して、他のピアサポーターはどのように対応しているのかを話し合い、共有した。

- ・ピアサポート訪問をやってみて、傾聴が中心であるが、実際は傾聴というより、質問をすることの方が多かった。こちら側が話し過ぎた不安もある。他のピアサポーターはどのような関わりをしているのか知りたい。
- ・オンライン訪問したご家庭では、モニターはベビーモニターを使用し確認していた。そのため、ピアサポーターは直接にはお子さんをZoom越しには見ることができなくて不安だった。その場合、どのように対応したら良いか。
- ・まだ訪問活動は行っていない。オンライン訪問の場合は関わり方で注意が必要なのではないかと思う。何か工夫していることなどあれば知りたい。
- ・ピアサポーターとしての関わり方がこれで良いのかと迷う部分もある。
- ・オンライン訪問の場合は、沈黙があると怖いと感じる。

## 7 考察

ピアサポーター同士は各地域にお住まいであり、オンライン形式による関わりが中心である。訪問時には、コーディネーターとの打ち合わせや振り返り時間はあるものの、他のピアサポーター同

士の「顔の見える」交流の機会は乏しいのが現状である。オンラインによるどこからでも気軽に参加ができるというメリットはあるものの、深い交流には限界がある。そのため、「顔の見える」つながりを持てるように交流会を開催した。

交流会での発言から感じたことは、他のピアサポーターはどのように関わっているのかを知りたいというニーズがあることが明らかになった。今回はフリートークであったため、それぞれが自らの想いや対応方法について発言していく中で、自分の関わりを振り返り、ピアサポート活動で感じる疑問について考える良い機会になったのではないかと思う。そのため、今後もピアサポーター同士の「顔の見える」つながりをつくるきっかけとして、交流会を定期的を開催する必要性を感じた。

---

## 第三部 「ピアサポートオンライン訪問・

### 家庭訪問支援 モニター事業」

---

#### 1 背景・目的

- ・同じ多胎育児経験者であるピアサポーターがモニターに対して訪問することで、多胎家庭の孤立を防ぎ、出産、育児に対する不安が解消される。
- ・ピアサポーターが試験的にモニターに対し訪問支援を実施することで、実際に多胎妊娠期や育児開始期には、ピアサポーターに対して、どのようなサポートを求めているのかについて、その実態を知る。
- ・支援過程で困ったことや疑問に対して、検討し、知見を蓄積していくことで、今後ピアサポーターが支援活動しやすくなるような体制を構築する。

#### 2 内容

- ・合計 15 名のモニターに対して、ピアサポーター 2 名（コーディネーター 1 名とピアサポーター 1 名）が月 1 回程度の訪問を行う。
- ・モニター対象者にはピアサポーターによるサポートの効果測定を行うために WEB アンケート調査を実施する。
- ・ピアサポーターに対しても、ピアサポート活動を実施する中での意識の変化や、ピアサポート活動を継続していくために必要な研修や望ましいピアサポート活動について、WEB アンケート調査を実施する。

#### 3 対象

- ・多胎を妊娠中の妊婦とその家族
- ・1 歳児未満の多胎児を育てている養育者および養育者の両親

#### 4 日時・方法

- ・オンライン相談の場合は、zoom にて実施。訪問支援の場合は、東京、神奈川、千葉、埼玉に居住するモニターの自宅にて実施。

## 5 訪問の流れ

### ・オンライン訪問

- ① 事前面談を行う
- ② 日程の希望を伺う
- ③ コーディネーターとピアサポーターとマッチングを行う
- ④ オンライン訪問日を確認する
- ⑤ コーディネーターとピアサポーターは事前打ち合わせを行う
- ⑥ オンライン訪問を実施する
- ⑦ コーディネーターとピアサポーターは振り返りを行う
- ⑧ 訪問記録の記入・アンケートの回答を行う

### ・家庭訪問

- ① 事前面談を行う
- ② 日程の希望を伺う
- ③ コーディネーターとピアサポーターとマッチングを行う
- ④ 家庭訪問日を確認する
- ⑤ コーディネーターとピアサポーターは当日待ち合わせをして、事前打ち合わせを行う
- ⑥ 家庭訪問を実施する
- ⑦ コーディネーターとピアサポーターは振り返りを行う
- ⑧ 訪問記録の記入・アンケートの回答を行う

## 6 活動実績

### ・モニター登録人数：25名

(うちキャンセル2名、中断4名、モニターの中断やキャンセルによりキャンセル待ちから登録に繰り上げた者5名、モニターの入院によりスポット訪問として登録に繰り上げた者5名含む)

### ・訪問家庭数 19家庭 (月間訪問回数の平均 11回)

### ・月間実人数：

10月 事前面談 15名

11月 事前面談 1名、訪問 10名(オンライン訪問 10名)

12月 事前面談 2名、訪問 14名(オンライン訪問 9名、家庭訪問 5名)

1月 訪問 9名(オンライン訪問 1名、家庭訪問 8名)

2月 訪問 11名(オンライン訪問 11名)

※事前面談なく訪問した1名含む

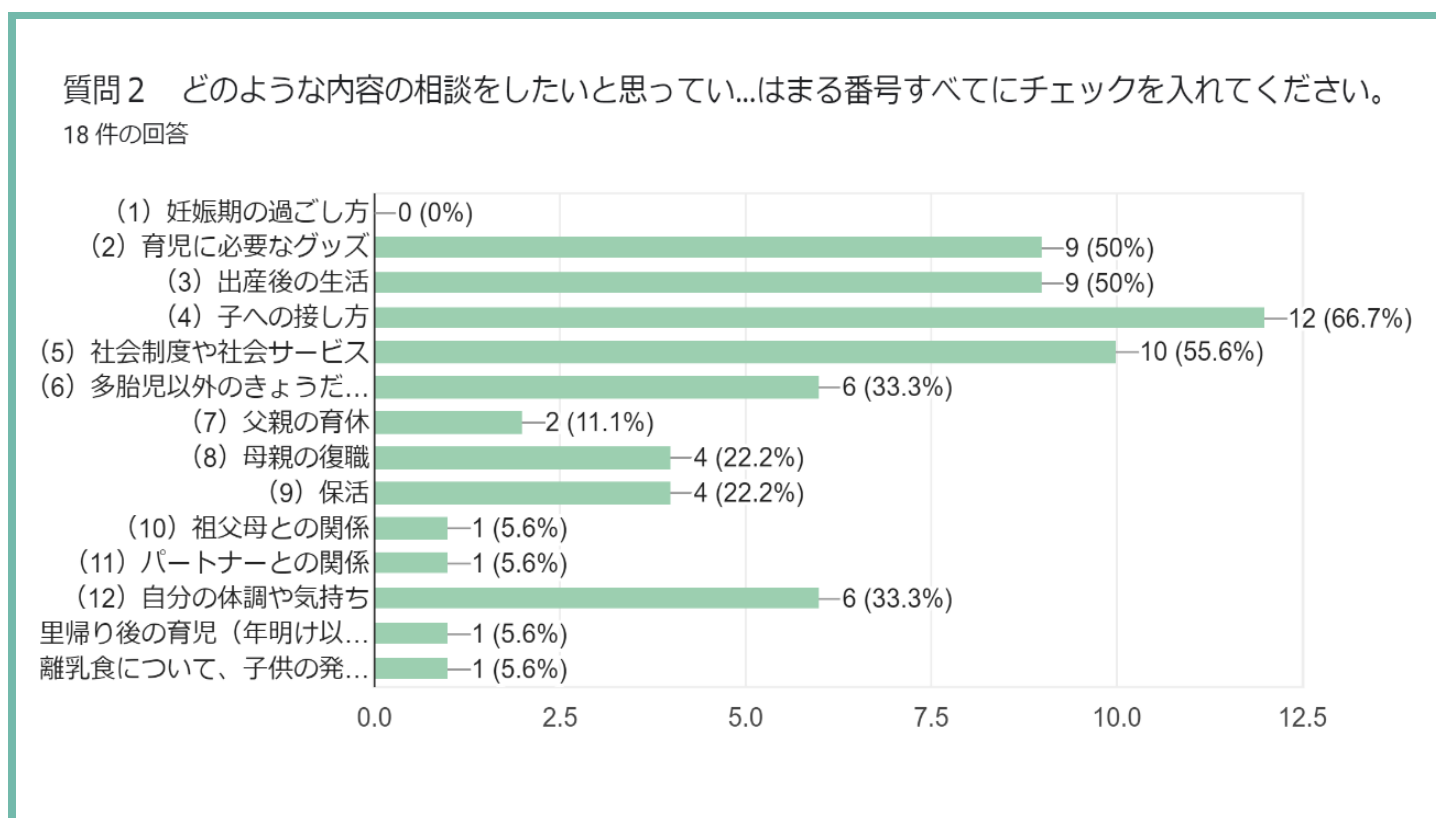
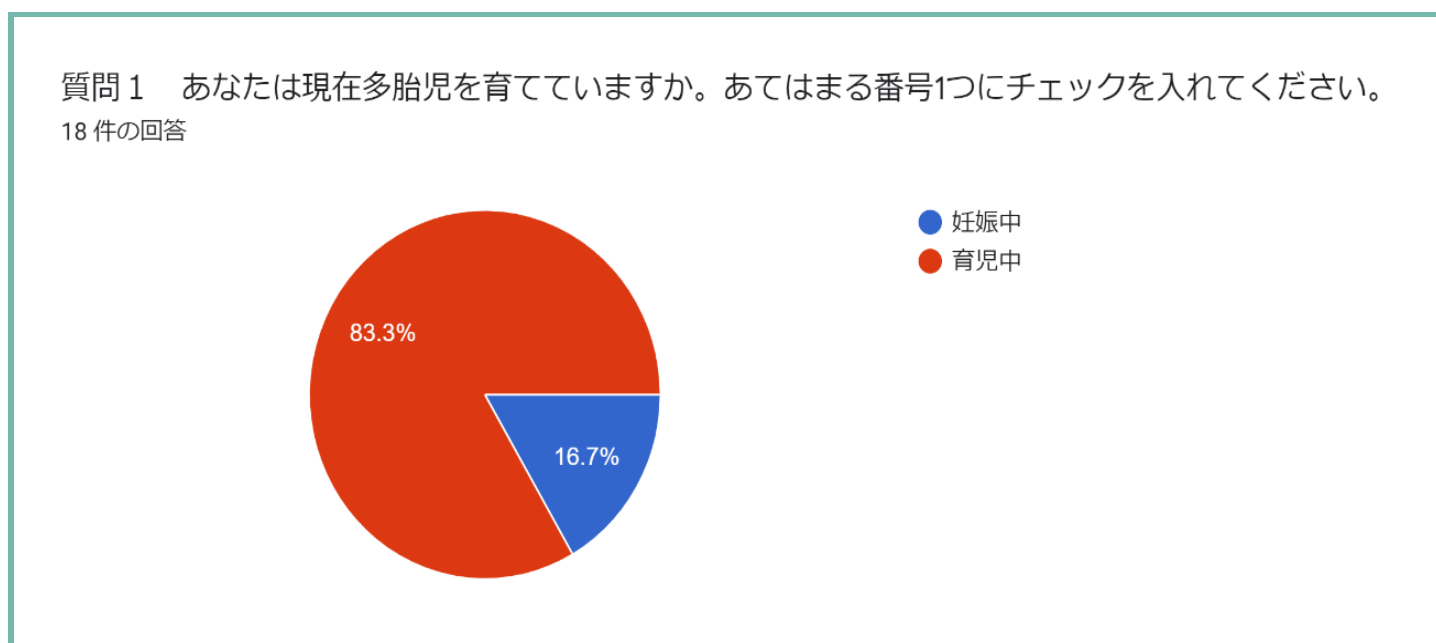
・ピアサポーター登録人数：36名

(うちコーディネーター12名、ピアサポーター24名、パパピアサポーター2名)

## 7 結果

・モニター向けアンケート結果

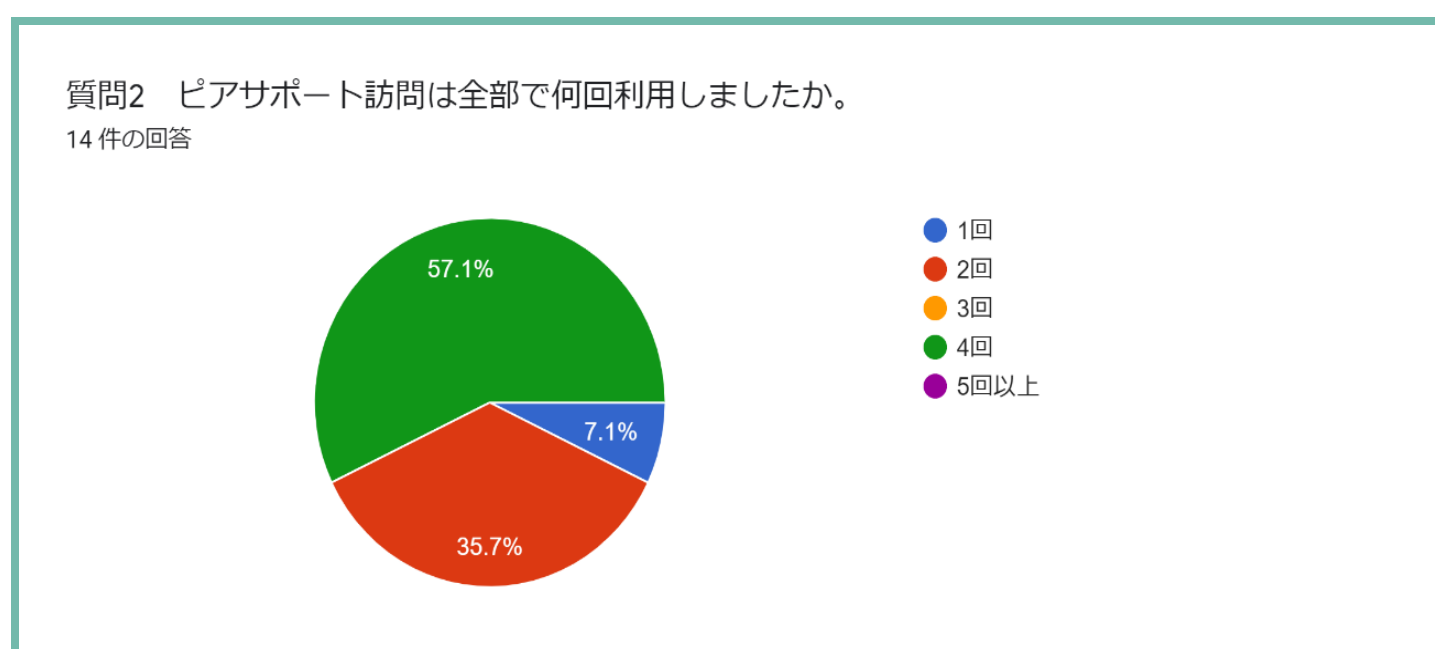
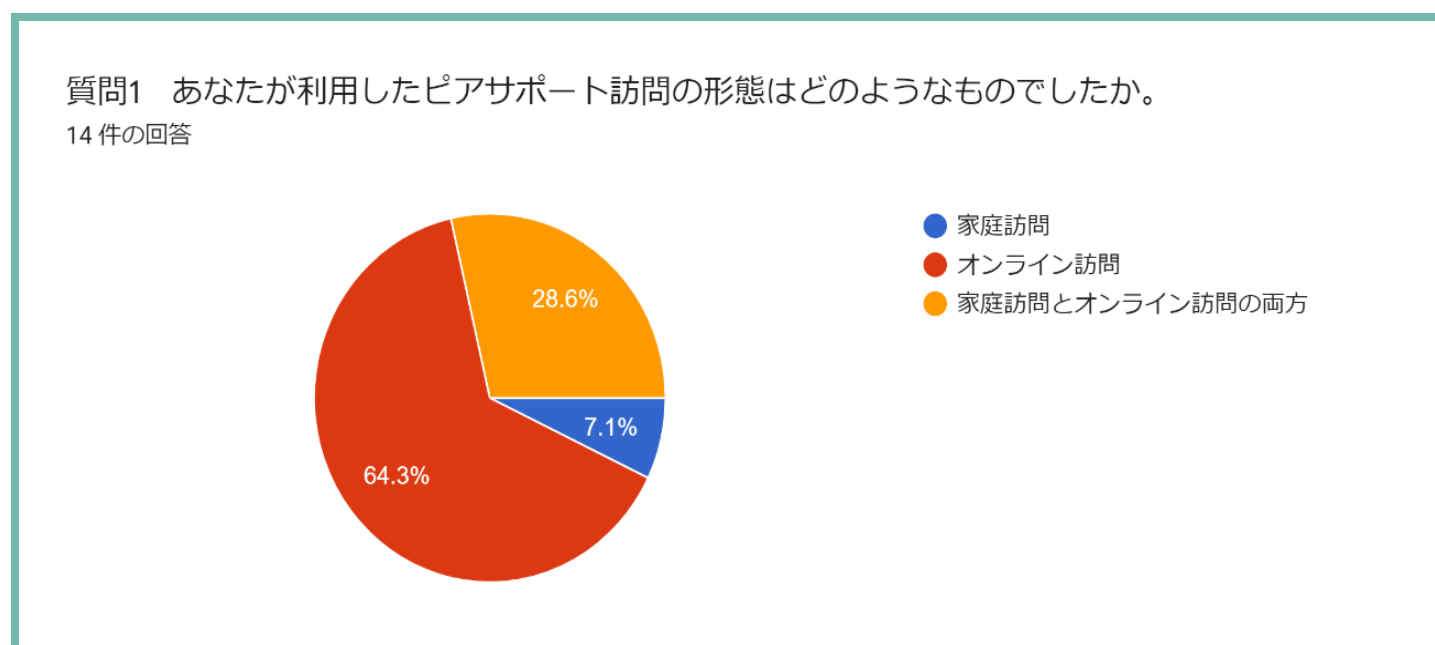
### ①訪問実施前のアンケート結果



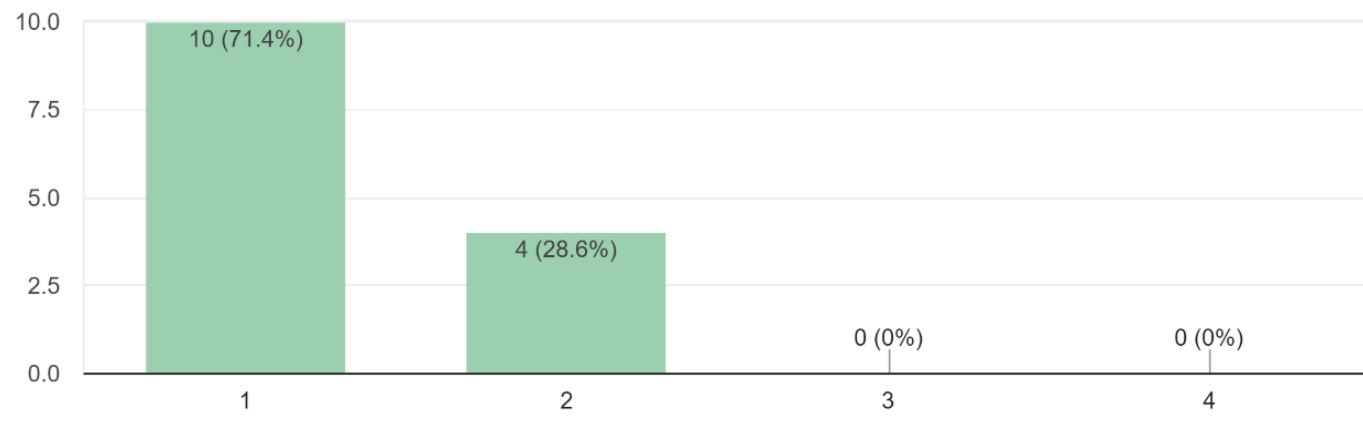
※質問項目補足

- (1)妊娠中の過ごし方 (2)育児に必要な便利グッズ (3)出産後の生活 (4)子の接し方
- (5)社会制度や社会サービス (6)多胎児以外のきょうだいへの接し方 (7)父親の育休
- (8)母親の復職 (9)保活 (10)祖父母との関係 (11)パートナーとの関係
- (12)自分の体や気持ち
- (13)その他 里帰り後の育児(年明け以降)
- (13)その他 離乳食について、子どもの発育について、1/2 バースデイについての経験談

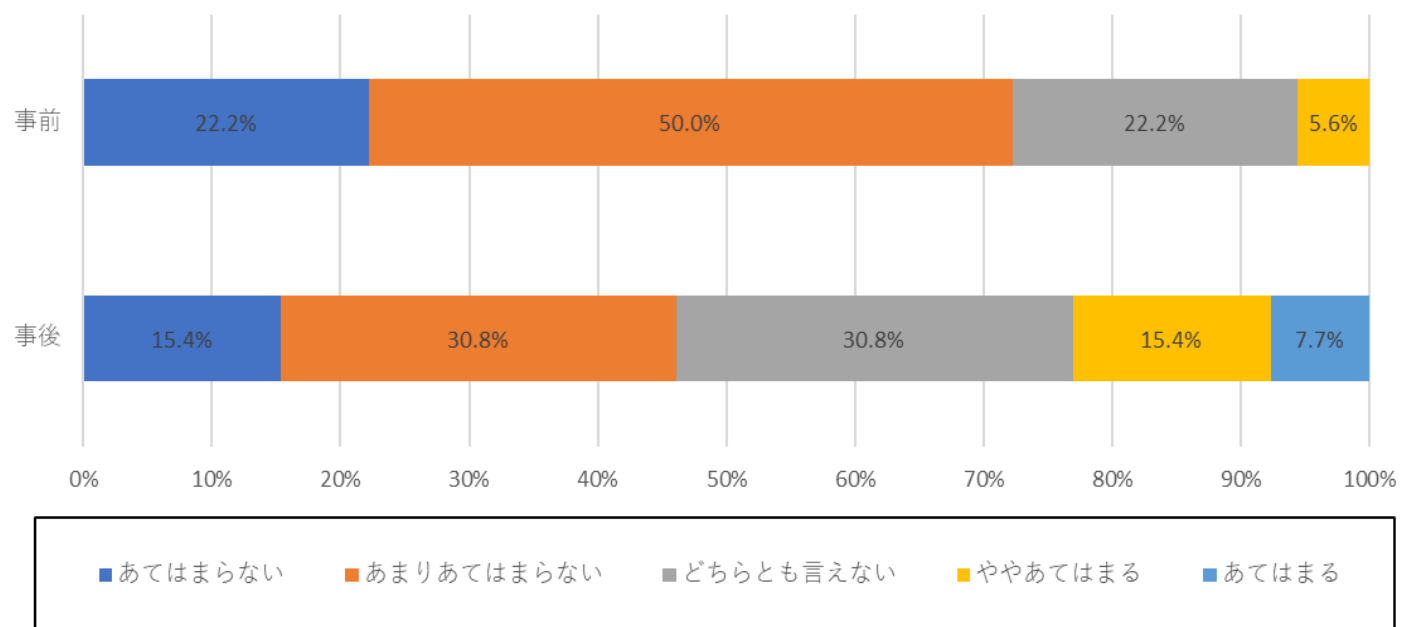
②訪問終了後アンケート



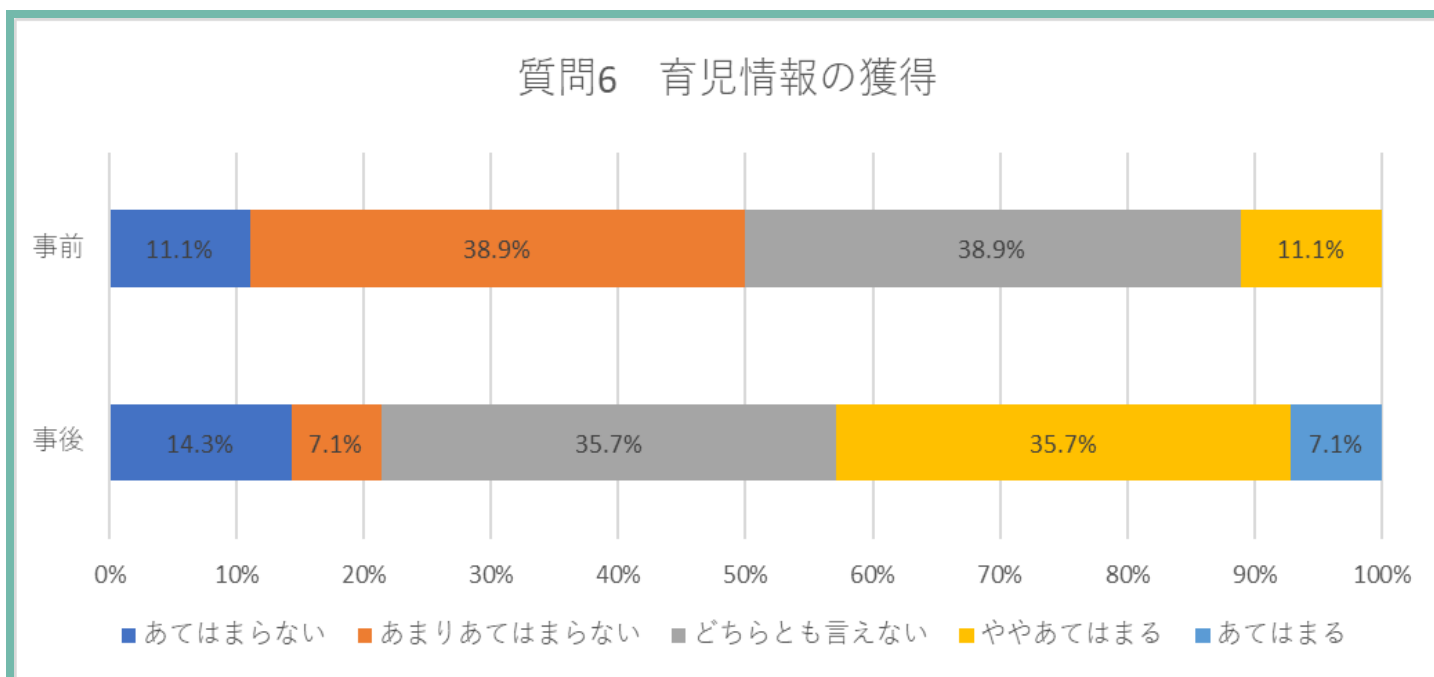
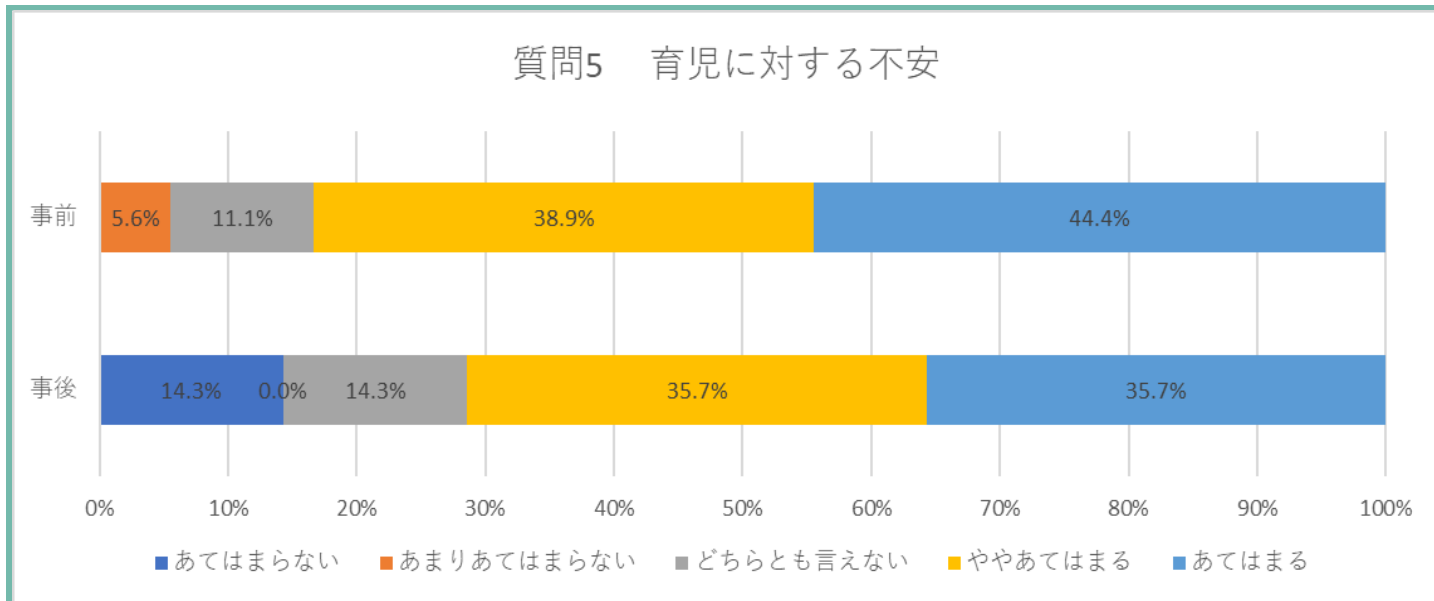
質問3 ピアサポート訪問の満足度について(1)とても満足、(2)やや満足、(3)やや不満、(4)とても不満  
14件の回答



質問4 育児に対する自信







※質問事項補足

質問 4 多胎児を育てていくことに対して自信がある

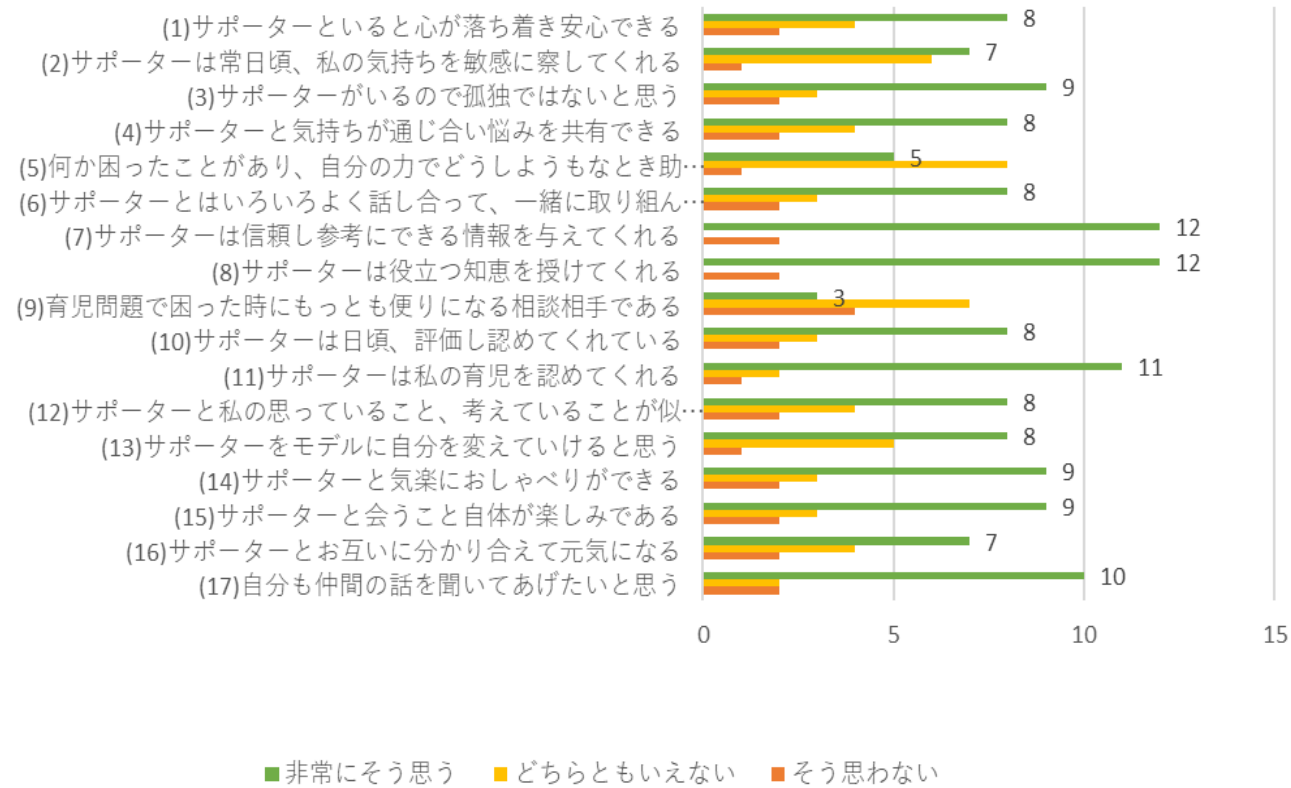
質問 5 多胎児を育てていくことに不安を感じる

質問 6 多胎児を育てていくに必要な知識や情報を知っている

(各質問 14 件の回答)

質問7 ピアサポート尺度

(人)



※質問項目補足

- (1)ピアサポーターといると心が落ち着き安心できる
- (2)ピアサポーターは常日頃、私の気持ちを敏感に察してくれる
- (3)ピアサポーターがいるので孤独ではないと思う
- (4)ピアサポーターと気持ちが通じ合い悩みを共有できる
- (5)ピアサポーターは何か困ったことがあり、自分の力でどうしようもないとき助けてくれる
- (6)ピアサポーターとはいろいろよく話し合っ、一緒に取り組んでゆける
- (7)ピアサポーターは信頼し参考にできる情報を与えてくれる
- (8)ピアサポーターは役立つ知恵を授けてくれる
- (9)ピアサポーターは育児問題で困った時にもっとも便利になる相談相手である
- (10)ピアサポーターは日頃、評価し認めてくれている
- (11)ピアサポーターは私の育児を認めてくれる
- (12)ピアサポーターと私の思っていること、考えていることが似ていることで安心できる
- (13)ピアサポーターをモデルに自分を変えていけると思う
- (14)ピアサポーターと気楽におしゃべりができる
- (15)ピアサポーターと会うこと自体が楽しみである

(16)ピアサポーターとお互いに分かり合えて元気になる

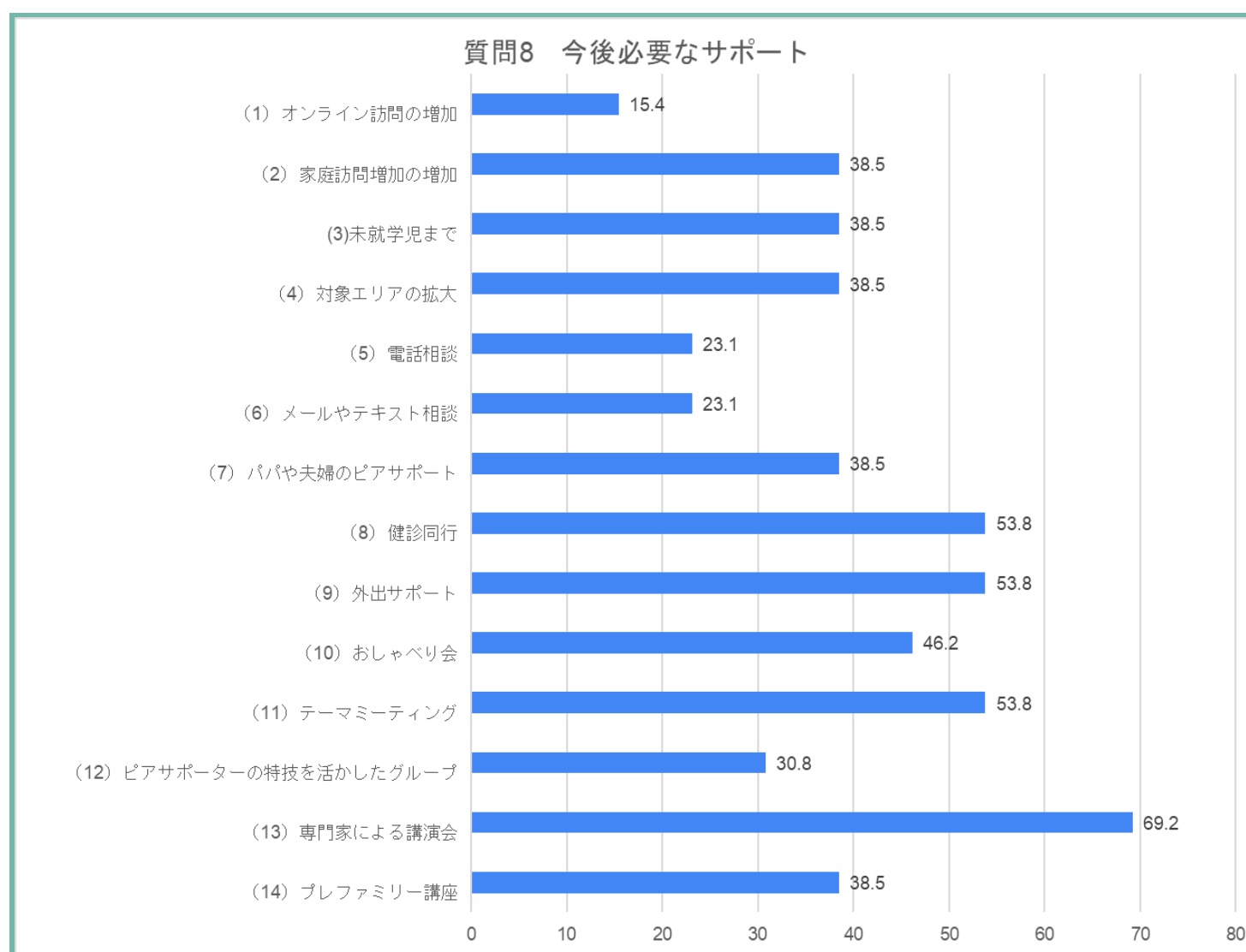
(17)自分も仲間の話を聞いてあげたいと思う

(14件の回答)

#### ・ピアサポート尺度

堤らによって、開発された「地域住民用ソーシャルサポート尺度」を参考に、宮武が作成したものを使用した。情緒的サポート、手段的サポート、情動的サポート、評価的サポート、気晴らしサポートから構成されている。当法人では、家事などを手伝ってくれるといった手段的サポートは実施していないため、除外した。アンケートは任意による無記名で回答を求めた。

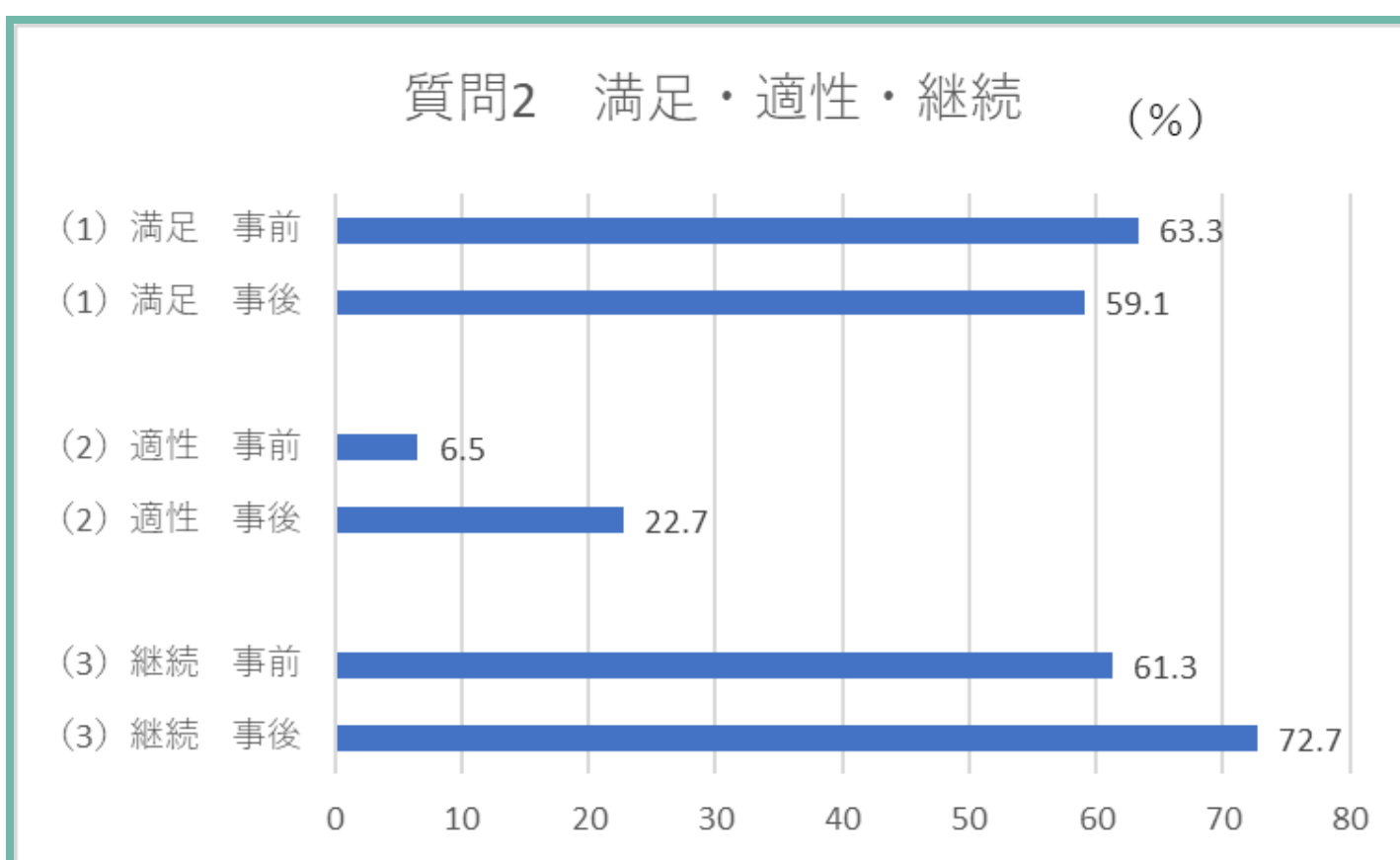
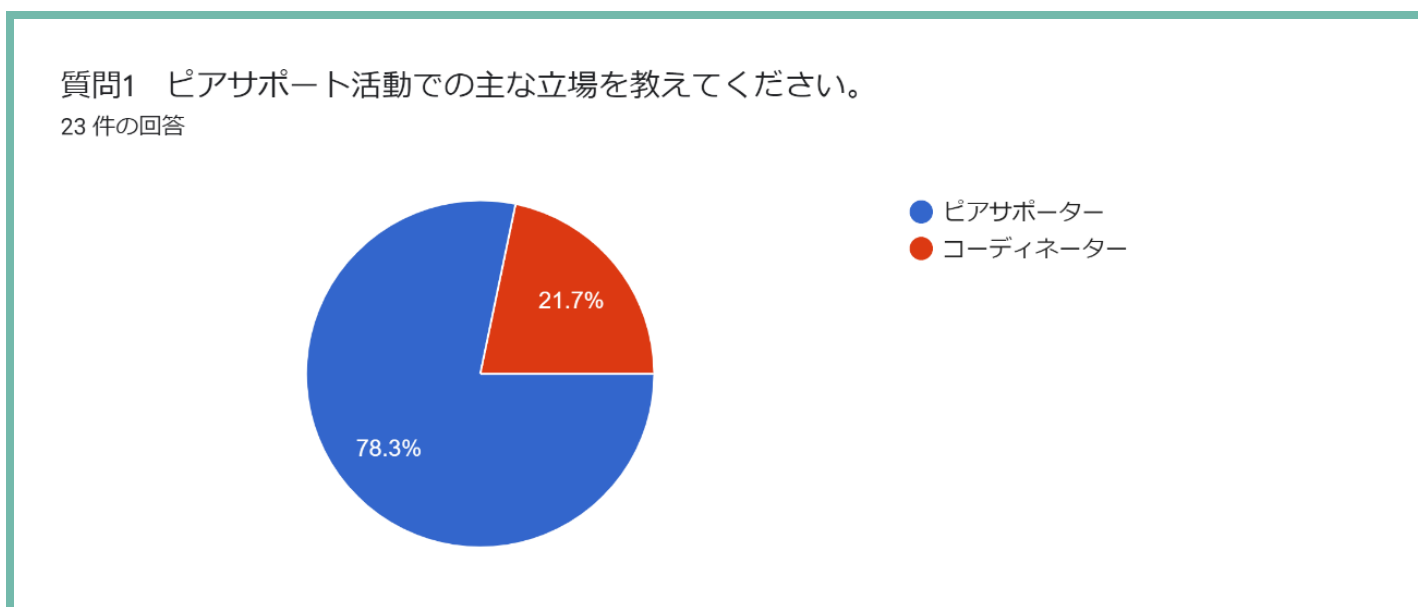
その結果、1番多かった回答が、「ピアサポーターは信頼し参考にできる情報を与えてくれる」と「ピアサポーターは役立つ知恵を授けてくれる」であった。つまり、「情動的サポート」を受けたとモニターは感じている割合が多かった。次は、「ピアサポーターは私の育児を認めてくれる」の「評価的サポート」を受けたと感じていた。さらに「自分も仲間の話を聞いてあげたいと思う」の「気晴らしサポート」が高かった。



(14件の回答)

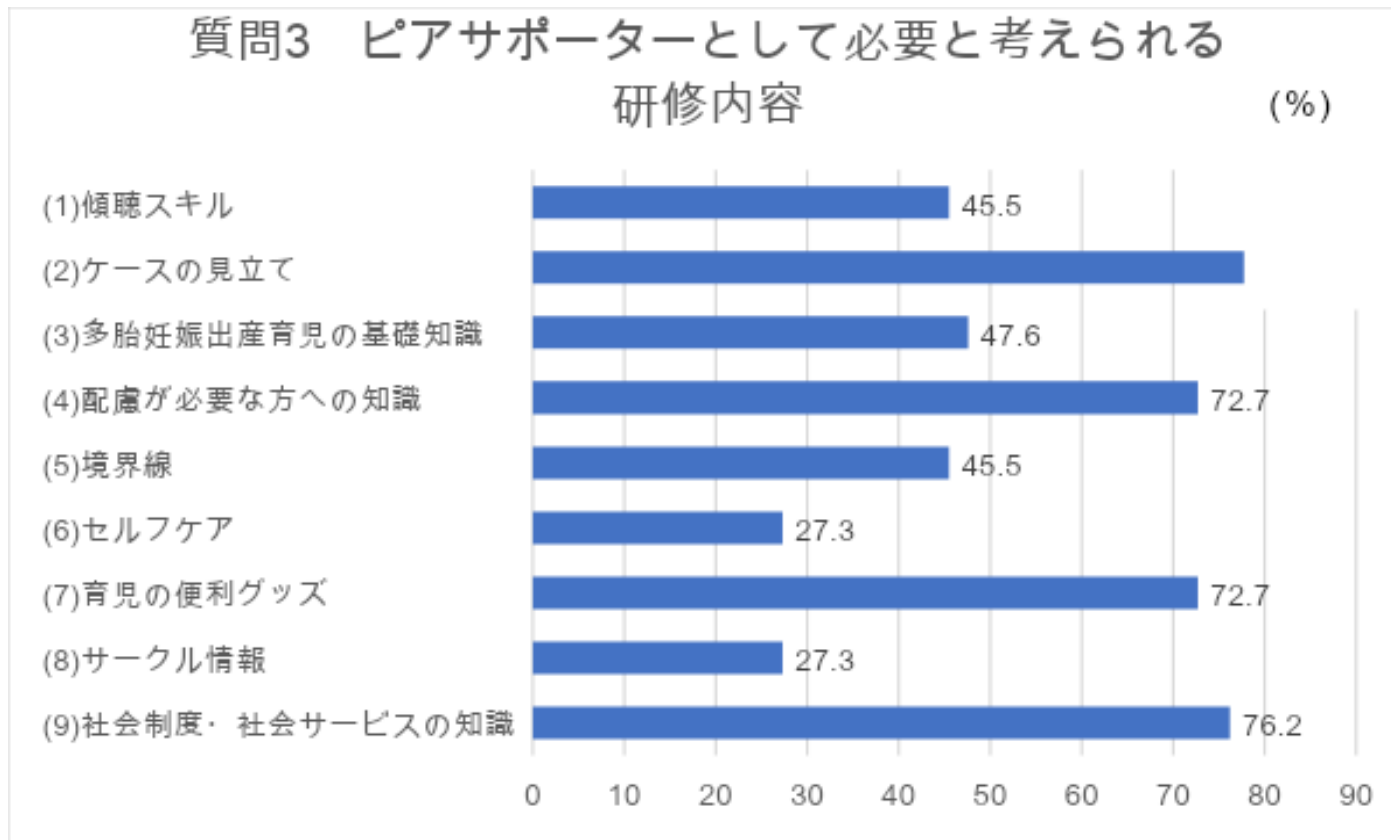
・ピアサポーター向けアンケート結果

① 訪問実施後のアンケート結果



※質問項目補足

- (1)ピアサポーターとして多胎児の親と関わることに満足している
  - (2)ピアサポーターとして多胎児の親と関わることに向いていると思う
  - (3)ピアサポーターとしてこれからも多胎児の親と関わっていきたいと思う
- (22件の回答)



(22 件の回答)

#### ②モニターとピアサポーターとの比較



(訪問前 モニター18件 訪問後 モニター14件の回答)

(訪問前 ピアサポーター23件 訪問後 22件の回答)

#### ・K6 短縮版 (精神的健康度スクリーニングテスト)

Kesslerらが気分・不安障害のスクリーニングを目的として開発され、川上らによって日本語版が作成された。合計が9点以上であれば不安障害やうつ病の可能性が高いとされている。今回モニターおよびピアサポーターに対し、訪問支援を実施する前後に任意による無記名回答を求めた。

結果は、事前には、モニターは 8.39 点とカットオフ値まではいかなかったが、非常に高い数値であった。ピアサポーターは 3.83 点であった。また、事後時には、モニターは 7.36 点、ピアサポーターは 5.19 点であった。

#### ・モニター参加者の声

「実際に双子の親である自分も育児が落ち着いたらピアサポートの勉強をして同じように双子育児に悩む方の力になれたらいいなと新たな目標を持つことができたので情報提供を引き続きいただけたらうれしいです。育児の経験がある方からの傾聴、共感により不安が解消され自信につながられてより前向きに育児に取り組めるようになったので大変感謝しております。」

「自分も育児が落ち着いたらピアサポートの勉強をして同じように双子育児に悩む方の力になれたらいいなと新たな目標を持つことができたので情報共有を引き続きいただけたらうれしいです。」

「オンライン訪問だと子供たちの面倒を見てもらわないと参加が難しかったなと思いました。」

「家庭に閉じこもりがちになる多胎育児家庭にとって大変ありがたい事業です。特に私の住む埼玉県は多胎家庭への行政からの援助が少なく感じるので引き続きたくさんの困っているご家庭の援助を続けていって頂きたいです。」

「子育てに関するお考えをたくさんの側面からお伺い出来、よいものは自分たちに上手く取り込んでいくことが出来そうです。様々なお話の中で本当に助かったことが多かったので本当に感謝しております。機会があれば私たちも多胎育児で困っている方の助けになれたらよいなと思いました。」

「お仕事の環境など境遇が似ているご夫婦のお話が聞けたため、ご夫婦の話を聞くことで一つの物事に対して多角的なご意見をお伺いすることが出来ました。」

「三つ子の兄弟を育てた経験、工夫を、聞けたことはとても説得力がありました。双子の子育てと 1 人目の兄の子育てとやり方が全く違って構わないということをお話していただいて、双子に悲しい思いをさせているのではないかと、自分を責めていた気持ちがほぐれました。」

## 8 考察

10月よりピアサポート事業を開始した。当初は訪問希望者が殺到し、キャンセル待ちが10名となり、ピアサポート訪問に対する期待の高さが伺えた。またプレファミリー講座や多胎カフェの参加者による申し込みが多数みられたことから、最初に講座で産後の多胎育児の現状やピアサポーターとの関わりの重要性を知ること、継続したピアサポート訪問を希求されたのではないかと考えられた。さらにコロナ禍という社会状況により、他の多胎家庭とつながる場や機会の減少による環境要因も考えられる。また保健師からの紹介で申し込まれた方も多かった。自治体へのピアサポート事業に対する紙ベースの周知は奏功したものと考えられる。そのため、今後も重点的に自治体への周知活動を継続して実施していく必要があると考えられた。

訪問活動の実際については、早期入院や出産のため、訪問の中断を余儀なくされた方もみられた。しかし、退院後に再度ピアサポート訪問を希望された方も多かった。早期入院の場合は、可能であれば入院先に訪問してピアサポート活動が実施できる環境が望まれる。

さらに、コロナ禍により社会状況を鑑み、家庭訪問の実施は12月中と1月上旬のみの実施と変更を余儀なくされた。家庭訪問を実施した月においては、家庭訪問を希望する者が多く、家庭訪問に対するニーズは高いことが窺えた。しかし、モニターの居住地や希望によっては家庭訪問の実施が難しく、オンライン訪問に切り替えるケースもみられた。

そのため、今後の課題としては、ピアサポーターの登録者を増員し、希望する家庭訪問の全て受け入れられる体制を整備していく必要があると考えられた。

---

## 第四部 「ピアサポート支援マニュアル開発事業」

---

### (1) 「ピアサポーターフォローアップ講座」

#### ① 第1回フォローアップ講座

##### 1 背景・目的

- ・ピアサポーターのスキルの向上を行うことで、モニター対象者が適切なサービスを受けることを可能とする。
- ・ピアサポーターがモニター対象者を支援していく中で生じた疑問に対して、有識者からのスーパービジョンを受け、その内容について、マニュアル化することで、今後ピアサポーターの質が保たれ、継続した支援が可能となることをめざす。

##### 2 内容

- ・「ピアサポーターフォローアップ講座」を開催し、ピアサポーターとして活動していく中で生じた疑問や活動の困難さについて、スーパーバイザーの指導を受ける。
- ・「ピアサポーター個別支援活動マニュアル」を作成する。

##### 3 対象

- ・当法人に登録しているピアサポーター

##### 4 日時・方法

- ・2021年12月12日 21:30～23:00
- ・新型コロナウイルス感染拡大の影響により、Zoomにて開催

##### 5 当日の流れ

講師 村井麻木先生(福岡県久留米市ツインズクラブ代表・日本多胎支援協会理事)



<タイムスケジュール>

9:30 開始 講師紹介

9:35 講義「ツインズクラブでの訪問ピアサポートの活動実践の紹介と  
ピアサポート活動を行う上での留意点」

10:20 質疑応答

10:50 講師より総括

11:00 終了

## 6 結果

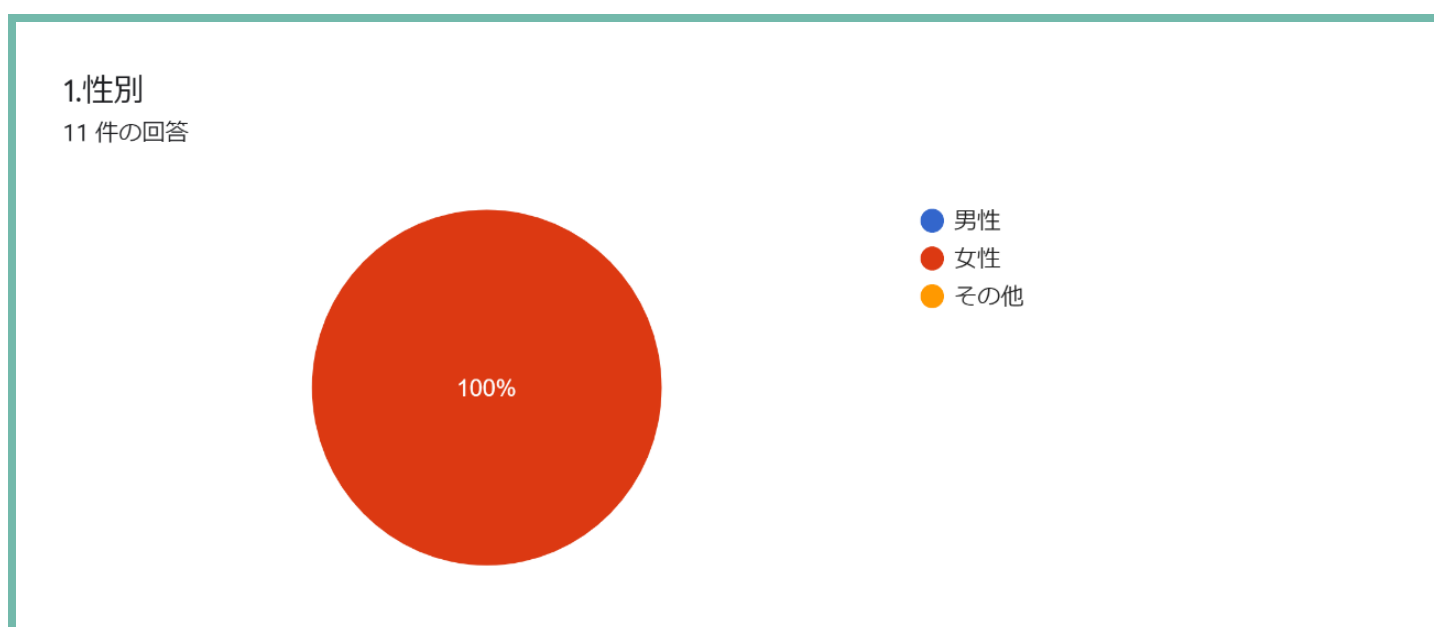
・参加者数 33名

### ・内容

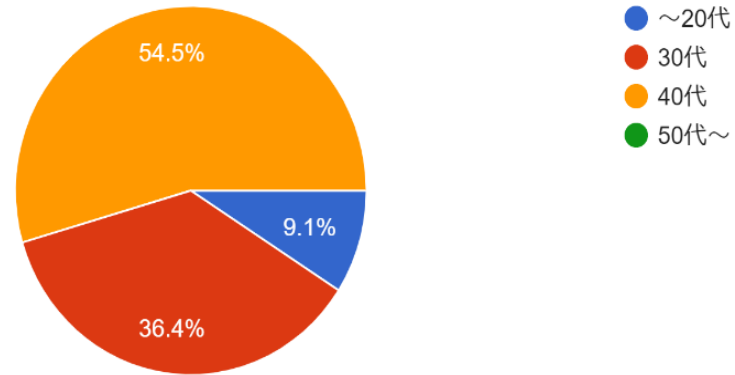
質疑応答の時間では、以下のような質問を受け、講師よりアドバイスを受けた。

- ・訪問先の地域が居住している地域と異なる場合、実際に利用できる支援を知らないことがあるが、どのように対応したら良いか
  - ・自分のピアサポートがこれで良かったのか、気になる際のストレスへの対処方法
  - ・会話を継続するコツ、傾聴について具体的な実践方法について
  - ・オンライン訪問の際のポイントや会話のコツについて
  - ・保健師との関係構築について、苦労したことや努力したことを知りたい
  - ・事業資金のやりくりについて
  - ・20年間継続する秘訣について

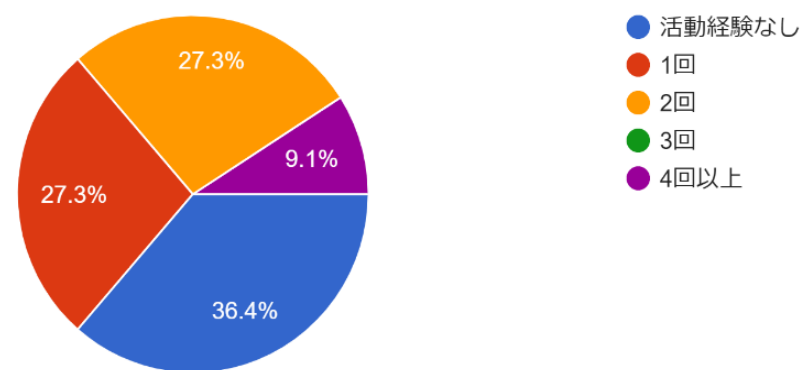
### ・参加者のアンケート結果



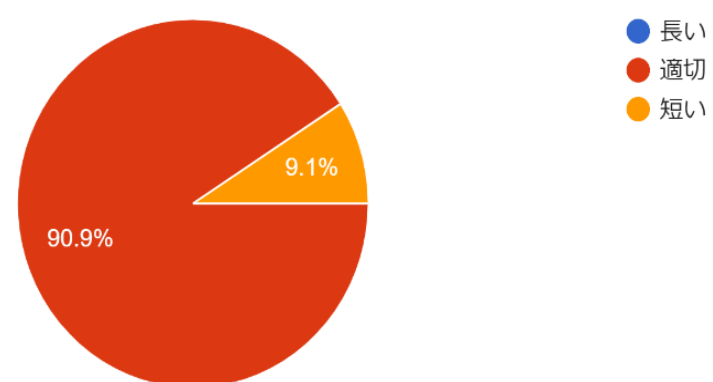
2.年代  
11件の回答



3.当団体でのピアサポート活動の頻度  
11件の回答

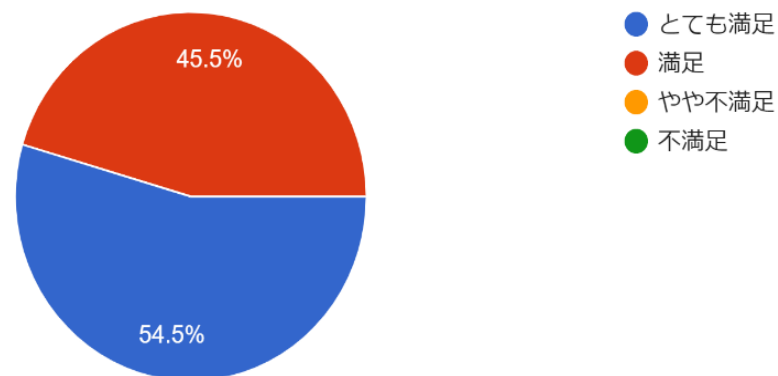


4.講義全体の長さは適切でしたか  
11件の回答



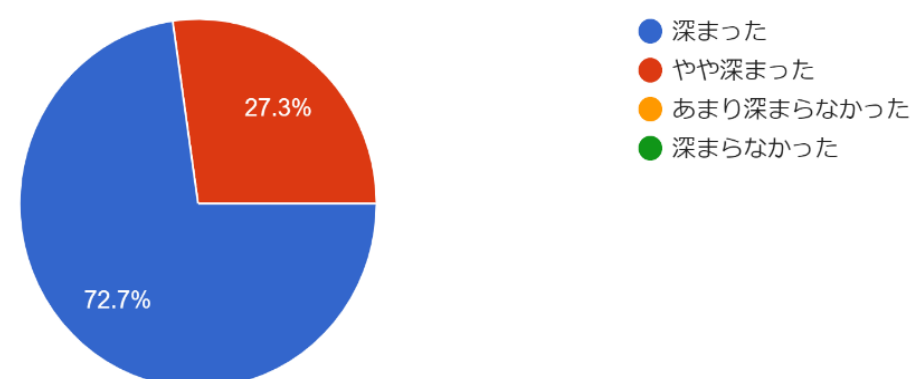
5.講座全体の満足度はいかがでしたか

11件の回答



6.ピアサポート活動についての理解が深まりましたか

11件の回答



・参加者の声

「とにかく地道な活動を継続し、多くの人の手を借り協力しながら多胎育児をサポートしやすい環境を整えていくことが大事なのだなと思いました。サポートする側も実はサポートされている、という視点は忘れずにいたいと感じました。」

「今回講座を受けさせていただいて、今後もよりピアサポーターとして頑張りたいと思いました。また、自身が所属している団体でも、市との連携をどうしていくべきかとても勉強になりました。ありがとうございました。」

「村井先生のお話を聞き、ここまでの努力と創意工夫と熱意を感じ、涙が溢れました。先生方が礎を作ってくださったから、今の多胎児支援があると感じました。私も次世代につないでいけるような支援者になりたいと思います。」

「ピアサポーターの派遣の時には、まずは答えやすい質問をいくつも用意しておいて、話しやすい雰囲気づくり、かつ相談へのちょっとした入口を質問で探るという方法をうかがいましたので、ぜひ取り入れようと思いました。」

「実際のところピアサポーターの養成講座を受けただけでは経験や知識不足等によりピアサポーターとして活動するにはなかなか前へ踏み出せずにいます。もっとたくさんのピアサポーターとしての経験談などを聞き自分の引き出しを増やしてから活動につなげていけたらと思っていますので今回のようなフォローアップの機会をたくさん作っていただくと有り難いなと思っています。」

## 7 考察

ピアサポーター自身も育児の最中であり、多忙な休日の夜の時間帯にも関わらず、講座への参加率が高く、活動に対する意欲の高さが感じられた。またコロナ禍で顔を合わせることができない中、オンラインではあるが、ピアサポーター同士が再会できたことで、参加者の一体感が増したように感じた。

また講師の人選も良く、ピアサポート事業チームにとって、現在必要な情報や経験を多岐にわたって話していただいた。今後のピアサポート事業の展開や活動内容を検討する上で、大変有用な内容であった。また受講後アンケートからも、「とても満足」と「満足」と回答した方を合わせると、全てのピアサポーターが満足していた。自由記載でも、フォローアップ講座の継続を求める声も多数みられた。

講師のお話しにもあったように、ピアサポート活動に対して、これからもやり甲斐を保ちつつ、利用者に喜んでいただけるクオリティを維持して、必要な人に必要なピアサポートを届けていきたいと改めて感じ、非常に有意義な学びの機会であった。

### ② 第2回フォローアップ講座

#### 1 背景・目的

・ピアサポーターのスキルの向上を行うことで、モニター対象者が適切なサービスを受けることを可能とする。

・先に行われたピアサポーターのための交流会や第1回フォローアップ講座でのピアサポーターからの質問や意見を参考として、「傾聴」に対する学びの必要性を感じた。そのため、専門家による講義と具体的な傾聴練習を行うことで、ピアサポーターが自信を持って、ピアサポート活動が可能となることをめざす。

## 2 内容

・「ピアサポーターフォローアップ講座」を開催し、妊産婦の心に寄り添うためにはどのような点に留意すれば良いのかを講義により理解する。

・講義で受けた学びを実践するために、2～3人のグループを作り、ロールプレイによって、傾聴の訓練を行う。

## 3 対象

・当法人に登録しているピアサポーター

## 4 日時・方法

・2022年2月5日 21:30～23:00

・新型コロナウイルス感染拡大の影響により、Zoomにて開催

## 5 当日の流れ

講師 藤澤真莉先生、小川朝子先生

(マタニティカウンセリング、公認心理師、臨床心理士)

<タイムスケジュール>

9:30 開始 講師紹介

9:35 講義「妊産婦の心に寄り添うために」

10:05 ロールプレイ①「傾聴練習」

個人ワーク「ピアサポート活動に貢献できる限界、マイルール」

ロールプレイ②「傾聴練習」

10:40 感想・質疑応答

11:00 終了

## 6 結果

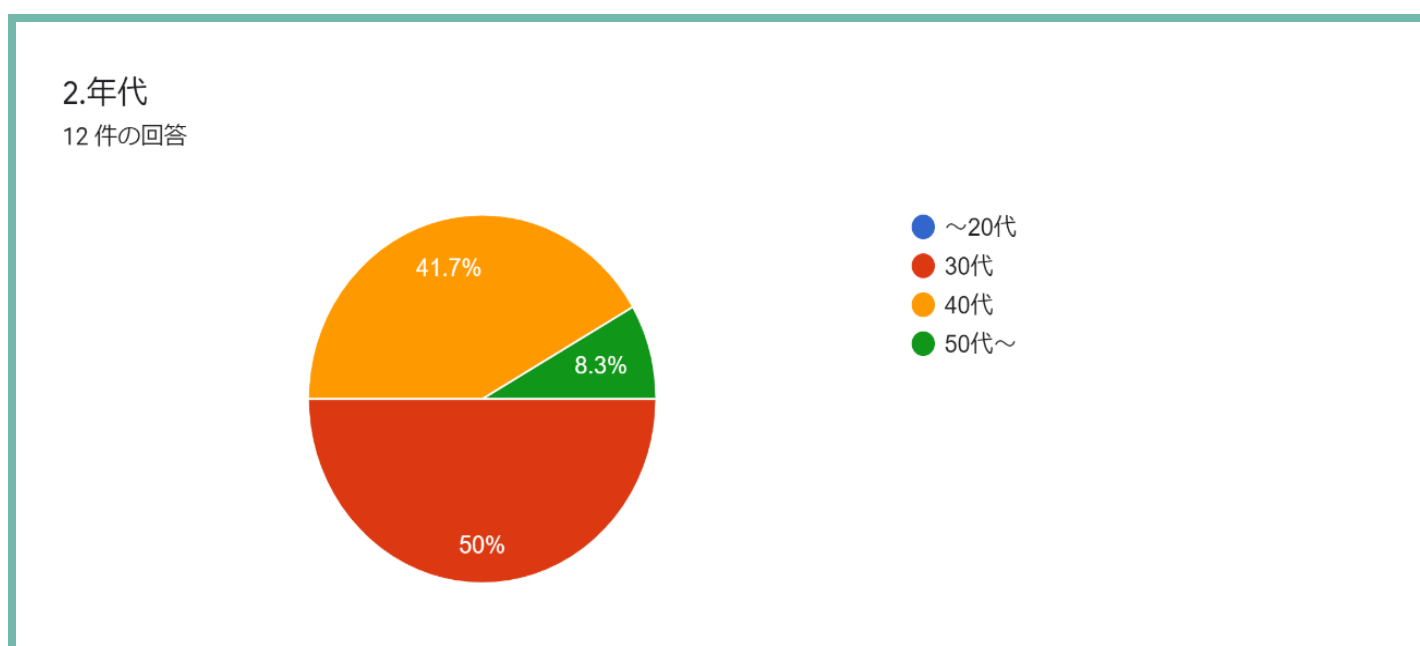
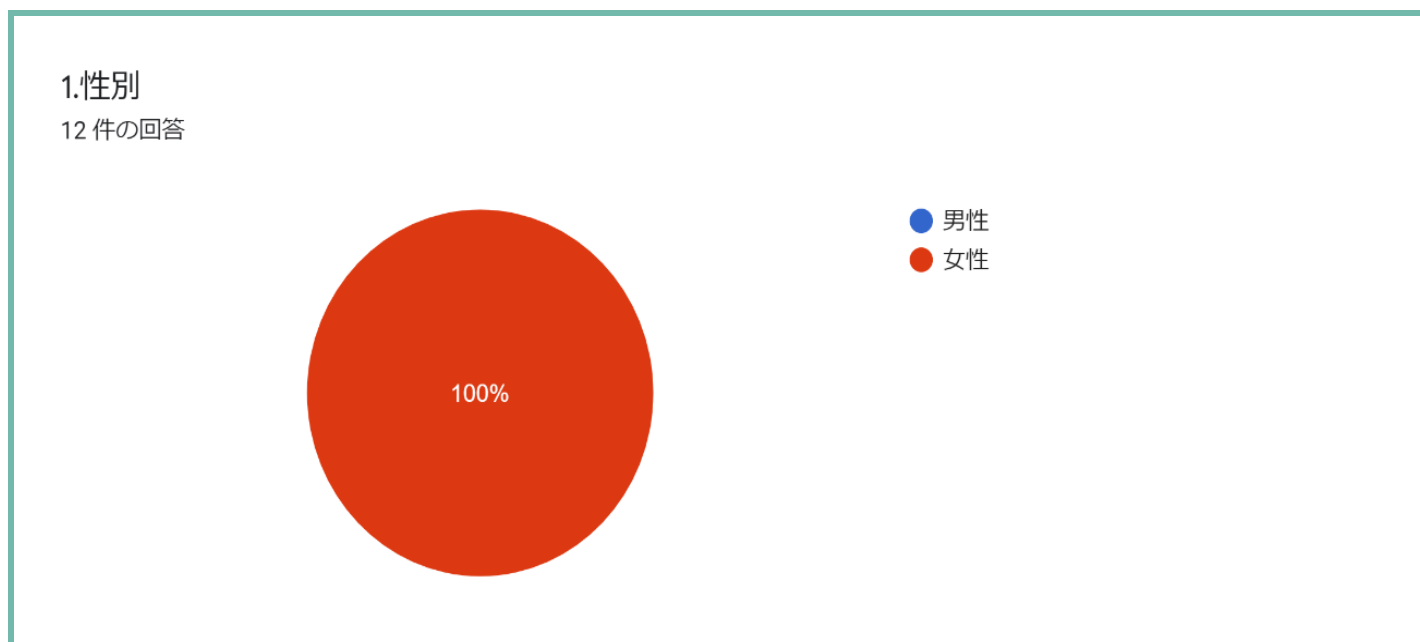
・参加人数 21名(ピアサポーター20名、ファシリテーター1名)

・内容

質疑応答の時間では、以下のような質問を受け、講師よりアドバイスを受けた。

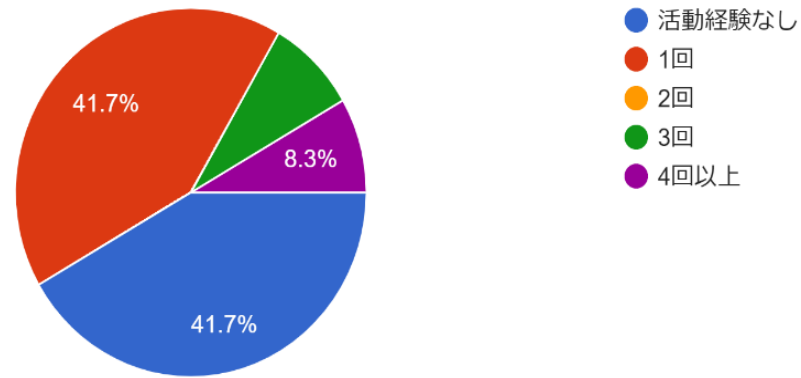
- ・相手を傷つけてしまうのではないかと心配してしまうが、どうしたら良いか
- ・自分の多胎育児経験が辛いいため蓋をしているが、どうしたら良いのか

・参加者のアンケート結果



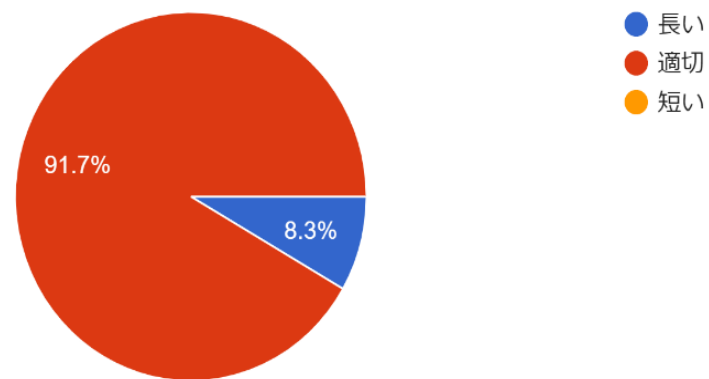
### 3.当団体でのピアサポート活動の頻度

12件の回答



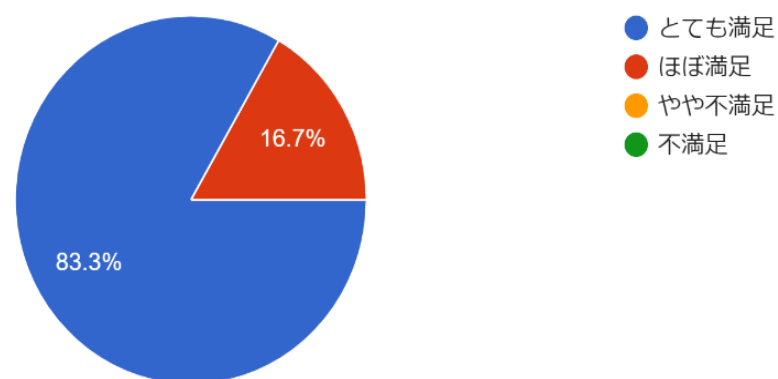
### 4.講座全体の長さは適切でしたか

12件の回答



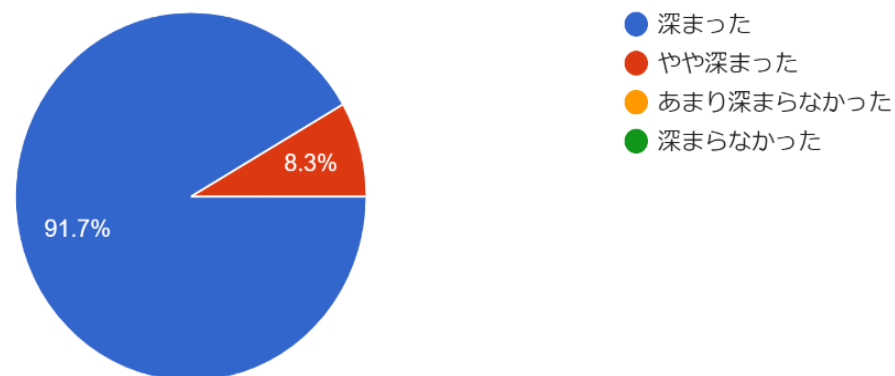
### 5.講座全体の満足度はいかがでしたか

12件の回答



#### 6.ピアサポート活動についての理解が深まりましたか

12件の回答



#### ・参加者の声

「自分の限界を線引きしていいよと、許可してもらうことって大切だなあと思いました。今の私には時間があわず、活動できていないことが気負いになっていました。でも縁があればきっとお役に立てると思えたので、心が楽になりました。

とても楽しく有意義な講義ありがとうございました。」

「自分自身がアイデンティティの変化を受容できていなく、どこかのプロセスで置き去りになっているということに気付きました。ピアサポートをさらに学ぶとともに、相談者さんのお話からその変化を追体験し、自分のことも引っ張り上げられたらなと思いました。」

「ご多忙中、研修の機会を設けていただきありがとうございました。めまぐるしい毎日で妊娠中や産後の気持ちを忘れていましたが、確かにそうだったなと心の中で激しく頷きながら講座を受けていました。自分のお葬式、という言葉がしっくりきて、それだけの変化が自分にも起こっていたのだなと衝撃でした。今回の気付きを活動の中で還元することができたらなと思いました。今は子供の療養で活動から遠ざかってしまいましたが、講師のお二人や皆さんのお話を伺うことで少し気持ちが上向きになりました。」

「娘である私から母である私への変化を受け入れて乗り越えられるかというお話がありましたが、私はそこがとても印象に残りました。



妊娠した途端から環境が目まぐるしく変わり、心の準備もままならないまま出産。個としての自分がなくなってしまったかのような気持ちがとても悲しくなってしまう。そこが妊娠期や産後のママたちの辛いところなんだと今回の講座を受けることができ、知ることができました。

チューニングについてもとても勉強になりました。

自分と他の違いを意識しながら話を聞くというのはとても難しかったですがそこも今後意識しながら話を聞いていきたいと思います。」

「チューニングもそうですが、うなずきが、Zoom 研修のお陰で、自身のうなずきを見ることができた！自分で思っている程、感じている程うなずいてないことがわかった。今後活かしたいです！！」

## 7 考察

第1回フォローアップ講座やピアサポート交流会の中で、実際にピアサポート活動を行うとモニターの語る内容に傾聴できていないのではないかという不安の声があった。そのため、妊産婦専門の公認心理師・臨床心理士の先生方を講師としてお招きし、妊産婦の心理の理解についてお話を

伺い、その後に2~3人で一組のグループを作り、語り手、聞き手、タイムキーパーと役割を決めて、ロールプレイによる傾聴の練習を行った。

受講後アンケートでは、「とても満足」と回答した方が8割と非常に高かった。また9割のピアサポーターが、ピアサポート活動に対する理解度が高まったと回答し、より実践的な学びの機会となったのではないかと考えられた。特に自由記載では、話し手の情動に対して、聞き手が合わせて聴くことの大切さを理解したという声が多く、傾聴の大切さと、難しさを体感できたのではないかと考えられた。この経験は今後のピアサポート活動に活かされるのではないかと感じ、今後も傾聴についてのスキル練習を定期的に学び、スキルアップしていくことが必要であると考えた。

### (3) 「ピアサポーター個別支援マニュアル作成事業」

#### 1. 背景・目的

・ピアサポーターとして活動していく中で必要と考えられる知識を集約することで、ピアサポーターの学びの蓄積とこれからピアサポーターとして活動していく方については、ピアサポート活動のイメージを持てるようにすることをめざす。

・自治体や産院などにマニュアルを周知することで、ピアサポート事業に対する理解やピアサポーターに対する有用性とその役割について、理解しやすくなる。

## 2. 内容

- ・「ピアサポーター個別支援活動マニュアル」を作成する。
- ・マニュアルを当法人に登録されているピアサポーターおよび自治体や産院に送付する。

## 3. 対象

- ・当法人に登録しているピアサポーター
- ・自治体や医療機関の子育て支援に関わる職員

## 4. マニュアルの内容

はじめに

### 第1章 ピアサポーターとして活動をはじめる前に

#### (1) ピアサポートとは?

- ①ピアサポーターの定義
- ②ピアサポーターの活動

#### (2) ピアサポート活動を行うにあたって

- ①ピアサポーター3つの心がけ
- ②ピアサポーターができること、できないこと
- ③ピアサポート7ヶ条
- ④フェイスシートについて
- ⑤ピアサポート活動を行うにあたっての注意事項

### 第2章 ピアサポート活動の実際

#### 1. ピアサポート訪問の全体の流れ

#### 2. 訪問当日の流れと留意点

- ① オンライン訪問の場合
- ② 家庭訪問の場合

### 第3章 ピアサポーターとして活動する上で大切なこと

#### (1) 守秘義務について

#### (2) 緊急対応について～守秘義務の例外～

- ①法人内で事例検討を行う場合
- ②行政機関や医療機関との連携が必要であると判断した場合
  - ・自傷他害の疑い
  - ・子に対する虐待の疑い
  - ・配偶者からの暴力がある場合
  - ・身体的・精神的な疾患が疑われる場合
- (4) セルフケア
- (5) 防災について

#### 第4章 先進団体から学ぶ～福岡県久留米市「ツインズクラブ」～

講師：村井麻木先生（福岡県久留米市ツインズクラブ代表・日本多胎支援協会理事・社会福祉士）

#### 【付録】 ピアサポート質問例

#### 【参考文献】

今年度ピアサポート活動を実施するために必要であると考えた内容をマニュアルとしてまとめた。主な柱としては、①ピアサポーターとして活動をはじめる前に、②ピアサポート活動の実際、③ピアサポーターとして活動する上で大切なこと、④先進団体から学ぶ～福岡県久留米市「ツインズクラブ」～とした。

①では、ピアサポーターとして活動するために必要な知識として、ピアサポーターの概要についてまとめた。②では、実際のピアサポート活動として、オンライン訪問と家庭訪問の流れについてまとめた。さらに③では、ピアサポーターとして活動する上で必要なこととして、守らなければならない態度と留意点について概観した。さらに、④では、ピアサポート活動を長年実践されている先進団体から、ピアサポーターとしての活動内容についての紹介と現在ピアサポーターが抱える困りごとについて、経験をもとにアドバイスをいただいた第1回フォローアップ講座の内容をまとめた。そして、巻末には今年度プレファミリー講座や多胎カフェ、ピアサポート訪問で受けた質問について、カテゴリー分けをしたリストを掲載した。

このマニュアルで、当法人が現在行っているピアサポート活動の実際と今後目指していきたいピアサポート活動をイメージすることが可能となるのではないかと考える。そのため、ピアサポーターにとっては、活動指針となることが期待される。また自治体や周産期医療センターなどの職員の方々にとっても、当法人のピアサポート訪問事業のイメージや活動内容を知り、かつピアサポーターによるサポートの有用性をさらに理解していただける内容となっていると考えている。また今後もピアサポート事業を蓄積していく中で、さらに内容を精査していきたいと考えている。

---

## 第五部 本事業の総括と今後の課題

---

### ・多胎ピアサポーターによる個別訪問支援に対する有用性

本事業によって、多胎妊産婦にとって、多胎ピアサポーターによる個別訪問へのニーズは高く、実際に訪問を利用した全ての多胎妊産婦は、訪問に対して満足していた。

また多胎児を育てていくことに対する自信については、訪問開始前には多胎妊産婦の0.5割しかみられなかったが、訪問終了後には2割まで増加した。一方、多胎児を育てる不安については、訪問開始前には8割と高かったが、訪問終了後には7割と低下した。さらに多胎児を育児する上で必要な知識や情報の獲得については、訪問開始前には1割しかみられなかったが、訪問終了後には4割と増加した。

このことから、ピアサポート訪問を受けることで、多胎妊産婦は多胎育児に対する必要な知識や情報を知り、育児に対して少し自信がもてるようになったのではないかと考えられた。

また、精神的健康度を測るK6の得点の結果については、訪問開始前には、多胎妊産婦のK6の平均点は8.39点と、カットオフ値までは至らなかったが、非常に高い割合で不安や抑うつ状態に近い状態であることが明らかになった。一方、ピアサポーターの訪問開始前の平均点は3.83点であったことから、多胎妊娠中や育児開始初期の多胎母親は非常に高いストレスを抱えていることが明らかになった。しかし、訪問終了後は、多胎妊産婦は7.36点と低い値と改善されていた。

このことは、アンケートがあくまでも予備的調査で行われた簡易なアンケートであることと、ピアサポーターの訪問以外にも要因は考えられるものの、その要因の一つにピアサポート訪問が関与しているのではないかと考えられる。

特にピアサポーターの支援内容として、モニターが得られたサポートとしては、一番多かった回答は、「ピアサポーターは信頼し参考にできる情報を与えてくれる」と「ピアサポーターは役立つ知恵を授けてくれる」であった。つまり、「情動的サポート」を受けたと感じている割合が多かった。次に、「ピアサポーターは私の育児を認めてくれる」の「評価的サポート」を受けたと感じていた。さらに「自分も仲間の話を聞いてあげたいと思う」の「気晴らしサポート」がサポート内容としては高いことが明らかになった。

多胎児を育てるためには、多胎育児に特化した必要な育児スキルや育児の便利グッズなど、当事者にしかできないサポートがあると考えられる。そのため、多胎妊娠期から育児開始初期の多胎妊産婦にとって、ピアサポーターと出会い、サポートを受けるといった経験を持つことはその後の育児にも影響を与えると考えられる。そのため、ピアサポート訪問の活動意義は大きいと考えられる。

#### ・家庭訪問支援に対するニーズの高さ

新型コロナウイルス感染症の拡大によって、今年度は家庭訪問の実施を見送った期間があった。そのため、家庭訪問を受けられた多胎妊産婦は各々多くて1回のみであった。家庭訪問を希望したが、ピアサポーター不足により、家庭訪問を受け入れられるエリアが限定され、オンライン訪問でのサポートに変更して対応した。自由記載による訪問終了後アンケートの回答では、「家庭訪問を希望していたが利用できずに残念であった。」と回答する多胎妊産婦も多くみられ、家庭訪問支援に対するニーズは高いことが明らかになった。

また今後当法人で実施してほしいサポートについては、「オンライン訪問の回数の増加」は、2割弱であったにもかかわらず、一方、「家庭訪問の回数の増加」は、4割と高い結果であったことから、家庭訪問のニーズの高さが伺えた。希望するサポートで一番多かった回答は、「専門家による講演会や勉強会」が7割、「健診や受診同行サポート」、「外出のサポート」、「テーマミーティング」が各々5割と多岐にわたって、サポートを希求していることが明らかになった。

このことは、現在コロナ禍という社会状況の中での妊娠、育児であるため、多胎家庭と出会える機会が減少していることが要因の一つと考えられる。また多胎家庭の従来からの育児環境の問題として、外出の困難さの課題もある。コロナ禍ではマイノリティの立場にさらにしわ寄せがくると言われているが、多胎妊産婦も従来からの外出の困難さの上にコロナ禍という社会環境の変化によって、より家庭訪問の支援ニーズが高まっているものと考えられた。

#### ・ピアサポーターの現状と今後

今年度ピアサポーターとして登録している方は、地域の多胎サークルでも活躍されている方もみられた。一方、初めてピアサポート活動を行ったという方も多かった。ピアサポーターとして多胎妊産婦と関わることにに対する満足度については、訪問開始前は6割強であったが、訪問終了後は6割弱へと若干数値が低下していた。しかし、ピアサポーターとして多胎妊産婦と関わることに向いているという適性については、訪問開始前は1割弱であったが、訪問終了後には2割と増加した。さらに、ピアサポーターとして今後も多胎妊産婦と関わりたいという継続性については、訪問開始以前は6割であったが、訪問終了後には7割と増加した。

ピアサポート活動に対する満足度が低下した要因は、自由記載から「訪問回数が少なかった」という点や、「モニターからのフィードバックがなく、自分の関りが良かったのかわからない」といったフィードバックの乏しさなどの要因によって、満足度が低下したのではないかと考えられた。

しかし、適性や継続性については、増加していたことから、実際にピアサポート訪問を実施した結果、自信も獲得してきているのではないかと考えられた。

今後必要と考える研修内容について、一番多かった回答は、「ケースの見立て」であった。続いて、「社会制度や社会サービスについて」が多かった。さらに「育児の便利グッズ」や「配慮が必要な方への対応」と続いた。

これらの結果から、ピアサポーターは多胎妊産婦に対して、よりニーズに沿った質の高いサポートを提供していきたいと考えているのではないかと考えられた。社会制度や社会サービス、育児の便利グッズは日々進化している。そのため、自分が育児していた頃の環境と現在の育児環境は異なっている場合が多い。今後はピアサポーターがピアサポート活動を継続しやすくなるために、ピアサポーターの要望に沿ったフォローアップ講座の内容も検討し、実施する必要性を感じた。そうすることで、ピアサポーター自身の満足度も高くなるのではないかと考えられた。

また現在登録されているピアサポーターの居住地は偏在しているという実情がある。そのため、居住地によっては、家庭訪問が受け入れられない現状があることは先にも述べた。今後はピアサポーターとして活動を希望する方には、ピアサポート養成講座を自前で実施できるように準備を整備し、ピアサポーターの人材不足について解消していくことが喫緊の課題であると考えている。

#### ・ピアサポート事業の今後に向けて

今年度実際に多胎ピアサポーターによる個別訪問支援を実施し、ピアサポート活動の有用性が明らかになった。今後はどのように基盤を整備し、維持していくかについても今後の大きな課題であるとする。事業の方向性については、自治体と協働で事業を展開できるようなシステムの構築を希望している。

今年度の実績としては、プレファミリー講座には、自治体から予想以上にたくさんの問合せがあり、見学者として参加される方が多かった。また第2回プレファミリー講座では、見学を希望さ

れる方が多数あり、急遽意見交換会を実施した。意見交換会では、自治体でも多胎支援を展開していきたいと考えているが、「どのように多胎ピアサポーターを見つけ、支援を実施していけば良いのかわからない。」という声もあった。

これらのことから、自治体での多胎支援に対する関心の高さはあるものの実際には困っているという現状もあることが伺えた。一方、多胎妊産婦の当事者も、多胎妊娠がわかり、多胎育児に対

する不安を相談したくても、どこに相談にいけば良いのかわからず、不安ばかりが高まるという現状もみられる。または相談しても、多胎妊産婦が抱える不安や疑問について、適切な回答を得られなかったという経験をしている多胎妊産婦も多い。そのため、地域では保健センターが多胎妊産婦の最初の相談機関の窓口として、相談業務の中核を担っていると考えられる。そのため、自治体でできることやできないこと、また当事者団体だからできることやできないことを話し合いながら、

お互いの良さを活かしつつ、協働させていただくことで、多胎妊産婦のニーズに寄り添った包括的な相談、支援が可能となるのではないかと、本事業を通じて考えられた。

---

## 参考文献

---

- (1) 小さく産まれた赤ちゃんへの保健指導のあり方に関する調査研究会：平成 30 年度子ども・子育て支援推進調査研究事業 小さく産まれた赤ちゃんへの保健指導のあり方に関する調査研究事業 多胎児支援のポイント ふたご・みつご等の赤ちゃんの地域支援；みずほ情報総研株式会社，2019.
- (2) 宮武典子：NICU に入院していた児を育てている母親の夫のサポートと育児不安および対処方略の関連，日本看護研究会雑誌 Vol.30 (2) ， 97-108. 2007.
- (3) 堤明純、堤要他：地域住民を対象とした認知的社会的支援尺度の開発，公衆衛生会雑誌 41, 965-974, 1994.
- (4) 堀洋道、松井豊：心理測定尺度集Ⅲ 心の健康をはかる，53-56，サイエンス社.
- (5) 川上憲人、堤明純、島津明人、小林由佳：事業場における自殺防止対策の推進方法に関する検討『厚生労働科学研究費補助金労働安全衛生総合研究事業「労働者の自殺リスク評価と対応に関する研究」平成 14 年度総括・分担研究報告書』，11-14，2003.
- (6) KesslerRC, AndrewsG, ColpeLJ, HiripiE, MroczekDK, NormaedSL et al. : Short screening scales to montitor population prevalences and trends in nonspecific psychological distress, Psychological Medicine 32, 959-976, 2002.



---

## 成果業績

---

- 2021.6.22/6.26 一般社団法人ドゥーラ協会ドゥーラ様向け多胎講座にて、講師として登壇
- 2021.6.27 朝日新聞千葉版生活面に掲載
- 2021.7.11 双子ちゃんと一緒に！@すぎなみ（杉並区多胎サークル）  
「多胎児家庭サポーター養成講座」に講師として登壇
- 2021.9.24 株式会社 Ridilover（リディラバ）リディ部 社会問題を考えるみんなの部活動  
ライブ勉強会にて、テーマ「なぜ見えない？多胎児家庭の孤立に迫る～  
双子や三つ子を育てるとのこと～」に講師として登壇
- 2021.10 認定 NPO 法人フローレンス職員様向け研修動画の講師として出演
- 2021.10.7 武蔵村山市「家事育児支援サポーター養成講座」にて「多胎育児の現状」の講座  
に講師として登壇
- 2021.10.17 双子ちゃんと一緒に！@すぎなみ（杉並区多胎サークル）  
「多胎児家庭サポーター養成講座」に講師として登壇
- 2021.10.26 一般社団法人ドゥーラ協会ドゥーラ様向け多胎講座にて、講師として登壇
- 2021.10.27 立川市ピアサポーター養成講座にて「ピアサポート活動の注意点」の講座に  
講師として登壇
- 2021.10.27 都立立川国際中等教育学校「人間と社会」外部講師として招待
- 2021.10.30 一般社団法人ドゥーラ協会ドゥーラ向け多胎講座にて、講師として登壇

- 2021.11.23 立川市「ふたごキャラバン」にて、多胎育児グッズ展示やミニピアサポート体験会を実施
- 2021.12.10 日本赤十字看護大学さいたま看護学部にて、講師として登壇
- 2021.12.11 双子ちゃんと一緒に！@すぎなみ（杉並区多胎サークル）  
「多胎児家庭サポーター養成講座」にて講師として登壇
- 2021.12.14 江戸川大学「子ども家庭支援の心理学」にて  
多胎に関する講義に講師として登壇
- 2022.1.18 流山市養育支援訪問事業等従事者研修会にて「多胎妊産婦への支援」の講義に  
講師として登壇
- 2022.1 助産雑誌 vol.76 no.1  
「コロナ禍における多胎ファミリーの現状と求められる支援」を寄稿
- 2022.2.5 双子ちゃんと一緒に！@すぎなみ様（杉並区多胎サークル）  
「多胎児家庭サポーター養成講座」に講師として登壇
- 2022.2.8 武蔵村山市「家事育児支援サポーター養成講座」にて  
「多胎育児の現状」講座に講師として登壇

---

## おわりに

---

関東多胎ネットの個別のピアサポート事業は歩き始めたばかりです。

しかし、この1年は大きな飛躍の時でした。WAM助成によって、私たちの長年の夢であったピアサポート訪問が私たちの住む関東で実現するという大きな夢がかないました。

初年度ということもあり、手探りで活動してきました。そのため、様々な面で不備があり、たくさんの方々にご迷惑をおかけしました。あたらめて、ピアサポーターとして活動して下さった皆様や、ピアサポート訪問をご利用して下さったモニターの皆様には深く感謝いたしております。

多胎妊娠がわかり、喜びと不安を感じながら、まずは無事に生まれることをただお祈りしていた頃から、実際に多胎児を出産し、慢性的な睡眠不足の中で一生懸命に毎日育児と格闘する最初の1年間は本当に激動であり、精神的にも肉体的にも過酷な期間でもあります。同じ時を経験してきたからこそ、ピアサポーターとして、今まさに大変な時を過ごしている多胎家庭の言葉にならないさまざまな想いを馳せ、また同時に実際に大変さを聴くことだけしかできない無力さも感じます。しかし、自らの多胎育児の経験があまりにも大変であったため、「あの大変な時期にピアサポート訪問があれば良かったのに」という想いが原動力となり、事業を展開してきたように思います。

今年度は4回という短い訪問ではありましたが、多胎妊産婦さんから、「もう少し訪問してほしいかった」という声や、「自分ももう少し育児が落ち着いたら、ピアサポーターになりたい」との声を聞き、課題は山積ではありますが、やはりピアサポート訪問事業ができて、本当に良かったと心から思っています。今後は山積している課題を少しずつクリアしながら、さらに多胎ピアサポート訪問が当たり前の社会になることをめざして、日々少しずつ歩いていきたいと思っています。

最後に、本事業を支えて下さいました独立行政法人福祉医療機構の皆様や日本多胎支援協会の先生方、認定NPO法人フローレンスの市倉様、ピアサポーターとして一緒に活動して下さっているピアサポーターの皆様、ピアサポート訪問を利用して下さった多胎妊産婦の皆様、私たちを支えて下さっているたくさんの皆様に、この場をお借りして感謝の意を申し上げます。

一般社団法人 関東多胎ネット 一同

---

## プロジェクト構成委員（五十音順）

---

大竹文恵（看護師、保健師）  
黒須里恵（社会福祉士）  
高江由里香（居宅訪問型保育ベビーシッター）  
高原けい子（公認心理師、臨床心理士、精神保健福祉士）  
高濱沙紀（ファンドレイザー）  
中川美織（保育士）  
中村香織（保育士）  
滑川直美（介護福祉士、介護支援専門員）  
花俣美加（プログラマー）  
二上麻里子（介護福祉士）  
松本彩乃（キャリアコンサルタント）  
水野かおり（通訳案内士）



---

資料 ピアサポーター個別支援活動マニュアル

---

一般社団法人関東多胎ネット

ピアサポーター個別支援活動マニュアル【2021年度版】

～多胎ピアサポーターとして知っておきたいこと～

一般社団法人 関東多胎ネット



---

## はじめに

---

ピアサポーターのみなさま！

こんにちは。

この度は、関東多胎ネットのピアサポーターとして、ご登録いただきまして、ありがとうございました。

私たちはふたご・みつごを授かり、たくさんのこの上のない喜びを感じましたが、多胎ならではの大変さや心配ごとなどを抱えながら、ふたご・ふつごを育ててきました。そして、成長と共に新たな大変さや心配ごとを抱えながら日々育児をしています。

とくに、ふたご・みつごの妊娠がわかり、妊娠中から同じふたご・みつごを育てた先輩パパママと出会い、経験や希望を分かち合うことの大切さは切に実感されていると思います。

これから多胎家庭へ仲間入りするご家庭、または仲間入りしたてのご家庭のために、ピアサポーターとして、何かお役に立てることで私たちの多胎育児経験がいかされるのではないかと思います。

このマニュアルは、これから関東多胎ネットのピアサポーターとして活動するための参考となるよう令和3年度 独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業（WAM 助成）によって、作成されました。

ぜひ読んでいただき、ピアサポート活動にいかしていただければ幸いです。

それでは、一緒にピアサポート活動を楽しんでいきましょう！

## 目次

### はじめに

#### 第1章 ピアサポーターとして活動をはじめる前に

- (1) ピアサポートとは?
  - ①ピアサポーターの定義
  - ②ピアサポーターの活動
- (2) ピアサポート活動を行うにあたって
  - ①ピアサポーター3つの心がけ
  - ②ピアサポーターができること、できないこと
  - ③ピアサポート7ヶ条
  - ④フェイスシートについて
  - ⑤ピアサポート活動を行うにあたっての注意事項

#### 第2章 ピアサポート活動の実際

- 1. ピアサポート訪問の全体の流れ
- 2. 訪問当日の流れと留意点
  - ①オンライン訪問の場合
  - ②家庭訪問の場合

#### 第3章 ピアサポーターとして活動する上で大切なこと

- (1) 守秘義務について
- (2) 緊急対応について～守秘義務の例外～
  - ①法人内で事例検討を行う場合
  - ②行政機関や医療機関との連携が必要であると判断した場合
    - ・自傷他害の疑い
    - ・子に対する虐待の疑い
    - ・配偶者からの暴力がある場合
    - ・身体的・精神的な疾患が疑われる場合
- (4) セルフケア
- (5) 防災について

#### 第4章 先輩団体から学ぶ～福岡県久留米市「ツインズクラブ」～

【付録】 ピアサポート質問例

【参考文献】



---

## 第1章 ピアサポーターとして活動をはじめる前に

---

### (1) ピアサポートとは?

#### ①ピアサポートの定義

ピアサポートのピア (peer) とは、英語で「仲間、同等」という意味です。

そのため、ピアサポートは、「同じ問題や環境を経験する人が、対等な関係性の仲間を支え合うこと」と定義されています。その方法としては、「傾聴」と「情報提供」が中心となります。話し手のお話を聴き、そして必要であれば、自らの多胎育児の経験を伝えることで、多胎家庭が安心して育児できるようにサポートすることが目的となります。

関東多胎ネットのピアサポーターは、「多胎育児経験を持ち、所定のピアサポーター養成講座を修了し、ピアサポーターとして登録された方」を「多胎ピアサポーター」として、ピアサポート活動を行っています。

#### ②ピアサポート活動

ピアサポートには、インフォーマルなものから、フォーマルなものまで広がりがあります。インフォーマル（非公式）なピアサポートには、個人的に喫茶店でお話を聴く、買い物の手伝いをするなどといったサポートがあげられます。また、フォーマル（公式）なサポートには、サークル名を持ち、組織化して行うことなどがあげられます。

関東多胎ネットのピアサポート活動は、フォーマルなサポートとして、多胎妊産婦やそのご家族に対して、主にオンライン訪問や家庭訪問等で活動を行います。また、訪問は基本的にはコーディネーターとピアサポーターの二人一組での活動となります。

- ▶コーディネーター 関東多胎ネット運営メンバー
- ▶ピアサポーター ピアサポーター登録メンバー

### ③ピアサポーターのサポート内容

ピアサポーターのサポート内容は、①傾聴などによる「情緒的サポート」、②物品や金銭、労働時間の提供や環境調整などの「手段的サポート」と、③情報提供やアドバイスなどの「情動的サポート」、④同じような立場や経験を持つ人からの「評価的（経験的）サポート」などがあると言われています。

関東多胎ネットのピアサポート内容は、「手段的なサポート」は行いませんので、主に「情動的なサポート」、「経験的なサポート」が中心となります。

他には、話し相手といった「気晴らしのためのサポート」も、外出が難しく孤立しがちな多胎家庭にとっては重要なサポートになります。

## (2) ピアサポート活動を行うにあたって

### ①ピアサポーター3つの心がけ

ピアサポーターとして活動していくために、活動の原点となる「ピアサポーターの3つの心がけ」をまとめました。ご自身の活動の振り返りとして、活用してください。

**◆話し手が主役です。ピアサポーターは話し手が語りたいことを聴かせていただくことがピアサポート活動の中心となります。**

⇒望ましくない対応例

- ・途中でピアサポーターが話しをさえぎってしまう。
- ・途中からピアサポーター自身のお話を語り始め、お話を横取りしてしまう。

**◆話し手のおかれた状況や立場を想像し、話し手の気持ちを第一に考えて、聴かせていただきます。**

⇒望ましくない対応例

- ・「大丈夫！大丈夫！」と安易に保障し、話し手のお話を最後まで聴かずに、ピアサポーターの価値判断を伝えてしまう。
- ・「昔パパは育児に協力的ではなかったわ。今は協力的でいいわね。」となどと伝え、話し手の育児の大変さについては、傾聴しようとしめない。

◆ピアサポーターの最終目標は、話し手が自分の語りを聞いてもらうことによって、エンパワメントされ、自分らしく生きていくことができるようにお手伝いすることです。

※エンパワメント…自分の人生の主人公となり、自信を持って、自分の意志で決定しながら生きる力を身につけること

⇒望ましくない対応例

- ・「私はこうやって双子を育ててきたので、こうした方がいいわよ。」などと、ピアサポーター自身の育児経験を相手におしつけようとしてしまう。

## ②ピアサポーターができること、できないこと

ピアサポーターが具体的にどのようなサポートをするのかがイメージできるように、「ピアサポーターのできること、できないこと」について、まとめました。

訪問時にピアサポーターができないことをお願いされた場合は、お断りしてください。

また、判断に迷う場合は、その場では「ピアサポート事務局に相談したいので、今は保留にさせてください。」とお伝えし、ピアサポート事業事務局にご相談ください。

### ◆ピアサポができること

- ・お話を伺うこと（傾聴）
- ・自らの多胎育児経験をお伝えすること

### ◆ピアサポができないこと

- ・家事や育児支援、外出のサポート
- ・利用者が不在での在宅訪問
- ・医療的なアドバイスや特定の医療機関をお勧めすること
- ・個人的な連絡先の交換

### ③ピアサポ7ヶ条

ピアサポーターが活動する上での具体的な行動指針をまとめました。ピアサポーター登録証の裏面にも記載してあります。ご自身の活動の振り返りとして、ご活用ください。

#### ◆ピアサポ7ヶ条

- (1) 私たちは、ピアサポーターとして、利用者のお話を伺い、尊重いたします。
- (2) 私たちは、自らの多胎育児の経験をお伝えしますが、利用者におしつけはしません。
- (3) 私たちは、家事や育児援助を行いません。
- (4) 私たちは、利用者の個人情報口外しません。
- (5) 私たちは、政治活動や宗教活動および営利を目的とした活動などの勧誘や思想的なおしつけはしません。
- (6) 私たちは、医療的な判断やアドバイスはしません。また、特定の医療機関を勧めません。
- (7) 私たちは、行政や医療機関などとの連携が必要と判断した場合に専門機関に相談します。

### ④フェイスシートの作成について

訪問活動については、継続的にサポートする「継続訪問」と単発でサポートする「スポット訪問」の2種類があります。

ピアサポート訪問を「継続訪問」で利用する場合は、訪問活動が始まる前に、利用者と「事前面談」を通じて、利用者個人のフェイスシートを作成します。

フェイスシート作成の目的は、訪問活動を利用する人がどのような不安や困りごとを抱えているのかということを理解するために行います。その情報をもとに、訪問活動がスムーズに進むようになります。また、お住まいの社会制度や社会サービスの利用状況を知ることによって、今後新たな社会制度や社会サービスの提案を行うことが可能となります。

具体的には、ご家庭の育児や就労に対する状況、子の成育の状況、社会制度や社会サービスの利用状況などがあげられます。

### ⑤ピアサポート活動にあたっての注意事項

ピアサポート活動を行うにあたり、いくつかの注意事項がありますので、ご確認ください。

#### ◆アンケートへの回答

ピアサポート事業に対するアンケートの回答をお願いします。アンケートの内容については、報告、公開する場合がありますが、その場合は個人が特定される形では報告、公開はいたしません。具体的な報告、公開先としては以下の通りです。

- ・助成金で事業を行っている場合は、助成金の交付先に対して、報告書を提出いたします。
- ・ピアサポート事業に対する理解を深めることを目的として、行政や医療機関、子育て関連団体などに、事業内容やその効果・改善点などを報告書としてまとめ、配布いたします。
- ・ピアサポート事業に対する周知を広く行うために、関東多胎ネットのホームページや SNS など、アンケートの一部を公開する場合があります。
- ・学会等で成果発表を行う場合があります。

#### ◆訪問活動中の所有物などの破損

万が一、家庭訪問の際に、故意ではないものの、ピアサポーターが利用者の所有物などを破損した場合は、保険範囲内で対応いたします。保険範囲以外の場合は責任をおえませんが、ご理解をお願いいたします。

#### ◆当日のキャンセル

当日の急なキャンセルについて、ピアサポート事業事務局にご一報いただくか、ピアサポート事業専用の連絡先「050-5478-6775」にご連絡をお願いします

#### ◆社会的なふるまい

ピアサポーターはその行動や服装、言葉遣いやマナーについて、節度ある行動を心がけてください。

#### ◆活動中の撮影

個人として、ピアサポート活動中の写真撮影、動画撮影、スクリーンショット等をご遠慮下さい。なお、当法人の活動報告として写真撮影を行う場合があります。その場合は、承諾を得た上で、撮影させていただきます。

#### ◆SNS への発信

当法人のピアサポーターであることは口外しても構いませんが、ピアサポート活動中の詳細については、SNS 等で発信しないようお願いいたします。また、ピアサポートに対する質問を受けた場合は、当法人のピアサポート事業問い合わせフォームよりご質問していただくようご対応をお願いいたします。

◆活動中のピアサポーターのお子さんへの配慮

ピアサポーターご自身のお子さんについては、オンライン訪問の場合、できる限りどなたかに見守りをお願いしてください。お子さんが小学校中学年以上の場合は、別室で子どもたちだけで在宅

している場合もあるかもしれません。しかし、イヤホンを片耳だけにするなどして、事故が起きないように細心の注意を払ってください。基本的には子どもたちだけで、別室にいる状況は避けていただくようお願いいたします。

◆ピアサポート事業に対するご意見や活動中止への対応

ピアサポート事業に対して、ご意見がある場合や活動を中止する場合は、ピアサポート事業事務局に理由を記載の上、お申し出下さい。

---

## 第2章 ピアサポート活動の実際

---

### (1) ピアサポート訪問の全体の流れ

#### ① ピアサポート利用の申し込み



#### ② オンライン事前面談の日程調整

- ・担当コーディネーターが利用者と日程の調整をします。
- ・日程決定後に、ZoomURLをお知らせします。



#### ③ オンライン事前面談の実施（30分から45分）

- ・担当コーディネーターが利用者に事前面談の目的や守秘義務について説明します。
- ・その後、ご相談内容を中心に、現在の育児環境や社会制度や社会サービスなどの利用状況をお伺いして、フェイスシートを作成します。
- ・訪問に対する諸注意の説明と利用者の訪問日時のご希望をお伺いします。



#### ④ ピアサポーターとのマッチング（マッチング担当者が行います）

- ・相談内容、家族構成、育児状況、お住まいなどを考慮しながら、マッチング担当者は担当コーディネーターとピアサポーターを決め、訪問日時を決定します。



#### ⑤ 訪問日時が確定（訪問時間は60分）

- ・マッチング担当者は、オンライン訪問の場合、コーディネーター、ピアサポーター、利用者にZoomURLをお知らせします。
- ・マッチング担当者は、利用者に「ピアサポート訪問事前アンケート」の回答をお願いします。
- ・家庭訪問の場合は、コーディネーターとピアサポーターで待ち合わせ場所と時間を決めます。（基本は利用者のご自宅の最寄り駅構内にて待ち合わせを行います）



#### ⑥ 訪問の最終確認

- ・訪問日の数日前に、マッチング担当者がリマインドメールをコーディネーターとピアサポーター、利用者の三者に送信し、確認します。

↓

#### ⑦ 訪問の実施

- ・訪問前の打合せは 15 分程度で、確認事項などを行います。
- ・訪問自体は 60 分となります。
- ・訪問終了後の振り返りは 15 分程度で、緊急性の有無などの確認を行います。

↓

#### ⑧ 訪問後 WEB アンケートの回答（コーディネーター、ピアサポーター、利用者）

- ・今後のピアサポート事業の参考に、訪問に対するご意見、ご感想をお願いします。
- ・オンライン訪問の場合、後日回答をしていただきます。
- ・家庭訪問の場合は、訪問中にコーディネーターの事業用 iPad で利用者に回答をしていただきます。

↓

#### ⑨ 訪問記録シートの記入

- ・ピアサポーターが記入します。
- ・マッチング担当者は、ピアサポーターが訪問記録の作成を終えたのを確認した後、コーディネーターにお知らせください。
- ・コーディネーターは、引き継ぎ事項などを追記してください。
- ・コーディネーターは、ピアサポート活動内容の蓄積のために、「ピアサポート内容蓄積シート」に相談内容とその対応について、記載してください。

## (2) 訪問当日の流れと留意点

### 1. オンライン訪問

#### 【事前】

- ・コーディネーターは事前に利用者のフェイスシートや訪問記録で、利用者の育児状況やこれまでの相談内容などを確認しておきます。
- ・体調不良など訪問に心配がある場合は、早めにピアサポート事業事務局に相談してください。
- ・大雨、洪水、大雪警報などが発令されることが予め予測できる場合は、事前に訪問の中止や訪問日時の変更などを検討いたします。
- ・各自 Wi-Fi 環境が整っているかなどの確認を行ってください。
- ・Zoom は最新のバージョンに更新してください。
- ・コーディネーターは利用者からキャンセルの連絡がないかを確認します。



### 1. 訪問時の服装と心構え

- ・人の印象は、服装や態度によって左右されます。オンラインの場合は上半身の情報のみとなりますが、清潔感に心がけてください。
- ・オンラインの場合は、背景の情報も映ります。背景はバーチャル背景やぼかし背景を使用しても構いません。そのままの背景で訪問する場合は、清潔感に心がけてください。

### 2. 打ち合わせ（コーディネーター・ピアサポーター）

- ・訪問開始 15 分前からコーディネーターとピアサポーターは打ち合わせを行います。
- ・名前は、「かんとうぴあこ@コーディネーター」、「かんとうぴあこ@ピアサポーター」と表示してください。
- ・最初にお互いの自己紹介をします。
- ・ピアサポ 7 ヶ条の確認をします。
  - (1) 私たちは、ピアサポーターとして、利用者のお話を伺い、尊重いたします。
  - (2) 私たちは、自らの多胎育児の経験をお伝えしますが、利用者におしつけはしません。
  - (3) 私たちは、家事や育児援助を行いません。
  - (4) 私たちは、利用者の個人情報口外しません。
  - (5) 私たちは、政治活動や宗教活動および営利を目的とした活動などの勧誘や思想的なおしつけはしません。
  - (6) 私たちは、医療的な判断やアドバイスはしません。また、特定の医療機関を勧めません。
  - (7) 私たちは、行政や医療機関などとの連携が必要と判断した場合に専門機関に相談します。
- ・コーディネーターからピアサポーターに、訪問時間の確認や利用者の育児状況、これまでの相談内容、本日の相談内容、留意点などをお伝えします。
- ・打合せ中に利用者が待機室に入られても訪問時間になるまではそのまま待機室でお待ちいただきください。

### 3. オンライン訪問の開始

- ・コーディネーターは利用者の入室を許可します。
- ・コーディネーターは自己紹介を行います。続いてピアサポーターも自己紹介を行います。

「今日のコーディネーターの関東ピア子です。私は 8 歳の男女の双子を育てています。今日はよろしくお願ひします。」

「ピアサポーターの関東ピアです。私は上の 6 歳の男の子、下に 4 歳の一卵性の女の子の双子がいます。私も〇〇さんと同じ〇〇区に住んでいます。

今日はよろしくお願ひします。」

- ・コーディネーターが注意事項を説明します。

- ▶火の元の確認

- 「火の元は大丈夫でしょうか。火のつけっぱなしなど、されていませんか。」

- ▶子どもの安全確認

- 「今双子ちゃんはどこで何をしていますか。どなたかにみてもらっていますか。  
なるべく近くで目の届くところで遊ばせてくださいね。」

- ▶記録の許可

- コーディネーターは記録用にメモをとらせてもらうことを許可してもらう。

- 「記録のためにメモをとらせていただきますので、ご理解ください。」

- ▶SNS等での発信確認

- ピアサポート訪問を利用したことや利用した感想ついて、発信することは構いませんが、ピアサポーターの発言など詳しい事柄についての発信は控えていただくよう伝えます。個人的な内容となりますので、お互いを守るために大切であると考えます。

- ・コーディネーターは訪問時間を確認します。

- 「本日の訪問は、〇時〇分になりますので、よろしく願いいたします。」

- ・コーディネーターは相談内容を確認します。

- 「以前、入浴方法について知りたいということでしたが、もう少し詳しく教えてくださいませんか。」

- 「前回、1人で二人をお風呂に入れてみますということですが、いかがでしたか。」

- 「その後、いかがお過ごしでしょうか。」

- その後は、ピアサポーターさんと一緒にお話を伺ってください。

- ・訪問終了後10分ほど前になりましたら、コーディネーターは、訪問時間の残り時間が少ないことを伝えます。

- 「あと10分ほどでお時間になります。何かお話ししておきたいことや聞き忘れたことなどありますか。」

- 「今日は初めてのオンライン訪問でしたが、いかがでしたか。」

- ・訪問終了時間になりましたら、コーディネーターは次回もまたお話を聞かせてほしいという気持ちを伝え、後日訪問後アンケートの回答をお願いし、訪問時間の終わりを告げます。

- 「今日は最初にお風呂の入れ方についてお話を聞かれていましたが、  
実際にお風呂にいれてみて、どうだったかをまた聞かせてくださいね。」

- 「また心配なことや質問がありましたから、遠慮なくおっしゃってくださいね。」

- 「睡眠不足が続いて大変だとは思いますが、また次回お会いできるのを楽しみにしています。」

「では、お時間になりましたので、退出ボタンから退出してくださいね。訪問後アンケートの回答を後日お願いいたします。今日はありがとうございました。」

#### 4. オンライン訪問のキャンセルの場合の対応

- ・利用者が時間になっても入られない場合、コーディネーターは利用者にメール連絡をしてください。またピアサポート事業事務局に連絡をお願いします。ピアサポート事業専用の携帯電話から、利用者に連絡をいたします。事務局へ連絡がとれないようでしたら、コーディネーターから利用者に電話連絡をお願いします。
- ・利用者と連絡がとれて、遅れて入室された場合、基本的には時間通りに訪問を終了してください。かなり遅れて入室された場合は、コーディネーター、ピアサポーター、利用者でお時間の都合がつくのであれば、訪問時間を少し延長しても構いません。判断に迷う場合は、ピアサポート事業事務局にご連絡ください。
- ・当日無断で訪問をキャンセルされた場合、コーディネーターはそのまま訪問時間が終わるまで、Zoomを開いたままで待機してください。ピアサポーターは訪問が再開しても対応ができる環境で待機してください。

#### 5. 訪問終了後の振り返り（コーディネーター・ピアサポーター）

- ・コーディネーターはピアサポーターに訪問の感想をお聞きします。また、質問や訪問中に困ったことなどについてもお聞きください。
- ・その後コーディネーターの感想を伝えます。
- ・緊急対応が必要かどうかは必ずコーディネーターとピアサポーターで検討します。緊急性が高い場合は、コーディネーターは速やかにピアサポート事業事務局に報告してください。ピアサポートチームおよび関東多胎ネット全体で対応について検討を行います。

### (2) 家庭訪問

#### 【事前】

- ・コーディネーターは事前に利用者のフェイスシートや訪問記録で、利用者の育児状況やこれまでの相談内容などを確認しておきます。
- ・コーディネーターとピアサポーターは各自待ち合わせ場所までのルートや待ち合わせ場所から利用者のご自宅までのルートを確認しておきます。
- ・体調不良など訪問に心配がある場合は、早めにピアサポート事業事務局に相談してください。

・大雨、洪水、大雪警報などが発令されることが予め予測できる場合は、事前に訪問の中止や訪問日時の変更などを検討いたします。また、場合によっては、家庭訪問からオンライン訪問に切り替えを行う場合もあります。

・コーディネーターは利用者からキャンセルの連絡がないかを確認します。

### 1. 訪問時の服装と心構え

・人の印象は、服装や態度によって左右されます。一番大切なのは清潔感です。華美にならないよう、おしゃれは控えめしていただくよう心がけてください。

・避けていただきたい服装には以下があげられます。

▶汚れが目立つ衣類や靴、穴が開いている服（おしゃれで開いているものも含む）

▶素足（必ず靴下かストッキングなどを履いてください）

▶過度なアクセサリ・装飾

▶引きずるような丈の衣類

▶露出が多い服装（ショートパンツ・胸元や背中が開いた服）

▶何度も髪の毛をかきあげるような髪型

### 2 待ち合わせ場所に集合（コーディネーター・ピアサポーター）

・コーディネーターが待ち合わせの場所を決めて、ピアサポーターに伝えます。基本は利用者の最寄り駅の構内となります。また、待ち合わせ時間は、打ち合わせに15分ほどお時間を要しますので、その時間と利用者宅までの移動時間を考慮して、待ち合わせ時間を設定してください。

・待ち合わせ場所までのトラブル（遅延、事故など）が生じた場合は、ピアサポート事業事務局に連絡をお願いします。

・訪問時間に間に合わないなど、利用者に伝えなければならない場合は、コーディネーターは利用者にメール連絡をしてください。またピアサポート事業事務局に連絡をお願いします。ピアサポート事業専用の携帯電話から、利用者に連絡をいたします。事務局へ連絡がとれないようでしたら、コーディネーターから利用者に電話連絡をお願いします。

### 3 打ち合わせ（コーディネーター・ピアサポーター）

・コーディネーターとピアサポーターが待ち合わせ場所に集合した後、打ち合わせを行います。

・最初にお互いの自己紹介をします。

- ・ピアサポ7ヶ条の確認をします。
  - (1) 私たちは、ピアサポーターとして、利用者のお話を伺い、尊重いたします。
  - (2) 私たちは、自らの多胎育児の経験をお伝えしますが、利用者におしつけはしません。
  - (3) 私たちは、家事や育児援助を行いません。
  - (4) 私たちは、利用者の個人情報口外しません。
  - (5) 私たちは、政治活動や宗教活動および営利を目的とした活動などの勧誘や思想的なおしつけはしません。
  - (6) 私たちは、医療的な判断やアドバイスはしません。また、特定の医療機関を勧めません。
  - (7) 私たちは、行政や医療機関などとの連携が必要と判断した場合に専門機関に相談します。
- ・コーディネーターからピアサポーターに、訪問時間の確認や利用者の育児状況、これまでの相談内容、本日の相談内容、留意点などをお伝えします。
- ▶フェイスシートの内容はピアサポーターには見せないように、必要な情報のみを口頭でお伝えください。公共の場で利用者のフルネーム、住所は話さないように注意してください。
- ▶話中に夢中になり、大きな声や通行人の邪魔にならないように注意してください。

#### 4 利用者宅に到着

- ・利用者宅に訪問時間前に到着した場合でも、訪問時間になるまでは訪れないでください。
- ・訪問時間になりましたら、コーディネーターは、インターフォンをおして、「関東多胎ネットの〇〇です。」と名前を名乗ります。
- ・玄関に入って扉を閉めてから、利用者に登録証を見せて、ご挨拶をします。
- ▶登録証は自宅外では出さないでください。利用者によっては訪問を他人に知られたくないと思う方もいらっしゃいます。十分な配慮をお願いいたします。
- ・玄関にて、持参した自分のスリッパ、または靴下を履いてください。
- ・まず手洗い消毒をします。必ず利用者に手を洗いたいことを伝え、許可を得てください。断られた場合は、コーディネーターが持参しているアルコールで消毒を行ってください。
- ・どこに座ればいいのかを利用者に確認してください。
- ▶着席した状態が難しい場合は、利用者の目線に合わせた姿勢でお話してください。
- ▶利用者が産後間もない場合は、座っていることも辛い場合があります。楽な姿勢でお話しされるようにお伝えください。また、お子さんのお世話が優先であることもお伝えください。
- ・お茶やお菓子などのお気遣いは、コロナ禍でもあるためお断りしてください。
- ▶各自で水筒などを持参し、距離を保ったうえで速やかに水分補給をお願いします。
- ・ピアサポート開始前に、火の元や緊急時の避難場所、出入り口などを確認してください。

## ⑤ 家庭訪問の開始

・コーディネーターは自己紹介を行います。家庭訪問が初めての場合は、コーディネーターの名刺を利用者に渡してください。続いて、ピアサポーターも自己紹介を行います。

「今日のコーディネーターの関東ピア子です。私は8歳の男女の双子を育てています。今日はよろしくお願いします。」

「ピアサポーターの関東ピアです。私は上の6歳の男の子、下に4歳の一卵性の女の子の双子がいます。私も〇〇さんと同じ〇〇区に住んでいます。今日はよろしくお願いします。」

・コーディネーターが注意事項を説明します。

### ▶火の元の確認

「火の元大丈夫でしょうか。火のつけっぱなしなど、されてはいませんか。」

### ▶子どもの安全確認

「今双子ちゃんは何をしていますか。どなたかにみてもらっていますか。」

### ▶記録の許可

コーディネーターは記録用にメモをとらせてもらうことを許可してもらう  
「記録のためにメモをとらせていただきますので、ご理解ください。」

### ▶SNS等での発信確認

ピアサポート訪問を利用したことや利用した感想について、発信することは構いませんが、ピアサポーターの発言など詳しい事柄についての発信は控えていただくよう伝えます。個人的な内容となりますので、お互いを守るために大切であると考えています。

・コーディネーターは訪問時間を確認します

「本日の訪問は、〇時〇分になりますので、よろしくお願いいたします。」

・コーディネーターは相談内容を確認します

「以前、入浴方法について知りたいということでしたが、もう少し詳しく教えてくださいませんか。」

「その後、いかがお過ごしでしょうか。」

「前回、1人で二人をお風呂に入れてみますということですが、いかがでしたか。」

その後は、ピアサポーターと一緒にお話を伺ってください。

・訪問終了の10分ほど前になりましたら、コーディネーターは、訪問時間の残り時間が少ないことを伝えます。

「あと10分ほどでお時間になります。何かお話ししておきたいことや聞きもらしたことなどありますか。」

「今日は初めての家庭訪問でしたが、いかがでしたか。」



・訪問終了時間になりましたら、コーディネーターは次回もまたお話を聞かせてほしいという気持ちを伝え、訪問時間の終わりを告げます。

「今日は最初にお風呂の入れ方についてお話を聞きたいとおっしゃっていましたが、実際にお風呂にいられてみて、どうだったかをまた聞かせてくださいね。」

「また心配なことや質問がありましたから、遠慮なくおっしゃってくださいね。」

「睡眠不足が続くとは思いますが、また次回お会いできるのを楽しみにしています。」

「では、お時間になりましたので、今日は終わりにいたします。ありがとうございました。」

・コーディネーターは、訪問後アンケートを利用者にその場で iPad から回答してもらうようお願いいたします。その間、コーディネーターとピアサポーターはお子さんの見守りをしてください。

▶ iPad が支給されていないコーディネーターは、利用者に後日メールから回答してもらうよう伝えてください。

・玄関でご挨拶をして帰ります。玄関外での立ち話はやめましょう。

#### ⑥ オンライン訪問のキャンセルの場合の対応

・訪問当日に利用者から、家庭訪問のキャンセルがあった場合、コーディネーターとピアサポーターが自宅を出て、交通機関に乗りしていた場合は、訪問を一回実施したとカウントさせていただきます。ピアサポート事業事務局に報告をお願いします。

・利用者が留守の場合、コーディネーターは利用者にメール連絡をしてください。またピアサポート事業事務局へ連絡をお願いします。ピアサポート事業専用の携帯電話から、利用者に連絡いたします。ピアサポート事業事務局と連絡がとれない場合は、コーディネーターから利用者に電話連絡をお願いいたします。

#### ⑦ 訪問終了後の振り返り（コーディネーター・ピアサポーター）

・利用者宅からの帰宅途中に、コーディネーターはピアサポーターに訪問の感想をお聞きします。また、質問や訪問中に困ったことなどについてもお聞きください。

・その後コーディネーターの感想を伝えます。

・振り返りの際も、個人を特定できるような内容は話さないように注意してください。

・緊急対応が必要かどうかは必ずコーディネーターとピアサポーターで検討してください。緊急性が高い場合は、すぐにコーディネーターはピアサポート事業事務局に報告をしてください。ピアサポートチームおよび関東多胎ネット全体で対応について検討を行います。

---

## 第3章 ピアサポーターとして活動する上で

### 大切なこと

---

#### (1) 守秘義務について

ピアサポーターには守秘義務があります。そのため、ピアサポート活動中に知り得た利用者の個人情報<sup>①</sup>を正当な事由なく第三者に漏らしません。これはピアサポーター登録を解除した後も同様です。

#### (2) 緊急対応について～守秘義務の例外～

基本的には利用者の個人情報は守秘義務がありますが、例外があります。その場合は、守秘義務をこえる場合がありますので、ご了承ください。関東多胎ネットでは、ピアサポート訪問を利用される場合に、利用者に守秘義務の解除について確認し、同意していただいてから、訪問活動を行っています。

#### ≪守秘義務の例外事項≫

##### ① 法人内で事例検討を行う場合

##### ② 行政機関や医療機関との連携が必要であると判断した場合

大きくは、「自傷他害の恐れ」、「子に対する虐待の疑い」、「配偶者からの暴力がある場合」、「身体的・精神的な疾患が疑われる場合」の4つがあげられます。どの場合も、基本的には利用者の同意を得てから、連携させていただきます。

##### ・自傷他害の恐れ

自分自身を傷つけたり、他人を傷つけたり、何らかの迷惑・犯罪行為をする可能性が高い状態であることをさします。



#### ・子に対する虐待の疑い

児童福祉法第 25 条の規定に基づき、児童虐待を受けたと思われる児童を発見した場合、すべての国民に通報する義務が定められています。

～児童福祉法第 25 条（要保護児童発見者の通告義務）～

児童虐待を受けたと思われる児童を発見した者は、速やかに、これを市町村、都道府県の設置する福祉事務所若しくは児童相談所又は児童委員を介して市町村、都道府県の設置する福祉事務所若しくは児童相談所に通告しなければならない。（平成 16 年改正）

#### ・配偶者からの暴力がある場合

DV 防止法第 6 条第 1 項の規定に基づき、配偶者から身体的暴力を受けている人を発見した者は、配偶者暴力相談支援センター又は警察官に通報するよう努めることとなっています。

※ただし、通報については、被害者の意思を尊重してください。

#### ・身体的・精神的な疾患が疑われる場合

多胎妊娠の場合、単胎に比べて、切迫流産や貧血、妊娠高血圧症候群などの妊娠合併症の発生率が高いといわれています。切迫流産の予防のために管理入院となる場合も多くみられます。そのため、利用者の体調には細心の注意を払う必要があります。また、産後は慢性的な睡眠不足のため、心身共に疲弊します。そのため、うつ状態の可能性についても注意して観察していく必要があります。

##### ▶周囲の人からは見えるうつ状態の症状

- ・口数が減る
- ・元気がない
- ・イライラして見える
- ・妙に落ち着きがなく動き回る
- ・心身ともに消耗して見える
- ・注意力・集中力がない
- ・食事量が減る

周囲の人から、「以前と人が変わってしまった」などの発言がみられる。または利用者自身も過度に自分を責めるような発言などがある場合、うつ状態の可能性が高くなります。その場合は、今後の対応について検討し、地域の保健センターの保健師さんなどにつなぐ場合もあります。「今までとは何かおかしい」、「何か違和感がある」というセンサーが働いた場合は、些細なことでもコ

ーディネーターに伝え、訪問記録にも記載してください。そうすることで、経過を観察することができます。

### **(3) セルフケア**

ピアサポーターとして活動を行っていくと、人の役に立つことができ、満足感を得ることができます。一方、利用者に共感しすぎてしまい、感情的に疲弊してしまうこともあります。前者を「共感満足」と言われ、後者を「共感疲労」と言われています。この共感疲労が蓄積されていくと、バーンアウト（燃え尽き症候群）状態となり、ピアサポート活動を続けることが難しくなる場合があります。

そのため、ピアサポーターは常に自分の体や心の状態がどのような状態にあるのかを常にモニタリングする必要があります。自分の体や心の疲れを感じた場合は、自分の体や心が欲することを取り入れて、自分に優しくする時間を確保してください。

### **(4) 防災について**

非常時におけるコーディネーターやピアサポーターの行動指針や役割について、「防災マニュアル」としてまとめました。マニュアル作成にあたっては、その目的を明確にしておくことが必要ですが、何よりも人命の安全確保が最優先されます。日頃から防災マニュアルに目を通し、確認をしておいてください。

（参考「防災マニュアル」）

【参考】

コーディネーター・ピアサポーター・利用者のための  
防災マニュアル

〔一般社団法人関東多胎ネットピアサポート事業〕

〔ピアサポート事業専用電話：050-5478-6775〕

2021年12月1日より適用

目 次

1	防災の手引き	1 頁
2	地震対応マニュアル	4 頁
3	風水害対策マニュアル	5 頁
4	参考資料	6 頁

## 1 防災の手引き

### 【消防計画について】

ピアサポート事業担当者	高原 けい子
ピアサポート事業連絡担当者	黒須 里恵

### 【訪問の実施について】

・オンライン訪問および家庭訪問は、防災に対する警戒レベル3 注意報が発令された場合は、中止といたします。ただし、災害の状況によっては、警戒レベル3 に達していなくてもピアサポート事業事務局で検討し、中止と判断された場合は中止する場合があります。

### 【火気設備器具について】

#### ●オンライン訪問の場合

1. コーディネーター、ピアサポーターおよび利用者のご自宅からのオンライン訪問となるため、ご自宅の火気設備器具の周辺は、可燃物を接して置かないで下さい
2. 火気設備器具は、常に監視できる状態で使用し、その場を離れる時は、必ず消して下さい
3. 火気設備器具にある取扱い上の注意事項を守り、故障又は破損したままで使用しないで下さい
4. 地震時には、火気設備器具の使用を中止して下さい
5. 日常的に、火気設備器具の点検を行い、安全を確認して下さい

#### ●家庭訪問の場合

1. 利用者は、自宅での家庭訪問のため、家庭訪問時には利用者宅の火気設備器具の周辺は、可燃物を接して置かないで下さい  
また、コーディネーターとピアサポーターは家庭訪問時に、火器設備器具の周辺に可燃物がな  
いかを確認して下さい
2. 火気設備器具は、常に監視できる状態で使用し、その場を離れる時は、必ず消して  
下さい
3. 火気設備器具にある取扱い上の注意事項を守り、故障又は破損したままで使用しないで下さい
4. 地震時には、火気設備器具の使用を中止して下さい
5. 日常的に、火気設備器具の点検を行い、安全を確認して下さい

【避難施設の維持管理について】

●オンライン訪問の場合

1. コーディネーター、ピアサポーターおよび利用者のご自宅からのオンライン訪問となるため、避難口、廊下、階段、避難道路には避難障害となる設備を設けたり、物品を置かないで下さい
2. 防火戸の付近には、常に閉鎖の障害となる物品を置かないで下さい

●家庭訪問の場合

1. 利用者は、自宅での家庭訪問のため、家庭訪問時には、避難口、廊下、階段、避難道路には避難障害となる設備を設けたり、物品を置かないで下さい  
また、コーディネーターとピアサポーターは家庭訪問時に、避難誘導の障害となるものがないかを確認して下さい
2. 防火戸の付近には、常に閉鎖の障害となる物品を置かないで下さい

【火災時対応】

●オンライン訪問の場合

1. 人数確認
  - ・その場に何人いるかを確認します
2. 通報連絡
  - ・119番通報します（火災か救急かの種別、所在、火災の内容など）
3. 消火活動
  - ・コーディネーターは、「訪問を中断（あるいは中止）します。」と伝え、訪問を中断、または中止し、消火器を使って、消火活動を行います
4. 避難
  - ・避難口（出入り口）を開放し、避難する準備を行って下さい
  - ・全員の避難を確認した後に、窓やドアを必ず閉めてください（延焼などを防ぐ）
5. 報告
  - ・コーディネーターは、ピアサポート事業事務局やピアサポ用オプチャ、関東多胎ネットのいずれかに連絡し、報告して下さい
  - ・コーディネーターは、訪問記録に記載して下さい

●家庭訪問の場合

1. 人数確認
  - ・その場に何人いるかを確認します
2. 通報連絡
  - ・119番通報します（火災か救急かの種別、所在、火災の内容など）
3. 消火活動
  - ・コーディネーターは、「訪問を中断（あるいは中止）します。」と伝え、訪問を中断、または中止し、消火器を使って、消火活動を行います
4. 避難
  - ・避難口（出入り口）を開放し、避難する準備を行って下さい
  - ・全員の避難を確認した後に、窓やドアを必ず閉めてください（延焼などを防ぐ）
5. 報告
  - ・コーディネーターは、ピアサポート事業事務局やピアサポ用オペチャ、関東多胎ネットのいずれかに連絡し、報告して下さい
  - ・コーディネーターは、訪問記録に記載して下さい

【地震時の対応】 ※ 2 地震対応マニュアルを参照

●オンライン訪問の場合

1. 安全確保
  - ・まずは身の安全を図って下さい
  - ・蛍光灯、ガラス製品、窓等の近くから離れて下さい
2. 人数確認
  - ・その場に何人いるかを確認します
3. 火の元確認
  - ・火の始末を行って下さい
  - ・コーディネーターは、「訪問を中断（あるいは中止）します。火を消して下さい。」と伝えます
  - ・揺れを感じたら、火気設備器具の近くにいる場合は、すぐに火を消して下さい
4. 訪問の再開/中止判断
  - ・コーディネーターは、揺れが収まり、訪問が可能なら再開し、大きな揺れの場合（震度5弱相当）は訪問を中止して下さい

5. 避難
  - ・避難する場合は、出入り口を確保し、クッションや布団などで頭部を守り、避難して下さい
6. 報告
  - ・コーディネーターは、ピアサポート事業事務局やピアサポ用オープンチャット、関東多胎ネットのいずれかに連絡し、報告して下さい
  - ・コーディネーターは、訪問記録に記載して下さい

●家庭訪問の場合

1. 安全確保
  - ・まず身の安全を図って下さい
  - ・蛍光灯、ガラス製品、窓等の近くから離れて下さい
2. 人数確認
  - ・その場に何人いるかを確認します
3. 火の元確認
  - ・火の始末を行って下さい
  
  - ・コーディネーターは「訪問を中断（あるいは中止）します。火を消して下さい。」と伝えます
  - ・揺れを感じたら、火気設備器具の近くにいる場合は、すぐに火を消して下さい
4. 訪問の再開や中止判断
  - ・コーディネーターは、揺れが収まり、訪問が可能なら再開し、大きな揺れの場合（震度 5 弱相当）は、訪問を中断して下さい
5. 避難
  - ・避難する場合は、出入口を確保し、クッションや毛布などで頭部を守り、避難して下さい
6. 報告
  - ・コーディネーターは、ピアサポート事業事務局やピアサポ用オプチャ、関東多胎ネットのいずれかに連絡し、報告して下さい
  - ・コーディネーターは、訪問記録に記載して下さい



## 2 地震対応マニュアル

経過	行動
<p><b>地震発生</b> ※ 1分程度</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>身を守る</b></li> <li>• 室内では、家具や冷蔵庫などから離れて、机やテーブルなどの下にもぐる</li> <li>• 屋外では、塀やビルのそばから離れる</li> <li>• <b>すばやく火の始末をする</b></li> <li>• 大声で「火を消せ」と叫ぶ</li> <li>• ガスの元栓を締める</li> <li>• <b>脱出口の確保</b></li> <li>• ドア、窓を開けて出入り口の確保をする</li> <li>• <b>傾斜地では安全な場所へ避難する</b></li> </ul>
<p><b>揺れが収まったら</b> ※ 2～3分</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>出火したら消火</b></li> <li>• ガスコンロ、ストーブなどの火などを消す</li> <li>• <b>利用者やその家族ピアサポーターの安全を確認</b></li> <li>• 倒れた家具などの下敷きになっていないか確認</li> <li>• <b>靴を履く</b></li> <li>• <b>外に出る時は慌てずに</b></li> <li>• ブロック塀、自動販売機、川などには近づかない</li> </ul>
<p><b>みんなの無事を確認。</b> <b>火災の発生を防ぐ</b> ※ 3～4分</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>行方不明者やけが人がいないか確認</b></li> <li>• <b>漏電・ガス漏れに注意</b></li> <li>• <b>火災が発生した時は大声で知らせる</b></li> <li>• <b>電話は、消防車や救急車を呼ぶ時など、緊急連絡を優先する</b></li> </ul>
<p><b>ラジオなどで</b> <b>正確な情報をつかむ</b> ※ 4～5分</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>非難する時は徒歩、持ち物は最小限に抑える</b> (自動車での避難は行わない事)</li> <li>• <b>避難する時、外出中の者がいたらメモを残す事</b></li> <li>• <b>正しい情報を聞く</b></li> <li>• <b>近隣で助け合いをする</b></li> </ul>
<p><b>10分以上</b> ⇒ 5日間</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>水、食料は蓄えているもので賄う</b></li> <li>• <b>約3～5日間分の食料と生活必需品の備蓄をしておく</b></li> <li>• <b>災害情報・被害情報の収集</b></li> <li>• <b>余震に注意をする</b></li> </ul>

### 3 風水害対策マニュアル

<p>風水害対策 は 気象情報の 収集</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ラジオ・テレビ・電話などで気象情報を正確につかむ</li> <li>• 台風などによる被害が予想される時や災害が発生した時は、市や消防署などが避難や災害の状況などに関する広報を行います</li> </ul>
<p>屋外の点検</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 窓や雨戸・アンテナ・窓ガラスなどを必要に応じて補強する</li> <li>• ベランダの植木や小物など飛ばされやすいものを取り込む</li> <li>• 床上浸水の恐れがある場合は、家財道具などを移動する</li> </ul>
<p>屋内の点検</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 停電に備えて懐中電灯や携帯ラジオを準備する</li> <li>• 気象情報を注意深く聞く</li> <li>• 断水に備えて飲料水を確保する</li> <li>• 高齢者、障害者、子供を安全な場所へ移動させる</li> </ul>
<p>避難</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 火の始末、戸締りを確実にを行う</li> <li>• 全員で避難する（外出中の者がいれば必ずメモに残す）</li> </ul>

#### 避難の目安

##### 河川やその周辺

- 川の水かさが急に増したり、流れが速くなっている
- 川が「ゴーゴー」と音を立てて流れたり、川の中から「ゴロゴロ」と音がしている
- 道路の側溝などから大量の水が溢れている
  
- かけ地沿いの川の流れがひどく濁ったり、流れの中に流木や大きな石が混じっている
- 水位観測所の水位が警戒水位を超えそうになっている

#### がけとその周辺

- 斜面から土砂が落ち始めたり、落石が発生している
- 斜面から水が吹き出したり、流れ出していた水が急に止まった時
- 斜面に亀裂ができたり、地鳴りが聞こえた時

#### 1 時間の雨量と雨の降り方（目安）

時間の雨量	雨の降り方（目安）
8～15 ミリ	雨の降る音が聞こえる
15～20 ミリ	地面一面水溜り。雨音で話し声が聞き取りにくい
20～30 ミリ	どしゃ降り。側溝がたちまちあふれる
30～50 ミリ	バケツをひっくり返したような雨
50 ミリ以上	滝のように降る

#### 風と被害（目安）

時間の雨量	雨の降り方（目安）
10m/毎秒	傘がさせない
15m/毎秒	看板やトタン板が飛び始める
20m/毎秒	小枝が折れる
25m/毎秒	瓦などが飛び、テレビアンテナが倒れる
30m/毎秒	雨戸がはずれ、家が倒れることもある

#### 4 参考資料

##### ・行政情報

東京都防災ホームページ「避難情報」

<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp>

埼玉県「さいたま地域避難情報一覧」

[https://www.pref.saitama.lg.jp/theme/anzen/ichiran/evacuation\\_saitama\\_area.html](https://www.pref.saitama.lg.jp/theme/anzen/ichiran/evacuation_saitama_area.html)

千葉県「防災ポータルサイト」

<https://chiba.secure.force.com>

神奈川県「災害情報ポータル」

<https://www.bousai.pref.kanagawa.jp>

栃木県「危機管理・防災ポータルサイト」

<https://www.pref.tochigi.lg.jp/kurashi/bousai/index.html>

##### ・交通情報

道路 関東運輸局「災害・防災情報」

<http://wwwwtb.go.jp/kanto/saigai/past/index.html>

公益社団法人日本道路交通情報センター「災害時情報提供サービス」

(災害発生時のみ表示)

<http://www.jartic.or.jp>

鉄道 JR東日本 関東エリア「運行情報・運休情報」

<http://traininfo.jreast.co.jp>

東京都交通局「運行情報」 <http://www.kotsu.metro.jp/subway/schedule/>

- ・ 気象情報

気象 気象予報 177

気象庁「あなたの街の防災情報」

<https://www.jma.go.jp/bosai/>

- ・ 国土交通省 「防災情報防災センター」

<https://www.mlit.go.jp/saigai/bosaijoho/>

## 震度とゆれの状況

<p><b>0</b></p>  <p><b>【震度0】</b> 人は揺れを感じない。</p>	<p><b>1</b></p>  <p><b>【震度1】</b> 屋内で静かにしている人の中には、揺れをわずかに感じる人がいる。</p>	<p><b>2</b></p>  <p><b>【震度2】</b> 屋内で静かにしている人の大半が、揺れを感じる。</p>	<p><b>3</b></p>  <p><b>【震度3】</b> 屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じる。</p>
<p><b>4</b></p>  <p><b>【震度4】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ほとんどの人が驚く。</li> <li>●電灯などのつり下げ物は大きく揺れる。</li> <li>●座りの悪い置物が、倒れることがある。</li> </ul>	<p><b>5弱</b></p>  <p><b>【震度5弱】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●大半の人が、恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。</li> <li>●棚にある食器類や本が落ちることがある。</li> <li>●固定していない家具が移動することがあり、不安定なものは倒れることがある。</li> </ul>	<p><b>6弱</b></p>  <p><b>【震度6弱】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●立っていることが困難になる。</li> <li>●固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。ドアが開かなくなることがある。</li> <li>●壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。</li> <li>●耐震性の低い木造建物は、瓦が落下したり、建物が傾いたりすることがある。倒れるものもある。</li> </ul>	<p><b>6強</b></p>  <p><b>【震度6強】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●はわないと動くことができない飛ばされることもある。</li> <li>●固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが増える。</li> <li>●耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものが増える。</li> <li>●大きな地割れが生じたり、大規模な地すべりや山体の崩壊が発生することがある。</li> </ul>
<p><b>5強</b></p>  <p><b>【震度5強】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●物につかまらなさと歩くことが難しい。</li> <li>●棚にある食器類や本で落ちるものが増える。</li> <li>●固定していない家具が倒れることがある。</li> <li>●補強されていないブロック塀が崩れることがある。</li> </ul>	<p><b>7</b></p>  <p><b>【震度7】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものがさらに増える。</li> <li>●耐震性の高い木造建物でも、まれに傾くことがある。</li> <li>●耐震性の低い鉄筋コンクリート造の建物では、倒れるものが増える。</li> </ul>		

この表は、ある震度が観測された時に、その周辺で発生するゆれなどの現象や被害の目安を示したものです。

詳しい解説は以下の気象庁ホームページに掲載しています。

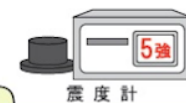
気象庁震度階級関連解説表 <https://www.jma.go.jp/jma/kishou/now/shindo/kaisetsu.html>

### 震度はどうやって決めるの？

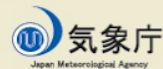
震度は、地震による揺れを感知し自動的に震度を計算する「震度計」という機器で観測しています。地震が発生すると、全国の震度計で観測された震度を自動的に収集し、気象庁では地震発生から約1分半後※に各地域の震度を速報でお知らせしています。

※震度3以上の場合

気象庁が発表する震度は、以前は気象庁の職員の体感や、まわりで発生した被害の様子などから決めていました。平成8年（1996年）に震度計で震度を観測する体制に移行し、より迅速に全国の震度をお知らせできるようになりました。



震度計



〒100-8122 東京都千代田区大手町1-3-4 電話：(03)3212-8341(代表)  
FAX：(03)6689-2917(耳の不自由な方向け)  
ホームページアドレス <https://www.jma.go.jp/>

このリーフレットは、印刷用の紙へリサイクルできます。

平成31年2月発行

出典 気象庁リーフレット「その震度どんなゆれ？」から引用



令和3年5月20日から

警戒レベル  
4

ひなんしじ  
**避難指示**で必ず避難

ひなんかんこく  
**避難勧告**は廃止です

警戒レベル	新たな避難情報等		これまでの避難情報等
5	災害発生 又は切迫	せんきゅうあんぜんかくほ <b>緊急安全確保</b> ※1	災害発生情報 (発生を確認したときに発令)
~~~~<警戒レベル4までに必ず避難!>~~~~			
4	災害の おそれ高い	ひなんしじ <b>避難指示</b> ※2	・避難指示(緊急) ・避難勧告
3	災害の おそれあり	こうれいしゃとうひなん <b>高齢者等避難</b> ※3	避難準備・ 高齢者等避難開始
2	気象状況悪化	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
1	今後気象状況悪化のおそれ	早期注意情報 (気象庁)	早期注意情報 (気象庁)

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。  
 ※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることとなります。  
 ※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

警戒レベル5は、  
すでに安全な避難ができず  
命が危険な状況です。  
**警戒レベル5緊急安全確保の  
発令を待ってはいけません!**

避難勧告は廃止されます。  
これからは、  
**警戒レベル4避難指示**で  
危険な場所から全員避難  
しましょう。

避難に時間のかかる  
高齢者や障害のある人は、  
**警戒レベル3高齢者等避難**で  
危険な場所から避難  
しましょう。

内閣府(防災担当)・消防庁

出典 内閣府ホームページから引用

---

## 第4章 先進団体から学ぶ

### ～福岡県久留米市「ツインズクラブ」～

---

この章では、2021年12月5日に行われたピアサポーター向けフォローアップ講座の内容を掲載しました。

長年多胎支援活動を行ってきた先輩の貴重なお話は、私たちに希望や勇気を与えてくれました。これからのピアサポート活動の参考となりますので、ぜひ読んでいただき、実際のピアサポート訪問のイメージをつかんでいただければと思います。

講演『ツインズクラブでの訪問ピアサポート活動の紹介とピアサポート活動を行うための留意点について』

講師：村井麻木先生

(福岡県久留米市ツインズクラブ代表・日本多胎支援協会理事・社会福祉士)

#### ≪講演内容≫

##### 福岡県久留米市の子育て支援について

○ピアサポート訪問について

ツインズクラブは久留米市と連携して訪問

訪問先：1歳までの多胎児がいる家庭や病院

年間双子出生数：約20組（人口30万人・久留米市は中核都市）

→多胎の出生率は100分の1（100回の出産で1組）なので割合としては少なめ。

多胎出産の9割が久留米大学病院と聖マリア病院で出産。

○久留米市の特徴

市町村子育て支援事業計画…『東久留米子どもの笑顔プラン』

→「きめ細かな配慮を必要とする子育て家庭の支援」

→多胎育児の産前産後サポート事業が掲載（全体で多胎育児を応援する取り組み）



子ども子育てサポートセンターと子育て世代包括サポートセンターが、2017年度より（事業の稼働前に）、産前産後サポート事業をまずは多胎支援から開始。妊娠中から18歳まで切れ目なく、多胎児をサポートしている状況である。

### 多胎家庭に特化した社会資源

○久留米市で主に多胎家庭が利用できる社会資源について

#### (1)エンジェル支援訪問事業

多胎妊産婦のための家事育児支援（17年～18年の実績）

〈内容〉家事育児支援のため、産前産後ヘルパーが家に訪問する

妊娠中から2歳までに90回利用可能

費用：1時間500円

#### (2)ファミリーサポートセンター事業

1歳半までの多胎家庭へ提供会員が自宅に訪問し、育児をサポートする（回数制限なし）

金額は一人目600円、二人目半額（日祝日夜間早朝は一人目800円、二人目400円。）

※村井先生がファミリーサポートセンターのアドバイザーを勤めている。

#### (3)産前産後サポート事業

病院で行う、多胎妊産婦とご家族のためのファミリー教室で市の保健師と一緒に開催する

→新型コロナウイルス感染症の影響により、病院での開催が困難になっている。保健センターで感染対策のために少ない人数で実施したり、Zoomで個別にサポートしたり、LINEのビデオ通話を使って、それぞれ希望する方のみ個別に対応している状況である。

#### (4)多胎家庭訪問事業

新生児訪問の際に、保健師と一緒にピアサポーターが同行訪問する

→保健師から双子の出生連絡がツインズクラブに入り、退院したばかりの頃（まれに退院前の場合も）に、地区担当の保健師と当団体のピアサポーターが二名一組で訪問する。

最も気をつけていることは、この訪問の際に誰が行くかというマッチングである。妊娠中からつながって面識がある場合、その方に合いそうな人を派遣することができて良い。しかし、コロナ禍で妊娠中からつながっている人数が激変しており、その最初の新生児訪問のファーストアタックを失敗しないように、なるべくお母さんが心を開きやすい人を選んでいる。（具体例は後述）

#### (5)産後ケア事業

〈久留米市の特徴〉負担額は、単胎世帯も多胎世帯も同じ  
→多胎だから負担が高いというわけではないが、多胎を受け入れてくれる産院や助産院が少なく、断られている多胎家庭が何組かいるのが現実である。

#### ツインズクラブでのピアサポーターの活躍の場と養成

ツインズクラブ

活動歴：20年

活動内容：月1～2回、保健センターでの交流会やZoom等でおしゃべり会の実施。

日曜祝日に遠足やファミリー交流会等も行っている。

ピアサポートの活用場面

- (1) 多胎のプレパパママ教室囉
- (2) 病院訪問
- (3) 保健師の赤ちゃん訪問の同行
- (4) 多胎家庭を訪問して育児相談
- (5) 健診や予防接種サポート
- (6) ツインズクラブの集まりにも先輩ママとして参加 など

ピアサポーターの養成方法：

第一回目の養成講座…日本多胎支援協会（村井先生も所属）に講師を依頼し実施

現在…「多胎妊娠の基礎知識の講義」九州看護福祉大学の先生に依頼

「傾聴訓練」ケアマネージャーと社会福祉士の資格所有者（当団体の仲間）に依頼

→実際に訪問に行く時の服装の注意点

（あまり派手な格好では行かない、髪型など、細かくしっかり指導）

→訪問に行って終わりではなく、その後のフォローアップ・復習もみんなで行っている点が秀逸

#### 産前産後サポートの詳細について

(1)多胎のファミリー教室

病院での開催時…パパも一緒に、通院の帰りに来てもらっていた。

〈内容〉産後、自宅に帰ってからの話が中心

- ・妊娠中、今からどんどんお腹が大きくなっていくにつれて準備をしておくこと
- ・上のお子さんがある場合、上の子の預け先の有無
- ・アパート・マンションのエレベーターの有無

- ・産後の買い物は誰が行くのか
- ・周りにサポートしてくれる人がいるか

等、実際に具体的な生活イメージが持てるよう細かく話し合っている。

保健センターでの開催時…家族ごとに着席（2～3組、多くても4組程度）

Zoom や LINE のビデオ通話でも対応できる旨は通知しているが、希望者は少ない。

希望があれば昼夜問わず対応している。

市の保健師は業務時間外には対応できないので、必要時は個別に電話等で対応している。

## (2)産後サポート

2歳の誕生日までに、4回まで無料で訪問や予防接種や外出のサポートなどが利用できる。

### ピアサポーターとのマッチングの大切さ

前述のように、今とても大切にしている“保健師の赤ちゃん訪問へのピアサポーターの同行”において、マッチングが最も重要だと考えている。理由として、産後初めて保健師と一緒に訪問するピアサポーターとそのお母さんが仲良くなれるかどうかがある。若い20代で双子を出産する方もいれば、30代後半で初めて双子を出産する方、上の子がいて双子、三つ子を出産する方など様々である。家族から反対されて双子を出産する方もおり、手伝ってくれる人が全くいないこともある。保健師からある程度の情報は聞いているので、その人に合いそうな人を紹介している。ピアサポーターは毎回必ず2名一組で訪問しているが、そのうち一人は必ず同じような出産経験をもったママが担当するように留意している。（例：上の子と双子、男女の双子、ママの年齢と子どもの年齢、パパの手伝いの有無等）

#### ※特に注意するマッチング

未熟児…小さく出産したママの相談に、大きく出産したピアサポーターが二名とも行ってしまおうとなかなか共感できにくいこともある。

※なるべく同じような経験がある、多胎の中でもその人に適したピアサポーターを選ぶことが大切である。

### ピアサポーターの活躍の場

#### ○健診や外出サポートについて

久留米市の健診は9割が個別健診なので、ピアサポーターとママが健診会場の駐車場で待ち合わせ、そこから同行することが多い。

### ○ツインズクラブ集会への参加

先輩ママとして、ツインズクラブの集まりに参加するのが、一番の傾聴の練習になる。

他の先輩のママたちもおり、みんなで赤ちゃんのお世話をしながら話を聴いている。現在はコロナ禍ということもあり、一組に一人のサポートを付けている。複数の人が代わる代わるお世話をするというよりは、今日はこの人が担当しますという時もある。そして、一緒にベビーマッサージをしたり、音楽療法士や保育士の先生に来てもらって、遊んだりしている。ツインズクラブで人気のある行事の一つに、先輩ママたちが赤ちゃんを預かり、ママたちだけでカフェに短時間行ってもらうものがある。無料で託児をするので、まだ色々な人たちに預けられないママたちも、顔見知りである我々にはあまり抵抗がなく預けてくれる人が多い。

### With コロナの取り組み

コロナ禍で今までやってきた対面での事業ができないため、オンラインの活用を開始した。ただ、Zoom であっても、必ずしも出て来られる人ばかりではない。LINE のオープンチャットのグループでおしゃべりをしたり、可愛い双子ちゃんの写真を集めたり、色々な方法でみんなの相談にのっている。

Zoom イベントでは、保育士に「こぶた、きつね、ねこ」を紙皿でやってもらったり、パネルシアターや、簡単な「いない、いない、ばあ」を Zoom でやってもらったりしている。どうしても Zoom の時間に「2人泣いているから」と言って参加できない方もいるので、テレビにつなぐ方法等、みんなでアイデアを出し合っている。

2020 年は液体ミルクの配布、2021 年はベビーフードの無料配布を実施した。これは、メーカーから賞味期限の短い品物の寄付が沢山あり、緊急事態宣言中に 0 歳、1 歳の家庭に配達できた。どの家庭も大歓迎で、「ピアサポーターの人たちも元気でよかった。」や、「ピアサポーターさんがいるうちにオムツを買いに行っていていいですか。」「ちょっと見ておくね。」など、お互いに現状確認の場となった。同時に、疲れているママへは、利用できそうなサービスや託児所情報を伝えることもあった。実際の多胎育児では、離乳食をほんの少しもらうだけではすぐになくなってしま

ので、多めに配布した。また、村井氏が相談員をしている子育て広場にベビーフードの寄付があったときに、コロナ禍で広場が閉館していた。我々が配達するので、さらに業者に沢山分けてもらい各家庭に配達すると、みなさんお礼に可愛いお子さんの写真を送ってきてくれた。子どもたちも自分の食べ物が届いたとわかったようで、とても嬉しそうな双子ちゃんの写真を受け取り達成感があ

ツインズクラブでは、匿名で利用できる「いつでも何でも相談していいよ。」という24時間対応のオープンチャットを活用している。毎日多くはないかもしれないが、稼働している。例えば、最近では、インフルエンザの予防接種の入荷数が少ないが、ここで受けられましたよ、とか、子どもの預け先がないという人がいたら、ここならいいよ、とか、今使える子育て支援のサポート情報等も、相談している方が多い。村井氏は見ているだけだが、ピアサポーターの方たちが自主的に答えている。

村井先生は「私、20年もこういった活動をしているのですが、最初から20年もやろうとは全く思ってもみませんでした。」と振り返っている。自身の双子が極度の人見知りで、どこに行ってもギャンギャン泣き、誰とも遊ばなかった。当初は、自分の双子にお友達を作るためだけに、ツインズクラブを始めた。その双子も現在22歳で大学4年生となり、こんなに長く活動するとは思っていなかった。自分の子育ての悩みを話しているうちに、20年が経過したとも言っている。「よその人のためにやろうというよりは、まずは自分の子どもに誰も遊ぶ友達がいなかったのも、お友達を作ってあげようという軽い気持ちで始めた。やはり多胎の子育ては赤ちゃんの時も大変だったが、2歳、3歳でも大変だったように、小学生や中学生になっても、同じ学年の子どもが複数いる悩みというのはいつになっても変わらない。」双子は同じように成長しないということは頭では理解しているものの、親としては複雑である。多胎育児の悩みをちょっと話せる先輩ママがいるとみんなすごく安心できるので、ツインズクラブでは0歳から18歳まで、幅広く子育ての相談にのれるようにしている。会員も0歳から、村井氏が22歳なので、22歳までと幅広い方々が登録してくれている。卒業したOBも多く、会費は払っていないが「何かあったら手伝うよ」という応援隊が沢山いることも恵まれている。

#### **村井先生から関東多胎ネットへの暖かいメッセージ**

関東多胎ネットの方々はまだまだ始めたばかりですが、物凄い勢いで頑張っていて、素晴らしいと感じています。このように次の世代を担う人たちが一気に増えてきて、本当に嬉しい限りです。私が20年前に多胎支援を始めたばかりの頃は、“多胎児”という言葉すら知らない方たちばかりでした。その当時はまだ日本多胎支援協会も存在しておらず、その前身の『多胎サポートネットワーク』や、雑誌の『ツインズ』を食い入るように読み、とても重宝していました。以前は、こんなに

気軽に情報が手に入る世の中がやってくるとは、夢にも思いませんでした。この2~3年で、全国的に一気に、サポートしたいと思ってくれる仲間が増えました。今、本当に安心してバトンを渡せ

る時がやってきたのだなとしみじみ思いながら、我々の団体も、次を担ってくれる人たちを無償ではなく少し有償のボランティアやパート的に活動できるよう人材育成をしているところです。

#### 《質疑応答》

**司会**：村井先生、ありがとうございました。久留米市で細やかなケアを20年間継続されているところが素晴らしいと思いました。私たちも学んでいきたいと思えます。

それではこれから質問タイムで村井先生からのアドバイスに移りますが、まずは事前にいただいたご質問から伺っていききたいと思います。

**「利用者さんに色々な話しをしてもらうコツはありますか？お話しを引き出すコツはありますか？どうしても質問に答える形になりがちです。もっと傾聴に持っていけるようになりたいです。」**という質問がありました。もう一つ似た質問で、**「傾聴の際に気をつけていること、大切にしているポイントをお聞きしたいです。」**という質問がありました。村井先生、いかがでしょうか。

**村井先生**：傾聴って、日々訓練でなかなか本当に難しいですよ。初対面で自分の悩みを話してくれる人も稀にいますが、新生児訪問に初めて行って、いきなり自分からドバドバと話してくれる方はいないかなと思います。私自身はあまり訪問には行かないので、ツインズクラブのみんなにも確認してみたのですが、まずはお母さんの話を聞きたいので、「今寝られている？今困っていることはない？」とか、答えやすい質問を投げかけるようにしています。

お母さんが話したことで、今お母さんが何に困っているのか。上の子のことなのか。今寝られていないことなのか。夫が育児に参加しないからイライラしていることなのか。時間がないことが辛いのか。など、色々なお話しやおうちの様子などを見ながら、何にお母さんが引っかかっているのか。どこが疲れているのかなとか、簡単な質問をしながら、その人がたくさん答えてくれたところが困っているところかもしれないので、そのような形でちょっと聞いてみると、「そこです！」と答えてくれるところがあります。まずは簡単ですぐに答えられるような質問をいくつか投げかけてみるようにしています。これは訪問の場合です。

行事に初めて来てくれた人がいたら、まずは来てくれたことに対して、「会えて良かったです。」と“来てくれたことを褒める”というところに力を入れています。

相手が話してくれること全てを、もしも自分の考えと違って、一旦しっかりと受け止めて、オウム返しで傾聴していくことも大切です。その人の価値観と自分の価値観は違って当たり前なので、まずはその人がどう思っているか、又、多胎育児について何に困っているかをしっかりと受け止める

ようにしています。ただ、産んだばかりの人だと漠然と何が大変かわからないということもあって、「どうやってご飯を食べているの?」、「ごはんは誰が作っているの?」、おばあちゃんがいたら「いつまでいらっしゃいますか?」とか。では、「おばあちゃんが帰ったら、誰がお買い物に行きますか?」など、そういったことを具体的に話します。

さらに、市のサービスのお話もしますが、他人がお家に入るのが嫌だとはっきり言う方もいれば、来てほしいと言う方もそれぞれなので、「こういったサービスもありますよ。」と情報提供しています。「これは1時間500円だけれど、これは無料で受けられます。」と伝えると、まずは無料の健診サポートをお使いになる方が多いです。予防接種などもすぐに始まるので、「予防接種に行く時に家に来てもらうのは嫌だけれど、予防接種は一人で二人を連れていくのは大変だから、一緒についてきてもらいたいな。」とおっしゃる人もいますので、一人一人SOSを出せる箇所が違うので、ちょっとした質問をいっぱいして、その人のちょっと顔色が変わったとか、乗ってきたというポイントを見過ごさないようにしています。

それから、「こんな時、どうしたら良いですか?」というアドバイスを求められた時に、成功例だけではなく、「こんな人もいましたよ。」というちょっとした失敗例など、みんなの引き出しをいっぱい持つておくことも大切だと思います。

「先輩ママから聞いたアドバイスの中で、こんな失敗談もあるから、あんまり頑張りすぎなくてよいよ。」や、「手抜きでこんな人もいたよ。」といった感じで、できるだけ選択肢を三つ以上出して、アドバイスをするようにしています。アドバイスというのもおこがましいですが、そのママが自分でやってみられるように、具体例を複数お話するようにしています。例えば、特に夜中の授乳の際に、どんなに蹴っても起きないというパパもいるかと思います。パパが夜は無理なので、夜中の授乳はママが一人でやらないといけないおうちもあるので、深夜は液体ミルクを勧めたり、朝一番はパパに飲ませてもらいましょうと交代しながら授乳することもお勧めしたりします。「ママが21時に授乳をしたら寝ましょう。その後の0時の授乳をパパにお願いしますとか、そうやって交代でやっている方も聞いたことがありますよ。」と、具体例を複数お話するようにしています。

傾聴について追加すると、過去のピアサポーターで、自分の話を聞いてくれる人がいる、自分の話が役に立っていると思うと暴走してしまう人がいました。必ず二人一組で訪問して、一人が暴走し出した時に、もう一人が話を止められるようにしています。さらに、サポートすることに慣れていない先輩ママと慣れていない新人ママで行くことの意義は、ピアサポートへの行き帰りの間に、幼稚園児や3歳児の双子のお母さんは小学生の双子のお母さんに自分の子育ての相談をして帰ることができ、一石二鳥です。市役所に報告書を出しに行くのは面倒かもしれないですか、訪問に行つて報告書を書く時にお一緒に茶を飲む時間も大切ですし、市役所のカフェで自分の相談もできてす

つきりしましたという新人ママもいるので、なるべく訪問に行ったピアサポーターも元気になれるような感じでやっています。

**司会者：**ありがとうございます。物凄くたくさんメモさせていただきました。私たち自身も日々活動していく中で勉強という感じでやっていますが、これは本当に経験が大切ですね。

では、事前に伺っていた質問を一つお聞きします。

**「今までにあった様々な事例で、他の機関につないだ事例などがあれば、お話しできる範囲でお聞かせください。」**

**村井先生：**【例1】双子ちゃんのうち一人がダウン症のお子さんが産まれたご家庭がありました。その時は初回から、ダウン症の親の会の人と一緒に訪問しました。多胎のお母さんだけでなく、ダウン症の親の会からも先輩ママが来てもいいですかと聞いたところ、「いいですよ。つないでください。」ということになりました。産まれる前からダウン症と分かっていたので、健常児とダウン症の双子ちゃんの両方を育てなければならず、さらに上のお子さんも二人いらっしゃるご家庭だったので、お母さんは不安でいっぱいでした。二人が退院する前にも行けますよとお伝えしていたのですが、ダウン症のお子さんの心臓が弱く何度も手術をしていたため、退院して落ちついたら来てくださいと言われました。このように、初回訪問から、そのお母さんと仲良くなれそうな、必要な分野の親の会の人と一緒に訪問したという経験があります。

【例2】また訪問先に行って、双子ではなく上の子の赤ちゃん返りですごく困っているということもよくあります。上の子の相談窓口はありますかと聞かれ、よくよく聞いてみると、上の子の言葉がなかなか出てこないということだったので、相談先とか発育外来など、上の子が使えるサービスにつなぐと、今度は双子をみている人がいないと、お母さんはパニックになってしまいました。そこで、先にお話しした1時間500円のサービスを使うとおうちに来てくれるからいいのでは？ということをご提案しました。上の子との時間を大切にしながら療育に行くことで、上の子も言葉が出始め、お母さんの悩みも減っていきました。双子のことではなく、上の子の悩みがあった人などは、今回の様に適切な窓口につなげることが、お母さんの助けになることもあります。何に困っているのかということを知って、その窓口はこちらですと伝える。こういった経験もありました。

【例3】中にはお母さん自身が全く眠る時間がなく、物凄く疲弊している方の場合は、ピアサポートと一緒に訪問した保健師さんから地区担当の保健師さんに報告してもらおうようにしています。また私たちの事務局にも情報提供してもらおうようにしています。保健センターの地区担当保健師さんに、お母さんがとても疲れていましたと伝えた上で2回目の訪問に保健師さんと一緒に行くので、訪問の際も予防接種に連れて行った時も全然元気がなくてとても大変そうだったというのであれば、逐一報告してもらおうことで、ピアサポートでのお話に役立てるようになっています。



**司会者**：ありがとうございます。チャットに書かれていた質問ですが、保健師さんつながりで、「久留米市では保健師さんは、多胎支援の活動にそれなりの時間をさける体制なのでしょうか？」という質問がきていました。

**村井先生**：有難いことに、多胎支援の担当の保健師さんがいます。地区担当の保健師さんに私たちと一緒に病院を訪問するという人が別途います。それはずっとお願いしていたからという結果でもあります。20年前に私がツインズクラブを始めた時は、久留米市はまだ中核市ではありませんでした。県の保健所の久留米保健福祉環境事務所というところの保健師さんや助産師さんとこの活動を始めた時から、つながっていたところが大きいです。その後、久留米市が保健所を立ち上げるという時に、保健師をたくさん雇ってくれました。最初は、大学を出たばかりの若い保健師さんがたくさん入職されました。新人の皆さんは学ぶ意欲に溢れていたもので、我々の方から逆に「保健師さんがこんなことしてくれるとお母さんは喜ぶますよ。」といった風に、私たちのお誘いでお母さんを勧誘してもらいながら、勉強していつてくれました。保健師さんも人それぞれですし、何でも一緒にやってくれる場合もあれば、やはり多胎のことにばかりに時間は割けませんという地域もあると思います。久留米市は多胎専門で聞いてくれる保健師さんがいるため、すごく助かっています。地区担当の保健師さんは訪問に出かけていて留守のことも多いですが、多胎担当の保健師さんは常に保健所にいてくれるので、その人になんでもお伝えし、その人を中心に他の保健師さんに回してもらっている感じです。多胎担当がいてとても助かっています。

**司会者**：ありがとうございました。ご参加の方でもし何かご質問がありましたら、マイクをオンにしてお話してください。

**「ピアサポーターさんは何人ぐらい、いらっしゃるのですか？」**

**村井先生**：講座を受けた方は30名ぐらいおりますが、年間20数組しか多胎児は産まれません。常に中心で頑張ってくれている方は10数名で何とか成り立っています。本当はたくさんいることも大切なのですが、対応しやすい人がいるということも同じくらい大事なので、適所適材で行ってもらうので、ちょっと慣れている人と新しい人とで行ってもらったりしています。皆さんお仕事をしながらなので、新生児訪問の時にマッチングできるということが難しいです。

ピアサポーターも仕事やパートの有休をとって訪問に行きますが、こちらが行ける日に勝手に行くとは逆に迷惑なので、なるべくお母さんのご希望に沿えるようにしています。ママの希望日を3日ぐらい聞き、その3日間の中で、都合のよいピアサポーターをまず探します。お母さんの年齢とお子さんの出生時の体重と住んでいる地域もできるだけ近い人の方が、「そこのスーパーがいいよ。」とか、「小児科はここがいいけれど、予防接種だけは隣の小児科の方がスムーズにやって

くれますよ。」など、地域の情報も大事です。遠くの人が行くと大変だったりするので、なるべく近い人というところも検討しています。

**司会者**：ありがとうございます。引き続き質問です。

**「訪問は4回ということですが、4回とも同じピアサポーターが訪問していますか？」**

**村井先生**：1回目はこちらで派遣して行きますが、二人のうち一人を、次に行く時に敢えて他の人とメンバーと入れ替えて行くこともあります。他のお母さんとお話した方が良い場合もあります。けれど、二人とも代わるとお母さんも緊張するので、その時お話しした人ともう一人誰か仲良くなれそうな人に2回目に行ってもらったりしています。病院の場合は、たくさんの人にサポートされても困るという場合があるので、同じピアサポーターが担当することもあります。

また、ピアサポーターがパパとママになる場合は、どこで集合するか場所にもよります。無料で利用できるピアサポートは4回までですが、実際に4回で終わらない人には1回1000円で継続訪問をしている状況です。また、多胎限定ではありませんが、“エンジェル応援隊”という1時間500円の、市のサポーターや市の産前産後ヘルパーを利用できる制度もあります。そちらでよいですという人もおりますが、慣れた先輩ママの方がよいと言われた場合は、我々で対応しています。極稀に、全員には公表しておりませんが、4回で終わると困るという場合に対応しているピアサポーターも何名かおられます。

それと、我々のピアサポーターには、ファミリーサポートの提供会員になるための、託児付きの24時間の研修を受けてもらい、地域のサポーターにもなれるようにしています。久留米市の場合は朝7時から夜21時までファミリーサポートが対応できるので、自分たちがもしもの時の子どもの預け先になろうという気持ちが強くあります。私がファミサポ事務所に勤務していることもあり、そのボランティア提供会員さん不足の解消にも繋がる側面もありますが、純粹に多胎家庭をサポートしようという取り組みで研修を受けてもらっています。

このことがすごく役立った例をお伝えすると、コロナ禍で子どもが4人いるご家庭の子が1人入院したことがありました。お母さんはずっと病院に付き添わなければならず、お父さんは夜遅く仕事から帰ってはきますが、残りの3人を家で世話する人が誰もいないとなりました。お母さんは専業主婦でお子さんは私立幼稚園や小学校に通っていたので、ファミサポの我々の仲間で幼稚園に迎え行き預かり、小学生の子も預かり、日によって家を分けて預かる日もあれば、3人まとめて預かる日もありながら、何とかお父さんが帰ってくるまでの間をみんなで手伝うことができました。このようなことが2回続けてあった経験から、緊急時に金銭の授受に関わらず、核家族で預け先に困る人はたくさんいます。ファミリーサポートの制度に乗ると、定額かつ保険も使えるので非常

に預かりやすかったです。親切心から預かると預かる側も限度を超えてしまう場合があるため、現存する制度を使える限りは使ってやっていくとお互いのためになり継続した支援につながります。

**司会者**：素晴らしい対応ですね。新しい制度を作るのは大変ですが、現状ある制度を上手く活用できるとよいですね。さて次の質問です。

**「行政への働きかけをしていく際に、スムーズにいきましたか？」**

**村井先生**：行政への働きかけは、最も苦労したことの一つです。始めの頃は、「また村井さんがクレームに来たよ。」程度の扱いでした。うちの双子が大きくなってからは、よその双子を引き連れて行きました。「村井さんのうちの子はもう大きいでしょう。」と言われたりしました（笑）。最初は何か言いに来たというレベルだったのですが、今は大変仲良くやっています。私たちも行政にお願いばかりをしてはいけないという反省の現れですね。行政が困っているところは手伝うようにしています。

私はたまたまですが、市民活動を活性化するための条例を作る選定委員になることができました。以前、市が色々公募しているものに手当たり次第に応募したところ、“市民活動を活性化するために活動する委員”というものに奇遇ですが合格しました。その時に「多胎支援という市民活動をやっている者です。」と委員の中の大学の先生方を巻き込んで仲間を作り、先生方に色々教えてもらいました。「行政に文句だけを言っていたらいけないよ。」と教え込まれましたので、社会人大学に入学して、社会福祉士やソーシャルワーカーにつなぐという勉強をしました。そのようなアドバイスのおかげで、今ファミサポで仕事をしているというのもあると思います。市のファミサポはNPOに委託なので、市の委託機関という形になっています。ファミサポも委託機関に入ったことで他の子育て連携機関と連携できるようになりました。

私は今、子ども子育て会議のメンバーや、地域福祉計画を策定する委員もしていますが、「本業は多胎支援です！」という気持ちを前面に出し「多胎児に優しい街をめざしてください。」と手を挙げられるところは随時手を挙げていっていると、みなさん覚えてくれるようになりました。身近な地域で双子を妊娠した人がいたら行政からではなく、そういう人たちから直接お電話がかかってくるようになりました。地道にコツコツ何でも応募していくということが実った結果です。市民活動のメンバーはとてもお優しく又、市民活動にご理解があるので、「ボランティアでやっていたらダメだよ。」「お子さんが高校や大学に行くお金を稼いだ方が良いよ。」と心配されたりもしました。一方、市の職員には本当に色々な方がいるので、市民を集めて意見を聞く委員などに応募して、実はこんなこともやっていますと伝えると応援してくれる人が現れるかもしれません。

**司会者：**村井先生の行動力が想像を遥かに超えていて驚かされました。行政にお願いばかりしてはいけないというのが、物凄く心に響きました。

**村井先生：**行政にお願いだけをしていた頃とは全然違いますね。今ツインズクラブは双子の支援を中心にしていますが、コロナ禍で虐待が疑われるおうちのお弁当を配達するというお仕事もしています。それは多胎家庭だけではなく、多子世帯も含みますが、ネグレクトでおうちのお母さんがごはんをあまり作らずに、なんとか生きているというおうちがありました。シングルマザーの団体や母子寡婦会、手をつなぐ育成会等と連携して行っているのですが、私たちも無理がない範囲で受けています。お弁当配達には地区担当の保健師さんも関わっていますので、「あのご家庭への配達を

受けてくれたのですね。」と言って、随分好意的になります。コロナ禍の配達では届ける人も感染対策など色々大変なのですが、時給が発生しているので良い面と、届けに行くことで役に立っているという充実感が強くあります。行政の保健師さんたちにとっても自分たちができないところを我々がカバーしているということで、虐待防止の課の人たちが声をかけてくれるなどとても優しくなりました。行政との関わりは懲りずに続けていくことが大切だと痛感しています。

**司会者：**関東多胎ネットでも、「多胎に優しい社会はみんなに優しい社会」を目指していますが、それを実践している村井先生は本当に素晴らしいと思います。他に質問はありますか。

**参加者：**村井先生が色々活動されているというのは知っておりましたが、本日内容をお聞きし、このように沢山の活動をされているということを知り、本当に素晴らしいと実感しています。家庭訪問と健診同行のサポートやオンラインでのサポートをされてと、多岐に渡り活動をされているのですが、訪問のスタイルによって、気をつけていることに違いはありますか？その際、どのようなことに気をつけていらっしゃいますか？

**村井先生：**【初回の家庭訪問】特におうちに訪問する際は、あまり長時間にならないようにしています。1回目の時からお母さんはたくさん悩みがあるかもしれませんが、まだ三カ月、四カ月のお子さんなので、育児疲れもあるだろうから、とにかくお母さんに負担がない程度で帰ってくるようにしています。またいつでも相談できるので、LINEのオープンチャットなどの窓口や、何かあったらいつでも聞けますよという情報を配っておいて、聞けるけれど今日はいったん帰りますと。もう少し話したいなというぐらいが次につながると思っています。保健師さんも二件目の訪問時間を気にしてしまいますので、1回目は短めに行くことを心がけています。

**【服装】** 服装は、あまり派手な格好で行かないように注意しています。特に可愛らしくキラキラした印象のピアサポーターのお母さんには、出来るだけ地味に行ってくださいねとお伝えしています。以前、訪問後の感想で、「あんなに可愛いママが来てくれて、可愛い双子さんがいて、双子ママにも元気でキラキラした可愛い人がいるのですね。」というものがありませんでした。そのピアサポーターは悪気があってキラキラした服装で訪問したわけではないのですが、服装にも気を使うべきでした。双子育児に不安を抱えたお母さんの初回訪問に、先輩ママが二人ともキラキラした整った格好で行くのはあまり印象が良くなかったと振り返りました。当時はその日行ける人で行っていたのですが、マッチングの際に、ママの年齢に近いママが一人はいるというのがいいと思います。もう一人はベテランの人に行ってもらえるとバランスが良いですね。

**参加者：**「訪問時間は特には決まっていらないのでしょうか？」

**村井先生：**1時間前後みたいな感じで、1時間から90分の間という感じですね。三つ子ちゃんのところに行った時はやはり三人分の身長や体重などを測ったら、かなり時間がかかっていました。保健師さんがやらなければならないことも結構時間がかかっていまいいます。

**参加者：**最初に保健師さんと一緒に行けるとというのが心強いですよね。そのようなシステムを作り上げるのはすごく大変だったと思いますが、いかがでしたか。

**村井先生：**ずっと市にお願いしてきた結果です。

保健師による訪問で、「多胎のことを分かってもらえない保健師さんの時間が苦痛だった」という感想が度々ありました。しかしながら、多胎児が生まれた家庭に我々だけで訪問するとなると、「突然よく分からない人が来た」と疑われるかもしれません。そこで市に依頼し、保健師による訪問の際に先輩の多胎ママも一緒に行ってもよいかを確認してもらい、同行できるようになりました。先輩の多胎ママが保健師さんと一緒に家に来てくれると、来てもらう側の多胎のお母さんも助かることが多いようですと伝え、市と共同でデータを収集した結果、一緒に訪問しましょうという形になりました。実施後のアンケートでも、「先輩ママが来てくれて良かった。」と答えてもらえるように頑張りました。最初2回から始まったものが、利用者さんの解答のおかげで、2回から4回に増えました。当初は6カ月までで2回だったのですが、今では2歳までで4回になっています。家庭訪問は1歳までですが、その他に予防接種を受けに行く等で2歳まで利用できます。

現在は、利用できる回数を増やすために1000円サービスを始めたところです。4回の訪問だけではなかなか変わらないという実績を作りたい気持ちは山々ですが、我々が宣伝しすぎると「あな

たたちが宣伝したからでしょう。」と市から目を付けられるといけないので、1000円サービスは本当に困っている人にだけそっと教えています。あまり例外の例外みたいなものを作ると市と仲良くやれないのも事実で、一緒に仲良く考えていくというのが、最初に起動に乗るまでは大変でした。何事も初めからうまくはいきませんし、悲しいことに行政は理解がある担当者が2~3年で異動してしまいます。今ではきちんと引き継ぎがあり、新しい保健師さんが来た時に、資料等が渡っているので大変楽になりました。それでも、毎年5月頃になると、初めての保健師さんたちが転属してきます。

**司会者：**ありがとうございました。ピアサポーターの皆さんで、少しずつ訪問に行き始めた方もいらっしゃると思いますが、活動をしてみているかがでしょうか。こういう時にどんな風にした方が良かったのだろう等、質問やご意見がありましたら、よろしくお願ひします。また、まだ訪問に行かなかった方も、これから訪問に行くにあたって不安に思っていることですか、何かご心配のことがあればお話しください。

**参加者：**先日、マッチングした妊婦さんが、切迫早産で急遽入院になってしまいました。私自身3ヶ月入院して出産になったこともあり、今そのお母さんがどうなっているかが物凄く心配です。個人的なことかもしれませんが、オンラインでつながったりできるのであれば、ぜひまたお会いしたいと思っています。

**司会者：**そうですね。また落ち着いたら連絡を取り合うという形になると思っています。こちらとしては入院中に少しでもお話しできればと思うのですが、体調や病院の中がどのようなになっているのかがよく分からないので、ご要望があれば少しでもお話しできると良いと思っています。

村井先生は病院にも訪問されていましたが、コロナ禍で病院訪問が難しい中、

**「入院中の妊婦さんに対してはどのような形で対応されていますか？」**

**村井先生：**病院で活動ができていた時は、入院中に妊婦さんにつながることができ心強かったのですが、今は病院に全く入れなくなっていました。入院前から私たちとつながっている妊婦さんが病院の中からLINE等を使いSOSで連絡がくることはあるのですが、かなり稀です。ある病院は、産婦人科病棟から、Zoomでつないでやりませんかとお話しをしてくれたのですが実現していません。市の保健師さんもかなりの人数と時間をコロナ対応に取られてしまっているのので、なかなか病院の妊婦さんまでには間に合わないというのが現実です。我々も強くお願いしているところですが、多胎だけ特別扱いはできませんとも言われています。

“入院していない妊婦さんの教室”は、今度、市が開催してくれることになりましたが、もっと早く、妊娠届を出し、母子手帳2冊をもらったその瞬間に、我々のところにすぐつなげてほしいと本当は思っています。悲しいことに、非常に残念ですが妊娠の途中で赤ちゃんが亡くなってしまう妊婦さんもいるので、つながれば100%解決するわけではないかもしれませんが、そこは私たちが「つないで！つないで！」ばかりを言っても良いわけではありませんし、妊婦さんがお問い合わせしてくれる場合もあるので、じっと待っていることも必要かなと思っています。

私たちが100%を解決してはあげられないし、結局はご本人が決めて望んだことが一番だと感じています。ピアサポートに行くと、どうしますか？と聞き、お話しはしますが、お母さんが決めている手段を選ぶことが一番多いです。その選択肢に、「そういえばあのピアサポーターさんはそう言っていたな。」と思ってもらえる程度にしています。他にこんなあったよと言うと、すぐに乗ってくれるお母さんもいるので、思い悩んでいる人には、こんな考えもあるよとお伝えすることもあります。日本多胎支援協会で作った多胎育児の動画のコンテンツのQRコードを妊娠中に配っていますが、失くす人もいるので、もしも困ったら「動画を見るといいよ。」と言うのも良いですね。

**司会者：**ありがとうございます。では次の方、ご質問をどうぞ。

**参加者：**先生、今日はありがとうございます。先ほど直接訪問の際に、服装が華美にならないように気を付けると教わったのですが、私たちピアサポーターはオンラインで活動することが多いです。

Zoomでは空気感が読み辛いところがあったり、お子さんの様子が見えにくかったり、おうちの様子が見えにくいという点があるのですが、**Zoomならではの気をつけるポイントがありましたら、教えてください。**

**村井先生：**Zoomは間の取り方も難しいですし、本心がわかりにくいです。私たちも4~5人くらいのグループでおしゃべりしたり、3人などの少人数でブレイクアウトルームを活用しておしゃべりしています。もちろん一対一でお話しすることもあります。普段よく会っている人とZoomで話すのは良いのですが、初対面ではZoomで話すのは、相手が何を考えているのか、本当にわかりにくいと思います。まずは「眠れていますか？」や、「どうやって暮らしていますか？」、「パパはミルクを飲ませてくれていますか？」などです。小さい双子ちゃんのおうちだったら、明らかに答えやすそうな質問をしてみる感じですね。自分たちばかりが話してしまうところがあるので、2人だと「あなた話し過ぎよ。」と言ってくれる相手がいることが大事ですし、LINEでお互いに「話過ぎ」とか送り合いながらやっています。

初めての人には、参加して良かったと思えるように、できるだけその人に話してもらえるように心がけています。あまり話していないように見えても、楽しかったと回答してくれる人もいました。「自分以外にこんなにも多胎児を育てる仲間がいて、自分のことをこんなにも心配してくれている見ず知らずの人々がいることに感動しました。」と書いてあったこともあります。我々もいつも自分たちが話し過ぎではなかったかと気にして、反省することばかりですが、その時の感想みたいなものを選択肢だけで良いと思うので、自由記述欄は作らなくて良いと思うので、Googleのアンケートフォームで書いてもらおうと活かせると思います。反省することもたくさんありますが、失敗をいつまでも引きずってもいけないので、失敗してもそれを活かして、次を頑張ろう！といった感じがすごく大切なことだと思います。

そして、本当に大事なことは、自分にとっては、何回目かの訪問でも、相手にとっては最初で最後の訪問という場合もあるので、慣れてきたら要注意と思って欲しいです。最初はとても気をつけて行くのですが、慣れてくると緩んでくる部分もあります。一人で対応しないというのは大事ですし、そこで知った個人情報が入り込んでくることもあります。例えば旦那さんと離婚調停中といったこともありました。未熟児で子どもが入院中に夫が浮気してしまい、どうしようというような内容などもありました。相手の話を冷静に聞いて、結局離婚した人もいれば、しなかった人もいたのですが、とにかく相手の話を聞いて、まとめてあげて、私たちが何かを解決するわけではないので、それは誰にでも話してはいけないことなので、困ったら事務局や保健師さんか、まずはいったん私のところで話してもらおうようにしています。またはピアサポーターのリーダー的な人のどちらかに話して、自分一人でいつまでも抱え込んで悶々と悩んではいけないよというようにしています。

Zoomで話をする時なるべく一対一ではなくて、誰かもう一人いるようにしています。自分自分のことは分からないものですが、他人は人のことを客観的に見ているので、お互いに気をつけて、一緒に伸びていきたいと思いますという感じです。Zoomは一人が話していたら、他の人は話せない感じがありますので、順番に話せるように、例えば手を挙げる機能や、リアクション機能をお伝えしています。どうしても話すのに間に合わなかったら、チャットに書いてくださいというように、色々やってみている感じでZoomは私たちも模索中です。

**参加者：**Zoomでは普通に会うよりも、利用者さんやピアサポさん同士も、さらに連携をとっていった方が良いのかなという感じを受けました。

**村井先生：**そうですね。画面だけでは姿が見えないので、「赤ちゃんを抱っこして見せてください。」とか、言うこともありますね。



**参加者**：ありがとうございました。

**参加者**：関東多胎ネットでは訪問はまだやっていないのですが、自分は違う団体でピアサポートを行った際に、これはどうすれば良かったのかなと思うことがあったので、ぜひ先生に聞いてほしいです。個人が特定されないようにお話します。産後1ヶ月ぐらいに訪問しました。お父さんは育児をとってはいませんでした。在宅ワークだったので車の運転をしたり、夜の授乳を手伝ったりしていました。お母さんの実母（双子の祖母）にも来てもらい手伝ってもらっているというお話だったのですが、お母さんもとても疲れている様子でした。周りの人から見ると家族でとても協力してやっているという感じだったのですが、それでも夫婦も実母も明らかに疲れ果てていました。私自身の住んでいる自治体のご家庭ではなかったため、使える社会資源の情報を持っておらず、一緒に行ったピアサポーターもその自治体の社会資源を把握していませんでした。自分としてできることは、寝るタイミングをあわせましょうとか、お母さんが寝むれる時は寝ましょうというようなことしか言えませんでした。関東多胎ネットの場合も、その自治体のサービスを知らないで訪問すると同じことが起きると思います。

**ちょっと相談するだけでは疲れがとれない場合、どのようにお話を聞いたら良いでしょうか。違う自治体のサービスもあらかじめ調べておいた方が良いでしょうか。教えていただきたいです。**

**村井先生**：家族でとても頑張っていて、家族で共倒れしてしまうおうちも結構あります。おばあちゃんも一緒に住んでいたり、あるいは、マンスリーのレオパレスみたいなところに住んでくれたり、ものすごく頑張ってくれているのですが、1カ月で疲弊してしまうことも多いです。やはり授乳や睡眠のタイミングを合わせるとか、育児のコツでわかることをお伝えしたことは良かったと思いま

す。液体ミルクや手間が省けるママ代行ミルク屋さんみたいなものがあるよとか、グッズのお話は今まで通り続けてください。やはり、住んで使える無料や格安のサービスとか、訪問する市町村の社会資源を調べて行くだけでもかなり違うと思います。ネットで調べてみたのですが、私の住んでいる自治体にはないので問い合わせしてみるといいですよと伝える。電話番号や、ネットから相談窓口につながっていることもあるので、自分で調べてみて、こんなの見つけられましたよみたいな感じで伝える。検索のキーワードをお伝えするのも良いのかなと思います。

**参加者**：自分は使ったことはないけれど、こんなのがあるみたいですよと。

**村井先生**：そうです。使ったことがないけれど、自分のために調べてくれたということが嬉しかったりもしますし、住んでいるサービスで使えるサービスが全く違うことも多いです。調べていくと、

今はヘルパーさんが無料で使える地域が増えてきています。久留米市でもコロナ禍で、1カ月、4日間1万円のところ、4万円戻ってくるサービスができました。どこの市町村でもやっているわけではないのですが、実家に里帰りしない人は使えるというサービスです。国の予算でやっている事業もあるので、市のホームページで母子保健と調べると、その地域で使える社会資源は出てきますし、ファミリーサポートセンターはある程度の市町村で増えてきています。ただファミサポが生後三カ月からしか使えないという地域も多いので、それ以前の小さいお子さんのサポートはネットで調べておくのが良いと思います。

**参加者**：ありがとうございました。

**参加者**：村井先生の先ほどのお話で、選択肢をできるだけたくさん、なるべく3つ以上の選択肢を挙げることや、さらに、成功例ばかりを挙げず失敗談なども話すというお話がありました。

関東多胎ネットのピアサポート事業でも、ピアサポーターで知識や育児グッズの情報など、社会資源のことをできるだけ共有していきたいと考えています。それが実際の支援の際に選択肢を与えられることにつながるのではないかと考えています。

**久留米市でピアサポーターさん同士が情報を共有することや、フォローアップ研修等はされているのでしょうか。教えていただきたいです。**

**村井先生**：フォローアップは、なるべく対面で、その年訪問したピアサポーターたちと市の保健師さんたちと一緒に、反省会といった形で行っています。Zoomでもやっていますが、Googleのアンケートフォームの回答をもとに、この一年間や半年間で訪問に行った際の、自分の良くできた面や悪かった面を振り返ります。また他の人から聞いて良かったエピソードですとか、こんなサービスがあるということを逆に新生児のお母さんから教わりましたとか、新しい育児グッズを見つけた

時などは、写真を撮らせてくださいと言って、写してきたりもします。それと新しく配達してくれるサービスとか、ここが格安で持ってきてくれるなどのチラシが置いてありましたみたいな情報を共有しています。新生児ママから教えてもらった情報はみんなで共有して選択肢を増やしていくことが大切です。

**参加者**：定期的に保健師さんも交えて、そういう反省会をされるんですね。

**村井先生**：保健師さんを交えて行うのは年に1~2回ぐらいが限度で、私たちの中では定期的に行っています。面白いものやびっくりするものを見つけたら、すぐに教えてくださいねと訪問のチームのグループLINEにあげてもらおうようにしています。

お子さんの1歳の誕生日にケーキを1個にするか、2個にするかなども質問に出ますね。まだ赤ちゃんはケーキを食べられないから、お母さんが好きなケーキを買ってはどうかと言ったりしています。クリスマスのプレゼントも一つか二つかというのも聞かれますが、クリスマスプレゼントはお母さん自身の分も買ってねとお伝えします。意外と自分のプレゼントは買っていなかったりするのです。(笑)

**参加者**：ありがとうございます。関東多胎ネットでも情報共有していきたいと思っています。

**村井先生**：みんなの失敗エピソードの情報共有も面白くて良いです。誰の話とは言わないけれど、小さい子のお母さんは、自分はそこよりマシかもしれない…と思うだけで良くて、自分より大変な家族がいると思うだけで大丈夫な人もいるので、楽しく話して笑いに代えるぐらいで。失敗エピソードはみんなも覚えているし、喜ばれます。

**参加者**：クリスマスプレゼントは自分の分も買ってねという言葉に涙が出ました。

**村井先生**：皆さんもまだお子さんが小さいのに、こんなに遅い時間まで勉強して頑張っていますよ。

**司会者**：クリスマスも近いですし、自分へのプレゼントも是非買しましょう。

**村井先生**：頑張っていて育てていますが、お母さんたちにはサンタさんが来ないので、自分たちで買わないといけませんね。来週は双子ちゃんや三つ子ちゃんのおうちにサンタさん(大学生)とクリスマスプレゼントを渡しに行く予定です。今はコロナ禍で集まれないので。

**司会者**：きっと皆さん喜んでくれそうですね。本日は貴重なお話をありがとうございました。

---

## 【付録】 ピアサポート質問例

---

ピアサポート活動の参考として、関東多胎ネットで開催したプレファミリー講座や多胎カフェ、ピアサポート訪問で質問された内容をまとめました。このリストを見ることで、ご自身の多胎妊娠期や育児開始時期における育児経験を振り返り、整理する題材として使っていただければと思います。整理することで、ピアサポート活動に活かすことができるようになるでしょう。

### ■多胎の妊娠・出産について

#### ① 妊娠期間中に関して

- ・多胎を妊娠中。お腹が物凄く大きくなってきているため、おすすめの抱き枕について
- ・妊娠中にやっておくべきこと、心構え
- ・両親に双子妊娠を伝えたのはいつ頃だったか
- ・貧血や低血圧などマイナートラブルについて、貧血予防の効果的な栄養の摂り方を知りたい
- ・つわりがひどく会社に全く出勤していない。これで良いのか
- ・お腹が大きくて辛いけど、普通に歩けていたか
- ・TTTSの疑いがあるので心配

#### ② 入院に関して

##### ◆管理入院

- ・管理入院前の症状、入院のタイミング、入院グッズなど準備について
- ・管理入院の準備について
- ・管理入院中に便利なものは

##### ◆入院

- ・入院にあたって病院に持って行った方が良いもの、双子育児ならではのものはあるか
- ・入院中の過ごし方や出産後の母子同室について
- ・トータルの入院費やその他かかる費用について

##### ◆児の入院

- ・双子が同時退院にならなかった場合について
- ・NICUについて

### ③ 帝王切開に関して

- ・帝王切開後に体力を戻すために心掛けたことは
- ・予定帝王切開で出産予定。産後に双子のお世話を早くスタートしたいので、経験を教えて欲しい
- ・帝王切開後の大変さ
- ・帝王切開後の傷のテープについて、どう処理したか

## ■育児について

### ① きょうだいへの対応に関して

#### ◆上の子の接し方

- ・上の子のケアをどうしたらいいか。お兄ちゃんへの接し方について知りたい
- ・上の子がいる場合、双子と一緒に育てる上でどの時期が困ったのか、その時どのように対処したのか
- ・上の子と双子をどのように一緒にお世話するか
- ・上の子への対応について、どのようにしたか
- ・上の子と双子の関わりについて
- ・上の子どもに対して、こういうふうにするのが良かったなどの経験を教えてほしい
- ・できるだけ上のお子さんと過ごすようにしているが、どうしたら良いか
- ・上の子を怒りすぎてしまう

#### ◆外出

- ・上の子も一緒に連れての外出が難しい。どのようにしているのか
- ・上の子と双子を保育園に登園させる方法
- ・上の子と双子を連れてのスムーズな外出方法について
- ・上の子のプレ幼稚園の送迎について、どうすれば良いのか
- ・習い事の送迎や習い事中の過ごし方について。双子も上の子も全員抱っこしてとなる。どうしたら良いか

#### ◆寝かしつけ

- ・兄弟のいるママの寝かしつけの工夫
- ・夜中の泣き声で上の子は起きてしまうか、また寝室は同室にしているのか、別室なのか
- ・寝室のレイアウトについて、上の子とのすみ分けも必要か

#### ◆喧嘩

- ・上の子が悪気はなく双子にケガをさせることがある

- ・双子と上の子の物の取り合いなどの喧嘩がある。上の子ばかり怒ってしまう

#### ◆その他

- ・双子と上の子の食事について。今は3人バラバラの時間であげていて一日中ごはんを食べさせている。どうしたら良いか
- ・上の子の預け先について
- ・周りから双子ばかり声かけられて、上の子がスルーされたりする。双子以外にも声をかけてほしい

### ② 多胎児への育児に関して

#### ◆同時泣き

- ・同時泣きへの対処方法について。抱っこ以外の対応についても知りたい
- ・同時泣きをした時の対応について
- ・同時泣きへの対応について
- ・泣かせっぱなしはどれくらいの時間ならしてもいいのか
- ・夜間1人が起きて泣くと、もう1人が起きそうになる。起こさないためにはどうしたら良いか

#### ◆寝かしつけ

- ・ねんトレはやっていたか
- ・寝かしつけに時間がかかる。どうしているのか
- ・寝かしつけについて、詳しく聞きたい

#### ◆授乳

- ・授乳の工夫（同時授乳の方法）について
- ・同時授乳の方法について
- ・母乳とミルクのあげ方について
- ・授乳が楽になる方法を知りたい
- ・仕事復帰したが、仕事におっぱいがはってしまう。どのように対応しているのか

#### ◆夜間の授乳

- ・夜間二人の睡眠のサイクルが違う。睡眠を合わせるために、寝ている子を起こしてミルクを与えて良いのか
- ・夜間の授乳について、どのようにしているのか知りたい
- ・夜間の授乳を楽にする方法を知りたい
- ・添い乳の同時授乳はいつからできるのか。最終的に同時添い乳にするにはどのようなステップが必要なのか知りたい

#### ◆沐浴・入浴

- ・ワンオペでのお風呂の入れ方
- ・ワンオペでの入浴方法
- ・一人で二人をお風呂に入れるコツ
- ・お風呂の入れ方について

#### ◆離乳食・食事

- ・離乳食の進め方について、どのように進めていったかを知りたい
- ・離乳食について、椅子に固定できない場合はどのようにしたに良いか
- ・離乳食について、進み具合が異なった場合はどうしたら良いか。効率的にする方法など
- ・保育園入園時に食べたものを書くが、その管理はどうしていたか
- ・離乳食のエピソードを知りたい
- ・離乳食の双子ならではの大変さを知りたい
- ・負担の少ない進め方を知りたい
- ・食が細く朝はご飯を食べさせないと食べないが朝時間がない。どうしたら良いか

#### ◆外出・受診

- ・初めて外出したのはいつ頃で、外出先はどこだったか
- ・産後の1ヶ月検診や小児科受診をどうしていたか
- ・おすすめの外出場所を知りたい
- ・トイレトレーニング中の外出時のトイレで困っている
- ・初めての外出について、いつ頃外出したか
- ・上の子の時はもっと早くから外に出ていたが、双子はなかなか難しい

#### ◆習い事

- ・習い事に関して、双子を同時に通わせる困難感について知りたい
- ・習い事について、どのようにしているのか

#### ◆生活リズム

- ・産後1ヶ月の双子との生活について、生活リズムの整え方を知りたい
- ・双子の1日のスケジュールが整ったのはいつ頃か

#### ◆その他

- ・小さく生まれた子が、大きい方の子と同じくらいの大きさになるのはいつ頃か
- ・生後0ヶ月で寝ながらよく唸るので心配
- ・いつ里帰りから自宅に戻れば良いか
- ・1人で2人を見る時の遊び方について
- ・おしゃぶりをあまり使ってくれないが、どうしたら使ってくれるようになるか

- ・どのような時にケガをしやすいか
- ・洋服の収納方法について、二人で共有しているのか
- ・ハーフバースデーをどうやったか
- ・ヘルメットについて詳しく聞きたい
- ・子が風邪をひいて病院などに連れていく時はどのようにしていたか
- ・いつ頃から楽になったのか、見通しを知りたい
- ・双子を平等に育てなければと意識しすぎてしまいそうで不安

## ■社会資源・マンパワー

### ① 社会資源に関して

#### ◆社会資源全般

- ・社会資源利用について、どの団体に何をしてもらったのか、またその様子とその時どのように感じたのか
- ・地域の社会資源の情報を知りたい
- ・出産後の支援について、社会資源を使った方が良いのか
- ・双子を預けられる社会資源や職場の福利厚生等でつかえるもの
- ・地域で利用できる社会資源について、できるだけ安く使えるサービスはないか
- ・社会資源を利用する前の気持ちと後の気持ちについて
- ・児の預け先

#### ◆具体的な社会制度や社会サービス

- ・産後ケア入院をいつ使えば良いのか。最初に使った方が良いのか。あとで使った方が良いのか、おすすめ時期について知りたい
- ・産後ケア施設について、どうだったか
- ・病児保育と多胎児家庭支援事業について知りたい
- ・ファミリーサポートの支援でやってもらったことについて
- ・一時保育はどのように探すのか。利用してどうだったか
- ・ベビーシッター事業で具体的にどこがおすすめか
- ・シッターなど、どのように利用しているのか
- ・自治体以外の育児支援や育児サービスを知りたい
- ・ドゥーラ、ベビーシッター、ファミサポなど利用してどうだったか
- ・宅配利用や食材配達などの利用について



#### ◆多胎サークル

- ・他の地域からの参加が可能な多胎サークルを紹介してほしい
- ・他の双子ママと交流したり、自分が育児中に息抜きできる場所はどのようなものがあるか
- ・双子家庭との交流の場（特にパパの）についてどうやって調べているか

#### ② 育児に対するマンパワーに関して

- ・大人二人体制での育児は、どのくらいの期間必要か
- ・産後の人手について、何人くらい必要か
- ・育児に必要な人数とは
- ・家族のサポートは、自分の両親とパートナーの両親とどちらに頼んだ方が良いか

#### ③ 多胎育児経験に関して

- ・双子育児でやっておいて良かったこと、これはやらなくて良かったことを聞きたい
- ・やっておけば良かったことはあるか
- ・二人ならではのトラブルを教えてください
- ・買い物中にベビーカーをのぞきこんできて、ずっと見られて嫌だった。そのような場合の対処法

#### ■育児環境について

##### ① 育児便利グッズに関して

###### ◆育児便利グッズ全般

- ・0歳児に必要な育児グッズについて
- ・便利な育児グッズは何か
- ・双子の育児便利グッズについて、具体的な経験談を聞きたい
- ・家事や育児をする上で参考になったものは
- ・育児で便利なものは
- ・実家が遠方のため核家族で育児をする予定。準備しておくものは何か

###### ◆抱っこ紐

- ・いつから抱っこ紐をつけられるか
- ・抱っこ紐はどこのメーカーで、どのようなタイプのを使ったか
- ・二人を抱っこできる抱っこ紐はあったほうが良いか
- ・抱っこ紐は最大2時間くらいの利用と聞いたことがあるが、どうなのか

#### ◆ベビーカー

- ・ベビーカーをどう選ぶか
- ・ベビーカーの詳しいメーカーや、操作性について
- ・双子ベビーカーの選び方
- ・縦型ベビーカーについて知りたい
- ・1人用のベビーカーは必要か
  
- ・双子用ベビーカーで電車移動はできるか
- ・エスカレーターは双子用ベビーカーは置くものか
- ・ベビーカーでの買い物のコツ

### ② 移動方法に関して

#### ◆移動方法

- ・階段の利用があり双子ベビーカーが使いにくい場合、それ以外の移動方法について
- ・双子ベビーカーで電車に乗る場合の注意点
- ・ワンオペでタクシーに乗車するにはどうしたら良いか
- ・現在の住まいにエレベーターがないので、双子用ベビーカーは難しい。一人用ベビーカー+抱っこ紐などの対応が良いか
- ・車での移動の際、泣いた場合はどうしているか
- ・自家用車の大きさはどれくらいか

#### ◆旅行

- ・新幹線での移動方法
- ・双子を連れての旅行について、小型機に乗る時の注意点

### ③ 住環境に関して

#### ◆お部屋のレイアウト

- ・お部屋のレイアウトについて。ベビーゲートなどの必要なタイミングが知りたい
- ・ハイハイもそろそろするかもしれない。お部屋のレイアウトを聞きたい

#### ◆寝室のレイアウト

- ・寝室のレイアウトについて知りたい
- ・布団にするか、ベッドにするか悩んでいる
- ・子どもが産まれたら寝床の環境をどうしたら良いか

#### ◆その他

- ・マンションの防音対策はどのようにしているか
- ・家族が増え、広い部屋へ引っ越しなどはしたか

### ■仕事と育児

#### ① 復職に関して

##### ◆時期

- ・職場復帰は可能か

- ・職場復帰はいつしたか

##### ◆職場の理解

- ・職場へ理解を求めるためにどのような工夫をしたか
- ・復帰後、会社にどのように話せばスムーズに復帰できるか
- ・復職に際し、子育てへの理解がない上司の発言にモヤモヤする

#### ② 保育園に関して

##### ◆保活

- ・保活をどう進め、いつから保育園に入園したか。
- ・保活のコツ
- ・保育園を見学した方が良いのか
- ・認証保育はどうだったか

##### ◆保育園準備

- ・保育園入園準備で便利なものについて、いつから準備が必要か
- ・保育園入園前にやっておくこと
- ・保育園の荷物の準備をどうしたか
- ・保育園入園にあたり準備しておいた方がいいことやこれまで困ったこと
- ・朝の準備が不安。時間までに出かけられるか
- ・保育園への送り迎えの担当分けについて

#### ③ パパの育休に関して

- ・育休は取得したか

- ・夫が育休を3ヶ月取得予定だが、3ヶ月という期間はどうか
- ・パートナーの育休や時間休はどのような感じであったか
- ・夫の育休の期間
- ・育休を取得するタイミングはいつが良いか

#### ④ ママの育児ストレスに関して

##### ◆育児ストレスに対する不安

- ・疲れやイライラしている時に、子どもに手を挙げてしまわないか心配
- ・いつか自分が溜まったものが爆発したりしてしまわないか少し心配

##### ◆リフレッシュ方法

- ・ママのリフレッシュの仕方
- ・イライラして、ものに当たってしまう。他の人はどのように対処しているのか

##### ◆睡眠不足

- ・ママの睡眠不足への対応
- ・睡眠時間をどのように確保するのか

#### ⑤ 夫婦関係やパパの育児に関して

- ・両親学級も病院の面会もコロナ禍でできない。夫に赤ちゃんのお世話を学んでもらう機会がなく難しい
- ・ママから見たパパがしてくれたら嬉しいことは何か
- ・夫婦の育児の協力方法や、意見が合わないときの解決法

---

## 【参考文献】

---

- (1) 平成 30 年度厚生労働省障害者総合福祉推進事業 ピアサポートを担う人材の活用を推進するための調査研究及びガイドライン作成のための研究 ピアサポートの活用を促進するための事業者向けガイドライン；社会福祉法人豊芯会，2019.
- (2) 社団法人日本精神保健福祉士協会・日本精神保健福祉学会監修：精神福祉用語辞典；中央法規，2004.
- (3) 大阪和可子、川端愛、細田志衣ら：乳がん女性を対象とした継続型サポートグループの評価-参加満足度と居心地のよさに影響する要因-；聖路加看護学会誌 Vol.19（2），46-53，2016.
- (4) 厚生労働省 子ども虐待の手引き  
<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/dv12/00.html>
- (5) 支援者のためのマニュアル DV と保健・医療；財団法人女性のためのアジア平和国民基金，2004.
- (6) 多胎育児支援ハンドブック；多胎育児サポートネットワーク 多胎育児支援全国普及事業推進委員会，2010.
- (7) 相川章子：ピアサポート講座テキスト ピアサポートを文化に！；認定特定非営利活動法人 地域精神保健福祉機構（コンボ），2021.

---

## プロジェクト構成委員（五十音順）

---

大竹文恵（看護師、保健師）  
黒須里恵（社会福祉士）  
高江由里香（居宅訪問型保育ベビーシッター）  
高原けい子（公認心理師、臨床心理士、精神保健福祉士）  
高濱沙紀（ファンドレイザー）  
中川美織（保育士）  
中村香織（保育士）  
滑川直美（介護福祉士、介護支援専門員）  
花俣美加（プログラマー）  
二上麻里子（介護福祉士）  
松本彩乃（キャリアコンサルタント）  
水野かおり（通訳案内士）

令和3年度 独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業  
「多胎妊産婦へのピアサポーターによる個別相談支援活動の体制構築」  
報告書

2022年3月初版

発行 一般社団法人 関東多胎ネット