



多胎育児対象：育児支援サービス・オンラインコミュニティ利用アンケート

- ＜実施団体＞ 特定非営利活動法人つなげる
- ＜実施期間＞ 2021年1月2日 ～ 1月20日 （19日間）
- ＜実施方法＞ WEBアンケート（HPおよびSNSでの告知）
- ＜回答総数＞ 1,218件

はじめに

NPO法人つなげるで活動を進めていく中で、多岐にわたる多胎育児の問題において、特に重大だと感じているのが、『睡眠不足』と『地域資源が上手く活用されていない』のふたつです。

「わたしの寝る時間をつくるために、お金を払って育児サービスを使うのは申し訳ない」と、あるママは言います。そういった意識を、ママ自身にも、そして周りにいるパパやご家族から取り除かなければ、『睡眠時間の確保』『地域資源の有効活用』という課題はクリアできません。

「あなたが寝る時間を確保するために、育児サービスを使うことはとても大切なことで、あなたの子供たちにとってもとても良いことなんだよ」ということを、多くのママ・パパ・養育者の方に伝えたいです。

本アンケートにご回答くださった方々、情報発信にご協力くださったみなさま、本当にありがとうございます。この回答結果は、本資料での発表にとどまることなく、多胎育児環境を改善するための活動に有効活用して参ります。行政・民間サービスの充実や、各方面での研究にも活かされるよう、引き続き取り組んでいきます。





多胎育児の過酷な状況を感じ取ることができる自由記述が多くありました。「多胎育児をしていて困ったこと・悩んだことなどエピソードがあれば教えてください。」という自由記述では、941名の方から回答をいただきました。そして、総文字数は11.5万字、回答者ひとり平均100文字以上の記述を、育児真ただ中の方々から頂戴しております。

睡眠不足の中、夜中に2人同時に泣き喚いて何をしても泣き止まなかった時、涙が止まらなくなった。授乳の際、体を仰け反って泣いて1人1時間半を要する時期があり、授乳が苦痛で仕方なかった。授乳とおむつ替えであつという間に1日が終わり、社会からの疎外された感じがした。特に寝不足の時に泣き止まないとイライラしてしまい、虐待してしまう気持ちがわかるような気がした。また、同時にいつか自分が虐待してしまうのではないかと怖くなった。

怒鳴ったり叩いたり、虐待のようなことをずっとしていた。双子が10歳になった今でも、その頃の接し方が抜けきらず、プツンと糸が切れるように怒鳴り散らしてしまうことがあり死にたくなるほど苦しい。周りが思う双子のイメージと実際の双子イメージのギャップを理解してくれる友人、ママ友がいなかった。育児が辛すぎて保育園に預けて働くことを選択したが、同じ多胎のママ友に、こんな可愛い時期を保育園に預けるなんて信じられないと言われたことは、今でも私の心のしこりになって残っている。

何もしたくなくなった。子どもたちを交互に抱っこして、それでも泣き止まなくて、何もできないまま自分も泣いてしまった。主人が仕事に行っている間、一人で子育てしていると孤独を感じた。子どもを病院に連れて行かないといけないうちなど、自分一人で何でもやらないといけなくて、絶望感があった。育児のプレッシャーがすごい。つらい。どうにかしてほしくても、助けを求める方法を探す時間がまず取れない。毎日子どもを抱っこしておっぱいあげて離乳食あげて寝かしつけて、それで1日があつという間に終わる。自分の時間が欲しくなる。



本アンケートから3つの大きな課題をピックアップしました。

Topic1. 睡眠時間の確保

Topic2. 地域資源の有効活用

Topic3. 地域における多胎支援の継続

topic 1. 睡眠時間の確保

- 「睡眠不足」「寝不足」「休まる時間がない」などの自由記述回答は、154件あった。
- 身体的・精神的負担から「イライラする」「鬱(うつ)」といった回答も、181件あった。



まずは上の子が疎ましくなった。大人の手がどうしたって足りない中、抱っこなどせがまれるとイライラする。ベビーカーで行ける範囲は限られているため、基本的に徒歩圏内くらいしか出歩けない。1人がベビーカーに乗りたくないでぐずって、1人を抱っこしながら双子ベビーカーをコントロールしなくてはならない、という肉体的苦痛。公園で2人で走り出すと、ほうばうに散り、收拾がつかない。友達の親にも迷惑をかけることになるため、出かけるのが億劫になる。

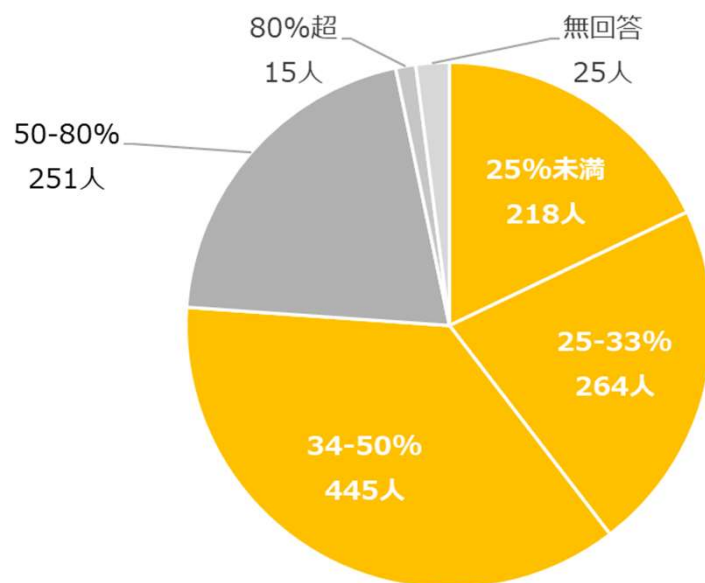
離乳食は、鳥の餌やり状態。一人ひとりとじっくり関わることができない。寝かしつけで1人が寝たと思ったらもう1人が泣いて、結局2人で大合唱。近所迷惑になる。何でもかんでも2倍かかる。物が増える。色違いの服で大げんかする。本当の大変さを周りに理解してもらえないと感じる。常に2人の新生児が死んでしまわないか、と気の休まる時がない。どちらかが起きて遊びたいと言っても片割れが寝ていると、近所の公園にも出かけられない。どちらかが寝たと思ったらどちらかが起きて、自分の寝る時間がない。

双子ではない家族構成（例えば父母姉弟の4人など）が羨ましい。体調を崩すと時間差で悪くなることが多く、仕事を長く休まざるを得ないことも多々ある。

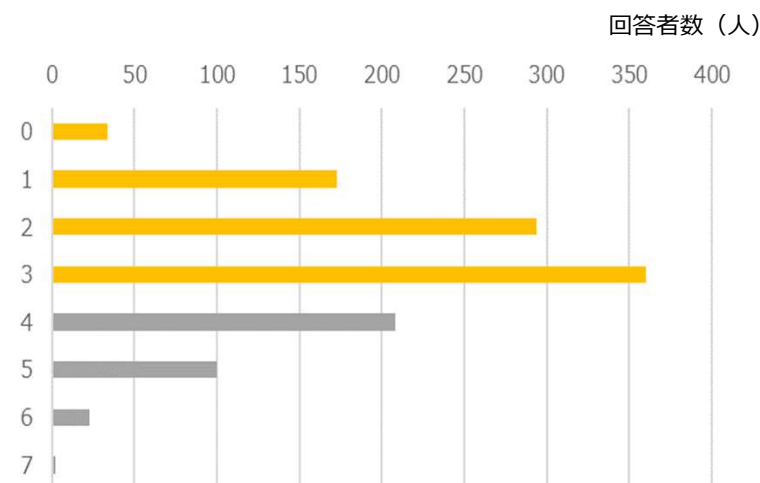
topic 1. 睡眠時間の確保

- 睡眠時間が理想の半分以下との回答が、75%以上となっている。
- 3時間未満の睡眠との回答が、70%以上。中には、1時間未満の方もいる。

[グラフA：過酷な睡眠時間 ÷ 理想の睡眠時間 の割合]



[グラフB：最も過酷な時期の睡眠時間]



平成30年3月発行の『多胎育児家庭の虐待リスクと家庭訪問型支援の効果等に関する調査研究』においても、多胎育児における睡眠不足への言及があり、多胎育児をされる方の睡眠・休息時間の確保というのは大きな課題である。 (<https://www.mhlw.go.jp/content/11900000/000520465.pdf>)

topic 2. 地域資源の有効活用

- 自治体などのサポートに関する自由記述回答は、118件あった。
- 「利用することができて助かった」という意見から、「利用しづらい」「地域格差がある」という回答もあった。



年子＋双子のため、子供が小さいうちは外出、買い物も本当に大変でした。両親、夫も協力的ではありましたが基本はワンオペで、イライラしたり死にたくなったり双子を里子に出そうかとも考えました。ついつい手を出したこともあります。年齢とともにできることも増え気も楽になりましたが、男の子3人というのもあり悩みは尽きず体力も追いつかない時もあります。

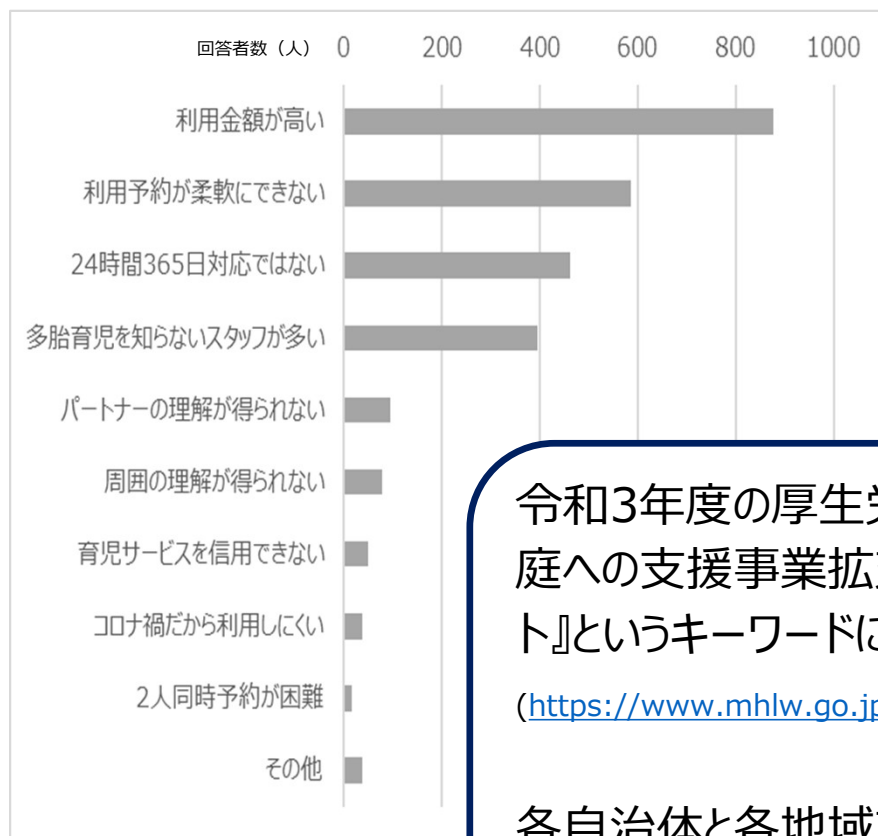
多胎育児のサポートも市によって差があり、住んでる市の多胎サポートもファミサポやベビーシッター家事代行の紹介と多胎サークルがあるだけだったので、自分で妊娠中から調べた一時預かり（市内は定員に空きがなく隣の市の認可外）や子供の預かりがある母親教室に参加するなどして双子と離れる時間を確保したり、配食サービスを使いました。それでもいっぱいになる事がありましたが、なんとか、本当になんとかここまでできた感じです。

双子育児していく上で強く感じたのは、周りからのサポートを待っていてはサポートを受けられない、自分で妊娠中から使えるサービスの情報収集すること、周りを気にせず助けて欲しいと声を出す事が大事だと感じました。

topic 2. 地域資源の有効活用

- 金銭面・利用時間への回答が多かったが、「多胎育児を知らないスタッフ」という回答も、400件近くあった。
- また、「どんなサービスがあると利用したいか」への自由記述回答が、575件あった。

[グラフC：育児サービス利用検討時、気になることは？(複数選択可)]



[自由記述の回答抜粋]

- ・ 双子割引などの行政サービス
- ・ 予防接種や健診など、外出の付き添いサービス
- ・ 多胎育児経験者が家に来てくれたら安心できる
- ・ どんなサービスでも、必要な時に必要な情報が探せないと利用できない

令和3年度の厚生労働省予算概算要求内でも「多胎妊婦・多胎育児家庭への支援事業拡充」等の文言が盛り込まれ、『アウトリーチ』・『ピアサポート』というキーワードにも言及されている。

(<https://www.mhlw.go.jp/wp/yosan/yosan/21syokan/dl/01-02.pdf>)

各自治体と各地域で活動する多胎支援団体がうまく連携し、いち早い支援体制の構築がなされ、いま困っているママたちに支援を届けていきたい。



topic 3. 地域における多胎支援の継続

- 自身も大変な中、立ち上げ・維持する多胎サークルや支援団体が、地域の多胎家庭を支えている。
- 「誰も私の大変さを理解してくれない」との回答が60%超であり、吐露できる場所が求められている。



身近に親族やサポートする人もおらず、夫も帰りが遅く、毎日ワンオペ。そして初めての育児が双子で、最初の頃は夜間授乳もあり、寝不足で体力はボロボロに。なので、保健師訪問の際に紹介された地域のファミサポに登録に行ったところ（その日も双子を連れてバスには乗れず夫に有休をとってもらい、やっと登録に行けた）双子を見れるボランティアさんはいないと言われ、区役所に相談しても、部署をたらい回しにされるだけで、助けてもらえず、産後うつ状態になった。

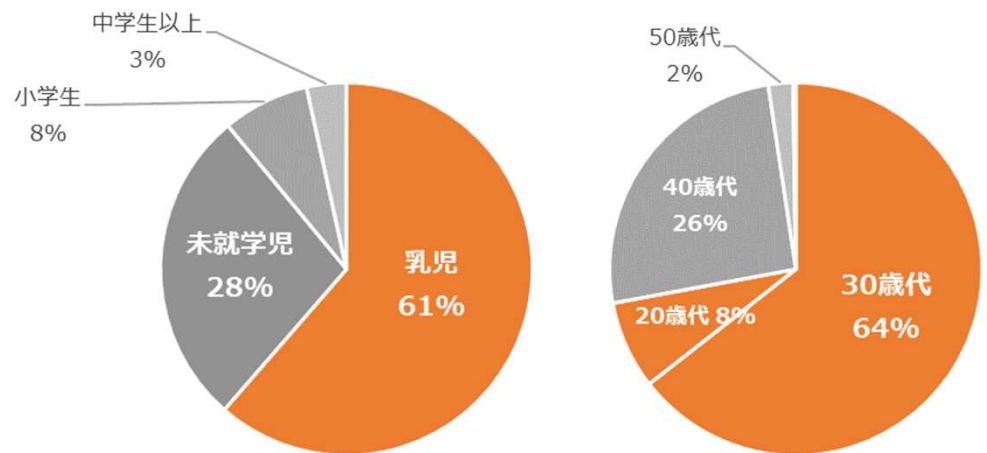
最後、保健師が自宅に来てやっと相談にのってくれたが、サポートしてくれる人も周りにいないし、ママに身体を休められるように双子を乳児院に入れたらどうかと提案され、余計に落ち込んだ。産後の保育師訪問は一応あったが、実際には空きが全然無く、使えない一時保育や、双子は見れる人がいないファミサポや区役所の電話番号を紹介され、本当に困っても実際には使えないものばかりなので、途方に暮れました。

昨年、多胎サークルを自分の地区で立ち上げたので、サークル紹介のチラシを多胎家庭に区役所の保健師訪問の際に配布をお願いしましたが、ウチの地区では残念ながら双子は産まれていないと保健師に言われ、住まい地区には多胎サポートしてくれる場が無いに等しいと改めて感じました。

topic 3. 地域における多胎支援の継続

- アンケートの回答者は、子どもの年齢が2歳以下の多胎児家庭の回答割合が、70%を超えている。
- 顕在化されていないが、地域における多胎支援サークル/団体においても、後継者不足がある。

[グラフD：回答者のお子さん年齢・自身の年齢]



(乳児：0-1歳、未就学児：2-5歳、小学生：6-11歳としてカウント)

[参考情報1] NPO法人つなげるのSNSアカウントにおいても、20-30歳代のフォロワー数が多く、2歳未満の多胎児家庭が多いと考えられる。(いずれも、2021/3/1時点)

Instagram フォロワー：1,249人

25-34歳：53.9%、35-44歳：39.4%

公式LINE登録者：1,595人

20-29歳：22.1%、30-39歳：65.8%

令和元年9-10月に多胎育児のサポートを考える会が実施した『多胎児家庭の育児の困りごとに関するアンケート調査』においても、回答者の多くは未就学児のご家庭でした。

(https://florence.or.jp/cms/wp-content/uploads/2019/11/191107florence_press.pdf)

多胎支援サークルでは、最も過酷な乳児期を過ぎた頃から、参加頻度が減るという現状もあります。そのため、運営に関わる多胎ママたちが減少し、蓄積された地域活動がうまく伝承されていかないという問題も存在します。多胎ピアサポーターを増やすためには、多胎支援の活動自体が、社会から広く認められるということも必要だと感じます。

おわりに

2021年1月に実施した「多胎育児対象：育児支援サービス・オンラインコミュニティ利用アンケート」では、のべ1,552件の自由記述回答をいただきました。当法人だけの力では、これらの貴重な回答を100%活用しきれないと考え、本アンケート結果の分析を専門家も交え実施し、多胎支援サービスがより拡充される活動につなげていきたいと考えています。

多胎育児における虐待死率は、単胎育児に比べて、4-5倍になるという研究結果もあり、とても過酷な育児環境です。しかしながら、虐待は必ずゼロにできると信じています。そのためにも、今回アンケートにご協力くださった方のご意見を無駄にすることなく、全国で活動されるいろいろな多胎支援関係者ならびに、その活動を支えてくださる研究者の方々、そして各自治体ともうまく連携していきます。

多胎育児とは無縁な方もいるかもしれませんが、多胎育児環境が変わることは、単胎育児環境にもつながりますので、ぜひ多胎支援活動へのご協力どうぞよろしくお願いします。社会全体で、育児環境をより良いものにしていきましょう。



以降は、アンケート結果への簡易的な数値情報のとりまとめ結果です

(表1) 回答者の年齢 x 多胎児の年齢 で見た回答者層

- 子どもの年齢が2歳以下の多胎児家庭の回答割合が、70%を超えている。
- 育児負担が大きいであろう2歳までの家庭が、SNSでの情報収集をされていることから、回答につながったのではないか。
- 育児負担が軽減されたご家庭は、「多胎育児/支援」というキーワードから遠のいているのかもしれない。

		回答者の年齢						小計
		20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	不明	
子どもの年齢	0歳	64人	344人	77人	1人		1人	487人
	1歳	20人	195人	45人			1人	261人
	2歳	5人	108人	35人	1人			149人
	3歳		54人	19人				73人
	4歳	2人	28人	37人				67人
	5歳	2人	25人	20人				47人
	6歳		12人	11人	2人			25人
	小学生		16人	55人	7人			78人
	中学生以上			9人	15人	1人		25人
	不明		3人	3人				6人
小計		93人	785人	311人	26人	1人	2人	1218人

}

73.6%

}

26.4%



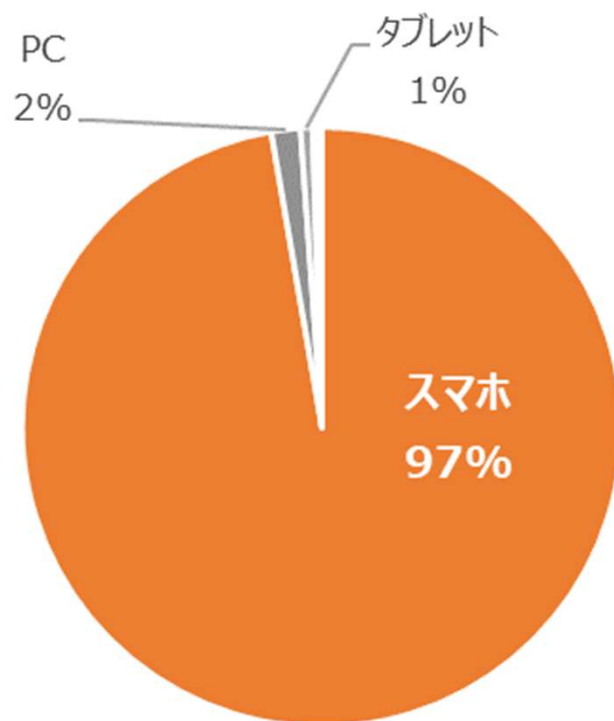
(表2) 都道府県別の回答者

➤ WEBアンケート/SNS周知という特性を活かし、全国各地の方から回答いただいた。

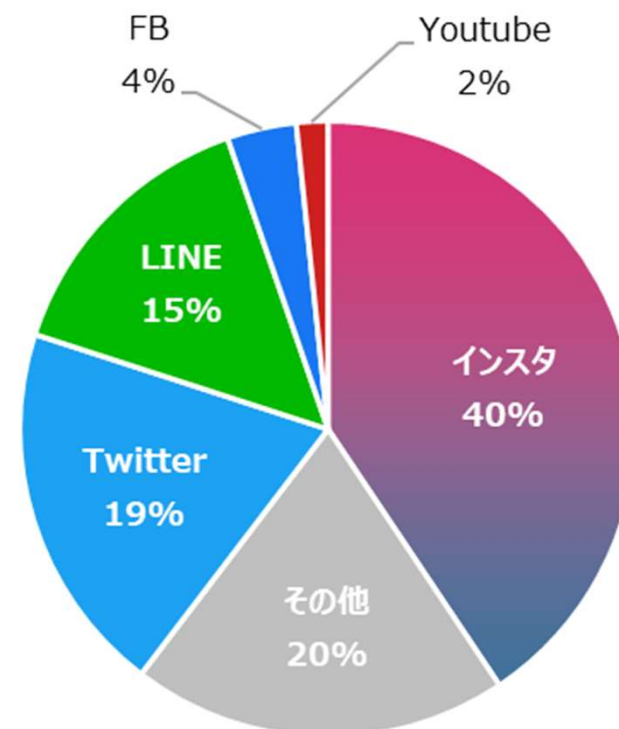
	回答数		回答数		回答数		回答数
北海道	28人	茨城県	7人	三重県	5人	徳島県	2人
青森県	6人	栃木県	12人	滋賀県	28人	香川県	7人
岩手県	2人	群馬県	10人	京都府	22人	愛媛県	3人
宮城県	30人	埼玉県	47人	大阪府	164人	高知県	0人
秋田県	4人	千葉県	41人	兵庫県	72人	福岡県	55人
山形県	2人	東京都	277人	奈良県	12人	佐賀県	5人
福島県	2人	神奈川県	102人	和歌山県	20人	長崎県	6人
新潟県	13人	山梨県	9人	鳥取県	6人	熊本県	6人
富山県	18人	長野県	11人	島根県	5人	大分県	3人
石川県	3人	岐阜県	13人	岡山県	19人	宮崎県	5人
福井県	5人	静岡県	40人	広島県	20人	鹿児島県	5人
		愛知県	47人	山口県	9人	沖縄県	10人

(表3) 情報収集で利用するデバイス/アプリ

- 情報収集で利用するデバイスは、97%がスマートフォンという結果となった。
- アプリとしては、Instagram : 40% Twitter : 19% LINE : 15% という結果である。
- その他 : 20%を占めている部分は、GoogleやYahoo!などの検索エンジン系アプリだと考えられる。



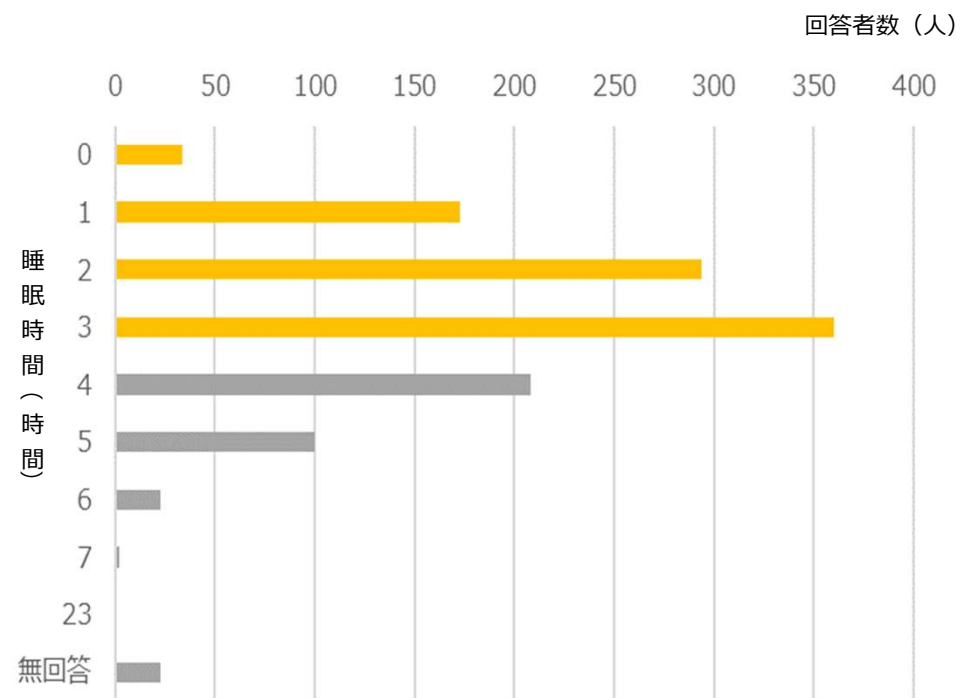
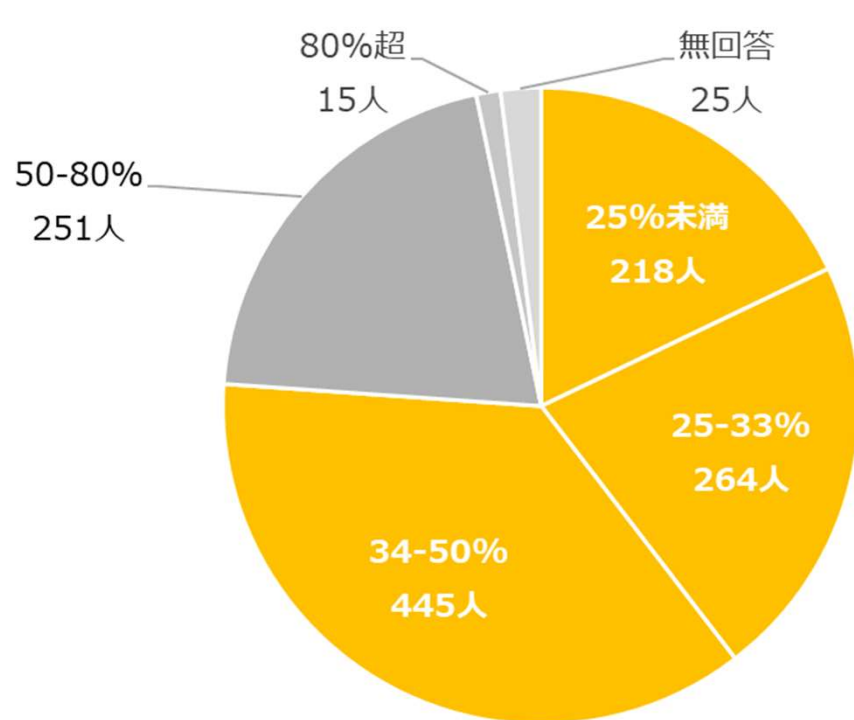
情報収集で主に利用するデバイスは？
(単一回答)



情報収集で主に利用するアプリは？
(単一回答)

(表4) 睡眠時間から見る過酷な多胎育児状況

- 今回のアンケート内で、多胎育児の負担を表す指標として『**養育者の睡眠時間**』を取り上げた。
- 育児負担が大きい期間に、睡眠時間が半減している方が、75%以上となっており、ハードな育児環境が見受けられる。
- 3時間未満の睡眠と回答されている方が、70%以上。中には、1時間未満のと回答される方もいる。



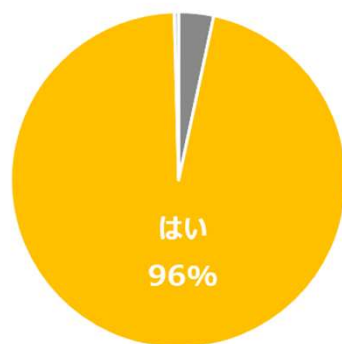
育児負担が大きい期間の睡眠時間 / 理想の睡眠時間

育児負担が大きい期間の睡眠時間

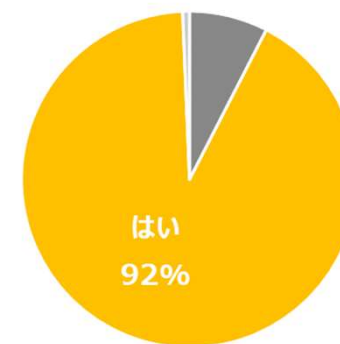


(表5) 身近な育児サポートの存在と多胎育児理解

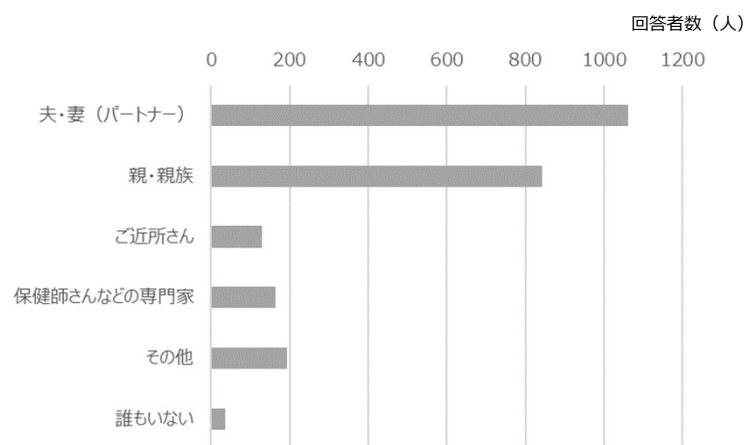
- 身体的・精神的にも、多胎育児が辛いと回答された方は、90%を超えている。
- 困ったときに助けてくれる存在として、90%近い方が、夫・妻（パートナー）と回答をしている。
- しかしながら、「誰も私の大変さを理解してくれない」と感じている方は、60%を超えている。



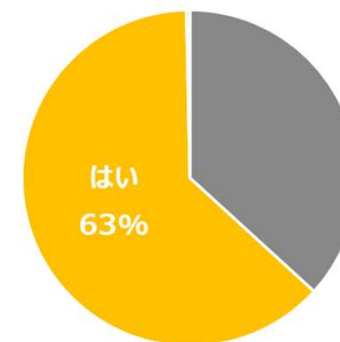
身体的に辛いと感じたことはありますか？



精神的に辛いと感じたことはありますか？



身近な助けてくれる存在は？

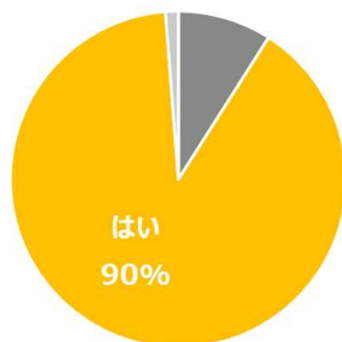


「誰もわたしの大変さを理解してくれない」と感じたことはありますか？

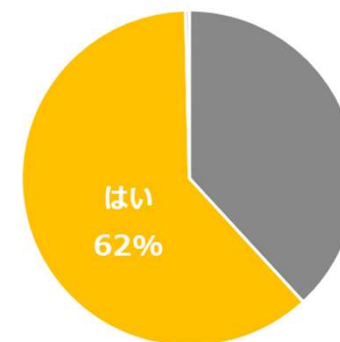


(表6) 乳児家庭全戸訪問事業(こんにちは赤ちゃん事業)の有用性

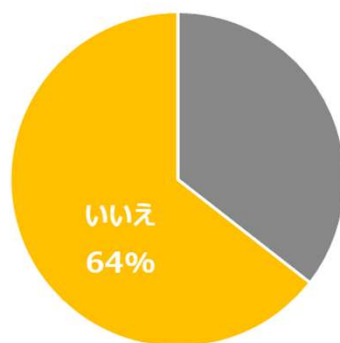
- 出産後訪問時に、多胎育児への不安を担当職員(保健師など)に、60%超の方が相談をされている。
- 一方で、質問できなかった方は、「何を質問すればいいか不明」「答えをくれる人だと思わなかった」と回答されている。
- 自由回答内では、コロナ禍のため訪問がなかった/控えてもらったという回答もあり、訪問事業でもコロナの影響はある。



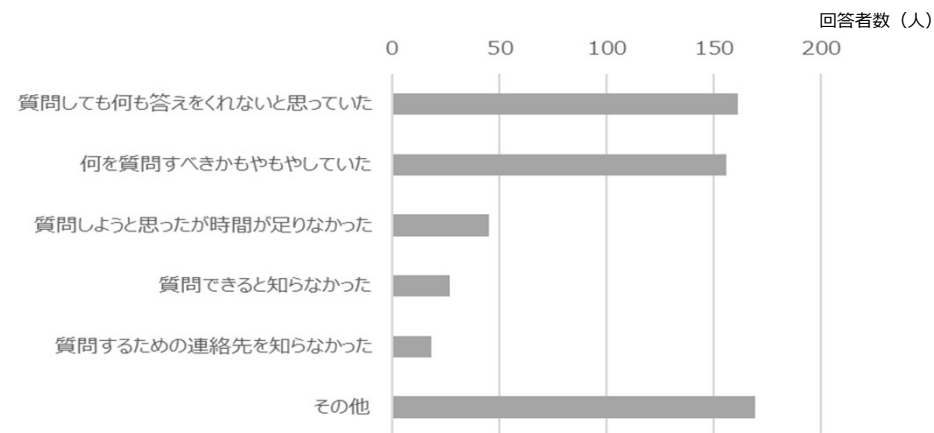
出産後、担当職員（保健師など）による訪問はありましたか？



訪問時、多胎育児への不安を質問することはできましたか？



担当職員（保健師など）に質問しづらと感じましたか？

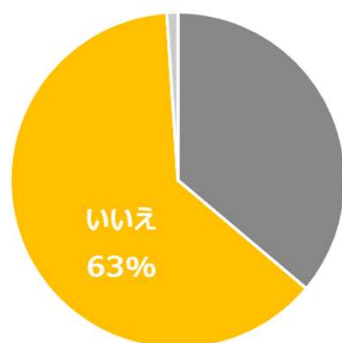


質問しづらと感じたのはなぜですか？
(複数選択可)

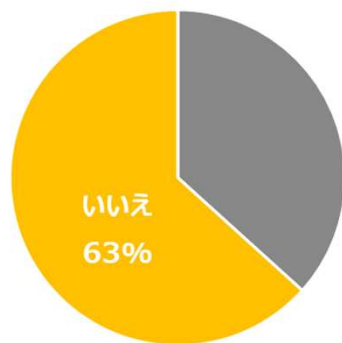


(表 7) 能動的な育児支援サービスの利用への障壁

- 自ら、公的/民間の育児サービスを利用したという方は、40%にも満たない回答結果となった。
- 理由のトップは、多胎児数分の利用金額となるため、経済的負担が大きいという内容だった。
- また、多胎育児をよく知らないスタッフに任せることが不安だという意見も見られた。



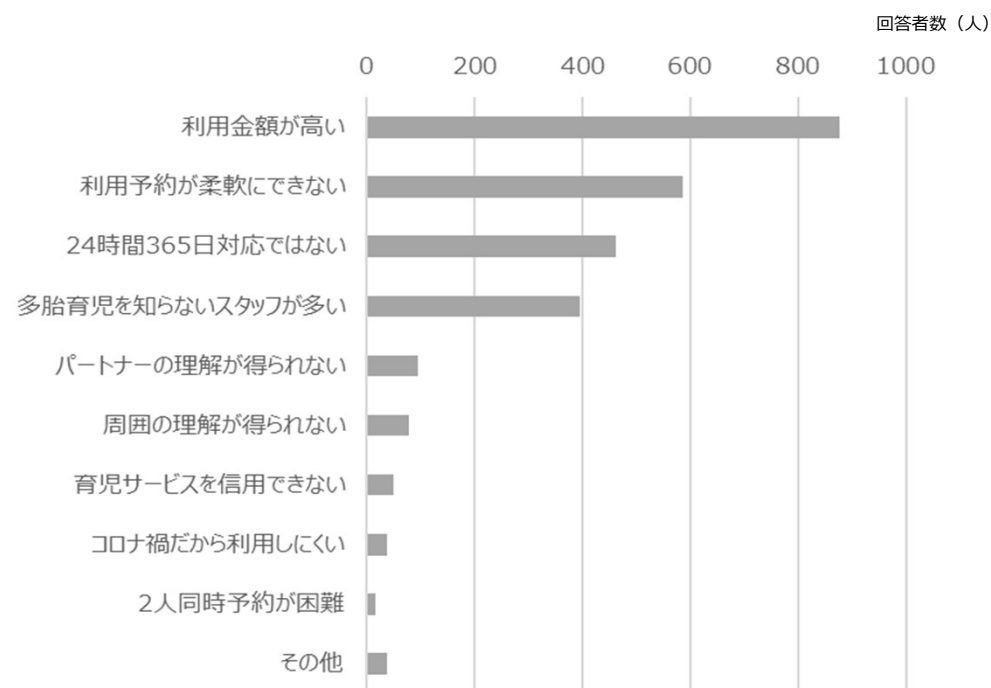
多胎育児への不安を、電話や面談などで質問する機会がありましたか？



公的・民間の育児支援サービスをご利用になったことはありますか？



サービス利用検討時、気になることは？（複数選択可）

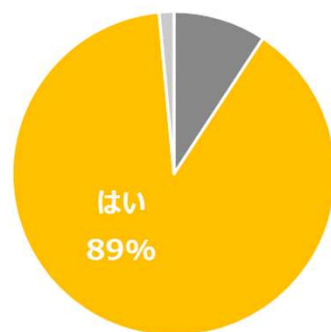
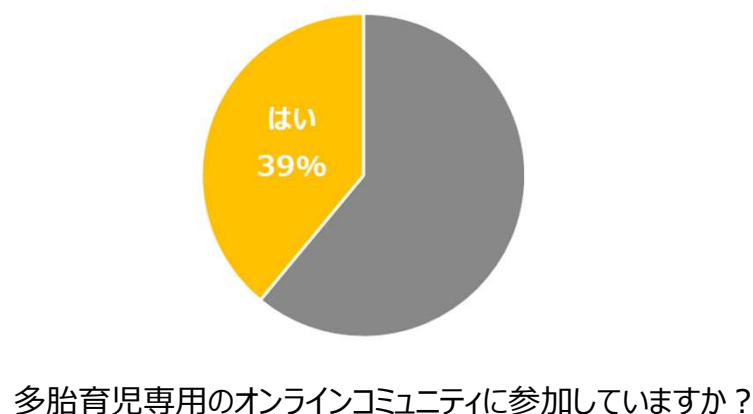


その他の回答例

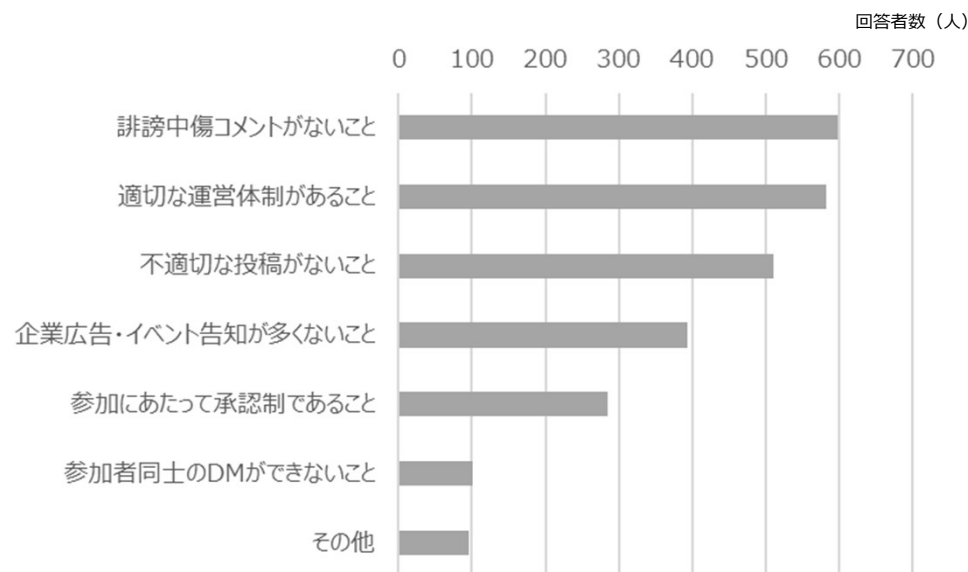
「美容院などの用途では使用できない」「利用しても、結局休めない」
「基礎疾患や障害を持つ子供には対応していない」

(表8) オンラインコミュニティへの満足感と不安感

- 多胎専用のオンラインコミュニティ参加は、40%を下回った結果となった。
- 誹謗中傷コメントや不適切な投稿など、適切な運営体制を気にするといった声が、500回答以上となっている。
- 一方で、多胎専用オンラインコミュニティに参加している方は、そのコミュニティへの満足度は90%近い。



オンラインコミュニティで気になることはありますか？（複数選択可）



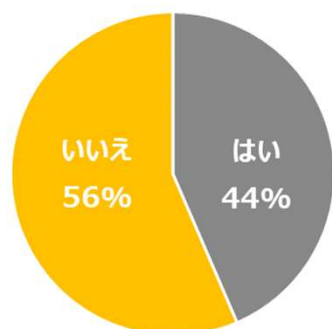
その他の回答例

「参加する時間すらない」「人数が多すぎて発信しにくい」
「投稿が多すぎてトピックに追いつかないことは多々ある」

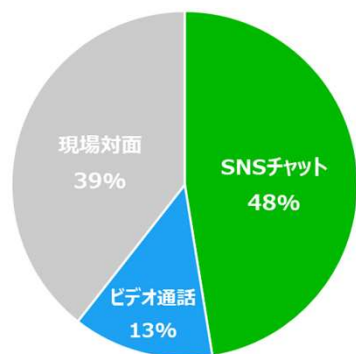


(表9) SNSチャットは使いやすいが、多数相手では使いづらい

- オンラインのオープンコミュニティでの育児相談に、抵抗を感じる人・感じない人とで二分化されている状態である。
- 自分の投稿が埋もれそう・回答者が誰かわからないなど、多数が存在するコミュニティならではの理由がある。
- 相談のしやすさとして、『SNSチャット』が約半数を占めており、『ビデオ通話』は10%ほどの回答にとどまった。

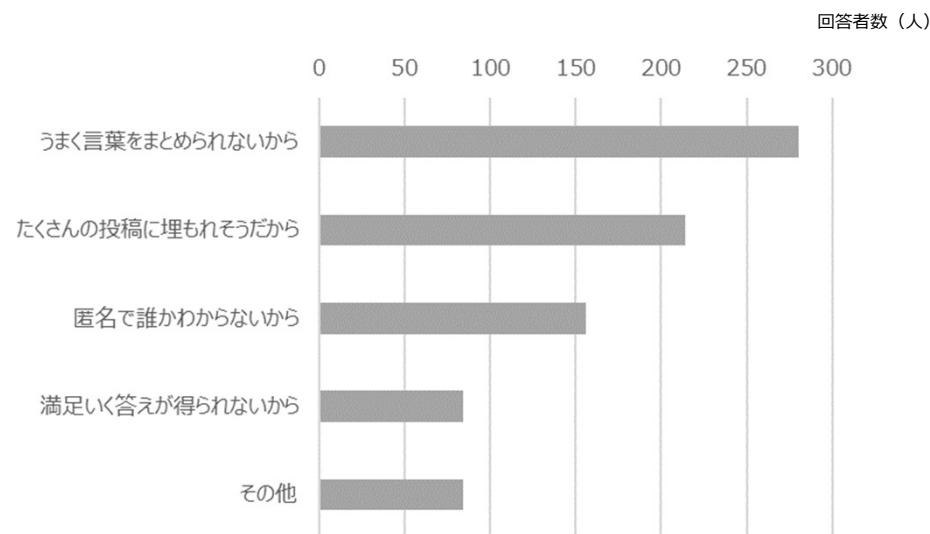


オンラインのオープンコミュニティで多胎育児の相談はしづらいですか？



あなたにとって相談しやすい環境はどれですか？

相談しづらと感じたのはなぜですか？（複数選択可）



その他の回答例

同じ悩みの人はいないから：17件	投稿する時間がないから：14件
相談は個別・リアルでしたいから：9件	投稿したことがなく躊躇するから：8件
他人の情報が逆に辛くなるから：7件	返信が面倒だから：4件



掲載しきれていない自由記述の回答は、
下記フォームへ問い合わせの上、閲覧可能です。

<https://ws.formzu.net/dist/S17519597/>



本アンケート協力団体 (掲載順は順不同)

双子ちゃんと一緒に！
@すぎなみ
(東京都杉並区)



練馬区双子サークル
TWINS RAPONY
(東京都練馬区)



しながわ ふたご&みつご広場
ぽかぽか
(東京都品川区)



逗子双子パーティ
えだまめ会
(神奈川県逗子市)



tataifam
～富山のふたご・みつごあつまれ～
(富山県富山市)



えだまめっこ(仮称)
(大阪府八尾市)



käsikäsi
(滋賀県長浜市)



リバーサイドツインズ
(東京都中央/江東区)



ツインクルザウルス
(滋賀県大津市)



Twins smile
(東京都あきる野市)



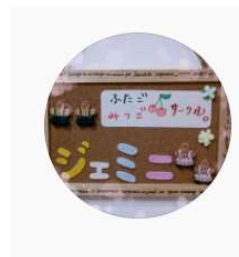
都島ふたごLINE
(大阪府大阪市都島区)



みやぎ多胎ネット
(宮城県全域)



ジェミニの会
(宮城県仙台市太白区)



税所るみか さん (神奈川県川崎市)

ふたごぐみ (和歌山県和歌山市)

