

質問 1

- ・多胎育児で大変だったことはなんですか？ また、うまくいかない時どんな気持ちになりましたか？
- ・反対に、多胎育児ならではの幸せを感じる瞬間などがあれば教えてください。

大変だったこと→お風呂、トイトレ。

大人2人いないとお風呂が難しいため、仕事の合間にお風呂に入れに帰っていた。同じレベルの幼児のトイトレが上手く出来なかったので、できるようになったのが嬉しかった。初めて検尿ができた時は嬉しさのあまり検尿カップをトイレに落として詰まらせた。

幸せを感じる瞬間→男女の双子です。人間の男と女を同じ環境で育てたらどうなるか、という実験に参加中。男の子は男らしく、女の子は女の子らしく育ってます。とにかく女の子はよく喋る。口では親も勝てない。

大変だったことは、子どもたちの体調が悪くなったり、片方が入院してしまったこと。
親ってなんて理不尽な立場なんだろうと、心がなくなった時期がありました。

幸せを感じる瞬間は、ふたりが同じ顔で笑ったり、同じポーズで寝てる姿を見た時。
同じじゃん！と心癒される瞬間です。

【大変だったこと】

周りに双子ママパパの知り合いがいなかったから、自分を映す鏡がない＝自分の姿が見えず、いつまでも不安な気持ちで育児をしていたのが辛かった。あとはとにかく体力・メンタルの限界値を更新し続けてるような新生児期の育児！
うまくいかなかったときは、自分はダメな母親だと思ったり、子どもは自分を苦しめるために産まれてきたのかと責めたくなるような気持ちになりました(;w;`)

【多胎育児ならではの幸せ】

一卵性でまったく同じ遺伝子のはずなのに、びっくりするくらい1人1人違った性格に育っていくのを一気に見れること！すごーくレアな経験をする！って幸せになります。
1人でも可愛い赤ちゃんが2人並んでいる姿を毎日見られたこと！寝姿も横並びベビーカーも思い返せば本当に可愛くて幸せ（その時は大変すぎて必死やったけどw）

- ・病気。同時も地獄。時間差も地獄。
- ・両手に花（腕枕）で就寝。（幸せだけど常に腰痛）
- ・イヤイヤ期の子育て広場や支援センターの帰りたくない攻撃。ようやく一人の上着を着せ終わって、もう一人を必死で着せると、すでにさっき着せた子は脱いでる。エンドレスゲーム。
- ・「あ～ん」ブームの時にお互いのお口に食べ物を入れる姿は神。
- ・二人同時の弾丸トーク。どっちも聴こえず。
- ・お揃いが恐ろしく可愛い。

質問 1

- ・多胎育児で大変だったことはなんですか？ また、うまくいかない時どんな気持ちになりましたか？
- ・反対に、多胎育児ならではの幸せを感じる瞬間などがあれば教えてください。

疲れが取れない中での毎日の世話2人分、言葉の通じない2人の赤ちゃんと過ごさねばならないことが何より苦痛だった。常に責任と孤独感でいっぱいだった。

もどかしくて、時にイライラして怒鳴ることもあった。(姑に「あっちの通りで(私の)声が聞こえた。近所じゅうに(私の)怒鳴る声が聴こえている」と言われたことも)

5歳で自閉スペクトラム症と診断され、それまでの困難さ(コミュニケーション、偏食、皆と同じようにダンスや動きなどができないことなど)に納得すると共に、しつけというより、療育的な関わりが必要になった。

しかも、それぞれに特性の出方が違うため、それぞれの対応が求められた。

8歳になり、だいぶ自立を感じる。

まだトイレも完全ではないし、登校も親同伴だが、自分の考えや意思を伝えてくれて、私や夫とのコミュニケーションが取りやすくなっていることが嬉しい。

2人で遊ぶ時間も増えた。

質問1

- ・多胎育児で大変だったことはなんですか？ また、うまくいかない時どんな気持ちになりましたか？
- ・反対に、多胎育児ならではの幸せを感じる瞬間などがあれば教えてください。

新生児のミルクと睡眠問題！

2歳の子と双子と私(おい、夫はいすこー)で寝ていたのに、夜中双子が泣いた時に、上の子まで起きないように0.1秒(くらいの気持ち)で双子をバウンサーに移動してミルク準備をしていた事が、双子育児の大変を感じた第1関門です。

うまくいかないとき

シンプルに辛かったです！！

冷蔵庫から小松菜を出して、袋から出し

小松菜洗って、小松菜を切る

って工程に何十分かかった？

と驚いた事があります。

寝返りを2ヶ月できるようになった双子。

でも戻れない。

うっかり相方に乗る。

下に埋もれた子が泣く。

母戻す。

キッチン戻る。

さっきと違う子が寝返る。

相方に乗る。

下に埋もれて泣く。

母戻す。

首もまともにすわってないのに

寝返りはマスターされたので

埋もれたら顔を上げるって事ができないから

窒息しないか監視が大変でした 😊

幸せ

小さい時は2人同じ服着ているだけで

可愛かったな～♡

あとは、小さい頃から1人が機嫌悪いと

相方が機嫌取ろうとする所は今でも好きです。

質問 1

- ・多胎育児で大変だったことはなんですか？ また、うまくいかない時どんな気持ちになりましたか？
- ・反対に、多胎育児ならではの幸せを感じる瞬間などがあれば教えてください。

・移動がとにかく大変！ 離れたら泣く赤ちゃんで、寝室に1人抱っこして寝かしに行くだけで、残された1人が号泣、次の人を連れてくる時に先に連れて行った方が号泣。一度泣くとなかなか泣き止まない子たちだったので、ハッピーな気持ちで寝ることがほとんどなかったです。大人の助けがあって一緒に移動できたら毎日にこにこで練れたのかなあとと思います。

- ・ベビーカーにきょうだいでご機嫌で乗っているとき本当に可愛かったです。

★大変だったこと★

・兄弟が上に2人おり、初めての子育てではなかったのにも関わらず、双子達(今は21歳です)は心臓疾患を持って産まれてきたことや体が小さかったことで、体も不安定でお世話に時間もかかり、さらに授乳も母乳中心(よく出る方だったので逆に飲んでもらわないと困る状態)だった為、常に一緒にいなくてはならず、誰かに預けて休憩している時間がなかった。

・時代的にも、会社的にもパパの育休などなく、帰宅時間も遅い仕事なので、

双子のいる四児の子育てと家事を1人でこなすのが大変だった！！はすが、日々過ごすだけで目一杯だったせいか、その頃思っていたこと。となると、あまり記憶がない。子ども達の命を守る事だけ考えて必死で生活していた。という感じです。

・双子の乳児健診に加えて循環器センターでの定期的な診察や検査のための平日の通院は小1の子以外、まだ3歳くらいだった上の子1人も連れて家族5人でのほぼ1日かかるとの通院で体力的にもかなりきつかった。

いつまで続くのか、手術しなければならぬのか？といつも不安でした。幸い一歳半までに手術不要とのことで安堵したのを覚えています。

☆多胎ならではの幸せ☆

・同じベビーベッドに隣同士寝かせていた頃、お互いの顔見つけてじっと眺めあったり、

お互いの手を見つけて握ったり離したり不思議そうにしていたり、

そのうち笑い合ったりする様子はとても可愛く癒される瞬間だった

・同じ時間に起きてのダブル授乳の時、似たような顔が右と左の胸の下にあるのが"かわいい"というより、"面白いなあ"と思いながら授乳していた。両手に抱えての授乳は腕のたるさもあったが、1人飲み終わって寝てくれると、1人下に下ろせるので"ホッ"としたのを覚えている

・2人で遊べるようになってからは、特に母が相手をしなくても長い時間遊んでくれたので家事がしやすくなって嬉しかった。我が家の上の子達の場合は、母子での時間が多かったので家事がほとんどできない日もあったので。

・双子だったからこそ、興味をもたれたこともあり、

近所のママ達(上の子達のママ友)が会いにきてくれたり、大変さをわかってくれて手伝ってくれたりしたことがとてもありがたかった。そのおかげで、地域での子育てがしやすかった

とにかく4歳くらいまでの外出が大変でした。健診、予防接種、病院受診はもちろんですが、近くのスーパーに行くことも大変でした。

幸せな瞬間は、2人の言葉や動作がシンクロして全く同じだったとき。両サイドからハグされたとき。

質問 1

- ・多胎育児で大変だったことはなんですか？ また、うまくいかない時どんな気持ちになりましたか？
- ・反対に、多胎育児ならではの幸せを感じる瞬間などがあれば教えてください。

大変だったこと：おんぶができるようになってから1歳くらいまでおんぶ抱っこをして寝かしつけをしていたこと。1人ずつではなく一緒に寝かせたかったので「早く寝てほしい」一心で頑張った。
寝かせた後に布団に移動するため、性格や寝入りの早さなどから抱っこの子とおんぶの子の定位置を決めたり、抱っこ紐の組み合わせを考えたり、なかなか寝なくて1時間以上家中を歩き回ったり、あの頃の私を褒めてあげたいです。

幸せな時間：寝顔が可愛い。挟まれて寝ている時に寝息が左右から聞こえる。もう一緒には寝ていないけれど、思い出だけで幸せ。

・双子の上に単胎の子育て経験があるため、双子じゃなくて赤ちゃん1人ならできるのと思った場面が多々ありました。一人なら泣いていても抱っこで寝かしつけしてあげられる、双子で二人同時泣きしているから母親1人では対処できない。上の子の習い事で、赤ちゃん1人なら抱っこで入れる階段がある屋内に双子だから入れない等。

・うちの双子の場合、まだ5歳なのもあると思いますが、二人とても仲良く、ずっと一緒に遊んでいるので、その姿を見ることは微笑ましく、年の離れた兄弟とは異なる双子ならではの絆があると感じられ、双子で良かったなと思います。

・2人ずっと抱っこ抱っこで休めないこと。
泣かれるとせめられてる感に襲われる。

- ・2人で仲良く遊んでいたりと、今では家族でカードゲームが楽しめたりするところ。
- ・2人で協力したり励まし合ったりしてるところをみるとほっこりします。

実家が遠方だったため、新生児の頃からワンオペだったこと。区の双子会で出会ったママはみんな実家のそばで双子育児をしていて、サポートを受けられることが羨ましいと思ったし、我が家は手が足りない状況で双子に我慢させてしまうことが多く、ただただ申し訳ない気持ちでいっぱいだった。泣いたらすぐに抱っこしてあげたい、お出かけして自由に歩かせてあげたいと日々思っていたけれど、できなくて落ち込んでいた。

お揃いの服を着て、仲良く遊んでいる姿や、くっついて寝ている姿を見ると、とても幸せを感じていた。また、小学生になった今は、勉強を教えあったりしていて、同じ学年っていいなあと思う。

質問 1

- ・多胎育児で大変だったことはなんですか？ また、うまくいかない時どんな気持ちになりましたか？
- ・反対に、多胎育児ならではの幸せを感じる瞬間などがあれば教えてください。

夫の仕事が忙しい上に職場の理解がなく一瞬たりとも育休が取れなかったこと、双方の両親が現役で働いていたこともあり、完全ワンオペで多胎育児をしなければならなかったことは大変でした。それに加えて「私は仕事もしていない専業主婦なのだから、家事育児を一人でこなせないことは恥ずかしいこと」と思い込み、誰にもSOSを出せませんでした。「できない人」と思われるのが恥ずかしく、「大丈夫なふり」をし続け、外ではニコニコ笑顔で「大丈夫です」「ちゃんとやれています」と装うことで、周囲も私を「この人は大丈夫」と判断し、どんどん追い詰められていきました。そのしわ寄せが子どもへのきつい言葉や自暴自棄に繋がり、どんどん自己肯定感が低くなり、身なりを気にしなくなり、自分自身への関心が薄れ、そんな自分をみて絶望するという無限ループにはまっていました。

それでも、子ども達の笑顔は私の救いでしたし、ふたごママと地域のおしゃべり会で出会い、しんどさを共有できるようになってからは「双子が生まれたおかげで私はこの人たちと出会えた」「ふたごを生んだからこそ今私はここにいる」と思えるようになりました。

2人が仲良く遊んでいるとき、楽しそうにげらげら笑っているとき、二人で協力して何かを成し遂げているのを見たときは嬉しいですし、共通の友達や先生の話など、学校生活の話で盛り上がっているときは、単胎児であつたら見えなかったであろう彼らの生活の一部を垣間見ることができて、幸せだなぁと思います。

まだ小さいときに2人が泣いたりすると、2人を抱っこすることができず本人たちは愛情を感じられなかったのかなと思います。やることが多いので、常に何かを考えていなければならず、成長をゆっくり見れなかった後悔があります。逆に2人が抱きついてきてくれる瞬間はいつも幸せです。年中さんぐらいまでは腕枕でしか寝てくれなかったので、毎晩両腕を伸ばして腕にそれぞれの重さを感じながら夜を過ごしていました。とつてもかわいかったです。

夫が激務&両実家遠方で、ワンオペ育児だった時が一番辛かったです。とにかく子ども達と離れないと…という一心で保育園を探しまくりました。当時は精神的にも危なくて、体力も落ちていて、歩いてるだけでもふらふらしていたので、事故等にあわなくて良かったと思います。多胎ならではのいいですが、手が離れてくるとかわいいと思える時期がやってきました。大変だったので、かわいいと思えている瞬間に幸せをととても感じます。

仕事でどんなに疲れてても、嫌なことがあっても、双子に挟まれて寝る瞬間が1番幸せです

質問 1

- ・多胎育児で大変だったことはなんですか？ また、うまくいかない時どんな気持ちになりましたか？
- ・反対に、多胎育児ならではの幸せを感じる瞬間などがあれば教えてください。

大変だったことは、孤独を感じることです。

物理的な面では、準備から大変で外出がなかなかできない→故にママ友もできない→単胎児ママとの差を感じる→そういった気持ちを話せる場がないという感じで、全てに流れていたのは、孤独感だったなと思います。

幸せを感じるのは、成長を感じた時の喜びが

とても大きく、後からくるプレゼントのように感じることです。

例えば、単胎児ママが抱っこ紐やベビーカーでカフェに入ってお茶している姿を見ると羨ましく感じるがありました。

私子どもたちと初めてお茶をできたのが

双子が2歳後半のことでした。おしゃれなカフェではなくフードコートでしたが、双子と私の3人でバナナジュースを「おいしいね」「おいちいね」と言いながら飲んだ日のことは今でも忘れられません。やっとこの日が来たんだと嬉しくて、思わず泣きそうになりました。バナナジュースを飲みながら、赤ちゃんの時にできなかったからこそ、悔しい思いややるせない気持ちも感じたからこそ、こんなに喜びが大きいのかなと思いました。

質問2

- ・ふたご、みつごの言動などが偶然一致していて驚いたことなどはありますか？印象に残っているエピソードがあれば教えてください。
- ・その他、ふたごやみつごならでの、思わず笑ってしまった出来事や事件などのエピソードがあれば教えてください。

印象に残ってるエピソード→双子妊娠発覚前、横型の双子ベビーカーを押しながら義母と病院の駐車場を歩いている夢を見ました。 出来事→静かな時は必ず何かいらんことをしている。散髪ごっこで髪の切り合い、壁に落書き。 娘は息子の行動をみてやっていいこと、いけないことを確認する。まず息子にやらし、怒られなければ自分もやる、というあざとさ。
指しゃぶりをする双子だったので、一時期ふたりで同じように指を口にインしてる姿ばかりみてました。 もっと前のおしゃぶり時代は、片方が落としたおしゃぶりを、片方が拾ってくわえたりするのは面白いなと思ってました。
一致して驚いたこと＝トイレのタイミングと寝相！！今も一緒！歯医者さんに行ったら2人とも同じ歯が虫歯だったこと！あと、一緒に走って同じ場所ですっころんだ時は笑いました。 思わず笑ってしまった＝一卵性でそっくりなのにお互い「ブス！」と罵り合ってる。幼稚園の時、間違っって名札を互い違いにつけて登園させた時、先生たちがパニックになった
・寝姿はほぼリンク。 ・別クラスだけど描いてる絵が同じ。 ・お友達に「かれし？」と聞かれていた。（男女双子） ・お友達に「えー！！一緒に住んでるの！？」と偉く驚かれた。（双子と知っているのに）
寝姿(寝相)が同じ時がある。
幼稚園で遊んでいたら、離れた場所なのに 同じタイミングで同じような転げ方して 左右対称に足のケガをした時。 突然同じタイミングで同じ言葉を叫ぶとき
・6歳になりますが、今でもトイレのタイミングがそっくりです。トイレが混んでいます。 ・トイレ中は1人おもらしすると、もう1人もしていました。ほぼ同時に…。おもらしをしたのを発見したら、していない方を急いでトイレまで運んでいました。

質問2

- ・ふたご、みつごの言動などが偶然一致していて驚いたことなどはありますか？印象に残っているエピソードがあれば教えてください。
- ・その他、ふたごやみつごならでの、思わず笑ってしまった出来事や事件などのエピソードがあれば教えてください。

<p>・買い物に出ている、1人がパパ、1人がママと別れてしまった場合、どこいったかなると聞くと、 たぶんこっちー！と、トコトコ歩いて行き、本当にそこにいたことがよくあった。</p> <p>・幼稚園に行くと、どっちがお姉ちゃん？と聞かれたことに対して、一緒に産まれたのにお姉ちゃんとかいもうととかあるの？と、ものすごくふしぎそうにしていたこと。</p> <p>・自宅で2人で遊べるようになって初めて託児してもらった時、いつも一緒の双子で預けたら泣かないと思ったけど、母と離れる寂しさは変わらなかつたらしく、大泣き！！ 一緒にいるから大丈夫ではなく、2人一緒にいることが基本なんだなと気づいて、改めてこの時"双子の世界"を知りました。</p>
同じタイミングで泣く笑う、ウンチする。
小学生くらいまで、学校や塾での出来事でママに話したいことは一緒なので、順番に帰ってくると同じ話を二度聞かし、同時の場合は同じ話を同時にしゃべる。騒がしい。
<p>・赤ちゃんの頃から熟睡している寝姿が全く同じであること。</p> <p>・特に3~4歳の頃、同じ内容の夢をみていたと話してくることが多く、神秘的なものを感じました。</p>
1人がうんちをしたらもう1人もすぐうんちをする。同じタイミングな事が多くて笑えます。
3歳頃、主人がいる時に1人を預け、もう1人とスーパーに出かけることがあった。その子は、はじめは「ママとデートだ♡」と喜んでいたので、知らない人から、「何歳？」などと話しかけられると、「3歳！もう1人います！」と必ず自分は双子だとアピールしていたこと。 我が家の双子は仲が良く、「双子でよかった」とよく言ってくれていた。協力しなくては行けない場面では、「双子パワーでがんばろ！」とお互い励まし合っていた。
同じ感想を時間差でもらうことが良くあります。 例えば私が髪の毛をバツサリ切って帰ってきた日、一人は予定がなく家にいたので、帰るやいなや 「ママ！髪の毛切ったの？！ユーハン（ふたごがハマっているコンテンツのキャラクターの名前）みたい！」 と驚き、間もなくもう一人が帰宅すると 「ママ！髪の毛切ったの？！ユーハンみたい！」 と全く同じことを言っていたり。同じ感想をもらうことは多いです。 自分と全く同じセリフで感想を言っている相方を苦笑しながら見ているもう一人の顔を見て、思わずニヤリです。
スマホを持つとなれば友達とのLINE交換を一番にするのかと思っていたんですが、1年近く友達と連絡交換しないで過ごしてました。2人で友達感覚なところがあるので、「つまらない」「さみしい」というシーンが少なく、友達と連絡する必要がなかったようです。スマホを早めに持たせたのは、親が介入できる状態でスマホをスタートさせることで、いろいろと学んで欲しかったのですが、はじめの1年はただ家族間のやりとりと動画を見て終わりました。
双子が寝相で抱き合って寝てるのを見ると幸せな気持ちになります！

質問2

- ・ふたご、みつごの言動などが偶然一致していて驚いたことなどはありますか？印象に残っているエピソードがあれば教えてください。
- ・その他、ふたごやみつごならでの、思わず笑ってしまった出来事や事件などのエピソードがあれば教えてください。

歩き始めて少し経った頃、1人がおもちゃ箱をひっくり返し持ってきて、もう1人がそれに乗りおやつを取る。双子のコンビネーション技に感動しました。

同じタイミングで同じく話をしだす、というのはよくあります。で、私が先だったのに！私が！で食卓でよく喧嘩になってカオスになります、、、！あと、トイレタイミングも被るので、それだけで喧嘩です、、、！

まだ言葉もたどたどしかった1歳後半や

2歳はじめ頃から、ママやパパに相方（双子のひとり）が言いたいことがうまく伝わらない時に、もう一人が、たどたどしい文章や単語や身振り手振りで通訳のように伝えようとしていました。

双子の間で、言葉での会話らしきものがそんなにできていなかった頃ですが、相方の言おうとしていることがわかっているのが不思議でした。

質問3

- ・多胎育児をする中で、心が折れそうになった時、どのように乗り切りましたか？（支えになった人や言葉などがあれば教えてください）

snsを通じた当事者の集まりでのお話会。自分ならパパ会。リアルもオンラインでもテキストでも参加した。
「親になるのに資格もへったくれもないだろう」とかけてもらった言葉を支えにしていました。 幼なじみに「私はお母さんが平気なことが大事だと思う、だから私はあなたがして欲しいことをする！」と、子どものことより私のことを優先してくれた時に泣きました。
同じふたごママの友だちの存在にめちゃくちゃ救われました。1人じゃないという安心感、ためこむしかなかった不安やイライラが笑い話になって昇華されました。 支えになった言葉は同時泣き黄昏泣きに悩んでいた時「赤ちゃんは泣くことで肺が鍛えられてるんだよ」。泣かせておく罪悪感が軽くなった言葉です。
・黄昏泣きが続き途方に暮れる日々を過ごしていたある日、自宅マンションの斜向かいの戸建てのお家の方が急に訪問し「赤ちゃんの泣き声がずっと聞こえている！虐待してるんじゃないの？」と言われ心が折れた。「うるさくてすみません。双子なので、どちらかが泣きやんでもまた別の子が泣いたりしてしまっ」と伝えると「双子なのか……」と帰られた。そこから落ち込みまくり、洗剤をそのお宅と周りのお家に配って挨拶して回ったら、「全然聞こえないよ！もっと聞かせてね！」など温かい声を掛けてくださるお宅が多かった。
保健師や療育の先生に話を聞いてもらった。 療育や一時保育、幼稚園など、母子分離できる時間、1人になるための時間を作った。(だけれど、子どもに癩癩を起こされて、一度、短時間の家出の経験あり…)
双子の発達をみている主治医からの「お母さん、ここまでよく頑張ったね！」「(成長曲線と計測値を比べながら)きちんと育てますね」
幼稚園に入って双子の母ですと ママ友に話したとき 生きてるだけで素晴らしい よく頑張ってきたね って言われて涙出そうになりました 😭 今では飲み友となりました(笑) 子供が幼稚園入ってから出会ったママ友と共に飲みに行ったりランチ行ったり そんな事が私にとってはとても有り難く 乗り切れているのかな～と思います。

質問3

・多胎育児をする中で、心が折れそうになった時、どのように乗り切りましたか？（支えになった人や言葉などがあれば教えてください）

<p>・先輩ママが双子の情報をたくさん教えてくれて安心できました。出産前から、できるできる！と励ましてもらったのが、すごく心に残っています。</p>
<p>ワンオペ育児で疲れ果て寝かした頃にパパ帰宅→晩ごはん→洗い物等その後も授乳やおむつ替え、片付けの連続日々を思い出すと本当によくやっていたと思う。</p> <p>でも、私がなんとか明るく過ごしていた(はず笑)のは、 午後の上の子のお友達とママが来て、話し相手をしてくれたり、 時には沐浴後の着替えやミルクを手伝ってくれたり、作りすぎたからおかずを少し分けてもらった事もあり、ほんとうにご近所パワーがあったからこそこの我が家でした。</p> <p>いつも申し訳ない。というと、 "みんなこうやって誰かに助けてもらって子育てしたきたから、またいつかできるようになったら私らじゃなくその時にしてあげられるママを手伝ってあげて！"と言ってもらい、"このママ達に頼っていいんだー"と心救われた事が今子育て支援をしている原動力にもなっています。</p>
<p>散歩していると、すれ違った知らないおばあちゃんが、「ママよく頑張ってるね」と声をかけてくれたこと。</p>
<p>新生児期はとにかく「2人を死なせないように」と張り詰めていた気がします。 里帰りだったので母が毎晩一緒にの部屋で寝てくれていたのはとても心強かったです。</p>
<p>乳児期はベビーカーも大きいし、行けるところも限られているし、双子で良かったなあって思うことはあるけれど外に出れば周囲に「すみません。すみません」って謝ってばかりで。 そんな時に歩き回る1歳児を連れてグアムに行ったら、すれ違う人みんなが笑顔で「twins?! Oh! happy!!」「twins happy!」「you're happy!」と話しかけてくれて「私たちは幸せなんだ!」って心がぱんぱんに満たされました。</p>
<p>周囲で実は子どもが双子、自分自身が双子だと名乗り出てくれる人が増えて、小さい時は大変だけど、大きくなればラクになると声かけをしてもらえたことは励みになりました。上の子のママ友が他の双子ママを紹介してくれたり、ふたごみつごネットワークが増え続けています。街中でわざわざ声をかけてもらえたことも何回もあります。赤ちゃん時代に助かったのは訪問看護です。多胎をみた経験がある人の物理的な手助けはとても心強かったです。</p>
<p>泣いてる双子に「元気な証拠だね～！可愛いね～」とプラスな言葉が嬉しかった。</p>
<p>双子ママに共感してもらえたとき。</p>
<p>子育てサロンのスタッフさんが、こっそり、「双子ママは本当に大変よね。いつも頑張っているから、ひいきしちゃうのよ！困ったら夜中でも駆けつけるから電話して!」と言ってくれたこと。子育てサロンのスタッフさんには本当に助けられた。</p> <p>その他、双子ママのお友達たちと集まって困りごとや悩みを話し合ったり、色々なところに出かけて気分転換できたことで救われた。双子ママは特別な存在。</p>

質問3

- ・多胎育児をする中で、心が折れそうになった時、どのように乗り切りましたか？（支えになった人や言葉などがあれば教えてください）

ワンオペ育児の中、楽しみにしていたと思っていた子連れでのランチや外出が難しく、その大変さを理解してもらえないことは本当につらかったです。今まで付き合ってきた友達からの「〇〇でお茶しようよ」「〇〇の家に集合ね」のお誘いはとても行ける場所ではなく、全て断らねばなりませんでした。そんな中、やっと夜の飲み会のお誘いに行くことに。日中から家事や寝かしつけを全て終わらせ、やっと外出時間を確保したと思ったら連絡なしのドタキャン…心が折れました。その話を産後知り合ったママ友にしたところ、「今はステージが違うからご縁がないだけ。またいつか一緒に楽しめるから。」と声をかけてもらいました。

学生時代からの友人との関係が今まで通りに行かないことが悲しい…としか思えずに悩んでいましたが、そうか、しがみつくと必要はないんだ、一旦離れてもいいんだと思えました。

その後は、同じような年齢で子育てをしているママ達と、子どもと一緒に楽しめるような遊び方でお付き合いするようになり、気持ちが楽になりました。

神様が特別に与えてくれた双子だから楽しもう！と考えてました。

うちは父親も積極的に育児参加しているので、子どもたちと父親で出かけて、私は家で1人休める時間をもらってました。

乗り切るのは難しく、乗り切る体力気力がなかったです。受け流すというか、時が過ぎるのを待つ…というマインドでいました。乗り切る、乗り越えるみたいに大それたことを考えると気持ちが辛くなっちゃうので、受け流していきましょう！

低月齢の双子を連れて支援センターに行き、2度と行かないと何度も思った。

ねんね期の双子を車に乗せ降ろしだけで重労働。ハイハイ、よちよちし始めたら目が離せない。どちらかが離れば、もう1人を抱っこして追いかける。他のママたちは座ってゆっくりお喋りしてるのに、どうして自分ではできないの。

大人と話したくて行ってるのに、かけられる言葉は「双子って大変ね」。「旦那さんは手伝ってくれる？」私シングル全てワンオペです。「実家は頼れる？」実家も離婚していて父親のみ、私の離婚を機に不仲になりました。

たった1時間子供を遊ばせるためだけに、精神的身体的疲労が強く、毎回2度と行かないと思っていた。でも家に引きこもることも嫌でどこか行きたくて。行く場所の選択肢がなく、仕方なく支援センターに通っていた。そして外出できたという自己満足感に浸り、最低限の自己肯定感を得ていた。

双子が3歳くらいまでは、ママとしてどうしてこんなに色々満足にできないんだろう、どこまで頑張ればいいんだろう、と度々落ち込んでいましたが、主人が「こんなにずっと頑張ってきているんだから、頑張ってきてないなんて誰にも言わせないよ！」と言ってくれたことです。

質問4

- ・育児でうまくいかないことなどをどのように克服しましたか？独自の工夫などがあれば教えてください。

<p>働き方を変える。定時の勤務からシフト勤務にチェンジをし、朝や夕方に時間をつくるようにした。 他人に任せれるものは任せた。例えばトイトレ。家ではできず幼稚園に行ってお友達がトイレに行っているのを見て覚えて帰ってきた。</p>
<p>あれもこれも諦める！ お風呂も、寝かせることも、子どもが満足するまでご飯をあげることも、外に出かけることも、できない時には「私にはできない！」と罪悪感なく諦めること。</p>
<ul style="list-style-type: none">・子どもにイライラした時は、ここぞとばかりにコチョコチョ攻撃！！大笑いしてよじれる2人の子を見てるうちに「フッ」と笑えて救われたことが沢山ありました。そのせいか、大きくなった今でもうちの子たちはコチョコチョが大好きです（笑）・子どもたちが2歳前？くらいから始めた月1回のママ友と夜飲み！！これを楽しみに乗り越えられたし、パパにもどンドン育児を任せられるようになった・自分のための時間が取れなくてイライラしてた新生児期、青竹を踏みながらその場で足ふみして寝かしつけてました（自分の健康に還元！）。あと、自分の好きな歌を一方向的に聞いてもらってました（観客になってもらった）
<ul style="list-style-type: none">・「あれみて！」同時攻撃の時は見てなくても「わーほんとだーすごーい」と返事をしまくる。・ママ友やサークル友達に惨状を撮って送る。
<p>とにかく療育の先生に報連相している。 小学校入学後は相談支援専門員を付けてもらい、都度、報連相している。</p>
<p>目の前でケンカされたらこっちはイライラするし、あーだこーだ言うてしまうのでイヤホンで音楽聞きながら家事をすること。</p> <p>目では見えるので余程の時はガツンと言ってます。 が、口出さないほうが良い時の方が多いかもって今では思います。</p> <p>静観できたらいいと思います。</p>
<ul style="list-style-type: none">・気分転換ですが、チョコレートです。そのうち、ママが機嫌が悪くなった！と気づくと娘がチョコレートを運んでくるようになりました。
<ul style="list-style-type: none">・普通のベビーサークルが2人には狭すぎたので2個同じものを買い2つ繋げて広くして遊ばせていました・車の中で泣く時は知っている歌を歌ったり(普段からお姉ちゃんが幼稚園で習ってきて一緒に歌える)手遊びをしたり、歌って気をひいていました・歩きたがるけど転ぶので目が離せなかったころ、今はないかもですが2人とも歩行器でリビングを行ったり来たりさせていました。2人ともただただ足を動かしての移動をたのしんでいました。
<p>うまくしようとするのを諦めた。</p>

質問4

・育児でうまくいかないことなどをどのように克服しましたか？独自の工夫などがあれば教えてください。

自分の体が休める時間確保するために、双子を寝かせることばかり考えていたので「男児はとにかく動かす」。トレーニングだと思って自分も一緒にやる。すり這いやハイハイができるようになったら、家の中を親子でハイハイで追いかけっこする。歩けるようになったら、マンションの敷内の階段をあがらせたり、音楽に合わせて踊ったり、とにかく体を動かして食事をしたら寝かせるようにしたら、お昼寝は毎日2-3時間寝ていてとても助かった。

育児の手が回らない、1人では日中見れないと感じた時に入園。

保育士さんは神。バランスの取れた食事。決まった時間のお昼寝。お友達との関わり。最後まで残っていたので先生方との個々の関わり。いろんな音楽や絵本やおもちゃ、公園遊び。親だけではできない刺激がたくさんあって、彼らの人格も体は保育園でも育まれたと思う。私が編み出したわけではないが行き詰まった時に保育園があって良かった。本当に助けられた。

完璧主義をやめる、本当に他に方法はないのか柔軟に考える、時には諦めること。

双子誕生で一気に子ども三人になったため、公平に接することを心掛けています。

寝てくれない2人、抱っこばかりでなかなかゆっくり自分も座れなかったので、レジャーシートを敷いて、家の中にベビーカーを持って入って、椅子に座って足で揺らして寝かせたこともありました。(ご飯たべながら、笑)

離乳食は片手で2つスプーンを持って順番にスムーズにあげられた。時に両手にスプーンを持つこともあった。

土日で疲れて眠いときなど「お昼寝ごっこしよ」と誘い一緒に寝る！

双子なのを良いことに、1人では出来ないんだ！と諦めることで、いろんな人にヘルプを出しました。「双子育児が大変で…」というと誰しもが共感してくれるので(笑)行政サービスやNPO等も積極的に頼りました。

男女双子で初めは男の子はブルーや緑、女の子はピンクや赤の服を着せていたけど、自分で選びたい欲が出てきてからは女の子がブルーを着たがるようになりました。そこからは男女双子の服は全てユニセックスカラー！どちらが良いと言われても対応できます。

よく双子の昼寝中に子育て相談ダイヤルに

電話して話を聞いてもらっていました。

合う方、合わない方いましたが、合う方だと

聞いてもらった後に双子に向き合う気持ちが違いました。

あとは、仕事を再開して育児以外の世界を持つことで良い距離感が生まれ、ハードでも

育児に向かう気持ちが楽に考えられるようになりました。仕事をしている分、家事などの手を抜いていい部分を自分に許可がだせたように思います。

あとは、通っていた保育園や幼稚園の

先生方に色々相談することで、自分では

どうしようもなかったことヒントがもらえたことがありました。自分だけで育児をしなくていいんだ、と思えたことはとても大きなことでした。