寄付のご案内

NPO法人つなげるの活動は、皆さんのご支援に支えられています。

NPO法人つなげるの活動を応援していただけませんか?
孤独になりがちな多胎家庭と社会をつなぎあわせることができます。

1回の寄付

ご都合の良い時に、
自由な金額で
ご寄付いただけます。

毎月の寄付

毎月1000円〜
継続的にご寄付いただく
サポーターを募集しています。

① URL or 二次元バーコードから
寄付ページにお入りください。
https://tsunagerunpo.com/ouen/

② 支援金額・支払方法をお選びください
[銀行振込 | クレジットカード]

NPO法人つなげる

誰もが命の誕生を
当たり前に喜べる社会を実現する

NPO法人つなげる

〒661-0014 尼崎市上ノ島町1-39-1
TEL/FAX 06-4977-0811　info@tsunagerunpo.com

公式インスタグラム
@npo_tsunageru

公式ツイッター
@tsunageru_npo

公式Facebook
@tsunageru.npo

多胎チャンネル

NPO法人つなげる

多胎ママに本当に必要な支援を試行・検証する「育児ラボ」事業報告書

2023年4月〜2024年3月

WAM助成
独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業

多胎ママに本当に必要な支援を試行・検証する「育児ラボ」

「ふたごハウス」誕生経緯 …… 01
事業計画と目標 …… 02
検証実施項目および方法 …… 03
事業の実施結果 …… 04
第三者評価 …… 05
利用状況について …… 06
利用者評価について …… 06
検証分析結果について …… 07
「ふたごハウス」利用者の声 …… 07
利用者インタビュー　通院＆健診・移動編 …… 08
利用者インタビュー　「つどいの広場」と「ふたごハウス」 …… 10
今後の展望 …… 12
「ふたごハウス」の様子 …… 13
団体紹介 …… 14
自治体との連携について …… 16

（参考）同じ年齢の子どもを2人以上同時に育てるとは

下記イラストは、2021 年に NPO 法人つなげるで実施した「多胎育児アンケート 2021（回答数 1,218 件）」回答結果の自由記述で記載もあった多胎育児の中でも大変なシーンをイラスト化したものです。

オムツ替えマシーン

荷物の量も2倍

1日24回の頻回授乳
（双子の場合）

ダブルげぼ

上：アンケート結果概要資料
下：自由記述全回答一覧

同時授乳

ベビーカーの
大きさも２倍

寝たと思ったら
もう1人が起きる

自分のご飯は
流し込む

私の経験を伝えることがヒントや参考になれば

NPO法人つなげるでは、これまで多胎育児のオンラインコミュニティ「ふたごのまち」(LINEオープンチャット、ZOOMやoViceなどを用いてママパパが会話や相談ができるコミュニティ)や、リアルなコミュニティ「ふたご会」(尼崎市内の子育てひろばを巡回して開催)に取り組んできました。

「ふたごハウス」もその延長線上にあるものと思われるかもしれませんが、実は少し違っています。はじめから「いつでも来てもらえるリアルな場として『ふたごハウス』をつくるんだ!」と決めて計画的に進めてきたわけではないんです。「こんな場があったらいいなぁ」という漠然としたイメージは持っていましたが、どこか"願い"に近いもので、まさかこんなにも急に実現することになるなんて思ってもみませんでした。

計画的ではなかったからこそ、実現していく過程ではじめて知ることや気づくことが盛りだくさんでした。「双子や三つ子の聖地をつくるんだ!」と心に決めた2022年11月から、2023年2月のオープン、オープン後の現在まで、日々トライアンドエラーの繰り返しです。

そんな私の経験を伝えることで、"多胎家庭のママパパのために何かをしたい"と想っている全国各地の方々の、ヒントや参考になればと思いました。

振り返ると、「お風呂付きの物件で、保護者もいる環境下で、ただ沐浴のお手伝いがしたい」「ママパパにゆっくりとくつろいでほしいから、カフェインレスのコーヒーを1杯淹れたい」「みんなで一緒に夕食を食べたい」と思っただけなのに、次から次へといろんな問題点が出てきて、驚きと大変さの連続でした。

でも、制度はみんなの安全を守るためのもの。たとえば、火災や災害があった場合、この人数だったら安全に避難できるだろうなどと考えられているものだから、守るべきルールは守っていきたい。それがここに訪れるみんなやまわりの人たちの安全・安心につながるものだからこそ前に進んできました。

ふたごハウスはオープンしたばかり。これまで多胎家庭のママパパから聞いてきた、双子や三つ子を育てているから諦めざるを得なかったことを、ここでできるようにしていきたいと思っています。

これからも、いや今も、いろんな紆余曲折やトライアンドエラーがあります。「そんなことを知らなかった!」「こんなことがあるなんて!」「知らなかったら、そのまましちゃっていたかも」「後でこんなことにも気づいてしまいました…」という発見を引き続き、共有していきますね。

NPO法人つなげる
代表 中原 美智子

契約前後から、2023年5月までの大まかな流れ

2022年
9月23日（金・祝）　REHUL事業を知る
10月6日（木）　現地内覧
11月6日（日）　「オレンジリボンフェスタ2022 in あまがさき」で決心
11月18日（金）　REHUL事業　賃貸契約
11月26日（土）　市営住宅の自治会長をはじめ、ご近所さんに挨拶
12月28日（水）　尼崎市創業支援事業の補助金申請

2023年
1月8日（日）・9日（月・祝）　漆喰塗りのワークショップ開催
1月17日（火）　公衆浴場の営業許可をとる必要性が浮上
1月18日（水）　保健所に電話で確認。
公衆浴場の営業許可をとる必要があると言われる
2月14日（火）　保健所に公衆浴場営業許可申請書を取りに行く
2月22日（水）　保健所に公衆浴場営業許可申請書を提出。
カフェ営業等についても確認
2月25日（土）　「ふたごハウス」オープン
3月1日（水）　保健所による現地確認
3月2日（木）　消防署から依頼があり防火対象物使用開始届出書等を用意
3月3日（金）　消防署に防火対象物使用開始届出書等を提出
3月8日（水）　消防署による現地確認
5月16日（火）　公衆浴場の営業許可が下りる

多胎ママに本当に必要な支援を試行・検証する「育児ラボ®」
ー事業計画と目標

本当に必要な多胎育児支援のニーズとは

多胎育児には固有の困難があり、特別な助けが必要なことが十分理解されておらず、母親あるいは他の養育者（以下「多胎ママ」）は無力感・閉塞感を深め、生活困窮やひきこもりの状態に陥りやすく、自殺や虐待のリスクも高くなりがちである。そこで、多胎家庭に必要な支援に関しては様々な調査等が行われ、妊娠期から育児期まで時期別の困難と必要な支援の内容は明らかになっている（例:(一社) 日本多胎支援協会「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報告」(2017)）。こうした「時期別の困難と必要な支援」に基づき、制度的手当ても行われるようになっている。

しかし、多くの支援は多胎家庭の実際の生活状況や多胎ママの心身の状態を踏まえておらず、「本当に必要な支援」へのニーズは依然として残されている。例えば、沐浴支援は重要だが、各地の子育てひろばで展開されるサークル活動では提供が難しい。公的な産後ケア事業には沐浴サービスが含まれるが、自治体の努力義務であって必ずしも提供されておらず、高額であったり利用制限や年齢制限のため頻繁に利用できないことも多い。求められるのは、調査等で必要性が明らかになった支援を、実際の多胎家庭の状況を踏まえ、多胎ママの気持ちに寄り添った「本当に必要な」多胎育児支援として実施することである。

本事業は、多胎育児の様々な状況で多胎ママにとって「本当に必要な支援」を明らかにし、その結果を支援者と共有し、制度化して展開することを目的に、多胎ママの居場所となる拠点を地域に設け、オンラインも併用しながら実際に支援を実施する中で、多胎ママの実際の声を聞きながら様々な試行を行い、検証する事業である。拠点とするのは兵庫県尼崎市の市営住宅「ふたごハウス」であり、実際の生活の場を実験室「育児ラボ ®」として用いることで、多胎育児の生活の各シーンにおいて必要となる支援を、実態に即した形で検証することが可能となる。得られた検証結果はとりまとめて、報告書等の形で各地の支援団体や自治体等に共有する。

本事業の実施計画

「本当に必要な支援」とは、育児の様々なシーンごとに、求められる支援を実際に試行し、検証を繰り返す中で初めて明らかになるものである。本事業では、多胎ママの居場所となる拠点を設け、生活の場で実際の支援を試行錯誤する中で、意味のある支援の形、利用が難しい制度の実態、潜在的なニーズなどを拾い上げ、制度からこぼれ落ちた多胎ママにとって望ましい「本当に必要な支援」を明らかにする。

「本当に必要な支援」の明確化という目標の達成は、リアル拠点で実際の多胎育児の各シーンにおいて試行する支援に対し、支援を受けた多胎ママ自身から評価を得ることによって確認する。この評価は多胎ママのその場の声、インタビュー、アンケート等の形で収集する。

実行団体名	：	NPO 法人つなげる
事業実施時期	：	2023 年 5 月 から 2024 年 3 月
事業実施場所	：	兵庫県尼崎市の市営住宅 (*1)「ふたごハウス」
事業対象者	：	兵庫県尼崎市（および近隣地域）にお住いの多胎妊娠・育児をされている家庭
利用想定人数	：	のべ 100 家庭（ママパパ双子の 4 名 / 1 家庭想定）

(*1) あまがさき住環境支援事業「ＲＥＨＵＬ（リーフル）」を利用しています

検証実施項目および方法

（1）予約時の訪問理由、（2）利用者アンケート、（3）支援スタッフ日報の３つの調査からデータを集め、多胎ママにとって望ましい「本当に必要な支援」を明らかにする。それぞれの詳細な項目は以下の通りである。

（1）予約時の訪問理由	取得方法：公式LINE 予約フォーム入力 取得項目：訪問予定時刻（単一選択） 10－12時、12－14時、14－16時、16－19時 訪問予定人数（テキスト入力） 訪問理由（単一選択） とにかく行きたい、いっしょに子どもの面倒を見てほしい、ご飯をいっしょに食べたい 沐浴を手伝ってほしい、ママパパ同士でおしゃべりしたい、どんな様子かを見に行きたい その他訪問理由・連絡事項（テキスト入力）
（2）利用者アンケート	取得方法：アンケート用紙による利用者記入 取得項目：来所/帰宅時刻（テキスト入力） 利用に関する満足度評価（５段階） 利用時にサポートしてもらった内容への評価（５段階＋該当なし） 子どもの食事、沐浴、排泄、遊びにおけるサポート 外出（ハウスまでの送迎含む）サポート、会話による精神的負荷軽減 利用時の感想・希望（テキスト入力）
（3）支援スタッフ日報	取得方法：Kintoneシステムへの支援スタッフ入力 取得項目：①全体報告（テキスト入力） サポート開始/終了時刻、天気、 利用家庭数、子どもの人数、大人の人数、駐車場利用家庭数、 １日の振り返り（支援を通しての所感、必要な機能など） ②利用者個別報告 サポート項目ごとに、a.サポート有無・内容 、b.サポートに至った経緯、 c.サポート時のやり取りを単一選択式にて入力。 ・育児シーン（食事、沐浴、排泄、遊び）のサポート ・ママパパ（交流、買い物、食事、外出、情報提供）のサポート 個別利用者ごとの所感（テキスト入力）

（参考）兵庫県尼崎市について

面積：50.71 ㎢、総人口：458,313 人（令和 5 年 3 月 31 日時点）、出生数：3,322 人（令和 5 年度）

尼崎市は兵庫県の南東部に位置する、人口 45 万人の中核市。阪神電車、JR、阪急電車が東西に走っており、大阪や神戸、京都や奈良へも乗り換えなしでアクセス可能。関西 3 空港へも 1 時間以内で移動できる。また、山がなく、坂道も少ないため、徒歩や自転車での移動に最適。南部に工業地域、中央部に商業地域、北部に住宅地が広がっている。

多胎ママ や 支援スタッフとの会話による「孤独感」の解消がまず必要

本事業の実施結果

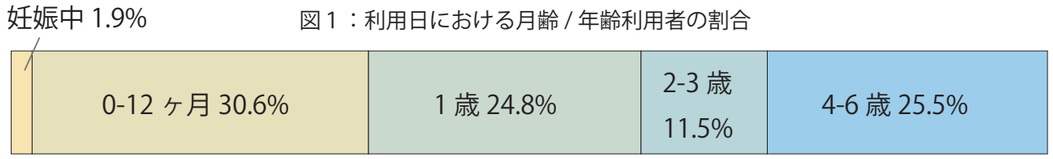
開所回数　：　４２回
支援スタッフ数　：　１２名（基本、３名体制で実施）
（内訳）自身も多胎育児をされるママ　６名
大学生（女性）　６名

ご利用家庭数　：　のべ１５７家庭
平均滞在時間　：　およそ３時間２５分
検証対象期間　：　2023 年 6 月 から 2023 年 12 月 まで
検証対象者数　：　のべ８６家庭

表１：予約時の来所理由

（単一選択）	家庭数
とにかく行きたい	41
ママパパ同士でおしゃべりしたい	32
どんな様子かを見に行きたい	29
いっしょに子供の面倒を見てほしい	15
沐浴を手伝ってほしい	15
ご飯をいっしょに食べたい	13

図１：利用日における月齢 / 年齢利用者の割合



多胎ママにとって望ましい「本当に必要な支援」とは

利用者の平均滞在時間が 3 時間以上という集計結果が得られており、「ふたごハウス」は生活の一部となっているようである。「第二の実家のように」というコンセプトを掲げ、利用者が来所された際「おかえり」と声かけをしてきたが、実際にそのような利用になったのではないかと自負している。

支援に関しては、多胎ママが感じている大変な多胎育児行為を、多胎家庭だけを受け入れる場で一緒に担うことで、身体的・精神的な負荷を軽減することができると想定していた。以下で示す利用者アンケートからは、特に家の中で育児をすることの「孤独感」が、ハウス利用により和らいでいたことがわかる。利用者の方からは「週 1 回でも、沐浴の大変さがなくなるのはとてもありがたい」といった声があり、週 1 回の開所・利用だったとしても、多胎育児の負担が大きく軽減されたと考えられる。

また、支援スタッフ日報では「サポートしていない」と記録されているのに、利用者アンケートでは「サポートしてもらった」と評価されている、という、支援の授受の間の乖離が多く見られた。「ふたごハウス」には専門職（保健師・助産師など）スタッフはおらず、自身も多胎育児を経験するピアサポーターと大学生スタッフ、という体制であり、スタッフ側は十分なサポートができなかったと感じることが多かったのかもしれないが、利用者側は、心理的負担の軽減から非常に高い満足を感じていた。支援したかどうかではなく、手を一緒に動かし・ときには一緒に困りながら会話し、心に寄り添いながら手を貸すことこそ重要であることが分かった。

多胎ママが望む「本当に必要な支援」とは、利用者 / 支援スタッフとの会話を通じた、心理的負担の軽減を伴う支援である。その支援に必要な条件は、（１）ともに考えながら手を動かしてくれる支援スタッフの存在、（２）ついつい長居してしまうリラックスできる環境、の下での支援の実施である。

レビュー：地域の子育て広場での支援実装に向けて

既存の子育て広場では解決できない「孤独感」

一社）日本多胎支援協会の調査では、「2 人（3 人）の世話が大変だった」「自分の育児には余裕がないと感じた」「交流できなかった」等、一般的なサークルに参加した時の多胎ママのネガティブな気持ちが明らかになっている。この調査結果は、孤独感や孤立感を増長する懸念さえ感じる。

一方、NPO 法人つなげるが実施した本事業では、結果は最終的に「孤独感の解消」に帰着している。多胎ママは、何よりも孤独や閉塞感に囲まれた状況の改善を求めており、「ふたごハウス」が、既存の子育てひろば等では解決できない多胎ママの課題にアプローチした結果と考えられる。

話したい、自分だけじゃない、というニーズ

予約時の来所理由は、「とにかく行きたい」「ママパパ同士でおしゃべりしたい」が上位にくる。また、スタッフが支援を提供してなくても、利用者が「サポートしてもらった」と感じるのは、来所時の「おかえり」という声かけや、一緒に過ごしていること自体がサポートになっていたと思われる。

多胎ママの外出や日常生活の大変さの想像はできても、当事者にしか判らない部分も多い。大変さを判ってもらいたい（自己肯定）、多胎児育児の情報も不足しているとなれば、誰かと話したくなるのは当然だろう。本事業では、既知の子育て世帯ニーズとは別のニーズや課題を多胎ママが持っていることを明らかにしたと言える。

子どもが 100 人いれば多胎ママは 1 人以上いる

2022 年の分娩件数のうち複産は 1．12%、おおよそ 100 人の子どもがいれば双子等の子どもが一組いる換算になる。多胎育児の過酷さや支援が届いていない課題があるなら決して見過ごしてはならない数字であるが、令和 2 年度からスタートした「多胎ピアサポート事業」「多胎妊産婦等サポーター等事業」の実施自治体がなかなか増えない状況 がある。子育て支援の担当者には、本事業から多胎育児における課題の本質を推察し、改めて地域を見ていただきたいと思う。

地域の子育て広場での支援実装に向けて

将来的なゴールとして「地域の子育て広場でできる支援」を想定した場合、「孤独感の解消」を屋台骨としたより具体的な方策を見いだすことが必要だろう。既存の子育て広場にどの様な配慮があれば、多胎ママや多胎児の支援につながるのか、更に研究や検証を進めて欲しい。また、多胎ママの目線で一般的な子育て支援策を整理し、どの様な配慮があれば様々な既存の子育て支援が利用できるのか等、多胎ママ支援の仕組み化の挑戦にも期待したい。

1 令和 4 年度交付決定ベースで全市町村に占める実施自治体の割合は「多胎ピアサポート事業」5.4%、「多胎妊産婦等サポーター等事業」5.5%

レビュアー：山本千恵
やまもと行政書士事務所代表。外国人住民調査、被災者調査など自治体との協働調査や自治体施策調査、事業立案を多数経験。

利用状況について

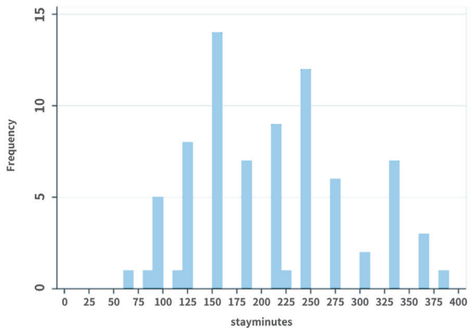
検証分析対象はデータが得られたのべ 86 家庭（実数では 31 家庭）である。検証期間内の利用回数は、1 回利用が 19 家庭、2 回以上は 12 家庭である。うち 2 家庭は 10 回以上も利用している。各利用家庭の平均滞在時間は 3 時間 25 分であり、最長は 6 時間 30 分である。

表 2：1 家族あたりの利用回数

	家庭数
1 回利用	19 家庭
2 回利用	4 家庭
3 - 5 回利用	2 家庭
6 - 10 回利用	4 家庭
10 回以上利用	2 家庭

図 2 ：利用者の滞在時間（分）

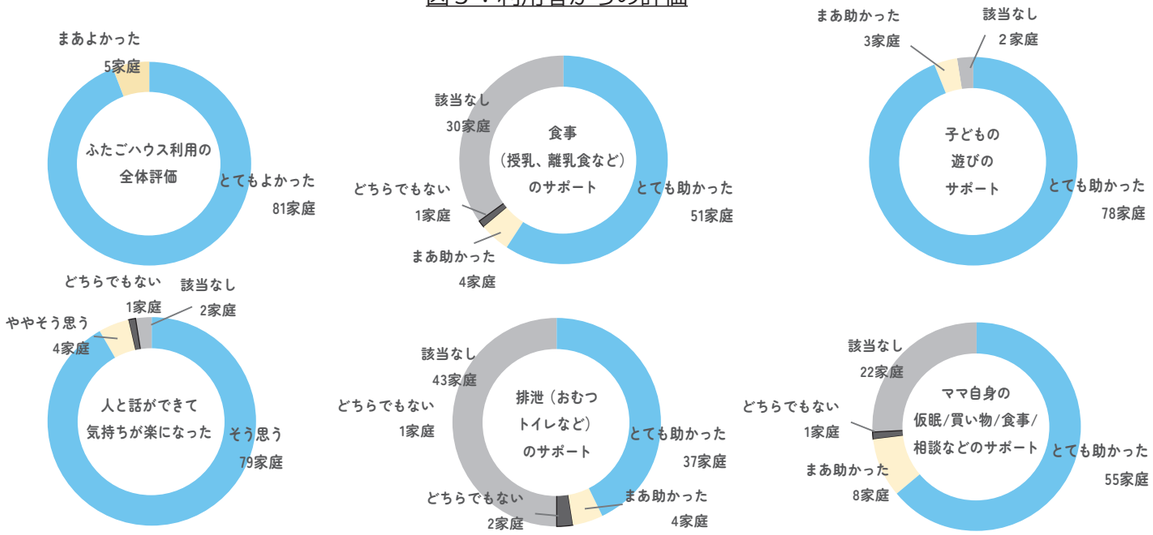
観測数	平均	標準偏差	最小値	最大値
78 家庭	205.3 分	79.7 分	60 分	390 分



利用者評価について

利用に関する全体的な評価は、86 家庭のほとんど（81 家庭）が「とてもよかった」、残りも「まあよかった」であり、非常に高い評価が得られた。具体的な支援は、「子どもとの遊び」「会話」が多かった。「ママ自身の相談事」「食事」「排 Â 関連」に関しては、サポートを行ったケースではおおむね高い評価が得られている。

図 3 ：利用者からの評価



利用者アンケートと支援スタッフ日報からの分析結果

支援スタッフは「会話のサポート」を「していない」と報告したが、利用者は「人と話ができて気持ちが楽になった」という問いに対して「ややそう思う・そう思う」と回答したケースが非常に多く見られた（55 件）。何気ない声かけなども満足度につながっていることがわかる。また、定量的な分析を行った結果からも、「人と話ができて楽になった」の評価が 1 段階上がるにつれて、全体評価が 0.42 上がるという分析結果が得られており、会話による心理的負担の軽減はデータからも裏付けられる。

表 3：会話シーンでの利用者 / スタッフの支援認識

人と話ができて気持ちが楽になった		支援スタッフがサポート		
		していない	した	計
利用者がサポートを受けて	（話をする機会はなし）	2	-	2
	そう思わない	-	-	-
	ややそう思わない	-	-	-
	どちらでもない	-	1	1
	ややそう思う	**2**	1	3
	そう思う	**53**	19	72
	計	57	21	78

表 4：評価の源泉（回帰分析）

("ふたごハウス利用に関する評価")=α +b_1×①食事サポート評価 +b_2×②入浴サポート評価 +b_3×③排泄サポート評価 +b_4×④ママパパサポート評価 +b_5×⑤会話サポート評価 +b_6×⑥外出サポート評価 +b_7×⑦遊びサポート評価+(誤差)

	Coefficient	Std. err.	t	P>|t|
b1	-0.0046	0.0118	-0.39	0.700
b2	0.0007	0.0106	0.06	0.949
b3	0.0065	0.0101	0.65	0.520
b4	-0.0014	0.0120	-0.12	0.906
b5	**0.4188**	**0.0794**	**5.27**	**0.000**
b6	-0.0048	0.0100	-0.49	0.629
b7	-0.0145	0.0281	-0.52	0.608
a	2.9640	0.3728	7.95	0.000

「ふたごハウス」利用者の声

久しぶりに来られて私自身も息抜きになりました。日曜日に開けてくれてありがとうございます。母一人でふたごを連れて公園に行くことや、買い物がなかなかできないので立地が良く助かります。

ここに来ると本当に楽しいです。家に毎日こもってやっと今日出るきっかけになって、いろんな方とたくさんお話しできて、気持ちが楽になりました。クリスマス会楽しみにしてます。

外遊びまでしてもらってとても助かりました。たくさんママとお話ゆっくりできて楽しかったし、子供たちも楽しそうだったので安心して見てました。

今日は男女双子のお姉ちゃん、お兄ちゃんにお会いできて、こんな風に成長していくんだと感慨深くなりました。外出のサポートもありがとうございます。

利用者インタビュー

「双子の子育て、ざっくばらんにお話しください！」

通院＆健診・移動編

出産後まもなく直面！通院＆健診という外出問題

―双子の子育てで大変さや困難さを感じたことは、どんなことですか？

田中(仮名):出産後まもなく、子どもが熱を出したことがありました。生まれたばかりの赤ちゃんなので、近所の病院ではなく、出産した病院に連れていかなければならず。その病院は徒歩では行けない場所にあるので、車の運転ができる夫が不在の中、タクシーか電車に乗っていくしかありませんでした。でも、首が座っていない赤ちゃん2人を自分1人で抱えてタクシーに乗れるわけもなく…双子を連れて電車に乗った経験もなかったので不安しかありません。車いすのまま乗れる福祉タクシーなら、双子ベビーカーに子どもを乗せたまま、乗車できるんじゃないかと連絡したら、対応していないと断られました。

―新生児1人だったら抱っこしてタクシーで行けますが、2人となると移動手段が限られてしまいます。その時は、どうされたんですか？

田中:家族が帰ってくるまで待って、夜に救急センターに行きました。これとは別で、1人が発熱して入院することになったこともあります。その時は、発熱していないもう1人を家において、付き添い入院をしてほしいと言われました。まだ授乳の必要がある子を家族に任せて1週間も入院するなんて想像できず。一緒に入院させてもらえないかと相談したものの、無理で。私が付き添い入院をしている間、もう1人の子を夫と実母、実妹が交代で仕事を休みながら見てもらい、なんとかしのぎました。

―授乳の必要のある子を家において、1週間もの付き添い入院は気が気でないですね。

田中:そうなんです。病院のことで言うと、もう1つ。健診がもう大変です。子どもが小さい時は、自分1人で双子を連れて外に出ること自体に不安があったので、母や夫、あと保健師さんについて来てもらっていました。外出前の準備段階から、健診先で子ども2人が「大泣きしたら?」「ミルクは?」「オムツは?」といろんなことを想像すると、あまりにもしんどすぎて、正直行きたくないんです。以前、病院の待ち時間に大泣きされて、授乳しなきゃとなっても自分1人では2人同時に飲ませることなんてできませんから、大変でした…

―1対1なら対応できることも、2人に対してとなると難しいですよね。

鈴木(仮名):予防接種をするのだから、その時に健診もあわせてしてくれたらいいのにとも。健診といえば1回、雨でタクシーを使わざるを得なかったことを思い出します。夫も一緒だったのですが、雨の中、それぞれ1人ずつ抱っこして、ベビーカーと、健診の待ち時間も考えての荷物を持って歩きで・・・とはならなくて。ただ、タクシーに乗るにも、双子ベビーカーは通常のベビーカーと比べて大きいので、折り畳んでもトランクに収納できないんですよね。だから、ワゴン車タイプのタクシーに来てもらうしかないんです。

―タクシーに乗るにも、双子ベビーカーを折り畳んで載せることを考えると、車種が限定されてしまうんですね。

吉田(仮名):健診場所にたどり着くまでからが大変なんですよね。私が出産した病院は、電車の最寄り駅からも離れた場所にあるので、バスで行くしかないんですけど。新生児の双子を連れて、自分1人でバスなんて無理なんです。それに、診察や注射時は1人ずつ抱っこをしないといけないので、もう1人を抱っこしてくれる大人が必要で。だから、片道2時間ほどかけて母に来てもらったり、2023年7月から始まった産前産後ヘルパー(※)を利用したりしてなんとかしてきました。

※尼崎市 産前産後ヘルパー派遣事業
市内在住の妊娠中や1歳未満の子どもがいる家庭の家事や育児をサポートする制度。尼崎市と契約した事業所からヘルパーを派遣する。

(詳細は市ホームページ参照:
https://www.city.amagasaki.hyogo.jp/kosodate-kyoiku/kosodate/syussan/1033728.html)

鈴木:やっとの思いで病院に着いてからも、待ち時間が結構かかるんですよね。1カ月健診の時、時間を予約して行ったのに、3時間もかかりました。ちょうど同じ時期に出産した人たちが多くて、混んでいたんでしょうね。待つ間に持って行っていたミルクを飲ませて、これで家に帰るまで持ってほしいなぁと願っていたら、想定より長い時間がかかってしまったので、授乳のタイミングが来て、ぐずり出してしまったんです。健診が終わるなり急いで帰って、ミルクを飲ませました。

吉田:予防接種の場合は、予診票に記入するのも一苦労。

鈴木:毎回、住所を書かないといけないですしね。しかも、それを2人分。家で記入してから持って行くんですけど。

田中:私も書いてから持って行っていました。

吉田:1回で数種類の予防接種時は、予診票に記入するだけで30分以上はかかります。その時ばかりは「自分の家の住所、なんでこんなに長いねん!」と思いました(笑)。アプリで入力できたらスムーズなのになって。名前や連絡先などはそんなに変更するものでもないので、アプリで登録しておいて、そのデータを活用できたら便利ですよね。

双子ベビーカーではハードルが高い、バス移動

―双子を連れての移動、出産前から大変なイメージはありましたか？

田中:まったくなかったんです。出産するまで赤ちゃんと関わったこともなかったので、出産後の想像がつかないまま。出産後しばらくは出かけるも何も、日々のことで精一杯でそんな余裕すらなく。初めて出かけたのは家の近所にお散歩だったでしょうか。その時も家族について来てもらって、徐々に段階を踏んで慣れていったという感じですね。今でも、初めての場所に行くのは不安しかないです。

―ふたごハウスにはバスで来られているとのこと。初めて、バス移動をされたのはいつだったのですか？

田中:ふたごハウスに行きたかったから、初めてバスに乗りました。私は車を運転できないので、自分1人での移動手段となると、徒歩かバス、電車になるんです。ふたごハウスにはバスでしかいけない距離だったので、ひとまず行きだけ乗ってみよう、帰りは夫に迎えに来てもらおう、と。チャレンジしてみようと思えたのは、ふたごハウス近隣に以前、祖母が暮らしていたので土地勘がありましたし、今も親戚が暮らしているので何かあったらそこに行けばいいという安心感があったからだと思います。以降は、夫がいる日は車で、平日はバスで行きます。

鈴木:双子を連れて、バスに乗ったことがまだないんですよね。双子ベビーカーを乗せるから、車いすも乗れるバス車両じゃないと難しいですよね。車いすも乗れる車両がいつ来るのか、確認しているんですか?

田中:乗る前に、バス会社に「何時と何時に乗るのでよろしくお願いします」と電話しています。すると、運転手さんのほうで把握してくれていて、置いて行かれたり無視されたりすることはありませんでした。

―いつ乗るかを、バス会社に電話しているんですね。どうして、バス会社に連絡しておこうと思ったんですか？

田中:妊娠中に、双子ベビーカーでバスに乗車しようとしたら拒否されたというニュースを見聞きしたんですよ。それなら、電話で先に伝えておいたほうがいいのかなって。

吉田:バスには1回だけ乗ったことがあるんですけど。最寄りが始発駅だから行きはいいんですよ。帰りは車いすスペースに人が座ったり立ったりしていると、そこをあけてもらって席を折り畳んでもらって・・・となるので、申し訳なくて。もう無理と諦めてしまいます。結局、1時間かけて歩いて帰りました。

田中:肩身が狭いですよね。その座席には「車いす優先席」と書かれているのを見たんで…

鈴木:「車いす優先」と書かれてしまうと、「ベビーカーは違うよ」というメッセージにも見えますよね。

田中:頑張ったら、車いすとベビーカーの2台を乗せられるスペースはあると思うんですよ。

吉田:でも、なんか厳しいなぁ、難しいなぁと思ってしまうんですよね

利用者インタビュー

「双子の子育て、ざっくばらんにお話しください！」

「つどいの広場」と「ふたごハウス」

準備の大変さ。外出したら長時間、過ごしたい！

—どうして、ふたごハウスに行ってみようと思われましたか？

鈴木(仮名):最初は双子のママさんとお話ししたかったからです。今は、ここに来たら、何かと手伝っていただけるから、「ふたごハウスに行けばなんとかなる」みたいな安心感がありますね。近所につどいの広場もあるんですけど、建物がエレベーターなしで、階段で4階まで上がらないといけないんです。もちろん、スタッフの方が下りて来てくださって、手伝ってはくれるのですが･･･1人を抱っこして、重さ13kgほどもある双子ベビーカーを2階まで階段で持って上がらないといけないので、それが大変で。

田中(仮名):　“つどいの広場で遊ばせるまで”を思うと、行く気があまり起きないんですよね。

—家から外に出るまで、そこから目的地まで向かう過程での大変さがあるから、出かけることが億劫になってしまうんですね。

鈴木:最近は1人用ベビーカーに1人を乗せて、もう1人は抱っこしてと、少しでも身軽にしようとしているんですけど。1人用ベビーカーで行くと、今度はお昼ごはんを食べさせる時に困るんですよね。つどいの広場の場合、新型コロナウイルス感染症の影響で、お昼に一度、換気と消毒のために外に出なくてはいけなくて。近場でお昼ごはんを食べさせようと思っても、抱っこしているもう1人を座らせるところがないから食べさせられない。だから、つどいの広場にはあまり行けてないんです。

吉田(仮名):私の家の近所のつどいの広場は、建物1階にあって行きやすいので、結構行きます。つどいの広場は子どもを遊ばせる場所なので、自分の子どもは自分で見る感じですが、子どもが動くようになってきたら、2人がそれぞれ違うほうに行っちゃうので、それがちょっと大変で。家から離れた場所にあるつどいの広場にも行ったことがあるんですけど、そこは1時間ごとに換気と消毒の時間があって、ようやくたどり着けたと思っても全員が部屋を出なければならず。1時間当たりに入室できる組数も決まっているから、再入場できるとも限らず。そう考えると、ふたごハウスは10時から19時までのオープン時間中、ずっといられるのがすごいなぁと思います。

鈴木:助かりますよね。

吉田:家を出るまでにすごい労力を使って、家に帰ってからもベビーカーに載せていた荷物を全部おろして、上着を脱がして、ミルクを飲ませて、哺乳瓶を洗って、着替えさせて･･･など2人分するので、すごく大変で。1回出かけたら、その場にしばらくいたい！　出かけるためにかかる労力に対して、その場にいられる時間が見合うかどうかを考えてしまうんですよね。近所のつどいの広場は徒歩2分くらいだから、まだ行こうと思えるんですけど。

鈴木:出かけたら、一日つぶしたいですよね。

田中:思い切ってつどいの広場に行った時、泣かれ続けられたことがあって。人見知りしちゃうから、どうしてもその場や人に慣れるまでに時間がかかるんですよね。やっと場や人に慣れてきて泣き止んだと思ったら、消毒と換気のために外に出ないといけない時間になるから、何のために行ったのかがわからなくなるんです。

鈴木:つどいの広場はだいたい、15時くらいでしまるから、早いですよね。
佐藤(仮名):離乳食が始まったら、行くタイミングがなくなりませんか?
鈴木:離乳食を食べさせて、それから昼寝したら、起きるのが15時頃。そこから、もう、行く場所がないんです。

佐藤:私も家から徒歩5分ほどのところに、つどいの広場があったから、家にいてばかりでしんどい時は行っていました。まだ、コロナ禍前だったから、お昼ごはんも食べさせることができたんですよね。当時は子どもが離乳食前だったから、その場でお昼ごはんを食べさせた経験はないけれど。ほかのママが離乳食を食べさせている様子を間近で見ることができたのはよかったですね。

吉田:家の近所のつどいの広場では、離乳食講習や抱っこ紐のレクチャーなど定期的にイベントもやってくれていて。あと、一時保育も1時間1人700円、以降は30分毎に350円でしてくれるので、利用したことがあります。双子を出産してから車移動ができないと不便とわかったから、ペーパードライバー講習に行きたくて。10時半に預けに行って、11時から講習、すぐに帰ってきて引き取るみたいな感じで利用しました。

子どもが遊べる場所と、ママにとっての居場所

—つどいの広場とふたごハウス、それぞれ異なる機能を持つ場所です。どんなところに違いを感じますか？

佐藤:ふたごハウスは、長い時間滞在できますし、沐浴もできます。また、双子の育児に理解があるから安心ですね。先日、尼崎ふたごLINEでつどいの広場を借りて、ふたご会を10時から90分開催しました。その時、0歳7カ月の双子のママが「本当は10時に来たかったけれど、11時過ぎになってしまった。あと30分くらいしかいられない」と話していたことが印象に残っています。頑張って家を出ても滞在時間が短くなる、つどいの広場ではお昼にいったん出なければならない…家から外に出る時点から大変でしんどい分、結局疲れて終わるみたいなことが起きているんですよね。だから、ふたごハウスでは、この場でお昼ごはんも食べられてというのは大きいと思います。

吉田:開いている時間が長い、手伝ってもらえる協力体制がある、沐浴ができる、お昼ごはんを食べさせられる、子どもが泣いてもあやさなければと気持ちが焦らず大丈夫と思える…あと、双子のママさんと情報共有できることもほかではなかなかできないことだと思います。つどいの広場に行っても、子どもたちがめっちゃ動き回るから追いかけるのに必死で、ほかのママとしゃべる時間があまりないんですよね。ふたごハウスでは、スタッフさんはもちろん、双子のママ同士、お互いに状況を理解し合えるので、自然と子どもたちを見合うことができていて、ほかのママと話す時間も持てるんですよね。

—「子どもが泣いてもあやさなければと気持ちが焦らず大丈夫と思える」とは？

吉田:最初のほうは泣かれることを気にしていたものの、自分1人で2人を同時にあやせるわけがなく、「泣いたらあやす」を繰り返していたら、それだけで何もできずに1日が終わってしまうので。子どもが泣くことに対して慣れてきているところがあるんですよね。たとえば、「子どもが泣いていても、今は家事をしているから、これが一段落するまではそのままにしておく」など、自分の中でルールを決めているんですけど。それを1人子育てのママにしゃべったら、「え?」「それで大丈夫?」みたいな反応をされたので。その時、子どもが泣いている状態に対する感覚が、1人子育てのママとは違うんやなと思いました。それをわかった上で、外では振る舞わないといけないから。まわりから見ると、「この親はちゃんと子どもを見てるの?」と不審がられるので。

鈴木:わかります。つどいの広場などで泣いていたら、「すみません、すみません」と泣き止ませなきゃいけないと焦りますね。

—その1場面だけを見て判断されてしまうことがありますよね。挙げてくださった「協力体制」とは、どんなところで感じますか？

吉田:スタッフさんが一緒に、離乳食を食べさせたり、ミルクを飲ませたりしてくれるんですよね。洗い物が出たら、洗わせてもらったり洗ってもらったり。それによって、子どもたちだけではなく、自分もごはんを食べる時間ができるんです。あと、到着した時に子どもたちがベビーカーで寝ていたら、ベビーカーをそのまま上まで持ち上げて運んでくださるなどもしてくれます。つどいの広場でも手伝ってくださるところはあるんですけど、基本は「自分で自分の子どものことは見てね」という場所ですし、双子だからと言って手伝うと不公平感を生むから仕方ないとも思うんですけど。

田中:ふたごハウスが少なくとも、市内で3箇所ほど増えたらいいなと思いますね。増やしてほしい！　つどいの広場はあくまで子どもの遊び場だと感じていて、ママが休めるところではないんですよね。ふたごハウスでは、ママに対するケアもあります。ここで仮眠ができるようにしたいというお話もあるから、それはもう夢のような出来事で。睡眠は大事で、寝不足が続くと追い詰められていくんですよね。もっと言えば、ふたごハウスのようなコミュニティに、妊娠中からつながっているといいんだろうなと思います。双子の育児で必要なものがわからなくて、1人子育てのママに聞いてもやっぱり必要なものが違うんですよね。たとえば、「沐浴はビニール製で十分やで」と教わっても、2人を入れると破れてしまい、結局プラスティック製を買いなおすことに…双子の子育て中のママからお話をうかがえる機会があったらよかったなぁと思いました。

多胎チャンネル

利用者インタビューの全編は、
WEBメディアサイト「多胎チャンネル」で公開予定

多胎ママに本当に必要な支援を試行・検証する「育児ラボ®」事業
ー今後の展望

行政・民間の支援の枠組みに活かしていけるように

NPO法人つなげるでは2023年度に、オンラインの多胎コミュニティ運営に加え、多胎ママに特化した日本初の支援拠点「ふたごハウス」を運営し、多胎ママの気持ちに寄り添った「本当に必要な」多胎育児支援の可視化を行った。2024年4月以降は、多胎ママに本当に必要な支援を試行・検証する「育児ラボ®」事業から明らかになった「多胎ママに本当に必要な支援」を、行政・民間支援の改善・機能追加として社会実装することを目的としてさらに調査・検証を進める予定である。明らかになってきた本当に必要な支援を継続するとともに、その知見を行政・民間の支援の枠組みに活かすために、既存の支援制度や支援組織・施設（子育て広場、子ども食堂、助産院等）の利点と制約を調査し、「ふたごハウス」と既存施設との差異を明らかにし、社会に向けて発信していく。

具体的には、ふたごハウスでの尼崎市の地域支援を継続するとともに、既存の公的支援制度の要件や支援関連団体・施設の設立要綱・運営ガイドライン等を調査し、本当に必要な支援の社会実装上の制約を明らかにする。またふたごハウス運営の中で得た有効な支援に関する知見や開設に必要な準備や許認可に関するノウハウを取りまとめ、報告書等の形で各地の支援団体や自治体等に共有し、他地域への展開につなげる。

具体的な活動１：「育児ラボ®」事業の発展

多胎支援を実施あるいは検討している行政・民間組織に対し、支援実施・事業運営のノウハウ、実現に向けた課題を具体的な形で示すために、ふたごハウスの運営を継続しながら本当に必要な支援の充実と可視化をさらに進めていく。2023年度に実施した支援（多胎ピアサポーターによる授乳・食事・沐浴・送迎など）を継続し、ふたごハウスへの視察や研修を受けられる運営体制を維持する。また、追加機能の検証も行うこととし、特に既存の行政・民間子育て支援関連施設において必須となる要件や機能を踏まえ、ふたごハウスのような施設とどのような役割分担を行うのが適切かを明らかにする。ふたごハウスでは、実施した支援と利用者満足度に関するデータ収集・分析を継続して取りまとめ、多胎ママ視点での子育て支援にかかわるガイドライン等に問題・課題・改善点がないかも明らかにする。

具体的な活動２：既存の行政・民間支援施設に関する調査

多胎ママに本当に必要な支援を、行政・民間支援の改善・機能追加として社会実装するために、既存の支援制度や支援組織・施設（地域の子育て広場・子ども食堂・助産院等）の利点と制約を明らかにしていく。これまでに得られた知見や取りまとめた結果を元に、本当に必要な支援を反映させられる既存制度や施設（兵庫県尼崎市を中心とした阪神地域内の）をピックアップし、それらの立ち上げや運営における要綱やガイドラインを調査する。また、それら制度・組織の担当者へのヒアリングやふたごハウスへの視察・見学受け入れを実施し、多胎ママに本当に必要な支援を様々な制度・組織・施設でどのように分担して社会実装していくか、課題を明らかにしながら協働して検討する。

「ふたごハウス」の様子

平日の日中は、主に1歳未満の双子ちゃんたちが、平日の夕方以降は、幼稚園・保育園帰りの双子ちゃんたちが遊びに来てくれます。畳がある部屋でゴロゴロしたり、芝生を引いたベランダに出て遊んだり、双子ちゃんたちのそばでは、リラックスしながらおしゃべりするママパパたちの姿があります。
その他にも、部屋の目の前にある公園には、利用者さんと地域の方々と協力して色鮮やかにペイントした遊具があり、天気がいい日はみんなで外遊びをしたり、公衆浴場の許可を取った「ふたごハウス」で沐浴をして帰る双子ちゃんたちも。大人も子どもも居心地よく過ごせる場所になっています。

（参考）2023年度の運営費について

令和５年度 WAM助成（通常助成事業）に採択いただき、「ふたごハウス」を運営しました。助成事業内には、本書にも一部掲載している利用者インタビュー、試行検証などに関わる費用も含まれます。

人件費	2,495,200円	消耗品費	269,238円	印刷費	26,500円
家賃	166,500円	委託費	3,054,000円	その他経費	5,940円
光熱費	30,231円	通信費	352,824円	助成金額	6,400,433円

団体紹介

NPO法人つなげるは、双子や三つ子など多胎児家庭を支援する団体です

つぎの育児の、はじまり はじまり。

育児って、家庭内でやりきるものでしょ？
この国には、そんな“当たり前”があります。
でも、それっていったい誰のためになるんでしょう。
なんだかちょっと、冷たすぎると思いませんか。
ふたごやみつごを育てる家庭は、
窮屈な“当たり前”のせいで、孤独や苦しみを感じています。
それなら、変えなくちゃおかしいと思うんです。
世の中の固定観念を、これまでの育児の考え方を。
私たちは、ひとりで難しいことは、みんなでやろうと提案します。
想像してみてください。もしも、たくさんの多胎児家庭と、
たくさんの先輩ママ・パパがつながったら、まちや国がつながったら、
一つの大きなチームになれたら、どんなに心強いことか。
つなげるが目指すのは、“誰もが命の誕生を当たり前に喜べる社会”。
私たちは2018年から、
描いた未来を少しずつ、着実にカタチにしてきました。
育児が、もっともっと喜びで溢れた物語になるように
みんなでいっしょに、育てていきませんか。

誰もが命の誕生を当たり前に喜べる社会を実現する

つなげるは、こんな物語を描いています。

Theory of Change

いま、社会にはこんな課題が。

育児のいま

ぜんぶ自己責任。
支援を求めず家庭で
やり切って当然！という考え。

多胎育児のいま

単胎育児と
多胎育児の違いが
全く理解されていない。

多胎育児の課題

多胎育児ならではの
支援が少なく、
多胎ママが望む手助けや
声がけがなされていない。

この流れを変えるのが

NPO法人つなげる

その結果、多胎ママは・・・

孤立し、無力感に苛まれ、自信を失うことに。「ちゃんとできなくてごめん」と、多胎児の誕生を喜ぶことができない状態になってしまう。

虐待　自殺　精神疾患

つなげることで変えていく。

多胎ママ同士をつなげる

- 多胎ママ同士が交流できる場を提供する
- 安心して傾聴してもらえる場を提供する

提供サービス

ふたごへや — LINEオープンチャットで気軽にやりとり

ふたごひろば — 音声でいつでも楽しく雑談

CHANGE
仲間の存在に気づき・・・
次第に育児の喜びを感じるときが増えて・・・

支援につなげる

- 先輩ママ・ピアサポが相談に乗る
- 様々な支援につなげフォローする

提供サービス

プレパパママ教室 — 育児スタート前に不安を解消

ふたごハウス — 沐浴などを手伝う

CHANGE
支援を得ることに前向きになり・・・
少しずつ自分らしい育児ができるように・・・
心身が安定し、より健康的に・・・

社会をつなげる

- 多胎ママに、今困っているママの役に立てる機会を提供する
- 政治・行政・企業・他団体を、支援を求めるママにつなげる

CHANGE
誰かの役に立ちたいという気持ちが芽生え・・・
多胎支援の輪が広がっていく・・・

つなげることで、実現していく。

長期成果
多胎ママが支援を得て、健康で自律的に育児ができるエコシステムを実現

究極成果
誰もが命の誕生を当たり前に喜べる社会を実現する

法人名：NPO 法人つなげる	役員：（理事）中原美智子　大野祐一　嶋隆一　内田浩史
所在地：兵庫県尼崎市	（監事）小西宏之
設立年月：2018 年 6 月	活動参加者：有給職員 3 名、有償 / 無償ボランティア 62 名

NPO 法人つなげるの詳細な紹介や
活動報告はホームページをご覧ください

自治体との連携について

最大の連携実績は、大阪府「NPO 等活動支援によるコロナ禍における社会課題解決事業」（令和 4 年度）である。この事業ではクラウドファンディングと一般財団法人村上財団からの寄付金を財源として、大阪府多胎家庭専用のオンラインコミュニティ運営・オンライン多胎プレパパママ教室開催を実施した。その他自治体でも、自治体 WEB ページでの当法人紹介や連携などの実績がある。

当法人が運営するオンラインサービスだけではなく、手の届く支援をしていただく全国各地の自治体との連携をしていくことで、
支援を求める多胎家庭により一層支援の手が届きやすい社会を実現していく。

（1）情報配信	実施事項：自治体ごとに、居住する多胎家庭を対象に、当法人公式LINEから月１回配信 配信日時は、自由に設定が可能 配信方法は、画像やテキストも可（URL等も設定可） 配信に関わるインプレッション数・URLへのアクセス数も分析可
（2）オンライン多胎ピアサポート（双子会）	実施事項：特定地域の多胎家庭だけが参加できるオンライン双子会を運営 月１回、おしゃべりや相談ができる場所をオンラインで開設 （地域の子育て広場が閉館以降の時間帯での開催も可能） つなげるに在籍するピアサポーターを配置 自治体担当者あてに、開催報告を毎回提出
（3）オンライン多胎両親学級サポート	実施事項：特定地域の多胎家庭だけが参加できるオンライン双子会を運営 月１回、おしゃべりや相談ができる場所をオンラインで開設 （地域の子育て広場が閉館以降の時間帯での開催も可能） つなげるに在籍するピアサポーターを配置 自治体担当者あてに、開催報告を毎回提出
（4）オンライン個別相談	実施事項：お住いの多胎家庭が利用できるオンライン個別相談を実施 （相談日時は、利用希望者と調整の上、決定） 多胎家庭に理解がある専門相談員を配置 さまざまなテーマに応じた相談に対応が可能 自治体担当者あてに、相談内容の報告書を提出

＊上記はあくまでも連携例です。多胎支援導入に関するご相談は、下記までご連絡ください。

誰もが命の誕生を当たり前に喜べる社会を実現する

問合せ先　（メール）info@tsunagerunpo.com　（FAX）06-4977-0811