



双子シングルマザー 生活物資送付型相談支援 事業報告書

2023年4月～2024年3月

双子シングルマザー生活物資送付型相談支援事業

事業概要と目的 02

相談前にママたちが抱えていた課題 03

相談後のママたちの変化 06

多様な相談員について 09

事業の振り返りと今後の展望 10

(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



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



アンケート結果概要資料



自由記述全回答一覧

双子シングルマザー生活物資送付型支援事業

この報告書は、以下の支援を受けた双子シングルマザーへのヒアリングを通して見えてきた課題や支援後の変化などをまとめたものです。支援内容は、希望する支援物資の送付と相談員による4回のオンライン相談です。そして「はじまりの会」「おわりの会」と題した相談前後のヒアリングを実施しました。報告書では、相談前後のヒアリングから見えた双子シングルマザー特有の課題と、支援を受けた後の変化についてまとめています。

【事業概要・目的】

ハイリスクで配慮が必要で、孤独孤立という課題を抱える双子家庭の中でも、より一層困難さを抱える「シングルマザー」の双子ママを対象に、経済的負担軽減のための物資支援および健康で自律的な育児を実現するためのオンライン個別相談を実施。それらの支援の効果測定を実施し、社会問題としての顕在化を図り、支援の必要性を広く訴求。

【支援参加者】

双子育児をするシングルマザー（離婚調停中など離婚予定の方も含む）18名

【支援期間・内容】

期間：2023年5月～2024年3月

内容：1人4回の個別オンライン相談を行い、相談実施後に育児に必要な支援物資を送付。

相談前後に「はじまりの会」「おわりの会」と題した個人ヒアリングを実施。

*相談員は双子・三つ子のママ相談員、キャリアカウンセラーの資格を持つ女性心理士、男性心理士。参加者が担当相談員を選択する形でオンライン相談を実施。



相談前にママたちが抱えていた課題 (1/3)

18名のママそれぞれの事情がある中で、大きくわけて3つの共通課題が見えてきました。具体的なケースをあげてお伝えします。

課題① 経済的な不安が大きい

相談前にヒアリングをした多くのママが、経済的な不安を抱えていました。そこには、シングルマザー特有の事情がありました。どんな背景があり、どんな不安につながっているのかをケース例をあげてお伝えします。

ケース1：母子手当の支給額が現状の生活と見合っていない

母子手当の支給は、現在の年収ではなく前々年度の年収で計算され支給が決まるため、母子手当がほぼもらえていないママもいた。離婚、産休、育休と前々年度とは全く状況が違うが、制度として決まっているため、必要な経済的支援が受けられていない様子だった。

ケース2：離婚調停中の場合の経済的不安

離婚調停中のため、母子手当や養育費などを金銭的支援などが全くない状態のママも数人いた。離婚が成立するまでかなり時間がかかりそうで、その間の生活費が不安との声があがった。また、経済的な不安を解消したいからフルタイムで働きたいけれど、収入が多くなることで今後決定する養育費が少なくなるかもしれないなど、離婚調停で不利になってしまう不安を抱えるママの声も聞かれた。

ケース3：就職と保育園の問題

養育費などをもらえていない状況なので生活が苦しく、とにかく働かなくてはと何とか双子を預けて仕事の面接を受けに行くと「保育園を決めてから来てください」と言われ、保育園入園の相談で行政に行くと「まず仕事を決めてください」と言われ、八方塞がりです。どう動けばよいのか分からないまま、貯金だけが減っていく現実に怖くなるという方もいた。

経済的不安が大きいですが、その不安をひとりで抱え込むママが多い印象がありました。

例にあげた他にも、離婚調停中の方で「夫は収入があるので弁護士をつけているが自分は経済的に余裕がないので弁護士をつけることができず、今後の離婚調停が不安で仕方がない」という方もいました。まずは状況と気持ちの整理をする機会と、的確な支援や情報提供の必要性を感じました。

相談前にママたちが抱えていた課題 (2/3)

課題②周囲に相談するハードルの高さ

多くのママから聞かれた声が「周りの人に自分の心をすべて開示して話すことが難しい」というものでした。どんな思いが話すハードルの高さにつながっているのかを例をあげてお伝えします。

ケース1：親権を取り上げられてしまうかもしれない不安がある

日々の生活で辛さを感じて行政や周囲に洗いざらい相談をしたくても、辛いと相談することで育児能力が乏しいと思われるまいそうで怖い。「しんどさを周りに伝えることで親権を取り上げられてしまうかもしれない」という心理が働いてしまう。そうなるとストレートにヘルプが出せない。本当は自分が思っていることをすべて話して相談したいが、その感情に蓋をしてしまう。

ケース2：複雑な自分の状況を気軽に伝えられない

双子の新生児訪問で保健師さんが来てくれたが、保健師さんとの関係が構築されていないため離婚調停中であることは言えなかった。「困っていることはたくさんあるけど、変に思われるかもしれない」と思うと伝えることを諦めてしまった。その後、保健師さんとは特につながりもない。

ケース3：「どうせ分かってもらえない」という諦めがある

「多胎育児特有の大変さも、離婚のことも、リアルには分かってもらえない」と感じる場面がこれまで多く、人に話をすること自体を諦めてしまうようになった。また、自分の複雑な状況をすべて一から説明しなくてはならないことも負担を感じるので、周りの人にはあまり自分の話をしないようにしている。

ケース4：お世話になっていることで周囲に遠慮をしてしまう

実家を頼らざるを得ない状況だが、自分が離婚を決めて実家に帰ってきたので両親にも遠慮がちになる。両親が疲れている様子を見ると、申し訳ない気持ちで肩身が狭く、自分のしんどさなどは言えない。

自分の気持ちに蓋をし、誰かに話すことをためらうママの声が多く聞かれました。ママが人に話す際に「ここは安心して自分の気持ちをだして大丈夫な場所なんだ」と思えることが必要だと感じました。また、シングルマザーが抱える特有の状況や気持ちへの理解、周囲との信頼関係構築の必要性を感じます。また、日々を生きることだけで精一杯のママが多く、心配や不安があっても誰に相談したら良いのか、どう人に頼ったらよいか分からないというママもいました。外部からの働きかけがあって初めて手を伸ばせることもあると思うので、地域の支援情報などの積極的な情報提供などの必要もありそうです。

相談前にママたちが抱えていた課題 (3/3)

課題③「この子たちの親は私だけ」ママが抱える孤独や罪悪感

日々の育児の様子を伺う中では、子どもたちへの申し訳なさを口にするママが多くいたことが印象的でした。具体的にどんな気持ちを抱えているのかをお伝えします。

ママの声①：離婚したことで子どもへの影響が心配

離婚したこと自体は後悔していないけれど、子どもたちから父親を奪ってしまったという罪悪感に苛まれる時がある。父親がいないことで、この先子どもたちにどんな影響があるのだろうと考えると怖い。でも、そんな気持ちをさらけだせる場はない。

ママの声②：子どもに我慢させてしまっている申し訳なさ

双子の一人が病気になってしまった時、自分一人しかいないので、元気な方の子どもを保育園に行かせてあげることができない。保育園に行けばのびのび遊べるのと思う。親が自分一人しかいないことで我慢させてしまい、子どもに申し訳なさを感じてしまう。

ママの声③：他の家庭と比べてしまい自分を責めてしまう

親は自分ひとりだけだから、両親がいる家庭に比べて、日々の生活も子どもたちへの関わりも最低限しかできていないと感じる。一般の家庭にある普通のラインにさえ至っていないと思ってしまう苦しくなる。

ママの声④：子どもと「離れたい」と思ってしまう自分への嫌悪感

育児にいっぱい子どもたちと離れたくてショートステイを申し込んだ。預けられることが決まった時にとてもほっとした気持ちになった。それと同時に、子どもたちと離れられることに安堵を覚える自分に嫌悪感があった。

子どもたちに「してあげられていないこと」を話すママが多くいました。ママたちからでてきた言葉の中には「自分しかいない」「私が頑張らなくちゃ」「とにかくやらなくては」など、ママひとりの肩に大きなプレッシャーがかかっていることを感じました。自分の状況をマイノリティだと感じていて、引け目を感じている方が多くいる印象がありました。

相談後のママたちの変化 (1/3)

初回ヒアリング後に、相談員による一人4回の個別オンライン相談を実施。すべての相談が終わった後に、再度ヒアリングを行いました。相談後のママたちに、どんな心や行動の変化があったか、ヒアリングで聞かれた声などをまとめました。

変化①：安心して自分の状況や気持ちを話すことができた

多くのママから聞かれた声が「自分の状況を前提として知ってもらえているから話しやすかった」というものでした。相談前に実施した課題でも書いたように、ママたちにとって、周囲に相談をためらうケースが数多く見受けられました。そんなママたちにとって、「シングルマザーで多胎育児中」というところにフォーカスした支援自体が、安心して相談ができる気持ちのベースになったようでした。

相談前は、日々忙しくじっくりと大人と話す機会がなかったママがほとんどでした。誰かに話したいと思っても、「シングルマザーのことも、双子育児のこともリアルに分からないだろうな」と思うと人に話すことを途中で諦めてしまうという方がとても多くいました。相談後に感想を聞いたところ「安心して話せる場所があるんだと初めて思えた」「話すだけでこんなに気持ちが軽くなるとは思わなかった」という声が多く聞かれました。

このような感想から、参加者の多くにとって「安心して話ができる場がある」ということを実感してもらえる機会になったように思います。また、対面ではなく、オンラインで音声のみでの相談は初めての方がほとんどでしたが「顔が見えない分、お化粧や部屋の片付けなどを気にしなくて良かった」「相手や自分の表情を気にしなくて良いので対面よりもリラックスして話すことができた」との声が多く聞かれました。

中には「身近な人ではないからこそ、相談員に自分の気持ちを素直に話せた」という方もいました。身近な人だと距離が近すぎてフラットな視点ではないアドバイスをもらうことがあったり、心配をかけすぎてしまうと思えば逆に自分の気持ちを話すことをためらう方もいたので、オンラインの相談員という立場が良い距離感を生んだ側面もあったようです。

一方で、オンラインという慣れない場に戸惑う声も聞かれました。顔が見えないことで不安を抱いたり、緊張してしまったりするママもいました。また「相談事が特になかったので、改めて相談という場になってしまうと構えてしまい逆に負担になった」という声も聞かれた他、会話の中で相談員からされた質問によっては「私はかわいそうな立場だと思われるのかな」と感じたという声もありました。

相談したいことが明確にある方とそうでない方や、その時々ママの状況や気持ちによっても相談員からのアプローチの工夫が、より必要になってきそうです。

相談後のママたちの変化 (2/3)

変化②：自分を客観視する機会になりマインド変化があった

相談後の変化で多かったのが「自分を客観視することができるようになった」という声でした。自分の気持ちを話して、それを相談員が受けとり会話をしていく中で、自身の状況や気持ちに焦点をあて、自分を振り返る機会になった方が多くいました。

相談前のヒアリングでは「何を話したら良いのだろう」「人に話したところで悩みの解決になるわけではない」と思っていたママもいましたが、相談後は、自分自身を捉え直す機会になったという方が多かったことが印象的でした。具体的なママの声をご紹介します。

ママの声①

自分の辛い気持ちを話した時に耳を傾けてもらい、相談員から「それは大変な状況ですよ」と声をかけてもらったことで「自分は大変だと思ってもいいんだ」と初めて思えたというママがいました。それまでは「大変だ、辛い」と感じて「自分が弱いからそう思うんだ、頑張らなくて」と、自分の本心に蓋をして自身を奮い立たせているママでした。しかし、相談を通して他者の存在や視点が介入したことで、自身を客観的にとらえることができるようになり、自分の本当の気持ちに気づいたというママでした。この方にとって「こうしなくて」ではなく、「自分はどうしたいのか」を軸にして判断するマインドの変化があったようでした。

ママの声②

育児を一人で担っていることで「他の家庭よりも子どもにやってあげられないことが多い」と自身を責めがちだったママがいました。相談員との会話を通して「こういうところ、本当によくやっていますよね」という言葉をかけてもらい「子どもにやってあげられていないこともあるけど、やってあげられていることもあるのかもしれない」と「やってあげられていること」にフォーカスをする視点を持つことができ心が軽くなったとの声が聞かれました。

ママの声③

現在育児休業中で仕事復帰を控えたママは、「仕事が再開したらどうやって生活を回していくのだろう」と不安になっていましたが、相談が過去を振り返る機会になり「前回の仕事復帰では頑張り過ぎて崩れた。今度は頑張りすぎなくてもいいんだ」と思うことができたそうです。それまでフルタイムでの復帰しか視野になかったママでしたが、その後、時短勤務での復帰や部署変更についても考えられるようになり、自分が頑張りすぎなくても良い未来について動いていこうと心が変化した方もいました。

ママの声④

相談を通して「自分自身を大切にしよう」という、これまでにはなかった気持ちの変化があったママもいました。「まずは自分で自分を満たしていないと子どもたちのケアはできない」と相談員と会話をする中で感じ、「私がどうしたいのか」という自分軸で物事をとらえられるようになり、さまざまな場面で判断がしやすくなったというママがいました。

相談後のママたちの変化 (3/3)

また、自分軸で考えることで、進むことだけでなく「立ち止まる」という行動変化につながった方もいました。仕事も子育ても「とにかく私が頑張らなくては！」と常に頑張るという思考しかなかったママが、相談員から問いをもらったことにより考え、自分の気持ちに気づき、自分のためにも子どもたちのためにも一度立ち止まり仕事をセーブするという決断をしたママもいました。

ママの声⑤

相談の中で情報を得て、気持ちが変わったママもいました。つなげるが運営する多胎育児中のシングルマザーのLINEコミュニティに参加し「悩んでいるのは自分だけではないんだ」と心強さを感じた方がいました。特有の悩みに共感してもらえたり、経験談を聞けたりすることが安心感につながったようでした。

自分の心の中だけで考えていると、途中で「でも、こうしなければならない」という本心への自分の否定が入ったり、一人でずっと悩みを抱えている状態になったりと、孤独な精神状態に陥ることもあります。ママたちからの相談後の感想から、安心できる場所で、人との会話の中でこそ生まれる心の変化があり、それが行動変容にもつながっていくことを感じました。

編集後記

経済的な面でも精神的な面でも、ひとりで抱えてしまう状況に陥っているママが多くいることを感じました。双子育児のことも離婚のことも、これまでの経験から「分かってもらうことは難しい」と感じているママがとても多く、その気持ちが人に話すことへのハードルの高さにつながっているようです。

しんどさを感じても気持ちに蓋をしなければ日々を回すことができず、目の前にはやるべきことが山積みでそれをこなす日々。自分がどうしていききたいのかを最近考えたこともない、というママが多くいました。まずはママたちが心を開いて話ができる場所、そこで自分自身を見つめる機会を得ることが必要です。

参加者の多くの方にとって、オンライン相談が安心して心を開示する経験になったようです。これまで、人に話して傷ついてきたママが多く、まずは「人に心を開いて話をする」と自体のハードルが高かったように感じます。相談前は話すことに戸惑いを見せるママが多くおられたようですが、オンライン相談を通して、自分の気持ちを人に話すことのポジティブな面に気づいたママが多くいました。まずは気持ちを整理することで次の行動変化につながっていくことをママたちのヒアリングから感じました。

また、相談後のヒアリングでは「自分の喜びにも、自分の不快感にも、自分が気づけるようになった」「まずは自分をケアしていきたい」「自分が無理し過ぎない方法を考えていきたい」など「自分」を主語にした話が多く聞けたことも印象的でした。自分が感じていることをアウトプットし、相談員との会話を通じて、自分の中にある答えを見つけていったママたちの姿を感じ、心を安心して開示できる場所の大切さを痛感しました。

今後も、ママたちが話をしたいと思った時に、安心して話ができる場所の存在が、ママたちの心のお守りになるのではないかと思います。そのような場所や人に、多胎児を育てるシングルマザーが地域を問わず出会えるためには、行政や支援団体が支援の重要性を共有し、手を取り合っていくことが大切です。

多様な相談員について

オンライン相談を担当した相談員は、双子や三つ子などの多胎ママ、キャリアカウンセラーの資格を持つ女性と男性各1名の心理士（共に育児経験なし）でした。参加者自身が相談員を選ぶという方式をとり、同じ境遇の多胎ママ相談員、心理士相談員、どちらの選択肢もあったことで相談しやすかったという声が聞かれました。

相談前の課題では「シングルマザーの話も、双子育児のこともどうせ分かってもらえないだろうし、話された相手も困るだろうな」という心理がはたらくママがとても多かったことが印象的でした。オンライン相談後には「安心して自分の話をすることができた」という声も多く聞かれました。

双子育児の相談については、同じ境遇の多胎ママの相談員との会話を通し、これまでには感じられなかった「育児状況をリアルに分かってもらえている」という実感を得たママが多くいました。そういったママたちからは「これまで、双子育児について誰かに話すことを途中で諦めてしまうことがあったけど、今回は諦めなくて良かった」という言葉が聞かれました。「同じく多胎児を育てている」というベースがあることで話すハードルが低くなったママが多くいたようです。

また、「同じ言葉を単胎児のママからかけてもらっても響かなかったが、双子ママ相談員からかけたら言葉の印象が全く違い、とても安心した」という声も聞かれました。同じ育児境遇であるということが、参加者の心を開く大きな要因になっていたように思います。

中には双子ママ相談員自身の育児経験を聞く中で自分の気持ちに気づいたというママもいました。相談員の経験を聞いて自分の今の状況と重ね合わせ、自身も認識していなかった困りごとを「私も同じことで困っている」と自分の気持ちに気づいたママでした。このように、同じ育児境遇だからこそ、耳を傾けることができ、自身と重ね合わせた気づきが生まれるのだと感じました。

一方で、敢えて同じ育児境遇の多胎ママ相談員ではなく、心理士相談員を選んだママもいました。理由としては「相談したい内容が育児のことではなかったから」「同じ双子ママでも、シングルマザーでない場合、逆に自分との差を強く感じてしまうから」などの声がありました。心理士相談員に相談をしたママからは、「育児とは違った視点で話ができ自分自身についての気づきが多かった」「ママではない立場で自分の話ができ良かった」などの声があがりました。

双子育児のことは多胎ママ相談員に、仕事や生き方については心理士相談員にと、相談したい内容によって相談員を選んでいたママもいました。また、シングルマザーの中でも離婚ではなく死別のケースもあり、それぞれのママのその時々状況や気持ちによって相談員の選択肢があることが重要だと感じました。

事業の振り返りと今後の展望

事業の振り返り：『双子育児 x シングルマザー』だけが安心して集える場所が必要ではないか

当初、SNS等での広報発信によって、支援対象者を募る予定であったが、募集開始1ヶ月を満たずに定員枠が埋まり、支援ニーズの高さが早期から実感できた。本事業での4回個別相談を終えた後の満足度インタビューにおいて、「気持ちがすっきりした」「大変な状況だと思っていいんだ」という声が多くあり、個別相談を通して『自身が支援を受けてもいい存在』であることを自覚したことで、受援力が高まった状態になっていると考えております。

一方で、『自身が支援を受けてもいい存在』と自覚できる状態になるまでには、中長期的な継続した相談支援が必要であり、本事業内でも、当初計画から一人当たりの相談回数の上限を撤廃する形で、ひとつでも多くの成果を出せるよう取り組みを続けてきました。

そんな中で課題として実感したことは、『双子育児 x シングルマザー』という自身とより似た境遇のユーザーが集まっているといった、安心してその場所に滞在できるコミュニティの存在です。一般的なつどいのひろばなどで話づらい内容を、シングルで双子の子育てするママ同士で日常的に交流・雑談をしていく中で、自分自身がどのような悩みや困難を抱えているかを、自ら発見しやすくなる場所が必要だと感じました。

また、育児・仕事・家事などに日々追われている『双子育児 x シングルマザー』にとっては、事前予約という形での相談サービスの提供は適切ではなく（実際に、本事業内でも当日キャンセルが頻発した）、気軽に立ち寄れる居場所での個別相談が可能な事業形態の整備も必要だと考えております。

今後の展望：利用者負担ではない形での支援サービスの継続を目指す

当法人の強みでもあるオンラインコミュニティ運営を『多胎育児』というカテゴリよりも細分化した形の『双子育児 x シングルマザー』を新たに設置していきます。具体的には、専用LINEオープンチャットの開設 および オンライン交流会の開催です。いずれも公式LINEで多胎家庭を事前に確認した上で、コミュニティへの参加を承認することで、「自分と似たような人がいない」という居場所であることを担保していきます。

また、無料オンライン個別相談も継続していきます。「無料でプログラムが良かった」と多くの方が回答しており、同年齢のお子さんを二人以上抱え、自身おひとりで日々の生活をしていく中で、有料での相談サービスの実施は、利用面・運営面でも現実的ではないと考えております。前述したコミュニティ運営と合わせて、利用者負担ではない形での事業継続を実現すべく、本事業成果を広く発信し、多様な財源獲得を目指していきます。

寄付のご案内

NPO法人つなげるの活動は、皆様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すか？
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
当たり前にする社会を実現する

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Instagram
@npo_tsunageru



公式Twitter
@tsunageru_npo



公式Facebook
@tsunageru.npo

