



誰もが命の誕生を
当たり前にする
社会を実現する



つなげるだより2024

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



NPO法人つなげる
2024年次報告書
2024年10月～2025年9月

巻頭スペシャル対談

0～3歳の多胎育児、その苛酷さを支えるために 双子ママ弁護士の無料相談会から見た支援の視点

多胎育児の最も苛酷な時期は家庭によってさまざまですが、一般的には0～3歳の時期が挙げられることが多いようです。この時期をいかに乗り越えられるようにするかが、支援の大きなポイントになります。つなげるでは、多胎家庭のママパパが外に相談に出かけることが難しい状況を踏まえ、「双子ママ弁護士による多胎家庭向けオンライン無料相談会」を実施しています。一見すると、「双子のママである弁護士が話を聞いてくれる場」というだけの印象かもしれませんが、しかし、弁護士自身が双子ママであるからこそ理解できる、0～3歳の最も苛酷な育児の現実や日々の負担。その実体験に基づく支援は、相談者に安心感と具体的な判断力をもたらしています。寄せられた相談や浮かび上がった課題をもとに、多胎家庭を支える上で欠かせない視点について、相談会の弁護士・知識弘恵さんと話しました。



弁護士 知識弘恵さん（写真右）

一卵性の双子（2015年生の男児）のママ。大阪市立大学法学部、同志社大学法科大学院卒。2010年大阪弁護士会登録、2023年兵庫県弁護士会に登録換え。現在、新神戸法律事務所所属。NPO法人つなげる正会員としても活動。

NPO法人つなげる 代表理事 中原美智子（写真左）

【相談予約方法】 双子ママ弁護士による多胎家庭向けオンライン無料相談会



つなげる公式 LINE から「多胎家庭登録フォーム」を送付。多胎家庭確認がとれましたら、公式 LINE のメニューからご予約いただけます。メニュー画面の「個別／弁護士相談」を選択し、「弁護士相談」の「予約枠はこちらから」から相談枠をお選びください。※申込期日は相談日の3日前まで

知識：まず、この相談会がどのように始まったのかを少しお話しします。LINE オープンチャット「ふたごのへや」を見ていると、夫婦関係の悩みに対して参加者同士でアドバイスをし合っている場面がありました。中には、法的な観点から見ると、思わぬトラブルにつながりかねない内容もあったのです。そこで、安心して相談でき、正しい知識や情報を得られる場が必要だと感じました。私自身、双子育児で困った経験がたくさんあるので、同じ多胎家庭のママパパの力に少しでもなることができれば……弁護士としてお役に立てることがあるかもしれないと、中原さんにご相談したことが、この取り組みの始まりでした。

中原：多胎家庭のことを理解してくれる弁護士さんがいてくれたらと思っていたタイミングで、知識さんとつながることができました。そして、この相談会が始まったのが2023年2月のこと。2025年9月までに70名もの方々にご利用いただいています。

知識：相談を受けていて強く感じるのは、最も大変な子どもが0～3歳の時期をいかに乗り越えられるかどうか大事だということです。子どもは成長していきますから、この大変な時期がずっと続くわけではなくて、やがてぐっと楽になる瞬間が訪れます。私自身は、0～2歳の時期が特にしんどくて、小学生になってからようやく一山越えられたのかなという感覚です。

中原：生まれてまもない時期ほど「命を預かっている」という重圧をより強く感じますよね。中には、夫婦が仲良く、協力して育児ができていたとしても、パートナーがうつになってしまったというお話も聞きます。その場合、双子の育児に加えて、パートナーのケアや仕事まで1人で背負わなければならない……そんな状況に追い込まれてしまうことが、つらいし、なんとかできたらといつも考えます。

知識：「夫が『双子だから』と育児休暇を長めに取った結果、うつになった」というお話を、私も何件か聞いたことがあります。それくらい双子の育児は苛酷です。

中原：我慢を重ねてどうしようもなくなる前に、せめて夫婦でカウンセリングができるような場があればと思っています。日本にはまだ、そうした文化は十分に根付いていませんが、どちらか1人が頑張りすぎることも我慢しすぎることもなく、お互いの置かれている状況を知ってもらえるのではないのでしょうか。また、子どもをシッターさんに預けて夫婦でデートに出かけるという時間が日常的にあればいいなとも思います。

知識：世間的にはまだ、それをよしとしない否定的な見方があるのでしょうか？ 若い世代では変わってきているのでしょうか。

中原：若いママパパでも、子どもを預けて出かけることに罪悪感を抱く方は少なくありません。だからこそ、夫婦は同志ということで、夫婦一緒であれば、罪悪感も和らぐのではないのでしょうか。



目次	
対談	01
多胎を取り巻く課題	03
NPO法人つなげるとは	05
この1年のハイライト	07
事業報告	09
①ふたごのへや	09
②ふたごのひろば	10
③ふたごハウス	11
④ピアサポ活動	13
利用者アンケート	15
応援のお願い	17
ピアサポーター募集	18

命の誕生の喜びの陰にある、多胎育児の“過酷な現状”

理解と支援がまだ十分ではない中で

これまでアンケートで寄せられた多胎家庭のママ・パパの声をピックアップしました。ここから見えてくるのは、日々の過酷さと孤立感、孤独感が交錯する、多胎家庭の現実です。育児の細かな困難や心の揺れは、経験した人でなければ理解しづらい部分もあります。

※アンケート回答そのままではなく、一部を編集しています。

まわりに多胎家庭はおらず、目立つので
声をかけられることが多いのですが
心では孤独感
同じ境遇の人に
「わかる～！」と共感してほしい

■この声から見える現実
まわりに同じ境遇のママパパが見つからず、
共感を求めても得られず、精神的な支えを得
にくい状況。

住んでいる地域では多胎家庭に特化した
講座がありません

■この声から見える現実
地域に多胎家庭向けの講座や支援がなく、情
報や相談の機会が限られているため、育児負
担が増し、孤立を深めやすい。

何もしたくなくなった
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
どうにかしてほしい
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

■この声から見える現実
育児のプレッシャーで手が回らず、助けを求める
時間も取れない。授乳・離乳食・寝かしつけで
一日が終わり、何もしたくなくなる過酷な日常。

里帰りして両家両親の協力もあって
パートナーも協力的
そんな恵まれた環境でも多胎育児は
大人がバタバタと倒れていくほど苛酷
何度、子どもたちに手をかけようかと思ったことか
何度、もう楽になりたいと思ったことか
何度、多胎じゃなかったらと子どもたちに謝ったことか

■この声から見える現実
里帰りやパートナーの協力があっても、日常の育
児は苛酷で追い詰められがち。子どもへの対応の
難しさや罪悪感が課題として浮かぶ。

双子を抱えて途方に暮れる夕方の気持ち
対応できない自分の無力感
児童相談所に通報されるのではないかという恐怖
温かい言葉では埋められないほどの孤独
隣に人がいても孤独を感じる時がある

■この声から見える現実
夕暮れ時、疲れ果てた中で双子が泣き止まず、対
応できない。泣きっぱなしのため、児童相談所に
通報されるのではという恐怖も抱えている。

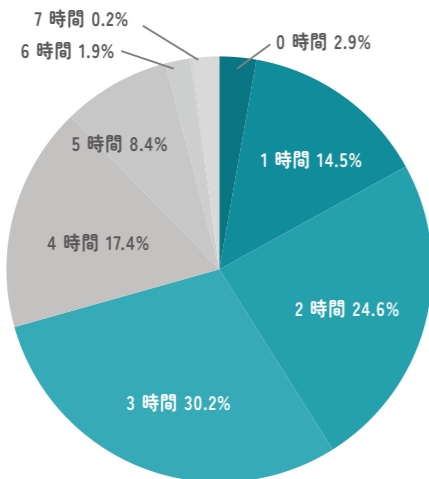
産婦人科受診時に「双子ですね、ハイリ
スク妊婦ですね」と言われ驚きと不安に
駆られました
友だちには単胎の子しかおらず、この不
安を分かち合うことができませんでした

■この声から見える現実
医療現場でのハイリスク告知や、周囲に同じ
経験者がいないことで、不安や孤独を抱えた
まま妊娠・出産期を過ごす。

双子育児に加えてシングルマザー
近くに親族はいません、そんな境遇の人
に会ったことなんてありません
だから、いつも自分の話をするのを躊躇
するのです

■この声から見える現実
シングルマザーで親族支援もなく、同じ境遇
の人にも出会いにくい。自分のことを話す機
会が限られ、SOSを出しにくいまま育児負
担が重なり、孤立しやすい。

長い睡眠が取れず、身体も心も追い詰められて



最も苛酷だと感じた育児期間の睡眠時間を尋ねた設問では「3時間」が最も多く、慢性的な睡眠不足に陥っている親の実態が明らかになりました。

調査概要
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
対象：多胎育児家庭
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）
方法：WEBアンケート
回答総数：1218件

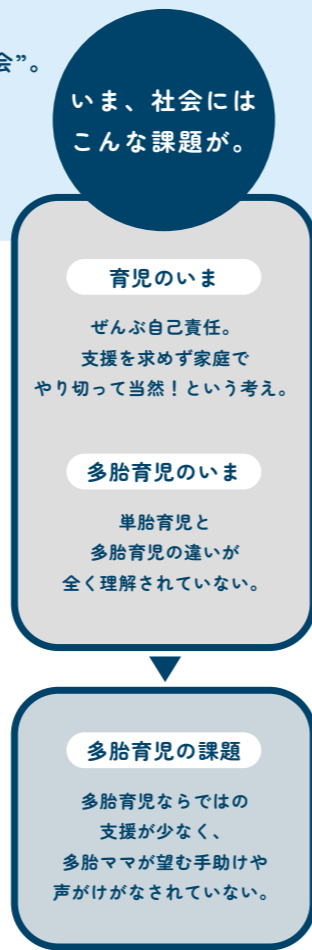
同年齢の子ども2人以上の同時育児、理解されず孤立し、孤独に



2021年にNPO法人つなげるが実施した「多胎育児アンケート2021（回答数1,218件）」の自由記述から、特に大変だと感じられた日常の瞬間をピックアップし、イラスト化したものです。経験者でなければ、なかなか周囲に理解されない現実があります。

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ば、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する社会”。
 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。

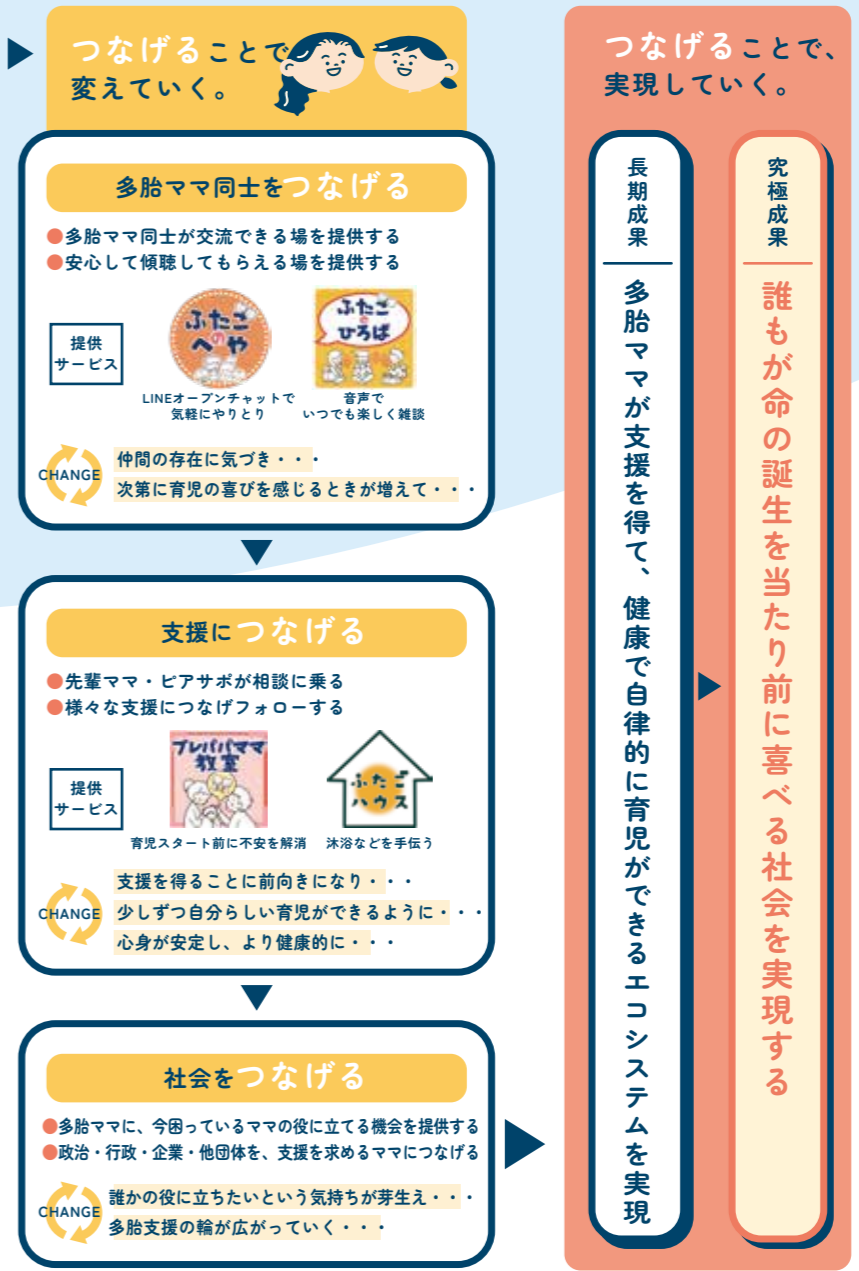


その結果、多胎ママは・・・
 孤立し、無力感に苛まれ、自信を失うことに。「ちゃんとできなくてごめん」と、多胎児の誕生を喜ぶことができない状態になってしまう。

虐待 自殺 精神疾患

つなげるは、こんな物語を描いています。

Theory of Change



法人名：NPO 法人つなげる
 所在地：兵庫県尼崎市
 設立年月：2018年6月

役員：(理事) 中原美智子 大野祐一 嶋隆一 内田浩史
 (監事) 小西宏之
 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





「第 62 回社会貢献者表彰」受賞

公益財団法人社会貢献支援財団より「社会貢献者表彰」をいただきました。本表彰は、社会と人々の安寧と幸福のために尽力し、顕著な功績を挙げながらも報われる機会の少なかった個人・団体を称えるものです。これまで積み重ねてきた多胎家庭支援の取り組みが評価された形となりました。式典開始前に理事 4 名で記念撮影（左から、嶋、中原〔代表〕、大野、内田）。



「ふたごつなげるカーニバル 2024」開催

多胎家庭が、他の多胎家庭や支援団体・企業と交流することで、「私だけじゃないんだ」「やっぱり産んでよかった」と感じてもらうことを目的として開催しています。今年度は 2024 年 10 月 5 日（土）に、東京都大田区にある大田区産業プラザ PiO で開催。多胎家庭 98 組を含む、総勢 441 人が集まりました。飲食スペースや授乳スペースもあり、ゆったりとした時間を過ごされる方が多かったように感じます。



「ふたごハウス」前の公園壁面をペンキ塗り

今回で 2 回目となるペンキ塗りイベント。2024 年 9 月 29 日（日）に開催。多胎家庭 13 組を含む、総勢 60 人超が集まりました。当事者家族や地域の方が自ら手を加えることで、「支えられる側」から「ともに作る仲間」へと関係性を広げることを目的に開催しました。参加されたお父さんからは「ペンキに初めて触って楽しかった」と嬉しいお声をいただきました。ご家族の方々もお子さまを手伝いながら楽しそうに過ごしていました。

■新理事を紹介します

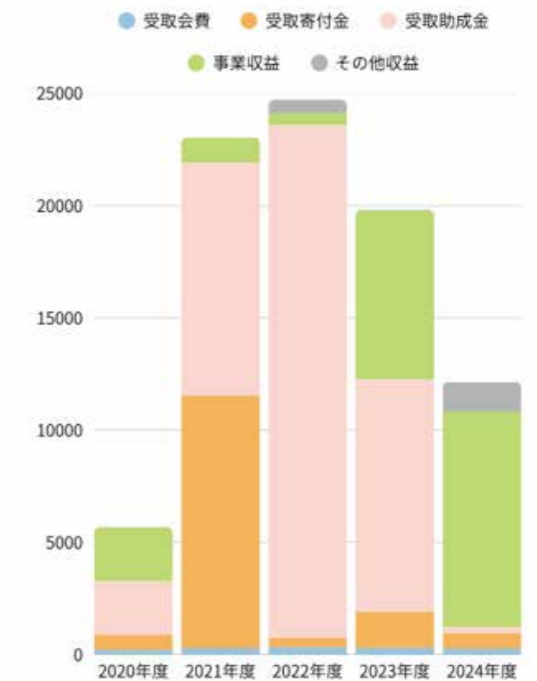


今年度から理事に就任した三浦沙織です。2021 年よりピアサポーターとして、多胎家庭向けのおしゃべり会運営やプレパパ教室のアテンダー、Instagram 運営などに携わってきました。ピアサポーターの活動を大切に続けながら、理事としても自分にできることを探し、多胎育児を頑張るご家庭の力になれたらと思っています。これからも両方の立場から「つなげる」の活動を温かく支え、皆さんに優しく寄り添っていけたら嬉しいです。至らない点もあるかもしれませんが、どうぞよろしくお願いいたします。

■2024 年度活動計算書
(2024 年 10 月～2025 年 9 月)

科目	金額
A 受取会費	265,000
経常収益	
受取寄付金	689,784
受取助成金等	267,496
事業収益	9,602,315
そのほか収益	1,323,797
経常収益合計	12,148,392
B 事業費	12,343,157
経常費用	
人件費	8,256,747
そのほか経費	4,086,410
管理費	102,840
経常費用合計	12,445,997
当期経常増減額【A】-【B】=①	-297,605
C 経常外収益	
経常外収益計	0
D 経常外費用	
経常外費用計	0
当期経常外増減額【C】-【D】=②	0
税引前当期正味財産増減額 ①+②=③	-297,605
法人税、住民税及び事業税 ④	82,000
前期繰越正味財産額 ⑤	167,792
次期繰越正味財産額 ③-④+⑤	-211,813

■経営収益の推移
(5 期比較)



私たちの活動は、寄付や助成金、事業収益など、多くの方々の支えによって成り立っています。

いただいた資金は、多胎家庭が孤立せず安心して子育てできる社会を目指し、交流の場づくりや情報提供、地域との連携による支援活動などに大切に活用しています。また、当事者同士がつながるコミュニティづくりや、必要な支援につながるための情報発信など、日々の活動を支える大切な原資となっています。

こうした活動を継続していくためには、皆さまからの継続的なご支援が欠かせません。多胎家庭が安心して子育てできる社会を目指し、これからも活動を続けてまいります。今後とも温かいご理解とご支援をよろしくお願いいたします。



NPO 法人は、特定非営利活動促進法第 29 条に基づき、事業報告書や財務書類の作成・公開が義務付けられています。当法人の会計報告資料は WEB ページにて公開しております。詳細は左記 QR コードよりご確認ください。

多胎家庭に寄り添う、日々の支援のかたち①

テキストで、気軽に日常の不安や悩みを分かち合う

LINE オープンチャットを活用し、同じ多胎家庭同士が日常の小さな悩みや情報を気軽に共有できる場です。文章でのやりとりなので、思い立った時に投稿でき、育児の合間でも参加しやすいのが特徴。直接会うことが難しい多胎育児において、「孤立しない」こと自体が大きな支援となります。利用者同士の共感や励ましが心の支えとなり、育児の継続や気持ちの安定につながっています。



アクティブな参加者数
(2025年9月末時点)

3,391

新規参加者数
(2024年度)

1,157

投稿数
(2024年度)

37,211

●3つのポイント

- ①育児の合間に気軽に投稿・相談できる
オンラインチャット (365日24時間OPEN)
- ②同じ境遇の多胎家庭同士で
つながることができる
(※多胎家庭以外の参加者もあり)
- ③共感や励ましで、孤立感や孤独感を和らげる

利用者からの声

妊娠中ですが、今後自分たちが直面するだろう育児の悩みや双子ならではの苦労、夫婦のすれ違いなどを予め教えていただいている気持ちでいます。SNSでは探しきれない生の具体的な経験談やアドバイスがあり、生まれた後の生活を、時間と精神的余裕のある今のうちにイメージできて、とてもありがたいです。そして、いざそれらに直面した時に自分だけじゃないんだと安心できるのではないかと、無闇に自分を責めることなく育児に取り組めるのではないかと想像しています。

同じ境遇の者同士ということもあって、みなさんとても親切で、驚くくらい活発なオンラインコミュニティ。愚痴も質問もたくさん飛び交い、それぞれに回答が付いていて、横から読んでいだけでも、有益な情報をもらえたり、同じ悩みを共有できたり、将来の子育てがイメージできたり、とても参考になり、また気持ちが励まされました。

多胎家庭に寄り添う、日々の支援のかたち②

声でつながる、安心して雑談できるオンラインスペース

スマートフォンやパソコンから参加できる、バーチャル空間「oVice (オヴィス)」を利用した音声交流スペースです。まるで隣にいるかのように会話でき、雑談や相談をリアルタイムで楽しめます。多胎家庭だけが集う安心・安全な空間で、対面ではなかなか出会えない仲間同士がつながり、「ひとりじゃない」と感じられる時間を生み出しています。参加には専用フォームからの申し込みと本人確認が必要です。



利用可能者数
(2025年9月末時点)

5,289

参加者数
(2024年度)

561

開催イベント数
(2024年度)

128

利用者からの声

外出が難しい多胎家庭には有り難い、オンラインならではのよさが満載のおしゃべり会で、多胎あるあるや困った時の対処方法などを話せる場があり、大人としゃべることで気持ちをリセットでき、明日からの多胎育児も頑張ろうと思えます。

産前の不安やオペのこと、産後でも外出にハードルの高い多胎児を抱え、みんなはどう過ごしているのか、気晴らしの方法など含め、同じ悩み抱えていることなどがわかって、1人ではない連帯感を感じました。このコミュニティがあるから虐待を防止できている面もあると思います。

多胎家庭のママパパであることが保証されているので、他のSNSよりも安心して想いを伝えることができます。この場がなくなったら、引きこもりの私はおしゃべりする相手がいなくなってしまうと思います。

●3つのポイント

- ①バーチャル空間で
まるで隣にいるかのように会話できる
(365日24時間OPEN)
- ②離れていても
多胎家庭同士のつながりを感じられる
- ③育児の息抜きや雑談を通じて、心の安定を支援

孤立や孤独感を和らげる、多胎家庭の“第二の実家”

多胎家庭のママパパがリアルで集い、交流できる拠点です。沐浴や離乳食のサポート、夕暮れ時の食事会などを通して、まるで“第二の実家”のようにゆったりと過ごせる時間を提供しています。また、育児のさまざまな場面で求められる支援を試行・検証しながら、「本当に必要な支援」を明らかにすることも大切な目的です。生活の場での支援を通じて、意味のある支援の形や利用しづらい制度の課題、潜在的なニーズを掘り起こし、現行制度からこぼれ落ちる多胎家庭にも届く支援のあり方を探っています。



利用者数
(2024年度)

88

累計利用者数
(2025年9月末時点)

376



●3つのポイント

- ①双子や三つ子の育児に伴う身体的・精神的負担を直接サポート
- ②沐浴や離乳食、食事の時間を一緒に過ごすことで育児負担を軽減
- ③多胎家庭が安心して集い交流できる“第二の実家”のような場

利用者からの声

久しぶりに来られて、私自身も息抜きになりました。日曜に開けてくれて、ありがとうございます。母1人で双子を連れて公園や買い物に行くこと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。クリスマス会を楽しみにしています。

外遊びまでしてもらって、とても助かりました。たくさんのママとお話をゆっくりできて楽しかったし、子ども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、お兄ちゃんとお会いできて、こんなふう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

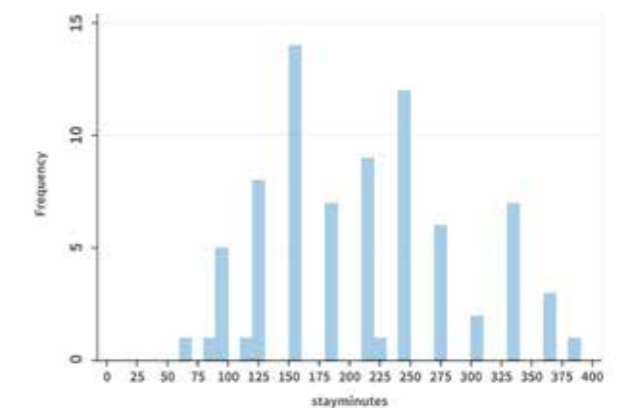
検証分析対象はデータが得られたのべ86家庭（実数では31家庭）である。検証期間内の利用回数は、1回利用が19家庭、2回以上は12家庭である。うち2家庭は10回以上も利用している。各利用家庭の平均滞在時間は3時間25分であり、最長は6時間30分である。

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）

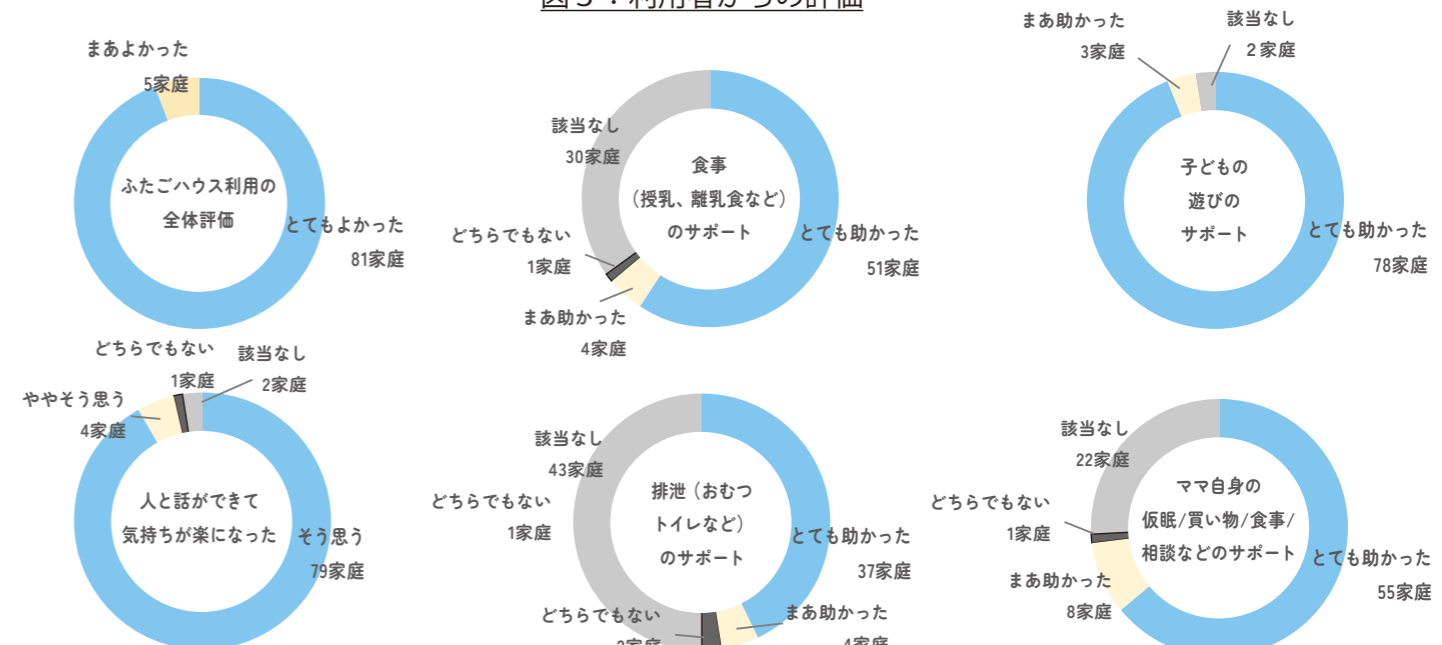
観測数	平均	標準偏差	最小値	最大値
78家庭	205.3分	79.7分	60分	390分



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」「排泄関連」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



多胎家庭に寄り添う、日々の支援のかたち④ 経験者の寄り添いで、心の負担を軽くする

多胎育児を経験した仲間（ピア）が、現在子育て中のママ・パパを支える活動です。「つなげる」のピアサポーター（愛称：ピアサポさん）は全員、多胎育児の経験者。自分の体験や知識を活かして、孤独や不安を抱えやすい多胎家庭に寄り添います。活動開始前には、傾聴など基本姿勢を学ぶ「つなげるピアサポーター養成講座」を受講。活動内容は、オンラインでの見守りやフォロー、話題提供など多岐にわたります。



ピアサポーター人数
(2024年度) **37**

●3つのポイント

- ①多胎育児経験者が
同じ境遇のママ・パパに寄り添う支援
- ②「傾聴」を大切に
オンラインで見守りやフォローを実施
- ③経験や知識を活かし
心理的負担の軽減や情報提供をサポート

自宅がスタジオ! ストレッチ&多胎ママパパ限定おしゃべり会

開催回数: 7回 参加者総数: 18人

参加者の感想

開催しようと思ったきっかけは、我が家に双子が誕生した時、長女が2歳0カ月。子どもと私で毎日過ごし、お出かけはスーパーに買い物に行くので精一杯。人とのつながりもなく、家に引きこもる日々でした。私と同じような方とつながれたら嬉しいなと企画しました。定期的にお目にかかっていると、お子さんの成長も見れて「かわいいな〜」と私が癒されたり、お仕事に復帰されていくママもたくさんいらっしゃって、私も頑張ろうと勇気をもたらす場となっています。今後もママパパの息抜きになればと思います。(担当者)

たまたま同じ月齢の方に出会えたこと、そして近隣ではなく異なる地方の双子ちゃんママとお話できたことが心温まりました。「不安なことがありますか?」と聞かれることが多い中、「10カ月になっての喜びはありますか?」と前向きな問いかけをしてくださったことが好印象。久しぶりにたくさん笑った気がします。

関西在住のふたごみつごママ集まれ〜♡

開催回数: 12回 参加者総数: 74人

参加者の感想

多胎児を連れて安心して遊べる場所やイベントなどの情報をシェアしたり交流できる場をつくりたいと企画しました。毎月続ける中で顔(声?)馴染みが増え、お互いの多胎児ちゃんの成長や入園・入学を喜んだり、更には「体調、落ち着いた?」など気遣う様子もあり、とても素敵です。赤ちゃんママが参加されると、少し前まで赤ちゃんママだった方が共感し、経験談をお話しくださる姿に、誰もがピアサポーターとなる瞬間を嬉しく思います。「この場があって暗黒時期を乗り越えられた」とおっしゃってくださる方もいるので、続けていきたいと思っています。(担当者)

- 多胎のおでかけの大変さに共感。皆さん頑張っているんだなと元気をもらいました。
- 双子連れのお出かけの方法などが聞けて良かったです! タクシーやバス、いろんな方法でお出かけを楽しんでみたいと思いました!
- 実際に行ってみたお出かけスポットの話が聞けるので、参考になります!

事故予防講座

開催回数: 10回 参加者総数: 224人

参加者の感想

こどものケガは予防が一番だと感じていました。多胎家庭での痛ましい事故もあり、成長に応じてどんな事故に気をつければよいかを知ることは予防の大きな一歩だと考えて、この講座を企画しました。いつも和やかな雰囲気の中、いただく質問は本当に大切なものばかりで、次回へのステップにもなっています。毎回怖くなりすぎないように、でも予防すべきことはきちんと伝えたいと思っています。参加しやすい時間や長さを考えていますが、画面が見づらい時もあると思います。スクショできるスライドや質問の時間を多く取るなど、工夫していきます。野望(?)ですが、いつの日か、リアルで実習なんかもやってみたいなと思っています。(担当者)

- 事例も挙げながら、具体的にどのような事故があるのか、どのような対策や処置が必要かをわかりやすく説明していただき、ためになりました。
- 具体的なチェックポイントを教えていただき、精神論で頑張る必要はないと前向きになりました。
- 双子だと2人で協力することで、危険度が更に増すことがよくわかりました。

多胎プレパママ教室

開催回数: 5回 参加者総数: 19人

参加者の感想

単胎の両親教室では知る事の出来ない多胎ならではの教室は絶対に必要だと感じ参加させて頂いています。妊娠中の方はもちろん、管理入院中の方が病室から参加されたり、夫婦で参加されたりと、参加したい意思を強く感じます。講座は私自身も妊娠中に受けたかったととても感じる内容で、参加者さんも不安感を話したり、疑問を聞く事が出来てホッとされている様子が伺えます。この講座の参加者さんが自身が運営しているサークルのイベントに来られ、オンラインからリアルで繋がる事が出来た事がとても印象的です。今後はオンラインとリアルの同時開催を実現したいと思っています。(担当者)

- なかなか具体的な体験談などの情報を得にくい中、経験だけでなく専門的な知識をもとにお話しして下さり、とても勉強になりました。
- 産後の生活を想像して暗い気持ちでしたが、「しんどいこともたくさんあったが、楽しいこともそれ以上あり、双子でよかった」という言葉を聞いて、少し前向きになりました。

【結果報告】ふたごつなげるアンケート2025

2025年9月、公式LINE登録者4,367名を対象に利用者アンケートを実施し、573名(回答率約13%)から回答を得ました。オンライン・リアル各サービス利用前後を比較したところ、「孤立感をよく感じる」は33%から15%へ、「無力感をよく感じる」は32%から18%へ、「自分をよく責める」は22%から13%へと、それぞれ大きく減少しました。特に孤立感の減少は半減しており、つながる場が心理的安全性を生み出していることが示唆されます。多胎育児の困難さは消えませんが、「ひとりではない」と感じられる環境が、感情の質を変えていることが数字からも見えてきました。

共感と承認が生まれている、つなげるのオンラインコミュニティ

他のママの書き込みに共感できる **97.7%**

肯定意見 297 / 304 (参加経験者のみ)

自分と似た苦しい状況のママがいると感じた **97.7%**

肯定意見 294 / 301 (参加経験者のみ)

相談・質問を投げかけたとき受け止めてもらえた **98.4%**

肯定意見 183 / 186 (相談・質問経験者のみ)

サービス利用者の回答を見ると、「他のママの書き込みに共感できる」はほぼ全員、「自分と似た苦しい状況の人がいると感じた」は約98%と、強い共感が生まれていることが分かりました。また、実際に相談や質問を投げかけた方の大多数が「受け止めてもらえた」と回答しています。多胎育児の困難さは個別性が高く孤立しやすいものですが、つながる場があることで「自分だけではない」と実感できる。この“共感の循環”こそが、孤立感の減少につながっていると考えられます。

アンケート回答結果（詳細）

- ふたごのへや（LINE オープンチャット）に、どの程度参加していますか？
よく見る / 参加する：100 たまに見る / 参加する：164
ほとんど見ない / 参加しない：109 参加・登録していない：198
- ふたごのひろば（oVice）に、どの程度参加していますか？
よく見る / 参加する：5 たまに見る / 参加する：50
ほとんど見ない / 参加しない：189 参加・登録していない：327
- おしゃべりのへや（オンラインイベント）に、どの程度参加していますか？
よく見る / 参加する：6 たまに見る / 参加する：32
ほとんど見ない / 参加しない：185 参加・登録していない：348
- 上記のサービスで、自分自身から、質問や相談のメッセージを投げかけることはありますか？
したことがない：99 よくする：9
たまにする：171 分からない（参加していない）：294
- 上記のサービスは、書き込み・発言をしづらいつ感じますか？
とても感じる：48 たまに感じる：153
まったく感じない：92 分からない（参加していない）：280
- 上記のサービスで他のママが相談・質問する際の書き込みについて、どの程度共感しますか？
とても共感できる：97 ある程度共感できる：200
まったく共感できない：7 分からない（参加していない）：269
- 上記のサービスで、自分と似た苦しい状況のママがいると感じたことはありますか？
とても感じる：151 たまに感じる：143
まったく感じない：7 分からない（参加していない）：272
- 投げかけたとき、話を受け止めてもらえたと感じますか？
したことがない：51 とても感じる：114 たまに感じる：69
まったく感じない：3 分からない（参加していない）：336

オンラインでの交流によって、「ひとりではない」という実感が広がっている

利用前後で「よく感じた」と回答した人数を見ると、孤立感56%、無力感45%、自分を責める気持ちは44%減少しました。強いネガティブな感情を抱えていた方が大きく減っていることが分かります。一方で、「感じなかった」「責めたことはなかった」と答えた方も増えていきます。ただ、「まったく責めない」と答えることには、親としての葛藤からためらいを感じる人もいるのかもしれませんが、それでも、感情の強さが和らいでいる変化は確かに見えています。

育児において、孤立感を感じることはありました（あります）か？



育児において、無力感を感じることはありました（あります）か？



育児において、自分を責めることはありました（あります）か？



アンケート回答結果（詳細）

※数字の意味：（オンラインサービス利用前）⇒オンラインサービス利用後

- 双子・多胎育児はどの程度楽しいと感じました（感じています）か？
とても楽しい：(136)⇒166 まあ楽しい：(241)⇒274 どちらもでない：(119)⇒107
あまり楽しくない：(49)⇒21 とても楽しくない：(28)⇒5
- 育児において、自分を責めることはありましたか？
よく責めていた：(128)⇒72 たまに責めていた：(258)⇒292
責めたことはなかった：(187)⇒209
- 育児において、無力感を感じることはありました（あります）か？
よく感じた：(183)⇒101 たまに感じた：(254)⇒292
感じなかった：(136)⇒180
- 育児において、孤立感を感じることはありました（あります）か？
よく感じた：(188)⇒83 たまに感じた：(214)⇒259
感じなかった：(171)⇒231
- 育児において、自信を失うと感じることはありました（あります）か？
よく感じた：(188)⇒95 たまに感じた：(214)⇒286
感じなかった：(171)⇒192



実施期間 : 2025/9/2~2025/9/15
回答対象者 : NPO法人つなげる公式LINEにて、多胎家庭登録済みの方
回答対象者数 : 4,367名
回答者数 : 573名 (回答率 : 13.1%)

日本全国どこでも多胎妊娠/出産/育児をしても必ず誰かとつながれる社会に



NPO 法人つなげるは、双子や三つ子などの多胎家庭を支援する活動を実施しています。2018年6月28日に設立して、9年が経過しました。現在では常時10,000名を超える多胎児を育てるご家庭とつながりを持ちながら活動を続けています。

皆様からのご寄付は、多胎児を妊娠/出産/育児をされるご家庭の支援に活用します。無理のない範囲でのご支援をよろしくお願いいたします。

— みなさまのご寄付で実施する事業 —

- ① 全国どこにいてもどこかの多胎家庭とつながれるオンラインコミュニティ運営事業
- ② 全国唯一の多胎家庭専用施設『ふたごハウス』運営事業
- ③ 多胎妊娠/出産/育児の経験を蓄積するWEBメディア『多胎チャンネル』運営事業

上記いずれの事業も、システム利用料や家賃・水道光熱費などの固定費が毎月発生します。みなさまからのご寄付をそれらの固定費に充当させていただきます。

オンラインコミュニティ運営だけで多胎家庭の困りごとがすべて解決するわけではありませんが、誰かとの「つながり」を保ち続けられること、「わたしの話」を聞いてもらえる場所があることで、心の拠り所になると信じて活動を続けています。

多胎ママ同士を『つなげる』場所を継続させ、多胎家庭が孤独孤立化してしまうことがないような社会を実現する取り組みに、多くの皆様のご支援をよろしくお願いいたします。



ご寄付はこちらから



支援で大切なことを学ぶ

「ピアサポ養成講座」。

ピアサポさんのスタートは「ピアサポ養成講座」から。そこでは、つなげるピアサポーターとして活動するために、私たちが大切にする4つの「基本姿勢」を知っていただけます。

ママやパパと信頼関係を

築くための「傾聴」。

多胎育児をする中で、多くの方が「誰かに相談したくても理解されなかった」という経験をしたことがあるのではないのでしょうか。だからこそ、「基本姿勢」に加えて、「傾聴」を大切にしています。

活動の柱となる4つの「基本姿勢」

共感

エンパワ
メント

自己決定の
尊重

対等な
関係

「傾聴」について学びを深める。

話を聴くことの効果や難しさを知るため、ロールプレイングを実施。多胎育児経験者同士のロールプレイングでは、住んでいる場所や育児環境が異なっても、ピアならではの共感が生まれます。笑いあり涙ありの2時間30分の「ピアサポ養成講座」で、ピアサポさんとしての一歩を踏み出してみませんか？

募集要項：つなげるピアサポーター

～ひろく関わっていきたい！そんな方、こちらでお待ちしています～

- つなげる会員が必須要件となります
- つなげるピアサポーター養成講座の受講が必須となります
- 研修動画の視聴とレポート提出が必要となります
- スマホやPCを活用し、オンラインコミュニティの運営をフォローしていただきます
- 支援活動全般の中から、相談の上ご活躍の場をお任せします

注意事項

- 自身の営利目的/集客やマーケティング目的の活動は禁止とします。
- 秘密保持誓約書(NDA)の締結があります。
- つなげる会員の年会費は、毎年9月にお支払いいただきます。(8月入会であっても、9月に翌年度分の支払いが必要です)



ご関心ある方はこちらから