



# なかまの ちから



No.86

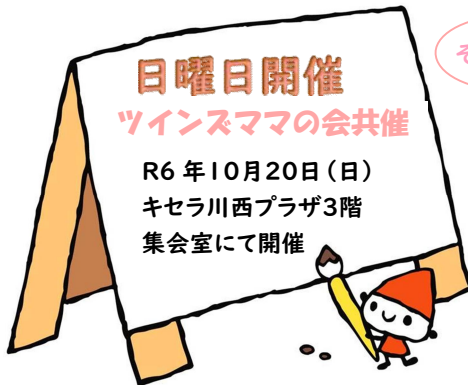
令和7年2月発行  
こども未来部  
こども若者相談センター  
Tel 072-740-1248

「ふたごの集まりありませんか」というひとりのおかあさんの声から始まった《多胎児交流会》。

「多胎児を出産されたおかあさんの話を聞きたい、聞いてほしい。」

その思いに対して、安心して集える場であればと、毎月1回開催しております。

これまでの交流会の一部を紹介します。



それぞれの

## 子育てに ついて

のフリートークより抜粋

交流会プログラムでは、  
多胎児育児についての  
情報提供等もしております

実家に助けてもらいながら、  
上の子とふたごの3人を  
育てています。  
役立つ情報があれば、何とか  
なります。

育休を取ってもらって、助かりました。  
協力してできることはやってもらいました。  
ひとりでは育てられなかったと思います。

基本ワンオペです。はじめから期待  
していないので不満ありません。  
手が借りられるもの  
(産後ケアやヘルパーなど)を活用して、  
なんとかやっていました。

基本ワンオペですが、  
働きに出るようになって、  
気持ちが楽になりました。

上の子とふたごの3人を見る  
ので、必死です。



夫は単身赴任中なので、ワンオペです。  
上の子の時も育休はなかったので、ひとりでなんとか  
するしかないと考えていました。上の子が子育てを  
助けてくれるので、なんとかやっています。

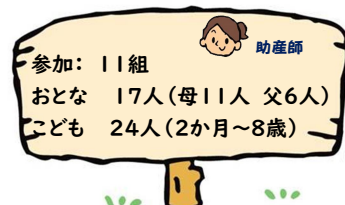


ひとりでは大変で、自分がいっぱい  
いっぱい。夫が育休中は本当に  
助かりました。  
育休が明けてしばらく3人の時は、  
毎日どう乗り切ろうかと思って  
いました。  
自分が仕事に復帰してからは、  
気持ちが楽になりました。  
仕事との両立は大変ですが、  
ひとりで仕事をする時間がホッと  
できました。  
こどもがかわいくないわけでは  
ありませんが、離れることで気持ちが  
安定しました。  
家事はできていなくてもなんとか  
なります。自分の精神状態が大事だと  
思います。

### 交 流 会 で

その時その時必死で、振り返っても覚えていないほどの毎日。  
愛おしさに抱きしめる時もあればイライラして  
声を荒げてしまう時も。涙する日もあるでしょう。  
そんなこんなの日々のおもいを、交流会で出し合いませんか。

お 待 ち し て い ま す



これまでの

# 多胎児交流会より



## 里帰りについて

- ・里帰りはせずに、私の母に通ってもらいました。夜が眠れないので、日中助けてもらいました。
- ・3か月ほど里帰りしましたが、実家にいる方がしんどかったです。助けてもらえますが、いろいろ言われるのもストレスになりました。



## 出産について

- ・出産後、どのような状況になるのか、想像が付きません。
- ・生まれた後は本当に大変で、記憶がありません。
- ・今は昼なのか夜なのか、時間の感覚もわからなくなります。



## 食事について

- ・口に入れて、嚙んで出して、おえっとなります。かみかみできるかな。



- ・歯茎に固いものが触れると「歯茎センサー」が働いて嚙もうとします。コーンなど少し固いものを混ぜるとよいですよ。(助産師より)

## 父親として

- ・ふたごが生まれたときは、育休もとらずあまり手伝えなかったので、下の子が生まれた今回は、育休をとって、出来ることをしたいと思っています。
- ・出来ることはやりたいと思っていますが、なかなかうまくできず、この間も頭が痛くなったりしました。
- みなさんはどのようにされているのか聞きたいと思って参加しました。

ひとこ

次から次へと変化していくことを求められているような、ここ最近ですが…。子育てもそうですよね。日々、こどもの変化成長していく姿に、親も変化成長を求められます。あたふたしてもいいし、やらかすこともあります。イライラ、ハラハラもあり。そんなこんなの日々の中を、いっしょに歩いていけばいいと思うのです。



\*多胎児交流会へのご意見やご要望などをお聞かせください。Tel:072-740-1248 Fax:072-744-1016  
e-mail: [kawa0030@city.kawanishi.lg.jp](mailto:kawa0030@city.kawanishi.lg.jp)



## 「多胎児交流会」毎月第2水曜日 10:00~11:30

今後のスケジュール

|          |          |          |
|----------|----------|----------|
| 2月12日(水) | 3月12日(水) | 4月9日(水)  |
| 4月20日(日) | 5月14日(水) | 6月11日(水) |

参加無料・要申込(ホームページより)

場 所: キセラ川西プラザ福祉棟 3階 サポートルーム

対 象: 就学前の多胎児と保護者・多胎児を妊娠中の人や家族

内 容: ふれあい遊びや絵本の読み聞かせ、多胎育児についての情報交換など

10時から受け付け開始  
10時30分から交流会を開始します。



パパやごきょうだい、他市の方もどうぞ!

## 問い合わせ

こども若者相談センター

☎072-740-1248

妊娠中の方の交流会への参加もお待ちしております



▼詳しくはアプリダウンロードページへ



子育て支援アプリ「かわにし子育てNavi」 無料配信しています!

スマートフォンにインストールして、イベントや予防接種、健診、手続きなど必要な子育て情報を取得していただけます。対象は妊婦から小学生の保護者です。