

大分県の子多胎育児アンケート報告書 資料編(別冊)

(1) アンケート集計結果

質問	内容	ページ
質問1,2,3	回答者	1
質問4	主たる育児者、父親の育休取得、日常のサポート	2
質問5,6	育児支援サービス・サポート	5
質問7,8,9	多胎育児に関する情報	9
質問10	多胎育児経験者(ピア)の存在	13
質問11,12,13	多胎育児への不安、妊娠出産時のトラブル	15
質問14	ピアとしての活動	16
質問15	多胎育児に関する自由意見	20
質問16	多胎育児に役立つ情報	25

(2) アンケート

■実施時期	2021年6月17日～7月31日
■実施方法	SNSで、大分県内の多胎育児経験者を対象に実施
■回答者	130名(うち1人は2組の双子を養育。うち男性10名。)
■実施者	オンラインコミュニティ「大分のママ集まれ!多胎児ママサークル」

質問1、2、3 多胎児の年齢別・市町村別 回答者

n=130

多胎児の年齢	回答者数	割合	回答者の居住地の内訳															
			大分市	別府市	中津市	日田市	佐伯市	臼杵市	津久見市	竹田市	豊後高田市	宇佐市	由布市	国東市	日出町	九重町	玖珠町	
0～1歳	39	30.0%	8	2	4		10		2		1	7	2	2	1			
2～3歳	20	15.4%	13	1	2		2						1				1	
4～6歳	16	12.3%	10	1	0	1	2	1		1								
現・乳幼児計	75	57.7%	31	4	6	1	14	1	2	1	1	7	3	2	1	0	1	
小学生	17	13.1%	11	1	1		2	1				1						
中学生	12	9.2%	5	1			3					1			1	1		
高校生	7	5.4%	5				1		1									
18歳以上	19	14.6%	10	1	1		5	1	1									
現・小学生以上計	55	42.3%	31	3	2		11	2	2	0	0	2	0	0	1	1	0	
合計	130		62	7	8	1	25	3	4	1	1	9	3	2	2	1	1	

※うち、0～1歳児と小学生の2組の多胎児をもつ回答者は、0～1歳児にカウント

※うち、男性回答者は10名

質問4 多胎児の乳幼児期の主たる育児者（複数回答可）

	現・乳幼児		現・小学生以上		合計	
	件数	割合	件数	割合	件数	割合
母親	75	67.0%	54	60.0%	129	63.9%
父親	25	22.3%	17	18.9%	42	20.8%
祖父	3	2.7%	3	3.3%	6	3.0%
祖母	9	8.0%	16	17.8%	25	12.4%
計	112		90		202	

質問4① 子供が乳幼児期の父親の育休取得状況

	現・乳幼児		現・小学生以上		合計	
	件数	割合	件数	割合	件数	割合
取得した ※	12	16.0%	0	-	12	9.2%
取得していない ※	63	84.0%	55	100%	118	90.8%
計	75		55		130	

※4①父親が育休を取得した理由（現・乳幼児）

- ・育児に参加し、大変さを実感して欲しかったから。お陰で我が家は現在良い連携が取れています！
- ・多胎児のため、両親共に育休を取得しなければ育児ができないと感じたため。
- ・上の子のフォローと夜中の授乳、オムツ替え、沐浴が倍になることに加え、首が座らない状態の乳児を連れて買い物等家事全般に困難が生じたため
- ・私が産後うつになったから2ヶ月とってもらいました
- ・私が周産期心筋症という心不全の病気になり、良くなるまでは家事や育児をする事が出来なかった為
- ・普段は単身赴任でなかなか子供に会えない為

※4①父親が育休を取得しなかった理由（現・乳幼児）

- ・収入に不安があるため
- ・一時的に給料が下がると生活が厳しくなるため
- ・双子で支出が増えるのに、収入が減ると困るから…
- ・取得予定でしたが育休手当が出るわけでもなく給料も下がるため取るのを諦めました。
- ・会社の人に「育休取ったら給料が上がるのも遅くなるし良いことないよ」と言われたからだそうです。でも多分、夫自身が取る気持ちがなかったんだと思います。
- ・育休を取りやすい環境ではなかったから。
- ・会社がそういう理解がなかった為
- ・夫の職場が小企業で、育児休暇を取りやすい雰囲気ではない。
- ・制度はあるが周囲に男性での取得者がいないため取りにくい
- ・取る人が周りに居ないから

- ・職場的には休め休め！でしたが、やはり職場に迷惑をかけては申し訳ない・・・
- ・仕事を休むと職場の方々に迷惑なように思われたから
- ・仕事が休めなかった！
- ・主人が所長なので休めなかった
- ・制度、風習がなかったため。
- ・週休2日にはしてもらえた。
- ・自営業のためその様な選択肢は取れませんでした。
- ・家で仕事しているので、育休は取らずに合間にみてもらっていた
- ・実家の自営業で自宅を兼ねた仕事場で、育児をしながら仕事をしていました。
- ・自宅を兼ねた社屋で仕事をしており、妻が育休を取得し、自分は仕事をしながらサポートをした。
- ・里帰りしていた為
- ・実家で3ヶ月まではお世話になったので。
- ・シングルマザーだから。

※ 4 ①父親が育休を取得しなかった理由（現・小学生以上）

- ・職場の理解が得られない
- ・取得予定だったが、仕事が多忙のため取れなかった。
- ・中学校教員だが、取得出来る雰囲気職場ではなかった。
- ・仕事の立場上、休めなかった
- ・育児は母親がするのが当たり前、という考えを父親は持っていたから。
- ・子供は女性が育てるのが普通との考えをもっていた。
- ・制度もなく会社が対応していなかった
- ・そんな時代では無かった。当時は、父親の育休制度がなかった。
- ・時代。ですが、今現在も育休取得が1番の解決策とは考えていません。
- ・自営業だったので自由な時間があったから
- ・父親は海外にいたから。
- ・すぐに離婚したので

質問4② 乳幼児期に日常的に育児をサポートしてくれる人の有無

	現・乳幼児		現・小学生以上		合計	
	件数	割合	件数	割合	件数	割合
有り	55	73.3%	45	81.8%	100	76.9%
無し	20	26.7%	10	18.2%	30	23.1%
計	75		55		130	

有りの場合、日常的にサポートをしてくれる人（多胎児からみた関係）（複数回答可）

	現・乳幼児		現・小学生以上		合計	
	件数	割合	件数	割合	件数	割合
祖母(母方)	43	47.8%	34	44.2%	77	46.1%
祖母(父方)	11	12.2%	21	27.3%	32	19.2%
祖父(母方)	14	15.6%	10	13.0%	24	14.4%
祖父(父方)	6	6.7%	7	9.1%	13	7.8%
叔父叔母	4	4.4%	3	3.9%	7	4.2%
伯父伯母	1	1.1%	1	1.3%	2	1.2%
その他 ※	11	12.2%	1	1.3%	12	7.2%
計	90		77		167	

※その他：母方の親戚、多胎児の姉、隣家の老夫婦、近所の奥さん、友人、ホームビジターなど

質問4③ サポートしてくれる人の関わりの頻度

	現・乳幼児		現・小学生以上		合計	
	件数	割合	件数	割合	件数	割合
毎日	23	41.8%	17	36.2%	40	39.2%
週5～6回	7	12.7%	2	4.3%	9	8.8%
週3～4回	13	23.6%	7	14.9%	20	19.6%
週1～2回	5	9.1%	11	23.4%	16	15.7%
月に数回程度	7	12.7%	10	21.3%	17	16.7%
計	55		47		102	

質問5 育児支援サービスの利用状況（民間・行政）

	現・乳幼児		現・小学生以上		合計	
	件数	割合	件数	割合	件数	割合
利用している	29	38.7%	8	14.5%	37	28.5%
利用していない	46	61.3%	47	85.5%	93	71.5%
計	75		55		130	

質問5① 「利用している」場合の、利用サービス内容（複数回答可）

	現・乳幼児		現・小学生以上		合計	
	件数	割合	件数	割合	件数	割合
行政サービス	17	44.7%	5	62.5%	22	47.8%
民間の施設型一時預かり	8	21.1%		-	8	17.4%
民間の訪問型一時預かり	6	15.8%	1	12.5%	7	15.2%
病児保育	6	15.8%		-	6	13.0%
その他 ※	1	2.6%	2	25.0%	3	6.5%
計	38		8		46	

※その他：かるがもひろば、生協の宅配、公民館で月1回預かり

質問5② サービスを利用していない理由（複数回答可）

	現・乳幼児		現・小学生以上		合計	
	件数	割合	件数	割合	件数	割合
情報を知らなかった	22	30.6%	20	29.4%	42	30.0%
利用しなくても何とかなった	12	16.7%	15	22.1%	27	19.3%
登録・申請の手間があるから	16	22.2%	8	11.8%	24	17.1%
サービスの対象になるかわからなかった	8	11.1%	7	10.3%	15	10.7%
費用が高い	9	12.5%	4	5.9%	13	9.3%
その他 ※	5	6.9%	14	20.6%	19	13.6%
計	72		68		140	

※5②サービスを利用していない理由 その他（現・乳幼児）

- ・子どもたちを預けることに不安があったから
- ・行政のサービスにはファミリーサポートぐらいしかなく、保険等に入っているとはいえ他人に任せるのが怖かったため。
- ・家から出て子供を連れて歩くこと自体が大変だから
- ・費用もかかるし、まずは誰かに頼むという考えに至らなかった。
- ・行政のサービスもたくさん相談して探したりもしましたが、なかなか見えそうなものがなく、民間で頼むには費用面で諦めざるを得なかった。

・赤ちゃん訪問で保健師さんが「双子ってそんなに何が大変なんですか？」と、親身ではなくバカにされた感じだったから、世の中に頼っても無駄だと思った

※5②サービスを利用していない理由 その他（現・小学生以上）

- ・新生児の頃は、サービスを調べる余裕もなければサービスがあるかも？と思いつく余裕もなかった
- ・調べたり、申し込みをしたりする時間的余裕がなかった。
- ・育児に忙しく、情報を調べる余裕もなかったから
- ・家から出るのも大変だったので
- ・双子、年子で連れて行く事も難しかった
- ・あまりに大変で、祖父母宅へ移り住んだから。
- ・サポートでは問題解決しないから。
- ・一時預かりに登録はしたが、当時は利用方法に柔軟性がなく、生活リズムとマッチングしなかった。
- ・民間のサービスは利用料が高く2人を預けると尚更だった。
- ・サービスを利用すること自体に対抗があったから。
- ・父親が外部の人を入れることに否定的だったからです。
- ・1歳から仕事をはじめたので、保育園に預けてました。
- ・2歳から保育園に預けていたので。
- ・21歳になる双子の母です。おそらく、その頃はサービス自体はなかったと思います
- ・今から約30年前、そのようなサービスはなかったもので、夫や両親の支援を得ながらただもう夢中の育児だった。サービスがあれば、心身にゆとりができていいと思う。

質問5③ 市町村の子育てクーポンの活用状況

	現・乳幼児		現・小学生以上		合計	
	件数	割合	件数	割合	件数	割合
充分活用した	52	72.2%	11	20.0%	63	49.6%
少し活用した	12	16.7%	6	10.9%	18	14.2%
あまり活用しなかった	4	5.6%	1	1.8%	5	3.9%
全く活用しなかった	4	5.6%	3	5.5%	7	5.5%
クーポン制度がなかった			34	61.8%	34	26.8%
計	72		55		127	

※5③子育てクーポンを十分に活用できなかった理由（現・乳幼児）

- ・あることを知らなかった
- ・忙しくて、子育てクーポンの内容をきちんと把握できてなかったから
- ・無くした
- ・活用出来るものがあまりなかった。
- ・予防接種や、絵本などしか使えるものがなかった

- ・活用方法が予防接種やおっぱいマッサージくらいしかわからない。
- ・オムツに使えるのが最近始まった。もっと早くして欲しかった。
- ・市の補助もあり予防接種に使うこともほとんどなかったが、今年の4月よりミルクやオムツも対象になったので活用できている
- ・コロナで外出もできず、無料予防接種も増えた。オムツはネットで買うので使う時がない。
- ・4月からオムツ、ミルクも対象になったので良かったけど多胎の人は買い物に行くのも更に大変…ネット利用してる人も多いはずなのでそこが…
- ・市町村にもよると思うが…本の購入もわざわざ重たい本を持って双子連れて市役所まで申請しないと利用出来ない。いい制度なのにもっと活用しやすくなったらいいのに。。。
- ・まだ期限があるのでこれからまた使う予定
- ・多胎児は倍にして欲しい。労力と一度にかかる金額が違いすぎる

※ 5 ③子育てクーポンを十分に活用できなかった理由（現・小学生以上）

- ・知らなかったし 申し込みに行く暇もなかったかも
- ・利用する余裕、使う暇もなかった
- ・あまり家から出ていないため。
- ・絵本くらいしか使い道が無かった
- ・当時は制度がなかった

質問 5 ④ 多胎児向けサロンや教室があった場合の参加希望の有無

	現・乳幼児		現・小学生以上		合計	
	件数	割合	件数	割合	件数	割合
利用する	66	88.0%	35	63.6%	101	77.7%
利用しない	9	12.0%	20	36.4%	29	22.3%
計	75		55		130	

質問 6 乳幼児期の多胎育児にほしいサービス、サポート(複数回答可)

	現・乳幼児		現・小学生以上		合計	
	件数	割合	件数	割合	件数	割合
子供と離れてリフレッシュする機会	52	19.9%	41	22.2%	93	20.9%
金銭的サポート	48	18.4%	38	20.5%	86	19.3%
移動の手助け	42	16.1%	31	16.8%	73	16.4%
家事育児の手助け	40	15.3%	28	15.1%	68	15.2%
仲間とのつながり	43	16.5%	24	13.0%	67	15.0%
専門家に相談できる機会	29	11.1%	19	10.3%	48	10.8%
その他 ※	7	2.7%	4	2.2%	11	2.5%
計	261		185		446	

※6 乳幼児期の多胎育児にほしいサービス、サポート その他 (現・乳幼児)

- ・オムツ、お尻拭きなど必須消耗品の物資サポート
- ・多胎児用のベビーカーや抱っこ紐など、育児用品のレンタル
- ・育児中に必要なもの、使っていた方が不要になったものなどの相談会、譲渡会
- ・ネットスーパー等。佐伯市はネットスーパー対象外なので買い物に困る
- ・多胎児用の駐車場があると助かります。
- ・車移動がほとんどなので…「あったかは一と駐車場」の利用を、妊娠中もっと早くから、また、産後3ヶ月でなくもう少し利用させてもらえたら良かった。駐車場は、広いところじゃないと双子用のベビーカーが下ろせない。
- ・私の場合、どんなサービスがあっても利用しなかったと思います。今考えれば産後うつだったな、と思うほど誰とも会いたくなかったし、外出するのも大荷物で憂鬱だったから。

※6 乳幼児期の多胎育児に欲しいサービス、サポート その他 (現・小学生以上)

- ・遠方に居る祖母がサポートする為にかかる交通費等。お願いして来てもらうので、なるべく金銭的に負担をかけたくないから。
- ・配偶者の育児休暇取得への職場への理解促進
- ・そんな事を考える余裕すら無い
- ・一時的なサポートでは解決しない。検診時の専門家の相談や多胎児ケア見守り訪問がありましたが、それを『こなした』『クリアした』という事実カウントが行政側の主たる目的の様に感じていました。厳しい言い方ですが、行政側が多胎育児を支えたかどうかの責任を問われた時、『訪問を行なった事実を残しておく』という対抗要件の様に感じていました。

質問7 多胎支援や子育て支援に関する情報が欲しいタイミング(複数回答可)

	現・乳幼児		現・小学生以上		合計	
	件数	割合	件数	割合	件数	割合
妊娠～出産前3か月	54	50.0%	36	56.3%	90	52.3%
出産前の管理入院中	23	21.3%	15	23.4%	38	22.1%
産後	26	24.1%	12	18.8%	38	22.1%
その他 ※	5	4.6%	1	1.6%	6	3.5%
計	108		64		172	

※その他(現・乳幼児)：七五三や入園、入学のタイミングでも体験談は聞きたい

※その他(現・小学生以上)：産後は情報をもらっても母親自身が判断できる状況になかったため、育児に携わる人に直接連絡がないと意味がなかったと感じる。(例えば母子手帳の情報は母親が持っているため、周りの人は見る機会があまりない)また、慣れない育児に手一杯なため、産後も何度か同じ情報を伝えて欲しい。(余裕が出た時に判断したい)

質問8 多胎育児に関する情報収集方法(複数回答可)

	現・乳幼児		現・小学生以上		合計	
	件数	割合	件数	割合	件数	割合
インターネット	57	30.2%	31	27.2%	88	29.0%
SNS	58	30.7%	19	16.7%	77	25.4%
多胎育児中のママ友	25	13.2%	12	10.5%	37	12.2%
多胎児サークル	21	11.1%	9	7.9%	30	9.9%
子育て支援センター	12	6.3%	11	9.6%	23	7.6%
保健師の訪問	4	2.1%	8	7.0%	12	4.0%
出産した病院で	3	1.6%	8	7.0%	11	3.6%
市役所へ問合せ	5	2.6%	4	3.5%	9	3.0%
その他 ※	4	2.1%	12	10.5%	16	5.3%
計	189		114		303	

※情報収集方法 その他(現・乳幼児)

- ・家族のうち、多胎育児経験者
- ・おっぱいマッサージに通っていた助産師さん。
- ・繋がりもなく子どもルームへの移動も大変だし、双子を連れて子どもルームで迷惑をかけられない。1人では他人の居るところで目が届かない
- ・産後の保健師訪問は苦痛でした。2人来たけど、双子が気になり 早く帰ってほしかった。結局、多胎育児の体験者にしか分かってもらえない気がする。

※情報収集方法 その他(現・小学生以上)

- ・検診先の病院。

- ・当時はインターネット等も普及してなく、情報収集の手段は電話で問い合わせが一般的だった。
- ・20年以上前、PCも携帯もなかったので何も情報収集できず一人でもがいていました。
- ・ベネッセの「双子 多胎児の妊娠から出産」の本 写真付きで順を追って詳しく説明してくれたので、出産や育児に不安を持たなかった
- ・情報収集しても実際、連れて行く事が難しく、また連れて行っても子どもを見るだけで自分に余裕がないと思いました

質問9 多胎児の乳幼児期にほしい情報（複数回答可）

	現・乳幼児		現・小学生以上		合計	
	件数	割合	件数	割合	件数	割合
多胎児ならではの悩み相談	59	29.2%	36	27.9%	95	28.7%
お出かけしやすい場所の情報	60	29.7%	34	26.4%	94	28.4%
行政や民間の支援サービス情報	45	22.3%	39	30.2%	84	25.4%
多胎育児の仲間づくりの情報	38	18.8%	20	15.5%	58	17.5%
その他 ※	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
計	202		129		331	

※9 乳幼児期に欲しい情報 その他（現・小学生以上）

- ・多胎児にかかる費用（オムツやミルク等）など。
- ・1対1のサポート。 専属保育士さんのような専属のアドバイザー。はじめは泊まり込みで指導から。
- ・多胎児育児は想像できないくらい大変。当時を振り返ると必死すぎて記憶が思い出せないことが多い。必死に子育てするなかで、孤独感や孤立感を感じていたと今になって思う。何かそういった部分をカバーできる情報が欲しかった。
- ・その先の希望。小学生になったら…中学生になったら…大学生になったら…こんなに大変な多胎育児も倍の大ききで救われていく、という希望。

質問9① 情報収集について感じること

（現・乳幼児）

- ・情報がすくない。また、情報を集めに外に出るのも大変
- ・多胎児は思った以上に単胎児とは違うんだなと思った
- ・多胎児については、なかなか得たい情報が得られない
- ・県や市が発信する多胎児育児の情報がほぼない
- ・住んでいる地域の情報が少なく、利用できるサービスも限りがあること
- ・ちょっとしたことが調べても出てこないし、聞ける場がない。
- ・子供の数だけ方法があって、似た境遇のママや、同じ状況の情報をえらんで情報収集するが、母数が少ないので、必要な情報を探すのに時間がかかること。
- ・単胎児に対する育児情報はあふれているが、多胎育児に限った情報は少ない。一般論ではなく、少しでも母親の負担が減るような助言的な情報がほしいと思った。

- ・多胎育児は精神的にも身体的にも余裕がない。同じ多胎育児をしている人と話してみたいと思ってもなかなか機会やタイミングが合わない事も多いと思った。
- ・多胎育児の大変さは同じ境遇の人はわかるが、多胎育児をしたことがない人には理解が及ばないものがあるので、大変さを認知して理解していただけるとありがたい。
- ・実際に多胎育児をしている人だと感じる悩みや困りごとへの共感が多胎児経験者でないと分からないこともあるため、行政のみだと相談等が難しく感じることもある。
- ・同じように多胎児を育てているパパ、ママと交流し情報交換することが1番役に立った
- ・複数の多胎児育児経験者が集まる場合は、本当にありがたいと思いました。情報が集まるので、時間が足りない程です。センターでは車で先生が送迎に出てきてくださって、そのサポートのおかげで通えている方も多そうです。
- ・同じ大分で育児している人の話が聞けるとありがたい。
- ・同じ境遇の人との関わりは仲間がいる事の心強さを感じる
- ・分かり合える人が居ると安心します。SNSでの情報でも共感できて安心する部分もあるけど、本当に身近にいて身の回りの事の情報を共有したいし分かり合えたらいいなと思います。
- ・参加するだけでも大変だなあと思った。(子供の準備、移動など)
- ・みんな同じ悩みをもってる
- ・皆さん大変だなあ〜という仲間意識
- ・サービスがある事を知って、助けてと素直に言えない、言える環境が無いことがあったので、鬱憤や愚痴の吐口、聞き手がいてくれたら…と思った
- ・双子のサークルに行っても子育てが落ち着いた頃の方も多く、近い月齢や年齢の双子ママさんとの情報交換の場などがほしいとおった。
- ・多胎児サークル等の会の少なさ
- ・近場にサークルなどがなく多胎児の方と繋がる機会が全くなかったので、検診なども多胎児は別で行ってもらいたかった
- ・大分市の多胎児サークルの「3歳まで」の年齢制限が悲しい。七五三の体験談や入学時のクラス分けなど、成長してからも先輩方に話を聞きたい人は多いはず。
- ・コロナで、外にも出たくないからネットで情報収集できて良かった。
- ・気軽に見れるインスタが良かった。
- ・SNSがあって良かった！と思いました。ホントはもっと身近に三つ子育児の経験者が居たらもっと色々な情報を得られて、乳児期の育児が楽になったのでは。とも思いましたが、その時は一杯一杯だったので、同じ境遇のママさんにDMを送ってアドバイスを頂いたりしました。
- ・これ欲しいと思っても大分ではなかなか手に入らない(お店が少なく)と感じました。
- ・保育園申請での、多胎児という項目での加点が低いと思う。
- ・自治体によってサービスが違いすぎる
- ・実体験と世間が離れ過ぎている
- ・不安に思う事は、消えなかった
- ・妊娠、出産がコロナ禍だった為、ちょうど全てのサービスが停止していた。全く意味がなかった。ただただ、ツライ育児だった。

(現・小学生以上)

- ・県内どこも行政のSNSが遅れてる
- ・人に聞く暇もないので、ちょっとした隙間時間にネット検索する以外できない。
- ・とりあえず必死で、サークルに行く余裕はないのが現状

- あまり移動しなくても、情報が取れる環境があると精神的に違うと思う。
- 同じ境遇の方とお話しがしたかったが、近くに気軽に行けるサークルが無く孤独を感じていた。
- 多胎児育児で同じ悩みがある人がいる事が分かるだけでも拠り所になった
- 自分の悩みは、みんな同じなんだと思うと頑張れました。
- 産むことの恐ろしさ。不安。マイナス面ばかり
- 住んでいる市には多胎児に関する情報や活動は見つからず、先輩ママさんを頼りにしていました。
- 転勤族の為知らない土地での子育てだったので地域の情報が欲しかったです。
- 妊娠時からマイナートラブルが起きやすく、どんなことが起きる可能性があるのかどんな生活になるのかなど他の人の情報をSNSなどで読み漁っていました。
- 産院での話も、一般的な話をサラッとされるだけでよくわからず不安が強かったです。
- 雑誌などを買っても、単胎児の話ばかりで多胎の場合は実際にどんなものをどの程度いつまでに揃えたらいいのかなどもわかりませんでした。なのでやっぱり、ママ本人が発信をしているSNSが一番信用できるし参考になりました。
- 母親が情報収集ができる状況になかったため、主に祖母が情報をあつめたが、両親でなくてもサービスを利用しやすくしてほしいと感じることがある。
- 多胎児だからといって特別な支援や指導などもなく、出産した病院での退院前指導で2人いっぺんの授乳方法を習ったくらいだった。
- 多胎児を産んだママに対して、もっと行政も声掛け支援などをして欲しかった。
- ネットでは都市部での子育て情報ばかりで、大分市の具体的な情報がわからなかったので身近に感じられなかった。
- 一歳までは育児で精一杯で、情報収集する暇もなかったです
- 同じ多胎児を育てているママから育児の知恵をもらったり、励ましあったりしていました。
- 多胎児ママは、一人は妊娠中に病院で紹介してもらい、一人はネットで知り合いました。
- プライバシーがあるから、多胎育児されてるかたの連絡先などは教えてもらえず、自分で探した。
- 多胎児育児におわれ情報収集する余裕などもなかったので、自分からではなく向こう側からのアプローチしてもらえるシステムが欲しかった。
- 管理入院中に多胎児のママ達と連絡先を交換して、産後に連絡を取り合っていたが、双子の方が多く三つ子の子育てに関して、なかなか生の声での情報が得られなかった。
- 病院や自治体では事務的な回答が多々。身の回りに同じような境遇の方や経験者がいれば、助かったなあと思う。
- 実際、多胎育児はかなりの負担なので、情報というより子どもを預けて少し眠れる時間が欲しいばかりでした。仕事と育児の両立の中、保育園が休日だけみてくれるなどのサービスだったら、本当の支援になるのかと思います
- 家庭環境によって差があることをひしひしと感じました。父親の理解はかなり大きかったです。
- 一人で頑張りすぎない
- 妊娠中に多胎児はわかるので、検診無料券を2倍にして頂けるなどの支援がほしいです。
- 当時は情報も少なく同じ本を何度もよんでました。
- SNSやインターネットが普及する前だったので本やテレビ、病院からの指導のみでした。
- インターネットやSNSなどが無い時代に育児をしたので、情報量は今より少なかったけれど、あまり困ったことはなかった。
- 不安になるような情報はいらない。個人差があるので、発達の様子は子どもそれぞれ。楽しんで育児できる情報を活用して欲しい
- 手助け、サービス、協力、どれも生やさしい。これは自分を救ってくれる、という情報は無かった。
- 解決方法は無い

質問 1 0 身近に多胎育児経験者の有無(複数回答可)

	現・乳幼児		現・小学生以上		合計	
	件数	割合	件数	割合	件数	割合
妊娠前から知人にいた	18	23.4%	7	12.3%	25	18.7%
妊娠中に知り合った	18	23.4%	10	17.5%	28	20.9%
出産後に知り合った	19	24.7%	14	24.6%	33	24.6%
いなかった	22	28.6%	26	45.6%	48	35.8%
計	77		57		134	

質問 1 0 ① 多胎育児の経験者が身近にいなかった方は、もしいたら違っていたと思うか

	現・乳幼児		現・小学生以上		合計	
	件数	割合	件数	割合	件数	割合
思う ※	18	78.3%	21	84.0%	39	81.3%
思わない ※	5	21.7%	4	16.0%	9	18.8%
計	23		25		48	

※10① 多胎育児経験者が身近にいたら、違ったと思う理由 (現・乳幼児)

- ・現実の大変さは、経験した人以外わからない
- ・相談できると、心強いから
- ・多胎育児の大変さを知りたかった
- ・迷うことだらけだったから
- ・心構え 理解者
- ・準備するものやコツとかを聞いたかも…
- ・多胎ならではの悩みなどを共有できたかもしれないから。
- ・同じ悩みや情報を共有してもらえる、共感できる存在は、大きいと思うので
- ・同じ年頃の同じ境遇の人が近くにいたら、もっと色んな話が出来ると思う！多胎児は外に出れる機会が難しいので、孤独になりがち
- ・情報共有出来るだけで安心できる面もたくさんあると思うから
- ・必要なサポートや、必要な物など譲り合えるサポートができる。
- ・育児相談やお下がりなど支え合えると思う。私の身近に多胎妊婦さんがいたら、必要であればお下がりなどで金銭的にも支えてあげたい。
- ・双子の知り合いはいたが、三つ子は居なかった。やはり絶対的に大人の手が足りず、参考になった所も有ったが、ならなかったことも多かった。特に我が家は上の子と下の三つ子が年子だったので負担も大きかった。もっと多胎児に対する多方面でのサポートが必要だと感じました。

※10① 多胎育児経験者が身近にいても、違わないと思う理由 (現・乳幼児)

- ・情報収集はネットやSNSでも良いと感じるから。
- ・子どもも十人十色で、当てはまらない事もあり、人付き合いが苦手な方なので。

- 多胎児でも、生活環境、状況など様々なため、一概に当てはまらないことも多い。
- 相談することはないと思うし、関わる時間があるなら自分がゆっくり休みたいと思う。

※10① 多胎育児経験者が身近にいたら、違ったと思う理由 (現・小学生以上)

- 多胎児育児の経験を聞くことで参考になることがあったと思う。
- 自分自身の支えになってたと思います。
- 精神面でも物理的にも準備する期間があったから
- 育児のすべての事に関して苦しかったので、経験者のママの話参考にしたかった。
- 分からずにやっていた事や知っていれば苦労しなかったことが多い。
- 多胎児の育児は普通とは全く違う
- 早産低体重児で、母子手帳のグラフに点すら書けない悲しさと不安など、全てが普通じゃ無いこと
- 便利な情報、行政支援の情報、アドバイスなど知れたかもしれない
- 不安や困りごとの共有、いろいろと相談ができるから
- 同じ大変さや、多胎児育児者本人にしか分からない気持ちを共有できるから
- 産後鬱だった。多胎育児を相談したり共有したりする事で孤独を感じなかったかもしれない。
- とにかく可愛いとか、皆良い事ばかり思っている。
- 昔はインターネットもなかったので友達がいたら心の支えや、育児の仕方も教えてもらえるから。
- 年子、双子の育児で追い詰められ、どのようにしたら良いのか？と思う時に相談相手が欲しかった
- 双子のお世話が大変過ぎて上の子の世話を実家に任せっぱなしにした結果、虫歯だらけにさせてしまったので、双子と上の子全員を自分でお世話できる知識とガッツがあれば良かったかなと思う

※10② 多胎育児経験者が身近にいても、違わないと思う理由 (現・小学生以上)

- 母親が産後鬱がひどく、育児をできる状況ではなかったため。
- 双子の一人が障がいがあるので、普通の双子とはまた違う感じだった。障がい児をもつ親との交流を求めていたような気がします。
- 3番目の妊娠が双生児だった。既に2人の育児をしてるので、多胎児育児の経験者がいなくても困ることはなかった。が、これが初めての育児だったら、多胎育児の経験者のアドバイスは必要かなと思う。

質問 1 1 妊娠中から乳幼児期の多胎育児に対する不安の度合い

	現・乳幼児		現・小学生以上		合計	
	件数	割合	件数	割合	件数	割合
とても不安	26	35.1%	15	28.8%	41	32.5%
不安	28	37.8%	21	40.4%	49	38.9%
普通	9	12.2%	11	21.2%	20	15.9%
あまり不安はない	6	8.1%	5	9.6%	11	8.7%
全く不安はない	5	6.8%	0	0.0%	5	4.0%
計	74		52		126	

質問 1 2 乳幼児期に不安なこと（複数回答可）

	現・乳幼児		現・小学生以上		合計	
	件数	割合	件数	割合	件数	割合
多胎育児の負担への不安	50	21.6%	31	18.6%	81	20.3%
多胎児の健康状態	41	17.7%	38	22.8%	79	19.8%
金銭面の不安	40	17.2%	30	18.0%	70	17.5%
仕事との両立の不安	26	11.2%	22	13.2%	48	12.0%
夫婦のメンタルヘルス	34	14.7%	13	7.8%	47	11.8%
上の子のケア	21	9.1%	18	10.8%	39	9.8%
夫婦の健康	14	6.0%	10	6.0%	24	6.0%
その他 ※	6	2.6%	5	3.0%	11	2.8%
計	232		167		399	

※12 不安なこと その他（現・乳幼児）

- ・かなりの早産で生まれた為、何もかもが不安だった。
- ・保育園にスムーズに入れるか不安です
- ・子供同士を比較してしまった

※12 不安なこと その他（現・小学生以上）

- ・母親が育児できない状況がいつまで続くのか分からない中での育児だったため、自分たちに合う育児環境をどう整えるのかが悩みでした。
- ・今思えば育児には終わりがあるが、当時は終わりが見えずとても将来に不安を感じた。
- ・協力者もまた多胎育児の経験がない、という事に起因する不安。不安なもの同士で育児を行なっているため、不安が倍増していた様に思います。
- ・上に姉、下に双子でしたが、同居の義母が一切手伝ってくれず、嫌な口出しばかりされて私のメンタルがかなりやられた(実母は早逝したので里帰りも出来なかった)

質問 1 3 妊娠・出産時のトラブルの有無

	現・乳幼児		現・小学生以上		合計	
	件数	割合	件数	割合	件数	割合
トラブルがあった	41	55.4%	29	52.7%	70	54.3%
トラブルはなかった	33	44.6%	26	47.3%	59	45.7%
計	74		55		129	

質問 1 4 今後、多胎育児をする親子の役に立ちたいと思うか

	現・乳幼児		現・小学生以上		合計	
	件数	割合	件数	割合	件数	割合
思う ※	68	93.2%	52	96.3%	120	94.5%
思わない	5	6.8%	2	3.7%	7	5.5%
計	73		54		127	

※14 役に立ちたいと思う場合、そのために整備して欲しいこと (現・乳幼児)

- ・妊娠中に自分なりに本を読んだりして調べていたが、想像よりも出産後の実際の育児の方がはるかに大変だったので、妊娠中から多胎児サービスなどの情報が積極的に欲しい
- ・孤立しがちなので、多胎児サークルや多胎児向けのサービスなど積極的に教えてほしい。こちらから電話したり出向いたりする時間や余裕がないので。
- ・多胎児育児ならではの出産リスクなどの相談場所
- ・同じ育児をしている方のSNSでの交流(コロナ化なので)など気軽に情報が見れる環境
- ・オンラインサービスをしてほしい。多胎児サークルに参加したくても、現実問題として、2人を1人でその場所まで連れて行くのは難しい。サービスを利用したくても、それが原因で利用出来ない人は意外と沢山いると思う。
- ・もっと気軽にコミュニケーションがとれるSNS交流サイトなど。
- ・SNSで見付けやすくしてはいかがでしょうか
- ・情報が共有しやすいサービス
- ・生活に必要な事、同じ境遇の人と関われる情報が欲しかった。
- ・多胎育児に備えるための県内の情報を揃えたアプリ
- ・サポートを求める人がサポートしてくれる人と簡単に繋がれるアプリ
- ・支援を求める人と提供したい人のマッチングの整備。支援したくても方法がわからない。
- ・どうすれば役に立てるか知りたい
- ・話せる機会をつくってほしい
- ・多胎児の親同士での交流の場
- ・多胎児サークルをふやしてほしい
- ・多胎児の保護者のネットワークがどの地域にもあること。
- ・コロナで集まれる機会は減ったが、お力にはなれると思うので、出会う機会をつくってほしい。
- ・自分のできる範囲で話を聞くなり、寄り添ってあげたい

- 地域の多胎児サークルの設立・リモートでの開催、参加
- 多胎児妊娠している方に情報を伝える場があるとよい。自分も妊娠中に色々聞きたいと思ったので。
- 多胎サークルの充実や気軽に参加できるコミュニティーなど（オンラインでも）
- 週末に多胎児で集まれるイベント等があると嬉しい。行政の多胎児サークルのようなのは平日しかなかなか参加できませんでした。
- 双子用ベビーカーの通れる通路幅の確保(商業施設やスーパー) 駐車場の横幅だとベビーカー通れない
- 歩道や公園、色んなところの道幅など…ポールとかあっていいけど入れない…
- 多胎児用の駐車場を作って欲しい。授乳室やオムツ交換場所は、双子用ベビーカーが入るように広く作って欲しい。
- 二人乗りベビーカーが通れる幅を確保してほしい。狭い店内、スーパーのレジ通路、狭いエレベーター、狭いトイレ等。一人で多胎児を連れて外出するにはベビーカーが必須です。小回りの効かないベビーカーの導線をいつも気にするし、通れないなら諦めるしかない。子供を乗せたままのベビーカーを通路に置いてトイレに行ったり、スーパーのレジに行ったこともあります。
- 双子用ベビーカーを増やしてほしい。
- 行政サービス、サポート体制の充実
- 自治体、国の支援が増えたらいいなと思います。
- 多胎児妊娠している人や育児をしている人に対して市町村のサポート等があまり無く、優しくないなと感じる事がありました。
- つらい人は我慢する事が多いと思うので、その人たちが助けてと声をあげられるツール
- 人手が足りないのが大変なので、気軽に利用できる(金銭面、日時、申請等)家事育児の補助。
- 家から出ることがまず大変なので、多胎児タクシーみたいなものがあればなお助かると思います。
- 多胎児サークルに連れて行くまでがとても大変なので、連れて行けない、そこも余裕がないママたちへサポートできたらなと
- 買い物など家事代行サービスの充実
- 介護サービスと同じように家事や買い物、掃除などを代行してくれるシステム
- ベビーシッター制度を充実してほしい
- 健診、病院の付き添い、日々の多胎児育児を手助けをしてくれる人の支援があったらいいな。
- 小児科医の訪問診療
- 相談機関の設置
- 育児サポートの手続きの簡素化
- 色んな支援などの手続きをそこに行かなくても出来るようにしてほしい
- こちらから出向かないと手続きができない行政サービスではなく、サービスをする側が多胎育児をすお宅に訪問する型の支援が必要。多胎育児をしていると外出はもちろん、電話をかける、メールをする時間すらないくらい育児に追われ、身動きが取れないので。
- 身障者用駐車場の利用の許可の延長(生後3ヶ月までだと意味がない)
- 車のマタニティマークの駐車場のカードを申請しに行ったら28週からと言われたが、多胎児は28週は管理入院していることが多くむしろ間に合わない。安定期もなく利用出来ず意味がなかったので、申請をやめた。産後も大変なのに本当に役に立たない。
- 産後の保健師訪問の保健師さんも多胎児を育てた人が良かった。何が大変なんですか??って聞く人が来て意味はない
- 集まる場、多胎だとわかる目印

- ・雨天に双子連れて駐車場からサークル会場までの移動を思うと、欠席する事も多かった。
- ・保育園も優先的に入れるなど、支援が欲しい。
- ・もっと保育園に入りやすく、多胎児枠でポイントを別に作るなどしてほしい。我が家も随分苦労した
- ・双子用の育児用品レンタル
- ・双子グッズのフリマ。
- ・双子の準備にお金がかかったこともあり、双子のママに双子のお下がりなどをゆずりたい。
- ・:金銭的負担も大きいので給付金やクーポン等
- ・オムツとミルクの補助金などあれば助かります。
- ・助成券をもっと増やして欲しい
- ・多胎妊娠はリスクが高く妊婦検診以外にも検診があり検診費用がかかった。
- ・行政の経済的サポートを受けるにあたっての収入条件が単胎児家庭しか想定されていない。親の収入が単胎児家庭の想定で十分だとしても、多胎児に関する出費は単胎児に比べて×子どもの数だけ増えます。年子や兄弟だと1年猶予がありますが、多胎児の場合は同時に×子どもの数で倍増します。なので修学援助金などの経済的サポートを受ける場合の収入条件は多胎育児家庭の場合は、上記の点を考慮した別基準を設けてもらいたい。
- ・金銭的サポート。単純に2倍になると考えるのが普通かも知れませんが衣・食（授乳はほぼ出す完全ミルク）、入園、卒業など、一気にかかる金額が本当にきついからです。
- ・育休や育休中の金銭的な事（2人いるのに育休手当は1人分…笑）

※14 役に立ちたいと思う場合、そのために整備して欲しいこと（現・小学生以上）

- ・妊娠中の多胎ママとの交流機会があるとよいと思う。答えられることには答えたい。
- ・当時は出産後から子供と一緒に参加できる多胎児広場はあったが、妊娠中もネットでしか情報を得られず、情報交換や気晴らしがしたかった。妊娠中でも集まれる所があればよかった。
- ・欲しいサービスと提供できるサービスのマッチング
- ・病院や買い物に付き合うなど、多胎児の親としての経験を生かせる、支援制度。
- ・双子は同時に病気になる事も多いため、病院に連れて行く、待合室でのサポートも欲しかった一人で連れて行かないと行けない事で負担が大きかった
- ・1人で頑張らないと、と思っているお母様が、たくさんいらっしやると思います。移動の準備で疲れる、やる気をなくすでは悲しすぎます。移動サポート必要かと思えます。
- ・昔に比べて父親も協力してくれるようになっていきます。両親でのサポートも必要と思えます。
- ・電話したら直ぐ来てくれる他人。実母位の年齢の、正しい経験のある頼れるおかあさん。
- ・多胎の場合は外出するのも大変なので買い物や一時預かり等のサービス
- ・ネット相談や電話での会話。話を聞いてあげるだけでかなり違うと思う。
- ・簡単に連絡が取れるシステム。多胎児妊娠中、また産後は更に外出は難しくなります。LINEなどで、24時間つながれるサークルがあれば、今相談したい！と言うその時に助かります。夜中の授乳が辛い時も、先輩ママさんからアドバイスがもらえたら、同じように頑張ってる人とつながれたら…。それはそれは心強いです。
- ・SNSで体験談などを公開出来る場所を作り、いつでも入力、いつでも見れるように…
- ・外出もままならず多胎児育児で一杯の時に、ネットやSNS等アクセスできる環境を整えて欲しい。
- ・同じ多胎児を持つママ同士の繋がり。身近でわかりやすい今回のような情報公開。
- ・SNS時代なので、病を抱える子供共々、個人情報を守られる仕組み。

- 子供も中学生になり、最近が多胎児育児で大変な人と出会う機会がないが、出会う場があればお手伝いしたいと思います。
- 看護師や保育士だけでなく、先輩ママ達の声が届けてあげたい。
- サークル活動
- ツインベビーカーでも入りやすいエレベーターやトイレの情報。
- 病児保育の充実
- 仕事しているならば、本人が休みの日に保育園に預けれる制度を作り、少し休める環境を整えてあげることが一番嬉しいと思います
- 金銭面の支援
- 多胎児育児用に一時保育などのクーポン券や割引があると良い
- 発信者の熱意
- 色々、規定が有ると思いますが、気軽に手を差し伸べてくれる制度が欲しかったです。
- 妊娠中～出産前～出産後も、子供と親に継続的な支援をお願いします。
- 行政で出来ることは限られると思います。それは多胎育児に限らず、育児全般そうです。キレイゴトや通り一遍のサービスは必要ありません。育児当事者に必要な事は一人一人別モノです。じゃあ何を？！

質問15 多胎育児をしていて感じたこと

多胎育児に関する自由意見（現・乳幼児）

- 本当に大変で記憶がありません。
 - 壮絶で孤独で不安、闇の中にいる様な毎日
 - 孤独 想像していたより壮絶
 - 想像の10倍くらい大変。
 - とにかく3歳くらいまでが本当に大変だと言うことを皆さんに知って頂きたいです。
 - 授乳とかの時期が大変かなと思います。
 - とにかく大変、不安
 - とにかく大変、1人の子を育てるのがと大違い。1人がすごく楽に思える。
 - 寝る暇も、食べる暇もなく、大変だった。
 - 小さいときも大変だが、ある程度大きくなって大変
 - 人に気を使わずに、自分だけの時間が産後まだ取れてないので、リフレッシュできる環境がほしい
 - 誰かの助けが必要
 - 忙しい記憶しか残っていませんが、とにかくマンパワーが必要です。
 - 里帰り期間も含め半年くらいは記憶があまりない。家族にたくさん助けてもらったけど大変でした。
 - 想像していた以上に大変。家族の協力があつたから何とかあつたが自分1人では育てられなかった。
 - 双子育児中ですが、大人が3人居れば随分と心身にゆとりがもてると感じます。祖父母に頼りたくても近くに居なかったり高齢の場合が多い気がします。
 - 1歳までの外出や3ヶ月までの夜間授乳、夜中など想像以上の大変さに気持ちの浮き沈みが激しかった。
 - 今思えば乳幼児期は特に、まわりの人に頼ることや手伝ってもらえるのであればお願いする事で無理し過ぎずに育児することが出来たのかなと思っています。
- 想像以上に大変だった。日中はワンオペだが、1人で双子(三子はなおさら)は物理的に不可能に近いと思う。また、ただ、育児が2倍になるのではなく、2乗される状態(1人が泣いたらつられて泣く、昼寝していたのに1人が起きたらその声で、もう1人はまだ眠いの起きてしまい2人とも機嫌が悪くなるなど。言葉も通じない同じ月齢の子が一緒に泣かれると精神的にかなり参る)。ワンオペじゃなければだいぶマシになるはずだが、主人の仕事や、祖父母もまだ仕事をしているなど、頼りたくても頼れない状況にある家庭も多いと思う。外に出て気分転換したいが、まず外に連れ出すことからかなり労力を使うので、逆に疲れるし外出が億劫になる。しかし、家にこもっているのも気分が落ち込んでくる。負のループだ。外出しやすくなれば良いと思う。それと、この大変さが実際に育児をしない人にはあまり理解されないのも辛い。周りに話を聞いてくれたりわかってくれる人がいるといいと思う。また、贅沢な話だと思うが、それが多胎育児経験者ならなお嬉しいかもしれない。とにかく、想像以上に大変。365日毎日毎日休む暇がなく続く。家事もまともに出来ないこともある。出来ないから、家にいるくせに出来ないとまた自分を責める。発狂しそうになるときもあるし、ニュースで見る虐待をするお母さんの気持ちも理解出来る気がする。したいと思ってするんじゃないで、それ程お母さんの心が追い詰められてしまっている、それも日常的に少しずつ少しずつ、だから些細なことでもプチッとってしまうことがあるんだと思う。1歩間違えると自分もそうなる可能性は持っていると感じている。1人じゃ絶対に無理。必ず助けが必要です。
- 自分のメンタルを保つのが大変だった。どうしても旦那に理解してもらえない事が多々あった。育児だけで手一杯なのに、掃除をしてないと文句を言われたり…。そんな余裕なんて私には、現在進行形で全くない。今はフルタイムの仕事をしているが、両立がどうしても出来なくて、来月辞める事にした。職場の上司からは、「双子は何もかもが一回で終わるから、年子の子供がいる課長の方が大変だね」と言われて、すごく傷付いたし、帰って泣いた。周りにはイマイチ大変さが伝わらないようで、もどかしく感じる事がある。
- 妊娠中から大変。もっと市や県・国のサポートが必要だと思った。
- 私は実親は近くにいるし義両親と同居してるので育児に困ったことはほとんどありませんが、近くに親がいない方は本当に大変だと思います。虐待はいけないことだけど気持ちはわからなくもないです。自治体によってサービスなど違うので国がもう少し対策を考えてほしいです。

- ・本当に想像以上に大変でした。今も大変ですが、多胎児家庭での悲しいニュースも他人事では無いと感じました。行政の理解や周りの理解が必要です。まだまだ日本は遅れていると思うので。このような機会を設けていただきありがとうございます。多胎育児がしやすい日本になりますように。
- ・多胎児であるが故、今まで簡単にできていたことができなかつたり時間がかかることが多く、息が詰まったり、いつも気が張っている気がすることもあります。育児、家事が苦手と言える状況でなく育児休暇を取得した夫の精神的な疲労も感じていました。もう少し気軽に色々なサービスを利用できる環境が整っていかると良いなと思います。
- ・コロナ禍でもあり集まる場所より、ネット上で多胎ママさん達と情報交換できる場所を作ってほしい。
- ・可愛いけど大変。小さいうちは大人1人では出歩けないので一緒に出かけてくれるサポートが欲しかった。県内でも佐伯ではベビーシッターを呼びたくてもいないので、そういう方の育成にも取り組んでほしい。
- ・スーパー等にカートが1人乗りしかなくて1人で買い物に行くときはすごく困りました。子育てクーポンも今年になってオムツ、ミルクに使えるようになりましたが、子供がミルクを飲んでいる時はまだ使えなかったのももっと早かったら嬉しかったです。
- ・ほっとハートの駐車場が産前産後利用できるが、多胎児の場合は期間を伸ばして欲しい。もしくは多胎児専用の駐車場を作って欲しい。
- ・父親、母親以外の大人の手がとれただけあるかで大変さは異なってくると思います。うちは、父方の祖父母は遠方であること、母方の祖母は仕事(祖父 亡)のため支援があまりなく、とても辛かったです。子どもが生きてさえいれば良い。と考えながら日々を乗り越えていました。母親が休めるよう、家事代行や乳腺炎になった時の出張おっぱいマッサージ等があるとありがたいです。また、子どものイヤイヤ期の保護者に対するメンタルケアがあると良いなと感じます。
- ・産後、保健師さんの自宅訪問は、多胎児の場合はあと数回訪問してほしいなと思った。赤ちゃん2人連れての外出はとても難しかったので1歳頃までなかなか1人で外出できない日が多かった。なので社会から孤立していると感じることが多かったので、これから多胎児育児をする方にはそういう思いをする人が減らすことができれば良いなと思った。
- ・愛情を平等にと思うけど、育てやすい方と甘える方がいて、どうしても偏ってしまう。
- ・多胎児の育児を経験する人は少数です。どのサービスも単胎児と変わらないものだととても利用しにくい時がある。また、大人の数が圧倒的に足りず、上の子へのフォローも難しく、上の子だけへの関わりの時間もなかなか取ることができない。育児や仕事、家事などに時間を取られることがかなりのストレスに感じて、上の子にあたってしまうこともあり、家庭内不和が続くこともあり、気持ちの余裕がなく辛く感じる時もある。
- ・出かけるのが大変になり家での時間が増える。自宅でストレス発散するすべを持たらいたいと思う。
- ・多胎育児は経験者しか分からない大変が多いと思います。がんのサバイバーが互いを支え合い、活動しているように、多胎育児の当事者や経験者がさまざまな形で交流したり支え合ったりする場は必要だと感じます。お節介なくらいの支援がちょうどいい気がします。
- ・不安だらけだったので、先輩ママに色々聞きたかったので、早くかかるとも広場に行きたかったです。
- ・買い物や病院通院の大変さ、遊ぶ場所、母親の体力、精神ケアも気軽に出来ると嬉しいと感じました。
- ・サークルでは、母同士や先輩ママとの話がいっぱいできるように、子どもの面倒をみてほしい。仲良くなったママとは双子服のお下がりなどのやりとりが続いている。
- ・全てが悪夢のようです。買い物もベビーカーが通れず、荷物を持ったら子供を2人も抱えられない。出費もすごい。3日で1缶のミルク。それにオムツ。労力は3倍、4倍寝れず体力は奪われる。保育園に入ろうと思ったら2枠は難しい。逆に双子のお母さんの精神的体力的負担、虐待防止を考えれば優先的に入園できる事は子育てのサポートにつながる。
- ・何をするのも、不安。お出かけするにも大事なもので、手続きなど妊娠中に済ませられるものは済ませたい。生まれてきてからは毎日目の前のことだけで手一杯でヘルプを出せない。保育園入園などの加点もなく、双子妊娠で退職する方も多い中、保育園に入所するハードルが高かった。出かけるだけでも大変な上、「違う保育園でもいいですか」と言われ、より母親を追い詰めていると思う。それなら、子どもが可哀想だし、自分で見ようってさらに閉じこもってしまう。
- ・多胎児は、やはり経済的な負担が大きいのもっと支援やサービスがあってもいいと思う。
- ・とにかくお金がかかる。可愛いけど、精神的にも体力的にも単胎児と比べ物にならないくらい全く違う
- ・1人の赤ちゃんを基準にした設備や料金設定なので、多胎児や年子家庭への配慮をもっとしてほしい。ママ1人でのお出かけの負担軽減出来る町作りをして欲しいです。
- ・子供の成長と発育や、これからかかる経済面などを考える事が多い。
- ・ベビーカーのための駐車場や、金銭面サポートが欲しい。
- ・都会で双子のベビーカーはものすごく肩身が狭かったです。

・多胎児は虐待率が高いと聞いたことがあります。私も育児をしていて、一步間違えれば誰も起こりうることだと感じることがあります。心身的にも金銭的にもサポートして頂けることがあれば、虐待死なども減るでしょうし、育てやすくなるのかなと感じます。3人目かできて子育てをしていて、双子育児を経験しているからなのか、自分に余裕があることも感じてきました。周りの目を気にしない、周りとは比べないと考えを変えたこともでき、今では双子で良かったとも思えるようになりました。

・私は5人兄弟で、両親は5人（4人は年子）の子育て経験者ですが、我が家の双子を預けた時に大家族と多胎児は別物と言ってくれました。大変なことが理解されないことが多くて、喜ぶべきことを素直に喜べなくなってしまうのは子どもたちに申し訳ない。足りないことに目を向け過ぎで愚痴ばかりこぼすようにはなりたくないけど、多胎育児家庭のみんなが困ってて共通している問題は社会の解決すべき課題だと思います。自分たちでできることは精一杯やります。困っているみんなで力を合わせて自分たちでできることも自分たちでできると思います。行政の仕組みや制度的なことは困っている人たちの声を聞いて解決に向けて取り組んでいただけるとありがたいです。いずれにしても子どもが減っていく社会の中で2人3人と1度に生まれてくることは喜ばれるべきことで、その人たちが理解されなかったり困ったりするのは悲しいですね。単胎児の育児をするときのように一人一人の子どもにしっかりと愛情をかけてあげられるようにサービスを整えて仕組みや制度は見直してほしい。

- ・2倍大変さはあるけど2倍可愛い^^
- ・大変なこともあります、喜びや幸せは倍以上です。
- ・大変だけど楽しいし、幸せ
- ・大変だけど、それ以上に楽しい。
- ・めちゃくちゃ大変だけどめちゃくちゃ可愛い。小さく生まれたからか成長がゆっくりでたまに心配になる。
- ・大変な事は多いが、多胎児だからこそその楽しみや幸せも沢山あるので、日々頑張っていると感じています。
- ・双子を育てて楽しいがとても大変で辛いこともある。子供が大きくなるにつれて少しずつ楽になってくる。
- ・最初の1年は記憶もないくらい大変だったが一緒に遊んでくれるようになると少し楽に。いつも友達と一緒にいるような感じなので、子どもも楽しそう
- ・ふたごさいこーう！二人産めてよかった！おんぶだっこで買い物する時に振り向かれると、私は双子のお母さんだぞ！と心の中でいばってます。
- ・他の人には出来ない経験をしてるなと思う！大変だけど、双子は可愛い♡
- ・本当に、一言で大変と語れない！凄いなあて思います！同時に育児するなんてまさか自分が、とビックリです。今でも奇跡に感謝します♥

多胎育児に関する自由意見（現・小学生以上）

- ・大変すぎて記憶がありません。必死だった
- ・乳幼児のときは、絶対に、誰かの支援が必要。
- ・子供の体、親のメンタルがやっぱり永遠の課題です。
- ・身近に気軽に相談できる経験者がいると心強いと思いました。
- ・周りの協力がないと本当に大変
- ・とにかく育てるのが大変 小学生になってやっと少し落ち着いてきたかなと思う
- ・お出かけしにくい。子供の体が細い。成長が遅かった。
- ・大変だったが、それが運命だったのかな
- ・必死過ぎました。自分自身の性格によるものだと反省しきりです。
- ・とにかく大変で、誰でもいいから助けて欲しかったです。寝る時間もないし、食事を作るのもままならない。そんな時に助けてくれる人が欲しかったと思います。
- ・子供はやっと小学生二年生になったが乳幼児の頃の記憶は殆どありません。育児に追われるのではなく、何とか1日1日を乗り越えてきた感覚だったと思います。やっと、楽になりましたが、次に待つのは成長とともに、同じように扱わないと、どちらかが捻くれたり、また難しい子育てが待っているとこの頃感じます。
- ・喜怒哀楽が倍以上にはなる。ママは大変だと切に思う。

・とにかく忙しかったが、私は夫の積極的な育児参加や近所に住む両親の支援に助けられた。多胎児の育児には多くの人の支援が必要だと思う。私のように恵まれた環境で育児できる人ばかりではないので、その体制を整えることが大切だと思う。あまりの忙しさに時にイライラして、上の子に辛く当たることがあったりしてメンタル面でもギリギリの時があったのを思い出す。

- ・まず、母親のリフレッシュと病後保育の無料化、経験ママ等を交えた仲間作り
- ・寝れなくて、家の日本人形が常に踊って見えていた。かなりヤバイと自覚していました。
- ・双子ですが、障がい児と健常児の難しさなど反省する所がたくさんありました。二十歳を越えましたが、介護をしているのでまだまだ終わりはないです。
- ・相談できるところが少ない。
- ・私が地元じゃないので余計に多胎児ママの友達が出来るまでは孤独でした。
- ・本当に孤独でした。金銭的にも精神的にも苦しかったです。同じ多胎児を持つママ友が欲しかった。
- ・多胎サークルの存在に助けられました。里帰りもせず夫婦二人で育児をしていたので仲間がいると思うと心強かったです。今でも当時からのママ友達とは繋がっている人もいます
- ・育児サークルなど利用したらいいと言われますが、その場に行くまでが大変です。また、私は子供達を置いてリフレッシュするという事は、気持ち的にできませんでした。
- ・外出先のトイレやレジ通路、多くがエレベーター等ツインベビーカーに広さが対応しておらず本当に困った。
- ・働きのくさは感じます。こちらが勝手に感じているだけなのかもしれませんが、子ども同士が病気をうつし合うので時間差で病気にかかりどうしても長く休まなければならなくなってしまいがちです。申し訳ない気持ちが強く精神的にキツイです。あとは、やはり本人達に対して申し訳ない気持ちにもなることが多かったです。ひとりずつ産んであげていたら、「もっと抱っこしてあげられたのに」「もっとおっぱいをあげられたのに」「もっとどこかに連れて行ってあげられたのに」などです。あとは、乳幼児期は同じ月齢の子が多数いるので「この子はこれができるけど、この子はできない、大丈夫かな」と心配になることが多かったです。
- ・双子の新生児は育児できる人の手が3人分あって、初めてゆっくりする時間がとれると感じました。また産後鬱を後々まで引きずっており、その後の子育てにも影響を与えています。(PTAに参加できないなど)乳幼児のころだけでなく、小学校や中学校に入ってもサポートが必要だと感じます。
- ・ベビーカーを押せば目立ち、色々な人から声を掛けてもらえるのは嬉しかったが「一卵性、二卵性、親族に双子がいるのか？不妊治療なのか？」と聞いてくる人も結構いて、踏み込んだ内容まで言われるのは正直ウンザリもした。でも、沢山の人が声を掛けてくれ助けてくれて色々な人の温かさも知る事ができた。
- ・金銭負担がいっぺんにかかるので、補助金があると助かると思います
- ・多胎児の妊娠～出産、産後について情報が少ない。地域別の情報もあると良い。妊婦健診の補助も1人分しかなかった。双子だったので、もう一人の健診は実費。多胎児妊娠だと自己負担に何故なるのか疑問でした。
- ・他人の何気ない言葉に傷つけられることが多い
- ・子育てをした人達から、一人も二人も一緒と言われたことが多かったが、多胎児育児は経験してみないと分からないことがある。それを分かってほしかった。私の母親が全面的に関わってくれたから、どうにか育てることができたと思う。
- ・街中で多くの方が声をかけてくださるのは良いが、「双子より年子の方が大変」など好き勝手を言う方には閉口した。
- ・子供は大きくなればなるほどお金がかかるが、多胎児家庭への金銭的サポートは殆どないと感じました。
- ・乳幼児の時はとにかく病気をせずに成長して欲しい思いが強いが、育児疲れがでて休めずストレスを抱える事が多いので、子どもと離れて自分自身を大切に作るようにした方が良いと思います。子どもが大きくなるに従い経済的に大変になるので早めに仕事をできる環境作りも考えていた方が良いでしょう。我が家の三つ子は今年20歳になりますが、全てが三人同時に進んで行くので高校進学、大学、専門学校と金銭的に共働きでも厳しいなあと感じます。今振り替えればもっといろんな人を頼って楽しく育児したかったと反省しています。

- 大変な事もあるけど、その何倍も幸せを貰えた。
- 大変な事は2倍ですが、可愛さは2倍以上です！双子の親になれて本当によかったと思います。
- 多胎児は大変な分可愛いさは倍倍ある♪
- 出産後は、情報を確認する暇もないぐらいだったので、妊娠中にさまざまな情報から出産後の育児をどう乗り切るかイメージすることが必要だと思う。三人との生活はとても楽しく今年成人する今でも変わりません。
- とにかく負担が多いと感じることが多かったです。昔なので今みたいに、色んなサポートなどがなかったので、楽しんで子育てが出来た環境になって欲しいと思います。「幸せが倍舞い込んで来たんだ」と感じれる日が必ず訪れます。
- 育児の最中は毎日が忙しく大変ですが、今振り返ってみれば楽しい思い出でいっぱいです。手を抜ける所は手を抜いて、どうやったら親子で楽しんで毎日をごせるかを考えて、「細かい事は気にしない」をモットーにがんばりました♡
- 我が子が1歳になるまでは本当に大変でした。でも、小学生になると2人が助け合っている姿を見ていると、双子を産んで育てて良かったと思います。
- スマホ写真など、遠くから眺めると双子はかわいい
- 親の助けがないと乗り切れなかったです。小学校に上がると双子でよかったと思えることが多いです。
- 他の人には味わえない経験の毎日です。答えが見つからない事ばかりですが、素晴らしいことです。
- 子どもが小さい時は人手が必要。もう少し子どもが小さい頃の様子を記憶や記録に残せたら良かったなと思います。だんだん手が離れてくると少し親にも心の余裕が出てきます。今度はお金が必要ですが…。でも本人達も双子で良かったと言ってくれるので、その事が励みになります。
- 病気が、1番大変でした。でも楽しい事もたくさんあります。中学生を双子が楽しそうに通ってるのを見ると双子で良かったと思っています。
- 男女の多胎児です。喧嘩は激しいが仲は凄く良い！勉強は競い相手になり教え合える仲でもある。
- 多胎児育児が大変な訳じゃないです。その子によると思います。うちの双子は妊娠から特にトラブルも無く、出産しても長子の子の方が育児はとっても大変でした。同じタイミングで寝てくれ少し大きくなれば2人で遊んでくれるし、かかりませんでした。逆にこのようやアンケートで多胎児が大変と思わせることが妊娠、出産、育児を不安にさせるとおもいます。よく、「双子は大変やったやろー？」って言われますが、本当に楽でした。その言葉も皆さんに伝えて欲しいと思っています。ネガティブな意見ばかり伝えて行くのは間違いだと思います。

質問16 多胎育児に役立つ情報や便利グッズ、育児のコツなど

(現・乳幼児)

- 気負わないことが一番だと思います
- 人の手を借りる。
- 相談できる人、協力してくれる人を見つけてください。
- 無理をしないで人に頼る、寝る時間は確保する、1人1人の時間を作ってあげる、同じものを与える、
- とにかく体力勝負です。赤ちゃんのお世話に加えて自分達のケア、食事休養が取れないと体、心を壊します。限界までいくのではなく、そうなるもっと前に周囲に助けを探すのも必要です。
- 頑張りすぎず、頼れる時は周りに頼って楽しんで子育てをしてもらえたらと思います。
- まだ教えるほどのコツがわからないけど、自分なりに考えて乗り越えて行けば正解だと思います。
- 行政サービスや両実家など、とにかく頼れるところを存分に頼ってほしい。決して抱え込まないでほしい。
- 家族周りと一緒に育児しましょう♥無理せず！睡眠が本当大切です☺
- 同時に泣き出しても焦らず、泣き続けても仕方ないと思う気持ちも大事。同時に泣き止ませるのは難しい。
- 「死ななければ大丈夫」くらいの育児で大丈夫。お出かけも回数こなせば なんとかなる。
- ゆるーく、楽しむ！！命に関わる危険からは親が守る！ を日頃から心掛けてます。
- あまり考えすぎず、自分を追い詰めない！多少手抜きしても子供はスクスク育つ☺楽しみながら育児できると1番です！甘えられる人がいるなら遠慮なく甘える！
- できるだけ周りに助けてもらいながら母親のストレスを溜めないようにしてもらいたい。
- むずかしいし、間違っているかもしれませんが、良い母になろうと頑張らないことです。私はいっぱいばいばいで「こんなのじゃダメだ、母乳じゃないし離乳食もちゃんと作ってあげられない」など、他の人と比べてしまって、自己嫌悪でした。でも、今そのような人がいても悪いお母さんとも全然思わないし、お母さんがニコニコしていればそれで十分愛情たっぷりです！
- 1人育てるのも大変なのに、多胎児は本当に大変なので、あまり気張らず、おおらかに子育てする気持ちが大事だと思う。赤ちゃん時代には双子の抱っこ紐やミルクを一人で飲ませられるクッションなど少しでも楽出来るものは取り入れた。
- 育児のコツではないですが、母乳に拘らずミルクも使用し、なるべく自分の体を休める！哺乳瓶は本数を多く用意し、急いで洗わなくてもいいようにして、少しでも睡眠を取る！頼れる人、ものは全て頼る！笑
- 初産で双子だったので慣れない育児プラス双子育児で本当に記憶がない。笑。落ち着いて振り返れるように写真や動画を沢山撮っておくといい
- 重いけど2人乗りベビーカー、1人乗りベビーカー(ちょっと出る時に2人で乗る)は両方あるとかなり助かった。お金がかかるけど、あるといいと思う。自分を責めすぎず、体と心を大事にして、無理をしないのが1番だと思う。
- 多胎児はパパの協力がないと、絶対に育てていけない。周りの協力も必ず必要。1人でなんとかするなんて思わないで、周りにちゃんと助けを求めて育児をしてほしい。メンタル面でかなりやられる事があるし、イライラも沢山するけど、その分可愛さはホントに2倍！2人が同時にママの元に笑顔でハイハイで来てくれる瞬間は、疲れが吹っ飛ばくらい幸せ♡出来れば完母ではなく、完ミの方が母親は楽だと思います。完母だと、ホントに寝る暇がなくなるので…
- ミルクで十分。無理をしないで欲しい。大変なことをみんなに伝えて人に頼る事。
- ミルク代行屋さんがすごくいいです。同時泣きの負担も減ります。
- ママ代行ミルク屋さんには随分助けられました。
- 授乳サポートクッション
- セルフミルクのクッションはすごく便利でした。スーパーの中で縦型のベビーカーも便利でした。
- 同時授乳枕は便利。旦那さんに色々手伝ってもらって。離乳食を始めるとよく寝るようになりました。
- お金で解決できることはするべし。精神、身体の健康はお金で買えない。で、うちはピンボーでした笑笑 ガス乾燥機のかんたくんには心底助けられました。時間をお金で買う。
- 便利グッズ、乾燥機付き洗濯機、ウォーターサーバー、ブレンダー(時間をお金で買うことをお勧め)

・我が家は乾燥機付きの洗濯機が一番手助けしてくれる家電でした！干す→取り込む、2つ家事が減ってとても助かりました。あとは高さのあるパウンサーです、同時に泣き出した時に同時に抱っこ出来ないで、一人だっことで一人パウンサーに乗せて腰で揺らしてました！

- ・双子抱っこ紐 <https://www.napnap.co.jp/smp/item/O11.html>
- 矢来車 <http://www.katch.ne.jp/~a-in-iso/sub1.htm>
- 哺乳瓶ホルダーがついた授乳枕 <https://store.shopping.yahoo.co.jp/digipastore/ando0036.html>
- 双子パパが描いてる双子子育ての漫画（パパ向け）
store.shopping.yahoo.co.jp/digipastore/ando0036.html

・ウォーターサーバーはミルクをすぐ作れてとても便利でした。私は結局使わずじまいでしたが、アイクレオの多胎児割引購入はありがたいなと感じました。育児のコツはまだよくわかりませんが、とにかく誰かしらに頼ることが大事だと思います。これから多胎児育児をされる方にはあなたは1人じゃ無いよということを知っていて欲しいです。

・首が座らない2人を同時に授乳する時はおくるみにくるんで抱える。手足をバタバタせず安定する。双子用の授乳クッションは購入せず、一般的な授乳クッションを2つ、向きを前後になるように重ねて授乳していました。肌着やロンパースは1.5人分位の量をそろえました。男女の双子だったので性別関係なく着られる色やデザインの物を選びました。抱っこ紐はおんぶもできる1人用、ベビーカーも1人用で近所の買い物など、簡単な用事は済ませられました（未だに双子用の物は購入していません）。

・ミルクを作るお湯を70度で保温する調乳ポットは重宝しました。乳児の頃はミルクを作る回数が半端なく、2、3本を洗って消毒していると間に合わなくなるので、哺乳瓶も10本ほど用意していました。離乳食はまとめて多めに作り、製氷器に入れて凍らせ、何とか回していました。市販のベビーフードは常にストックして活用しました。急ぐときは便利だし、手作りでないことに引け目を感じることは全くありません！あとは、お風呂に親1人で入れる場合はコンピラックやパウンサーが大活躍でした。1人を入れている間、もう1人をラックに寝かせ、泣かないように好きな映像や音楽を流していました。

・オートスイングラックや2人抱っこ紐など便利グッズを出来る範囲で沢山使い、沢山手を抜いて周りの人を頼って誰かと話をする機会を気軽にとれると母親の体力面も精神面もケアされると思います。

・妊娠中にみたネット情報「多胎児家庭にあると便利なもの」に、ウォーターサーバー(ミルクを素早く作る為)、ルンバ、食洗機があり、ウォーターサーバーとルンバは妊娠中に準備、これは本当に大活躍してくれた。使える家電や便利グッズはどんどん使って、自分の休む時間を確保していいと思います。

・今回、両親共に育休を取得したことで、子どもたちとも落ち着いて関われると感じた。そのため、両親の育休取得ができるように環境整備してもらいたい。また、大分ほっとクーポンをしっかり利用して、おむつやミルクを購入すると金銭面も助かる。

・妊娠中から何に対しても、多胎児妊娠されたお母さん、育てているお母さんにしかわかってもらえない心境がありました。サークルに通って、目の前で多胎児や、お母さんを見ることで不安が少しずつ解消し現実味が増しました！優しい方ばかりで、人見知りの私でも参加できました！とてもオススメです。

・Facebookで多胎児の親のグループに入ってます。私は男なので多胎児の父親限定のグループに入っています。父親ならではの悩みやぼやきなど共有できて情報も入ってきます。

・お母さんの負担が大きく、ストレスが溜まりやすくなると思うので、不機嫌でも男性はとにかく耐える忍耐力が必要だと思います。

(現・小学生以上)

- ・ただでさえ多胎児育児は大変。周りにとにかく甘え、自分も甘やかして無理はしないで頑張ってください。
- ・一人で育てることを諦める。親でも行政のサービスでもなんでもいいので頼りまくる。生まれてくる前にどのようなサポートがあるから調べてた方がいいと思う。
- ・キツかったら助けを求めること。
- ・自分達だけで育児をしようと思わずにまわりを巻き込んでみんなで育児をしてください
- ・一人で頑張り過ぎず、助けてくれようとする人には遠慮なく助けてもらってください！
- ・手を抜いて頑張りすぎない。周りの人に頼り家事、育児は一人で全てせず手伝ってもらおう。一人で悩まない
- ・いい意味で諦めも大事。子どもたちはママが笑ってる方が幸せだと思います。
- ・休める時に休む。頑張りすぎず適度に手を抜きつつ、実母や義母等頼れる人を頼って皆で育てていく。

・小さな時は本当に大変だと思いますが、過ぎてみればあっという間でした。真っ只中のママさん、頑張りすぎずに楽しんで育児して下さい。

・無理をせず、育児をなんでも楽しめると楽になると思います。スロースペースでも必ず子供達は成長するので頑張らない事が一番と思います。後は夫婦の時間も大切に。

・子供の事で悩み過ぎない。先輩や友達に聞いてもらうこと。気持ちを吐くことが育児に疲れないコツ。

・オンラインでママさんサークルなどに入って情報をいただくと良いです。

・育児当事者の方へ。難しいとは思いますが、一番に自分自身を大切にしてください。そして多胎児が大きくなった時の幸せを想像してみてください。

・今は便利な育児用品がたくさんあるので、使えるものは何でも使って、育児を楽しんでください。外野の声は気にせずに、子どもにとっていいもの、親の負担を減らせるものを大いに使ってください。

・普通の育児は、泣くとすぐに赤ちゃんを抱っこしますが、多胎ではそうはいきませんでした。そんな時は、声をかけてあげたり、体をトントンしてあげたりするだけでも大丈夫です。ミルクも一人では三人を抱っこできないので、一人は抱っこ、二人はタオルで固定していました。げっぷをする時はみんな抱っこできるし、自分ができる範囲で、他と比べずに、子どもの機嫌がよくてすすく育っていればよしと思っていました。自分自身の機嫌がいいと子ども達の機嫌もよくなります。生活リズムを大事に生活することも子どもの機嫌をよくしてくれました。

・我が家の双子の息子たちは今年25歳になります。今、頑張っているママ、苦しんでるママがいたら言ってあげたい。当たり前かもしれないけど、必ず元気ならば大きく成長するよって。そして子供たちが大人になって将来、後悔しないように毎日キツイだろうけど、「今」存分に愛情を注いであげて。楽になる日はいつか必ず！来るからって。☆役立つ情報が何もありませんがゴメンなさい。でも経験ならいつでもお伝えできるので、そういう場があるといいですね。主催者の方、頑張ってください。

・グッズは、おやすみたまごと、ママ代行ミルク屋さん？だったかな。これがなかったら、私は頭がおかしくなっていたと思います（笑）

・一般的な育児書は使わない。多胎児の育児書には助けられました。多胎児ならではのグッズやアドバイスが役立ちます。何より、先輩ママさんの感想がありがたいと思います。

・最近見つけたあったら使いたかったグッズが、傘に付けて車の天井に傘を固定できるグッズ（傘ピタやアンブレラマーカーという名前で販売されている）雨の日の保育園の送り迎えの時にあったら便利だったなあと思います。抱っこ紐などを利用しないと2人を連れて行けないので濡れてしまっていたので。育児のコツはないけど、頑張り過ぎない、無理し過ぎないですかね。手抜き上等です。ママの元気が一番です。

・迷子防止ひも

・お金で解決できる事は腹を括って解決しました。例えば食洗機や哺乳瓶洗浄乾燥はとても助かりました。

・ベビーシッターサービスをコンサートに行く時などに利用。お金はかかるがとても役立つ支援でした

・子供が落ち着く音楽など聞かせて、親もリラクセスできるように。子供を預けてお出かけして欲しいです。

・よく、お昼寝をしっかりともらうために公園でお弁当を食べて帰ってました。双子がいるだけで周りからは楽しそうに見えるみたいです。雨の日は家でもわざとお弁当箱に入れてピクニックしてました。何をしてもイベントになります。いつも人が居る環境に慣れてるから保育園や幼稚園、小学校も慣れが早いのと2人だから心強かったです。良い面の方を満喫して欲しいです。

・ありふれた言葉になってしまうけれど、一人一人の人格を認めて愛することだと思います（笑）

・うちは、保育園に通わせていたので、帰って来ると、必ずハグをし、大好きって事を伝えてました。ハグはどの子にも絶対してあげて(^ ^)

・私は2人がずっと同じクラスでも気にならず、同じクラスの方が助かっていたのに、小2くらいの担任からお互いの個性を大事にするために翌年は別のクラスにしますと言われ、役員、参観日、行事などであちこち行ったり大変だった。2人の個性を尊重するのは当然すぎるほど当然だし、なんの根拠があってクラスを分けることが個性の尊重になるのか未だに分からない。上述にもあるが、年子の方が大変だとか、「善意」で好き勝手言うてくる人もいるので、親であるあなた(達)の思いをしっかり持って、惑わされず自分を信じて子育てを楽しんで欲しい。高校から再び同じクラスになり、部活も同じ同大学同学部同学科に進み同じ資格を取ろうとしてるが、1人は別の道に進むか思案中。個性は外から作ってあげなくてもそれぞれ育んでいけるよつた。

・育児のコツは短時間で家事を終わらせて、子ども達と向き合うことを大事にすることだと思います。行政は、話を聞いて、どのサービスを活用するのか臨機応変に対応することで虐待等を防いで行けると思います。とにかく育児の負担が減らない限り、母親は毎日イライラしている状態が続きます

・やはりご主人のサポート、理解は不可欠です。両親サポート、ケアも必要だと思います。

- こころのメンテナンスが一番重要だと思います。とにかく育児がワクワク楽しいと思えるように、妊娠中なら育児が大変だというイメージではなくて楽しくてワクワクするというイメージに持っていけるように妊娠中、妊娠前が大切。難しく考えなくてよい。伸び伸びと子育てするため、子供の心は素直なので、親がいつも穏やかで笑顔であればしあわせに感じると思います。とにかく育児は難しくない。周りにサポートしてもらって肩の力を抜いてやってみよう。て言いたいです。
- 双子は喧嘩もいっぱいするが、2人の絆は本当に強い。その姿を見ていると双子を産んでよかったと思う。