

ピア(peer)とは、仲間や同じ立場の人という意味で、多胎支援にピアサポートは欠かせません。同じ立場に立ったことがあるからこそ、できるサポートがあります。

ピアサポーターになって

佐賀市 森永比呂美さん

「どうしてこの子たちは双子として私のもとに生まれてきたのだろう」。妊娠中、不安や孤独に押しつぶされそうだった私は、常にそう自問していました。出産後も一人では立ち行かないことばかりで、家族や友人、地域の方々、時には通りすがりの方にまで甘え、助けてもらいながら歩んできました。

そのおかげで、二人は無事に二十歳を迎え、私も母として二十年を重ねることができました。「子育ては親育て」という言葉通り、私自身が子どもたちに育てられた歳月でした。今、双子が私のもとに来た理由を答えるなら、「私に大切な学びを与えるため」と確信しています。二人のおかげで、人に甘えること、肩の力を抜くこと、そして自分を大切にすることを学び、自分のことが好きになりました。

これまでいただいた多くのご恩を、今度は同じように悩む誰かへ届けたい。そんな思いからピアサポーターとしての活動を決めました。新米ママさんと双子ちゃんに寄り添いながら、私自身もさらに成長していきたいと思っています。どうぞよろしくお願い致します。



ピアサポートを受けて

佐賀市 深川なぎささん

我が家は5歳の娘と最近1歳になった双子の息子の3人姉弟です。

昨年、娘の5歳児健診があったのですが、その日は父親が仕事を抜けられず、双子を抱えていけないけどどうしたものかと悩んでいました。

その時、ピアサポーターさんが「双子」の健診の補助をされているのを思い出しました。ダメ元で問い合わせたところ、各所に確認してもらい、快く受け入れていただきました！OKをいただいた瞬間、気持ちが軽くなった感覚は今でも忘れません。

双子の誕生以来、どうしてもお姉ちゃんには寂しい思いをさせることが多いので、今回サポーターさんのおかげでしっかり向き合う時間をいただいて本当にありがたかったです。

物理的な助けはもちろん、私の話に寄り添ってくれたことで「一人じゃないんだ」と精神的にも救われ、無事に双子の1歳を迎えることができました。

今後も頼れるところは甘えつつ、3人の子育て頑張っていきたいと思っています。本当にありがとうございました。



はじめに

さが多胎ネット  
代表 中村 由美子



令和8年度がスタートしましたね。皆様、いかがお過ごしでしょうか。日ごろから私たちの活動を温かく見守り、支えてくださっていることに、心から感謝しています。今年もこうしてニュースレターを通して、皆様に近況をご報告できることをとても嬉しく思っています。

昨年度、私はアバンセで開催された研修で講師を務めさせていただきました。「支援の輪をつなぐために」というテーマでお話する中で、これまでの活動をじっくり振り返る機会をもらいました。そこで改めて気づいたのは、人にも組織にも必ず「強み」と「弱み」があって、まずはそれをお互いに知ることからすべてが始まるということです。

私たちの活動である「多胎支援」の強みは、なんと

っても「実際に多胎育児を経験していること」です。ママたちの「本当に大変!」という気持ちを肌で感じ、共感し、一緒に考えられるのは、当事者だからこそその大きな強みだと思っています。

ただ、専門的なケアについては、やはり医療や行政の保健師さん、助産師さんの力が欠かせません。また、地域の方々に多胎家庭のことを知ってもらい、私たちと繋いでいただく協力も必要です。自分たちだけでは手が届かない、そうした「弱み」を補ってくれる存在がいてこそ、支援は成り立ちます。

「さが多胎ネット」が目指しているのは、当事者だけで頑張ることではありません。それぞれの強みを持ち寄って連携し、妊娠中からずっと「切れ目のない支援」ができるネットワークを作ることです。自分の弱みを知り、そこを強みとしている誰かと手をつなぐ。そうやってみんなで認め合い、つながっていけたら素敵ですね。

これからも一つひとつの出会いを大切に、皆様からの応援をパワーに変えて、一歩ずつ進んでいきたいと思っています。今後とも、どうぞよろしくお願い致します!

私たちの活動

- 交流・啓発事業
  - ・ピアサポーターが多胎の妊婦さんと情報交換します
  - ・佐賀県内の多胎児家庭の交流を図ります
  - ・当事者同士で情報交換 子育ての工夫の仕方や悩みを共有します
  - ・講演会や勉強会を行います
- 情報発信
  - ・ホームページ(さが多胎ネット: <https://sagatai.net>)
  - ・ブログ・SNSでの情報発信
  - ・ニュースレター等の発行
- 育成・支援事業
  - ・佐賀県内にて多胎児育児サークルの育成や活動を支援します
  - ・ピアサポーター育成の講座やスキルアップ研修を行います

令和7年度 活動報告

ピアサポーター養成講座(佐賀市)	9月21日(日)	多胎児育児講座(発達障がいの勉強会)	7月6日(日) 11月9日(日)		
ピアサポータースキルアップ研修	6月29日(日)	健診ピアサポート	計4回 佐賀市・鳥栖市		
入院中の多胎妊婦と多胎育児経験者との交流会(第3水曜日) 協力: NHO 佐賀病院	8月20日(水)	多胎家庭訪問(保健師に同行)	計6回 武雄市・太良町		
	9月17日(水)				
	10月15日(水)				
	11月19日(水)				
	12月17日(水)				
多胎妊婦ファミリー教室(オンライン)	1月21日(水)	多胎のつどい 出張サロン 佐賀市 鳥栖市 唐津市 伊万里市 武雄市	6月17日(火)/11月18日(火) 7月8日(火)/3月10日(火) 6月8日(日)/1月18日(日) 9月6日(土)/2月21日(土) 10月27日(月)/3月2日(月)		
	2月18日(水)				
	3月18日(水)				
	6月11~21日(動画配信)			多胎児育児講座(佐賀市委託講座 連続全5回)	10月2・9・16・23・30日(木) アフターフォロー-2月26日(木)
	6月22日(日) 交流会				
10月15~25日(動画配信)					
10月26日(日) 交流会					
2月11~21日(動画配信)					
多胎児育児講座(連続講座) 鳥栖市	11月14(金)・20(木)・27(木)	多胎ファミリー交流会	12月7日(日)		
	12月5日(金)				
多胎妊婦ファミリー教室(オンライン)	2月22日(日) 交流会	サークル・集いの場支援	随時開催		
	2月22日(日) 交流会				
多胎児育児講座(連続講座) 鳥栖市	11月14(金)・20(木)・27(木)	スタッフ会議	計2回		
	12月5日(金)				
多胎児育児講座(連続講座) 鳥栖市	11月14(金)・20(木)・27(木) 12月5日(金)	通信・ニュースレター発行	年4回		

問い合わせ

さが多胎ネット

◆代表 中村 由美子

◆所在地 〒840-8550

佐賀市本庄町大字本庄 1313 番地

佐賀女子短期大学内

◆携帯 090-8626-2535

◆メール sagatatainet@gmail.com



HP



Instagram



X



Facebook





- 双子・三つ子サークル グリンピース ○●  
佐賀市子ども健康課 TEL: 0952-40-7282
- 双子・三つ子サークル えだまめクラブ ○●  
鳥栖市児童センター TEL: 0942-85-3616
- 伊万里市子育て支援センターぽっぽ そらまめ広場 ○●  
伊万里市子育て支援センター TEL: 0955-23-5197
- 武雄市多胎児子育てサロン ○●  
武雄市子育て総合支援センター TEL: 0954-36-3700
- 唐津多胎児サークル ぴーなっつ ○●  
NPO 法人唐津市子育て支援情報センター  
TEL: 0955-72-2288

双子・三つ子サークル グリンピース



毎月2回、佐賀市のほほえみ館で開催。おしゃべり会や季節ごとの行事の他、サロンの先生による親子ふれあい遊びなどを行っています。

双子・三つ子サークル えだまめクラブ



毎月1回、鳥栖市児童センター内で開催。多胎児ならではの子育ての工夫などの情報交換や、お譲り会などを行っています。

武雄市多胎児子育てサロン



武雄市子育て総合支援センターで随時開催。先輩ママやブレママの参加もあり、楽しいおしゃべりの中で安心感や連帯感が生まれています。

伊万里市子育て支援センターぽっぽ そらまめ広場



毎月1回、伊万里市子育て支援センターぽっぽで開催。温かい雰囲気の中でのびのびと過ごしています。ママ同士の情報交換もしていますよ。いつでも遊びに来てくださいね。  
※毎月第1火曜日 10:00~15:30 に開催しています。

唐津多胎児サークル ぴーなっつ



りんく4階交流室にてぴーなっつ交流会を開催しています！参加者同士悩みを相談したり、情報交換をしております！お気軽にご参加ください。詳しい日時などはInstagramに掲載しております。

~こんなイベントやってみました！~

佐賀県補助事業

多胎のつとめ出張サロン

令和6年度より、助産師会の方と一緒に、県内の保健事務所がある5市を回り、「多胎のつとめ出張サロン」を開催しています。

このサロンは、日頃から心の中に抱えている悩み、楽しみ、喜び、育児の工夫の仕方などを、多胎児を育てている当事者同士だからこそ、共有し合い、学び合えるよう、交流タイムで情報交換をしています。また、助産師さんから専門的な視点でのアドバイスもいただき、とても有意義な時間となっています。同じ多胎児育児中のママたちの悩みを「聞くだけ」でも「自分だけじゃなかった」と感じられることがあります。

令和8年度より、各市3回出張します。子育て真っ最中の多胎児家庭のママやパパ、妊婦さん、祖父母のみなさん、もう子どもたちはずいぶん大きくなったという方もぜひご参加ください。お待ちしております♡

令和8年度の予定・各地区の場所

佐賀市

場所：佐賀市保健福祉会館（ほほえみ館）  
双子・三つ子サークルグリンピースに出張します  
7月7日（火） 11月17日（火） 2月2日（火）

鳥栖市

場所：鳥栖市児童センター  
双子・三つ子サークルえだまめクラブに出張します  
6月9日（火） 10月13日（火） 1月12日（火）

伊万里市

場所：伊万里市子育て支援センターぽっぽ  
そらまめひろばに出張します  
7月4日（土） 11月7日（土） 2月6日（土）

唐津市

場所：唐津市子育て支援センターりんく4階  
唐津多胎児サークル ぴーなっつに出張します  
6月14日（日） 10月4日（日） 1月17日（日）

★モデルスケジュール★

10:00~ 受付  
10:30~ みんなで交流タイム  
11:20~ さよならの会  
11:30~ 終了



★参加者の感想の一部をご紹介します★

・妊娠中から参加しておけばよかったです！

・実際の体験談を聞くことができ、共感することが多く、とても勉強になりました。

・悩みを聞いてもらい、とても気が楽になったのが印象的でした。先輩たちのお話がこんなにも心強いものかと安堵しました。

・子育ての手段や考え方を柔軟にできるようになりました。

・同じ多胎児をしている方と直接お話しできたことで、「自分だけじゃない」と安心することができました。

・多胎育児の経験者しかわかってもらえない事を相談できて、たくさん力をもらうことができました。

・双子ならではの悩みを相談出来る貴重な場なので、これからも参加したいです。

・同じ双子育児をされている方との時間は、気持ちがリフレッシュできる大切な場だと感じました。

