生活

◇おことわり　「私も一言」は休みます。

多胎育児 重い負担

孤立防止へ地域の支援

大型ベビーカーで乗れるエレベーターや広い公園がある自宅団地は「外遊びがしやすくて助かる」と紅谷さん夫婦

双子や三つ子などの多胎児家庭の子育ては、頻繁な授乳や外出のしづらさといった特有の育児負担を抱える。一度に手が掛かり、親が疲弊して追い詰められやすいとの懸念も。専門家は「親の孤立を防ぐには、地域とつながりを持てる環境づくりが大切」と訴える。

千葉県浦安市で双子の長男、長女(3)と0歳の次男を育児中の専業主婦、紅谷あずささん(29)。次男の誕生を機に夫の明さん(37)が育児休業を取り、今は夫婦で子育てに奮闘する日々だ。

明さんが育休を取る前は仕事が忙しく、あずささんが育児に専念。1人で2人分の授乳やおむつ替えなどの世話に追われる間、余裕はなかった。

成長に伴い子どもたちが歩き始め、意思表示もできるようになると同時に、自身はトイレも落ち着いてできず、一緒に遊ぶ気力が湧かない時も。「いらいらして子どもたちに向き合えず、つらかった」と振り返る。

そんな時助けられたのが、地域の子育て支援の仕組みや何げない声掛けだ。子育て支援センターに行くにも、双子用の大型ベビーカーや荷物を持ち運び、駄々をこねる双子をなだめる苦労はあった。ただ「1人ではためになると、何とか通った。自分の話を聞いてもらったり、駅の階段で声を掛けて助けてくれたりする人がいて、とても救われた」という。

多胎児家庭へのサポートは少しずつ広がっている。NPO法人「ホームスタート・ジャパン」では、全国各地の住民ボランティアが育児家庭を無料訪問して支援する。昨年12月の勉強会では、親と一緒に子どもを見守りながら、話を聞く傾聴の効果が報告された。利用者は「1人で命を守る緊張感で爆発しそうだったが、一緒にいてくれて楽になった」「24時間、子どもとの生活に閉塞感があったが、追い詰められる気持ちが減った」などの変化があったという。

国は2020年度から多胎児家庭に特化し、助産師ら「育児サポーター」がおむつ替えの手伝いや外出に付き添う事業を開始。岐阜県は多胎児を妊娠した妊婦を先輩ママが訪問支援する取り組みを始めた。ただ新型コロナウイルス禍で、対面支援も影響を受ける状況だ。

国の統計では、出生数に占める多胎児の割合は18年で2%。不妊治療の普及が背景にあるとみられ、出産年齢が上がるほど割合は増える。

あいち多胎ネット（名古屋市）理事で、双子の親でもある松本彩月さんは「誰もが多胎児出産の可能性があるのに、過酷な育児の実態は広く知られていない」と指摘する。不安や肉体的な限界から生活の質が低下し、虐待につながるリスクもある。妊娠中など早期から育児支援施設などを介し、周囲とつながりを作ることが大切という。松本さんは「地域は支える環境づくりを、親は助けを求めて支援を受ける大切さを知っておいて」と呼び掛けている。

困難な外出多く

育児でつらいと感じた場面について、多胎児の保護者1591人を対象に「多胎育児のサポートを考える会」が2019年に行った調査では「外出、移動が困難」が89.1%で最も多かった。大型ベビーカーのスペース確保や乗り降りの大変さ、子どもが泣いた時の周囲の目が気掛かりで、バスや電車、タクシーを利用できずにいる人や、出掛ける気力が湧かないという人は多い。

子育て支援施設が自宅から遠く、交通の便も悪くて活用できずにいる人もいる。ホームスタート・ジャパンでは感染対策をしながら家庭への訪問支援を続けているが、担当者は「新型コロナウイルス禍で、地域とつながりが持てずに孤立している親子がいるのではないか」と懸念する。

あいち多胎ネット理事の松本彩月さんは「外出は一見単純な行動と思われるが、行きたい場所に行けないことで社会的なコミュニティーから外れ、子どもと親の閉鎖的な空間で周囲が見えなくなる」とし、支援の充実や理解を求めている。

※治療拠点機関も兼ねる。　県の資料を基に作成

おやこ

楽しいこと、外の世界にも

16歳から20歳までの引きこもりの間、僕は何を考えていたのだろうか。

外の世界のことを考えてはいたけど、やはり良いイメージは全く持てなかった。たった1回だったけど、その強烈な失敗のイメージが、こもっている間の僕の頭の中に黒く渦巻いていた。やがて外の世界自体を否定し、「わざわざ出て行く価値もないもの」と、世界に逆ギレしてもいた。

が、それと同時に「いつか外の世界で幸せになりたい」とも、思っていた。そう思えたのはやはり、社会に挑戦する以前の、小学校や中学校でのただただ楽しい時間があったからだと思う。その記憶を失わなかっただけでも、幸運だったのだと思う。

思えば、こういった仕事をするようになってから出会った引きこもりの皆さんは、小学校の時から強烈ないじめの経験をして、それでもなんとか外に出ようと葛藤していた。想像し難いほどの苦しさだろうと、心から思う。それに比べれば、僕が自分の思考から追い出さなくてはいけなかった体験なんて、軽いものだと思う。

ただ、どんな体験をした人であっても、今現在、たまたま外に出て楽しく生きていられている僕から言えることは、「外の世界にも、まあまあ楽しいことはある」ということと、外の世界で再び難しい局面があったり苦しい局面があったりしたら「ぜひとも逃げちゃいましょう」ということだ。そしてどうしてもダメだったら、また引きこもりましょう。僕も結局、三つの高校に行きましたし。

家の中で1人、つらい過去について思いを巡らし、再び自分の身に何かが起きるのではないかという妄想は無限に広がる。でも現実は妄想のように無限に広がってはおらず、意外とシンプルに「やるか、逃げるか」ぐらいの選択肢しかない。

岩井　秀人
（作家・演出家・俳優、イラストも）

私の我慢 意味あるのか

学校&家庭のつぶやき

新潟大学に入学してから現在まで、授業は全て非対面式で行われています。新潟大学の学生と対面で話をしたのは4月の1度きりです。大学で将来の夢のために学んだり、さまざまな人とたくさんの経験ができたりすると思っていました。

大学の規模が大きいため、「大学に行くこと」と「感染拡大防止」の両立は難しいと理解はしています。

しかし、本音は感染拡大のリスクを冒してでも大学に行きたいです。社会のために、という気持ちで大学に行けないのを我慢しています。

先日、外出時に大人たちが集団で飲食しているのを見ました。政府はGo Toキャンペーンを行っていました。他の人たちは楽しんでいるように思えます。私の我慢は意味があるのでしょうか。

（孤独な大学1年生）

【つぶやき募集】先生（小学校教員、学校ボランティアなど）を記し、地域の方々ら、さまざまな立場からの投稿を歓迎します。300字程度で、〒950-8535、新潟市中央区万代3の1の1、新潟日報社報道部「学校&家庭のつぶやき」係。二重投稿禁止。掲載分には図書カードを進呈します。

住所や氏名、職業、連絡先と、掲載時の希望名ファクスは025（385）7250。電子メールはki-houdou@niiga ta-nippo.co.jp