

[Research Report]

A study on actual condition of mothers rearing twins

Saori Omae*, Naoko Tani*, Shingo Ajiro*, Sawami Kinoshita*,
Masami Nakao*, Sayuri Ohta* and Kimihisa Nomura**

* Aino Gakuin College

** Aino University

Abstract

In order to reveal the actual conditions of mothers after giving birth to twins and find what support in rearing twins they need, we conducted a questionnaire survey on 38 mothers who are raising twins.

This survey shows the following facts. 1. In addition to the considerable physical burden, raising twins imposes a stress-related mental burden on them. 2. Despite an abundance of information about child-rearing, little information and support as to raising twins is given. 3. In addition to assistance from husbands, their parents' often provide assistance in rearing children. 4. They tend to experience difficulty in sleeping. 5. Their friends often have an influence on their raising children and play a large part in it. 6. Raising twins puts a great strain on family finances in many families.

Key words : twins, questionnaire survey, lesson for mothers rearing twins, difficulty in rearing twins

双生児を育てる母親の生活実態の検討

尾前 沙織*, 谷 尚子*, 安代 晋吾*, 木下 さわ美*
中尾 雅美*, 太田 小百合*, 野村 公寿**

【要旨】 本研究では、双生児を出産してから現在に至るまでの母親の生活の実態を明らかにし、双生児を育てる母親の育児支援に対するニーズを明らかにすべく、双生児を育てる母親 38 組にアンケート調査を実施した。その結果は、① 双生児の育児は日常生活で身体的な面での負担も大きい一方、ストレスにより、精神的な面に関しても負担が重なっていく、② 育児情報が氾濫しているにもかかわらず、双生児の子育てに関する情報・支援は少ない、③ 双生児の母親は夫以外に父母の援助も受けられ、睡眠に関する問題点は少ない、④ 友達づくりで得られた友達は育児に影響を与え、その役割は大きい、⑤ 日常生活上、多くの家庭において、双生児の育児に対する経済的な負担が大きい、であった。

キーワード：双生児、双子教室、子育て、育児の不安・悩み

I. はじめに

近年、排卵誘発剤の使用や体外受精など、不妊治療の高度化と周産期医療システムの向上により、多胎児の出生率は増加傾向にある。厚生労働省(2001)¹⁾によると1998年では、総分娩件数1,230,145のうち、双生児の分娩件数は11,286であった。日本において双生児は出産1,000に対して9.2組の割合(109回に1組)とされている。1975年までは出産1,000に対して6.4組程度であったが、不妊治療の影響で増加傾向にある。実際に双生児の育児を行っていくことは身体的、精神的、社会的な負担や不安、悩みが大きい。しかし、双生児の母親の育児についての研究は必ずしも多くないので、母親が育児に関する正確な情報を得にくいのが現状である。

そこで、本研究では、双生児を出産してから現在に至るまでの母親の生活の実態を明らかにし、双生児を育てる母親の育児支援に対するニーズを明らかにすべく、アンケート調査を実施したので、ここに結果を報告する。

II. 対象と方法

調査の対象としたのは、① A市在住の2004年双子教室に参加している6ヶ月から1歳6ヶ月までの双生児を育てる母親10組と、② A市在住の2003年双子教室に参加していた双生児を育てる母親28組、合計38組である。

調査対象①の母親に対しては双子教室開催時にアン

* 藍野学院短期大学専攻科(地域看護学専攻)

** 藍野大学

ケート用紙を配布，②の母親に対しては郵送し，2週間以内を締め切りとし，①②ともに郵送によって回収した。

調査項目は以下のようであった。まず，対象者の背景については ① 児の年齢，② 双生児の出生時体重，③ 在胎週数，④ 双生児以外の子どもの有無と年齢，⑤ 不妊治療の有無，⑥ 母親の年齢，⑦ 家族構成，⑧ 住宅環境，⑨ 双生児の祖父母の協力の有無，⑩ 母親の仕事についてたずねた。

次に育児については ① 双生児が生まれてからの経済的負担，② 母親の外出頻度，③ 普段の主な交通手段，④ 外出時困っていること，⑤ 母親の友達をつくるきっかけとなった場所，⑥ 家事，育児で手助けしてほしいこと，⑦ 母親の睡眠時間，⑧ 母親の夜間起きる回数，⑨ 夜間起きる理由，⑩ 育児の情報源，⑪ 育児の悩みの相談相手，⑫ 育児で困った時に実際に身近な人で助けてくれる人，⑬ 育児によるストレスの解消方法，⑭ 育児の不安，悩みについて質問をした。

Ⅲ. 結 果

38組の双生児を持つ母親38名にアンケート用紙を配布し，そのうち回収できた29名(76.3%)の母親の記載に基づき調査結果を集計した。

双生児に関しては以下の結果が得られた。まず，双生児の年齢6ヶ月から1歳未満が4名(13.6%)，1歳から1歳半未満が8名(27.4%)，1歳半から2歳未満が9名(30.8%)，2歳から2歳半未満が5名(17.1%)，2歳半以上が3名(10.3%)で，過半数が2歳未満であった。次に，双生児の出生体重については，低出生体重児が，35名(60.5%)で最も多かった(表1)。組み合わせでは普通児同志が2組，低出生体重児同志が11組，普通児と低出生体重児が10組，低出生体重児と極低出生体重児が2組，極低出生体重児同志が2組，極低出生体重児と超低出生体重児が2組であった。また，在胎週数については早産(28週から37週未満)は21名(72.5%)，正期産(37週以降)は8名(27.5%)であった。双生児以外の子ども(同胞)のいる母親は

表1 出生体重

分類	出生体重	人数	割合
超低出生体重児	1,000 g 未満	2	3%
極低出生体重児	1,000 g～1,500 g 未満	8	14%
低出生体重児	1,500 g～2,500 g 未満	35	61%
普通児	2,500 g 以上	13	22%

29名中10名(34.5%)で，その内訳は，同胞数1人が5名(17.2%)，2人が4名(13.8%)，3人が1名(3.4%)であった。不妊治療については29名中治療を受けたのは13名(44.8%)，受けていないのは16名(55.2%)であった。母親の年齢分布は29名中，20歳から24歳までが2名(6.9%)，25歳から29歳までが2名(6.9%)，30歳から34歳までが12名(41.4%)，35歳以上が13名(44.8%)で，大多数が30歳以上であった。

家族構成については核家族が26名(89.7%)，父母と同居が2名(6.9%)，その他が1名(3.4%)で，ほとんどが核家族であった。住居環境については，団地・マンションが17名(59.0%)，一戸建てが12名(41.0%)であった。団地，マンションに住んでいる人のうちエレベーターがあるのは8名，ないのが8名，無回答が1名であった。3階に住む人が10名と最も多く，次いで1階・2階・6階が各2名，4階が1名であった。双生児の育児における両親の父母の協力が得られるのは26名(89.7%)，得られないのは3名(10.3%)であった。母親の就労については，現在働いている人は4名(13.8%)に過ぎない。一方，将来働く予定の人が12名(41.4%)で最も多い。それに対して働く予定はなく育児に専念する人が6名(20.7%)，今まで働いていたが辞めた人が4名(13.8%)，育児休暇中の人が3名(10.3%)であった。

次に，育児についての回答は以下のようであった。

双生児出生により経済的負担が増大したのが24名(82.8%)と最も多く，それに対し増大しなかったのは5名(17.2%)であった。母親の1週間の外出頻度については，週に1～2回・3～4回外出している人がそれぞれ10名(34.5%)，次いで毎日外出している人が5名(17.2%)，週に5～6回外出している人が3名(10.3%)で，まったく外出しない人は1名(3.4%)であった。外出時の主な交通手段として最も多いのは自動車で19名(65.5%)，徒歩が5名(17.2%)，自転車4名(13.8%)，その他が1名(3.4%)であった。外出時に困ることで最も多かったのが，ベビーカーが大きくてスーパーなどのレジの間を通れない・荷物などが多く移動が大変がそれぞれ16名(55.2%)，次いで道路の幅が狭くてベビーカーが通りにくいのが13名(44.8%)と多かった(図1)。

母親が友人を作るきっかけとなった場についてあてはまるものを3つまで選んでもらったところ(以下3つまで)，延べ58の回答が得られた。最も多かったのが，自分の子供の友達を通じて(友達になった子の親)で15名(51.7%)，次いで近くの公園が11名(37.9%)，

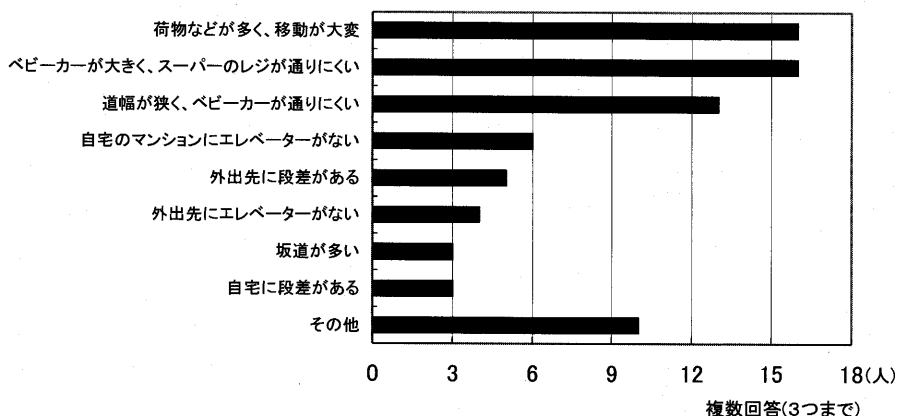


図1 外出時に困ること

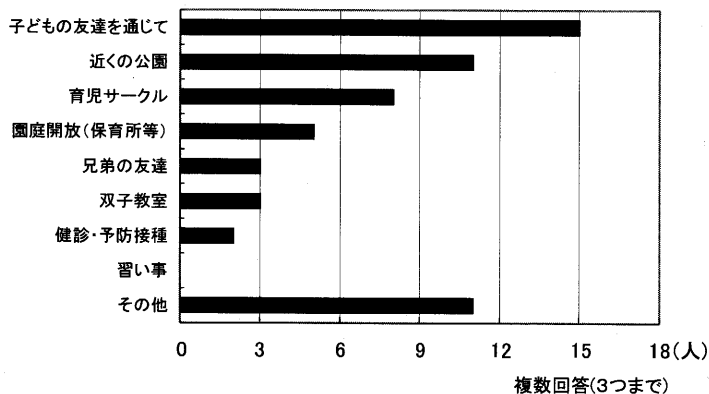


図2 友達作りの場

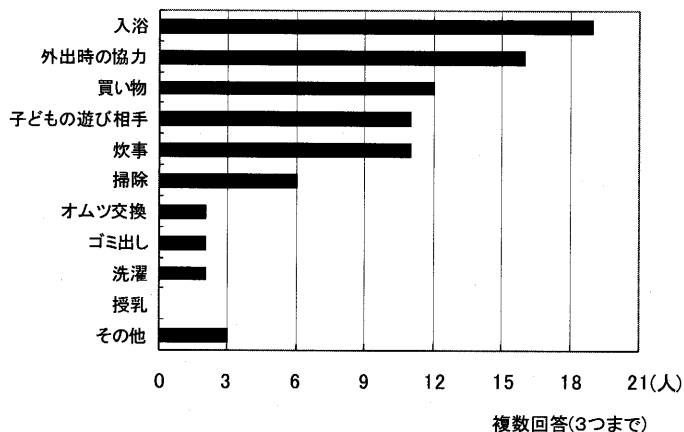


図3 手助けして欲しいこと

育児サークルが8名(27.6%)であった(図2)。家事・子育てで手助けして欲しいこと(3つまで)については延べ84の回答があった。入浴と答えた人が19名(65.5%)で最も多く、次いで外出時の協力が16名(55.2%)、買い物が12名(41.4%)、炊事・子供の遊び相手がそれぞれ11名(37.9%)であった(図3)。なお、授乳時と答えた人はいなかった。母親の睡眠時間については、4～6時間が15名(51.7%)、次いで6～

8時間が13名(44.8%)、8～10時間が1名(3.4%)であった。母親が夜間に起きる回数については、起きない人と1～2回起きる人がどちらも13名(44.8%)、3～4回起きる人が3名(10.3%)、5回以上起きる人はいなかった。夜間起きる理由としては夜泣きが最も多く11名(37.9%)、次いで自分のトイレが6名(20.7%)、授乳が3名(10.3%)、その他3名(10.3%)であった。

尾前他：双生児を育てる母親の生活実態の検討

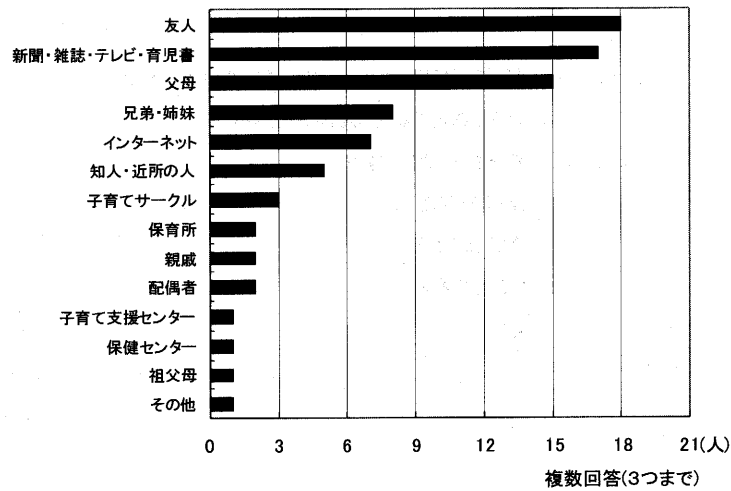


図4 子育てに関して母親が得る知識の情報源

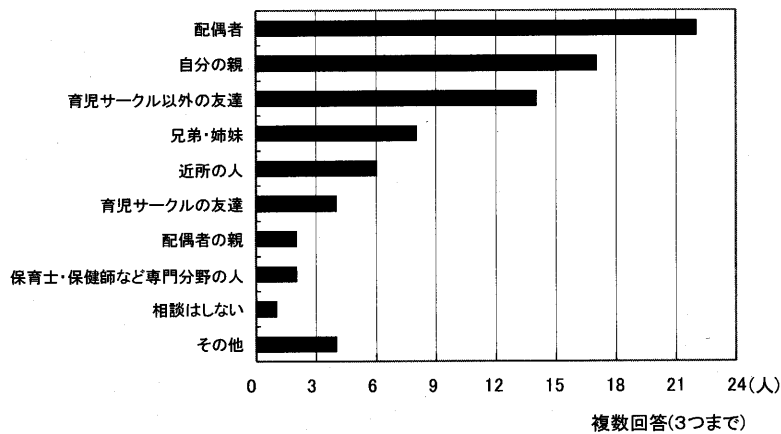


図5 子育ての悩みの相談相手

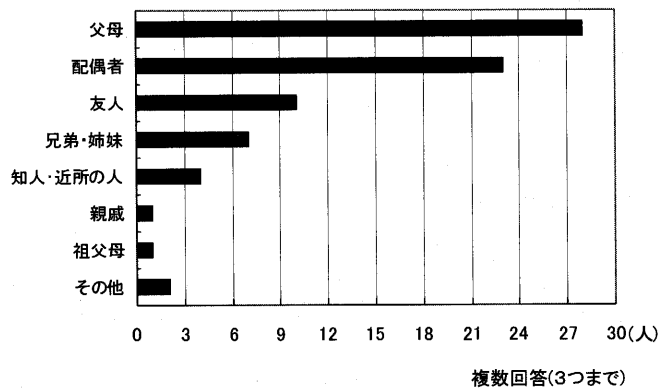


図6 実際に助けてくれる人

子育てに関して母親が得る知識の情報源（3つまで）については延べ83の回答があった。最も多かったのは友人で18名（62.1%）、次いで新聞・雑誌・テレビ・育児書が17名（58.6%）、父母と答えた人が15名（51.7%）であった（図4）。子育ての悩みの相談相手（3つまで）については延べ79の回答が得られた。最も多かったのは配偶者で22名（75.9%）、次

いで自分の親が17名（58.6%）、育児サークル以外の友達が14名（48.3%）であった（図5）。子育てで困ったときに主に助けてくれる人（3つまで）は、父母が28名（96.6%）と圧倒的に多く、次いで配偶者が23名（79.3%）、友人が10名（34.5%）であった（図6）。子育てのストレス解消法について、最も多いのは子どもを預けて出かける人で16名（55.2%）、次

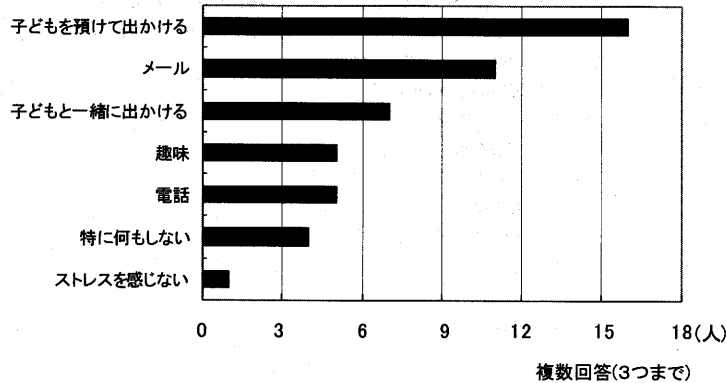


図7 ストレスの解消法

いでメールをする人が11名(37.9%)、子どもと一緒に
 出かける人が7名(24.1%)であった(図7)。子
 育てをするうえでの不安・悩み(3つまで)では、経
 済的不安が17名(58.6%)と最も多く、次いで家
 事・育児で自分の時間がとれないが11名(37.9%)、
 自分の体調(身体面・精神面)・子どもの発育や発達
 がそれぞれ9名(31.0%)であった。

IV. 考 察

1) 外出とストレス

単胎児でも育児に追われて母親の外出が困難になり
 がちであるが、双生児になるとよりいっそう外出の頻
 度が減ると考えられる。アンケートの結果、外出の頻
 度について最も回答が多かったのは1週間に1~2回、
 3~4回であり、いずれも34.5%であった。外出を
 困難にさせる要因として、屋外の環境整備の不足が挙
 げられる。外出をしたとしても、道幅が狭く、ベビー
 カーが通りにくい、双生児専用のベビーカーが大きい
 ため、スーパーなどのレジが通れないなど、双生児で
 あるからこそその問題がアンケートで多く挙がっていた。
 横山ら²⁾の調査では、子供を連れての外出では、単胎
 児の母親は48.5%、多胎児の母親は73.5%が問題で
 あると感じている。母親の外出については、単胎児の
 母親は36.5%、多胎児の母親は47.5%が問題を感じ
 ていると回答している。また、矢野ら³⁾は双子を持つ
 母親の現状を調査した結果、外出についてはままたら
 ない人が64人中15人(23.4%)と最も多く、次いで買
 い物が大変という人が7人(10.9%)であったと報告
 している。

この結果から、ただ育児に追われているためという

だけでなく、屋外の環境整備の不足が要因となり、家
 の中にいる時間が長くなりがちであり、このことから
 も外出回数の頻度が減ることが考えられる。外出頻
 度が減ることによって、引きこもり傾向に陥り、
 ストレスが増大し、社会との接点が乏しくなりうる。
 アンケート結果からも、ストレスを感じないと回答し
 たのは1名(3.4%)であったことから、ストレスを
 感じている人が非常に多い。ストレスの解消法として
 外出を挙げた人は23名(79.3%)であった。このこ
 とからも、外出はストレス発散の良い機会となるが、
 実際は育児や家事によってなかなか外出できない状況
 にあると思われる。服部ら⁴⁾は双生児を持つ母親は、
 子供にかかりきりという気分転換ができない閉塞感と
 抑うつが最大の精神的負担であると述べている。

外出の機会を得るための一つの方法としては、ベ
 ビーシッターや一時保育の利用が考えられる。しかし、
 ベビーシッターの場合、1人につき1時間で約1,500~
 2,000円と高額である。一方、一時保育の場合は1日
 約2,000円と低額であるが、利用できる条件や人数が
 限られる。A市にはファミリーサポートセンターが
 あり、子育ての手助けを行ってほしい人、行いたい人
 が会員となって会員同士で助け合い、地域で子育ての
 仲間づくりができるようなサービスが行われている。
 料金は、1時間あたり700~800円とベビーシッター
 を依頼するより低額である。今後は、このようなサー
 ビスの周知や利用方法などの情報を普及させ、多くの
 子育てをする母親が利用できるようにしていくことが
 求められる。

双生児の育児は日常生活で身体的な面での負担も大
 きい一方、ストレスにより、精神的な面に関しても負
 担が重なっていくという悪循環に陥りがちである。毎

日の育児の中で少しでもストレスの発散、解消が出来るような環境を目指し、地域保健の役割に関しても、母親が健康的に生活を送り、双生児の家族だけでなく、全ての住民が住みよい町づくりへつながっていくよう、積極的に介入していくことが必要と考えられる。

2) 育児情報

育児相談や育児支援を求める双生児家庭は多く、双生児家庭を効果的に支援する必要性が高まっている。しかし、育児情報が氾濫しているにも関わらず、双生児の子育てに関する情報・支援は少ない。子育てに関する知識をどこから得ているかという質問に対して、今回の調査では友人62.1%、新聞・雑誌・テレビ・育児書58.6%、父母51.7%の順であった。保健センター、子育て支援センターと答えた人はいずれも3.4%であった。

横山ら²⁾の調査では、妊娠や育児に関する情報の取得状況については、単胎児の母親では14.1%のみが取得できなかったのに対し、多胎児の母親では55.2%と高く、多胎児の母親では、妊娠や育児に関する適切な情報が取得できなかった者の比率が単胎児の母親に比べ高かった。さらに、多胎児の母親では、現在育児に対して非常に不安、あるいは不安と回答し、より強い育児不安を感じていた者の比率が、単胎児の母親に比べて高かった。また、今後の育児に対する不安についても同様に、多胎児の母親では単胎児の母親に比べると非常に不安、あるいは不安と回答し、より強い不安を感じていた者の比率が高かった。

矢野ら³⁾によれば、双子を持つ母親64人のうち、授乳、食事、育児用品については育児雑誌から情報を得る人が14～21人と多く、外出に関しては多胎児サークルから14人と最も多かった。医療機関から情報を得たのは沐浴・入浴11人、授乳7人などで、全体に少なかったと述べている。森谷ら⁹⁾の調査でも、子育て相談を親身になってくれる人に求めているが、外出が困難で、相談も難しい現状であったと述べている。

双生児の育児について母親はすべての面で不安が強く、したがって妊娠中から育児期にわたり、保健指導・教育・相談の充実化が専門機関等に求められる。このことから、双生児の母親に対する支援策として妊娠中から出産後の育児をイメージできるような情報提供と、出産後の育児に対する不安を軽減できるような相談の場を設ける必要がある。また、情報提供については、母親のみを対象とするのではなく、父親に対し

ても情報を提供できるようにすることが望ましいと考えられる。

3) 睡眠と育児協力

睡眠は昼間の活動の疲れをとり、明日への活動のエネルギーを蓄える役割をもつ。睡眠不足になると、身体的・精神的に及ぼす影響は大きく、育児をする母親にとって睡眠は欠かせないものである。横山ら⁶⁾は双生児を持つ母親は、単胎児のみの母親に比べて疲労感が強く、睡眠状態も悪化して、時間的余裕のない中で育児におわれているとのべている。我々の睡眠に関するアンケートの結果では1日の睡眠時間は4～6時間が51.7%、6～8時間が44.8%、8～10時間が3.4%であった。睡眠は人によってそれぞれ熟睡度や満足度の感じ方が異なるため、睡眠時間が短いからといって睡眠が十分にとれてないと断定することはできない。しかし、母親の悩みに関するアンケートで睡眠不足の項目では3.4%のみが睡眠不足の悩みを感じていると答えており、多くの母親が睡眠はとれていると推測できる。夜間起きる回数としては、起きないが44.8%、1～2回起きるが44.8%、3～4回起きるが10.3%で、その理由としては夜泣き、自分のトイレ、授乳の順に多い。上記のような結果が出ているにもかかわらず睡眠不足に悩みを感じていない母親が多い。これは、双生児の祖父母からの協力が得られるとの回答率が96.6%と高いことに関係し、日々家事・育児をしながらの睡眠の確保は困難であるが、双生児の祖父母の手助けによって昼間の休息を十分に確保できる環境にあるからではないだろうか。

それと同時に、双生児にとって最も身近で、毎日の生活を共にする父親、すなわち夫の育児協力は双生児の祖父母とともに大変重要な役割を担っている。現に今回のアンケート対象者の89.7%が核家族であり、このことから実際の場で育児の手助けが出来るのは夫ということになる。母親を実際に助けてくれる人については、父母96.6%、夫79.3%、友人34.5%の順であった。子育ての悩みがあるときは誰に相談するかという質問に対しては、多くの人が夫、自分の親と答えている。夫や家族の協力が得られないことを悩みに思っている人は全体の3.4%であった。このことから、大半の母親は夫・父母からの育児協力が得られていると考えられる。双生児が生まれ、核家族なら多少仕事は犠牲にしても手伝わざるをえない状況とも言えるが、厚生労働省¹⁾によると、最近、夫が協力的で、気軽に抱っこひも使っている人も多くなってきている。児

が小さいときは、夫も、母親の3番目、4番目の手となることが求められる。この他に、育児に追われている母親に対し、外の世界とつながっている夫は客観的な目で家の中を眺め、母親に冷静な助言をし、母親の気持ちを受け止め、精神的支えになってあげることが出来る存在だといえる。夫の育児協力の必要性について育児に協力することの意識づけをするためにも妊娠中から働きかけ、自分の役割を認識してもらうことが必要である。

4) 友達づくり

育児を行ううえでの友達づくりは、不安の解消、自分の育児方法の再確認、新たな育児方法の発見など母親が今までの育児を振り返る機会や今後の活力を得ることに繋がる。母親が友達をつくるきっかけとしては自分の子どもの友達を通じてが51.7%、近くの公園が37.9%、育児サークルが27.6%の順に多く、双子教室では10.3%であった。これらは母親同士のつながりに通じ、子育ての知識に関する項目でも、友人から得ている人が62.1%と父母、新聞・雑誌・テレビ・育児書を抜いて最も多かった。また、子育ての悩みの相談相手として夫、自分の親に次いで友人が挙げられていた。以上のことから、友達づくりで得られた友達は育児に影響を与え、その役割は大きいものであることがわかる。特に、双子児の場合は育児不安が強い傾向にあるので、双子児の親同士の交流が必要であると思われる。友達づくりの場として、気軽に立ち寄れる場所や同じ境遇で子育てをしている人同士の場を公的機関などが提供し、それぞれの母親に適した方法で子育てに取り組めるような子育てのネットワークづくりを広げていく必要がある。

5) 経済的負担

双子児を育てるときは、単胎児よりも経済的な負担は増加すると考えられる。アンケートの結果、双子児の出生により、経済的負担があると回答したのは全体の82.8%に及んだ。今回のアンケートでは対象の双子児は6ヶ月から2歳8ヶ月迄の乳幼児期であった。乳幼児期は母親が育児に専念する年齢である。就労状況のアンケートの結果、将来就労するつもりという回答が一番多く、41.4%であった。このことから乳幼児期の双子児を抱えての母親の就労は困難とも言える。そのため母親が就労することで得られる収入は乏しいと考えられる。育児上の不安、悩みの質問でも、経済

的負担の回答が最も多い。横山ら¹⁾の調査では、経済面で不安があるという項目では、単胎児の母親は13.8%、多胎児の母親は37.3%が経済的不安があると答えている。この結果から、日常生活上、多くの家庭において、双子児の育児に対する経済的な負担が大きいたことが分かった。負担が増大することは、単胎児の育児においては育児放棄(ネグレクト)の発生にも大きく関与しており、虐待の発生因子として問題とされている。今後、少しでも経済的な負担を軽減するためにも、公的サービスとして育児手当の給付や、家事、育児に対するヘルパー、ベビーシッターなどの派遣を容易に利用できる制度を確立する必要があるといえる。社会資源、育児方法に関しての必要な情報提供を行ない、母子共に健康的な生活を送れるように支援していくことが地域保健で求められると考えられる。

謝 辞

本研究を進めるにあたり、アンケート調査を快く引き受けてくださったA市の2004年双子教室参加者ならびに2003年双子教室参加者の皆様に、深く感謝いたします。また、最後までご指導、ご助言のみならず、多大なお力添えをいただきましたA市保健所の保健師の方々、本学の先生方に心よりお礼申し上げます。

引用文献

- 1) 厚生労働省監修, 低出生体重児, 双胎・多胎児の妊娠, 出産, 育児の支援に関する検討委員会編. ふたごの育児——ふたご・みつごの赤ちゃんを育てるために——. 東京: 母子保健事業団; 2001. p. 50, p. 53.
- 2) 横山美江, 中原好子, 松原砂登美, 杉本昌子, 小山初美, 光辻烈馬. 多胎児をもつ母親のニーズに関する調査研究 単胎児の母親との比較分析. 日本公衆衛生雑誌 2004; 51(2): 94-102.
- 3) 矢野恵子, 小池和世. 双子を持つ母親の育児の現状と求められている情報・サポート. 母性衛生 2001; 42(2): 340-52.
- 4) 服部律子. 乳児期の双子を持つ母親に関する分析と考察 育児の大変さとその支援について. ベリネイタルケア 2002; 21(8): 718-24.
- 5) 森谷さとり, 右田周平, 大竹まり子, 齋藤明子, 叶谷由佳, 小林淳子. 山形県における双子をもつ母親の育児状況の把握と支援の検討. 山形県公衆衛生学会第31回講演集 2004; 59-60.
- 6) 横山美江. 単胎児家庭の比較からみた双子家庭における育児問題の分析. 日本公衆衛生雑誌 2002; 49(3): 229-35.