

【審査論文】

双子家庭を対象とした妊娠期からの地域社会とつながる 出産準備教室のプログラムと実践方法の検討

藤井美穂子、石田弘子、大石真弓、上松恵子

Consideration of programs and practices of childbirth preparation classrooms for twin families connected to the community from pregnancy

FUJII Mihoko, ISHIDA Hiroko, OOISHI Mayumi, UEMATSU Keiko

要旨

厚生労働省の報告によれば、児童虐待相談件数は年々上昇して平成30年には過去最多となっている（厚生労働省，2019）。双胎妊娠は、虐待のハイリスクであり支援の必要性が高い。しかし、市川市内には多胎家族に特化した支援サービスや出産を取り扱う施設はない。このような背景を鑑み、2019年より市川市との包括協定連携事業の一つとして和洋女子大学看護学部の教員と市川市健康支援課及び市川市内子育て支援団体とが協力して双子家庭を対象とした出産準備教室を開始した。出産準備教室は病産院や行政で行われることが多く、主に単胎児を対象とした内容で行われる。そこで本研究では、虐待防止の観点から、双子家庭を対象とした妊娠期から地域とつながる出産準備教室のプログラムを検討することを目的とした。

出産準備教室に参加して研究の同意を得られた双子の両親17名を対象に無記名自記式質問紙による実態調査を行った。調査内容は、実施したプログラムに関して5段階の単純尺度を用いて満足度調査とした。また、その内容についての自由記載は質的記述的に分析を行った。その結果、夫は妊婦体験などの体験や科学的根拠を説明する講義により、父親として取るべき行動がイメージできるようなプログラムに満足を示していた。妻は、夫が双胎妊娠や双子の育児の大変さを理解してくれていることや、同じ双胎妊娠する仲間や地域の育児支援者とのつながりによる安心感を得るプログラムに満足していることが明らかとなった。本教室の実施プログラム内容は、いずれも満足度が高かった。今後は、参加者数を増やして統計的に分析していくことが課題である。

キーワード：双子、双胎妊婦、出産準備教室、両親学級、地域支援

Twins, twin pregnant women, childbirth preparation classes, parent classes, community, support

I. 緒言

双胎妊娠は、妊娠期から単胎児とは異なる経過をたどるハイリスク妊娠である。妊娠期は、切迫早産・貧血などの合併症になりやすく管理入院をする場合も多い。帝王切開率も高く、出産時の多量出血や子宮

収縮不全などのリスクがあり、分娩後の体調が整わない状態で2児の育児が始まる。近年、児童虐待相談数は漸増している（厚生労働省，2019）。双子の虐待の主たる虐待者は母親が多く、被虐待全体の10%を占めハイリスクである（松井・谷村，2000）。多胎児における乳児期の育児での困難感、複数の乳児の世話と泣きの対応に追われ、不安や疲労、睡眠不足の状態が蓄積して母親が精神的に追い詰められ壊れそうになる実態が明らかとなっている（日本多胎支援協会，2018）。そのために、妊娠期から体調を整えて正常な経過で出産を迎え、出産後の体調が良好な状態で育児に臨むことや、出産前から出産後の育児を見据えて母親の心理的な支えを含めた支援体制を整えていくことが重要である。

しかしながら、市川市には双胎妊娠を取り扱う医療機関や双子家庭に特化した行政サービスもなく、双子を出産した女性が孤立している可能性があり、地域で多胎育児を支援していく必要がある。研究者は、昨年より市川市マタニティフェスタ「双子ちゃん集まれ」というイベントに参加した。そのイベントでは、双子に特化した情報提供を求める声が多く聞かれ、地域社会で多胎育児支援を行っていく必要性を感じ、当大学で多胎妊娠に特化した両親学級を実施していきたいと考えた。先行研究では、妊娠中に出産後の身体的変化をイメージすることが母親役割獲得と関連があることが明らかとなっており（中垣・千葉，2012）妊娠期の出産準備教室は母親役割獲得に向けても重要な支援である。しかし、出産準備教室は病産院や行政で行われることが一般的で、単胎児を対象とした妊婦の心身の健康増進を目的に行われる場合が多く、双胎妊娠した女性を対象として、妊娠期から地域社会とつながり虐待防止を視野に入れた両親学級に関する先行研究は殆どない。そこで本研究では、双胎妊娠した女性とその家族を対象として、妊娠期から地域とつながる出産準備教室のプログラムを検討することを目的とした。

II. 研究目的

本研究の目的は、双子家庭を対象とした妊娠期から地域とつながる出産準備教室のプログラムを検討することである。

III. 研究方法

1. 研究対象者

和洋女子大学で開催する出産準備教室（以下、ツインファミリークラス）に参加した双胎妊娠（双子を出産）した女性とその家族

2. 研究期間

2019年7月～2020年1月までの7か月

3. データ収集方法

1) 自記式質問紙の作成

①参加者の属性②プログラム内容の評価③参加の感想や意見について調査する目的で自記式質問紙を作成した。①参加者の属性は『子どもからみた続柄』『年齢』『現在の職業』『子どもの月齢』『初経産』『家族構成』『育児相談者』『クラス参加のきっかけ』の8項目から構成した。②プログラム内容の評価は、内容4項目ごとに『理解度』及び『満足度』を把握するため、5段階リッカート尺度「1. 十分理解できた、2. 理解できた、3. どちらともいえない、4. 一部理解できた、5. 理解できなかった」「1. 満足、2. やや満足、3. どちらともいえない、4. やや不満、5. 不満」を用いた。また、その理由についてプロ

グラム内容ごとに自由記述方式で回答を求めた。③参加の感想や意見については自由記述方式とした。

2) 調査方法

各回の教室終了直後に自記式質問紙を配布し、回収箱への提出を依頼した。

4. 分析方法

1) 参加者の属性

選択法で回答を求め記述統計を行った。

2) プログラム内容の評価

5段階リッカート尺度で回答を求め、回数毎に記述統計を行った。また、その理由に関する自由記述は、内容を精読し、意味内容ごとに項目として整理した。

3) 参加の感想や意見について

参加者の感想や意見の自由記述は、内容を精読した後に、プログラム内容の評価との関連を記述して、肯定的な自由記載があった内容（方法）の共通点及びプログラム内容の興味関心について比較した。

5. ツインファミリークラスの概要

1) 開催日時・場所

2019年7月、10月、2020年1月の土曜日に看護学科の小児母性看護実習室及び教室で実施した。

2) 構成メンバー

大学教員（母性看護学・小児看護学）、学生ボランティア、NPO法人いちかわ子育てネットワーク会長、市川双子の会Four Little Cheeks代表、市川市健康支援課であった。

3) プログラム内容

プログラム内容は、日本多胎支援協会等が実施した多胎家庭の困難感やニーズを参考にした（大木、2016；日本多胎支援協会，2018；上野他，2019）。多胎育児経験者（ピア）と交流をもつことで多胎児出産、育児の不安の軽減を図るとともに、多胎妊娠、出産、育児についてイメージをもつことができ安心して出産を迎え家族で協力した多胎育児ができるような内容を選定した。本クラスの特徴は、虐待防止を視野に入れ、妊娠期から多胎妊婦同士や、市川市多胎サークルなどの子育て支援者をつなげることで孤立を防ぐことである。また、妊娠期より地域の子育て支援者の活動を紹介して、出産後の負担を考慮し、多胎児家庭の育児に備えることである。そのために、各クラスでワークや交流会のプログラムを取り入れ、参加者同士や支援者との交流を図り、情報交換の場となるようにした。また、各クラスの最初には、運営側の一員である双子サークルや子育て支援の代表者から活動内容を紹介していただき、クラスの最後には連絡先を伝えていただくなど、多胎家族の双子サークル入会や出産後に子育て支援者につながりができるような関係づくりに留意した。

(1) 1回目：対象は妊娠初期～妊娠中期の双胎妊婦とその家族

- ①根拠から学ぶ早産防止（Developmental Origins of Health and Disease；以下DOHaD理論）
（看護教員講義）
- ②双子ちゃんとの生活をイメージしてみよう（ワーク）
- ③パパの妊婦体験（演習）
- ④地域の子育て支援情報（地域子育て支援者の講義）

特に①根拠から学ぶ早産防止では、なぜ早産を防止すべきかの根拠を示し、防止するために今できることを紹介した。③パパの妊婦体験では、育児支援者の夫が、妊婦ジャケットを着用して日常生活動作を体験することで、妊婦の身体の変化や負担に気づき妊娠期の具体的なサポートに気づけるようファシリテートした。④地域の子育て支援情報では、子育て支援者が市川市内の自助グループや子育て支援者の活動について具体的に紹介した。

(2) 2回目：対象は妊娠中期～妊娠後期の双胎妊婦とその家族

- ①赤ちゃんのお風呂：パパの沐浴体験、双子ですもん手抜き沐浴（演習）
- ②ママ・パパの座談会
- ③先輩ママとパパに何でも聞いてみよう（ワーク）

特に①赤ちゃんのお風呂については、夫が一般的な単胎児の沐浴体験により手順習得後に、双子の簡略化した沐浴方法について、各自宅環境に即した沐浴方法を考えられるように根拠を示しながら複数の方法を紹介した。②座談会では出産場所を含めた自己紹介を行い参加者同士の交流を促すようファシリテートした。③市川市内在住の先輩ママとパパの体験談や参加者に対して伝えたい情報を掲げていただき、市川市内の多胎育児の実際を伝えた。具体的には、道幅の狭い道路や店のレジ周辺など具体的な市川市内の場所について紹介して、ベビーカーは横型か縦型のどちらが便利かをディスカッションするなど、多胎育児ならではの情報交換の場となるよう留意した。

(3) 3回目：出産後

- ①妊娠・出産の振り返り、交流会
- ②乳児に起こりやすい事故と対応（看護教員講義）

特に①妊娠・出産の振り返り、交流会は参加者同士の交流を促すようファシリテートした。

4) 参加者募集方法

- ①市川市健康支援課の協力を得て、市内の母子健康手帳配布場所において、双胎妊娠した女性の届出があった際に、双胎妊婦全員に対して当教室案内のリーフレットを配布し周知した。
- ②市川市医師会長、市川市産婦人科医学会会長を通じ、市川市内の産婦人科で分娩取り扱いのある全施設へ説明を行い、当クラス案内のリーフレットを配布した。
- ③大学の近隣の子育て支援センター、いちかわ子育てネットワーク、市内の双子自助グループに対してクラスの主旨説明を行い、リーフレットの配布及び周知の協力を得た。
- ④市川市『つながる勉強会』に参加した子育て支援者、市川市及び近隣市町村の職員に対してリーフレット配布、主旨を説明して周知した。
- ⑤大学ホームページ、SNSなどでの周知を行った。

⑥近隣の市で双胎妊婦を取り扱う実習施設へリーフレットを配布した。

5) 倫理的配慮

和洋女子大学人を対象とする倫理委員会の承認後（承認番号1910）、出産準備教室開催の協力者である市川市内の子育て支援団体の会長及び双子自助グループの代表へ研究の主旨と倫理的配慮について紙面を用いて説明し協力依頼の同意を得た。

研究対象者に対しては、教室開始時に本研究の主旨と研究の任意性、個人情報保護の保護、得られたデータの匿名性の確保と厳重な管理など倫理的配慮について口頭で説明を行い、アンケートの回収をもって研究に同意したこととした。

IV. 結果

1. 活動概要

1回目は2019年7月20日、2回目は2019年10月27日、3回目は2020年1月25日のいずれも土曜日に3回、ツインファミリークラスを開催した。2回目は2019年10月12日に開催予定であったが気象状況の影響で急遽日程を変更した。

2. ツインファミリークラス参加者の概要

1回目と2回目ツインファミリークラスの参加者は、いずれも夫婦で参加され1回目3組（6名）、2回目2組（4名）であった。3回目の夫婦での参加者は3組（6名）、母親のみの参加者は2名で合計8名の参加があった。3回目の母親1名は都合により早退となった。

3. 研究参加者の概要

1回目と2回目は妊婦が対象であり、参加者はいずれも双胎妊婦とその夫であり、合計10名（回収率100%）であった。妊婦の平均年齢は34.4歳、夫の平均年齢は34.8歳であった。1回目の参加者妊娠月齢は妊娠3～6か月であり、2回目の参加者妊娠月齢は5～7か月であった。3回目は産後の女性とその夫が対象であり、夫婦での参加者3組、母親のみの参加者2名で合計8名の参加があった。うち母親1名は都合で早退のためアンケート回答者は7名（回収率87.5%）であった。

参加者の特性としては、全員が夫婦のみ世帯であり、妊婦5名中4名の女性が勤労妊婦であった。参加のきっかけは、母子手帳配布時の行政からの周知などであった（表1）。参加者の月齢及び育児支援者の概要は表2に示した。

表1 参加のきっかけ

	第1回 (n=6)	%	第2回 (n=4)	%	第3回 (n=7)	%	合計	%
母子手帳配付時（行政）	2	33.3	2	50.0	0	0.0	4	36.4
双子サークル	0	0.0	0	0.0	3	42.9	3	27.3
大学のホームページ	1	16.7	0	0.0	1	14.3	2	18.2
その他	0	0.0	0	0.0	2	28.6	2	18.2

表2 参加者の背景

項 目	1 回目		2 回目		3 回目		
	n = 6	%	n = 4	%	n = 7	%	
家族構成	核家族	6	100.0	4	100.0	7	100.0
	複合家族	0	0.0	0	0.0	0	0.0
母親の年齢（歳） 平均							
		34.3		34.5		38.5	
母親の雇用形態	正規雇用	1	33.3	2	100.0	1	25.0
	非正規雇用	1	33.3	0	0.0	1	25.0
	無職	1	33.3	0	0.0	2	50.0
父親の年齢（歳） 平均							
		37.0		31.5		35.0	
父親の雇用形態	正規雇用	3	100.0	2	100.0	3	100.0
	非正規雇用	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	無職	0	0.0	0	0.0	0	0.0
初産・経産別	初産	3	100.0	2	100.0	4	100.0
	経産	0	0.0	0	0.0	0	0.0
妊娠週数・子どもの年齢（ヶ月）	3 ヶ月	1				1	
	5 ヶ月	1					
	6 ヶ月	1		1		1	
	7 ヶ月			1			
	1 歳					1	
	1 歳 11 ヶ月					1	
子どもの卵性	一卵性	—	—	—	0	0.0	
	二卵性	—	—	—	7	100.0	
育児支援者の有無	有	3	100.0	4	100.0	6	85.7
	無		0.0		0.0	1	14.3
相談者（複数回答有）	夫または妻	1	16.7	1	25.0	5	71.4
	実父	1	16.7	0	0.0	1	14.3
	実母	3	50.0	3	75.0	5	71.4
	義父	2	33.3	0	0.0	1	14.3
	義母	3	50.0	3	75.0	1	14.3
	兄弟（姉妹）	2	33.3	0	0.0	2	28.6
	友人（知人）	1	16.7	4	100.0	1	14.3
	職場の同僚	2	33.3	0	0.0	1	14.3
	その他	0	0.0	1	25.0	1	14.3

※ 1 回目・2 回目は妊婦対象にて卵性は不明。

4. アンケート結果（表3・4）

1) 1 回目クラス

『根拠から学ぶ早産防止（DOHaD理論）』について、6名の参加者全員が「満足」と回答した。その理由として、妊婦では「成人病にまで影響することが分かりなるべく長くお腹の中にいれるよう意識したい」「栄養をしっかり摂って元気な赤ちゃんを産みたい」「病院では太ってはいけないと言われ不安だった。お話を聞いて無理なダイエットはやめようと思った」などの自由記載があった。夫は「わかりやすく男の私でも勉強になった」「理論的に説明して頂いたので理解がしやすかった」という自由記載があった。

『双子ちゃんとの生活をイメージしてみよう』では、出産後の双子との生活をイメージして1日のスケジュールを予測して一人ずつ発表してもらった（図1）。

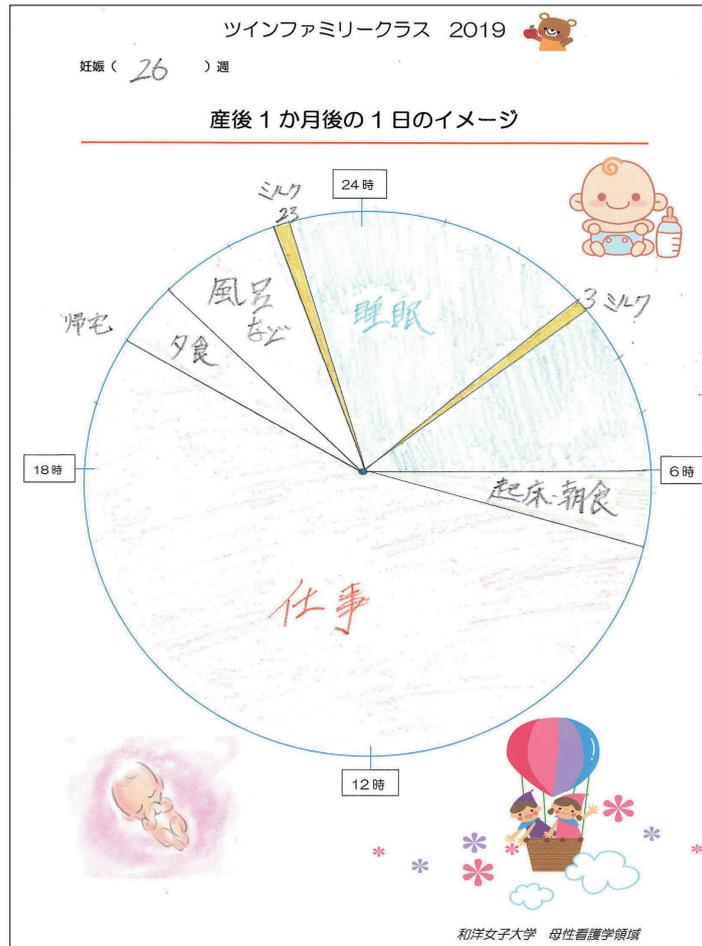


図1

ワークに関するアンケート結果は、「十分理解できた」2名。「理解できた」4名であった。自由記載では、「今日の話をもっともう少し夫と話したいと思った」「双子のお母さんの意見が聞けたことが、とても参考になってよかった」「赤ちゃん人形を抱くことで実際の重さなどを実感できた」などの記載があった。1回の授乳時間が10分程度で終わると思っていた夫は「双子の夜泣きが別々のことから、大変さが理解できた」と回答した。『パパの妊婦体験（演習）』では、夫に妊婦体験ジャケットを着ていただき妊娠後期の妊婦の身体的な負荷を体感して、今後の妊娠生活の上でどのようなサポートをして欲しいのかを夫婦で話し合っていた。実施後のアンケートでは、「十分理解できた」3名、「理解できた」2名であった。妊婦は「旦那さんにも大変さを分かってもらえて嬉しかった」「夫の協力が必要であることがよくわかった」などの記載があった。夫は「しゃがみこむ、ごみを拾ったりする大変さが理解できた」「子どもの人形を抱っこできて、イメージができたのが良かった」「妊婦体験では身体が重く、動きづらいのが分かった。女性なら、尚更きついだらう」という記載があった。

『地域の子育て支援情報』は、地域で子育て支援を実施している方に市内にある子育てサービスについて紹介いただいた。アンケートでは、「満足」3名、「やや満足」1名、「どちらともいえない」2名であった。自由記載には「公的サポートの話をもっと聞けたら嬉しい」「今後育てていくうえで、しんどくなった時に、サポートしてくれる人たちがいるということが分かってだけでも安心になった」という記載があった。「どちらともいえない」の記載者の自由記載には、「住んでいる地域が違うため。ただ、同じようなサポートがあると思うので調べてみる」という記載があった。

ツインファミリークラスに参加しての感想や意見の自由記載には、「講師の説明が初めて出産を迎える私でもわかりやすく、妊婦体験もでき色々学べて楽しかった」「助産師さんの話がとても勉強になった。特に夫の妊娠に対する理解が深まったことが良かったと思う」「双子は未知だし、イメージしにくい、わからないことが多かったので参加できてとても嬉しかったしありがたかった。また、参加したい」「できたら3回参加したい」という記載があった。

2) 2回目クラス

『パパの沐浴体験、双子ですもん手抜き沐浴』は、まず基本的な沐浴方法のビデオを視聴いただき手順を説明した後に、夫に新生児人形を用いて沐浴体験をしていただいた。その後、助産師の教員が作成した手抜き沐浴ビデオを視聴いただきながら、沐浴の手順ではなく重要点を示しながらシャワーを活用した手抜き沐浴を一例として紹介した。

実施後のアンケートでは、参加者全員が「満足」と回答した。妊婦の自由記載では、「じっくり実演できてよかった。沐浴実習で実際、家でどうするかをリアルに考えることができた。」、夫の自由記載では「丁寧に教えてくれた。具体的な行動を学べた」という記載があった。

『ママ・パパの座談会』『先輩ママとパパに何でも聞いてみよう』では、全員が「満足」と回答した。

妊婦の自由記載では、「ベビーカーは1台を2つが便利そうだと思います。双子授乳枕の件など理解できた」「実際どうするという話がためになった。チーム分け、授乳のこと」、夫の自由記載は、「実際の話が聞けたので参考にしたい。経験者の方のお話が聞けたので満足だった」「準備できるものは物だけでなく心も大切だと思った」などであった。

ツインファミリークラスに参加しての感想や意見の自由記載には、「来て良かった」「先輩ママ・パパの話が聞いて良かった。皆、F病院なのも安心できてよかった」などの記載があった。

3) 3回目クラス

交流会では、まず一人ひとりの自己紹介と妊娠、分娩、これまでの子育ての中で一番印象に残っていることを紹介していただいた。妊娠初期に出血があり自宅安静を余儀なくされてとても不安だったことや前置胎盤で管理入院中に大出血をして不安だったことなどの妊娠期の異常に対する不安や、双子の母乳育児は子育てサポートの環境が整わないと継続できないことなどの双子ならではの体験が語られた。自己紹介の中には、妊娠期の管理入院中の医療者の対応で傷ついた体験を吐露する参加者もあり、参加者が、周産期に体験した内容が自由に語られた。その後、ベビーサークルは購入したか、ベビーカーは縦型か横型のどちらがよいか、子どもが動くようになってから一人で沐浴する場合の安全への対策をどうするかなどを紹介し合ったり、先輩ママ・パパに双子用のベビーカーの実物を見せてもらったりしながら自分達はどのようなタイプを購入するかを夫婦で相談していた。その他、教員による新生児の事故と対応の講義・演習を実施した。

アンケート結果では、座談会において7名中6名が「満足」、1名が「やや満足」と回答した。自由記載には、「他の双子家庭との情報交換を通して双子ならではの話ができ良かった」「他の情報が聞いて安心し何気ない会話も参考になった」「もっと多くのファミリーが参加できると良かった」という記載があり、参加者は双子の親同士の交流を期待していた。

『新生児の事故と対応』の講義・演習については、「十分理解できた」5名、「理解できた」2名であった。自由記載では、「知っておかないといけないことだったのに産院では教えてくれない内容でとても勉強に

なった」「実際にやってみて、いざという時にやれそう」「以前よりなんでも口に入れなくなり油断していたところがある。改めて注意しなくてはと思うことができた」などの記載があり、事故防止に関する注意喚起ができた。

3回目の全体を通した自由記載には、「今後も継続的にこういう場があると嬉しい」「妊娠中にクラスに参加したら、どんなに心強かっただろうと思った」「双子育児の裏技を共有できたら良い」「皆さん、色々大変な思いをして出産して育児しているんだなあ」と共感する部分が多かった」などママ、パパの両方からの記載があった。

表3 ツインファミリークラスの満足度・理解度

項目	満足 十分理解		やや満足 理解		どちらとも いえない		やや不満 一部理解		不満 理解できない	
	満足 十分理解	%	やや満足 理解	%	どちらとも いえない	%	やや不満 一部理解	%	不満 理解できない	%
n = 6										
「根拠から学ぶ早産防止（DOHaD 理論）」	6	100.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
1回目 「双子ちゃんとの生活をイメージしてみよう」	2	33.3	4	66.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0
「パパの妊婦体験」	3	50.0	3	50.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
「地域の子育て支援情報」	3	50.0	1	16.7	2	33.3	0	0.0	0	0.0
n = 4										
「赤ちゃんのお風呂：パパの沐浴体験、双子ですもん手抜き沐浴」	4	100.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
2回目 「ママ・パパの座談会」	4	100.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
「先輩ママとパパに何でも聞いてみよう」	4	100.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
「双子出産の準備」	2	50.0	2	50.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
n = 7										
3回目 「妊娠・出産の振り返り、交流会」	6	85.7	1	14.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0
「乳児に起こりやすい事故と対応」	5	71.4	2	28.6	0	0.0	0	0.0	0	0.0

表4 プログラム内容についての自由記載

項目（コード数、%）	コード
「根拠から学ぶ早産防止（DOHaD 理論）」 8 (32.0%)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 出産児の体重で、成人病になる確率が変わってくるということが分かった。 ・ なるべく長くお腹の中にいれるように意識したいと思った。 ・ 乳房のお手入れは、触りすぎると早産になるけど、乳癌の早期発見のために日頃から見ていきたいと思った。 ・ 病院では太ってはいけないと言われ不安になっていた時期だったので、話を聞いて無理なダイエットはやめようと思ったことがとても良かった。 ・ 不安も大きいですが、栄養をしっかりとりて元気な赤ちゃんを産みたい。 ・ わかりやすく、男の私でも勉強になった。 ・ 理論的に説明して頂いたので、理解しやすかった。 ・ 助産師、また、多胎の出産を多く扱う病院で勤務経験のある先生から、直接話を伺えたのは、とても安心感がある。
「双子ちゃんとの生活をイメージしてみよう」 4 (16.0%)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 双子のお母さんの意見が聞けたことが、とても良かった。とても参考になった。 ・ 赤ちゃんの人形を抱くことで実際の重さなどを実感できた。 ・ 今日話を伺って、もう少し夫と話しをしたいと思った。 ・ 双子の夜泣きが別々のことから、大変さが理解できた。
第1回 「パパの妊婦体験」 6 (24.0%)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 旦那さんにも、大変さを分かってもらえて嬉しかった。 ・ 夫の協力が必要であるということがよく分かった。 ・ 産後は夫と協力して頑張りたい。 ・ 単胎で妊娠していると想定し、しゃがみこんでゴミを拾ったりする大変さが理解できた。 ・ 子どもの人形を抱っこ出来て、イメージができたので良かった。 ・ 妊婦体験では身体が重く、動きづらのが分かった。女性なら、尚更きついだらう。
「地域の子育て支援情報」 3 (12.0%)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 今はまだ、イメージできないけど、今後育てていくうえで、しんどくなった時に、サポートしてくれる人達がいるということが分かっただけでも、安心になった。 ・ 住んでいる地区が違うため。ただ、同じようなサポートがあると思うため調べてみる。 ・ 公的サポートのお話がもう少し聞けたら嬉しい。
「多胎ファミリークラスに参加しての感想と意見」 4 (16.0%)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 双子は未知だし、イメージしにくいし、分からないことが多かったので、参加できてとても嬉しかったし、ありがたかった。また、参加したい。 ・ 看護師さん、助産師さんのお話がとても勉強になった。特に、夫の妊娠に対する理解が深まったことが良かったと思う。 ・ できたら、3回、全部のクラスに参加したい。 ・ 講師の説明が、初めて出産を迎える私でもわかりやすく、妊婦体験もでき、色々学べて楽しかった。

項目 (コード数、%)	コード
「赤ちゃんのお風呂：パパの沐浴体験、双子ですもん手抜き沐浴」 2 (13.3%)	<ul style="list-style-type: none"> ・沐浴実習で実際家でどうするか、リアルに考えることができた。 ・具体的な行動を学べた。
「ママ・パパの座談会」 2 (13.3%)	<ul style="list-style-type: none"> ・母乳やミルク、準備について聞きたいことが聞けた。 ・知識が身についた。
第2回 「先輩ママとパパに何でも聞いてみよう」 6 (40.0%)	<ul style="list-style-type: none"> ・素敵な先輩だった。 ・育児の分担、授乳のことなど、実際どうするという話がためになった。 ・実際の話を知ったので、参考にしたい。経験者の話が聞いて満足。 ・準備できるものは物だけでなく心も大切だと思った。 ・ベビーカーは1台×2台が便利そうだと思った。 ・双子授乳枕について理解できた。
「双子出産の準備」 2 (13.3%)	<ul style="list-style-type: none"> ・準備できるものは、物だけでなく心も大切だと思った。 ・ベビーカーは1台×2台が便利そうだと思った。双子授乳枕についてなど理解できた。
「多胎ファミリークラスに参加しての感想と意見」 3 (20.0%)	<ul style="list-style-type: none"> ・同じ病院の先輩ママパパの体験談が聞いて安心した。 ・病院の両親学級に参加するか悩んでいたが、情報が得られてよかった。 ・看護師に双子のママがいる事、助産師の知識が豊富で、双子が多い病院であることを聞いて安心した。
「妊娠・出産の振り返り、交流会」 5 (29.4%)	<ul style="list-style-type: none"> ・皆さんの体験談を聞くことができて良かった。 ・他の家庭と情報交換ができたので良かった。 ・双子ならではの話ができて良かった。 ・もっと多くのファミリーが参加できると良かった。 ・皆さんの状況が聞いて、安心したし、何気ない会話も参考になった。
第3回 「乳児に起こりやすい事故と対応」 6 (40.0%)	<ul style="list-style-type: none"> ・知っておかないといけないことだったのに、産院では教えてくれない内容でもとても勉強になった。 ・今まで実際に行ってみたことがなかったので、実際にやってみて、いざというときにやれそう。 ・実演があったので分かりやすかった。 ・とっさの事なので、できるか不安になった。 ・もうすぐ2歳になり、以前よりも何でも口に入れなくなり油断していたところがある。改めて注意しなくてはと思うことができた。 ・理解はできたが、実際、その場面にあった時に対応できるか不安。
「多胎ファミリークラスに参加しての感想と意見」 6 (40.0%)	<ul style="list-style-type: none"> ・今後も継続的にこういう場があると嬉しい。 ・妊娠中にクラスに参加したら、どんなに心強かったらと思う。 ・双子育児の裏技を共有できたら良い。(便利グッズ等) ・同じ空間に授乳やおむつ交換できるところがあると嬉しい。(パーテーションで仕切る等) ・バザーなど使わなくなった物を譲り合えたら良いと思った。 ・皆さん、色々大変な思いをして出産して、育児しているんだなぁと共感する部分が多かった。

V. 考察

本クラスは、安心した双子の出産と子育てを目指して、特に主な育児協力者である夫に対して出産後のイメージを高め夫婦で具体的な育児環境を整えていき、妊娠期から地域の育児支援者とつながり、出産後に育児困難な状況に陥りそうな場合にすぐにサポートが得られるようなプログラムを実施した。

本クラスの参加者は全員が核家族であったことから、双子の育児を夫婦で行うことが多いことが推測され、夫と一緒に参加できる機会を得たことは意義があった。先行研究では、ハイリスク状態にある妊婦や夫は、親になるイメージが高まらないことが明らかとなっている(松浦・清水, 2016)。本クラスでは、先輩ママ・パパの育児体験談を聞くことや妊婦体験や沐浴体験などの体験を取り入れたプログラムに対して満足度が高かった。本クラスの沐浴体験では、一般的な単胎児の沐浴の手順だけでなく、双子の育児では腱鞘炎になる人が多いために手関節に負担がかからないように二人を沐浴するための簡略化した方法を教員が実演しながら、沐浴での大切な点について根拠を伝えた。このような体験を通して学習したことで、単胎児とは異なり二人同時に育児を行う特徴的な双子の親となるイメージが高まったと考える。また、DOHaD理論を用いてなぜ早産予防が必要なのか、研究データを示し根拠から説明して、早産を防止するために「今、何ができるのか」ということを夫婦で考えるような内容を取り入れたプログラムについて、自由記載のコード数が多いことからDOHaD理論を用いた説明に関して興味関心が高く、夫は理論的に根拠を示して説明を受けたことで理解できたと考える。参加しての感想と意見の自由記載には「夫の

妊娠についての理解が深まったことが良かった」という記載があった。先行研究では、妊婦が夫に対して日常生活や思いを共感して欲しいことや父親となる意識を持って欲しいという夫への要望があることが明らかとなっている（濱田・井上・新地, 2018）。根拠から学ぶ早産防止でも、DOHaD理論を用いた説明により夫が理解してくれたことに対して妻は安堵感を得て良かったという肯定的な感想が述べられたと考える。妊娠期から夫に対して育児介入を促し、父親となる意識を高めるプログラムとするためには夫が妊娠期の注意点を理解できるように根拠から説明していく講義が有効である。また、双胎妊婦にとっても、妊娠期に育児に対する心理的準備を整えることは、母親の自己効力感を生み出し実際の育児上でのストレスの感じ方や不安を低減することが明らかとなっている（萩原・名取・平田, 2017）。早産防止の必要性について根拠を示した講義によって、双子というハイリスク妊娠ではあるが対処ができるという行動レベルで自分達の目標を考える機会を得たことで、自己効力感を得て今後の育児に対する不安が低減し、評価につながったと考える。

また、双胎妊娠した女性は、出産施設の外来受診時や出産前の管理入院中に同じ多胎妊娠した女性と出会い双胎妊娠に特化した情報を得たり、知り合いになったりすることで、双胎妊婦がつながり、お互いを支え合いながら大変な育児時期を乗り越えている。しかし、市川市には双胎妊娠を取り扱う病産院が無く、近隣の市町村で双胎妊娠を多く取り扱う病院及び行政の出産準備教室でも双胎妊娠を対象とした教室は実施されていない。つまり、双胎妊婦同士がつながる機会が殆どない環境で二人の育児が始まる。さらに、本研究の参加者の全員が夫婦のみ世帯であり、勤労妊婦が殆どであるという特徴があり、育児休暇後すぐに双胎妊娠の管理入院が始まる場合も多く、妊娠中に双胎育児の情報交換や出産後の準備を行うことが困難である。出産後に夫が仕事に出かけている間は、一人での外出も容易ではなく孤立した状況で二人の子どもの育児を手探りで行っていく可能性がある。2回目のクラスでは、『赤ちゃんのお風呂』『ママ・パパの座談会』『先輩ママとパパに何でも聞いてみよう』の3つのプログラムに対して全員の参加者が満足／十分理解したと回答しており、全プログラムに対する評価が高かった。2回目のクラスの参加者および先輩ママ・パパの全員が同じ病院で健診を受けていたという共通点があった。武田・服部（2013）は、妊婦の主体性を引き出すための妊娠期の支援プログラムでは、仲間ができることなど妊婦が安心できる環境づくりが重要であることを明らかにしている。本クラスで同じ病院で双子を出産する共通点のある家族がつながることができ、安心につながり評価が高かったと推測できる。

本クラスは地域住民と協力して妊娠期から出産後までのクラスを開催した。原田・小西（2018）は、妊娠期から出産後まで継続した支援プログラムにおいて「地域住民との仲間づくり」を目的として参加している人が多いことを報告している。本クラスでは、1回目に『地域の子育て情報』を子育て支援者より説明いただくプログラムを導入したが、県外からの参加者がいたことで「どちらともいえない」という回答につながり、受講者の人数が少ないことで満足度の評価に反映されなかったと考察する。自由記載には「安心した」「もう少し聞けたら嬉しい」という記述もあり、支援者からの情報を期待していることが推察でき、大学教員の講義だけではなく実際に地域で双子を育児している先輩ママ・パパや育児を支援している地域住民と協力して双胎家庭を対象とした出産準備教室を継続していくことが求められている。

VI. 結論

本研究において双胎家庭を対象とした妊娠期から地域とつながる出産準備教室を3回コースで開催し、計画したほとんどのプログラムで満足と示されていた。夫は、妊婦体験や沐浴体験などの体験や、データを示して根拠を伝えていく講義によって自分がとるべき役割目標が明確になるプログラムに満足度が高

かった。一方、妊婦は同じ双胎妊婦や先輩ママ・パパとの交流による安心感や、夫が理解してくれている安堵感をえられるプログラムに満足度が高かった。

地域の子育て支援者と協力しながら、大学の教員が根拠を示す講義と双子家庭の交流を組み合わせた本クラスのプログラムにより、妊娠期から双子の育児のイメージ化が図られ、双子の育児に安心感を与えることができた。

おわりに

本研究では、研究参加者数が少なく統計処理ができず、参加者の特性とプログラム内容の関係や特徴を言及することができなかった。今後は、参加者に対する周知を徹底してより多くの参加者を集結し十分な対象数を得ていくことが課題である。

多胎妊娠は虐待のハイリスク要因であり、地域連携の観点からも地域の子育て支援者と協同で多胎家族を支援する必要がある。本大学には、様々な学部の専門家がおり、育児の疑似体験が出来る実習室も整備されている。今後は、様々な領域の専門家のいる大学の利点を活かしながら地域住民と協力した出産準備クラスを継続していきたい。

謝辞

本調査にご協力いただきました双子家庭の皆様、市川市子育てサークルFour Little Cheeks及びさくらんぼジュニア、いちかわ子育てネットワークの代表者の皆様、市川市健康支援課、市川市医師会の皆様に深く感謝申し上げます。

尚、本研究は2019年度和洋女子大学の研究奨励費の補助を受けて実施した。本研究の一部は日本双生児研究学会第34回学術講演会において発表した。

利益相反

本研究における利益相反は存在しない。

【文献】

- 1) 荻原結花, 名取初美, 平田良江 (2017). 妊娠期における育児準備が育児ストレス・育児不安に与える影響. 山形県立大学看護学部研究ジャーナル, 3, 37-44.
- 2) 濱田維子, 井上福江, 新地裕子 (2018). 福岡市における子育ての課題と大学が行う育児支援事業. 純真学園大学雑誌, 7, 1-7.
- 3) 原田春美, 小西美智子 (2018). 両親を対象とした子育て支援プログラム立案と実践方法の検討. ヒューマンケア研究学会誌, 9(2), 33-43.
- 4) 厚生労働省 子ども家庭局家庭福祉課 (2018). 子ども虐待による死亡事例等の検証結果等について (第15次報告)・平成30年度の児童相談所での児童虐待相談対応件数及び「通告受理後48時間以内の安全確認ルール」の実施状況の緊急点検の結果. https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000190801_00001.html [2020/06/01閲覧]
- 5) 松井一郎, 谷村雅子 (2000). 児童虐待と発生予防. 母子保健情報, 42, 59-68.
- 6) 松浦志保, 清水嘉子 (2016). ハイリスクな状態にある初産婦およびその夫の親準備性 正常経過をたどる初妊婦およびその夫との比較を通して. 日本助産学会誌, 30(2), 300-311.
- 7) 中垣明美, 千葉朝子 (2012). 産後3・4か月の母親の母親役割獲得と妊娠中における産後の身体的変化へのイメージや産後の生活・育児に対する夫婦間調整との関連性. 日本助産学会誌, 26 (2), 211-221.
- 8) 日本多胎支援協会 (2018). 厚生労働省 平成29年度子ども・子育て支援推進調査研究事業 多胎育児家庭の虐待リスクと家庭訪問型支援の効果等に関する調査研究.
- 9) 大木秀一 (2016). 多胎児用母子健康手帳作成に向けてー全国多胎サークル代表者へのニーズ調査結果および全国3地域での多胎育児支援事業報告.
- 10) 武田順子, 服部律子 (2013). 地域助産師が行う『女性の主体性を引き出す妊娠期の支援プログラム』の取り組みに関する研究. 岐阜県立看護大学紀要, 13(1), 81-92.
- 11) 上野昌江, 江原伯陽, 尾中志津香, 木内恵美, 佐藤拓代, 鈴鹿隆久, 谷垣伸治, 布施晴美 (2019). 平成30年度子ども・子育て

て支援推進調査研究事業 小さく生まれた赤ちゃんへの保健指導のあり方に関する調査研究事業 多胎児支援のポイントふたご・みつご等の赤ちゃんの地域支援. みずほ情報総研株式会社.

藤井美穂子（和洋女子大学 看護学部 看護学科 准教授）

石田 弘子（日本赤十字看護大学大学院）

大石 真弓（和洋女子大学 看護学部 看護学科）

上松 恵子（和洋女子大学 看護学部 看護学科 准教授）

（2020年11月27日受理）