

妊娠期からの多胎児妊婦ピアサポートの効果

福島裕子¹⁾, 野口恭子¹⁾, 蛸崎奈津子¹⁾, 角川志穂¹⁾, 遊田由希子²⁾, 橋本扶美子³⁾
杉原和子³⁾, 古城悦子³⁾, 阿部貴子⁴⁾, 加藤 忍⁵⁾, 森 智美⁶⁾, 浅野英利子⁷⁾

Effects of peer support during pregnancy for women with multiple pregnancy

Yuko Fukushima, Kyoko Noguchi, Natsuko Kakizaki, Shiho Sumikawa, Yukiko Yuda, Fumiko Hashimoto,
Kazuko Sugihara, Etsuko Furuki, Takako Abe, Shinobu Kato, Tomomi Mori, Eriko Asano

要 旨

本研究の目的は、多胎妊婦とその家族に対する妊娠期からのピアサポートの効果を明らかにすることである。事前に保健指導に関する知識や相談対応のスキルトレーニングに関する研修会を受講した多胎児の育児を行っている母親5名が、それぞれ5名の多胎妊婦とペアとなり妊娠中からピアサポートを実践した。

サポートの主な内容は「話し相手」「体験の共感的共有」「先輩としての体験に基づく情報提供」「相談や質問への対応」「家族への関わりと対応」「専門家の紹介」で、方法は面談、電話、メールなどであった。サポート終了後にモニターおよびピアサポーターを対象に、自己記入式質問紙を併用した面接調査を行った。

その結果、ピアサポートは多胎妊婦に対し、＜多胎妊娠・出産をめぐる不安の解消や軽減＞＜知識や情報の充足と育児のイメージ化＞＜仲間づくりのきっかけ＞＜サポートの必要性の実感＞という意味をもっていた。家族に関与できた場合は家族の持つ不安の軽減や、今後の出産・育児にむけたイメージ作りにも効果的であった。

一方、ピアサポーターとなった母親は、誰かの役に立っているという効力感もち、今後も同様のサポーターをやってきたいという意欲が持っていた。さらに、サポートする妊婦の妊娠経過から自分自身の妊娠・出産体験を想起し、そこから自分の子どもたちへの愛情の深まりや、育児方法の見直しへとつながっていた。

キーワード：多胎児妊婦、ピアサポート、妊娠期

I. はじめに

近年の不妊治療の進歩や周産期医療の発展に伴い、多胎児の出産は増加傾向にある。岩手県においても不妊センターの開設により多胎出産が増加傾向にあり、それに伴い行政が中心となった多胎児の家族支援活動が行われるようになってきている。しかしその支援は主として育児中の家族に向けられているのが実情である。

多胎児の妊娠は単胎児の場合と比較して妊娠の受容が困難であり¹⁾不安も強い²⁾³⁾。妊娠を喜びながらも、多胎であることに驚きや戸惑いを持ち⁴⁾、妊娠期間中、肯定的な反応と否定的な反応の両面を経験していく⁵⁾。矢野ら⁶⁾は、多胎児の母親への妊娠期からの指導や情報交換

の必要性を述べている。妊娠期に自分自身の妊娠・出産に関する十分な情報を得、納得して日々を過ごしていくことは、出産後の育児に向けた心の準備としても大変重要なことである。特に多胎児の場合は、単胎妊娠よりも出産や育児についてイメージ化しにくいいため、十分な情報提供とともに、不安や心配に対する共感や傾聴も重要となる。

しかし、多胎妊娠の場合は地域で実施される育児教室への参加が少ない⁷⁾。その理由は多胎妊娠が切迫早産などの合併症を併発しやすいという特性があり、多胎児妊婦はフォーマルなサポートの場がかなり限られてしまうといえる。さらに医療者も多胎の妊娠や育児についての十分な知識や経験を持ち合わせていない。そのた

受付日：平成20年11月4日 受理日：平成20年12月25日

1) 岩手県立大学看護学部
2) 前岩手県立大学看護学部
3) 岩手看護短期大学
4) 岩手県盛岡保健所

5) 前盛岡赤十字病院
6) 滝沢村役場健康推進課
7) 滝沢村役場福祉課

め、多胎児の妊婦は必要な時に必要な情報を得ることが難しいため、ますます不安が大きくなってしまいます。岩手県のサークル活動や多胎児家族の集会でも、妊娠中に医療者から多胎児に関する適切な情報が得られず不安だったという声が多くあげられている。

矢野ら⁸⁾の調査では双子の母親の望む育児情報として「双子の育児経験者の体験談」が最も多かった。また、服部⁹⁾の報告でも双子の育児の相談相手として高い率を占めるのは同じ双子の子どもを持つ友人である。つまり、多胎妊娠・出産に関する情報量が絶対的に不足している現代社会の状況で、同じ体験を持つ仲間(peer)からのサポートは多胎児家族にとって大きな意味を持つといえるだろう。

岩手県では、平成14年に開催した多胎児家族の交流会で、母親たちから、自分たちの多胎妊娠・出産・育児の経験を後輩の多胎児妊婦に還元したいという要望があげられた。これまで岩手県では、多胎児妊婦と先輩の母親との交流の場はほとんどなかった。また全国でも、多胎児の妊婦と先輩の母親との仲間同士のサポートを試みている報告はほとんどない。後輩のために自分の経験を役立てたいという母親たちの意欲を大切に、その思いを十分に発揮できる体制を作っていければ、同じ経験者からの情報がほしい、という多胎児妊婦のニーズにマッチした、まさに同じ体験を持つ仲間(peer)のサポートとなり、その意義は大きいといえる。

そこで今回、多胎児の母親及びその家族に対する社会的支援の一つとして、同じ多胎妊娠・出産・育児の経験を持つ母親仲間による妊娠期からのピアサポートを試み、その効果と課題を検討した。

本研究は、県内の多胎児の母親たちの、自分たちの経験を生かしたいという思いから組み込まれたものであり、岩手県では初の試みとなるものである。多胎児出産が増加する中、母親たちのニーズに基づいた本研究は、多胎児育児支援に一つの示唆を与えるものと考えられる。

II. 研究目的

岩手県内の多胎妊婦とその家族を対象とし、妊娠期からのピアサポートを実践・評価し、その効果を明らかにする。

III. 用語の定義

「ピア(peer)サポート」は、多胎児の母親やその家族が、仲間同士の交流や情報交換や意見交換、体験の共有、先輩としての体験談などの情報提供やアドバイスを行う支えあいの活動と定義する。先輩として妊娠中の多胎児妊婦やその家族へ関わる人を「ピアサポーター」とする。

IV. 研究方法

1. 研究デザイン

介入研究。質的・記述的デザイン

2. 研究参加者

本研究プロジェクトを紹介するちらしやポスターを見たり、医療機関の勧めにより、ピアサポートを希望し、本研究目的に同意が得られた多胎妊婦(以下モニターとする)5名、および、県内の多胎児育児サークルに所属し多胎児の育児を行っている母親5名(以下ピアサポーターとする)である。

3. 期間

平成15年5月から平成16年5月。

4. ピアサポートの介入手順

ピアサポートの手順は図1に示すとおりである。

①ピアサポーター養成のための研修会の開催
県内2つの多胎児家族サークルの中から研究主旨に同意の得られた母親14名に対してピアサポーター養成の研修を実施した。研修では医学的な専門知識や妊娠中の保健指導に関する知識と共に、相談対応の留意点に関する学習やスキルトレーニングの演習を取り入れた(表1)。演習には構成的グループエンカウンターを導入し、参加者同士のリレーション作りや自己理解・他者理解、信頼体験、感受性の促進が行えるよう工夫した。また、仮想事例を用いて相談対応のロールプレイを行い、全員で評価し合うなど体験的な学習を組み入れた。研修を修了した多胎児の母親は、ピアサポーターとして登録した。登録に際しては、年齢、出産回数、職業の有無、妊娠中の入院の有無、出産時妊娠週数、出産方法、出産場所、出生体重、NICU入院の有無、ピアサポーターとしてモニターにアドバイスできること、について本人承諾のもとに情報を得、モニター決定の際の資料とした。

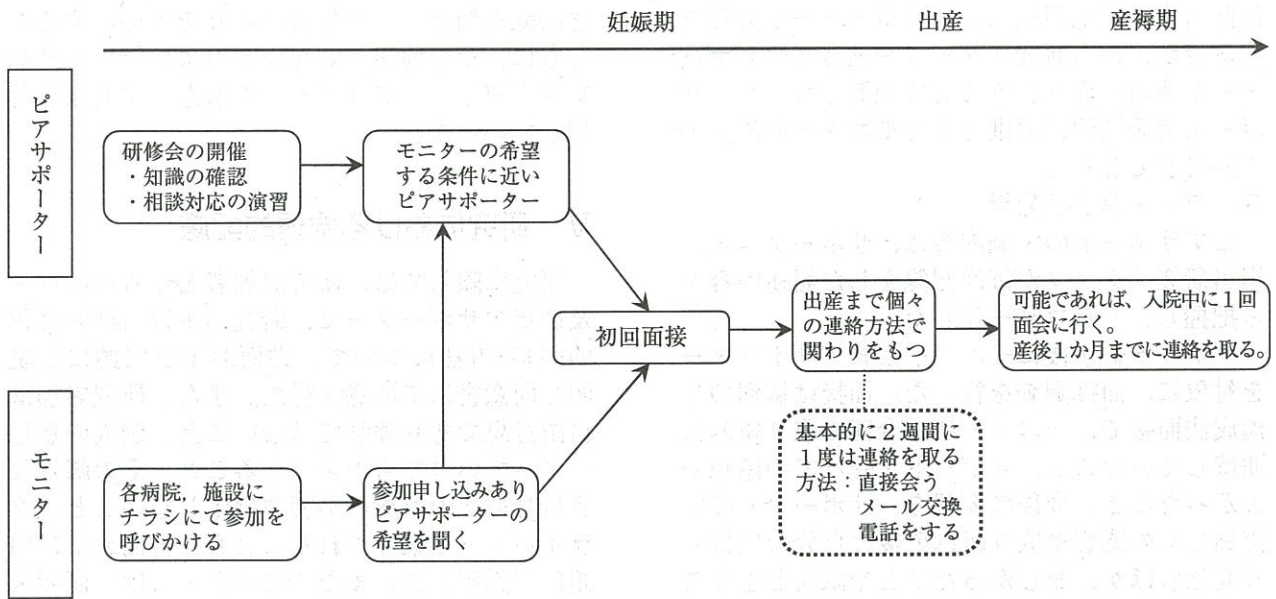


図1 ピアサポートの手順

表1 ピアサポーター養成研修会の内容

<p>研修内容</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 自己紹介 2. 「多胎児を持つ母親とその家族への看護支援 ～妊娠期からのピアサポートの試み～研究プロジェクト」について 3. ふたご・みつごの妊娠・出産とからだ・こころの変化 4. ピアサポートとは？相談対応とは？ 5. ピアサポーターとして話し相手・相談相手になるために 6. 相談対応スキルのトレーニング（演習） 7. 事例を用いたロールプレイ
<p>配布資料</p>	<p>自作の講義資料 厚生労働省発行「双子・みつごの子育て」 「ピアサポーター協力のお願い」（研究の主旨・目的・内容に関する説明書及び同意書が冊子になったもの） 自己記入式質問紙</p>

②多胎妊婦モニターの公募

多胎児妊婦モニターは、ちらしやタウン情報誌、地方新聞で公募した。ピアサポートを希望した妊婦には、研究の主旨・目的、モニターになることで得られるピアサポートの具体的内容について書かれた冊子を用いて文書及び口頭でインフォームドコンセントを行った。

③ピアサポートの実施

モニターの希望（初産婦がいいのか経産婦が

いいのか、入院経験ある方がいいのか、職業婦人がいいのか、など）を事前に伺い、サポーターの状況を配慮したうえで、1名のモニターにピアサポーター1名を決定した。ペア1組に1人の研究スタッフが担当となり、ピアサポートを実践する際の調整・支援役割を担った。

ピアサポート初回は、担当スタッフが日時を調整したが、2回目以降は個々に任せ、直接会う、電話をする、メール交換などの方法により

ピアサポートを継続した。ピアサポート内容は、毎回所定の記録用紙にピアサポーターが記録をするほか、担当研究スタッフが随時ピアサポーターと連絡を取り合うことで把握した。ピアサポート実施期間は原則としてモニターの出産後1か月までとした。

5. データおよび分析

ピアサポートの実施内容は、サポーターと、担当研究スタッフが毎回記録をした記述内容から把握し、カテゴリー化した。

サポート終了後にモニターとピアサポーターを対象に、面接調査を行った。面接は個別の半構成法面接で、モニターには今回の取り組みに期待していたこと、サポートを受けての感想やよかったこと、今後の要望を、サポーターには、実施しての感想や取り組み前後の自分の気持ちの変化のほか、難しかったことや課題と思うことを、それぞれ自由に語ってもらった。面接日時や場所はモニターおよびピアサポーターの希望を優先し、必要であれば託児者を依頼して落ち着いて面接ができるように配慮した。1回の面接時間は約40分から60分で、内容は研究参加者の同意のもと、テープに録音した。録音したものはすべて文字起こし、逐語録としたのち、

主題に沿った語りに整理しなおした。分析では、逐語録を精読し、対象者の語りを大切にするとともに、その前後の文脈から対象者の経験や意味を読み取り、ピアサポートがもたらす効果を解釈していった。

V. 研究における倫理的配慮

研究に際しては、研究参加者となるモニター及びピアサポーターに、研究の主旨・目的・具体的内容・方法について、書面および口頭にて説明し同意書にて同意を得た。また、研究参加は自由意思であり強制ではないこと、個人の意思によっていつでも中止できること、その際対象者自身やその家族に不利益は生じないこと、プライバシーは厳守されることも、書面および口頭にて説明した。また、モニターには、研究スタッフは周産期の専門家であるため、医療的・医学的相談がある場合は対応が可能であること、研究としての関わりが終了してもピアサポーターとは個人的に交流は続けられることなども説明し、対象妊婦の健康な妊娠・出産・育児に向けた支援に配慮した。

表2 研究参加者の背景

事例	モニター	ピアサポーター	サポート期間
事例1	A氏 33歳 初産婦 妊娠中期に他県へ里帰り 妊娠36週で帝王切開	B氏 34歳 2回目に双胎出産 12歳長子と2歳の双子の母	妊娠19週 ～出産後9日
事例2	C氏 26歳 初産婦 妊娠36週で帝王切開	D氏 31歳 初回に双胎出産 2歳の双子の母	妊娠21週 ～出産後8日
事例3	E氏 25歳 初産婦 妊娠中に他県から転入 妊娠35週で帝王切開	F氏 35歳 初回双胎出産 3歳の双子の母	妊娠27週 (切迫早産入院中) ～出産後7日
事例4	G氏 30歳 初産婦 妊娠37週で帝王切開	H氏 36歳 2回目に双胎出産 9歳長子と2歳の双子の母	妊娠19週 ～妊娠23週 (研究期間切れ)
事例5	I氏 30歳 2回経産婦 妊娠37週 帝王切開	J氏 40歳 2回目に双胎出産 8歳長子と4歳の双子の母	妊娠12週 ～妊娠27週 (モニターの事情)

VI. 結果

1. 研究参加者の背景

研究参加者となったモニター5名とピアサポーター5名の背景及び組み合わせは表2に示すとおりである。以下それぞれの組み合わせを

「事例」とする。5事例は、いずれもモニターの希望に添うピアサポーターを研究スタッフが決定した組み合わせである。モニターは経産婦が1名で、4名は初めての妊娠で双胎であった。研究期間中に出産を迎えたのは3名で、1名は個人的事情により出産前にモニターを辞退した。

表3 事例ごとのサポートの実際

事例	サポート回数	サポート手段	サポート内容
事例1	妊娠中18回 出産後2回	面談2回 (うち入院中1回) 電話1回、メール18回	<p><話し相手><体験の共感的共有></p> <ul style="list-style-type: none"> ・妊娠経過に伴う思いへの共感・傾聴 ・入院生活や出産に対する思いへの共感・傾聴 <p><先輩としての体験に基づく情報提供><相談や質問への対応></p> <ul style="list-style-type: none"> ・身体面や出産や育児に向けた準備への質問 ・病院選びの質問への対応 ・入院生活や治療の様子に関する質問への対応 ・出産後の育児サポートの相談への対応 <p>入院前は、主として身体面や出産や育児に向けた準備のこと、病院選びについてなどの質問をモニターがメールで送り、サポーターは毎回のメールに自分の経験を生かし、共感的な文章で対応を行っていた。入院後はモニターから入院生活や治療の様子について携帯メールが入り、サポーターは入院生活の大変さを共感的に受け止め、対応していた。ほとんどモニターのほうからサポーターに向けて定期的にメールが入り、サポーターが対応する形であったが、出産まじかにはサポーターのほうからメールをする場合もあった。メールは短い文章のやり取りだが、入院生活のストレスや治療に対する不安、出産後のことなど、モニターの思いが表出されていた。出産後は、モニターと研究スタッフが里帰り先の病院まで訪問し、面談を行った。</p>
事例2	妊娠中6回 出産後2回	面談3回(うち入院中1回) 電話3回、FAX2回	<p><話し相手><体験の共感的共有></p> <p><先輩としての体験に基づく情報提供><相談や質問への対応></p> <p>妊娠の経過に伴う体調や入院の準備に向けた相談への対応</p> <p>身体面や出産や育児に向けた準備について</p> <p>妊娠経過に伴う思いや母親になることへの考えなどに対する共感・傾聴</p> <p><家族(実母)への関わりと対応></p> <p>外来受診時に同伴している母親と面談し、娘の双子出産に向けた実母の気持ちを共感的に傾聴。</p> <p>出産後の面会でもモニターと一緒に実母と会い、娘が実際に双子の育児をしていくことへの不安や心配が話され、サポーターは自分の育児の経験談を交えて傾聴した。</p> <p><専門家からの専門知識の提供></p> <p>保健所保健師である研究スタッフが適宜間に入り、産後の助成金の件など専門知識も提供をした。</p> <p>双胎妊娠に伴う不安や心配の相談はあまりなかったが、その時期ごとの体調の相談や気持ち、入院に向けての準備などをサポーターに質問し、解決につなげることができていた。妊娠後半に管理入院になってからは電話で入院後の経過や胎児の発育などの話を聞いていった。モニターはシングルマザーという家族背景があるため、保健所保健師である研究スタッフが間に入り、産後の助成の件など専門知識も提供をしていった。</p>

事例	サポート回数	サポート手段	サポート内容
事例3	妊娠中3回 出産後1回	面談4回 (すべて病院内での 面会)	<p><話し相手><体験の共感的共有></p> <p><先輩としての体験に基づく情報提供><相談や質問への対応></p> <p>入院生活による不安やストレスの訴えに対する傾聴</p> <p>出産や育児に向けた相談への対応</p> <p>入院中からサポート開始。はじめは急に入院となったことや、安静のための動静制限があることが相当ストレスになっている様子で、入院生活が続くことへのやりきれない思いや急な帝王切開に対する不安などをサポーターにたくさん話していた。病棟スタッフよりモニターはサポーターの来院を楽しみにしているとのことであった。2回目以降は出産に必要な物の準備や子育てのことなど、出産後のいろいろな話を質問し、サポーターは自分の経験談を話して対応した。話に夢中になってあつという間に時間がたち、病棟スタッフから声をかけられて面会を終了するほど、話は盛り上がっていた。</p>
事例4	妊娠中7回	面談3回 電話1回 メール3 回	<p><話し相手><体験の共感的共有></p> <p>・当初より体重増加や合併症に対する不安、心配、治療に対する心配などを持っており、その気持ちに対する共感・傾聴を行った。</p> <p><先輩としての体験に基づく情報提供><相談や質問への対応></p> <p>・入院や育児に向けた準備</p> <p>・今後必要となってくる育児用品について</p> <p>・具体的な育児の工夫について</p> <p><家族(夫)への対応></p> <p>・それぞれの夫も交えた交流。</p> <p><専門家の紹介></p> <p>体重管理や切迫早産の内服治療に不安を持ち、医療的な専門情報のニーズがあったため、多胎児家族の交流会にいっしょに参加し、その場でピアサポーターが知り合いの助産師を紹介し、不安の解決ができるよう支援。</p> <p><育児用品の譲渡></p> <p>サポーターの自宅にモニター夫婦で遊びに行き、サポーターがかつて使用していた衣類、ベビーカー、ミルク用品を譲渡した。その際、ピアサポーターの夫も同席し、夫婦2組で交流し、保育園や職場復帰後の育児について経験を生かして積極的に情報提供を行った。面談時は自宅へ訪問し夫とも交流。ベビーカーなど育児用品の譲渡もする。身体面の不安には専門家を紹介して対応。</p>
事例5	妊娠中4回	面談1回 電話2回 FAX1 回	<p><話し相手><体験の共感的共有></p> <p>・双子の妊娠についての気持ち</p> <p>・前回の出産に対する思いや医療者への思い</p> <p><先輩としての体験に基づく情報提供></p> <p>・双子の育児に関する本を貸す約束</p> <p>・現在の妊娠経過に関する相談</p> <p>・出産場所の選択などに関する相談</p> <p>妊娠27週に体調不良となり、モニター本人の希望により途中で中止となった。モニターからは「応援してくれる人がいてうれしい」という言葉があった。</p>

2. ピアサポートの実際

5事例のピアサポートの方法や回数、主な内容について一覧にしたのが表3である。ピアサポート期間は平均12.2週、平均回数は7・8回であった。事例1、事例2、事例3は出産後まで関わることができた。

ピアサポートの内容としてピアサポーターとスタッフの記述内容から抽出されたカテゴリーは、〈話し相手〉〈体験の共感的共有〉〈先輩としての体験に基づく情報提供〉〈相談や質問への対応〉であった。この4つは、すべての事例で行われていた。妊娠中は、主として双胎妊娠に対する思いや身体面のこと、そして出産や育児に向けた準備のこと、病院選びについてなどについての質問や話題が多かった。出産後は、実際に開始となった育児に対する思いや生まれた児に対する気持ち、ピアサポーターからの具体的な育児の工夫点や必要物品のアドバイスなどが主な話題となっていた。

出産前に入院となった事例1、事例2、事例3は入院生活のストレスや不安、不満などをサポーターに表出していた。事例によっては、育児用品を譲ったり、自宅で育児の様子を実際に見てもらい、多胎児家族の交流会の場に一緒に参加し〈専門家の紹介〉をするなどのかかわりも行われていた。妊婦だけではなく〈家族への関わりと対応〉ができたのは、事例2と事例4であった。事例4は夫同士の交流も持っていた。

事例の担当になった研究スタッフはモニター妊婦とピアサポーターの関係作りの支援や定期的な進捗状況のチェックのほか、モニターが入院した時に入院先病棟と連絡を取り、ピアサポーターへの情報提供する、といった調整役割のほか、ピアサポーターの相談役および指導・アドバイスといった役割を担っていた。

3. ピアサポートの多胎妊婦への効果

a. サポートを受ける前の期待と実際

モニターとなった多胎妊婦は、今回のサポートで双子についての話が聞けることや心のケアを期待していた。「何でも聞きたかった」というEさんや、双子だとわかってから多胎児の育児サークルを探していたCさん、「心のケア」を期待していたGさんは、サポートが「期待どおり」で「うれしかった」と述べていた。EさんやGさんは、さまざまなことを「病院の医師や助産師へは聞きづらい」と述べており、今回のサ

ポートに医学的な話題提供を期待していた。Aさんはサポートの内容がイメージできず、さほど期待はしていなかったが、実際にサポーターから経験談を聞き、必要な情報を得、相談をすることで、「期待以上だった」と述べていた。

初めての出産で双子だから、何を聞いておけばいいかもわからないし、何でも聞きたかったです。いろいろ双子は大変だと聞かされていたが、本当にどんなことが大変なのか聞いておきたかった。実際に育てている人の話を聞いてみたかった。双子について聞きたいと思っていたので良かった。話ができたと、病院に来てくれたのすごく嬉しかった。～中略～ お医者さんはいつも忙しいそうで、いろいろな話をしたりする雰囲気ではない。助産婦さんはいろいろ教えてくれるが、生まれた後の赤ちゃんのことは知らないといっていたので、実際に育てている人の話を聞いてみたかったですね。(Eさん)

生まれるまでの心のケアをしてもらえると期待していた。双子のお母さんに会えてうれしかったです。健診では先生の診察だけで、助産師がおなかを測ったりということがないので、助産師に「どうですか?」と聞かれることがないので、最近、病院はとっても混んでいて待ち時間が長いし、助産師や医師にはいろいろ聞きづらい…。だから今回はもう少し医学的なことも聞きたかったように思います。(Gさん)

期待通りでした。双子だとわかってからは1人ではやっていけないだろうと思って、双子の会などを探していたところだったのでよかったです。(Cさん)

最初モニターを引き受けたときは、あまり期待していませんでした。事務的なものかなと思ってました。でもサポーターが親身になって相談、アドバイスをしてくれたので、期待以上でした。(Aさん)

b. 多胎妊娠・出産をめぐる不安の解消や軽減

モニターは全員が初産婦でかつ双胎であったことから、妊娠中に不安や心配をつよく持っていたと述べていた。しかし、ピアサポーターの関わりで、自分だけではないという気持ちが生まれ、不安が軽減し、精神面で支えられていた。また、ピアサポーターから体験談を聞いたり、実際に育児に励んでいる様子を知ることが「支え」となり、「安心した」「心強かった」「気楽になった」など、負担感や辛さが緩和するという経験をしていた。特に、妊娠途中で急入院となったEさんは、入院中にピアサポーターが病院に来てくれたことを「うれしい」ととらえ、

サポーターから話を聴けたことで精神的に楽になったと述べていた。サポーターのかかわりが「心強かった」と感じているGさんは、「今（妊娠期）の支えが必要」であり「話をするすることで解消される」ということを強調していた。

初めての出産と同時に双子だったことで、不安や心配だらけの出産だったが、このモニターのお話を聞き、本当に精神面で大きく支えられました。年末から入院になったので、精神的にとっても辛くなった時、親身になって連絡をしてくれたり、自分の経験をたくさん教えてくれたことが支えになりました。(Aさん)

年末から入院になったので、精神的にとっても辛くなった時、親身になって連絡をしてくれたり、自分の経験をたくさん教えてくれたことが支えになりました。病院で知り合った双子のママ達にもとてもうらやましがられたんですよ。(Aさん)

サポーターと関わりをもつことで不安を軽減できたと思う。何かを相談してそれに対しての答えを聞くだけではなく、双子のお母さんが実際に育てているということがわかって、何も相談はしなくても、他にも双子のお母さんはいるんだということがわかったことが良かったですね。(Cさん)

双子のお母さんに会えるので、安心しました。心強かった。～中略～ 育児のことを言われても、参考にはなるけど、今の支えが必要な気がする。自分は神経質でいろんな本を読んだりしているけど、やはり人に話すすと解消されると思うし。(Gさん)

妊娠中は自分だけが苦しいんだとか、自分だけ大変とか思ったりする時があって、他の人がうらやましくなったりしたときがあったけど、サポーターさんとか双子のママさんを知って思わなくなりました。気楽になりました。(Cさん)

(入院中に)話ができまし、病院に来てくれたので、すごくうれしかった。いろいろと話が聴けて精神的には少し楽になったと思う。(Eさん)

このように、妊娠中からのピアサポートは多胎妊娠や出産をめぐる不安の解消や軽減という意味を持っていた。

c. 知識や情報の充足と育児のイメージ化

妊娠中にピアサポーターとかかわりを持つことは多胎児妊娠や出産の経験に基づいた知識や情報を得ることにつながっていた。Aさんは、ピアサポーターから妊娠、出産、育児に関して生の経験談を聞くことで、書籍とは異なる具体

的な情報を得ており、知識面が充足できることに満足をしていた。また、当初より体重増加や合併症に対する不安、心配、治療に対する心配などを持っていたGさんは、サポーターからの情報を得ることで妊娠中の生活に気をつけたり、夫の協力をどのように得ていけばいいのかわかり、具体的に考えることができていた。

単胎妊娠とはいろいろな面で違って、市販されている妊娠の本からだけでは情報が足りないことが多かったので、サポーターのアドバイスはとても助けになりました。実際に経験している方の生の声を聞いたのはとても貴重でしたね。(Aさん)

(サポーターのお話から)妊娠中毒症や太りすぎの怖さを知ったので、気をつけようと思った。(Gさん)

いいところだけ主人に見せるのではなく、大変さをいっぱい見せた方がいいというのを聞いて、毎日夫に実家まで通ってもらおうと思いました。(Gさん)

さらに、経験談を聞いたりピアサポーターの子ども達と接触を持つことは、出産後の育児やわが子についてイメージを図る経験にもなっていた。

Cさんは、妊娠中よりも出産後のほうに不安が強かったが、サポーターの元気に育児をしている姿に触れ、「私も何とかなる」という気持ちに変化し、育児期の具体的なイメージへとつながっていた。

夫と一緒にピアサポーターの自宅を訪問して、双子の子供たちと触れ合ったり、夫同士の交流がもてたGさんは、夫のイメージづくりにもつながったと述べていた。

妊娠中は不安とか心配事は特になく、出産後のほうがどうしたらいいのかなあという不安が多かったですね。双子のママさんたちは「大変、大変」といっていて、どっと疲れたイメージだったけれども、サポーターさんも子育ては大変とは言っても、体は細いけれど、元気だったことと、子育てをやっているということは大丈夫なんだという思いになれました。実際に育児をしている方の話を聞くことで、私にもできる、何とかなると気楽になれました。(Cさん)

サポーターの人も同じ男の子の双子で、すごく元気が良くて、うちの子も大きくなったらあんなふうになるんだとわかって、楽しそうだけ大変だ～！って思います。(Eさん)

サポーターの家に行ったり、双子の会に参加して、

一応育児は手伝って、メンタル的なところでちょっと声をかければよかったみたい。双子の経験のあるお父さんの話を聞いたり、育児用品を見たりして（夫も）現実的になってきたようでした。（Gさん）

d. 仲間づくりのきっかけ

今回、モニター5名のうち1名は他県から転入、1名は里帰りであったため、知り合いが少なく、双子の友人、知人がいなかった。そのため、今回のピアサポートが「サークルを知って」「つながりを持つきっかけ」「知り合うきっかけ」となったと実感していた。多胎児妊娠中の気持ちとして「母親学級にも足を運べない引きこもりがちの人が多く」と実感していたGさんは、今回の研究参加で世界が広がったと評価していた。

出産前に知り合う人々は同じ時期の妊婦さんが多くて、先輩ママと知り合う機会がなかったのでこの企画はとっても良かったです。（Aさん）

この研究に協力することでつながりを持つきっかけにもなりました。（Cさん）

他県からきたので知り合いも少なく、病院で知ったピアサポートは双子と知り合うきっかけを作ってもらえたので良かったです。（Eさん）

相談先やサークルなど、今後の世界が広がりました。知り合いが増えましたね。このプロジェクトに参加していなかったら、知り合いもいなかったと思います。母親学級に行ってしまうのは、そこにも足を運べない、引きこもりがちの人が多いということ。それは、自分の世界を狭めるだけではなく、後々子どもの成長にも影響してくると思います。この活動を通してサポーターと知り合い、双子の勉強会の存在も知り、出産後も仲間作りができるサークルがあることを知ってほっとしています。（Gさん）

このように、妊娠中にピアサポートを受けることが、育児期までつながる「仲間づくり」のきっかけとなっていた。そして、モニターにとって仲間がいることを知ることは「ほっとする」「良かった」という肯定的な気持ちにつながっていた。

e. ピアサポートの必要性の実感

各モニターとも、今回の体験を通してサポートの必要性を感じていた。Cさんは今回のような制度を求めており、妊娠後期からサポーター

とかかわったEさんは「もっと早い時期に知りたい」と要望していた。Aさんは妊娠中のサポートだけではなく、出産後育児をしていく上でもピアサポートが必要であると実感していた。

双子三つ子に関してのこういう助成があればいいと思う。そのような制度のほうがもっとわかりやすいと思う。（Cさん）

大学病院に入院していると双子は珍しくないと思われがちだが、世間ではまだまだ少ない。900gで出産したお母さんは心配で夜も泣いていたから、そういう人へのサポートが必要だと思う。このピアサポートを知ったのが妊娠7ヶ月頃で、もっと早い時期に知っていたらと思う。病院の方から率先して紹介してほしい。（Eさん）

母親学級にも参加できない人たちに対して、関係づくりの場を提供できるように、このプロジェクトがきっかけ作りになればいいと思う。（Gさん）

妊娠中はもちろんのこと、双子の子育ても大変だと思うので、いろいろアドバイスをしてもらえるママ達と交流が持てることは心強いことだと思う。（Aさん）

このように、多胎児の母親にとって妊娠期からのピアサポートは、多胎妊娠・出産をめぐる不安の解消や軽減、知識や情報の充足と育児のイメージ化、仲間づくりのきっかけという意味をもっており、サポートを受けたことでその必要性が実感できていた。

4. ピアサポーターとなった母親への効果

a. 活動前のピアサポーターのモチベーション

ピアサポーターとなった5人の母親は、全員自分がピアサポーターになることを希望していた母親であった。5人とも自分自身が妊娠中に情報がほとんどなく、不安を抱えていた経験をしていた。そのため同じ思いをする妊婦に何か役に立ちたいという思いを持っていた。

自分が双胎を妊娠・出産したときに何もわからずとても不安だったので、同じ思いをしている人の役に立てたらいいなと思った。（Bさん）

自分のときには本当に不安で不安で、誰に聞いたらよいのかもわからず、双子であることも受け入れられなかった。同じ思いをしている人も多いでしょうね。すごく良い取り組みだと思います。（Dさん）

私自身もストレスを抱えていた時期があり、話を聞いてもらうことで楽になった経験があります。今回は

私が聞き役になってどんどん話すことで、少しはストレス発散になれば、と望みました。双子を出産してから、人のやさしさに触れることが多く、体力的にも楽になったら、私も何か人のためになる活動ができれば…とっていました。(Fさん)

自分が双子で出産する時には、情報がなかった。本もほとんどなく、友人にも双子の人はいず、二人目だったのですがどんな妊娠生活になるのか、体調はどうなるのか、帝王切開か自然分娩か…、これから自分に何がおこるのか不安でした。これからどういう状況になるのか未知の世界でした。病院のスタッフも双子の本を探して紹介してくれましたが、専門書っぽくて理解しにくいものだったし…。自分がすごい悩んだのでこれから双子を産む人に教えてあげたいと思ったんです。(Hさん)

自分が妊娠中から双子の情報の不足を感じていたので、何らかの形で何かできないかを皆で考えていました。とりかかりがなかったので、機会ができただけでも取り組みとしては、スムーズにできたと思います。(Jさん)

b. 活動を通して母親たちが体験できた変化

ピアサポーターになったことで母親たちが体験できた変化のひとつは「役に立っているという実感、今までにない体験」であった。そしてそれが生活の張りやうれしさにつながっていた。サポート期間が1ヶ月と短かった事例4のHさんは「期間が短かったので変化したかどうかの実感はなかった」と答えていたが、やはり役立ってよかったという気持ちを持っていた。

なんとなく頼りにされている感じがして今までにない経験でした。入院してからは短い文でも頻りにメールのやり取りができて、今困っていることに対応できたし、この先どうなるかなどのアドバイスができました。(Bさん)

妊娠後期は自分と同じような傾向だったので、気持ちや体験を分かってあげることができたかなと思う。(Dさん)

少しは人の役に立っているかなと思うと生活に張りが出ました。(Fさん)

特別何が変わったということはありませんが、役にたったかなという思いはあります。頼りにされたことはうれしかったです。頼りにされてよかった。家庭にいと、いてあたりまえで、頼りにされることがないので。双子の交流会の時に、Gさんがご主人に「お世話になってるHさんです」って紹介もしてくれたので、

役にたっているのではないかと思った。(Hさん)

また、サポーターはモニター妊婦と個別にかかわることで妊娠経過を自分のことのようにとらえ、心配したり、楽しみにしたり、一喜一憂していた。さらに自分自身の妊娠・出産体験を想起し、そこから自分の子どもたちへの愛情の深まりや、育児方法の見直しへとつながっていた。

メールのやり取りをしているうちに、まるで自分のことのように楽しみにしたり心配になったり、自分のときのことを思い出したりした。あらめて子ども達を大切に思えた。(Bさん)

まず自分のときのことを懐かしく思い出しました。関わりを通して、妊娠中のこととか忘れていたことが多いいことに気づいた。妊娠のときのことを忘れていたなと思ったり、胎動を忘れていたり、そういうことを思い出させる機会になった。何事も前向きに考えるCさんの姿を見て、私も見習わなければ…という気持ちになりました。常日頃、子どもを怒ってばかりなので、気持ちと時間に余裕を持って、極力『ほめる育児』を心がけたいと思うようになりました。なかなか難しいですが…。(Dさん)

会っていないときも無事に生んでほしいなという思いが常にあり、自分の出産のときのことを思い出し、より一層、自分の子ども達がかわいく感じられました。(Fさん)

さらに、モニターとかかわった経験は自分自身のためになったとサポーター全員がとらえており、モニターに対する感謝や今後に向けた前向きな気持ちを持つ機会となっていた。また5名のサポーターは再度同じような機会があったならば、またサポーターとして実践したいと回答していた。

今までは自分のことで精一杯だったけれど、双児をさずかったことでこのような機会が与えられ、前向きな気持ちになれた。(Bさん)

自分のためになったかなと思う。Cさんは前向きなので、そのところは見習おうかと思った。私自身モニターの方やスタッフの方から学ぶこともあったので、貴重な体験ができたと思います。ありがとうございます。もし今後もこのような取り組みがあるのなら、また参加させていただきたいと思っています。悩める多胎児のママ達のためにも必要なことだと思いますの

で…。(Dさん)

私も何か人のためになる活動ができれば…とと思っていました。今回の取り組みに参加させてもらい、良かったです。(Fさん)

これからは情報を差し上げる立場になっていきたい。誰かの役に立てるのならぜひやりたい。(Hさん)

考えること自体が私の職業上のよい勉強になりました。(Jさん)

前述したようなポジティブな体験ができた一方で、ピアサポーターは自分自身の経験しか持ち合わせていないため、自分とは異なる経験をするモニターの状況が理解できず、困惑する体験もしていた。また、初対面であり、プライベートにどこまでかかわって話を聞いていいのかという戸惑いも持っていた。里帰りをしたモニターを担当したBさんは里帰り先の地域の状況がわからないことによる戸惑いを持っていた。そのほか、関わりのタイミングをどう持てばいいのかという戸惑いや、電話で対応する際の時間的な考慮の必要性、そしてタイミングを逃すとかかわりの間隔があいてしまうことなどが感想としてあげられた。

里帰り先の情報(病院など)がわからなくて困った。(Bさん)

関わりで大変だったのは、どこまで関わっていいのかということ。相手とのやりとりの判断ができなかった。(Dさん)

私が比較的順調な妊娠・出産だったため、妊娠中毒症、長期入院、帝王切開、NICUなど知識も経験もなく、初め共感ができないのではないかと思います。本当に私がサポーターでいいのか、もっと別の人が良いのではないかと心配になることもありました。(Fさん)

やはり知らない人と関わっていくので会話の切り口をどう持っていくかも難しいですし、緊張しました。最初のとき、電話をした時、会話の切り口をどうしたらいいのか。(Hさん)

モニターの考えがはっきりしていたので、相手の殻をどこまでついでいいのか考えなくてはいけなし、相手に対する入り方がわからなかったですね。(Jさん)

「どのタイミングで」とか「こんな時に」という『連絡(サポート)の機会』が私は良くつかめなかった感じです。その連絡する駆け引きが難しかった。(Dさん)

少し積極的なアプローチをもつ為にも、お会いした

時に、次の約束をするなど、対策が必要だったと思います。タイミングがずれると間が空いてしまう結果となりました。(Jさん)

このように、初めて出会う多胎児妊婦との関係づくりや関わり方のタイミングは、慣れない母親たちにとっては難しい課題であった。サポーター同士の話し合いや情報交換の場を設定してほしいという要望もあった。

しかし、そのような難しさがあってもピアサポーターとなった母親は、誰かの役に立っているという効力感をもち、今後も同様のサポーターをやりたいという意欲が持て、さらに自分自身の妊娠・出産体験を想起し、そこから自分の子どもたちへの愛情の深まりや、育児方法の見直しへとつながっていたことが分かった。

5. ピアサポートの体制・取り組みについて

ピアサポートの取り組みや支援体制のあり方について今後の課題や要望をサポーターに尋ねた。その結果、研修会については「役立った」「面白かった」「安心感につながった」という感想のほか、「定期的に、複数回、開催して欲しい」「入院した妊婦へのサポートの実際をアドバイスして欲しい」「サポーター同士の情報交換の場も欲しい」などの要望があった。専門家がピアサポート活動の支援をすることは「一組のピアに一人の専門家が担当したことは何かあったときに相談できるので安心」という感想があり「今後も継続して欲しい」「専門家のサポートは必要」という意見であった。

VII. 考察

1. 妊娠期からのピアサポートが多胎妊婦にもたらす効果

今回取り組んだ妊娠期からのピアサポートは多胎妊婦に「双子の妊娠・出産をめぐる不安の解消や軽減」「知識や情報の充足と育児のイメージ化」「仲間づくり」の効果をもたらした。また、妊婦のみならず家族にもかかわることで、家族の不安の軽減や今後の出産や育児にむけた夫婦のイメージ作りを支援することができた。

今回モニターの妊婦たちが求めていた妊娠中のサポートは、①市販されている本や雑誌からの情報ではなく、先輩の体験を基にした生の情

報を教えてくれること、②その時々を感じる不安に対してタイムリーに答えてくれること、③医療的な専門的知識を教えてくれること、④精神的な支えとなり受け止めてくれること、だった。今回のピアサポートはこのようなニーズに対し、雑誌や医療者からの情報では不十分な多胎児妊娠・出産、育児についての情報をタイムリーに得ることができ、不安や心配が軽減し、将来の出産や育児のイメージ作りにつながった。

Van der Zalm¹⁰⁾は双胎妊婦の妊娠の受容には「情報を求める」ことが最初のプロセスとして重要であると述べている。しかし我が国では多胎児の妊娠・出産に対する情報そのものが不足しており¹¹⁾¹²⁾、医療職による多胎児妊娠・出産・育児に対する保健指導も、多くの母親から望まれているにもかかわらずまだ十分ではない¹³⁾¹⁴⁾¹⁵⁾という実情がある。医療現場においても多胎児ケアにコンセンサスが無いことや医療者の多胎児妊娠に関する知識、理解不足などの問題が背景としてある¹⁶⁾。今回対象となった妊婦からも「お医者さんはいつも忙しいそうで、いろいろな話をしたりする雰囲気ではない。」「助産婦さんはいろいろ教えてくれるが、生まれた後の赤ちゃんのことは知らないと言っていた」「健診では助産婦さん医師には聞きづらい」などの声があった。

そのような状況の中であって、経験を聞かせてくれるピアサポーターの存在は情報提供として大きな意味を持っていたといえる。E. Bryan¹⁷⁾は「双子と告げられてショックを受けた夫婦を回復させ、よく理解してやったうえで安心感を与えるという手助けができるのは、同じ経験を経てきた親たち以外にはない」とし「双子の妊娠を告げられたら、お母さんはすぐさま双子を育てた経験のある他の人と接触を持つべきです」と明言している。多胎児の妊娠・出産は単胎児のものとは異なる部分が多い。将来の育児に関心を向ける単胎児と異なり、多胎児妊婦が妊娠中に望む保健指導項目は今現在の身体状況や今後の妊娠経過についてである¹⁸⁾。そのようなニーズに対応するには、多胎児単胎児のための集団指導や育児書だけでは多胎児には不足である。同時期の妊婦同士だけでは解決できないことも多く、同じ多胎児妊娠・出産を経験した先輩の生の情報は貴重である。今回のように妊娠期からのピアサポート支援の体制は、未来への見通しを持ち、現在の不安を軽減する

ことに大きく役立つものといえる。

また、今回のピアサポーターを担当制にしたことにより、妊婦自身がいつでも相談できる相手がいるという安心感も持てたこと、そして、サポーターが双胎を妊娠した時のとても不安だった思いからモニターである妊婦をいたわる姿勢となったこと、それらが多胎児の精神的な支えにつながったとも考えられる。つまり同じ立場である先輩の母親の十分な傾聴と共感、妊婦自身に安心をもたらすといえよう。

「医療的な専門的知識を教えてくれること」というニーズに関しては、多胎児妊婦がピアサポーターの支援では限界があることを十分に認識していれば問題は生じなかった。また入院中であれば医療従事者との接点が多く、医学的な情報は比較的得やすいため、モニターは医学的な情報以外の部分をむしろ期待しているといえるだろう。事例1や事例2、事例3は医療に関する不安は妊婦自らが医療専門職に求めて解決していた。しかし事例4の妊婦のように、はじめからサポートに医学的な支援を求めている場合は、サポーターの支援だけでは十分ではない。今回は専門職を紹介するというサポーターの配慮で解決ができていたが、医療の専門知識に関してはサポーター自身も不安をもっており、何らかの専門職の介入が必要であると考えられる。しかし、その際、妊婦が受診している医療現場の指導内容や医療方針との食い違いが生じたりすることがないことが前提であり、この部分の介入方法や体制作りについては、さらに検討が必要である。

今回の取り組みでは、入院中の事例にも大きな効果があった。多胎児妊娠は切迫早産などの合併症で入院するケースが多く、母親学級などにも簡単に参加できない。そのような妊婦にとって、サポーターとの会話は入院中の心理的ストレスの軽減だけでなく、今後に向けた情報提供の意味ももっており、精神面の安定やストレス軽減に大変効果的であった。

多胎児妊婦の長期入院の場合、医療従事者との接点が多くなるため、医学的な情報は比較的得やすい。妊婦は医学的な情報以外の部分、つまり、不安や疑問に耳を傾け、自分の立場を共感してくれるようなかわりをピアサポートに期待するといえよう。そして、同じ立場を経験したことがある先輩サポーターはまさにそのケアを提供できる立場といえる。

今回のピアサポートの取り組みは、多胎妊婦に「仲間づくりのきっかけ」としての意味ももっていた。現代社会の育児環境は、核家族化や地域の人間関係の希薄化に加え、現代の青年期世代のいわゆるミーイズム (me-ism) の特性により¹⁹⁾、母親・父親自身が積極的に他者とかわりをもつことが不得意となってきた。そのため育児の不安やストレスを抱えても自ら援助を求めることができなかつたり交流できる場があっても自己表現がうまくできなかつたりする傾向がある。人間関係を深める交流は、多胎児の母親たちの不安やネガティブな感情を軽減することにつながる²⁰⁾。佐々木²¹⁾は人間関係が希薄な人や人間関係に対して消極的な人が孤立感を持ちやすく育児不安に陥りやすいと述べている。育児を支える地域共同体の影が薄れている現代、妊娠期から同じ多胎児妊娠・出産・育児を体験している仲間同士で交流し、先輩の母親から情報提供を受けたり、共感的受容を経験することは、積極的な仲間関係作りを支援していくことにつながり、多胎妊婦の不安の解決や出産・育児に向けた心理的・社会的準備に効果的といえる。

2. サポーターになった母親へもたらす効果

今回の取り組みでピアサポーターとなった母親たちは、皆自分自身が多胎妊娠中に情報が乏しく不安を抱えていたため、その経験を生かして何か役に立ちたいというモチベーションを持っていた。そして実際にサポーターとして多胎妊婦とかわることで、対象の妊娠経過を自分のことのようにとらえて一喜一憂し、「役立っている実感」「頼りにされているという今までにない経験」「生活に張りが出た」などの実感や子どもへの愛情を確認し、育児に対する意欲を持つことへつながっていた。ピアサポーターとしての経験は自分自身のためになったと全員がとらえており、次回も実践したい、という今後に向けた前向きな気持ちを持つ機会となっていた。

多胎児の妊娠・出産は単胎児のものとは異なる部分が多く、単胎児のための集団指導や育児書だけでは多胎児の妊婦には不足である。そのような情報不足の中、特に初めての妊娠である多胎妊婦は、情報を求め、「湧き上がる質問の洪水²²⁾」を持っている。そこにピアサポーターが関わることは、ピアサポーター自身が妊婦に情報源として頼りにされ、認められ、受容される

ということである。妊婦の話を持感的に聞くとともに、先輩としての体験談や苦勞話を話すときは、情報ニーズの高い多胎妊婦がサポーターの話をよく「聴いてくれる」場があった。それが「役立った」という効力感につながったのではないだろうか。

Bundura²³⁾によって提唱された社会的学習理論では、ある結果を生み出すために必要な行動をどの程度うまく遂行できるかという個人の確信を“自己効力感self-efficacy”と呼んでいる。“self-efficacy”は、自然発生的に生じるものでなく、①遂行行動の達成(制御体験：自分で実際に行って成功体験を持つこと)②代理的体験(他者の行為を観察すること、モデリング)③言語的説得、社会的説得(自己教示や他者からの説得的な暗示)④情動的喚起(生理的な反応の変化を体験してみること)といった情報や影響力によって個人が作り出していくものととらえられている²⁴⁾²⁵⁾。

今回の取り組みでピアサポーターの母親たちが経験した“自分のアドバイスや情報提供によってモニターのプラスに変化する様子を実感すること”は、まさにBunduraのいう“遂行行動の達成”であった。そして対象妊婦から感謝の言葉や表情を向けられることは“他者からの言語的説得”であり、それによって「うれしい」「自分が役立っている」といった肯定的感情がわき、“情動的喚起”の体験となっていたといえる。そして、自分のかかわりによって不安が軽減し意欲がわいていく妊婦の姿を見ることは、かつて不安だった自分の妊娠期間と重ね合わせた“代理経験”ともいえよう。そしてこれらの体験によって“self-efficacy”が増大し、今後の育児やサポートに対する前向きな意欲へとエンパワーメントできたと考えられる。

今回途中でサポートが中断したJさんや、サポート期間が1ヶ月と短く出産までかわることができなかったHさんは「生活面での変化」や「役立ったという達成感」は他の3名に比べてあまり実感されていなかった。つまり、ピアサポーターになる母親の自己効力感を上昇させ、育児や今後の生活に向けた意欲へと発展するためには、Bunduraの述べる4つの影響力を十分に体験できるよう、妊娠から産褥までの長期的なサポート関係が樹立できる体制作りが重要といえる。取り組みに対する要望にもあった「定期的にピアサポーター同士で集まる場を設定す

ること」は、情報交換の意味だけではなく、自分と同じ立場の人々が努力して成功するのを実感するという効果も期待できるであろう。また、「言語的説得」や「情動的喚起」につながる妊婦側からの評価が直接聞けるような場面の設定を工夫していくことや、妊婦からだけではなく、両者の間に入るスタッフが定期的にピアサポーターにプラスの評価を返していくことも重要であろう。

しかし、効力感が増す経験となった半面、ピアサポーターは自分自身の経験しか持ち合わせていないため、自分とは異なる経験をするモニターの状況が理解できず、対応に戸惑っていたのも事実である。関わりのタイミングをどう持てばよいのかという戸惑いもあった。これらの戸惑いに対し、適切な時期にアドバイスをする専門家が常に関与できる体制作りが必要であろう。今回の取り組みでは、最初の出会いに研究スタッフが仲介役として入り、出会いの場を設定しその後のスムーズな関係へとつなげていった。専門家がいるという点でピアサポーターや、参加する妊婦の安心感にもつながっていた。また、ピアサポーターは医療的な介入はできないため、研究スタッフはそれを補う専門職としての意味もあった。以上のことより、今後も、専門家がピアサポーターの支援者として関与する体制を確立していくことが重要と考える。その場合は専門家が先導するのではなく、あくまでもピアサポートを行う母親たちの主体性を重んじ、意欲や効力感につなげる配慮が重要であろう。

3. 求められる多胎児の母親のピアサポート

最後に、今回対象となったモニターやピアサポーターは、今回の取り組みを「すごく良い取り組み」と評価し「今後も継続してほしい」「今後も参加したい」という意見を強く持っていた。また、長期入院をする妊婦にこそこういった支援が必要であるという意見や、妊娠中だけではなく出産後も交流できる双子サークルの紹介を希望する声もあった。実際の母親たちの強い要望である。その背景には、多胎児妊娠・出産が、物理的な困難さのみならず、心身の疲労感が大きく、孤独感や焦燥感なども感じやすいということがある。多胎児妊娠や育児は塩野²⁶⁾が言うようにまさに「サバイバル」である。多胎児の母親たちは、情報を求め、同じ仲間とのつながりや交流を強く求めている。医学的な専門知識

の提供は専門家が適切な場で適切に行っていくべきであるが、ピアサポートではピアだからこそできる支援がある。そのことを、今後の多胎児育児支援に生かしていくべきであろう。

VIII. 結論

多胎児の母親及びその家族に対する社会的支援の一つとして、妊娠期からのピアサポートを試みた。その結果、以下のことが明らかとなった。

1. ピアサポートの主な内容は<話し相手><体験の共感的共有><先輩としての体験に基づく情報提供><相談や質問への対応>であった。妊婦の状況によっては<専門家の紹介><家族への関わりと対応>が行われていた。
2. ピアサポートは多胎妊婦に対し、<多胎妊娠・出産をめぐる不安の解消や軽減><知識や情報の充足と育児のイメージ化><仲間づくりのきっかけ><サポートの必要性の実感>という意味をもたらしていた。家族に関与できた場合は家族の持つ不安の軽減や、今後の出産・育児にむけたイメージ作りに効果的であった。
3. ピアサポーターとなった母親は誰かの役に立っているという効力感をもち、今後も同様のサポーターをやっていきたいという意欲が持っていた。さらに、サポートする妊婦の妊娠経過を自分のように受け止め、自分自身の妊娠・出産体験を想起し、そこから自らの子どもたちへの愛情の深まりや、育児方法の見直しへとつながっていた。
4. ピアサポート活動における医療専門家の役割は、サポーターの研修会の企画・運営、モニターとサポーターの仲介のほか、モニターの相談役やアドバイザーであった。そして専門家のバックアップが確立していることはサポーターやモニターの安心につながっていた。

謝辞

多胎児妊娠・育児の大変な中、本研究にご参加いただきました多胎児のお母様方とご家族に深く感謝いたします。

本研究は平成15年度日本助産学会研究助成金(学術奨励研究助成 研究代表者 福島裕子)により行った。また、本研究内容の一部は、第7回日本母性看護学会学術集会において発表した。

引用文献

- 1) 佐藤珠美, 太田純代, 竹ノ上ケイ子: 双胎妊娠した経産婦への援助, オエリネイタルケア, 17 (4), 369-378, 1998.
- 2) 石村由利子: 多胎妊娠に対する周産期母子保健指導, 周産期医学, 30 (2), 186-190, 2000.
- 3) 服部律子, 前原恵子: 双胎妊娠の受け止め方と不安-不妊治療とサポートシステム-, 母性衛生, 38 (4), 481-486, 1997.
- 4) Nys K, et al: Feelings and the need for information and counseling of expectant parents of twins. Twin Research 1 (3), 142-149, 1998.
- 5) Louis G. Keith, et al: Multiple Pregnancy Epidemiology, Gestation & Perinatal Outcome, Parthenon Pub. Group, New York, 289-297, 1995.
- 6) 矢野恵子, 坂上明子, 深川ゆかり, 服部律子: ふたごの母親の妊娠中から3歳頃までのサポートシステムに関する研究, 母性衛生, 39 (1), 120-128, 1998.
- 7) 金田治也: 多胎児の育児における諸問題, 小児内科 27 (12), 1777-1780, 1995.
- 8) 前掲書 6)
- 9) 服部律子: 双子をもつ母親と家族への保健指導の現状と課題, 保健婦雑誌, 57 (1), 44-49, 2001.
- 10) Van der Zalm, J. E.: Accommodating a twin pregnancy: Maternal processes ; Acta geneticae medicae et gemellologiae, 44 (2), 117-133, 1995.
- 11) 前掲書3)
- 12) 久保田奈々子: 双子育児の現状と育児支援の必要性について, 日本助産学会誌, 15 (3), 87-88, 2002.
- 13) 石村由利子, 前原澄子: 多胎妊娠の妊婦のストレスと看護に関する研究 (第1報) - 単胎妊娠との比較 -, 母性衛生, 40 (1), 120-129, 1999.
- 14) 石村由利子, 前原澄子: 双胎妊娠の妊婦のストレスと看護に関する研究 (第2報) - 妊娠経過中のストレスの変化 -, 母性衛生, 40 (2), 219-229, 1999.
- 15) 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, 42 (2), 340-352, 2001.
- 16) 澤田桂, 竹内正人: プレママとプレパパのサポーター葛飾赤十字産院「多胎両親学級」, 助産婦雑誌, 54 (4), 29-34, 2000.
- 17) Elizabeth Brayan 著, 三浦悌二監修: ふたご・みつごの発育と育て方, ビネバル出版, 36-37, 1992.
- 18) 前掲書14)
- 19) 田島信元: 発達と学習, 167, 福村出版, 1990.
- 20) 福島裕子, 石井トク: 多胎児家族の交流会における構成的グループエンカウンターの実用-リレーション作りと育児イメージの変化をめざして-, 日本助産学会誌, 15 (3), 198-199, 2002.
- 21) 佐々木正美: 育児不安の解消は孤独・孤立の解消から, こどもの未来, 303号, 12-14, 1996.
- 22) 前掲書17) 37
- 23) Albert Bandura編, 本明寛・野口京子監訳: 激動社会の中の自己効力, 金子書房, 1-41, 1997
- 24) 岩本隆茂, 大野裕, 坂野雄二編: 認知行動療法の理論と実際, 培風館, 1997.
- 25) 坂野雄二: 認知行動療法, 日本評論者, 1995.
- 26) 塩野悦子, 大久保功子: 乳幼児期の双子の母親のサバイバル, 日本助産学会誌, 15 (3), 196-197, 2002.

Abstract

The objective of the present study was to elucidate the effects of peer support during pregnancy for women with multiple pregnancy and their families. Peer support was given by pairing five mothers raising multiples who had attended a workshop on health guidance information and skill training for responding to consultations with five women with multiple pregnancy.

Support primarily focused on "adviser", "empathetic sharing of experiences", "provision of information based on peers' experiences", "responses to consultations and questions", "family interactions and responses", and "referral to specialists", and was given through meetings and by telephone, e-mail, etc. After the conclusion of support, an interview survey using a self-report questionnaire was conducted on monitors and peer supporters.

The results showed that peer support had the following effects for women with multiple pregnancy: "resolution and alleviation of concerns regarding multiple gestation and delivery", "supplementation of knowledge and information and visualization of childcare", "opportunities for making friends", and "understanding of the need for support". In cases where families were able to participate, peer support was also effective for alleviating their concerns and enabling them to form images of subsequent childbirth and childcare.

In addition, mothers who participated as peer supporters gained a sense of efficacy in that they were helping others, and felt motivated to continue to act as supporters in the future. In addition, they recalled their own experiences of pregnancy and childbirth during the course of pregnancy of their pregnant peers, and this deepened their affection toward their own children and enabled them to review their childcare methods.

Key words : multiple pregnancy, peer support, during pregnancy