

## Glico Co育て NEWS LETTER (第5号)

## 「子どものココロとカラダの健やかな成長」への想いをカタチに

～ 1月17日、多胎児家庭を対象にテーマを“授乳”に特化したセミナーを実施 ～

江崎グリコは、今から約100年前の1922年に創業しました。菓子から始まった事業は、100年にわたり領域を拡げながら、今では、アイス、乳製品、加工食品などへと事業を展開するまでに至っています。そうした中、100年間で変わらないものの一つが「子どものココロとカラダの健やかな成長」への想いです。このニュースレターでは、当社の原点であり今後も変わらず最重要テーマの一つであり続ける「子どものココロとカラダの健やかな成長」に関し、複数号に分けて情報をお届けします。5号目となる今回は、双子・三つ子などの多胎育児における「液体ミルクの価値」についてです。



NPO法人つなげる  
代表理事  
中原美智子さん

2021年1月17日の日曜日。この日、あるセミナーがオンライン上で行われました。それは双子・三つ子を育てるご家庭を対象とした、テーマを“授乳”に特化したセミナーで、江崎グリコと共に企画・運営を手掛けたのが「NPO法人つなげる」です。同法人は、2018年、多胎育児をはじめとした子育てする人やその家庭を社会につなげることを目的に設立されました。今回は同法人の設立代表者で、ご自身も双子の母親である中原美智子 代表理事にお話を伺いました。

## 睡眠不足こそ、解消すべき“負の起点”

## — 「NPO法人つなげる」の設立について教えてください。

私には、長男と7つ歳の離れた双子の男の子たちがいます。3人の子どもたちを育てていく中で「双子を一緒に乗せられる安全な自転車があったら」と考えるようになりました。当時、そのような自転車は世の中になく、であればと自ら開発することを決意しました。数年間かけ、協力メーカーと試行錯誤を重ね、遂に日本初の幼児2人同乗用三輪自転車「ふたごじてんしゃ®」を完成させました。その製品化の前後で実施していたのが試乗会です。そこで多胎育児をする多くのママたちと出会い、特有の悩みを聞き、悩みを少しでも軽くしたいとの想いで相談支援をライフワークとして続けました。そして2018年に立ち上げたのが「NPO法人つなげる」です。このNPOでは、ママパパに寄り添い、声を聴きながら、孤立した家庭を社会へつなげる活動を、広く行っています。そして全国にいる多胎児のママを“つなげるピアサポーター”として仲間へ迎え、多胎であっても誰もが自分らしい子育てができるようサポートしています。

## — 多胎児家庭特有の悩みとはどういったものですか？

赤ちゃんが生まれた家族にとって、当然ながら育児は出産後すぐに始まります。赤ちゃんとの生活が始まると、授乳／寝かしつけ／オムツ替え／沐浴／泣きへの対応に追われ、新生児の場合、授乳は約2時間おき、寝ると起きるは20～40分おきに訪れます。ひとりの子でさえ大変なのに、

双子や三つ子となると、同時または交互に泣く赤ちゃんへのお世話によって、睡眠不足や身体疲労は重なっていきます。私自身も、これらを経験したうちの一人です。一人目の長男の時に当たり前にできていたことが、双子になることで出来ないことが多くなり、そのギャップにも悩みました。更に一日の境目が分からないほどに多忙を極め、これがエンドレスに続くのではという感覚にも陥りました。そして「本来、母としてやってあげたいことを、私は全くできていないのではないか」という自責の念に苦しみました。これらの経験を、今の私が多胎児家庭の皆さんに改めて伝えたいこと、それは「睡眠時間確保」の重要性です。



インタビューの様子

## — 育児における「睡眠」の重要性を教えてください。

新生児を育てる家庭では、夜中に何度も授乳をしなければなりません。多胎児家庭になると、この頻度は2倍・3倍になります。それに加え、私の場合は夜中に泣き始めた子の声が、もう一人の子を起こしてしまい、慌てて別室へ移動しなければならず、何度も立ち上がることで意識が朦朧とする夜が何度もありました。本来、休息す

るべき夜間にそれができないと、体力に限界を感じたり、精神力の維持さえ難しくなったりすることがあります。少しでも睡眠時間を確保し、体を休めることが、まずは重要だと考えています。そんな中、それをサポートしてくれる手段のひとつに「液体ミルク」があげられます。

## 育児のあり方を変える「液体ミルク」の価値

### — その啓発が1月に実施した「授乳セミナー」ですね？

そうです。1月に開催した「授乳セミナー」には、普段から粉ミルクを使っている多胎児家庭に参加いただきました。粉ミルクの場合、お湯を沸かし、粉の分量を測り、それをお湯で溶かし、と数々の工程を眠い目をこすりながら進めなければなりません。一方、液体ミルクは、すぐに授乳ができます。夜間授乳が楽になり、睡眠が確保できれば、日中の気持ちの落ち込みも少しは防げるかもしれません。また、調乳が不要になることで、パパも授乳に参画しやすくなり、授乳を手伝ってくれる人の手が借り易くなり、結果、ママはゆっくり休めるようになります。液体ミルクは粉ミルクと比べ、まだまだ割高との意見もいただきます。しかし、大変な育児を上手く乗り切る手段として、夜間授乳や外出などピンポイントで使用するだけでも、十分にその価値はあると思います。



### — 経済的な負担軽減の取り組みも行っていますね。

私が理事を務める一般社団法人日本多胎支援協会と江崎グリコさんとで、昨年7月から、多胎児家庭への新たな支援を行っています。支援は同協会に関連する団体を通じ、多胎児家庭のみ専用価格で購入できるというものです。私たち「NPO法人つなげる」でもこの取り組みに参加していますが、私たち含めスタート時の支援団体は10団体でしたが、今では21団体へと広がっています。また、開始の7月から12月までで累計で約600のご家庭にご利用をいただき、沢山の感謝の声も寄せられています(※下段でメッセージを紹介)。



### — 液体ミルクが社会に貢献できる余地は大きいですね。

2019年、液体ミルクが発売されるとニュースで聞いた時、「ミルクも新しい時代に入るんだな」と感じました。授乳は育児にとって大切な時間であり、生まれてからの特に1年間は赤ちゃん向き合う時間はこれが多くを占めます。そこには飲ませている時間だけでなく、消毒などの準備の時間も含まれます。精神論だけではどうにも立ち行かない部分を、こういった商品がカバーすることで、そこから生まれる時間や心の余裕を、赤ちゃんの日々の成長を喜べる時間に充てられたら、日本の育児は、もっと変わるのではと思っています。これは多胎児家庭だけではなく、子育て全般に言えることだと思っています。私たち「NPO法人つなげる」では、「命の誕生を当たり前で喜べる社会であること」を目指し、その実現のためにも多胎児のご家族に寄り添い、これからも活動を進めていきたいと思っています。

## 専用価格で購入できる「多胎児家庭への新たな支援」に対する利用者の声(抜粋)

- この取り組みで助けられる双子ママはたくさんいると思います。粉ミルクは5日程で1缶消費するので、安く買えるだけでも助かります。最近夜泣きが始まったので、夜すぐに液体ミルクの準備ができるように注文させてもらいました。加えて外出時の荷物軽減になり、気持ちも楽になりました。
- 今回のこの企画は本当に多胎児を育てている私達にとって、ありがたく嬉しい取組で感謝しております。そしてこういった取り組みを通して沢山の優しい思いやりを感じ、大変ですが双子の子育てを頑張ろうと思えるのです。ありがとうございました。
- 外出用で液体ミルクを購入しました。ある日、夫に「自宅でも使ってみたら？」といわれ使い始めると、とても楽でビックリしました！液体ミルクがもっと多くの方が方に知っていただけたらなと思います。

### ◆ Glico Co育て NEWSLETTER バックナンバー ◆

- 第一号：「栄養菓子『グリコ』と液体ミルクをつなぐもの」 <https://www.glico.com/jp/csr/coparenting/activities/32189/>
- 第二号：「1か月間育休取得必須化でCo育て推進」 <https://www.glico.com/jp/csr/coparenting/activities/32193/>
- 第三号：「“日本初”を実現させた開発者の想い」 <https://www.glico.com/jp/csr/coparenting/activities/32281/>
- 第四号：「子育てアプリ『こべ』開発者インタビュー」 <https://www.glico.com/jp/csr/coparenting/activities/32337/>