

Tachikawa

広報たちかわ

令和8年(2026年)

7/25

No.1660

特集 子育ておしゃべり会

ひとり親

多胎

発達の悩み

仲間
サポートで
心を軽く



Topics

7

面 心身に障害のある方、難病の方へ 各種手当・助成のご案内

ピアサポートで心を軽く 子育ておしゃべり会

ひとり親
多胎
発達悩み



図▷Singleママ・パパおしゃべり会▷ふたご・みつごファミリーのおしゃべり会=子ども家庭センター・内線4066▷たんぽぽおしゃべり会=児童発達支援センター☎(529)8586



ひとり親・多胎・発達の悩み。周囲に少し話づらい大変さや孤独を、抱え込んでいませんか。立川市では、市内の当事者団体と協力し、3種類のおしゃべり会を毎月開催しています。ここにあるのは、似た境遇の「仲間」だからこそわかり合える安心感。温かい仲間に出会えるおしゃべり会へ、息抜きにお越しください。いずれも直接会場へ。

同じ立場で支え合う ピアサポートとは

同じような悩みや経験をもつ「ピア」＝「仲間」で支え合うこと。語り合い、情報交換を行うことで、悩みを解きほぐします。専門家への相談とは異なり、おしゃべり会は同じ親の立場だからこそ話やすく、共感できることも。
市は多胎ピアサポーター、発達ピアサポーターの養成講座も行っています。

Singleママ・パパ おしゃべり会

対象 ひとりで子育てをしている方、ひとり親になることを考え中の方
開催日 毎月第3土曜日、午後2時～4時(出入り自由)
会場 子育て支援・保健センター

初めての方も温かく迎える、出入り自由でアットホームな会です。全体での雑談や個別での会話など、思い思いのスタイルで過ごせます。「シングルな家庭は身近にはいないと思っていた」という方も、ここで話すうちに、自分を気にかけてくれる・心配してくれる仲間の存在を実感できます。子ども家庭センターと「立川みらい」が共催しています。

ここがいい！

見守り保育あり

Point 1 お子さんと一緒に参加できます。保育士資格をもつ市職員に育児相談をしたり、市の子育て支援の情報を聞いたりすることもできます。

個別相談もできます

Point 2 具体的な支援や家庭状況については、別室で個別相談(30分程度)もできます。事前に子ども家庭センターに申し込んでください。

協力団体

立川市ひとり親家庭福祉会 立川みらい

母子・父子の当事者によるピアサポート団体。会員同士でイベントや講習会を企画し、相互扶助・支援に取り組んでいます。周辺市で支援団体が減る中、「暮らしに根差したつながり」を大切に、立川で67年活動しています。

フリマやワークショップが
同時開催されることも



voice 参加者の声

「情報がほしい！」 その一歩から救われました

ひとり親になったとき、とにかく情報がほしくて参加し始めました。育児のヒントをたくさん得られたのはもちろん、子どもが小さかったころ、ここでのびのびと他のお子さんと遊ぶ様子を見られたことも、親として本当にうれしかったです。

メッセージ

仕事や家事に忙しく、ひとりでわが子と向き合う毎日は孤独になりがちです。普段の疑問や心のもやもやを、ここで吐き出してスッキリしませんか。大変だったことを振り返り、「先輩家庭はこうだったよ」と少し先の見通しを共有し合うと、楽になることもありますよ。

8月15日(土)はワークショップを同時開催します➡くわしくは8面へ

ふたご・みつごファミリー おしゃべり会

対象 市内在住で、多胎児を妊娠中または育児中のご家族
開催日 毎月第4土曜日、午前10時～正午(出入り自由)
会場 子育て支援・保健センター(12月は西砂学習館)

妊娠中から入学前の家庭を中心に、何歳でも大歓迎です。多胎育児の「あるある」から、「上の子との接し方」といった家庭ごとの悩みまで気軽に話せます。双子育児の先輩であるスタッフやピアサポーターが温かく支えます。市が「SwingRing」に委託して実施しています。

ここがいい！

近い年齢、離れた年齢の子との交流も

Point 1 双子・三つ子育児でも、きょうだい構成などにより状況はさまざま。先輩や仲間のリアルな声や他の家庭の様子から、新たなヒントが見つかります。

きめ細かなサポート

Point 2 会場には双子ベビーカーでも入れる広めの授乳室やエレベーター、専用駐車場も完備。スタッフが抱っこや移動のお手伝いをします。

協力団体

SwingRing ～ふたご応援プロジェクト～

立川市を拠点とする多胎児サークル。多胎家庭が集えるよう、交流会やイベントを実施しながら、双子・三つ子の妊娠・出産・育児について情報交換しています。

双子・三つ子連れの移動の苦労がわかるからこそ、抱っこ等のサポートも自然に



voice

参加者の声

「大変」と素直に言える、 一番ホッとする場所

幼い双子を一人で見ながらの外出は控えがちでしたが、ここには見守り合う安心感があります。友人には言えない本音も、同じ多胎育児の仲間なら素直に話せて、瞬時に共感し合えるのがうれしい。SNSもいいですが、直接話せる場に救われています。

メッセージ

双子や三つ子だからこそその大変さ、泣いたり悩んだりすることもありますよね。ちょっとのぞいてみるだけでも大歓迎です！私たちが必ず笑顔で迎えます。多胎育児を乗り越えてきた先輩として、皆さんを温かく支えます。同じ立場の仲間に出会い、楽しくおしゃべりしましょう。

たんぽぽ おしゃべり会

対象 18歳までのお子さんの発達に不安や悩みがある方
開催日 毎月第3火曜日、午前10時～正午(出入り自由)
会場 子ども未来センター2階201会議室

共感やねぎらいの声が飛び交う温かい会です。前半は近況を報告し合い、後半はグループに分かれておしゃべり。その時だまたま居合わせた「他人」だからこそ本音で話せることも。終了時には皆さん晴れ晴れとした表情になり、心を軽くできる場です。児童発達支援センターが主催、「立川市手をつなぐ親の会」と「キラリっ子ファミリーカフェ」が協力しています。

ここがいい！

ピアサポーターの安心感

Point 1 市の養成講座を受けたピアサポーターが、発達障害がある子どもの養育経験を生かして耳を傾け、皆さんが話しやすい場を作ります。

預かり保育あり(1歳～学齢前)

Point 2 預かり保育もあるので、ゆっくりと参加できます。開催1週間前までに児童発達支援センターに申し込んでください。

協力団体

立川市手をつなぐ親の会

知的にハンディのある子を育てる親の会。学習会や親睦活動を実施。

キラリっ子ファミリーカフェ

発達に不安がある子の親が集まるおしゃべり場や講座を企画。

voice

ピアサポーターの声

「心が通う会話」が ここにはあります

ネットで情報を調べ尽くした親御さんが、会での会話を通して「探していたものがここにあった！」ということもあります。一人ひとり状況は違っても、共に子育てを考える仲間と出会い、語り合う時間。自分の経験を振り返りながら、私自身もいつも元気をもらっています。

メッセージ

初めて参加するときは、お子さんの発達や障害の受容とあわせて、勇気がいるかもしれません。でも、最初の一歩を乗り越えると、多くの人とつながることがができます。おしゃべり会が「安心できる場所」「ひとりではないと実感できる場所」になってほしいと思っています。

お子さんの発達に関する講座もあります➡くわしくは8面へ

3つのおしゃべり会に共通するのは、「ピアサポート」の安心感。気軽にお越しください。

