



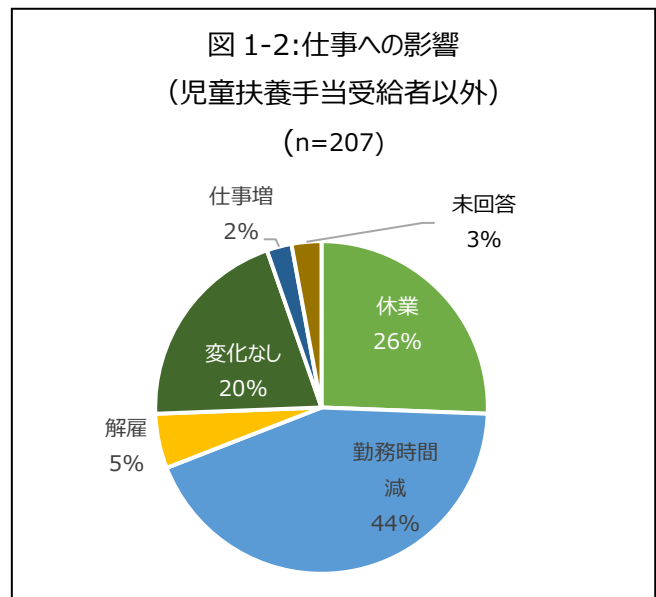
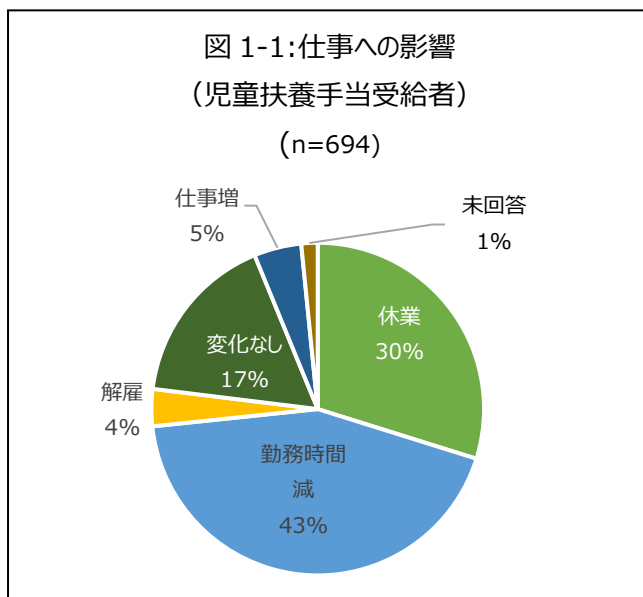
## ひとり親家庭への新型コロナウイルス(COVID-19)の影響に関する調査

(特活)しんぐるまざあずふぉーらむが食料を送った、新型コロナウイルスの影響を受けたひとり親世帯からのアンケートの結果を下記の通り取りまとめた。

※調査概要については「別紙」ご参照のこと。

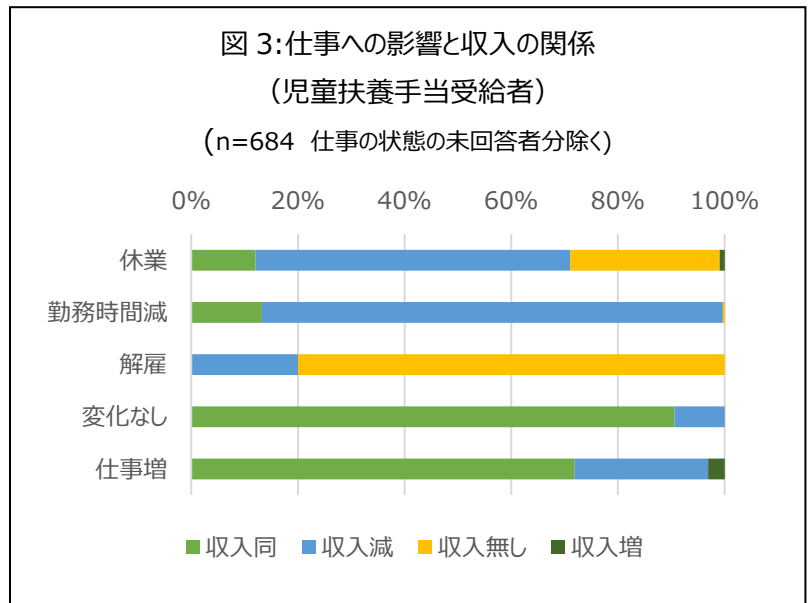
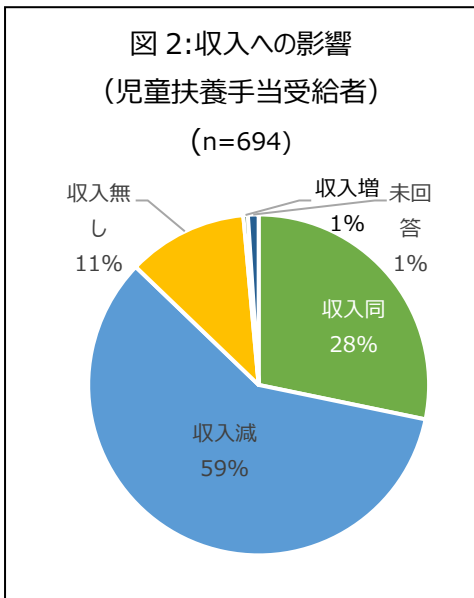
### 1. COVID-19 による仕事への影響

- ・ 児童扶養手当受給者、非受給者とも仕事への大きな影響がある。



## 2. 収入への影響(児童扶養手当受給者のみ)

- ・ 収入増は回答者のうちわずか3名だった。一方で、収入減は59%にのぼり、収入が無くなったひとり親も12%いた。
- ・ 休業や勤務時間が減らされたことで収入が減ったひとり親が多い。非正規雇用が多いことが影響していると考えられる。
- ・ 仕事に変化が無い、または仕事が増えたにもかかわらず、収入が減った人もいる。



## 3. 支出への影響(児童扶養手当受給者のみ)

- ・ 支出の変化が無かったひとり親世帯はわずか3%で他は支出増があった。なかでも1万1円~2万円の増が最も多い53%だった。
- ・ 子どもの人数が多ければ多いほど支出が多い傾向があり、最も支出が大きい費目として昼食代が挙げられた(表1)。

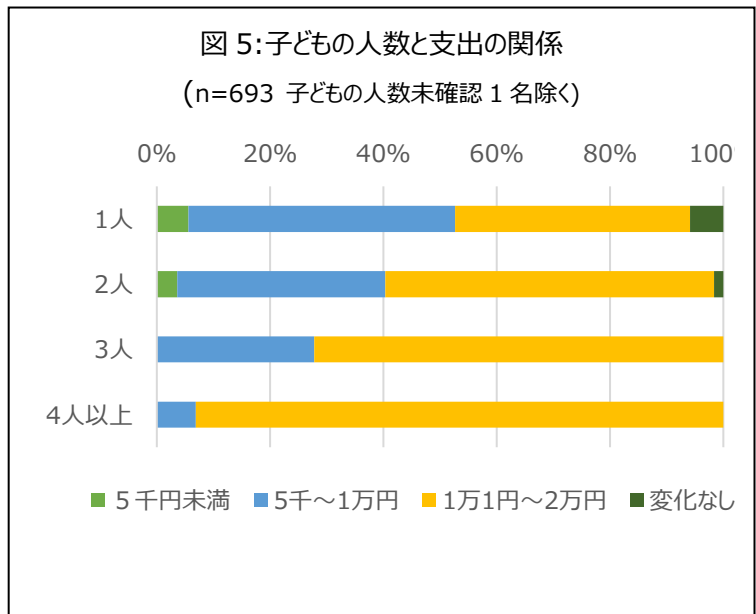
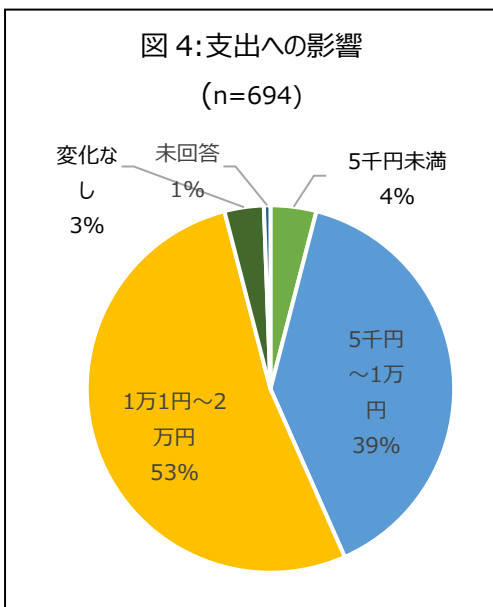
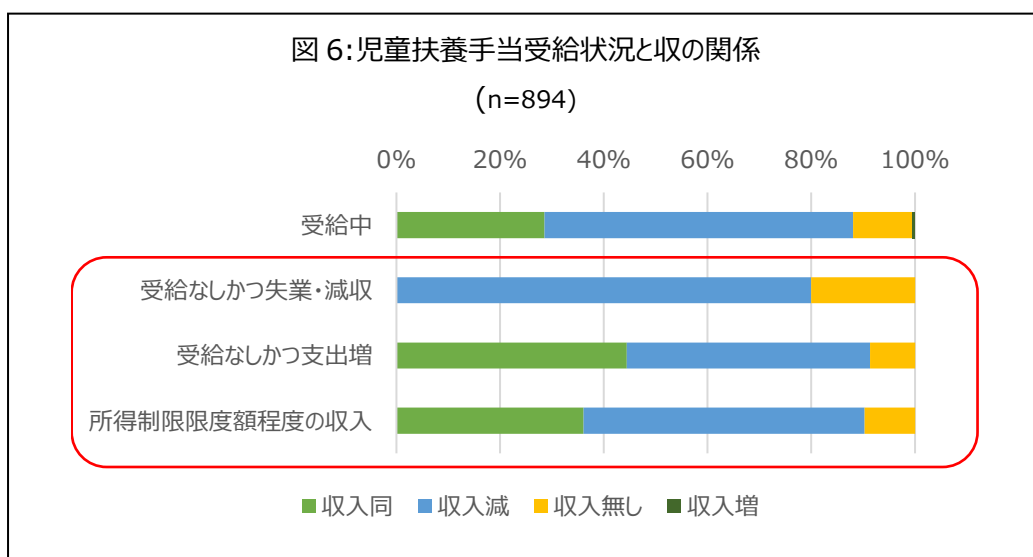


表 1: 支出の多い費目

昼食代	509
光熱費	32
教材費	9
子どもの遊具	85
遠方の親族に連れていく交通費	4
その他	27

#### 4. 児童扶養手当の自給状況と収入の関係

- 児童扶養手当を受給していない人も、収入減額の影響を受けている人は多い。



#### 5. 節約のための工夫(自由記述の文章をコード化して分析)

- 食費を抑える工夫が最も多かった。方法としては食事の回数を一日 1 食または 2 食にする、お粥にしたりするなど、食の質を落とす、調理方法を工夫する等があった。

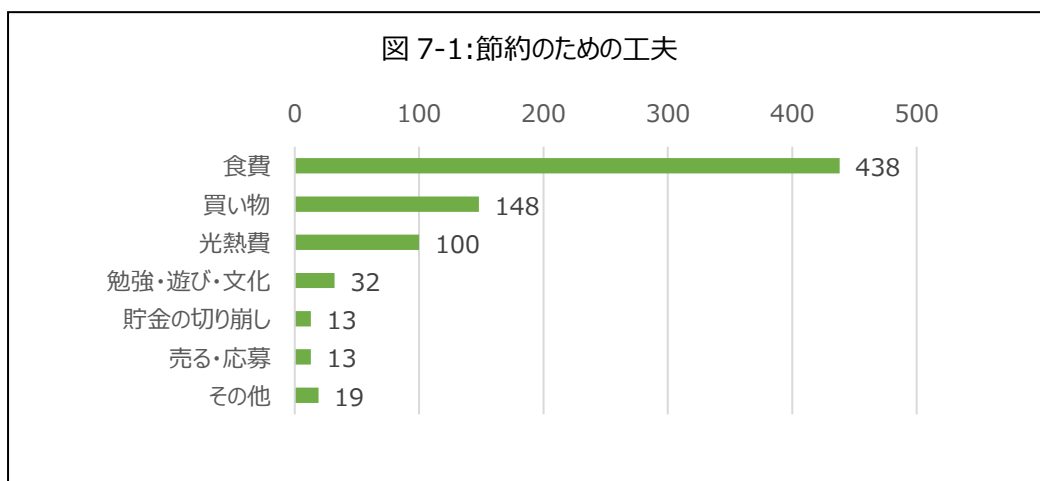
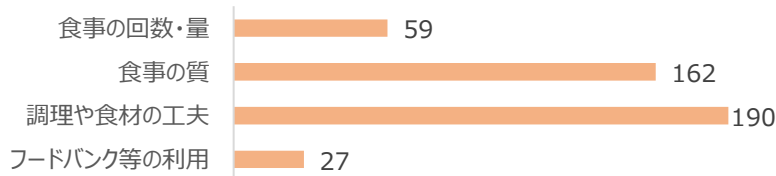


図 7-2:食費の減らし方の内訳

(n=438)



## 【コメントの抽出】

### 1. 節約の方法

#### ○食事の回数と量を減らす

- ・ 1日1.2食か、食べない日を作り、風呂や水道も使用しないようしている。
- ・ 出かけずにじっとしています。子ども達も私も今は1日一食になりました。
- ・ 1日2食の日が多いです。
- ・ 今は朝昼兼用と夜ご飯という感じで、1日2食にしています。バランスよりも、お腹がいっぱいになることを優先して、丼物やカレーなどにしています。
- ・ 三食ご飯あげられないので、朝は無しで昼、夜の二食ご飯をあげている。
- ・ 子どもは、成長期なので、きちんと食べさせたいので、自分の食べる量を減らしたり、自分のごはんを一食抜いたりしている。
- ・ 自分のお昼ご飯は飲み物で済ませることがほとんどです。
- ・ 自分のご飯は2日に一度にしている。
- ・ 自分の食事は子供達の残り物、もしくは食べずにいる。
- ・ 自分の食事を抜いて、子供の分にまわす。

#### ○食事の質を落とす

- ・ 食費がかかるので費用を抑えるために食品の質を下げ、量は変わらないようになっている。
- ・ とにかく安い食材で調理したり、お米でお腹いっぱいにしたりと工夫しています。栄養が偏っていると思いますがそうするしかありません。
- ・ なるべく安い食材を購入したり、健康面よりも経済面を考えて食事を準備している。
- ・ ママの食費を減らす例えば業務スーパー焼きそば19円で味付けはバターと醤油で済ませる。
- ・ おかずを減らし炭水化物を増やす。
- ・ おかゆにしたり、野菜との混ぜご飯にしたりしていますが、お米の量が足りません。
- ・ お米の消費を減らして麺類を増やしている。
- ・ お豆腐やもやしなど安く買えるものでかさましている。
- ・ ご飯は鍋やカレーなどで何食か続けて食べられる物が多くなりました。
- ・ スープや味噌汁類の量を増やして、水分でお腹が膨れるようにしてます。
- ・ 納豆ばかり食べている。フルーツ、お菓子は、高いので買わない。

- ・ 野菜の皮までたべたり、かさましする料理をしたり。

#### ○調理等で工夫する

- ・ 1週間まとめて買い物して、その食材で一週間やりくりする様にしている。
- ・ 外食やテイクアウトはせず、毎日自炊している。
- ・ なかなか買い出しにも行けないということもあるが、おかずを出来るだけ作り溜めして保存し光熱費と食費を抑えている。
- ・ なるべくお弁当を作るようにする。
- ・ ホットケーキミックスで手作りおやつ。
- ・ まとめて買いし、ディスカウントストアで肉や魚を買い冷凍保存している。また、夕飯前に空腹になるので、弁当におにぎりを追加で作り、おやつ代削減しているが米代もかさむ。
- ・ 安めのスーパーで多めに買って冷凍してます。
- ・ お菓子代が高くなるので、おにぎりだと腹持ちもいいし、食費の節約になります。
- ・ なるべく買い物は控え、自宅にある野菜で毎食のメニューを前もって計画的に考えて作るようにして無駄遣いがないようにしている。

#### ○フードバンク等の利用

- ・ しんぐるまざあずさん等からいただいた食品を大事に使っている。
- ・ セカンド・ハーベストや、こども食堂からの食品の配給により、食費を浮かすことによりいた分を他の経費に回すことが出来る。
- ・ フードバンクを利用(もらいに行く時の感染が怖いです…)。
- ・ 給食がでるので土曜日も保育園に預けている。
- ・ 区の支援を受けた。(食料2日分)。あと1日分の食料をいただける予定。"
- ・ 実家が近いので、1回はそこでご飯を頂いています。
- ・ 知人から野菜をもらったり差し入れしてもらっています。
- ・ 普段から数カ所の子ども食堂を利用させていただいており、時々食材やお下がり衣服をわけていただいている(消費期限の切れそうなものやフードバンク)。

#### 2. 買い物の工夫

- ・ 週1回だけ、大量に食料品を購入し、冷凍保存。
- ・ スーパーで見切り品を購入する(半額のお肉が売っている時間にスーパーに行きます！)。
- ・ スーパーをはしごして、なるべく安いところを探す。
- ・ なるべく、安い時にまとめ買いをしています。
- ・ なるべく日持ちするものを、セールの日などに買ったり、開店すぐや閉店間際に行くと割引が大きいものを買うようにしています。
- ・ 業務スーパーなど様々な安売り店で購入。仕事に差し支えない範囲で化粧をやめた。基本無駄な物は買わない。代用する。
- ・ 業務用スーパーで食材を安く購入し冷凍保存することで食費を切り詰めています。

#### 3. 光熱費節約の工夫

- ・ 公園の飲み水を使う。
- ・ トイレも出来るだけ、外のトイレを使う。
- ・ 外出してないので入浴を2日に一度にし、水道光熱費を少しでもかからないようにしている。
- ・ 電気代節約のため1つの部屋にみんなできているようにしている。
- ・ 風呂は続けてはいる。
- ・ なるべく外へ出て光熱費を減らす。
- ・ 毎日していた洗濯をまとめて2日に1回へ減らした。
- ・ 洗濯物を減らすために、外出以外はパジャマでいたりしています。
- ・ 在宅勤務のため、常に電気を使うため、今まで以上に他の電気をこまめに消す。
- ・ 使わない電気やコンセントは、消したり、抜いたりする。
- ・ 子どもとお風呂に入る。お風呂の残り湯を洗濯に使う。
- ・ 電気、テレビもこまめに消すようにしています。ガスもプロパンで高いため、一つのコンロを使いまわし余熱を利用したり、お風呂も沸いたらすぐ保温を切って入っています。
- ・ 電気ガスを長い時間使わないように時短料理にしています。

#### 4. 学習・遊び・文化の工夫

- ・ 学習教材は買わずに、ネットで閲覧して、私が紙に書き起こしている。
- ・ 小学校入学が延期になったので、教材を手作りしています。
- ・ ドリルは買わず、ネットで探しプリントアウト。
- ・ 自宅は、ネット環境が整っていないので、コンビニでスマホをwi-fiにつなぎ、子どもにネット学習をさせています。  
(1回10分ほど)市のフリーwi-fiスペースが封鎖されてしまったので…
- ・ コンビニで無料のぬりえを出力して遊ばせている。
- ・ ゲームを自由にさせる = 食べ物の事を少し忘れてくれるから。
- ・ 以前は子どものテレビやゲームの時間を1日に2時間までにしていましたが、体を動かすような過ごし方をするとお腹が空いて食費が余計にかかるので、無制限にしています。
- ・ 習い事を全て辞めたのと、出かなくなっただけの出費は減りました。
- ・ 勉強等はボランティアさんをお願いするなど。
- ・ 娘は1人でずっと家に居るので、本が好きな娘の為に初めは本を買い与えていましたが、すぐに読み終わってしまいました。そんなに何冊も買えないので職場でお子さんがいる人から読み終わった本を譲り受けたり逆に譲ったりしています。
- ・ 新聞の購読をやめた。
- ・ なるべく御風呂などでリフレッシュするようにしている。
- ・ 自分の髪をセルフカット

#### 5. 貯金の切り崩し

- ・ 家計は大変だが、食べ物で我慢をさせて子供が不安にならないように、貯金を使っている。
- ・ 今、私が無職なので、母が亡くなって残してくれたお金で生活している。
- ・ 子供の貯金を切り崩している。
- ・ 前より切り詰め、貯金を切り崩して何とか当てている。

## 6. 売る・応募

- ・ 子どもが大きくなり、着れなくなった洋服や靴などをメルカリに出品して、少しでも家計の足しにしている。
- ・ 売れそうな物はメルカリで出品しました。
- ・ 少しでもプラスになるように、モニターに応募を試みたり、実家に助けを求めたりしています。
- ・ 懸賞など。

以上

## 調査概要

## 1. 調査の目的

COVID-19によるひとり親世帯の生活への影響を把握する。

## 2. 調査の方法

しんぐるまざあずふぉーらむによる、食品提供事業「緊急米 come プロジェクト2」の受益者に対してオンラインアンケートを実施した。

3. 実施時期: 2020年4月17日～4月19日

4. 回答者数: 901人

## 5. 回答者の属性

## (1) 居住地域

地域	回答者数
北海道	27
東北	50
関東	636
中部	52
近畿	48
中国	38
四国	2
九州・沖縄	48
<b>合計</b>	<b>901</b>

## (2) 児童扶養手当受給の有無

受給の状態	回答者数
児童扶養手当を受給している	694
児童扶養手当は受給していないが、新型コロナウイルス感染拡大の影響により失業・減収となった	45
児童扶養手当は受給していないが、新型コロナウイルス感染拡大の影響により食費などが増えて生活が苦しい	81
児童扶養手当受給の所得制限限度額程度（下記の表を参照）の収入である	74
不明	7
<b>合計</b>	<b>901</b>



(3) 子どもの数

子どもの数	回答者数
1人	475
2人	301
3人	92
4人	21
5人	10
6人	1
未確認	1
<b>合計</b>	<b>901</b>