



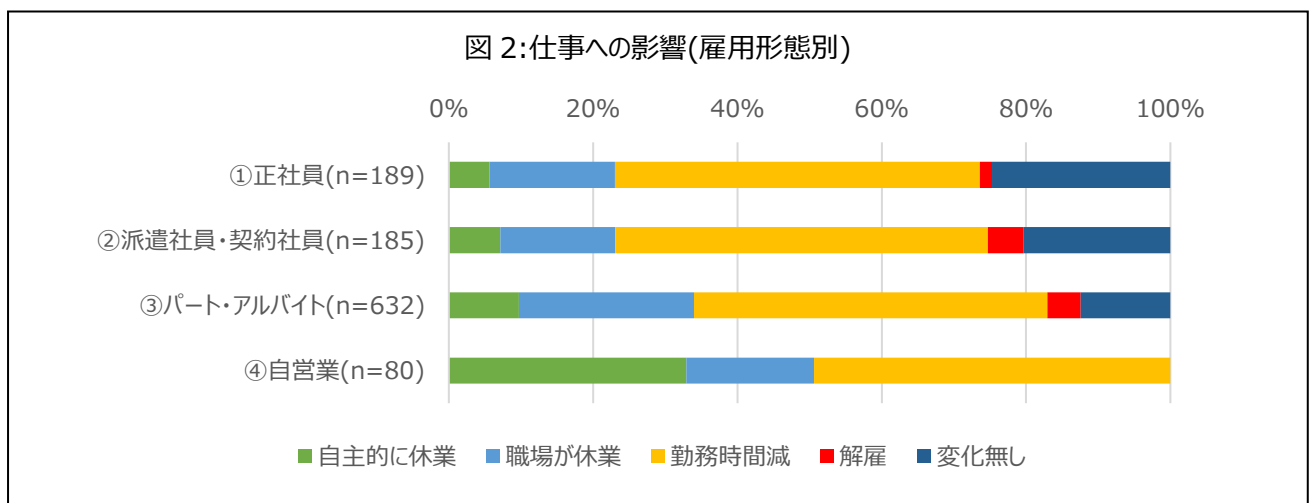
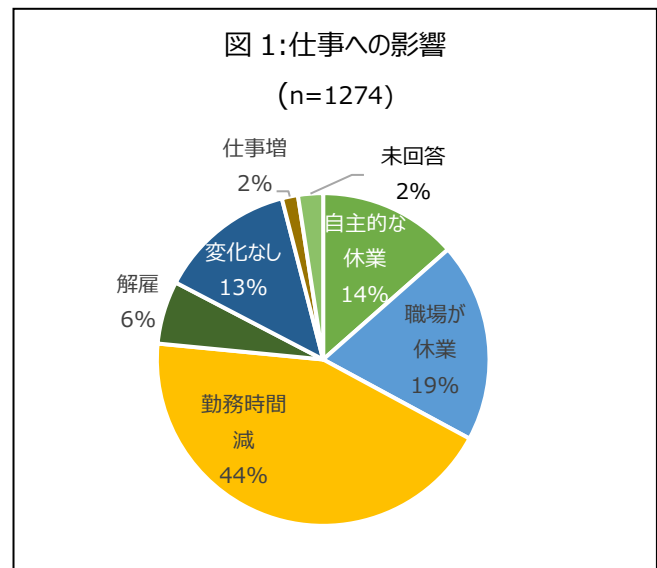
ひとり親家庭への新型コロナウイルス(COVID-19)の影響に関する調査  
5月実施アンケートより

(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。

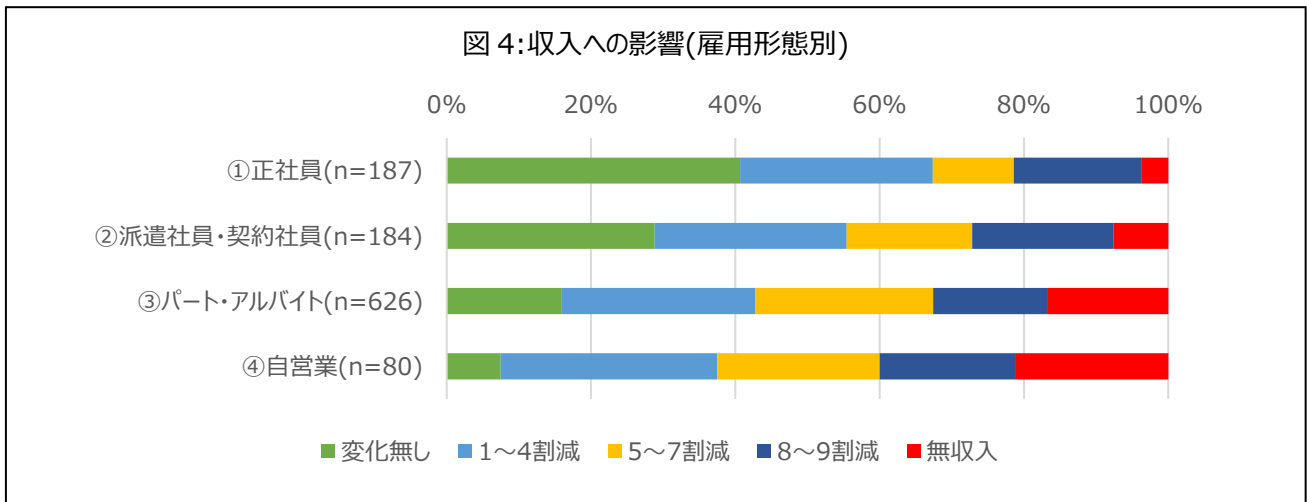
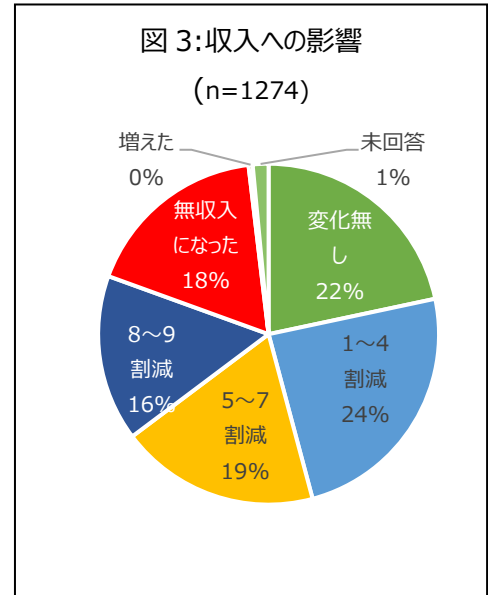
1. COVID-19による仕事への影響

- ・ 仕事に変化無しとの回答はわずか13%で休業や勤務時間減等、仕事に大きな影響が出ている。
- ・ 雇用形態別にみると、職種にかかわらず、勤務時間減は多いが解雇はパート・アルバイトや派遣・契約社員より、正社員は少なく、仕事に変化無しとの回答は正社員が最も多かった。



## 2. 収入への影響(1～2月との比較)

- ・ 収入増は1274人の回答者のうちわずか5名だった。一方で、収入減は合計59%にのぼり、収入が無くなった回答者も18%いた。
- ・ 雇用形態別では、無収入になったのは自営業、パート・アルバイト、派遣契約社員順で多く、正社員が最も少なかった。



## 3. 支出への影響

- ・ 支出の変化が無かったひとり親世帯は1274人中わずか41人だった。
- ・ 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63%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る。

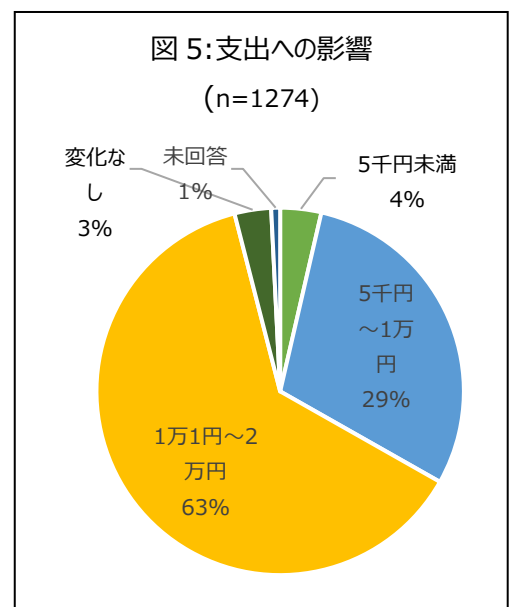
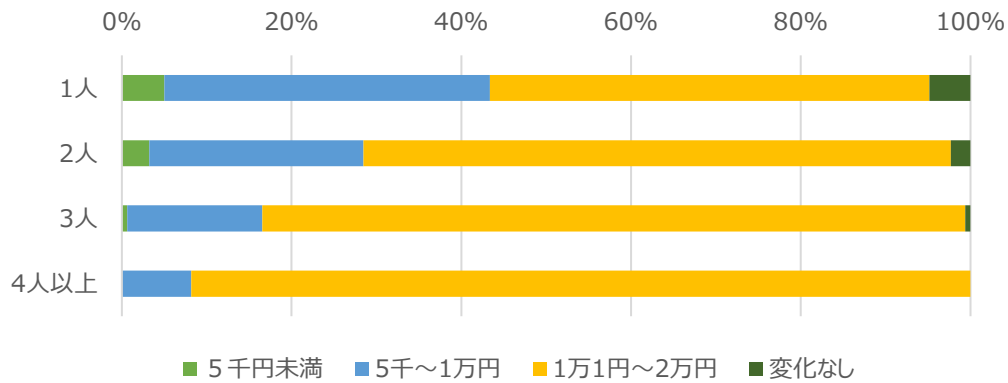


図 6:子どもの人数と支出の関係

(n=1264 ※回答者数より、未回答 10 人を除く)



#### 4. 気持ちの状況

- ・ 76%の回答者が気持ちが「少し落ち込んでいる/落ち込んでいる」と回答した。
- ・ 気持ちが落ち込んでいる原因として、経済的な不安が最も多く挙げられた。

図 8:気持ちの落ち込みの原因 (複数回答)

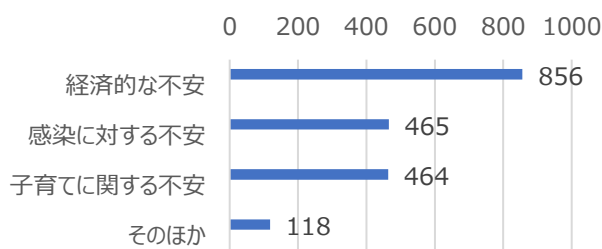
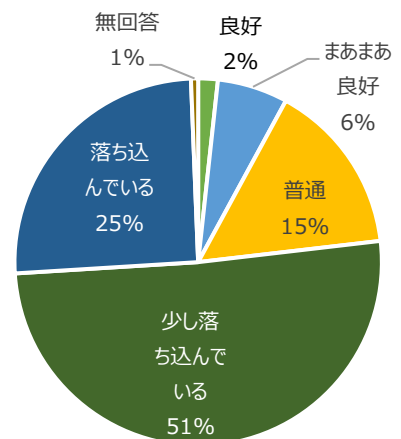


図 7:気持ちの状況

(n=1274)



#### 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)

- ・ 食事や光熱費等、生存や尊厳にかかわる部分での節約方法の回答が大半だった。
- ・ 食費を抑える工夫が最も多かった。親が一日一食にして子どもに食べさせる、朝昼兼用でパン一枚にするなど食事の量・回数を減らす、食事の質を下げる、調理方法を工夫するなどが挙げられた。
- ・ 光熱費をおさえるためにトイレの水を流さない、風呂に入らない、洗濯の回数を減らす等があった。

図 9-1:節約のための工夫

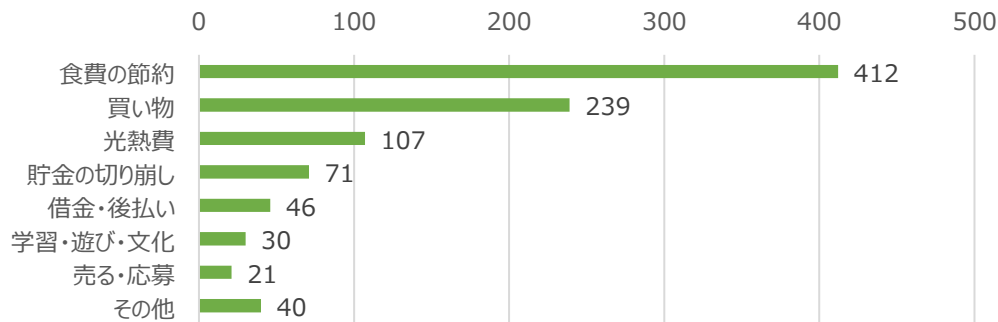
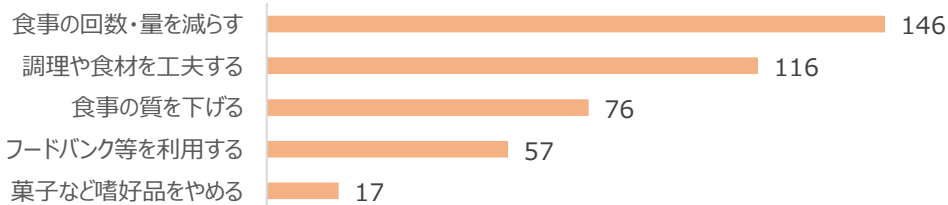


図 9-2:食費の減らし方の内訳

(n=412)



【コメントの抽出】

1. 節約の方法

○食事の回数と量を減らす

- ・ 自分は1日1食でも子ども達を食べさせている。
- ・ 自分のご飯を息子にあげて、私は1食にしています。
- ・ 子ども優先、とりあえず子どもに食べさせる。親は我慢。
- ・ 食費を節約。朝を抜き、昼と一緒にする。
- ・ おかずは1品
- ・ 朝昼食べないとか、朝昼でパン一枚とかにした。自分は食べないとか。
- ・ 私はお昼を食べずにその分の時間を仕事にまわしたりしています。お昼代も節約です。
- ・ 料理の品数を減らしたり、かさまし料理したり、我慢させたり。
- ・ 自分は1日1食、子供の昼ごはんはお茶漬け
- ・ 子供は1日3食食べ、自身は1日1食～1.5食に抑えている。
- ・ お昼に支援弁当を注文しているので、私おかず半分を夜ご飯に回す、という感じです。
- ・ 子供達が朝起きなくなってしまったので、朝食抜きなど、三食のうち一食を減らすこともしばしばです。
- ・ 普段から節約を心がけているため、これ以上減らすことが難しく、なんとか食費を切り詰めている。具材の量を減らしたり、おかずの数を減らしたり。子供たちには食べさせても、自分はやめたり。
- ・ ごはんつくっても自分の分のご飯はない

- ・ 私自身が食事を1日一食に切り詰める、風呂は2日に一度など光熱費をいつも以上に切りつめる、少なかつた貯金もゼロに
- ・ 子供は3食ですが私は1食で済ましたり、時には食べなかつたりしています。子供もお昼ご飯は恥ずかしい話ですが、おにぎり一つにしています。飲み物は水道水のみで、お風呂は一日置きにして光熱費の節約をしています。
- ・ 朝昼兼用にして、夕食も1品減らしている。
- ・ 自分の食事を1日1食にしている。
- ・ わたしは頂き物のお菓子だけを少しずつたべ、食事は子供だけに与えています。
- ・ 子供たちの食事は3食ちゃんとあげないといけないから自分は夜だけちゃんと食べて、朝昼は子供が残した場合にそれを食べて食費を節約

#### ○調理等で工夫する

- ・ 料理の品数を減らしたり、かさまし料理したり、我慢させたり。
- ・ 割引商品を購入したり1品減らす事や かさましにもやしを購入しています。
- ・ とにかく手作り。肉の量を減らすなど。
- ・ 腹持ちがよく低価格の食事。
- ・ 食事のメニューを減らしたり、食材を冷凍して、食品ロスを減らすようにしています。
- ・ 自分の食事を抜く。おやつを手作りする。
- ・ 土日のおやつは手作りして少しでも食費を安く出来るようにしています
- ・ コロナ以前は、疲れてお弁当や惣菜に頼っていた日があるがそれをしないようにしている。
- ・ 朝4時半に起きて朝ご飯、児童センターに持っていくお弁当、夜ご飯の下ごしらえをして手作りで節約している。
- ・ 食べ物を買わないであんまり美味しくない保存食でも家にあるもので
- ・ 仕事が休みの時に安い野菜を買って茹でて冷凍しておいたり いつも食費を削ることを考えています
- ・ まとめ買いをして大量に作り置きをしている。
- ・ とにかく食料だけは確保してあげたいのですがなかなか厳しい状況です。無人販売の安い野菜を買ってカサ増しをして食事の量を増やしたりしています。
- ・ 節約メニューを考えてご飯を作る。
- ・ なるべく自炊をし、節約している。
- ・ 食費を節約するためスーパーに行く間隔をあけて作り置きを多めにしたり、冷凍保存を増やした
- ・ お腹に溜まるものをなるべく手作りしている
- ・ 低価格の食材を利用してかさ増し料理
- ・ お昼はお弁当を持って行き、夜はパスタやカレーなどが多くなった。
- ・ 雑草等採ってきてを野菜代わりにして食べたり、非常食を利用したりしている。

#### ○食事の質を落とす

- ・ お肉は子供に。私は豆腐や納豆、スープなどで食事を済ませています。子供に「お母さんは食べないの？」と聞かれますが、「外に出なくなつて太っちゃつたから」と言っています。
- ・ 栄養面より経済面を考えて食事のメニューを決めている
- ・ 水洗トイレを流す量の節約、洗濯の回数を減らす、肉・魚は週一回ぐらいに粗食にしている。
- ・ お昼はおにぎりだけ。とかカップラーメンと安い物しか食べさせられません…食べ盛り栄養が必要な年齢なのに申し訳ないです…

- ・ 食費を削るしかなく、ホットケーキや小麦粉を溶いただけのお好み焼きなど、おなかにたまる物で繋いでいる。肉や魚など全く食べさせてやれず、栄養面が心配。
- ・ 料理の品数を減らしたり、かさまし料理したり、我慢させたり。
- ・ 割引商品を購入したり 1 品減らす事や かさましにもやしを購入しています。
- ・ お肉は子供に。私は豆腐や納豆、スープなどで食事を済ませています。子供に「お母さんは食べないの？」と聞かれますが、「外に出なくなつて太っちゃったから」と言っています。
- ・ 可能な限り半額や、値下げ品を買い、冷凍保存出来るものはして、色々考え食費きりつめるようにしているが、以前のように半額もなく、厳しいのが現状ではある。
- ・ 炭水化物中心の食事
- ・ 出来るだけ、前日の余り物を翌日の昼食に回すようにしている。
- ・ 半額の物を買って食べたり、乾麺を食べました。
- ・ 水道光熱費を抑えて、お米を炊くのを抑えたり、おかずを減らしています。
- ・ 主に炭水化物でお腹を満たしている。
- ・ もやしと、パン耳アレンジをしています。
- ・ もやしをメインにする事が多かつたりなるべく食材はスーパーへ半額のものだけを買に行き、一度で食材は使い切らないようにするなど日々気をつけています。
- ・ 食事は手作り基本だが、野菜も高いので炭水化物中心になってしまう。
- ・ 食費を節約、お米を多くし、おかずを減らす。豆腐、もやしを多めに利用。
- ・ 子供には好き嫌いを言わせず、また、食わず嫌いとかも言わせません。
- ・ お米の消費が多いので粉物で逃げてます。
- ・ やきそばやお好み焼きなど一品で食べられるものを作っている。
- ・ 昼食は冷凍うどんや蕎麦などで我慢している。カレーが数日続けて食べる。
- ・ お米の消費が早いのでパンに変えています…

#### ○フードバンク等の利用

- ・ 収入が無いので、今回初めてフードバンクに登録しました。
- ・ お昼ごはんは区の支援している 100 円弁当が子供には配られるので、私は残り物ですませています。
- ・ 自分の給食[保育士]で出たパンや牛乳、米はラップで包んで持ち帰る。"
- ・ 実家から親の家庭菜園の野菜を分けてもらったり、釣りに行って釣れた魚を食べたり、炊き出しを頂いたりしています。
- ・ あまりよくないが保育園に土曜日預けるとお昼が無料でできるので預けている。各種支援に応募している
- ・ フードパントリーにて食品の支給を受けている
- ・ フードバンクやこのような支援の活用
- ・ 子ども食堂の弁当や、野菜の支援を 分けていただいている。
- ・ 近所のパン屋さんが 50 円でパンの耳を買わせてくれます。"
- ・ 地域のフードバンクや市の母子寡婦福祉センター経由でいただける支援食品申請に登録し、食料品をいただきに行っています。
- ・ 職場の臨時学童で昼食のお世話になっている
- ・ 節約+団体からの手助け（シングルマザーフォーラムや こども食堂等）+母から借りたり
- ・ パントリーを利用して頂いたりしています。

- ・ 子供食堂のお弁当配布などを利用させてもらっています
- ・ 市の社会福祉協議会へ相談。居住地のフードバンク利用を勧められました。

### ○嗜好品をやめる

- ・ デザート(果物)を買っていない
- ・ 自分の楽しみのお酒の量を減らした。
- ・ お菓子は買わないようにしてます
- ・ お菓子、ジュースが欲しいと言われても我慢させるしかない。
- ・ 食材は見切品のみ購入し、スナック菓子やジュース類は購入しません。

## 2. 買い物の工夫

- ・ 半額になったお肉とか、買って冷凍してます
- ・ スーパーでは夕方に行き見切り品を購入して、下処理をして冷凍保存。ストーブは使わず最低限のこたつのみで生活しました。
- ・ クーポンを使って買い物をしたり、安くできるメニューにしている
- ・ まとめ買いをして大量に作り置きをしている。
- ・ 可能な限り半額や、値下げ品を買い、冷凍保存出来るものはして、色々考え食費きりつめるようにしているが、以前のように半額もなく、厳しいのが現状ではある。
- ・ 買物に行く回数を制限し、極力買い足しをしない
- ・ 食費の節約
- ・ 安売りのもの以外は買わなくなった
- ・ 値下げ品などの購入
- ・ メルペイスマートあと払い"
- ・ フリマアプリで不用品を手放したりリサイクルショップで玩具を買ったりしています。
- ・ スーパー1軒で済ませずに安い食材を求めて何件かに分けて買い物をしている。
- ・ キツイ月はコープで買い物をして支払い日をずらしてなんとかしている
- ・ なるべく買わないように努力してます

## 3. 光熱費節約の工夫

- ・ 風呂は3日に一度に減らしています。
- ・ 恥ずかしいですがトイレの水も一回では流していません。
- ・ なるべく電気代がかからないように早寝早起き、テレビを見ない、シャワーのみにするなど細かい事ですが気をつけています。電気は少し暗くても限界まで付けない。トイレも一回で流さない(小に限り)
- ・ 暑くてもエアコンを使わないようにカーテンを閉めたままにしている。
- ・ できるだけ電気を消したり、調理時間を短くしたりして生活をしています。
- ・ 私のお風呂の回数を減らす、光熱費延滞している
- ・ 親の食事を減らす、毎日入浴しない、公園から水をくんでくる
- ・ なるべくひとつの部屋で過ごすようにして光熱費に気を付けている
- ・ 光熱費節約のため、お風呂の湯量を減らしたり、コンロは余熱を無駄にしない、電気を消して早く寝るなど微々たるものです。食費はなかなか減らせません。

- ・ 洗髪を3日に1回にしている

#### 4. 貯金の切り崩し

- ・ 児童手当などの貯金を崩している
- ・ 貯金の切り崩し,支払いを待ってもらっている
- ・ 出費を抑えながら貯金を切り崩して生活している。
- ・ 子どもが1日家にいるとかなり食べるので、食品以外でかなり節約してます。"
- ・ 貯金を取り崩しています。投資信託を解約し120万円の損失が出ましたが、現金化して生活費に充てています。
- ・ 子供の為の貯金を切り崩している。
- ・ 定期預金を一部解約しました。
- ・ 子供の進学用に少しずつ貯めていたお金を取り崩している
- ・ 今のところは少ない貯蓄を切り崩しておりますが、長くは持たないので不安です。
- ・ 貴重な学費の貯蓄を切り崩しています。

#### 5. 借金

- ・ 緊急小口資金に申し込み、光熱費や受信料家賃等、猶予や借りられるモノは申し込み。
- ・ 支払いを遅らせられるものは遅らせて、児童扶養手当や児童手当で支払っています。ただ、それも最近は厳しくなってきたので、自分の食費を削るようにしています。
- ・ カード払いで後払い 夜ご飯を食べない
- ・ クレジットカードのリボ払いとキャッシングに手を出してしまいました
- ・ 住居確保給付金の申請、緊急小口の申請
- ・ クレジットカードで後払いなどを利用してやりくりしています。でもきっとこのやり方は破産してしまうのではないかとおもっています。
- ・ 実家から現金を借りています。
- ・ カードローン
- ・ 支払いを先送りしてなんとか乗り切っています。

#### 6. 学習・遊び・文化の工夫

- ・ 子供には申し訳ないが、元々塾も通信教育も全くやる金銭的な余裕がなく、現在は休校なのでせめて参考書と問題集だけでも買ってやりたいが、生活費を切り詰めるため買えない。
- ・ 子の習い事をやめた、洋服はなるべく繕って買わないようにする。
- ・ 遊ぶ物もなるべく100円で買ったり、公園行った
- ・ 遊びはお金のかからない公園や川などに行く
- ・ 子供が受験生だけど、学校は休み塾へ通うお金が捻出できない為、学習面が心配
- ・ 子供が成長して、新しい服を買うのに、最小限の物しか買わないし、自分の服は、買っていません。
- ・ 子どもにお菓子は買いますが、自分の分は買いません。あと、手作りして節約しています。"
- ・ 新聞購読中止
- ・ 教材を買わない
- ・



## 7. 売る・応募

- ・ アンケートでポイントもらえるサイトやメルカリなどで着れなくなった服などを出品して少しの額でもと思い活用したりしています。
- ・ フリマアプリで不用品を手放したりサイクルショップで玩具を買ったりしています。
- ・ 自分のもの(食費など)を切り詰めている。フリマアプリで売れるものを全部売り払った。
- ・ 大切にしていた貴金属を売ってみました。
- ・ メルカリで 100 円単位でコツコツ出品しています。
- ・ とにかく家にあるものをオークションで売ったりしていますが、それももうもたないと思います…

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・クオカード提供事業「大丈夫だよ!」の5月分受益者に対してオンラインアンケートを実施した。

## ●本事業対象者

① 直近（2018年度）の住民税が非課税である	1031
② 減収のため現在、収入ベースで①と同程度の収入である	238
その他	5
<b>総計</b>	<b>1274</b>

## 3. 実施時期: 2020年4月17日～4月19日

4. 回答者数: 1274人

## 5. 回答者の属性

## (1) 居住地域

地域	回答者数
北海道	46
東北	79
関東	776
中部	98
近畿	115
中国	61
四国	6
九州・沖縄	93
<b>合計</b>	<b>1274</b>

## (2) 子どもの数

子どもの数	回答者数
1人	623
2人	435

3人	165
4人	35
5人	13
6人	3
<b>合計</b>	<b>1274</b>

(3) 就業形態

就業形態	回答者数
①正社員	189
②派遣社員・契約社員	185
③パート・アルバイト	632
④自営業	80
⑤家族経営に従事	3
⑥その他	165
未回答	20
<b>総計</b>	<b>1274</b>