



“ほっとあんしん”できるひとときを

ほっとあんしん便を受けとられているみなさま、はじめまして。このほっと通信は、ほっとあんしん便を受けとる約4000世帯のみなさまに、食と一緒に“ほっとあんしん”できる心をお届けしたいという想いで発行することにしました。

あなたは今どんな状況でしょうか。ひとり不安な気持ちであふれる日もあることでしょう。ほっとあんしん便を受けとる仲間にはあなたと状況が似ている方も多と思います。ほっと通信では、そんな仲間の声をたくさん取りあげる予定です。

ほっと通信で、あなたが「ひとりじゃない」と感じ、“ほっとあんしん”してくださることを願っています。時には、元気づけられたり、乗り越えるヒントをもらえたりもするかも。また、“ほっとあんしん”できる情報も盛りだくさん。ぜひお読みくださいね！

つながりを感じながら一緒に歩いていきましょう。



ほっと News

子ども1人あたり
一律5万円

低所得者向け

臨時給付金

の支給決定

食費などの物価が高くて生活が大変だ、というみなさまの声が届き、低所得者向けの臨時の特別給付金が支給されることが国会で決定されました。子ども※1人あたり5万円の支給です。

令和5年3月時点で児童扶養手当を受けとっている方は、申請不要で支給されます。お住まいの自治体によって支給時期はさまざま。すでに受けとられている方もいるかもしれませんね。

家計が急変して、児童扶養手当受給者と同じレベルの収入になっている方は、お住まいの役所などで申請すると支給されます。忘れずに申請をしましょうね。

ひとり親の方

申請

令和5年3月分の児童扶養手当受給者

不要

家計急変（児童扶養手当受給者と収入同水準）

必要

公的年金を受給し、児童扶養手当を受け取っていない方（児童扶養手当受給者と収入同水準）

必要

ひとり親以外の方

令和4年度「低所得の子育て世帯に対する生活支援特別給付金（ひとり親世帯以外の低所得の子育て世帯分）」を受給した方

不要

家計急変（住民税非課税相当）

必要

そして、ごめんなさい。別居中で相手の収入が高い方など、残念ながら対象外となる人もいます。団体としても引き続き、お困りの声を国へ伝えてまいります。

※令和5年3月31日時点で18歳未満の子ども（障がいのある子どもについては、20歳未満）

ほっとあんしん便の感想



心にもひびきました

●持病の悪化で仕事につけず収入がないので、一番うれしかったことはこちらの食料支援が決まったこと。まだ体調は悪いままで、いつ仕事をできる状態になるのか全くわからず不安でいっぱいなのですが、このご支援があることで心の安定を保っています。
(匿名)

●物価高で、お米も値段を気にしながら買ったり、子どもたちが大好きなお菓子をひかえたり切ない日々をすごしていました。食料支援を受けとり、心があたたまり喜んで箱を開けている子どもたちの姿を見て幸せを感じました。本当にありがとうございます。
(りらくまあ23)

●子どもふたりと私の3人暮らしですが、本当に経済的に厳しく、親が一食ぬく日もよくありません。お菓子も買えないので、小学生の子どもは友達との付き合いがへりました。子どもも大変な状況も分かっているため、何も言わないでくれます。人のあたたかさを感じ、生きる元気がわいてきます。涙を流して喜んでいきます。(まったん)

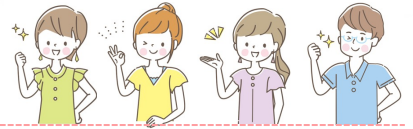
●主人が急死し、子ども二人の家族三人暮らしに。そこから家族の笑顔がうすれ会話も少なくなりがちです。ですが、今回のご支援のおかげで、食べることにだけでなく心にもひびき、感傷的にばかりになってはいけなさと痛感しました。どうもありがとうございます。(ハイパーママ)



ひとりじゃないよ!

ほっと あんしん 広場

ほっとあんしん便みなさまの声



物価高が家計を直撃……



▼スーパーで買い物をしたたら、以前と同じような量なのに金額が千円ほど上がっていることに物価の上昇をひしひしと感じる今日この頃ですね。(ちよっぼ)

▼物価が高騰しているなか、子どもたちがワガママを言わず、「白米にふりかけでいいよ」「今日は納豆だけでいいよ」と言ってくれます。本当はお肉やお魚が大好きなのに……。我慢させてしまっている状況です。(やすこ)

▼物価や水道光熱費が高いので、湯船を沸かさずシャワーだけ。テレビもあまりつけず、部屋は一部屋だけに集まりすごしています。私のご飯は一日一食。窮屈な思いを子どもたちにさせてばかりですが、何ひとつ不満を言わず、ごめんねと謝ると大丈夫だよとけなげに支えてくれます。(匿名)

今大変です



▼入学の時期だったので、制服など学校指定のものを買う必要がありとても大変でした。合計十二万円ほど。公立中学なのに、なぜブランドの体操着やシューズなのか理解に苦しみました。(mother)

▼娘は高校生です。元夫とは定期的に面会をしておりますが、元夫に恋人ができたらしく、娘と父親が面会中に恋人からのLINEが鳴りやまず、娘は父親と面会するのを拒絶。関係を終わらせてもいいかなと思うのですが、親子だから縁は切れない方がいいのか悩んでいます。少し大変な時期にきました。(匿名)

考え方が変わりました



▼体調を崩してしまい家にこもりがちな私を心配して娘が映画に連れて行ってくれました。忘れかけていた人生を楽しむという気持ちを取りもどせた気がしました。あまりよくよせず心配ばかりしていないで自分ファーストですごせたらと思いました。(匿名)

▼くじ引きで学校役員になってしまいました。それを悪い方に考えるのではなく、プラスに考えていたら、お母さんの知り合いも増えて気持ち楽になり、役員活動が楽しくできそうです。(レモン)

救われた言葉たち



▼娘の体調が悪く、登校するのが難しい日々ですが、魔法の言葉をかけると、少し前向きに。その言葉は、『よろいをまとう』。好きな物を持ち歩いたり、お気に入りのヘアオイルをつけたり、そんなささいなことでも強くなれるよ!と。(匿名)

▼子どもは反抗期まったただ中で、親子げんかばかり。学校も休みがちで担任の先生からよく電話が。私はあふれた生活を頑張るしかなく、うまくいかないことが多いのに、先生からの「子どもはお母さんの姿を見ているから、大丈夫」との言葉にとても救われました。(匿名)

トライしてます!



▼高等職業訓練促進給付金を用いて通信制大学で社会福祉士の勉強を始めました。6月には初めての給付金が入るので、少しは生活が楽になりそうです。(匿名)

▼施工管理の国家試験にトライし、3度目のチャレンジで合格できました。子どもが寝てから毎日勉強することは大変で何度もあきらめかけましたが、資格取得よりも、目標達成のための継続の大事さを子どもに見せることができました。(匿名)

どうかエールをお願いします



▼子育てと仕事の両立が難しくなり転職を決意。勉強して資格をとる、今就活中。新しい業種への転職チャレンジは難航しており、採用されません。希望されるのは経験者ばかり。あせりもあり、元気がなくなってきました。どうかエールをお願いします!(はづき)

▼学校でイジメにあつてから、子どもが不登校に。新しい学校は先生方の支えのおかげで、子どももはげみ登校できています。今までは不登校で私は定職につけませんでした。子どもも頑張っていますので、私も頑張つて就活したいと思っています。(ひまわりくんママ)

はづきさん、ひまわりくんママ、何かにトライ中のあなた。頑張っていますね。全力で応援しています! By 編集部

ママカフェのおさそい

シンママ(プレシングルOK)のための
オンラインママカフェ

しんぐるまざあず・ふぉーむのファシリテーターがサポートする安心安全な場でゆったりお話ししてみませんか。

- 大変なのは自分だけじゃないと勇気づけられた
 - 子育ての工夫など参考になる話が聞けた
 - オンラインのゆるさが心地よかった
- この通信のように、「ほっとあんしん」できますよ~。無料です(通信費は気をつけてね!)

次回 5月28日(土) 10:00~12:00



編集
スタッフ
Fより

物価高などでお金が大変という声が多く、それ以外にも仕事・病気・子育てなどのお悩みの声も。このきびしい状況の中で、日々子どもにはんを用意してすごしている、それだけで十分すごいこと。あなたは本当によくやっています。一番にねぎらってあげてくださいね。本当におつかれさま。

ほっとあんしん 子育て

子育ての工夫（勉強編）

●勉強がとにかく嫌いな子たち。宿題も今日は何時から？と自分で時間を指定させると、時間になるとしぶしぶ宿題をしようとするので、早く宿題しなさいとは言わないようにしています。（えるまあ）

●勉強が遅れているなど感じるのでドリルを買って一緒に頑張っています。ドリルを一日5ページこなせたらゲームをできるようにしています。お互いにわからないところが把握できてとても良かったなと思います。（ららちゃんま）

●市の学習支援事業に、週2回息子たちが通い始めています。塾に行くゆとりがないため、助かります。先生たちが優しいので、息子たちも「楽しい！」と言っています。（サラミちゃん）

子育ての工夫（日常編）

●「ちょうどよかった！」を口ぐせに。子どもがお水をこぼした時は「ちょうどよかった！床を掃除しようと思った」というように、ポジティブに変換しています。無理矢理感はありませんが、これでイライラを軽減できています笑（なぎたん）

●つい怒ってしまったら、その日のうちに、さっきママ怖くなかった？今日体調が良くなって、ごめんね。大好きだよと伝えています。（かお330）

●18歳になったら自分の責任で行動させるため、うるさく言うことはやめました。まだまだ子どもですが、自立させ見守ることで、親子関係もうまくいっています。（ジャスミン）

お役立ち情報

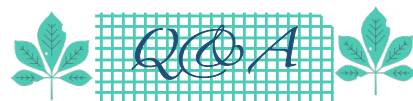


●子どもに発達障害があり、放課後等デイサービスを幼児のときから利用しています。送迎あり、子育ての相談もできるので本当に助かっています。収入に応じてですが、無料で利用できます。（匿名）

●高3の子どもに（大学・短大・専門学校等の）進学をあきらめて欲しくなくて、高等教育の修学支援新制度を申し込むことにしました。本当にありがたい制度なのでご存知ない方は調べてみるといいと思います。（いー）



高等教育の修学支援新制度のサイト（文部科学省）



Q

シングルマザーのカミングアウト

今度、小学校1年生の子どもの保護者会があります。小学校はPTAでの親の付き合いが増えるので、「カミングアウトした方がいいのかも……」と思ったり、「偏見があったらどうしよう」と思ったり。カミングアウトを悩んでいます……。

A

話すと楽になるかも

そうなんですよね。子どもが入学すると、保護者会やクラスの保護者たちと話す機会が増えますね。低学年では、子ども同士が約束して放課後に遊ぶことも増え、子どもを通じた保護者の付き合いが増えたりも。その際にやっぱりなやむのは、母子家庭であることをカミングアウトするかどうかですよね。

近頃は、ひとり親家庭もずいぶん増えました。子どもが赤ちゃんのときは少なかったかもしれませんが、小学校に入学すると、だいぶ多くなっているはず。最近では、ママ友と話していて、「ひとり親なの」と切り出したら「うちもよ」という答えが返ってきたことが何度もありました。

今は「離婚はしていないけど別居中なの」とか、「同居しているけど籍は別々」とか、いろいろな形の家族があり、そのなかで子育てしていますね。

自分ひとりの収入で生活しているから仕事を休むことができない、子どもだけですぐすことが多いという状況を理解してもらおうというときに、それを伝えることは自然なことですね。

ひとりで家庭をささえる親として気をつけたいのは、自分ひとりだけで何とかしようとしめないこと。周りからいろいろ助けてもらうことが大事です！そのために勇気をだして「母子家庭」と名乗ってみたらどうでしょう。きっと楽になると思います！

子そだてシングルの応援サイト 「イーヨ」より



ほっとあんしん便 子どもの様子

●小学4年生の子どもが不登校4年目です。毎日家にいるのでしんどいことも多々あります。毎日寝てるか絵を描いています。(みなみ)

●子どもたちは最近、裁縫や人生ゲームをしています。裁縫はある程度の時間かかるので、本人たちも集中できいいみたいです。人生ゲームはゲームの中でお金をたくさん持てるのでうれしそうです。(匿名)

●保育園に入園し、初めて親以外の人との生活がスタート！毎日登園時には泣いてしまい、先生に向かって『バイバイ』をしていました。しかし最近は泣きながらもママに向かって「バイバイ」を一生懸命にしてくれます！息子の頑張りを見て、私もこれから仕事を頑張ろうと思いません。(りん)

●高校生になった長男が、ずっと習っていた空手道場の試合のお手伝いをしたときのバイト代を「そんなつもりで手伝ったわけじゃないし」と私にくれました。優しく育てくれたと感じた瞬間でした。(のりゆなま)

●子どもの要望を叶えてあげたくて、たまに、私の夕飯をぬいたりしていたら、子どもが「ママご飯は？食べないの？私の半分あげるよ！」とうれしい言葉をもらいました。「ママ、お腹空いてないんだ」と言うので「わかった。お皿空っぽにするから見て！」とうれしい言葉をもらい、その言葉でお腹いっぱいになりました。(匿名)

●高校生の息子がアルバイトを始めたいとのこと。履歴書ってなに？と聞かれ、そこからかい！と思いました。ひとつずつ教えていきたいと思っています。(匿名)

編集スタッフFより／

お子さんの素敵なエピソードがたくさんあり、読んでいてほっこりしました。思わず、我が子はどうだろう……とあせりましたが、見習ってゆっくり探してみようと思います。他にも、不登校や発達障害があるお子さんのエピソードは33通ありましたよ。



メッセージ募集！

みんなの声を待ってるよ！

感想フォームでは、「ほっと通信」でご紹介する、みなさまやお子さまの近況などの声を募集しています。下記のフォームからぜひお寄せください。

(ほっと通信に掲載された方には図書券をプレゼント)

また、支援パッケージについてのご感想やお子さまが受けとったときの写真や手紙などもお送りください。支援してくださった方々にお気持ちが伝わります。



図書券
プレゼント



支援してくれた方々

ご厚意で成りたっています

今回の支援パッケージは

- ◆BATジャパン
 - ◆麹町ロータリークラブ
 - ◆個人の方のご寄付
 - ◆株式会社イマジンネクスト
 - ◆生活協同組合コープみらい
 - ◆ファンケル株式会社
 - ◆ロート製薬株式会社
 - ◆エフエムジー&ミッション株式会社
- のご支援により実施いたしました。



お願い

ご協力をお願いします

▶支援品にトラブルがありましたら、トラブルの状況がわかる画像を添付して food@single-mama.com までメールでお知らせください。



▶お引越しが決まりましたら、すぐにご連絡をお願いします。発送手配後には、変更が受けできません。発送後、再配送になる場合は、費用を負担いただくこととなりますので、ご承知おきください。

▶お送りした支援品は、ご自身のご家庭でご使用ください。転売など他の目的でのご使用は、決してされないようにしてください。転売などが発覚した場合は、支援品の送付は中止いたします。

相談はこちら

相談するとほっとあんしん

お困りごとがあれば、電話相談、メール相談をご活用くださいね。

電話相談：050-3196-1114
火曜・木曜 16時～21時(祝日は休み)



メール相談：ホームページの相談フォームより受け付けております。



編集後記：私自身小5の息子がいるシングルマザー。みなさまから寄せられた声は共感したり元気づけられるものばかりで、ひとつひとつ大切に読みました。F

発行：認定NPO法人しんぐるまざあず・ふぉーらむ
〒102-0072東京都千代田区飯田橋1-8-9
ニューシティハイツ飯田橋402
☎03-3263-1519 ✉ food@single-mama.com

