

認定特定非営利活動法人しんぐるまざあず・ふぉーらむ

# Annual Report 2022

厳しさが増すひとり親と子どもたちの命を守った活動

## 2022年度 活動報告



single  
mothers  
for ♡ m

しんぐるまざあず・ふぉーらむ

## 厳しさが増すひとり親家庭の 親子を支えるために

コロナ感染の長期化に加え、ウクライナの戦争、物価の高騰もあり、2022年度のひとり親家庭の親子の状況は厳しさが続きました。

コロナ3年目で、支援団体側からも疲弊感が聞こえてきますが、ひとり親家庭の状況を考えるとしっかりと支えていかねばならないと思います。

しんぐるまざあず・ふぉーらむは2020年から拡大した食料支援を「DAIJOUBU！食料支援」と命名し、毎月約2500世帯を支援するとともに、相談からの緊急支援も続けました。しかし、助けを求める人々は増える一方であり、苦慮しながら支援を拡大してきました。

さらに進学時期の準備ができない世帯も増え、新入学お祝い金事業なども希望者が殺到し2380人の子どもたちを支えました。食料支援、新入学お祝い金事業など大規模となっており、個人・企業のみなさまからのご寄付によって事業が運営できています。厚くお礼申し上げます。

コロナ禍の緊急の支援を続けながら、新しい委託事業＝東京都ひとり親家庭支援センター事業を軌道に乗せるとともに、東京都からの委託でひとり親家庭就業推進事業『すてきみらい塾』も100人以上のひとり親家庭の就業を支援、さらには厚生労働省のひとり親家庭食事等支援事業も受託し、新規事業にも挑戦することができたのはスタッフ一同の協力と、新職員の努力、そして、講師の方々メンターなど協力者のおかげです。

しんぐるまざあず・ふぉーらむは、ひとり親家庭の支援団体として、全国でももっとも信頼のおかれる団体となりました。

とはいえ、一団体ではとてもできないことも多いです。国には、ほかの団体とともに低所得の子育て世帯への給付金を出すよう働きかけるなど政策への働きかけも行っております。

またシングルマザーサポート団体全国協議会の加盟団体も増えてきており、2023年5月で34の団体が加盟しており、ともに力を合わせて活動しております。

シングルマザーと子どもたちが生き生きらせる社会をつくる目標をかかげ、協力者理解者も増えていると信じています。

自然災害を含め、社会的な大きな事象が起こったとき、社会的に脆弱な人々には影響が最初に出るとともに影響が長く続くと言われております。ひとり親家庭もそのグループのひとつです。アフターコロナと言われ経済の復調が進んでいます。しかしひとり親家庭では、まだまだ食事を減らすなどして生きている親子がいます。ひとり親の状況を伝え、勇気づけ、その先に進めるような支援を続けていくために、ご支援ご協力をお願いいたします。

2023年6月

認定NPO法人しんぐるまざあず・ふぉーらむ理事長  
赤石 千衣子



## 2022年度 支援実績

### 就労支援

761人

すてきみらい塾 109人  
+  
未来への扉 23人  
+  
明日に花咲く 25件  
+  
きらりチャレンジ 2件  
+  
まなびアシスト 48件  
+  
はあと就労支援講習会 158件  
+  
はあと求職登録者 396件

2021年度  
293人

### 大規模調査

ひとり親家庭への物価高影響調査  
2,800世帯  
コロナ禍におけるひとり親の  
就労・生活調査  
2,500世帯

### 他団体支援

128団体

2021年度  
99団体

### 食料支援

支援世帯  
31,980世帯  
支援人数  
約90,000人

2021年度  
支援世帯  
30,303世帯  
支援人数  
83,030人

### 相談事業

しんぐるまざあず・ふぉーらむ 1,885件 + はあと 14,433件

16,318件

2021年度  
8,907人

### 新入学お祝い金

2,380人にお祝い金を贈呈

2021年  
1,598人

## INDEX

厳しさが増すひとり親家庭の親子を支えるために 赤石 千衣子	2
2022年度 支援実績	3
就労支援事業	
『未来への扉 第8期』『明日に花咲く』	4
『すてきみらい塾』『きらりチャレンジ』『まなびアシスト』	6
東京都ひとり親家庭支援センター『はあと』	8
相談事業	
電話相談・メール相談・LINE相談 / シングルマザー相談会 / パーソナルサポート	11
食料支援	12
講演会・講座・セミナー事業	
ひとり親向け自立支援研修 / 離婚前後の親支援講座	14
シングルマザー応援フェスタ / ひとり親支援者養成研修	15
出版・情報発信事業	16
メールマガジン発行とホームページ / 子そだてシングルの応援サイト『イーヨ』 / 教育費サポートブック	
2022年度 メディア掲載リスト	17
子育て支援事業	
新入学お祝い金	18
新入学お祝いランドセル贈呈 / 親子イベント	19
ひとり親家庭に関する政策提言と調査	20
ネットワーキングと他団体支援	22
シングルマザーサポート団体全国協議会の活動 / だいじょうぶだよ！基金	
厚生労働省「全国ひとり親家庭等の子どもの食事等支援事業」	
厚生労働省「見守り体制促進強化のための広報啓発事業」	
協力企業・団体	24
ご寄付のお願い	26

シングルマザーキャリア支援プログラム 日本ロレアル×しんぐるまざあず・ふぉーらむ

## 未来への扉「第8期」



未来への扉のホームページ

世界最大手の化粧品会社ロレアルグループの日本法人「日本ロレアル株式会社」と連携し、2016年にスタートしたキャリア支援プログラムです。20年からコロナ感染防止のためオンラインに切り換え、22年も9月～12月まで全10回の講座を開催、修了式は対面開催としました。

コロナ禍で仕事を失ったり、勤務時間が減った方、これまでの働き方を見直したいシングルマザーが対象で、オンラインのため全国から23人の参加がありました。よりよい就労に向けて各自が目標を定め

て、毎年好評の身だしなみ講座をはじめ、コミュニケーション講座、心のケア、ライフプランなどを学び、個別キャリア相談でも自分の長所や課題に気づくことでエンパワーされました。並行してビジネスマナーやPCスキルを学べるeラーニングも提供しました。

受講後は、気持ちが積極的になったと回答の方が約7割、収入増や副業開始などの前向きな変化が訪れた人が約3割、また4割の方がお子さんとの関係がよくなったと回答しました。

### 受講生の声

- 自分の将来のこと、仕事のこと、家庭のことなど悩みがたくさんありましたが、受講やキャリア相談、受講生仲間と接することで前に進めそうで気持ちが楽になりました。
- 講座で学ぶことにより、学ぶことの楽しさを感じることができ、職業訓練にもチャレンジできました。自分の自信につながりました。
- スキンケアやメイクの工夫、自分の見せ方や話し方などに気をつけるようになりました。人間関係がさらに良くなりました。
- 今後のなりたい自分や働き方について、理想や目標と日常のやりくりにバランスを考えるようになりました。
- 求職や子育てで同じように悩んでいる方がたくさんいて、自分だけではないのだということが分かり、気持ちが軽くなりました。一緒に悩みがあることで、それでも頑張っている方の話を聞いて、私も頑張ろうと思いました。



未来への扉の修了式



第2回講義「身だしなみ講座」

東京スター 子ども応援プロジェクト シングルマザーのためのオンラインキャリア支援プログラム

## 明日に花咲く 東京スター銀行×しんぐるまざあず・ふぉーらむ

東京スター銀行としんぐるまざあず・ふぉーらむが協働で贈る就労支援プログラム「明日に花咲く」も4期目を迎えました。シングルマザーが生活とキャリアの両面で自分を見つめ、持っている力を十分に引き出せるようにすることを目標に2022年9月から11月まで、

全5回のオンライン講座を実施。前向きな行動を起こせるよう、メンターとキャリアコンサルタントが丁寧にサポートしました。希望者には2回のキャリアコンサルティングも実施。25人が受講し、転職活動や職業訓練にもつながりました。

### 受講生の声

- 家事と仕事のバランスが大事だと学びました。キャリアコンサルタントさんと面談をした事を活かし、現在保険営業の就活中です。
- 受講して、転職という選択肢のほか、同じ職場で働き続けるメリットを見つける事ができた。
- 自分の気持ちを人に伝える事が怖くなりました。「私は3年後に…」と、皆さんの前でお話できたことが、とても大きなきっかけになったと思います。
- 1歳の子供を自宅保育しながらの参加でしたが、イヤフォンで聞きながら、子供の世話をしたり、Zoomだからこぞできる環境でありがたかった。そして良くやったと自分を褒めたい。
- 母親だから、父親がいない分こうでなくちゃいけない、と自分で知らないうちにバイアスがかかっていたと気づくことができ、自分や生活を大事にすることができた。
- 受講や転職活動で本当に自分の市場価値について考えるようになりました。ポータブルスキルの必要性や雇われるという意識ではなく自分がどうやって働いていくかを考える良い機会になりました。



明日に花咲く公式ホームページ



### 講座内容

- 第1回 コミュニケーション講座
- 第2回 生活力講座(家計・教育費・子育て)
- 第3回 自己理解/キャリアの棚卸し/応募書類作成
- 第4回 シングルマザーの就職事情と企業理解
- 第5回 修了式/キャリアプラン講座

東京都ひとり親家庭就業推進事業（受託事業）

# すてきみらい塾



2022年度、しんぐるまざあず・ふぉーらむは東京都の委託を受けて、新たな就労支援事業に取り組みました。コロナで離職したり、シフト（就業時間）が減ったりした東京都内のひとり親を対象に、初歩からパソコンを教えるスキルアップ訓練を行い、IT事務人材、コールセンター、家事代行の各企業と連携して仕事と人のマッチング。メンター（伴走支援者）が学習意欲の向上や継続を支え、生活や仕事の相談にも乗り、就業後のアフターフォローまで一貫して行う体制を組みました。

2期に分けて受講生を募集、109人が

受講。コミュニケーション、キャリアデザインの共通講座を受講後、パソコンを持っていない人には機材を貸し出し、パソコン講習後はMOS検定の受験までつなげました。その後、コールセンター、IT人材、2級建築施工管理技士、家事代行の希望職種に分かれてスキル訓練を実施。履歴書の書き方や面接の練習を通して、受講生は自分の強みを見つけました。

最終的に89人に求人を紹介し、38人の就職につながりました。就職しなかった人も新たな資格取得や就活への意欲を持って、前向きに学習を続けています。

## 受講生の修了式での言葉

### ●Aさん

離婚訴訟がこじれ、講座が始まる直前までの半年間は家に引きこもっていました。ハローワークで「すてきみらい塾」を知り、収入を増やす転職がしたいと参加を決めました。

講座は日曜の午前9時から。正直、日曜の朝からはきつかった。ひとりだったら、脱落していました。MOS エクセル検定を受けることもなかった。仲間がいたから頑張れた。みんなで励まし合って、合格しました。秘書検定の2級も取れました。

コールセンターで5月から働き、今までより時給も上がりそうです。先輩メンターや就業コーディネーターの手厚い支援も大きな力になりました。親戚でもないのに親身になって子どものトラブルのことまで相談に乗ってもらって感謝です。仲間たちも、子どもが高校に合格したことも喜んでくれて。今まで周りにひとり親やドロドロの離婚を経験した人がいなかった。でも、ここではわかってもらえる。そういう人と出会えて本当に良かった。

### ●Cさん

子どもの進学を機に、私もステップアップを目指しました。これまではパートで販売の仕事をしていましたが、コロナでシフトも収入も減って、「今がラストチャンス」と応募しました。でも事務もパソコンも未経験。最初は、「サム関数」などの用語もわからず、講座で教わったことについて行くだけで精一杯でした。お守りになったのは、コミュニケーション講座を担当した阿部侑生先生の「助けてと言える人が自立している人」という言葉でした。

「もう無理」といながらも、仕事から帰宅後、毎晩1時間以上は必ずパソコンに向かうようにしました。受講生同士でLINEを交換してわからないところを聞き合ったりもしました。MOS エクセル検定の受験はクラスで最後。直前の時期は、テキストの内容やパソコンのキーボードが夢に出てくるほどのプレッシャーがありました。受講生仲間やメンターの人たちに支えてもらって合格し、未知の世界が広がりました。

### ●Bさん

自分だけでなく諦めてしまうけど、都が企業との間に入ってくれるなら、やってみようと思ったんです。私、変わりたい。長男が大学を卒業したものの、今度は次男の進学に費用がかかる。収入は年金手当8万円のみ。これではいけないと地下鉄で過呼吸を起こしながら、命懸けで講座に来ていました。講師の「経験がスキルになる」という言葉に、「家事援助の仕事ならできる」と思いました。想定外の自分になると決めた。私は60歳ですが、「これからだ」と思いました。

最初、携帯で最初の顧客を選ぶボタンが押せず、「もうやめようか」と挫けかけました。でも、お客さんの家に入ると、炊事や掃除の困りごとがすぐ目につきました。「ああ、私は家事援助の仕事が得意だな」と改めて思いました。仕事が終わると「助かりました。ありがとうございます」と感謝され、やりがいも感じました。

ただ、順風満帆ではありませんでした。8月には汗だくになり、目が回って、翌日の仕事をキャンセルしました。11月には椎間板ヘルニアを発症し、1ヶ月間寝たきりで過ごしました。「辞めなければいけないかも」と思ったとき、チャット欄に届いたお客さんからのメッセージに気づきました。

「Bさんじゃないとダメです」

「早く治って、来てください」

道を作ってくれる人がいるから迷わず進んでいける。お仕事って素晴らしい。私もいつか若いママたちのお手伝いをしたいと、夢がどんどん膨らんでいきました。



## 高卒認定試験受験を応援

# きらりチャレンジ



家庭の事情で高校進学や卒業をあきらめた。妊娠・出産でやむなく退学した。高卒資格がないため転職がうまくいかない。中卒が最終学歴のシングルマザーは11.0%で、収入も低い——そんなシングルマザーに高校卒業程度認定試験（高認試験）の受験を支援するプログラムです。国際ソロプチミスト東京一弥生、日本ロレアル社員の

寄付を元に、2022年に始めました。

8科目または9科目の受験料を支援するとともに、勉強のためのテキスト代、塾代などを支援。学習にあたっては、一般社団法人 栃木県若年者支援機構のご協力をいただきました。22人から問い合わせがあり、1人が合格しました。

## 2022年 高卒認定試験 合格者の声

### YouTubeで勉強 前向きなメンタルを維持をするのがコツ

#### Kさん (36)

高校は2年の1学期で辞めました。家庭の事情で学費の滞納があり、1年生の単位も認められず。別の学校で1年生をやり直すのも嫌で、そのままになっていました。でも、どこか思いが残っていて、『きらりチャレンジ』の募集をみて、すぐに応募しました。

先生はYouTube。小5の長男がYouTubeで勉強していたので私も、『高卒認定試験』で検索し、『暗記最小!! 学習塾』チャンネル内の数学や地理の解説動画で学びました。

当時働いていたファミレスのわずかな休憩時間にスマホで過去問を見たり、YouTubeの講義を追ったり。国語は物語読解など解けたのでOK。まず数学から手をつけました。毎日30分、2週間は過去問をやりました。理科は化学総合を選びました。これを聞かれたらこう答えると全部セットにして覚ええました。地歴は世界史と地理。YouTubeで問と答えの法則を覚え、丸暗記しました。公民は倫理、政治経済を選択。英語が大の苦手でしたが、試験問題は中学生ぐらいの英語で、「単語がわかればなんとかわかるかな」と4択でそれっぽい答えを選ぶようにしました。

最初は「せっかく受けるんだから、何かしら合格したい」という気持ちでした。「絶対合格しなきゃ」と気負うと頭に入らなくなっちゃう。家だと子どもが横にいて、勉強できないことが多いので。

高認試験は年2回。8月の1回目、コロナにかかり試験場に行けず、「ああ、もうだめかな」とあきらめかけたら、追試があるとわかり、文部科学省まで受けに行きました。人が少なく静かな環境で落ち着いて受験できました。国語、英語、倫理、政治経済、世界史、化学、人間生活の7科目で合格しました。

あと数学と地理が残りました。「2科目なら今じゃなくても

後でいいかな」と思いましたが、赤石千衣子理事長に「もったいない。このまま次のも応募しちゃうよ。次は受かるよ」と背中を押してもらい、「よし、やろう!」と急いで出願。11月の2回目の試験に臨みました。

今回の会場は大学。人が多くて集中力が切れる感じがあり、時計も忘れてしまい、時間配分を気にしながら焦って解きました。結果、合格してホッとしました。嬉しかったです。自分で「やれるぞ」と思えたんです。勉強して、いつかは仕事に役立つ資格を取りたいと思っています。

後に続く人には、最初から全部合格しなくても、1科目ずつでも自信がつくのでチャレンジしてほしいと伝えたいです。あとは「この科目は得意」「半分できたからいいじゃん」「できなかったことが今はわかるんだからいいじゃん」とメンタルを維持すること。前向きになるコツは、並行して受けていた『すてきみらい塾』の講師の先生に教わりました。

『すてきみらい塾』を通して、今春から地元のコールセンターに就職しました。勤務時間が決まっていて、固定給が出ることで精神的にすごく楽になりました。コロナの時はファミレスのシフトも減り、カツカツの生活で、いつもお財布に何も入っていない。少年野球チームに入っている息子に、やっとユニフォームを買ってあげられると思うと嬉しいです。

『きらりチャレンジ』『すてきみらい塾』を通して、自信ができました。履歴書に自分の強みをかけるようになった。「最後までやり遂げる」「がんばる」と。何年か先には正社員になることを目標に、これからも頑張ります。



## 東京海上日動キャリアサービス (TCS) ×しんぐるまざあず・ふぉーらむ

# 訓練手当つきeラーニング まなびアシスト

コロナ禍で離職したり収入が減少したりして、生活が困窮しているひとり親に、eラーニングで就職や転職に向けた自信をつけてもらうことを目的に2020年から開講した就労支援プログラムです。東京海上日動キャリアサービス (TCS) の寄付で運営。自宅でeラーニングを受講することで、時間数に応じた教育訓練手当が3ヶ月間支給されます。自分の生活時間に合わせて隙間時間で受講でき

るのがメリットで、受講後は、TCS やしんぐるまざあず・ふぉーらむでキャリアコンサルタントのキャリア相談を受けることもできます。22年度はオフィスワークなどのスキルについて90時間の学習と受講期間中のパソコンの貸出を行い、受講生は4万円または8万円の教育給付あるいは新品のパソコンをもらうことができました。

# 東京都ひとり親家庭支援センター 「はあと」(受託事業)

2021年10月より、東京ひとり親家庭支援センター事業の23区部分の委託を受けて、千代田区飯田橋の新都心ビルに生活支援を行う「はあと」、東京しごとセンターに就業支援を行う「はあと飯田橋」の2拠点を設け、活動を始めました。

2022年度の就業・生活相談は2拠点の合計で1万

1182件。そのほか専門相談として、弁護士による離婚前後の法律相談や専門家による養育費専門相談を実施。離婚後の親子の面会交流支援やLINE相談にも取り組んでいます。ひとり親が一步ふみだせるよう、「ライフプランセミナー」や「就業支援講習会」「離婚前後の親支援講座」を開催。相談支援員の研修会も実施しています。

## ●生活相談 就業相談 (2022年4月1日～2023年3月31日)

		はあと	はあと飯田橋	計
就業相談	相談人数	453人	1248人	1701人
	相談件数	521件	1782件	2303件
生活相談	相談人数	2670人	925人	3595人
	相談件数	7569件	1310件	8879件
合計	相談人数	3123人	2173人	5296人
	相談件数	8090件	3092件	11182件

## ●専門相談 (2022年4月1日～2023年3月31日)

養育費 専門相談	相談人数	157人
	相談件数	368件
離婚前後の 法律相談	相談人数	312人
	相談件数	999件



## ●面会交流支援 (2022年4月1日～2023年3月31日)

相談件数	当事者の母	462件
	当事者の父	176件
	その他(うち弁護士)	62件(49件)
支援計画・事前相談調整等	合計	700件
	交流支援件数	110件
	面会交流援助件数	87件
	合計	197件
その他関係機関からの照会		12件
面会交流実施家族		21件



## ●はあとLINE

相談件数	相談人数	957人
	仕事	143件
	生活	182件
	子育て	293件
	お金	88件
	その他	478件
	合計	1184件

## ●求人求職実績

求人件数	181件
求人数	692件
求職登録者数	396件
就業実績人数	62件
就業後のアフターフォロー件数	595件
求人開拓実施件数	542件
(ち新規求人獲得数)	279件

## 2022年度「はあとの講習会・研修会」

### ○就業支援講習会 (全12回)

就業に必要な知識・技能を習得する講座として、コミュニケーション力向上、就職活動のノウハウ、キャリア開発、自己尊重感アップなど。

パソコンのスキルアップ講座として、office(事務系)資格取得、Adobe イラストレーター&フォトショップ(web系)など。



### ○ライフプランセミナー (全6回)

ファイナンシャルプランナーの資格を持つ講師が、教育資金や家計管理などライフプランを考える際に必要な知識を習得するセミナーや、ひとり親の方々からの問い合わせが多い職種について仕事の内容やキャリアアップに必要な情報を知るセミナー等を、オンラインや会場で開催しました。のべ167名参加しました。



### ○離婚前後の親支援講座 (全5回)

安全安心な場づくりを第一優先に考え、オンライン・ウェビナー形式で開催しました。内容は法律知識、支援制度、各種手当等の情報提供、子どもの視点から考える親の離婚、子どもの年齢に応じた子どもとのコミュニケーションなど。のべ62人が参加しました。



### ○相談支援員研修会 (全10回)

ひとり親家庭の支援者にとって必要な知識・技術の習得として、コロナ禍のひとり親と子どもの状況、離婚前後の法律知識、面会交流支援、DV被害者支援、生活に困ったひとり親の支援、メンタルに課題を抱えるひとり親支援など多岐に渡り専門家から学びました。のべ385人が参加しました。

その他、普及啓発のため、「はあと通信」を年3回発行、「はあとメールマガジン」を月2回配信しました。





# 相談事業

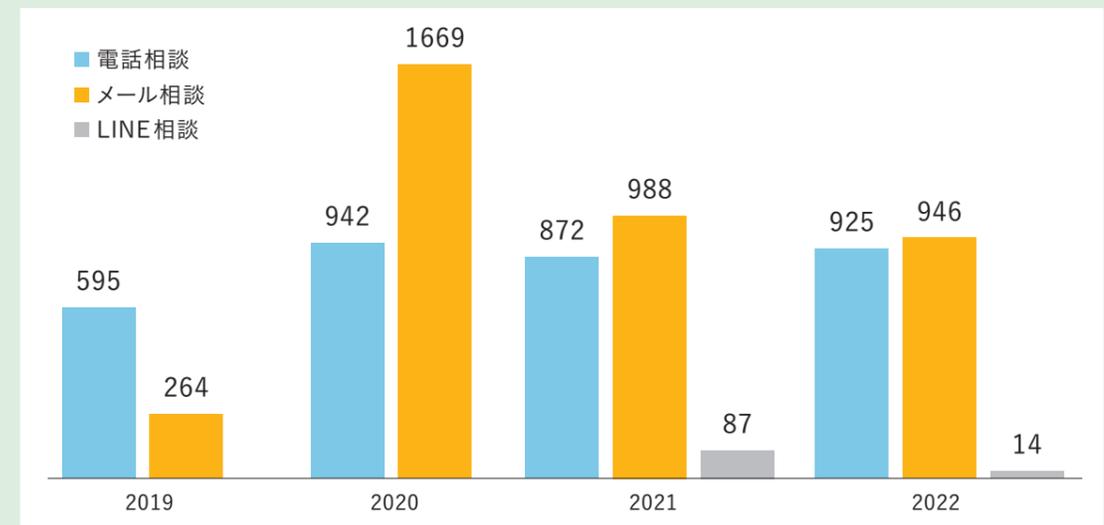
## ◎ 電話相談・メール相談・LINE相談

コロナ禍で相談が激増した2020年度から減少傾向にはあるものの、21年度と22年度の相談件数はほぼ横ばいで、依然として困難な状況にあるシングルマザー世帯が多いことが伺えます。

コロナによる離職や失職、シフト減などで経済的困窮に陥っている人、公的支援に繋がらない人、複数箇所から借金している人などが増加しています。さらに物価高が生活の厳しさに拍車をかけています。その気持ち

を受容し、孤立を和らげつつ、生活困窮の解決のための食糧支援や公的な支援制度に繋がっています。特に行政の相談窓口で嫌な体験をしたり、相談しにくいと感じていたりする人に、情報と選択肢を提供し、自ら問題解決に動けるように促しています。

相談からメールマガジンの会員になり、課題解決や就労支援の手がかりを得る人もいます。困ったらここに相談すればいいという、安心感にもつながっています。



## ◎ シングルマザー相談会

しんぐるまざあず・ふぉーらむの研修を受けたファシリテーターが運営する安全・安心な場で、同じシングルマザーという立場で話すことで、参加者が「ひとりじゃない」と思える、そんな目的で開催しています。

22年度は、対面では世田谷区立男女共同参画センターらぶらす、主婦会館、富士見市で計14回、ZOOM

を使ったオンラインは赤い羽根福祉基金と自主財源で計17回実施しました。

話すことで孤独孤立感が解消され、気持ちが整理できた、などシングルマザーのエンパワメントの場となっています。各回の参加者数は少ないですが、「同じシングルマザーの仲間に会えた」など満足度は高いです。

\*グループ相談会ファシリテーター養成講座

サポーター養成講座の受講生を対象に、ファシリテーター養成のための講座を10月、2月、3月に計3回開催しました。当事者や支援者に、ママカフェのファシリテーターになってもらい、ママカフェをより多くの場所や団体で実施できるようにしたいと考えています。

## パーソナルサポート

緊急に支援が必要であるにもかかわらず、行政の支援が受けられない状況の方に対して、相談員より要請があり次第、個人の必要に応じた支援を行いました。22年度は物価高の影響もあり、食料や家計に課題をもつ人に緊急で食品や給付金を送付しました。出産直後の産婦さんら、生命の危険や健康を害するおそれがある場合も含まれています。

# はあとスタッフ インタビュー

ひとり親の方々が、気軽に相談に来られる場所をめざしています

**Q：はあとに相談に来られるひとり親が抱えている困りごとは、どんなことが多いですか？**

**A：「生活に関することならくはあと」、「仕事に関することならくはあと飯田橋」、2つの相談窓口があります。**

### ●生活に関するくはあと

ひとり親になるとき、なったとき、ひとり親ならではの暮らしの悩みや子育ての不安など、さまざまなご相談をお受けしています。

ひとり親の方が抱えている困りごとは複数にわたることも多いですし、離婚前後、お子さんの年齢等でも違ってきます。離婚前の方では、家庭内トラブル、ハラスメント、人間関係の悩みとともに、住宅問題のご相談が多くあります。離婚後の方では、親子関係やメンタルヘルス、面会交流のご相談が多いです。

また、はあとでは離婚前後の法律相談の申込みを受け付けていますが、ここでは、親権、婚姻費用、面接交渉、養育費の金額、取決方法のご相談が多くあります。

### ●仕事に関する相談のくはあと飯田橋

職場の悩み事のご相談や就職・転職に関すること、またキャリアチェンジを希望される方も多くおられます。「現状を変えたい」という方や、事務職等で長く働き続けられる仕事への転職を希望される方も多くいらっしゃいます。

相談員は、産業構造の転換が加速していることを踏まえ、求人企業の傾向も伝えつつ、より良い選択をしていただけるように支援しています。また、キャリア相談や適職診断等を通して仕事探しのヒントや、今の仕事を長く続けていくためのコツを見つけていただいたり、ライフプランやマネープランの設計をお手伝いさせていただきながら、夢や目標の実現に向かって一歩を踏み出す支援をしています。

**Q：ひとり親の方への対応で相談員が気をつけている点は？**

**A：相談員は、はあとに繋がってくださったことに感謝しながら、ご相談者様の気持ちをしっかり受け止め、寄り添って、お話を伺います。**

アドバイスや情報提供をさせていただきますが、「決めるのはご本人である」と伝えることを大切にしています。依存傾向にある方には、自立に向けて自己肯定感を高めていただけるような関わりを心がけています。

また、当然ではありますが、ご相談者様の守秘義務を守ること、そして相談員自身の専門性の維持向上のために、常に自己研鑽や情報収集に努めています。

**Q：ひとり親の皆さんに、伝えたいこと**

**A：さまざまな出来事に頑張ってこられた方に、「助けて」「困っている」と何でも相談してください。**

ひとり親として暮らしていくことを考えたときから、ひとり親として暮らす今日まで、困ったこと、悩んだこと、苦しいこと、つらいこと・・・そんな簡単な言葉では表せないほどのたくさんの出来事があって、その出来事にみなさん向かい合い、乗り越えてきましたよね。

ひとりで頑張ってこられた方も多くいらっしゃると思いますが、「助けて」と言っていいですよ。「つらい」って言うのもいいですよ。「困ってる」って言ってください。ひとりで頑張らないで、周りの力も借りてください。

東京都ひとり親家庭支援センターはあともそんな「周りの力」のひとつです。気軽にご相談してください。今のあなたの気持ちをお話ください。

あなたとお子さんの未来に向かって、一緒に歩んでいきましょう。

ご相談窓口は毎日開いています。夜間も午後8時半まで受付をしている曜日がありますので、夕食後一息ついてからゆっくりご相談いただけます。



### 開所時間

はあと

月・土・日・祝 火・水・木・金  
午前9時～午後6時まで 午前9時～午後9時まで  
(受付は午後5時30分まで) (受付は午後8時30分まで)

はあと飯田橋

月・水・木・土 火・金  
午前9時～午後6時まで 午前9時～午後9時まで  
(受付は午後5時30分まで) (受付は午後8時30分まで)

はあとライン

水・土  
午後2時～午後9時30分まで

受付時間

## ◎ 物価高騰に苦しむひとり親世帯へ食料支援

2020年度にコロナ感染の影響により、一気にニーズが膨らんだ食料支援「だいじょうぶだよ!プロジェクト」は、22年度には「DAIJOUBU!2022」の名称で、月1回約2500世帯、年間を通じてのべ3万1980世帯のひとり親と子どもたちに食料や雑貨の「支援パッケージ」を送り届けました。食料支援には、シングルマザー、シングルファーザー、離婚前別居中の方々から多くの応募がありました。

ロシアによるウクライナ侵攻などを受け物価が高騰する中、米など食品を定期的にお送りすることで、食生活を支えるだけでな

く、ひとり親世帯の孤立を防ぎ、精神的な支えとしての役割も果たしています。また、子ども3人以上の多子世帯や中高生2人以上の食べ盛り世帯にはセカンドハーベスト・ジャパンの協力による「フード・フォー・キッズ2022」を通しての食料支援を行いました。

このほか、「明日食べるものがない」と言う緊急のご相談にも随時対応しました。米や食品、ミルクやおむつなどの物品などをお送りしたほか、当座の生活に使えるようQUOカードを送ったケースもあります。公的支援につながるきっかけにもなり、親と子の命をつなぐ活動となっています。

対象者：コロナで減収した児童扶養手当受給ライン相当以下の収入のひとり親世帯（離婚前別居含む・子20歳まで）でメールマガジン会員の方  
地域：全国（北海道・沖縄は除外）

### ●DAIJOUBU!2022 食料支援

実施月	名称	世帯数	内容	資金提供
4月	DAIJOUBU! 4月	2500	米5kg、冊子絵本、コーヒー、ベビー用素麺、パスタ1kg、パスタソース、中華丼、菓子類	通販生活読者から寄せられたカンパ
5月	DAIJOUBU! 5月	2500	米5kg、化粧品、腸活などサプリ、子供用靴下、筍ご飯の素、麦茶、チャーハンの素、菓子類、飲料	通販生活読者から寄せられたカンパ
6月	DAIJOUBU! 6月	2511	米5kg、豚肉またはサンマ、ブロッコリー、玉ねぎ、ジャガイモ、イチゴゼリー	通販生活読者から寄せられたカンパ ビューリック(株)
7月	DAIJOUBU! 7月	2511	米5kg/10kg、素麺、めんつゆ、牛丼、魚肉ソーセージ、ふりかけ、冊子絵本、入浴剤・口内洗浄剤、菓子類、飲料	通販生活読者から寄せられたカンパ 厚労省のひとり親支援金
8月	DAIJOUBU! 8月	2510	米5kg、冊子絵本、子供用靴下、菓子類、チーズフォンデュの素、麦茶、パスタ、パスタソース、栗ご飯の素、缶詰、香料、惣菜、飲料	個人寄付、プリティッシュ・アメリカン・タバコ、 通販生活読者から寄せられたカンパ
9月	DAIJOUBU! 9月	2508	米5kg、大人用靴下、マスク、飲料、うどん、うどん出汁、ハヤシルー、ホワイトシチュールー、サバ缶、お魚ソーセージ、菓子類	通販生活読者から寄せられたカンパ、 個人寄付など
10月	DAIJOUBU! 10月	2500	米5kg、グラタン、マカロニ、牛丼、とり五目ご飯の素、のり、ホットケーキミックス、マスク、菓子類、飲料	個人寄付
11月	DAIJOUBU! 11月	2502	米5kg、豚肉もしくはイカ、冷凍ブロッコリー、冷凍さつまいも	個人寄付
12月	DAIJOUBU! 12月	2503	米5kg、菓子類、子供用靴下、冊子絵本、パスタ、パスタソース、レトルト中華丼、お餅、きな粉、化粧品、飲料	個人寄付
1月	DAIJOUBU! 1月	2509	米5kg、鍋の素、鍋用ラーメン、鮭フレーク、無限キャベツの素、菓子類、シチュールー、とり五目ご飯の素、飲料	ジョンソン&ジョンソン(株) Mazars in Japan(株) (株)カブコン、個人寄付
2月	DAIJOUBU! 2月	2513	米5kg、パスタ、パスタソース、ホットケーキミックス、菓子類、冊子絵本、ハヤシライスルー、ちらし寿司の素、飲料、カイロ	プレス、個人寄付
3月	DAIJOUBU! 3月	2513	米5kg、レトルトカレー、袋めん、うどん、めんつゆ、菓子類、韓国のり、飲料、化粧品	厚労省ひとり親支援金、個人寄付
計		30080		

### ●フードフォーキッズ2022と個別相談による緊急食料支援

	支援事業名	世帯数	協力団体・企業	時期・回数	対象の基準	地域
22年6月～ 23年5月	フードフォーキッズ2022	1800	セカンドハーベスト・ジャパン	年6回、隔月	中高生2人以上 または子ども3人以上の多子世帯	東京都23区を除く 全国
通年	個別相談による 緊急食料支援	100	個人・企業による寄付・ 寄贈	随時	相談を受けた必要 世帯	全国

## 支援を受けられた方からのメッセージ

### 「給食がないのは本当に厳しい。お米、助かります」 8月報告より

- 夏休みなんとか、なんとか乗り切ろうと思いついてきて少し力尽きていたところだったので、涙が出るほどうれしかったです。お菓子類には大はしゃぎする子どもたち。お米やパスタなど本当に助かります。
- 本当にお米が何より助かります。日用品に加え、食料品、水道光熱費までも値上がりし固定費が増加していく一方ですので、とにかく主食が安定するので本当にありがたいです。
- 夏休み中、子どもたちは揃って体重減……給食が無いのは本当に厳しいです。お米、本当に助かります。おかげで生きています。

- 毎回のお米は神です。夏休みだったので、お昼ごはんの心配がなくなりました。後半、足りなくなりそうでもやし等でかさ増し。ギリギリで届いたので、ほんとうれしいです。水分補給してね、と言っても水道水は飲みたくないという娘。麦茶にするのみみる飲んでくれます。ありがとうございます。



### 「私たちのサンタクロースでした!」 12月報告より

- 昨日大きな段ボールで届きました。中を見ると衣料品も入っていたことにびっくりしました。お菓子の袋もクリスマスバージョンになっていて、サンタのクリスマスプレゼントをいただいた気分になり、親子共々、とてもうれしかったです。化粧品も高級なため買えなかったり、食品も節約していたりするので生活を豊かにしていただき心より感謝申し上げます。
- 箱を開けたらメリークリスマスカードがあり泣きそうになりました。今年はケーキもなくお祝いができませんでしたが、子どもへのお菓子の詰め合わせやお米、化粧品等とてもうれしいものばかりで私たちのサンタクロースでした!今年はまだ暖房をつけずに生活しているため、こども用の暖かいくつ下もとてもうれしいです。ありがとうございました。

- いつも食料支援をいただいているおかげで、今年はかまぼこと伊達巻を買うことができました。野菜を買ってお雑煮を作りました。いただいたお餅を入れて親子で食べました。いただいたきな粉で、きな粉餅も食べられました。本当にありがとうございます。



### 「春を感じる食品、うれしい!」 2月報告より

- 光熱費や食品の価格高騰により、以前にも増して食費を削るようになりました。特に子どものおやつは買えなくなっていたところでした。子どもは箱に入っていたお菓子を両手に抱えながら、早くホットケーキを作りたいと興奮していました。ご支援いただいた食品で生きています。このご支援で本当に救われています。
- お米はいつも本当に心強く、助かっています。季節行事は経済的にお祝いをおぼらめしてしまうのですが、今回のパッケージにおひなさまや春を感じさせてくれる食品が多かったのうれしかったです。小学校卒業を控えた女の子がいるので、卒業のお祝いもできそうです。

- 物価高騰以前から苦しいなか、さらに苦しくなり、それでも子どもたちは食べざかりで、どこを削ればいいのかわからないくらい、光熱費も高すぎて、この支援がなければ、お米も困っていました。皆様も苦しいなか支援していただいて、私も全員が自立して、生活も自分のことだけになれば、困っている誰かに、こんな温かい支援してあげたいです。





# 講演会・講座・セミナー事業

厚生労働省ひとり親家庭等自立促進基盤補助金により、「ひとり親向け自立支援」、「離婚前後の親支援」、「ひとり親支援者養成」の3分野で講座・セミナーを開催しました。

新型コロナの影響により大半がオンラインでの開催でしたが、一部はハイブリッドや対面で実施することができました。

## ◎ひとり親向け自立支援研修

就労や教育費、離婚、共同親権などひとり親が抱える困難はより複合的になってきています。その困難を専門家とともに解きほぐすのがねらいです。

月日	内容	講師	参加人数
22年6月18日	あきらめないで教育費のこと	なかじまともみ (ファイナンシャルプランナー)	47人
22年8月27日	離婚前後の法律 共同親権で子どもの安全は守られる?	岡村 晴美 (弁護士) 赤石 千衣子 (しんぐるまざあず・ふぉーらむ理事長)	32人
23年1月14日	ひとり親のためのくらし応援セミナー in 所沢	村松 綾子 (弁護士) 赤石 千衣子	9人

### 受講生の声

- 教育費について、体験談も交えてお話しください、ありがとうございました。とてもわかりやすかったです。
- 共同親権制度推進の問題点を平易に解説して下さったので、よくわかりました。
- テーマが重く、正直しんどい気持ちがありました。ひとりだと抱えて帰ってしまい、ちょっとしんどかったのですが、息抜きに話せる場があるといいですね。

## ◎離婚前後の親支援講座

困難を抱える離婚前後の時期に、離婚を迷う当事者が必要な情報を得ることによって、適切な社会サービスの利用につなげる。当事者間の葛藤を少なくし、円滑な取り決めを促す。環境変化に伴う子どもの精神的なストレスを最小限にとどめ、経済的な安定を実現する一歩以上のようなことを目指す講座です。

月日	内容	講師	参加人数
22年12月6日	「子どもとともにあなたらしく生きるには知っておきたい支援制度など」 「ひとり親の子育てと子どものこころ」	小森 雅子 (しんぐるまざあず・ふぉーらむ理事、社会福祉士) 大岡 友子 (臨床心理士・公認心理士・武蔵野大学心理臨床センター相談員)	12人
22年12月15日	「離婚前後の法律講座」 「親の離婚を経験した体験談」	村松 綾子 (弁護士) Sさん	8人
23年2月21日	「子どもとともにあなたらしく生きるには」 「ひとり親の子育てと子どものこころ」	小森 雅子 大岡 友子	10人
23年3月7日	「離婚前後の法律講座」 「親の離婚を経験した体験」	折井 純 (弁護士) Kさん	8人

### 受講生の声

- 過去に苦しかった時に女性相談ダイヤルやDV電話相談などを利用したことがありましたが、相談者の方からの上から目線のような冷たい対応で余計につらくなった経験が何度もありました。今回は勇気を出して参加しましたが、講師の方がとても寄り添って答えてくださって、過去に利用した他の相談会などと全く違うと思いました。真摯に答えてくださって、とてもいい時間でした。ありがとうございました。
- 親が精神的に安定していることが、子どもの精神状態にも大きく影響するということを学び、改めて自分のあり方について考えるきっかけとなりました。
- 様々にご配慮をいただき、力をもらいました。経験者の方のお話は何より力になります。このような機会を増やしていただきたいです。
- 子ども3人思春期とその少し前がおりますので、目からウロコ、腑に落ちることなどたくさんで、とても勉強になりました。無料でこのような機会を作っていただき、ありがとうございました。

## ◎シングルマザー応援フェスタ&相談会

世田谷区立男女共同参画センター「らぶらす」が23年3月5日、同センターで開いた「シングルマザー応援フェスタ」に、相談会、セミナー、フード・生活用品プレゼントなどで協力しました。

セミナー「私らしいライフプランの作り方」には21人が参加。ファイナンシャルプランナーの資格を持つ、しんぐるまざあず・ふぉーらむの山口みのりさんが、子どもが成人するまでのライフプランを立て、就

業支援や資格取得、養育費をもらうことでの収入の改善事例も示しました。「法律」「ライフ&マネー」「子育て」「働き方」での相談会には20人、ハンドマッサージは31人、プレゼントは37人、子ども工作コーナーには27人の参加がありました。



希望者が増え、年2回開催!

## ◎ひとり親支援者養成研修

ひとり親支援に関わる団体や行政職員、地方議員などを対象に、ひとり親の現状に対する理解を深め、適切な支援が円滑に行われることを目的に、2日間のオンライン講座を2回開きました。全国各地からのべ133人の参加がありました。

### 第1回

月日	内容	講師
22年9月24日	ひとり親家庭の現状と支援 ひとり親支援施策と子育て支援	赤石 千衣子 (しんぐるまざあず・ふぉーらむ理事長、社会福祉士)
	ひとり親の支援 就労支援、ライフプラン、教育支援	丸山 裕代 (社会福祉士、産業カウンセラー、キャリアコンサルタント)
	DV被害者への支援 DVやトラウマからの回復支援	西山 さつき (NPO法人レジリエンス代表理事)
22年9月25日	困難を抱える子どもたちの支援	黒光 さおり (スクールソーシャルワーカー、厚労省ヤングケアラー実態調査委員、公認心理士)
	ひとり親が語る「わたしたちの体験」	ひとり親当事者
	日本のひとり親に関する法律手続き 離婚、財産分与、養育費、面会交流、親権、非婚の出産と法手続き	金澄道子 (弁護士)
	ワークショップ	赤石 千衣子



西山さつきさん

### 第2回

月日	内容	講師
23年1月28日	ひとり親家庭の現状と支援 ひとり親支援施策と子育て支援	赤石 千衣子
	ひとり親の支援 就労支援、ライフプラン、教育資金	丸山 裕代
	DV被害者への支援	西山 さつき
22年9月25日	困難を抱える子どもたちの支援 子育てをどう支えるか? 困難をかかえる親子への寄り添い方	高祖 常子 (認定NPO法人児童虐待防止ネットワーク理事)
	ひとり親が語る「わたしたちの体験」	ひとり親当事者
	日本のひとり親に関する法律手続き 離婚、財産分与、養育費、面会交流、親権、非婚の出産と法手続き	山崎 新 (弁護士)
	ワークショップ	赤石 千衣子



高祖常子さん



山崎新さん

### 受講生の声

- 非常によかった。支援の現場での日々の疑問や、「これだ!」と思うような具体的な対応や情報については、これからの支援でできるだけ取り入れていきたい。
- 「助けて」といえない人に「助けて」といえるような関係を作る必要性を学んだ。これは支援者のみならず、夫婦や親子、友人などの間でも言えることである。日頃からそういった関係性を作っていこうと思った。
- 重い内容もあり、自身の経験と重なる部分があったには、気持ちが落ち着かない場面もありましたが、各講座の終了前の少しの時間に、参加者の方々と感想をお話できて、気持ちがスッと楽になりありがたい時間でした。
- 公的な支援策が予想以上に細分化されていて、情報の出し方次第で使いこなせるかどうかが決まると感じた。支援側の知識やスキルが問われているなあ、と感じた。



# 出版・情報発信事業

## ◎メールマガジン発行とホームページ

月3回無料配信

### メールマガジン配信 メルマガ会員は約9,200人(2022年3月末)

しんぐるまざあず・ふぉーらむ主催のマカフェや講座案内のほか、食料支援の募集、企業からのイベント招待など、ひとり親の暮らしを支えるさまざまな情報をお届けしています。2020年度以降は、コロナ関連の行政による給付金や貸し付けなどの情報も掲載。22年度は物価高に対応した低所得世帯への給付金情報などもお届けしました。他団体の就労支援、食料支援の情報も紹介しています。



メールマガジンの配信はこちらから!

## ◎子そだてシングルの応援サイト『イーヨ』

2020年に開設した子育てシングルの応援サイト「イーヨ」。今年は「こうしてよかった、こうすればよかった」と「(周囲や子どもへ)ありがとうと伝えたいこと」をテーマにした体験談を31本掲載しました。困ったときにどのような支援制度や相談先にアプローチすれば良いのか、また、子どもの心のケアで注意すべき点など、ひとり親に役立つ情報を伝えるだけでなく、心温まる体験談も多く掲載しました。これにより、孤立しがちなひとり親からは「ひとりじゃないんだと元気づけられた」「涙して読んだ」といった好評の声をいただいています。

また、体験談をミニマンガ化した記事を公開し、普段マンガに親しむひとり親の読者層を拡大しました。充実した記事コンテンツと広報活動により、年間22万ページビューを達成しました。支援団体からも「ひとり親に参考になる情報としてぜひオススメしたい」「支援する側としても読んで参考になる」との声をいただいております。 ※赤い羽根福祉基金の支援により運営



子そだてシングルの応援サイト『イーヨ』ホームページはこちらから!

<https://s-iiyo.com/>

## ◎教育費サポートブック

子どもに希望通りの教育を受けさせてあげたいけど、大学や専門学校の学費をどうやって用意したらいいのか?—そんなひとり親家庭の疑問や不安にこたえようと「教育費サポートブック2023」を刊行しました。

しんぐるまざあず・ふぉーらむの理事でファイナンシャル・プランナーのなかじまともみ、理事長の赤石千衣子、理事の安藤ゆかが、公益財団法人神奈川ゆめ社会福祉財団の協力を得て作成。2019年に作成した「教育費サポートブック」の内容を生かしつつ、教育費支援制度、修学支援制度、奨学金などの情報を2022年11月末時点の最新情報にアップデート。

子どもだけでなく、親の学び直し(リスキリング)の支援策や体験談も掲載しています。

5000部を発行し、約1200部を無料配布しました。有料での冊子購入、無料のPDF版ダウンロードも引き続き受け付けています。



教育費サポートブックの表紙と目次

## ◎2022年度 多くのメディアに団体の活動が紹介されました

月日	媒体名	タイトル
2022年4月1日	読売新聞	ひとり親支援広がる…年度替わり「物入りの時期を応援」 コロナ禍で困窮
4月20日	Edwell Journal	ひとり親家庭のより安定した就業を一貫して無料サポート 東京都「すてきみらい塾」参加者募集
5月6日	東京新聞	「2人の食費が1日300円…人生で一番苦しい」 コロナ第6波がひとり親世帯を直撃 平均月収13万円余に
5月16日	毎日新聞	社説「コロナと暮らしの安心 誰も取り残さない社会に」
5月20日	文化放送	大竹まことのゴールデンラジオ 赤石千衣子理事長出演
5月21日	TBS	コロナ禍で困窮のひとり親 東京都が就業支援講座始める
6月15日	西日本新聞	「食費は2人で1日300円」「米買えぬ」ひとり親の悲痛
7月1日	読売新聞	ひとり親コロナ苦境…仕事、育児支え合う社会に〈参院選2022〉
7月2日	東京新聞	「料亭で食事する政治家に貧困わかるのか」 DV夫から逃げ必死の子育てく2022参院選>
7月5日	朝日新聞	ひとり親の苦勞「議員にはわからない」〈2022参院選〉
7月15日	朝日新聞	「家裁はDVを軽く扱う傾向」面会交流めぐる調停 ひとり親を調査
8月24日	PRTIMES	「家事はスキル!」家事代行プラットフォームのCasy コロナで苦境のひとり親を積極採用
8月30日	テレビ朝日	報道ステーション「共同親権」特集
9月8日	ABEMA TV	「困窮するひとり親世帯」の夏休み
9月21日	毎日新聞	離婚後の共同親権 DV・虐待被害者の危険懸念 赤石千衣子理事長
10月22日	朝日新聞	耕論ウィズコロナと私たち 弱い立場こそ長引く影響 赤石千衣子理事長
11月8日	東京新聞	親子の「面会交流の強制」運用改善を 離婚後、DVや虐待あったのに…ひとり親支援団体が最高裁に要望書
11月8日	毎日新聞	家裁の離婚調停「中立性に疑問」ひとり親家庭支援団体が改善申し入れ
11月10日	NHK	物価高ひとり親家庭への影響深刻 支援団体「継続支援が必要」
11月15日	東京新聞	物価高騰はコロナ禍より厳しい…ひとり親家庭の6割超が回答「弁当作れず学校休ませた」
11月15日	共同通信	ひとり親、米を買えず5割超 物価高で 支援団体が調査
12月23日	読売新聞	コロナ禍・物価高 食品無料で公共冷蔵庫 人目につかず、困窮世帯「助かる」
12月27日	東京新聞	入浴は週3回、大学進学もあきらめた 困窮する子育て家庭を物価高が直撃
2023年1月7日	NHK	ETV「すくすく子育て」 シングルの子育て編に赤石千衣子理事長が出演
1月20日	東京新聞	シングルマザー対象の勉強会、所沢で開催 DV救済システム不十分
1月24日	朝日新聞	全国初めざす明石市の養育費条例 4月施行へパブコメ、罰則は見送り(赤石理事長コメント)
2月4日	読売新聞	ひとり親家庭向け 教育支援制度紹介 NPOが冊子
2月11日	毎日新聞	「平等ではなかった」コロナが格差社会に与えたダメージ
3月1日	NHK	「困窮世帯の子に速やかに支援拡充を」NPOなど5団体が訴え
3月1日	TBS	「子どもの服や靴が買えない」低所得子育て世帯への給付金支給を厚労省などへ要望
3月1日	MBS	『NPOの支援も限界』貧困家庭の子どもの困窮に「待たなし」支援団体らが国に要望書
3月27日	朝日新聞	「どういことや」DVで離婚した夫 10年ぶりの連絡に感じた恐怖(生活保護扶養照会)
3月28日	女子SPA!	許せない!子どもを狙ってシングルマザーに近づく男たち(シンママ婚活アプリ「coary」停止にコメント)
3月31日	NHK	進学費用に使える給付金 去年を上回る申請も

## ◎赤石千衣子「ひとり親が生きる」Yahoo! Japan ニュース <https://news.yahoo.co.jp/byline/akaishichieko/>

月日	タイトル
5月8日	世界でいちばんがんばっているシングルマザーへ 母の日に休息を

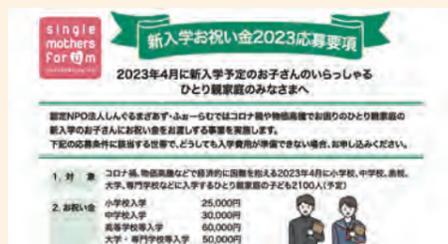
## ◎新入学お祝い金

2,380人の子どもたちに  
1億323万5000円のお祝い金を贈呈

新型コロナの影響に物価高が追い打ちをかけ、2022年度もひとり親家庭は経済的に厳しい状況が続きました。そんな中でも、子どもたちが安心して学校へ入学し、教育が受けられるように応援することを目的に、今年度も「新入学お祝い金」事業を実施しました。

入学時はランドセルや制服、学用品など多額の初期費用がかかります。月々のやりくりで精一杯のひとり親家庭にとって、家計が一番厳しい時です。そうした状況を支えようと、募集人数を昨年約1.5倍に増やし、高校入学

時のお祝い金を60,000円に増額しました。選外となった子どもたち160人にはクオカード3,000円分を、ほかに高校入学生を対象に抽選で70人にバックパックを贈りました。



進学する学校	給付金額	受給者数(人)
小学校入学	25,000円	421人
中学校入学	30,000円	684人
高校等入学	60,000円	844人
大学入学	50,000円	305人
専門学校等入学	50,000円	126人
合計		2380人

## 新入学お祝い金受け取った方の声

### 新品の制服で学校に通える!

#### ●保護者の方から

中学校の制服を買いました。今までは7歳上の兄や知人友人からのお下がりが多かったのですが、制服のモデルチェンジで、すべて新品の用意が必要でした。

娘にとってはすべてが自分のためだけの新品。準備段階から表情も明るくなり、中学校に入学することをすごく楽しみにしていました。ご支援いただいた方々のおかげだと言っています。

#### ●お子さんから

入学お祝い金をありがとうございました。制服を買わせていただきました。小学校の時は学校に行きづらかったのですが、これから、毎日学校にがんばって行きます!

### あきらめかけていた高校に進学!

#### ●保護者の方から

コロナ禍より長く続く貧困生活で、下の子の中学校進学、上の子の高校進学と2度も助けていただき本当に感謝しております。高校進学を諦めかけていたわが子に「大丈夫だから頑張るって受験しなさい」と言ったものの、進学費用不足の心配で、胃が痛くなる毎日でしたが、お祝い金のおかげでなんとか入学準備が整いました。まだまだ苦しい毎日が続きますが、下の子の高校受験がすぐにやってくるので、親子共々弱音を吐かず頑張っていきたいと思っています。この素晴らしい支援がこの先も長く続くよう願っています。

#### ●お子さんから

母がとても大変な思いをしていたので、高校進学を諦めようかと思っていましたが、お祝い金の助けもあり無事に進学ができました。母や助けていただいた皆さんのために

色々なことを学び経験し、頑張っていきたいと思っています。次は弟が高校受験で、また母が大変な思いをと思うので、しっかり支えていきたいと思います。

### 大学進学でパソコン購入!

#### ●保護者の方から

夢を諦めることなく、自分の進みたい進路に向かっていける幸せを子どもが実感できる今の国の制度に感謝しています。しかし、受験や大学入学にはそれだけでは足りないお金もたくさんかかります。私は今療養中で、今回の子どもの進学は迷いました。支援してくださった方たちの温かいお気持ちにも心救われました。お祝い金で、我が家では持っていなかったパソコンを買いました。大切に使い、日々の授業やレポートなどにも活用してほしいです。ありがとうございました。

#### ●お子さんから

今春、卒業と新生活を迎えた僕たちの学年はまさに、コロナ世代です。休校から始まり、授業や部活動、行事も制限され、やるせない思いが続いた日々。コロナ禍だけ、級友や部活動を通しての友人たちと、それなりに工夫して楽しい高校生活を送れたのは良い思い出です。

僕の家は裕福ではないので大学進学は難しいかと思いましたが、学校の先生や親、友人など多くの人から奨学金や給付金を申請できると聞き、受験への希望がわきました。結果、無事大学に合格、先日入学式を迎え、今まさに大学生活を歩み始めたばかりです。

お祝い金でパソコンを購入することができました。大学生活では多くのレポートを作成していくことになると思います。レポート作りにはパソコンが不可欠です。長く大切に使うつもりです。本当にありがとうございました。

### オリンピック選手をめざして私立高校に進学

#### ●保護者の方から

昨年からの光熱水費や食料品・日用品の高騰が、5人の子どもがいるわが家には大変なダメージで、いまだに終わる気配もないため、未来に明るい希望を持ってない日々が続いていました。子どもの進学や進級も、莫大な支出ばかりに目が行き、心から喜ばず、辛い春でした。

わが家の子どもたちはディズニーリゾートに一度もいったことがないのですが、中学生の娘がクラスメイトから使用済みでよいよれのディズニーリゾートのパスポートをもらい、うれしそうに見せてくれ、大事そうに財布にしまっているのを見て、自分の中で何が崩れて壊れていってしまいました。今思い出しても泣いています。

悲しい気持ちが長引いていた中、大変ありがたい支援の連絡をいただき、なんとお礼を申し上げていいかわかりません。本当にありがとうございました。

#### ●お子さんから

高校新入学お祝い金をいただきありがとうございました。僕はやりたいスポーツでオリンピックを目指しています。それが実現できる環境は公立高校では通える範囲にはなく、私立高校の特待生枠で合格しました。しかし、特待とはいえ、制服やタブレット端末、教科書代、定期代、部活用品、遠征費など多額のお金がかかり、ひとり親の母と兄が工面に疲れ切っていました。

今後は新入学お祝い金をくださった方と家族に、結果で感謝の気持ちを伝えられるよう、高校生活を頑張っていきたいと思っています。

## ◎新入学お祝いランドセル贈呈

46人に贈呈

ピカピカの小学一年生の象徴、ランドセル。子どもの笑顔は見たいけれど、ひとり親家庭にとっては大きな出費です。そこで新入学お祝い金事業の一環として小学校新入学の子どもたちを中心に小学生46人にランドセルを贈りました。株式会社協和の「ふわり基金」、合同会社RANAOS、個人の寄付者からの協力を得ました。

### ランドセルを受け取られた方の声

つい先日、周りのお友達がランドセルの話をしていて、「自分のはまだないねん…」とお友達に話していました。でも私には特に「いつ買うの?」とか何も聞いてこずでした。その矢先に素敵なランドセルが届き、横で見ていた私もびっくりするほど大きい声で、きゃー!!と飛び跳ねて喜んでいました。ベルトも自分で通して目を輝かせていました。

「私のランドセル!」と、本当にうれしそうで、背負ったまごはんを食べていました。ありがとうございます。

大きな荷物が届き、それがランドセルと知ると、大喜びで開封し、目を輝かせていました。サイズを調整して背負い、照れくさそうに、でも誇らしげにしていました。



## ◎親子イベント

経済的・時間的に余裕がないひとり親家庭の子どもに不足しがちなのが、社会見学や文化イベント、スポーツなどの「体験」。コロナ禍で外出の機会も減った中、大和証券グループ本社やジョンソン・エンド・ジョンソン日本法人などのご協力をいただき、野外体験やキッズニア

ご招待のイベントを開き、多くの親子連れに喜ばれました。子ども同士、シングルマザー同士の仲間作りの場でもあります。野外体験は子どもにアウトドア体験を提供するメイクスマイルのボランティア事業「オレンジフラッグ」との共同開催です。

### アスレチックBBQイベント(7月24日)

●フィールドアスレチック横浜つくし野コース  
アスレチックで遊んだ後、バーベキュー。  
大人11人、子ども15人、ボランティア10人

### アスレチックBBQイベント(8月14日)

●フィールドアスレチック横浜つくし野コース  
川遊びを予定していたが台風のため、アスレチックに変更。  
大人6人、子ども7人、ボランティア7人

### 地引き網&BBQイベント(8月28日)

●片瀬江の島海岸の地引き網「殿網」  
みんなで地引き網を引いた後、海遊びを楽しんだ。  
昼食は海の幸のBBQ  
大人19人、子ども28人、ボランティア22人

### 山登りイベント(10月30日)

●高尾山 高尾山にみんなで登った。昼食は山頂でお弁当。  
小さな子どもががんばりました。  
大人8人、子ども9人、ボランティア17人

### 公園遊び&BBQイベント(11月13日)

●小金井公園 公園で走ったり、大縄跳びをしたり。昼食はBBQ  
大人15人、子ども23人、ボランティア17人

### キッズニア貸し切りイベント(12月8日)

●キッズニア東京 大和証券グループがキッズニアを貸し切って、ひとり親の子どもたちを招待 304世帯が参加しました。



# ◎政策提言と調査 物価高騰による影響をレポート!

## — 調査 —

### ONPO法人しんぐるまざあず・ふぉーらむ&コロナ禍のひとり親調査プロジェクト

新型コロナウイルス感染症以前からの生活困窮状況に加え、長期化するコロナ禍でひとり親世帯の仕事、子どもの暮らしはどのような状況になっているのでしょうか?

その実態を明らかにするために、しんぐるまざあず・ふぉーらむと研究者、地域女性サポートNPO などによる調査チームを作り、2022年度は2つの調査をまとめ、オンライン記者会見を開きました。

#### 「長期化するコロナ禍におけるひとり親の就労・生活調査」(4月27日発表)

##### 米が買えない 約半数、進路にも影響

新型コロナ感染の第6波が仕事に与えた影響や厳しい家計の状況、子どもの生活、将来への影響について、3月16日～23日、当団体の食料支援「だいじょうぶだよ!プロジェクト」を受けているひとり親世帯2,392人を対象にWEBフォームによるアンケートを実施。1,538人から有効回答を得ました。

第6波により、「仕事への影響があった」と答えた605人のうち、「収入が減少した」は63.8%、「勤務日数や労働時間が減少した」は57.9%。2月中旬に「米などの主食が買えないことがあった」は45.7%にのぼり、「服や靴が買

えないことがあった」も80.4%にのぼりました。自由記述には「食費は2人で1日300円。人生において、今が一番苦しい」「子どもたちが沢山食べたらイラッとする自分が悲しくなる」などの悲痛な声があふれました。

また、子どもの進路選択では169人が「コロナの影響があった」と回答。「費用の安い学校、学部、学科に変更した」68人、「自宅から通える学校に変更した」50人、「進学自体をあきらめた」23人。教育費の負担は重く、年末から2月末までの間になんらかの借入をした人は、高校生の子がいる家庭の約半数を占めました。

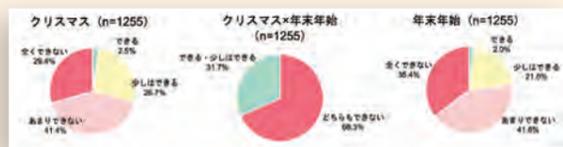
#### 「コロナ禍におけるひとり親の就労・生活調査 物価高騰による影響」(12月22日発表)

##### クリスマス・年越し何もできない7割

22年4月ごろから顕著になった物価高騰と、エネルギー価格の情報、11月ごろからの新型コロナウイルスの感染再拡大の影響を受け、ひとり親世帯の仕事、子どもの暮らしはどのような状況になっているのかを調べました。11月21日～27日、当団体の食料支援「DAIJOUBU! 2022秋冬支援」を受けている全国の2500人にWEBフォームによるアンケートを実施。1255人から回答を得ました。

10月の平均支出額は家賃54,375円、電気9,940円、ガス6,570円、水道6,237円、食費37,348円。家賃と水光熱費のいずれかに滞納がある人が4分の1、家計をま

かなうために借入をした人も約4割を占めました。68・3%が、クリスマスと年末年始に「何もできない」と回答。「子どもにクリスマスプレゼントが買えない」「おせちやお餅などの用意、お年玉のお金の用意ができない」など、家計に余裕がまったくない状況がわかりました。



### ○シングルマザーサポート団体全国協議会 緊急アンケート

全国のひとり親支援団体が連携して2つのテーマで緊急アンケートを実施し、記者発表しました。

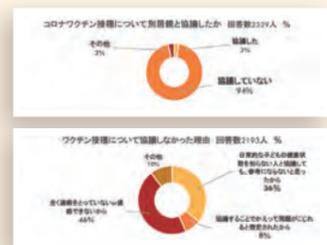
#### 「共同親権は子どもの安心安全を守れるのか」(7月15日発表)

離婚後の親権のあり方について法制審議会で中間試案のとりまとめが進む中、これまでメディアで取り上げられることが少なかった子どもと同居するひとり親の意見をデータから明らかにしました。

離婚後の子どもの養育に関し、6月22日～7月2日、各団体の会員であるひとり親を対象にアンケートし、2,524人から回答を得ました。

共同親権が導入されたら選択するかについては「選択しない」69%、「どちらかという選択しない」12%と約8

割が否定的でした。法制審議会の資料として提出、また裁判所の調停経験者調査結果も最高裁に届けました。



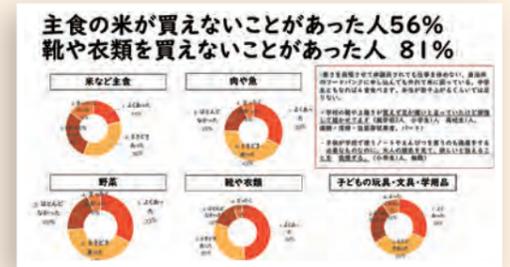
#### 「ひとり親家庭の物価高による影響調査」(11月9日発表)

物価高によるひとり親と子どもたちへの影響を調べました。10月18日～30日、各団体の会員であるひとり親を対象にアンケートし、2,767人から回答を得ました。

「物価高の方が新型コロナより家計への影響が大きい」と回答した人は61%。家計が逼迫し、「買えないことがあった」は「主食の米」56%、「肉や魚」76%、「野菜」74%、「靴や衣類」81%、「子どもの玩具・文具・学用品」66%。

対応策として「大人の食事の回数や料を減らした」62%、「子どものおやつを減らした」36%、「子どもの食事の量や回数を減らした」7%。水光熱費の節約のため「暖房をいれない」69%、「入浴回数を減らす」34%、「トイレを流す回数を減らす」19%。

自由記述では「お風呂は週2回、トイレの水を流すのは3回に1度に」「自分の病気や持病があっても病院へは行かない」「コンビニの廃棄弁当を拾う」など、心身の健康に大きな影響が出ていることがうかがえました。



## — 政策提言 —

#### 離婚後の親子の面会交流について最高裁に要望書を提出(11月8日)

#### 院内集会「ひとり親家庭の子どもたちを助けてください」(12月7日)

物価高によるひとり親家庭への影響調査を受け、シングルマザーサポート団体全国協議会として、衆議院第2会館で国会議員も出席する院内集会「ひとり親家庭の子どもたちを助けてください」を開きました。

自由記述にあった政府への要望をまとめ、「児童扶養手当の増額」「ひとり親の雇用の拡大」「給付金の継続的な支給」「教育にかかる費用の無償化」などを訴えました。

また、法制審議会で中間試案がしめされた共同親権についても、与野党の国会議員と率直な意見交換をしました。



#### 子どもの貧困対策合同記者会見(3月1日)

異次元の少子化対策、子ども子育て予算倍増が言われる中、子どもの貧困対策が置き去りになるのではないかと、という懸念から、しんぐるまざあず・ふぉーらむを含む、ひとり親や子育て支援にかかわる5団体が共同で記者会見し、政府に要望書を提出しました。

要望の内容は以下の四つです「低所得子育て世帯生活支援特別給付金の再給付」「児童手当を18歳まで支

給延長、低所得者には上乗せ給付を」「児童扶養手当の増額と所得制限の緩和」「高等教育無償化の所得制限緩和と非進学者への支援強化」。しんぐるまざあず・ふぉーらむからは特に「児童扶養手当の増額と所得制限の緩和」について、物価高による生活困窮の状況を踏まえ、速やかに実効策をとるよう求めました。

#### ・院内集会「子ども・若者の貧困解消に向けた恒久的な施策の拡充を!」(3月27日)

公益財団法人あすのば、認定NPO法人キッズドア、認定NPO法人しんぐるまざあず・ふぉーらむ、公益社団法人セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン、認定NPO法人D×Pと子どもの貧困対策推進議員連盟が共催で院内集会を開きました。1世帯あたり5万円の特別給付金の再給付が決まったことについては、一定の評価がありましたが、「随時の支給ではなく継続的に」などの声が上がりました。赤石千衣子理事長は「児童扶養手当の増額と所得制限

の緩和」を求めました。具体的には多子加算額を2万円に引き上げるなど全般的な増額と、所得制限の基準を「全部支給」で160万円から200万円に、「一部支給」で365万円から400万円に引き上げてほしい、としました。





# ネットワーキングと他団体支援

## ◎シングルマザーサポート団体全国協議会の活動

全国のひとり親支援に携わる33団体が加盟しています(2023年3月末現在)。月1回Zoomでの定例会で意見交換や情報共有を行い、連携してひとり親家庭への食料支援、相談などにあたっています。

22年7月2、3日には、山口県のKDDI維新ホールで全国大会を開催。会場45人、オンライン38人の計83人が参加し、研修「コロナ禍の振り返りと今後」「共同親権について」や各団体の活動報告、パネルディスカッションを通して親睦を深めました。

政策提言では、物価高の影響調査や家計・就労状況調査に取り組み、集計結果を公表。低所得世帯への給付金支給を実現しました。また、共同親権についてのパブリックコメントのとりまとめも行いました。

### ●協議会会員団体

- しんぐるまざあず・ふぉーらむ北海道……………北海道
- 特定非営利活動法人 mia forza……………宮城県
- 特定非営利活動法人 STORIA……………宮城県
- クローバーの会@やまがた……………山形県
- シングルマザーほっこりサロン……………秋田県
- 認定特定非営利活動法人 インクルいわて……………岩手県
- 特定非営利活動法人 しんぐるまざあず・ふぉーらむ福島……………福島県
- NPO法人 シングルマザーズシスターフッド……………東京都
- 立川市ひとり親家庭福祉会 立川みらい……………東京都
- 認定特定非営利活動法人 しんぐるまざあず・ふぉーらむ……………東京都
- 特定非営利活動法人 ひまわり……………神奈川県
- 特定非営利活動法人 シンママ応援団……………石川県
- 女性の社会生活活動部 フルード……………福井県
- 特定非営利活動法人 えがおプロジェクト……………富山県
- 特定非営利活動法人 LivEQuality HUB……………愛知県
- シングルペアレント101……………静岡県
- シングルマザーとその子どもたちの会～freely～……………岐阜県

●団体数：33団体(2023年3月末)

- ひとり親Cheers……………岐阜県
- 特定非営利活動法人 太陽の家……………三重県
- NPO法人 こどもサポートステーション・たねとしずく……………兵庫県
- 認定特定非営利活動法人 女性と子ども支援センター ウィメンズネットこうべ……………兵庫県
- シングルマザーのつながるネットまえむきIPPO……………大阪府
- 特定非営利活動法人 しんぐるまざあず・ふぉーらむ・関西……………大阪府
- ひとり親パートナーズ……………香川県
- .style(ドットスタイル)……………山口県
- あまやどり……………愛媛県
- しんぐるまざあず・ふぉーらむ出雲……………島根県
- 認定特定非営利活動法人 ハーモニーネット未来……………岡山県
- 特定非営利活動法人 こどもステーション……………広島県
- シングルマザー交流会松山……………愛媛県
- 宮崎ひとり親家庭支援ネットワーク……………宮崎県
- 特定非営利活動法人 しんぐるまざあず・ふぉーらむ・福岡……………福岡県
- しんぐるまざあず・ふぉーらむ沖縄……………沖縄県



## ◎だいたいぶだよ!基金(第4次)

長期化するコロナ禍の支援に物価高の緊急対応が追い打ちをかけ、ひとり親支援団体にも疲弊感が募る中、全国各地でひとり親世帯を支援する団体に対して、2020年に創設した「だいたいぶだよ!基金」を使って助成を行いました。今年度「だいたいぶだよ!基金・第4次」では、応募があった47団体から18団体を選び、計16,224,130円を助成しました。

- 特女性の社会生活活動部フルード……………福井県
- NPO法人子育て応援レストラン……………大分県
- 特定非営利活動法人わくわく……………福島県
- 特定非営利活動法人あそびとまなび研究所……………福岡県
- 特定非営利活動法人mia forza……………宮城県
- 川越子ども応援パントリー……………埼玉県
- 一般社団法人日本アウトドアネットワーク……………神奈川県
- あしたの支援室……………岐阜県
- 特定非営利活動法人RRP研究会……………東京都
- シングルマザー交流会松山……………愛媛県
- NPO法人日本ホームチャイルドケア協会……………東京都
- 特定非営利活動法人ばんだのしっぽ……………栃木県
- NPO法人旭川NPOサポートセンター……………北海道
- えがおプロジェクト……………富山県
- 特定非営利活動法人a little……………兵庫県
- 特定非営利活動法人ウィメンズアイ……………宮城県
- しんぐるまざあず・ふぉーらむ北海道……………北海道
- クローバーの会@やまがた……………山形県

**カプコン「年越し応援助成金」**  
 ゲームの開発・販売を行う株式会社カプコンのご協力により22団体を通じ、6,378世帯に計20,000,000円を届けました。各団体からクオカード、食料品、クリスマスケーキなどが贈られ、年末にたくさんの子どもたちの笑顔が見られました。

## ◎厚生労働省「全国ひとり親家庭等の子どもの食事等支援事業」

コロナ禍や物価高を受け、困窮世帯の子どもたちに食事や生活必需品の提供を行っている事業者に、国が基礎自治体を通さず助成する事業です。しんぐるまざあず・ふぉーらむは厚生労働省の委託を受け、中間支援団体として、各地のひとり親家庭支援団体に助成し、子どもの貧困や孤独・孤立への広域的な緊急支援を実現しました。

【助成団体】「コロナ禍におけるひとり親家庭の子ども等への緊急食料支援プロジェクト」

名称	期間	助成団体数と支援人数	助成執行額(暫定値)
①2021年度繰り越し	2022年7月1日~9月30日	27団体 12,774人	49,884,000円
②2022年度	2022年11月1日~2023年1月31日	28団体 13,812人	24,091,000円
③2022年度補正	2023年2月1日~3月31日	22団体 5,889人	10,376,000円

団体名	所在地	
NPO法人子育て応援レストラン	大分県	①②③
特定非営利活動法人わくわく(わくわく子ども食堂)	福島県	①②
いずみワクワク食堂	宮城県	①②③
特定非営利活動法人子どもの生活支援ネットワークこ・はうす	和歌山県	①②
石川シングルマザーの会	石川県	①②
NPO法人旭川NPOサポートセンター	北海道	①②
NPO法人にこにこmama's	埼玉県	①②
ひとり親パートナーズ	香川県	①②③
特定非営利活動法人しんぐるまざあず・ふぉーらむ・福岡	福岡県	①②
NPO法人夢職人	東京都	①②③
定NPO法人アトピックス地球の子ネットワーク	東京都	①
特定非営利活動法人 女のスペース・おん	北海道	①②③
特定非営利活動法人 mia forza	宮城県	①②
特定非営利活動法人こどもの居場所づくり in わくわく	埼玉県	①
川越子ども応援パントリー	埼玉県	①②③
立川市ひとり親家庭福祉会 立川みらい	東京都	①②③
信州子ども食堂	長野県	①②③
特定非営利活動法人ばんだのしっぽ	栃木県	①②③
特定非営利活動法人オレンジハート	岡山県	①②③

特定非営利活動法人オレンジハート	岡山県	①②③
NPO法人ライフサポートアゴラ	愛媛県	①②
一般社団法人ユガラボ	神奈川県	①②③
認定NPO法人STORIA	宮城県	①②
東灘地域助け合いネットワーク	兵庫県	①②③
特定非営利(NPO)法人こどもステーション	広島県	①②
認定特定非営利活動法人インクルいわて	岩手県	①②
一般社団法人ワタマスマイル	宮城県	①②③
しんぐるまざあず・ふぉーらむ北海道	北海道	①②
任意団体 しおりちこども食堂	福島県	②
一般社団法人シンママ大阪応援団	大阪府	②③
メイスマイル	埼玉県	②
武豊町子ども福祉会	愛知県	③
NPO法人子どもたちの未来を応援するオアシス丸亀	香川県	③
特定非営利活動法人あそびとまなび研究所	福岡県	③
特定非営利活動法人ながいく	愛知県	③
わらすば	岩手県	③
NPO法人ミュージックサポートネットワークびびぶべ	香川県	③
心の森ボランティアサークル	三重県	③
ばあばら	東京都	③

## ◎厚生労働省「見守り体制促進強化のための広報啓発事業」

子どもの虐待防止のため、一歩手前で困難な状況にある子どもたちの見守り支援を行っているNPO法人の事例を紹介し、地域の見守り体制の強化を促す事業です。しんぐるまざあず・ふぉーらむは広域的に運営や物資の支援を行っている民間団体として、全国71団体にアンケートを実施。東洋大学名誉教授の森田明美さん、NPO法人こどもソーシャルワークセンターの幸重忠孝さんからコメントをいただき、研修会やシンポジウムでのべ100団体が学びを深めました。



本団体の見守り事例は、下記、ウェブサイトに掲載しております。  
<https://www.single-mama.com/kosodate/mimamorigirei/>

# 協力企業・団体

＼ありがとうございます！／  
そのほかたくさんの個人の寄付者の方にご協力を得ました。  
心より感謝申し上げます。

## ◎寄付

- 株式会社 カブコン
- ヒューリック株式会社
- 大和証券グループ
- フレックス株式会社
- デッカーズジャパン合同会社

- MAKE A WISH DAISY PROJECT
- 株式会社セブン&アイ・ホールディングス
- プリティッシュ・アメリカン・タバコ・ジャパン合同会社
- 社会福祉法人読売光と愛の事業団
- TPR株式会社
- アマゾンジャパン合同会社
- 荻蔵コンサルティング株式会社
- ニッタン株式会社
- 朝日ライフ アセット マネジメント株式会社
- 株式会社エムズパートナーズ
- Ojigi Bunny Inc.
- 三栄製薬株式会社
- パスファインダーズ株式会社

- 株式会社カタログハウス
- ニュートンワークス株式会社
- カラーズ株式会社
- ビムコジャパンリミテッド
- Mazars in Japan
- チャリティイベント「女は死なない～大した話じゃないけれど～」参加者一同
- 株式会社ポポンデッタ
- カルビー株式会社
- 株式会社 KOKYU
- ジョンソン・エンド・ジョンソン日本法人グループ
- 高知缶詰株式会社
- 有限会社エコネットワークス
- ニットキュア株式会社
- 国際ソロプチミスト東京一銀座
- 国際ソロプチミスト東京一弥生

## ◎物品寄付(五十音順)

- 株式会社アイモバイル・ふるなび
- イケア・ジャパン株式会社
- 株式会社イマジンネクスト
- エスピー食品株式会社
- 株式会社協和 ふわりい基金
- ケンゾー エステイト ワイナリー ジャパン株式会社
- 株式会社コシダカホールディングス
- 生活協同組合コープみらい
- 株式会社再春館製薬所
- セカンドハーベスト・ジャパン
- 株式会社チュチュアンナ
- ディー・エイチ・エル・ジャパン株式会社
- 東京麹町ロータリークラブ
- 株式会社日清製粉グループ本社
- NuLAND<ニューランド>販売会社(合) RANAOS
- 一般社団法人バンクフォースマイルズ
- 株式会社美光写苑
- 株式会社ファンケル
- 合同会社ユニグローブ

## ◎助成金/補助金(五十音順)

- 厚生労働省ひとり親家庭等自立促進基盤事業
- 厚生労働省見守り体制強化促進のための広報啓発事業
- 厚生労働省ひとり親家庭等の子どもの食事等支援事業
- 中央共同募金会「赤い羽根福祉基金」助成

## ◎受託事業(五十音順)

- 一般社団法人生活サポート基金
- 茅ヶ崎市ひとり親家庭総合相談会
- 株式会社東京スター銀行
- 東京都ひとり親家庭就業推進事業
- 東京都ひとり親家庭支援センター <はあと／はあと飯田橋>
- 内閣府孤独・孤立対策電話相談支援事業
- 日本ロレアル株式会社

## ◎協力(五十音順)

- 公益財団法人あすのば
- 株式会社Violet
- 特定非営利活動法人ウィメンズアイ
- 江崎グリコ株式会社
- NPO法人ETIC.
- 認定NPO法人おてらおやつクラブ
- オレンジフラッグ
- 株式会社CaSy
- 公益財団法人 神奈川ゆめ社会福祉財団
- 認定特定非営利活動法人キッズドア
- 株式会社KMユナイテッド
- 株式会社ケンシン
- ココネット株式会社
- 特定非営利活動法人セイエン
- 一般財団法人主婦会館
- J.P.モルガン
- 公益財団法人セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン
- 合同会社TARUSHIRU
- 公益社団法人東京子ども子育て応援団
- 一般社団法人栃木県若年者支援機構
- トランスコスモス株式会社
- 一般社団法人 東の食の会
- 株式会社ファーストウォーク
- 富士見市子ども未来応援センター
- 認定特定非営利活動法人フローレンス
- 緑と農の体験塾
- 学校法人山野学園山野美容専門学校

## ご寄付・ご協力企業さまからのコメント

### 日本ロレアル株式会社 コーポレート・レスポンスビリティ本部 マネージャー 堀田満代さま



しんぐるまざあず・ふおーらむと提携して、シングルマザーキャリア支援プログラム『未来への扉』を2016年から開講しています。また、シングルマザーの高等学校卒業程度認定試験の受験を応援する『きりりチャレンジ』にも協力しています。

『未来への扉』は就労支援プログラムですが、新しいスキルの習得もさることながら、それぞれが望む未来についてドアを開けられるよう、まずは自分を認めてあげることの大切さへの気づきに重きを置いています。たくさんのプログラムの卒業生たちが新しい仕事、資格などに挑戦しています。

『きりりチャレンジ』は2022年に始動したプログラムで、社員からの寄付をご活用いただいています。これらのプログラムを通して、シングルマザーのみなさんが、自身で一步を踏み出せるきっかけとしていただきたいと思います。

### トランスコスモス株式会社 理事 中尾順子さま

東京都の委託を受けたしんぐるまざあず・ふおーらむの就労支援事業『すてきみらい塾』に協力しました。

スキルアップして、安定した仕事につきたい、一步踏みだしたい方に、コールセンターのスキルアップトレーニングからお仕事紹介までつなげることができました。受講生はみなさん、本当に前向きで、まさに新しいことに踏み出そうという意欲が伝わってきました。

当社で2日間の研修と職場見学を通じて、コールセンターの仕事に興味を持ってもらい、働きたいと言ってもらえました。しっかり伝えることで、コールセンターでの成長のイメージができ、希望を持って仕事に就いてもらえるのだというのも、うれしい発見でした。

これからもシングルマザーの方々を支援していきたい。それを私たちの事業において当たり前の方針としていきたいと考えています。



あなたの寄付がひとり親と子どもたちの  
今と未来に光を灯します

しんぐるまざあず・ふおーらむの活動は  
皆様のご寄付に支えられています。

当団体は東京都より認定特定非営利活動法人として認定を受けています。  
ご寄付は寄付金控除の対象となります。

詳しくは団体ウェブサイトをご覧ください、事務局までお問い合わせください。

例えば

皆様のご寄付でできること

3000円のご寄付で、  
約1~3人のひとり親の相談を  
受けることができます。

5000円のご寄付で、  
ひとり親1家庭に1回の  
食料パッケージを送ることができます。

50000円のご寄付で、  
ひとり親1家庭に1年(12回)の  
食料パッケージを送ることができます。

100,000円のご寄付で、  
ひとり親への情報発信やアンケート調査など  
支援活動の幅が広がります。

ご寄付の方法

1 今回のみのご寄付

お支払いは下記からお選びいただけます。

※お振込みの際は「寄付のお願い」ページのフォームからお名前ご住所をお知らせください。

銀行振込

- 三菱UFJ銀行 高田馬場駅前支店 普通:4536336  
特定非営利活動法人しんぐるまざあずふおーらむ
- ゆうちょ銀行 〇一九(ゼロイチキユウ)店(店番019)  
当座:0152781 NPO法人しんぐるまざあず・ふおーらむ  
\*振込人名の頭に「キフ」とつけてください。

郵便振替

00170-4-152781  
NPO法人しんぐるまざあず・ふおーらむ  
\*振替用紙に「寄付」とお書きください。

クレジットカード

クレジットカードによるご寄付も受け付けています。



しんぐるまざあず・ふおーらむでは、遺贈・相続財産、法人様からのご寄付も受け付けます。事務局にご相談ください。

全国の支援団体を支える  
だいじょうぶだよ!基金

全国のひとり親家庭を支援する団体を助成する「だいじょうぶだよ!基金」を通して、より広い地域で、コロナの影響で困窮するひとり親家庭の親子を応援することができます。

「だいじょうぶだよ基金」へのご協力・ご支援をお願いします。

銀行振込

- 三菱UFJ銀行 高田馬場支店 普通:1931249  
特定非営利活動法人しんぐるまざあず・ふおーらむ
- ゆうちょ銀行 〇一九(ゼロイチキユウ)店(店番019)  
当座:0588541  
しんぐるまざあずふおーらむだいじききんぐち

郵便振替

00160-9-588541  
しんぐるまざあずふおーらむだいじ基金口



ご寄付の方法

2 継続的なご寄付(マンスリーサポーター)

ご継続的にご支援をいただくことで、  
支援活動を安定して行うことができます。

1. 新型コロナや物価高、天災などで緊急な支援が必要になった場合でも、迅速な支援が可能になります。
2. 今だけではなく、子どもたちの将来を考えた中長期的な視点での取り組みが可能になります。

お支払いは毎月1,000円から、下記の2通りの方法があります。

クレジットカード

毎月一定額(1000円、3000円、5000円~)でご寄付いただけます。

ゆうちょの自動払込

自由に設定した一定額を毎月ゆうちょ銀行の自動払込でご寄付いただけます。

- 詳細・お申込みはウェブサイト「ご寄付のお願い」をご覧ください。

- お問い合わせ

TEL: 03-3263-1519

月~金 10:30 ~ 17:30(祝日を除く)

お問い合わせフォームは  
こちらから



# 決算報告

## 活動計算書

自 2022年4月1日 至 2023年 3月31日  
特定非営利活動法人 しんぐるまざあず・ふぉーらむ

科目		金額
経常収益	受取会費 正会員	96,000
	受取寄付金 現金	261,938,084
	現物寄付	90,042,216
	受取助成金	128,216,822
事業収益	就労支援事業	128,315,294
	相談支援事業	690,575
	生活支援事業	0
	情報発信・調査研究・政策提言事業	1,787,912
	他団体支援事業	0
その他収益	受取利息	3,066
	雑収入	88,021
経常収益計		611,177,990
経常費用	事業費	
	人件費	85,852,414
	雑役務費	693,000
	業務委託費	17,460,357
	外注費	0
	支援費	286,762,517
	支払助成金	123,135,500
	旅費交通費	1,711,486
	支払報酬	30,645,871
	事務・消耗品費	9,338,938
	地代家賃	6,761,883
	印刷製本費	2,099,533
	支払手数料	26,722,221
	運搬費	36,044,432
	通信費	6,516,318
	研修費	1,644,020
	会議費	16,473
	租税公課	6,290
	図書費	65,755
	交際費	6,960
	賞債料	6,960,195
	保険料	82,472
	雑費	77,497
	諸会費	20,725
	水道光熱費	783,448
	長期前払費用償却費	387,066
	リース料	1,364,880
	広告宣伝費	5,336,500
	事業費計	650,496,751
管理費	管理費計	20,422,650
経常費用計		670,919,401
	当期経常増減額	-59,741,411
経常外費用	受取助成金返還支出	10,783,000
	税引前当期正味財産増減額	-70,524,411
	法人税、住民税及び事業税	-140,000
	当期正味財産増減額	-70,664,411
	前期繰越正味財産額	443,778,808
	次期繰越正味財産額	373,114,397

✓受取寄付金  
当期より現金寄付に加え、現物寄付も計上。総額 351,980,300 円。

✓受取助成金  
ひとり親家庭等自立促進基盤事業(厚労省)、ひとり親家庭等の子どもの食事等支援事業(厚労省)、見守り体制強化促進のための広報啓発事業(厚労省)、赤い羽根福祉基金、シャネル財団、生活サポート基金などからの助成金を含む。

✓事業収益  
就労支援  
東京都ひとり親家庭就業推進事業、東京都ひとり親家庭支援センター事業等。  
相談支援事業(自治体等)  
情報発信等  
講座参加費、『教育費サポートブック』の売上等。

✓支援費  
新入学お祝い金、DAIJOUBU!食料支援費、まなびアシストPC支援費など。

✓支払助成金  
全国各地でひとり親世帯を支援している他団体への活動支援金。  
ひとり親家庭等の子どもの食事等支援事業(厚労省)、だいじょうぶだよ!基金助成金など。

✓支払手数料  
新入学お祝い金の2,380人受給者への振込手数料、だいじょうぶだよ!基金助成団体への助成金等の振込手数料など。

✓運搬費  
DAIJOUBU!食料支援事業の支援パッケージの個別配送費等。

✓受取助成金返還支出  
主に令和3年度ひとり親家庭等の子どもの食事等支援事業返還金(申請額と実施額の差分)。

用途等が制約された寄付金等の内訳は以下の通りです。この金額には、口座を分けて管理をしている「特定資産」の金額も含まれます。当法人の期首正味財産は443,778,808円で、そのうち指定正味財産は423,913,628円です。下記のように用途が特定されていました。今後は形式上指定正味財産の部を使用せず、特定資産を含んだ使途指定の寄付金として管理をしていきます。

用途等が制約された寄付金等の内訳

内容	期首残高	当期増加額	当期減少額	期末残高
緊急支援・食料支援事業	227,387,382	37,757,088	228,106,539	37,037,931
新入学お祝い金事業 (特定資産「まなび応援基金」含む)	117,435,062	109,719,747	109,186,341	117,968,468
だいじょうぶだよ!基金 (特定資産「だいじょうぶだよ!基金」を含む)	79,091,184	63,797,680	42,320,278	100,568,586
合計	423,913,628	211,274,515	379,613,158	255,574,985

## 貸借対照表

2023年3月31日現在

資産の部		負債の部	
科目	金額(円)	科目	金額(円)
<b>[流動資産]</b>		<b>[流動負債]</b>	
現預金	165,040,930	預り金	1,311,416
未収金	54,053,653	未払金	18,604,851
棚卸資産	204,769	仮受金	4,148,592
貯蔵品	913,347	未払法人税等	70,000
前払費用	1,145,320		
仮払金	1,948,903		
流動資産 合計	223,306,922	流動負債 合計	24,134,859
		<b>負債の部合計</b>	<b>24,134,859</b>
<b>[固定資産]</b>		<b>正味財産の部</b>	
工具器具備品	670,002	前期繰越正味財産	443,778,808
敷金	492,800	当期正味財産増減額	-70,664,411
差入保証金	2,094,485		
長期前払費用	685,047		
特定資産	170,000,000		
固定資産 合計	173,942,334	正味財産 合計	373,114,397
<b>資産の部 合計</b>	<b>397,249,256</b>	<b>負債・及び正味財産 合計</b>	<b>397,249,256</b>



〒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  
TEL 03-3263-1519  
E-mail [info@single-mama.com](mailto:info@single-mama.com)  
HP <https://www.single-mama.com/>



お問い合わせ E-mail [info@single-mama.com](mailto:info@single-mama.com)

お問い合わせフォーム→



Facebook

<https://www.facebook.com/singlemamaforum>



Twitter  
@SinglemotherF



instagram  
@singlemothersforum