



ほっと通信

HOT
TSUSHIN



ほっと
あんしん便

過去のほっと通信 →



たくさんの頼り先をあなたに

ほっとあんしん便を受けとられているみなさま、こんにちは。このほっと通信は、ほっとあんしん便を受け取られている約4300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しています。

突然ですが“自立”と聞くとどんな状態を思いうかべますか。幼い頃に病気で手足が不自由になり、現在は社会と障害の研究をしている熊谷晋一郎さんは「自立とは依存先を増やすこと」と言います。複数の頼り先の選択肢をもち、バランスよく頼りながら生きていけることが本当の自立なのだ。私たちは普段から、人・モノ・場所・趣味など

さまざまなことを頼り生きています。大変なときほど多くの頼り先に頼って生きていくことが大切だと感じます。

これから夏本番。たくさんの頼り先を作って乗りこえていきましょうね。ほっと通信の仲間の声や情報には、あなたの頼り先が見つかるヒントがあるかも。そして、ほっと通信があなたの心の頼り先のひとつになることを願っています。

今月も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 情報

あなたの 心強い頼り先

相談窓口 9選

相談窓口	内容	設置場所	相談窓口	内容	連絡先	サイト
役所の相談窓口 (市役所、区役所、 村役場)	専門の相談員を配置し、ひとり親向け（プレシングル含）の相談窓口を設置しているところが多い。母子父子自立支援員が支援してくれる。	お住まいの自治体等	DV相談ナビ	配偶者や恋人からの暴力（DV）について、専門の相談員が対応。面談・同行支援・保護なども行っている。	電話相談は #8008（全国共通）匿名可	
子ども家庭支援センター※	子どもがいる家庭の支援を目的にした身近な相談窓口。	お住まいの自治体等	よりそいほっとライン	24時間365日のなんでも相談。外国語相談、DV相談などあり。	0120-279-338	
男女共同参画センター※ (女性センターなど地域により名称異なる)	DV相談や仕事・法律相談（弁護士による）などの設置も多く、講座や情報発信も行われている。	都道府県、政令市など	法テラス 日本司法支援センター	国が設立した法的トラブル解決の総合案内所。経済状況に応じて、無料法律相談（3回まで）・弁護士・司法書士費用などの立替あり。	0570-078374	
母子家庭等就業・自立支援センター (ひとり親家庭支援センター) ※	ひとり親家庭の総合的な支援窓口。生活や法律、仕事の相談、イベントなど、さまざまなひとり親の支援を行う。地域によって差があり。	都道府県・政令市など	こころの耳	働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト。	0120-565-455 月・火 17-22時 土・日 10-16時	
児童相談所※	子どもに関する家庭その他からの相談に応じ援助を行う。	都道府県や政令指定都市等	※お近くの相談窓口をネットで探すときは「相談窓口名 お住まい市区町村名（または都道府県名）」で検索すると見つかりやすいです。			

夏を乗りきる 仲間の工夫

凍らせたペットボトルが救世主

●ペットボトルに水を入れて凍らせて、タオルを巻いて首元を冷やしながら寝ています。これが結構気持ちよくて、朝にはとけているので、ひえすぎることなくエコで快適！（のりゆなママ）

●昨年の夏、エアコンフィルターの掃除をこまめにしました。よく知られていますが、おっくうになってしまいがちでした。やってみると外して水で流すだけなので、1分で終わりとても簡単。週1回実行したら、使用頻度は一昨年より多かったのに、電気使用量は減りました。電気料金が高騰しているのに、料金は減りませんでした。実行しなかったらもっと電気料金がかかっていたと思うと本当に実行してよかったです。（匿名）

●寝るときカチカチに凍らせたペットボトルを洗面器などの中に入れて枕元に置いておくと、除湿になってすずしく眠れるそうです。扇風機を使うとよりすずしく過ごせるそうで、試したところ本当にひんやりしてビックリ。冷房や扇風機を付けたまま寝るとすぐ風邪をひいたり喉をやられてしまう私にとってまさに救世主でした！ペットボトルを凍らせる時は水を少し減らしてくださいね！（匿名）



ひとりじゃないよ!

ほっと あんしん 広場

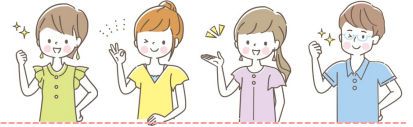
ほっとあんしん便みなさまの声

食料支援が生きる励み



▼子どもたちの難病や障害がグ
レーゾーンや珍しすぎて症例が少
なく、公的援助が得られないまま
数年経過しました。受け入れがな
く自宅療養中の子どものための介
護の悪化で働けず、途方に暮れてい
ます。絶望で追いつめられること
もよくありますが、食料支援等頂
けることが生きる励みになります。
(ままみ)

▼うちの子どもが周りの同じ学年
の子どもよりもふた回り以上小さ
いので、栄養が足りてないのなか
お腹いっぱい食べさせてあげたい
のになかなかお肉や魚を買えない
からかなと、本当に悩んでしま
います。食料や日常の光熱費やい
ろんな税も高騰していてつらいです
私も子どもも食料支援が何よりも
楽しみです。(はなありな)



余裕がありません



▼一日一日生きるのに精一杯。フ
ルタイム仕事、家計、家事、子育て
3人、離婚裁判。トラブルだらけ
で、どれもいっぱい。ひとりで寝
たい。未来とか全く想像する余裕が
ありません。(匿名)

▼3月に乳がんが発覚し、抗がん剤
での治療中。子どもが十八歳を過
ぎ、ひとり親の医療費補助も終わ
りました。毎月医療費がすごく、ひ
とりの補助でどれだけ助けられて
いたかを痛感。限度額適用認定証は病
院ごとの負担で約三万五千円が限
額。病院ごとや薬局ごとでも限度額
での支払いがあります。生きていく
ための国のケアや、限度額適用認
証を全体で統一してほしいと切に思
いました。(乳がんママ)

▼小5になり娘の身体の変化が出て
きて、胸のふくらみが気になるよう
に。胸の辺りが二重になっている下
着等必要だとは思いますが、後回
しになっています。(りりちゃん)



心が楽になった言葉

▼子どもたちが幼かった頃に育児に
行きづまって。そんな時に大先輩マ
マさんからの「過ぎちゃえばあつと
いう間よ」がわたしの支えになっ
ています。苦しくても過ぎちゃえば、
あつという間。これ本当。(さりー)

最近、気づいたこと



▼シングルマザーになってから気づ
いた事は、他人の声にまどわされな
い、自分と子どもの思いを尊重する
事です。なので、疲れるムダな付き
合いは一切やめ、必要な情報は教
育委員会や市のホームページをなが
め、使えそうな社会支援を探すよう
にする事で不安消す事ができました。
(ひなたぼっこ)

▼次男が発達障害で色々な施設にお
世話になっていきます。最近、仕事
のトラブルで休職になった時に、常
に感じていた生きづらさを調べて
いたら、自分も発達障害でした。自分
でケアできた子どももケアできな
いので、時間がある時は図書館で
資料集めながらがんばりたいなって思
いました。(ぬおー)



トライしました

▼持病の悪化もあり、体調が不安
定でなかなか仕事を始められず。そ
んな中、ほっと通信を読み、大変な
中でもみなさん本当に頑張っている
と一念発起し、パソコンの無料講座
を受講。先日無事合格する事ができ
ました！たいした事のない資格かも
しれませんが、20年ぶりの合格証
書は私にとっても大きな勇気と自信を
与えてくれました。背中を押してく
ださった投稿者様、本当にありがと
うございます！(ぼんだ)



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

しんぐるまぎあず・ふおーら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!)

7月22日(土) 8月26日(土)

両日 10:00~12:00



一緒に変えていきたい



▼半年以上、就活をしていても生活に
合う仕事が見つからず、時にシングル
だからこそ身動きがとれないことをく
いていました。たくさんの方に応募
した結果、シングルについてマイナ
スとされることも経験し、くやし
かったです。私一人では変えられ
ないと思いつつ、そういう企業と
は距離を取りました。シングルだ
から貧困が当然という感覚は、皆
さんと一緒に変えていけたらと思
います。(さおり)

さおりさん、素敵な提案ありがとう。一緒に変
えていきたいですね。就労の悩みはメルマガでお知
らせ中のキャリア相談も利用してみたい。また、
ぼんださんのように、仲間の声に刺激をうけて何
かにトライしたといううれしい報告が何通かあり
ました。

今月も大変な状況の方が、多くいらっしゃいま
した。少しでもほっとあんしんできることを同じ空
の下願っています。
あなたは今月もとてもよくやって
きました。心からお疲れさま。



ほっとあんしん 子育て

子育ての工夫（日常編）

- 女優になったつもりで子どもをほめまくります。オーバーかな、と思うほどのリアクションでも、4歳の息子はほめられるとうれしそうだし、その笑顔を見た私もニコリ。お互いにほっこりします。（ラデュレ）
- 反抗期まったただ中の中学生の息子。昔はヤンチャだった、職場の後輩に、「その頃の男の子って親の言うことは何も耳に入らないから言うだけでムダですよ」と言われ、なんだか心が軽くなりました。見て見ぬふりをする事も自分の心の健康のためですね。（まり）


子育ての工夫（勉強編）

- 子どもは塾に行けない分、学校後に図書館の勉強スペースに通うのが日課となっています。無料だしクーラー代の節約になるし、とても良いことだと思い感心しています。（オアシス）
- これは中学の先生から聞いた勉強法ですが、参考書を買ひあさるよりも、一つのドリルを繰り返して解くことが重要と教えて頂きました。塾に行かせたり、参考書を買う余裕がないので、それを聞いて少し心が軽くなりました。（おもち）

お役立ち情報

- 息子が大学進学をトライすることに。必死で調べていたら、JASSO（日本学生支援機構）給付型奨学金、貸与型奨学金を知りました。専門学校や大学進学を考えている方、一度調べていただきたいです。（匿名）


匿名さん、JASSOの情報をありがとう。高等教育の無償化（修学支援新制度）のことですね。しんぐるまざあず・ふぉーらむは「教育費サポートブック」を作って、制度をまとめてあるので、参考にしね。



2023年作成版
教育費サポート
ブック（PDF）
スタッフF


夏を乗りきる工夫

夏の子どもの居場所や出かける先に思い悩む投稿も多くありました。図書館や市民プール、無料のイベントを探すなどして工夫しますという声も。また、氷や飲み物を凍らせてアイスがわりに食べ、節約する声も多くありましたよ。



7月の手続き情報 高校生



（都道府県にもよりますが）7月ごろ手続きが必要な「高校生等奨学給付金」があります。授業料以外の教育費の補助で返済不要。対象は、生活保護・住民税所得割非課税世帯です。手続き先は、学校やお住まいの都道府県。右記のQRコードのサイトから調べてみてね！スタッフF



高校生等奨学給付金のお問合せ先一覧（文部科学省）




イーヨ
より編集

 **Q&A** 

Q ひとり親家庭には
どんな福祉サービスがありますか

ようやく離婚が成立しそうです。ひとり親の福祉サービスはどんなものがあるか知って、離婚後の生活の準備をしたいと思っています。



A 役所のリーフレットやホームページで調べましょう

離婚が成立しそうなのですね。がんばってきましたね。離婚に向けて、ひとり親家庭になったらどのような福祉サービスや手当が受けられるか知っておくと、とても心強いですよね。そのためには情報を収集しておきましょう。


離婚や未婚の場合は役所で「児童扶養手当」の申請をして、ほかにひとり親家庭の手当がある場合はその手続きをして（東京都は児童育成手当）、その後、ひとり親家庭等医療費助成制度や子育て支援、暮らしに役立つ制度の申請手続きをしていくといいと思います。（死別の人は、遺族基礎年金、遺族厚生年金の受給ができる場合が多いです。）

ひとり親家庭に家事援助支援員を派遣する、ひとり親家庭等日常生活支援事業などは、地域によって違いがある場合もあります。


また、所得が一定以下の方は、子どもが義務教育の間は「就学援助」の利用ができます。

役所で尋ねてみましょう。リーフレット、チラシなどいろいろ入手するのもいいですね。（お住まいの役所の）ホームページで、ひとり親家庭の支援のページを研究するのもオススメです。

また、あなたを助けてくれる支援制度をこちら※にまとめています。該当するものがないか一度みておいてくださいね！




就学援助の記事



※支援制度一覧

児童扶養手当受給中の方へ

8月に現況確認で役所に行くときに、事前に役所のホームページで使いたい支援制度がないか調べて、役所の職員さんに相談するのがおすすめ。また役所の役立ちそうなリーフレットを持ち帰り、今後の生活で利用してみるのもよさそうですね！



ほっとあんしん便 子どもの様子

●年中の息子に「お母さん怒ってばかり。いやだ。」と言われました。息子にストレスを与えてしまっている。親失格だ一、怒らない、1日1回だけしか、怒らないよう気をつける!!と決意を毎日しています。(しょうとママ)

経済的なことを気にして、進学や部活の希望を言わなくなったお子さんを気にかける投稿が何通ありました。また、反抗期のお子さんに手を焼いている投稿も複数。大学生になるとお金の心配が中心のようです。小さいお子さんの様子の投稿が比較的少ないので特に投稿をお待ちしています!



●高校2年の時に友達関係でつまずいて不登校に。しばらくはメンタルクリニックにも通うほど精神状態が良くありませんでしたが、高校3年生から通信の高校に転校して1年過ごし、無事に大学にも合格して今は楽しく通学できています。環境を変えてみてよかったと思います!(よしみん)

●受験生で塾にも行かせてあげられず、わからない事は学校から借りているタブレットや私の携帯で調べて自分なりの勉強をがんばってます。おこづかいあげられないのでお手伝いしてくれた時に少ないながらお駄賃を渡して、いくらくら貯まった一と喜んでます。(愛mama)

●将来プロ野球選手になりたいといっていたのに、硬式野球にはお金がかなりかかることを知り、言わなくなってしまいました。難しい年頃になり、以前母子家庭のことで一部の子にいわれたこともあったので…。貧乏なことでもいじめみたいなことがまたでてこないか、とても気がかりです。(匿名)

●小6の娘がバレーボールで右手中指を剥離骨折し、毎日の包帯替えに整形外科へ行くなど、サポートが必要で大変な状況に。でも、私が仕事で大変な事を理解している娘は、ひとりで頑張ってるシャワーを浴びていました。本当なら一緒に入って洗ってあげたいのに『大丈夫。ひとりで入れるから』と。成長している姿に涙です。(匿名)

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。

(ほっと通信にエピソードを掲載された方にはささやかな謝礼をプレゼント)

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。



謝礼が
あります



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

- ◆個人の方のご寄付
- ◆麹町ロータリークラブ
- ◆株式会社イマジンネクスト
- ◆生活協同組合コープみらい
- ◆株式会社ファンケル
- ◆ケンゾーエステイトワイナリージャパン株式会社
- ◆NPO法人チャリティサンタ
- ◆株式会社ファミリーマート

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、変更がお受けできません。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：小5の息子の咳風邪が治りかけてはぶり返して1ヶ月経過。ついに私も風邪をひきました。みんなの投稿に元気をもらいながら、ほっと通信を作りました。ありがとう(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

