



ほっと通信

HOT
TSUSHIN



ほっと
あんしん便

心がほっとするひとときを

ほっとあんしん便を受けとられているみなさま、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。

全国各地で猛暑が続いていますね。あなたやお子さんが無事のりこえていけるよう私たちは日々願っています。

さて、夏バテなど疲れもたまえるこの時期、心のストレスもたまっていませんか。ストレスを軽くする対策のひとつとして「気持ちを言葉にする」があります。「外在化」とよばれ、心理学などで実証されてきた方法です。

信頼できる誰かに話す、コミュニティなどに参加して話してみる、紙に書いてみる、ひとり気持ちをつぶやいてみるなど、気持ちをカタチにして外にだしてみるのはいかがでしょうか。言葉が難しければ絵にしてみてもOK。あなたがやりやすい方法で頭の中のものもやを外に出すと、きっと心が楽になりますよ。

ほっと通信への投稿で頭のモヤモヤを言葉にして外にだすのも大歓迎。あなたの心が楽になる場としてもご利用くださいね。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 News

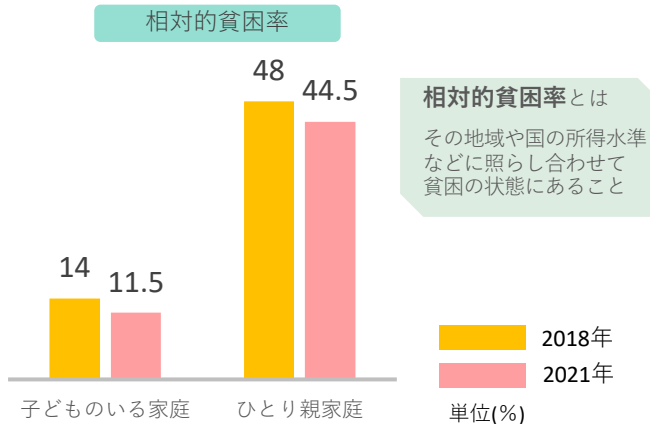
子どもの 貧困率 2.5ポイント 改善

7月に厚生労働省が発表した国民生活基礎調査によると、18歳未満の子どもがいる家庭の相対的貧困率は2021年に11.5%となり、3年前の14.0%に比べて2.5ポイント改善しました。

一方、ひとり家庭の相対的貧困率は3年前より3.5ポイント下がったものの44.5%となっており、半数近くが生活が苦しい状況にあります。

団体やほっと通信にも、生活にお困りの声がたくさん寄せられており、お困り具合も厳しい状況の内容が多いです。

引き続きプレシングルやひとり親家庭の暮らしが改善する政策を求めて、みなさまのお困りの声を国へ伝えてまいります。



ほっと通信(7月) への仲間の声

頼ることは大切な手段のひとつ*

●さおりさんの「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きたい」を読んで、号泣してしまいました。私も求職活動中で、つらい事が多く、たとえ仕事につけたとしても、継続して働くことができるのかと不安がいっぱいで…。私の心の琴線に大きく響きました。(両子)

●7月のほっと通信の熊谷晋一郎さんの「自立とは依存先を増やすこと」という言葉に衝撃を受けました。自分が思っていたこととはほぼ真逆だったからです。本当に大変な状況のまっただ中、多くの頼り先に頼って生きていっていいんだ、それが自立なんだ…。頼ることは恥ずかしい事ではなく、家族や自分が生きていくための大切な手段のひとつだと心にとめ、そういう選択肢があることに感謝しながら生きていきたいと改めて考えさせられました。(匿名希望)

●頼るのがとても苦手です。ひとり親だから、ひとりで全部やらなければと思ってしまって…。先月のほっと通信で「自立とは依存先を増やすこと」という言葉を聞いてハッとしました。親の私がうまく頼る先を持っていることが、結果的に我が子の頼り先を作ってあげることになるのだと思いました。ありがとう！といつも感謝を伝えるようにしていけば、少しは頼るのが上手になるのかな…。(うきわ)

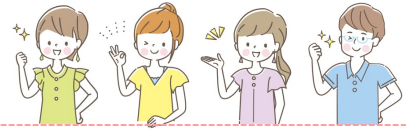
今までのほっと通信 (PDF) はこちらで読めます >>>



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



夏休みは大変です

(-1)

▼物価高騰で会計の度にびっくりしています。特に休日の昼ごはんは簡単なのですませるので、子どもたちが冷蔵庫をのぞいては、「うちが食べるものが何もないね」が口ぐせです。夏休みがくるので憂うつです。(匿名希望)

▼子どもにとっては楽しみな夏休みも、親にとっては恐怖の期間です。毎食の食事だけでなく、どこにもつれていけないので、暑い中、家にとケンカが絶えなくなります。光熱費が怖くて、クーラーもいれずに頑張っています。本日に暑くて「今日こそ限界」と毎日親子ともどもすでにバテバテです。しかも、頼みの綱のサーキュレーターが壊れてしまいました。(ぼん2)

世の中が変わってほしいこと

(-)

▼契約が終わり就職活動中でしたが、希望する仕事にはつけないで、生活費のため我慢と妥協で転職する予定です。親族にも誰ひとり頼れないため、私のようなひとり親世帯は普通に生きていくことそのものが厳しいです。現在子どもは中学生ですが、部活は有料オプションなのではいついていません。お金のある世帯の子どもだけが部活ができ、塾にも行けることは、私も我が子もわかってはいますが、なんともし社会全てに喪失感を覚えます。(スマレ☆)

▼高校の修学旅行代が高すぎる。泊で旅費だけで三十二万円です。ひとりだけ行かせないのもかわいそうだし。支払期限まであと1年でどうやってお金を工面しようかと頭が痛いです。せめてプランを選べるとか、行く前提ではなく、選択肢を選べる世の中にならなくて欲しいです。(えむ)

ちょっと本音

(0.0)

▼家計は自転車操業で現状をやり過ぎています。精神的にいろいろ傷ついていて、行政などに相談する時間がかかるだけでなく家計の節約できることを指摘されるのがつらいです。目先の視野しかもてないので、3年後こうあるべきなのでこういう計画をたてましようとか、まぶしすぎてできません。ということに、誰か共感してくれないかな。(匿名希望)

頑張っています

(-)

▼私は精神障害者手帳持ちで、普段は母親に手伝ってもらい子育て中。そんな私が、介護が必要になった父親の面倒を家族とともにみることに。精神面での困り事は病院のケースワーカーに頼り、父親の面倒で困ったら地域包括支援センターの方に相談し、知識や意見を参考にしています。皆さんもひとりで抱えこまないで、どこか必ず相談すべきところがあると思うので、つらいことから逃げるときは逃げて、解決すべきことは解決しましょう！(解決ハクル☆)

▼子どもの不登校やリストカットに悩み、精神科のカウンセリングと診察に通っています。最初は何もかもうまく行かずに苦しかったですが、学校の養護の先生が親身になってくれたり、担任の先生からもサポートを頂き、少しずつ前を向けるようになってきました。まだまだ山場で苦しいですが、子どもの目線に立ち一緒にのりこえていきたいです。(匿名希望)

心が楽になった考え方

(-)

▼私は4人の子供がいますが、毎日あつという間に過ぎてしまっています。今までは疲れた疲れたとマイナス思考でした。が、少しずつプラスに考えようと思うことにしました。あつという間に過ぎてゆく日々は充実しているんだなあ、子ども達と一緒にいれて良かったなあ、思うことにしました。そして、今月も心からお疲れさま。(ゆいちゃん)



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!)

8月26日(土) 9月23日(土)

両日 10:00~12:00



アドバイスお願いします

(-)

▼今、資格の勉強をしているのですがなかなか頭には入りません。自分との戦いに負けてしまっています。同じ境遇の方、どう乗り越えましたか? アドバイスお願いします。(ゆっぴ)

ゆっぴさんから、同じ境遇の仲間にアドバイスをもらいたいという投稿がありました。今月のメッセージ募集で勉強方法や自分の時間の作り方の工夫を聞きたいと思います。2段目の「ちょっと本音」の投稿のように、周りには言いにくい心のモヤモヤを言葉にした投稿もお待ちしております。冒頭にも書きましたが、ストレス解消にもご活用ください。猛暑が続くと、大変なことが一層大変に感じる日々だと思います。お子さんとの毎日が無事過ぎてだけでも、あなたはよくやっています。今月も心からお疲れさま。





Q&A

Q

幼い子どもに父親について聞かれたら？

子どもが1歳のころに離婚して、まだ父親と会ったことがありません。3歳になり、保育園でもお父さんがいるお家のことに気がつきはじめたようです。父親のことをどう伝えようか悩んでいます。



A

A.話せる範囲で事実を話しましょう💡

「うちにはパパはいないの？」とかお子さんが言ったのかしら。ついにこのときがきた。そんな心境なのではないでしょうか。このような質問はドキッとしますよね。心の準備や答えを準備しておくで安心ですね。

例えば「お父さんとお母さんはいろいろお話しして、一緒に暮らさないことに決めたの。でも、お父さんもお母さんもあなたのことを大切に思っていて、あなたはお父さんに会いたいと思ったら、いつでも会えるんだよ」と話してもいいでしょう。

DVなどで会うことが危険な場合は、「今は、お父さんは遠いところにいて会えないけれど、大きくなってお父さんに会いたいと思ったときは、ゆっくりお話しして考えようね」としばらく時間をもたせる説明もいいですね。

★子そだてシングルの応援サイト イーヨより抜粋
記事の最後におすすめの本も掲載中



子どもは、自分自身を中心として考えることが多いです。だから、離婚は自分のせいって考えてしまう子どももいます。「子どものせいではないこと、あなたを大切におもっていること」を伝えられると大成功！子どもの成長に合わせて、話せる範囲で事実を話せば、子どもを傷つけないとおもいます。

お父さんをお星さまにしまったりなど、成長したら、ウンだとわかる話はやめましょうね。なかなか切り出せないときには、離婚についての絵本を読み聞かせながら話すこともおすすめです。

★関連記事：子どもに父親のことをどう伝えたい？
(未婚のケース)



ほっとあんしん便 仲間の声

お父さん（お母さん）のことどう伝えた？

● 16歳と13歳/離婚

離婚したのは4年程前。当時は「ママと一緒に暮らすのが今後良くないと判断したから別れた。君達のせいでもないし、父親である事も変わらないから、会いたいなら会いに行ってもいい」と伝えていました。当時よく会いに行っていました。成長し、父親の生活能力のなさや無責任さに少しずつ気づいた(気づいてた?)のか、だんだん行かなくなってきました。(ゆず)

● 9歳/別居裁判中

もともとほとんど父親と関わりがなく拒否がすごかったです。よくも悪くも父親のことは伝えておらず、いやな記憶も忘れつつありました。しかし裁判所の調査官調査でありえない聞き方や誘導をされてから思い出し、子どもからいろいろ聞いてくるようになりました。また拒否反応もより強くなりました。(匿名)

● 21歳と17歳/離婚

小1、未就学児期に離婚。正直にDVで離婚したと伝えてあります。決めた養育費も払わない。こちらの住所を知られたくないので、給料の差し押さえ裁判をしないだろうと私を軽んじているなど、父親として、人として最低だと思っています。ですが、子ども達には養育費はもらえていない事実のみ伝えて、恨み辛みは聞かせていません。全く会ってもいませんが、子ども達にとっては一応父親なので…。(あい)

● 5歳・3歳/離婚

離婚してから3年目、毎週末交流あり。養育費を貰っており、『パパがお仕事を頑張ってくれているから生活できている』という事に感謝しようと声かけしています。離婚がわかる年齢になったら、父親が悪者ではなく、普通とは違う形でも養育に係わり、責任をもってくれたことに対し感謝の気持ちを持った子に育てたいです。(匿名希望)

● 高2/非婚

非婚で娘は高2に。どうにかここまで歩んでまいりました。今は父親も3人のグループラインに入れていて、会うことも。幼児期はほとんど会わない時期もあったりしました。父親の今の家族とか、娘は知らないこともあり、いつどう知らせるのかわからないのが、悩みの種です。ただ、養育費は胎児認知以来ずっと払っていて、娘には、自ら大事な娘だと彼は伝えてあります。(匿名希望)

● 中学生/死別

我が家の場合主人が急死だったため、未だキズが癒えず。中学生だったことも達は、父親に反抗したりの後悔もあり、仕方がないとはいえ、今となってはもっと色々話したかったはず。私にはどうにもしてあげる事はできず、それでも「パパが見てるよ」と、頑張り元と思いついて伝えてあります(元気ママ)

ほっとあんしん便 子どもの様子

●小1の息子がひらがなを全部習い終わりました。いつものように夕飯をあわただしく作っていたら、「ねえ、これどーぞ」ってお手紙をくれました。そこには「おかあさん、いつもありがとう」と書いてありうれしくて泣きそうになりました。(pop.y)

今回は嬉しかったお子さんの言動を中心にエピソードを掲載しました。次月は夏にまつわるお子さんの様子をお届けしたいと考えています。投稿をお待ちしています！



●私が転職したてでひどく疲れているため、夕飯作りが適当になったり、体力がもたず出来合いのものを購入する回数が増えました。それでも、小学3年生の上の子は、いつも用意してくれてありがとうと声をかけてくれます。その一言で明日も頑張ろうと思えます。(匿名希望)

●中3の娘が部活を引退しました。役員を引き受け、仕事との両立に苦労しましたが、とても充実した部活生活を送れました。子どもが仲間と高めあって、成長する姿にとっても感動しました。無理な時は頭を下げて周りに頼る、感謝の気持ちはすぐに伝える、これを子どもと共有して、家庭の事情を理解してもらえたことも、私たちにとっては大きな変化と自信につながりました。(ゆう)

●18歳の長男(軽度の知的障がい&自閉症スペクトラム)が、職業訓練に行ってます。自転車で40分ほどかかる会社に通い10時~15時まで黙々とパソコンで入力を頑張っていると、会社の方や通ってる学校の先生に言われて、とてもうれしかったです。(こいこい)

●私の着る物や履いてる物があまりにもボロボロでダサいとまで言われるように。みかねた中学生の娘がサンダルを買ってあげたくなったのか、金額を見てはお小遣いをコソコソと貯める姿に申し訳ない気持ちでいっぱいになります。普段は反抗的な言葉や行動でつらくなりますが、その気持ちだけで本当にうれしかったです。(レイちゃん)



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
- ◆東京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
- ◆一般社団法人バンクフォースマイルズ
- ◆株式会社アトリエはるか

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：ほっとあんしん便へのご支援や関心を寄せてもらえるよう、支援者向けの説明会を開催。理事長の赤石さん、食料支援担当のSさんや広報のAさんの説明を支援者の方々は心を寄せ真剣に聞いてくださりました。(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

