



# ほっと通信

HOT  
TSUSHIN



ほっと  
あんしん便

## 心ゆるせるひとときを

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。

先月は過去最大数の投稿があり、すべて大切に読みました。どれも本音を語ってくださる投稿ばかり。心ゆるせる場としてほっと通信を選んでくれたと感じ、とてもうれしいです。さて今回紹介したいのは、心が楽になる方法のひとつで「物事のとらえ直し（リフレーミング）」です。コップに半分の水があったときに、“半分しかない”のか“半分もある”ととら

えるかによって、同じことでも感じ方が違ってきますよね。他にも、“飽きっぽい”を“好奇心旺盛”ととらえ直すことで、短所でなく長所に感じたり、“失敗した”と思ったことを、“次にいかせる良い経験をした”ととらえれば、心が楽になったりします。よかったら試してみてくださいね。

引き続きほっと通信では、あなたの本音の投稿をお待ちしています。仲間と本音で語り合える場としてもほっと通信を活用ください。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

### 地域別最低賃金

過去最大級 39円~47円 U P へ

厚生労働省は高騰する物価を考慮し、令和5年度の地域別最低賃金を、右表の額で取りまとめました。

全国加重平均額43円の引上げ、全国加重平均額は1,004円となり、地域別最低賃金の目安制度が設けられてから、過去最大の引き上げ額となります。

この賃金は、10月1日から10月中旬までの間に順次運用開始される見込みです。

最低賃金の時給で働かれている方は、お住まいの都道府県の賃金を確認してみてくださいね。

自営業の方など最低賃金の影響が直接ない方が、このことで不利なことにならないように、団体としても注視していきます。

北海道	960	(920)	石川	933	(891)	岡山	932	(892)
青森	898	(853)	福井	931	(888)	広島	970	(930)
岩手	893	(854)	山梨	938	(898)	山口	928	(888)
宮城	923	(883)	長野	948	(908)	徳島	896	(855)
秋田	897	(853)	岐阜	950	(910)	香川	918	(878)
山形	900	(854)	静岡	984	(944)	愛媛	897	(853)
福島	900	(858)	愛知	1027	(986)	高知	897	(853)
茨城	953	(911)	三重	973	(933)	福岡	941	(900)
栃木	954	(913)	滋賀	967	(927)	佐賀	900	(853)
群馬	935	(895)	京都	1008	(968)	長崎	898	(853)
埼玉	1028	(987)	大阪	1064	(1023)	熊本	898	(853)
千葉	1026	(984)	兵庫	1001	(960)	大分	899	(854)
東京	1113	(1072)	奈良	936	(896)	宮崎	897	(853)
神奈川	1112	(1071)	和歌山	929	(889)	鹿児島	897	(853)
新潟	931	(890)	鳥取	900	(854)	沖縄	896	(853)
富山	948	(908)	島根	904	(857)			

( )は改定前の地域別最低賃金額

## ほっと通信(8月) への仲間の感想

### 大変なのは自分だけじゃない

●一番最後にある「子どもの様子」を読ませて頂きました。うちの子とも達とはなかなか会話が少なくなっていて、何か必要な会話しようとしてもうざがられて、帰宅したくない時が多々あります。ですが、記事を読んで小さかった頃に素直に会話してくれたことを思い出しながら、頑張ろうと思えました。(まめたろう)

●大変なのは自分だけじゃない！と感じられるほっと通信は欠かせません。そして、えむさんの修学旅行費(が高額で用意することが大変)の投稿、よくわかります！我が家の長男は修学旅行に行かず学校で自習でした。あれほど悲しいものはないと思いますが、実際に出せないのも仕方ない。高校の修学旅行費は国で補助してもらえないのだろうかと思います。次女が今中学生なのでこれから先同じ思いをさせるのかと思うと今から気が重いです。(匿名希望)

●資格勉強のアドバイス希望のゆっぴさんへ。私も転職を決意し異業界の資格を取りました。子育てしながらだったので勉強はいつも夜中。眠いし、難しいし、、、でも資格取得した後の自分の未来を考えるようにしていました。子供のためだけでなく、自分のためにも頑張りました。資格を取ったら少しでも明るい未来につながるはず！そう信じて頑張ってください。応援しています！(匿名希望)

今までのほっと通信(PDF)はこちらで読めます





▼夏休みで給食がないため、子どもに昼過ぎに起きてもらい、ご飯を食べる回数を減らす生活をしていました。暑いのでエアコンは使いましたが、だいたい扇風機で耐えました。子供は遊びに行くと言って、毎日毎日フードコートにいます。涼しいからいです。(92)



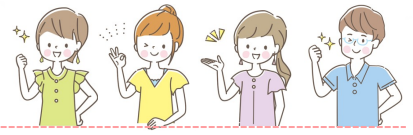
▼本当に辛い毎日。夏はシャワーのみで設定温度を32度まで上げる、トイレは流す回数を減らす、冷房は35度まで我慢、買い物は値引きシールのみで本当に食べたいものが分からなくなる、など日々生きることに必死です。夏休みもずいぶん図書館やスーパードウインドウショッピングと、子ども達にごめんねと思う毎日。ほんと通信を読んで、私だけじゃないと励まされます。(虹ママ)

夏休みは大変でした (泣)

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



▼区営プールに行った時、そこで知り合ったママ友?さんと家族の話になりました。私はシングルマザーなので、話をしたところ、うちは単身赴任だからシングルマザーと同じだよって。えっ、同じなの?日頃全てをひとりでこなして過ごしているのは同じかもしれません。でも嫁ぎは?何かあった時の相談は?と色々な事が頭の中をぐるぐる。すごくモヤモヤしました。私の心がせまいのでしょうか。(ちろる)

▼子どもが4歳でよく熱も出すため正社員ではなくパートをかけたもちして週6で働いています。週に一回の休みはやっぱり疲れて、たまった家事もしなければならぬし目一杯遊んであげることができていません。それなのに同居してた頃は公園すら連れて行かなかった別居中の夫が、会う度に色々な所に連れ回して楽しそうにしていて、子どもは喜んでいて、私は何だかもやもやしてしまいます。(匿名希望)

もやもやすること (泣)

▼児童扶養手当の現況報告のとき、職員から「お子さんは生存していますか?」と聞かれました。見た目で判断されたのかは分かりませんがショックでした。ダブルワークをして必死に育てているのに、娘たちを傷つける親として見られ、とても傷つきました。(匿名希望)

ショックでした (泣)

▼娘が友達関係と体調不良で1ヶ月程学校を休んだ時、高校の養護の先生と自治体の家庭相談員さんに話を聞いてもらい、病院に行って漢方薬を飲むことで少しずつよくなりました。私のことも気にかけて話をきいてくれ、気持ちよくなりました。助けを求めるとき、家族や友達には話しづらい時に第三者に話をきいてもらうことの大切さを実感しました。(ともちゃん)

▼かけもちの仕事のひとつで、スーパードルで働いています。お客さんで手話で話す九十歳を超えたおばあちゃんが出てくるのですが、唯一知っていた「ありがとう」の手話をしたところ、それがうれしかったのか、いつもわたしのところにきて何か伝えにきてくれます。なので最近手話動画を見て、少しでも話したくて勉強中です。(ちこ)

頑張っています (泣)

私の病気が治らず今までのように働くことはできないと医師に言われました。今いる子どもたちのためにも生きていることが大切なんだと切りかえながら、障がいを持って2人の子どものために生きようと思います。子どもたちは、学校の先生やスクールカウンセラーに助けてもらいながらやっとな動かせました。私も働くことができたらと願っています。一つ一つ時間がかかってもあきらめずに頑張っています。(匿名希望)

頑張っています (泣)

大切だと思ったこと (泣)

仲間の声が知りたい (泣)

▼行政に相談してモヤモヤなどが解消された方はいらっしゃいますか?私が住んでいるところは行政などに相談しても解消されなくて。ほんとあんしん便の仲間に聞いてみたいのです。(にゃんこ大好き)

ほっとあんしん便の仲間に聞いてみたいこと、今回は「にゃんこ大好き」さんの質問を感想フォームで聞いてみたいと思います。今年には本当に暑い夏でしたね。お子さんが夏休みにはいられたご家庭は、暑さ対策に加え、食事の用意がとっても大変だという投稿が多かったです。この夏を乗り越えたあなた、とてもがんばりました。毎日お子さんに食べさせ無事過ごせるだけでも、あなたはとてよやくやっています。ぜひ自分をねぎらってあげてくださいね。今月も本当にお疲れさま。



## 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!)

9月23日(土) 10月28日(土) 両日 10:00~12:00



# ほっとあんしん 仲間の声

## 自分の時間や勉強法どうしていますか？

●自分の時間を作るために工夫しているのは、できるだけ全てを前倒しにすること。ご飯も体調がいい時に作りだめしておいたり、お風呂などを早めに終わらせておいたり…「今日ママ勉強したいんだ」というと、「わかった！じゃあ今日は早く寝るね！」と娘も協力してくれます。そうやって作った貴重な時間も体調が悪いと睡眠時間になってしまうこともしばしば。そんな時はあきらめて、頑張れる時に頑張ればいいんだと割りきってやっています。(匿名希望)

●子供が何でも一緒にしたがりが困ってます。終始べったりで、少し隣の部屋に行っただけで怒り、食事の際は食べ物を口に運ぶ順番も一緒にしががる束縛ぶり。「保育園は大嫌い。ママと一緒に仕事行く」と毎朝しがみついて離れず…。夜は力尽きて自分も寝落ちしてしまい、朝早く起きようとしても子供が気づいてしまい、添い寝しないと癪癪を起こすので、自分の時間が取れず朝から疲れてしまいます。今5歳ですが、いつまで続くのか…。(匿名希望)

●自分がしんどくなるとは、どうにもならないので、私は友達に子どもを預かってもらう日を月に1回以上と決めて助けてもらっています。息抜きする時間は必要なことだなんて思います。我が家は凸凹もあり福祉サービスが使えるのですが、もし利用出来る方は児童発達や放課後デイサービスだけでなく、気軽にショートステイも利用して親の休める時間を作ってみたらいいのかな～と思います。(匿名希望)

●私は今年2つの資格を取得し、また一つ勉強中です。私の勉強法は動画配信の視聴とアプリの活用です。日々子育てと家事、仕事に追われるため、まとまった時間があまり取れません。その為、知識は子ども達が寝た後の動画視聴で集中して積み重ね、通勤時間等にアプリを活用して問題をひたすら解きました。(8月号で資格の勉強法をアドバイス求めた) ゆっぴさん応援してます！一緒に頑張りましょう。(ナミー)

●低学年まではひとりの時間が欲しいと思う余裕すらなかったです。子供にあたってしまい、その度寝顔を見ては涙していましたが、その時に必要だったことだと今では大切な思い出です。高学年になった今は思春期にも差しばかり、私と距離を取るようになっていきました。いやでもひとりの時間が増えていく一方なので、子供のことで大変だと思っている自分に幸せを感じています。といっても憎らしいときもあり笑、信頼できる人に電話して心を整えています。(匿名希望)

●今年は親も他界して心労が重なりました。仕事も月に5万円程度です。けど時間だけはあります。私が病気をする前には自由になる時間などほとんどありませんでした。そのころは時間が欲しかったのですが今は正反対です。これをポジティブにとらえられればと思っています。時々、時間の余裕があると人にも優しくなれるかなって思うときがあります。(ひかる)



## Q&A



### Q

#### 何か資格を取ったほうがいいですか？

これから働こうと思いき求人情報を見ているのですが、資格を必要とする求人は少し給与が高く感じます。また、子どもをひとりで育てるので、資格を取れば安定した仕事につけるかも考えたりも。資格を取ったほうがよいでしょうか。



### A

#### 適性・条件を見て、必要なら取得を

働こうと求人を見たりと行動してがんばっていますね！資格があったほうが安定した仕事につけるのではないかと、思いはじめたのです。ひと口に資格と言っても、どんな資格かによって事情は違うので、注意が必要です。

必ずしも資格がなくても同じように働ける職種もあります。シングルマザーが持っていてよかった、と答えている資格を、全国母子世帯等調査から挙げてみましょう。役に立っている、とシングルマザーが答えている資格は、「作業療法士」100%、「看護師」97.4%、「准看護師」97.1%です。

ここに挙げた資格は、医療系の資格や介護系の資格で、この資格を持っていないとその仕事ができないような国家資格です。こうした資格は、資格取得のために2年、あるいは3年の修学期間が必要なものが多いのです。ですから、資格取得のためには、学校に通学し、学費を払い、厳しい実習

を受け、国家試験に合格しなければなりません。それだけ、報酬も高くなります。(省略)

資格取得の前に、その資格を取得した人の働く時間(残業が多いかどうか)、土日の勤務状況、報酬、就職率(仕事があるのか、少なくなっているのか)、具体的な業務の内容なども、経験者や業界に詳しい人に聞いておいたほうが良いです。

その資格に適性があると感じたら、国の資格取得支援の制度(「高等職業訓練促進給付金制度」「自立支援教育訓練給付金事業」)があるので、上手に活用しましょうね。児童扶養手当支給者や同等の所得の方が対象です。支援対象の資格は自治体により異なりますので、担当の役所(子育て支援課など)や母子父子自立支援員さんに相談しましょう。事前の相談で支援が認められないと支給されないため、資格の学校の手続きをする前に必ず相談しましょう。

# ほっとあんしん便 子どもの様子

●毎日、本当に暑くて「暑いね」ばかり言うてしまう私に、小1の娘が「ママ！太陽が喜んでるね」と。こんな発想があるなんて！と驚きとともに温かい気持ちになりました。(あいまま)

今回は夏休み中のお子さんの様子を中心にまとめました。周囲が遠出などのお出かけをしている中、どこにもいけなくて申し訳ないといった親の気持ちが緩和された投稿が多かったです。とても暑かった夏休み。乗り越えたお子さん達よくがんばりました！



●息子が中2になり、反抗期でもありこの夏休みはほぼ引きこもっています。夏休み中金銭的にお菓子を買い与えられないので支援物資が届いた時は唯一ダンボールを見てお菓子を見てうれしそうな顔をしています。息子との向き合い方は難しいです……。 (どら)

●高1の息子が夏休みからバイトを始めました。初めての社会経験で色々学ぶことが多いようです。初めてのお給料で大好きな野球観戦のチケットを購入したことを、うれしそうに報告してくれて、私までうれしい気持ちになりました。シングルマザーの子育ては本当に大変だけど、こうやって子ども達が少しずつ大人になっていく姿をみることで頑張ってたかと、子どもに感謝の気持ちでいっぱいになりました。(匿名希望)

●夏休み、実家の近所でお祭りの屋台のお手伝いをしてくれました。中1のお兄ちゃんは手でかき氷を回して売ってくれました。全部で200杯、滞ることなく売ることができ、成長と頼もしさを感じられました。弟はお金の受け渡しを担当。いい思い出になりました。(araibu)

●夏休みなのに、他の家庭のように我が家がお出かけとかできる余裕がありません。でも、それを悪く言わずに「暑いから」「人混み行くとコロナまだ怖いから」と子ども達の言葉に助けられています。本音ではないだろうけど…。ちょっとのお小遣いで連れて行ったゲーセンをすごく喜んでくれて、もっと子ども達の笑顔を増やせるように頑張らなきゃいけないって思いました。(匿名希望)



## 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
- ◆and ethic

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。

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：児童扶養手当の現況届のため役所へ。役所制作のひとり親向けの冊子が素敵に新調されていたので窓口で聞いたら、職員の方がひとり親の方に役立ててほしいと願い作ったとのこと。心ある人の想いで変わっていくものですね。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  
ニューシティハイイツ飯田橋402  
☎ 03-3263-1519 ☒ food@single-mama.com

