



仲間と一緒に“頼り上手”を考えてみませんか

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。

支援の現場で私たちは「助けてって言っていいんだよ」とよくお伝えしています。外からご家庭のお困りごとが分かりにくく孤立しやすい現代では、ご本人からのSOSの言葉がないと気がつくことができず、支援におつなぎできないからです。外に助けてと伝え支援を受けることができる“頼り上手な力”を「受援力」と言います。ほっとあんしん便をうけとら

れているあなたはすでに受援力をお持ちだといえますね。

ほっと通信の投稿には「周囲に頼り困りごとを減らせた」というお声と同時に、「頼るのが苦手」「助けてと伝える勇気や時間がない」などのお声もあります。どうしたら頼り上手になり、困りごとを減らしていけるのか、もしよかったら、ほっと通信を通して、仲間と一緒に考えてみませんか。次回仲間の声を集めて特集したいと思います。

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。



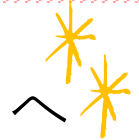
ほっと News

大学・短大・高専・専門学校

理系と多子

支援内容

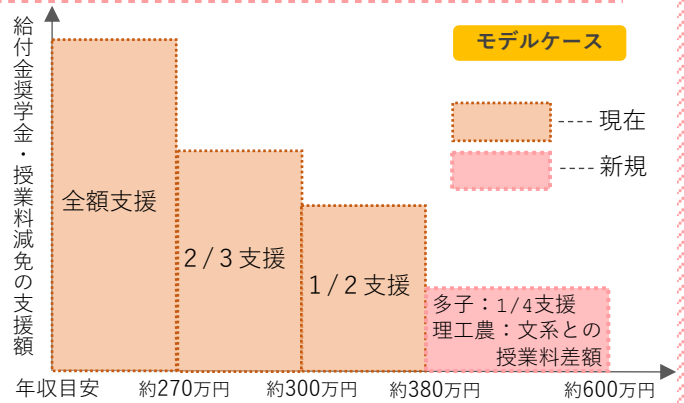
拡充



2022年から開始された大学・短大・高専・専門学校への進学支援制度である「高等教育の修学支援新制度」では、来年度（令和6年度）より、多子世代と理工農系の学科に進学するケースで支援が拡充されることになりました。

世帯収入が約380万円～約600万円までの世帯で
・扶養する子の数が3人以上である世帯のケースでは全額支援の1/4支援
・理学・工学・農学を専攻する学科・学部のケースでは文系との差額の支援※ となります。
※私立の学校を対象に支援

また、現在すでに運用されている非課税世帯での全額支援のケースを3ページ目で詳しく説明しています。お子さんの大学や専門学校などへの進学に関心がある方は、ぜひ確認してみてくださいね。



▶他にも、大学院（修士段階）の授業料後払い制度などが創設されます。詳しくはこちら⇒



文部科学省PDF

ほっと通信(9月) への仲間の感想

困っているのは自分だけじゃない

●ほっと通信を毎回読むたびに、困っているのは自分だけじゃないんだ！、みんな大変な中頑張っているんだと思え、元気になります。元夫のDV被害、ストーカー被害で外に出るのが怖くて、なかなか外に出れません。でも、これからは少しずつ無理をしないで外出をならしていきたいと思います。
(匿名希望)

●今月もほっと通信をじっくりと読ませて頂きました。私はそもそも友達がないので、同じ境遇のシンママさんで、同じ思いや考えの方がいて、なんだか安心しました。トップ記事の（物事を良い面で捉えなおす）リフレーミングは、分かっていても、いざその場面に出くわした時にすぐに切り替えができなかったのですが、改めて大切なことだと気づきました。子どもにも教えて親子で実行したいと思います。(ゆうのん)

●楽しく読ませていただいています。小さいお子さんについての記事や感想は懐かしく感じることもあり、おそらく同じくらいのお子さんかという方の投稿は、そうなんだーとか友達や知り合いのお話を聞いているような気分になったりしています。今回のトップの「リフレーミング」については、いつもそう考えられるように心に余裕をもてるようにしたいなと反省と願望が混ざった気持ちで読みました。(かか)

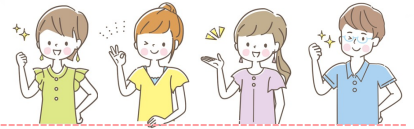
今までのほっと通信 (PDF) はこちらで読めます >>>



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



お金がたりませぬ



▼子どもが情緒不安定なために夜勤が出来ないと上司に相談すると、時給を最低賃金に上げると言われ、子どもが夜中に命を落とすくらいならと受け入れました。いつも月末が近づくと心が折れそうになります。そんな時に食料支援が届くのです。月に十萬も稼げなくなってしまう、子どもはここ何ヶ月かで体重が落ち、制服のスカートの腰回りを直さなくては履けない状態になりました。私の不甲斐なさが申しわけないです。
(匿名希望)

▼日々支払いに追われています。物価が高くなりすぎていて、光熱費も高額です。アルバイトも増やしましたが、中々支払いに追いつきません。そんな中で修学旅行があるので、内心お金どうしようかと悩み眠れない日々を送っています。高校生になると児童手当もないので、こんな高校生ってお金がかかるとなると悩みが増えています。
(ままちゃん)



弁護士費用が高額でつらい



▼夫のロクで妊婦で二人子どもを連れ、シェルターにはいるなどして、離婚調停、子の面会調停、子の監護審判、離婚裁判など四年かかりました。調停だけでも弁護士費用は百万円かかりました。裁判の弁護士費用は法テラスを利用しましたが支払いが二百万円をこえそうです。被害者で子ども三人のシングルマザーなのに、弁護士費用はとも苦しいです。精神的にもつらく子どもにキツくなってしまうです。
(匿名希望)

大切なことを見つめなおし中



▼中一の不登校息子。何が原因か定かではなく、担任が持ってくる課題すら手につけられずじまい。学校の課題を前にすると体調が悪くなるみたいで困っています。最初こそ勉強が遅れる、交友関係薄くなる、孤立すると思いきや、あせりがありました。唯一好きなこととして笑ってくれるので、無理に学校に行かせ自殺されるくらいなら、休め！休め！と思うようになりました。
(ままちゃん)

仲間の投稿がはげみ



▼離婚後、うつ病を発症してから8年療養しています。最近、ようやく気力がでてきたので、思い切って週3日パートで働き始めました。当然体力はたく、毎日仕事が終わったら倒れるように横になる日々ですが、働き出した私に、子ども達も少し嬉しそうに、我が家が明るくなった気がします。いまはこれが合っているんだと思って私なりに頑張っています。このほっと通信のみなさんの投稿を読みながら元気をもらっています。ありがとうございます！
(うにこ)

▼夏休みが終わり、中一の長女の登校しづりがひどくなりました。毎日生命力のない長女に寄り添っていると、ふと私まで不安になってきて、だんだんと疲れてしまいが弱くなってしまう時があります。ほっと通信を読ませていただき、子育てが大変なのは自分だけじゃないとパワーをもらっています。明日からもがんばります。
(匿名希望)

大切なこと



▼子どもには、一番最初にありがとう、うれしいといった幸せになるような言葉をかけてから、心配や注意をしたほうが、お互いに気持ちがいいし、伝わるようなのだと思います。子どもも私も、それぞれに頑張っているのだから、いたわりあって家族で一丸となってやっていきたいです。
(匿名希望)

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」ができますよ～。
無料です (通信費は気をつけてね！)。

10月28日(土) 11月25日(土)
両日 10:00~12:00



仲間の声を知りたい



▼持病や体力の問題でなかなか仕事(役)を引き受けることができません。病気を引受けるまでは人が嫌がる事を選んで引き受けていたので、もどかしいです。人に頼ることも最近はずづつできるようになってきました。でもやっぱり一人でやる方が気持ち楽です。ただ、助け合っている人たちを見るところがやましいです。気をつけることや方法があれば知りたいです。
(ゆこさん)

仲間の声を知りたいのコーナーではゆこさんの「頼りやすくなるために気をつけること」を感想フォームで聞いてみたいと思います。ほっと通信の投稿を読み、「大変なのは自分だけじゃない」と励みになったという声がたくさん寄せられています。あなたの投稿が仲間を勇気づけるかも。引き続き本音を聞かせてください。今月も大変な状況の方がたくさんいらっしゃいました。本当によくやってこられました。心からお疲れさま。



ほっとあんしん 仲間の声

私の行政相談の体験記

●子どもたちのことを第三者に相談したいとか、〇歳健診とかで聞こうとかするけど、目をつけられるのが嫌なのでどうしても相談できない。あとは、近所の人嫌がらせて何度か児童相談所や警察に虐待の通報をされたことがあり(家を空けている期間も通報されたので、嫌がらせだと警察や児童相談所にわかってもらえた)、やっぱりダメな家だと思われるのが怖くて相談できません。(匿名希望)

●離婚後に面会交流の相談を市役所の市民センターにしたら、担当が相手方の弁護士だったので、がっかりしました。子どもの発達相談を市役所の健康課にしたら、すぐに対応していただき、療育支援、保育所入所、小学校入学まで親身にフォローしていただきました。保健師さんによっては頼りない方もいるようなので、きちんとした方に会えてよかったです。(匿名希望)

●元夫のDVの事で役所にDV相談をしたことがあります。話はきいてくださるのですが、具体的な解決策はなく、何のために行ったのだろーと思ってしまいました。相談相手は、自分のような経験はしたことがないだろうし、公務員であったり、生活に困っているわけではないだろうから、私の相談事は役所のDV相談の一例になっただけだと、ひねくれてしまいました。(匿名希望)

●子どもに軽度知的障害があり進路について悩んでいました。10年前に市役所の子育て支援課に相談しましたが、全く対応してもらえず、ここ数年は頼りませんでした。最近、学校の先生がきっかけで子育て支援課に相談したのですが、担当者や当時の人達も変わっていて、今回はとても親身になってくださり、不安だったことが少ですがラクになりました。前に嫌なことがあってあきらめたとしても、数年後は変わっている可能性があるのではと間をあけて相談してみるのもいいのかなと実感しました。(ミミねこ)

●自治体のひとり親向けの調剤薬局事務講座を受講できることに。今の仕事に役立てたいし、いつ職を失ってもすぐ再就職できるようにと考え、やる気だけはあります。ただ日曜日に一日中の講座なので、貴重な子どもとの時間が減ります。しかたないですが、ごめんねでいっぱい。上記のような親向けの講座のときに、保育も良いですが、保育不要な年齢の子どもは近くで遊びや学びになるイベントを同じ時間にできれば、親子共々満足できそうです。(はむかつ)

●元夫のDVで役所に相談し子どもと支援施設に入居させていただき、色々なアドバイスをもらいながら離婚する事ができました。(生活支援課の担当係名がわかりません。)私はどんな時にどのようにどのくらいの回数、暴力を振るわれているかを話しました。ちゃんと話せていなかったと思うのですが、係の方も状況が状況なのでわかってくれます。(もも)



ほっと Newsの続き

大学・専門学校など / 現在の『高等教育の修学支援新制度』を知ろう！

(住民税非課税の場合。収入が上がった場合、3分の2、2分の1の支援もあります)

制度の詳細はこちらへ
文部科学省サイト



●どんな学校が対象？
一定の要件を満たす
**大学、短期大学、専門学校
高等専門学校(4年・5年)**



意中の学校が
対象か調べて
みよう



支援対象の
大学等の一覧

●どんな学生が対象？
・世帯収入や資産の要件を満たしていること
(住民税非課税世帯・それに準ずる世帯)
・進学先で**学ぶ意欲**がある学生であること
成績だけで判断せず、レポートなどで
学ぶ意欲を確認



欠席が続くと支援
が打ち切られること
があるので
要注意

●支援を受けられる額は？
例 住民税非課税世帯で本人が**自宅
以外から私立大学**に通う場合

上限額

給付型奨学金
約91万円

授業料減免
約70万円



支援の対象になる
か調べてみよう



進学資金シミュレーター

モデルケース

●給付型奨学金の支給額は？
非課税世帯の給付型奨学金の支給額(年額)

区分		自宅通学	自宅外通学
大学 短期大学 専門学校	国公立	約35万円	約80万円
	私立	約46万円	約91万円
高等専門学校	国公立	約21万円	約41万円
	私立	約32万円	約52万円

●授業料・入学金のサポートは？
非課税世帯の授業料等の免除・減額の上限額(年額)

	国公立		私立	
	入学金	授業料	入学金	授業料
大学	約28万円	約54万円	約26万円	約70万円
短期大学	約17万円	約39万円	約25万円	約62万円
高等専門学校	約8万円	約23万円	約13万円	約70万円
専門学校	約7万円	約17万円	約16万円	約59万円

ほっとあんしん便 子どもの様子

●発達障害をもつ子どもがコミュニケーション上達の通級指導教室に行くことになりました。「コミュニケーションが上達したら、たくさんのお友達を作って、将来は公務員になって、ママを助けられるような大人になりたい」と話してくれて、とてもうれしい気持ちになって、ジーンとしました😊（ペコちゃん）

ほっと通信の感想には、このコーナーが好きという声が多数。いろいろなお子さんの姿に、共感したり、懐かしんだり。今回は、うれしかった場面と申し訳なく感じた場面の2パターンの投稿を掲載します。感想お待ちしております！



●3歳半になる娘がパンツに興味がなく「オムツがいい」と言っていたのですが、数日前にトイレでおしっこができました！そして今日はウンチもできました！トイレにさそってもあまり行きたがらないので、これからも大変でしょうが、正直オムツのコストを考えると早く卒業して欲しいです😊（でもオムツ姿もかわいいんですよ）（おふうさん）

●夏休み明けの小学校への提出書類に、絵日記があります。ビニールプールで遊んだことや、地元の夏祭りに参加したことを書いたのですが、お友達はみなさん旅行に行ったことを書いていたので、子どもは、どうやらどこにも出かけなかったのかと先生に言われたようです。悲しい気持ちにさせて申し訳なく感じしていました。（ささ）

●高3の娘が、夢である教師をめざし勉強を頑張りました。塾に通えず申し訳なかったのですが、先日、学校の指定校推薦に通過。あとはお金の工面があり…。下の中3も、姉と同じ高校に通いたいと塾なしで奮闘中ですが、成績があがりません。私立は経済的に無理なので、学力が伴わなかったら、確実に受かる公立にランクを下げてもらう話をしました。また申し訳ない気持ちです。（モコママ）

●中学、高校時代は不登校で引きこもりだった娘が大学進学をめざし勉強中です。受かってから後も久しぶりの学校になじめるか心配ですが、最近は図書館の自習室へ勉強をしに毎日外出しているようで、少し体力もつきうれしく思っています。（あい）



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。



掲載の謝礼はほっとあんしん便と別に、封筒で送付。2～3ヶ月お待たせすることがあります。

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
- ◆カルビー株式会社

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：ほっと通信制作の締切間近に、小5息子が風邪でダウン。世話を焼こうとしたら「ひとりで大丈夫。ママは早くほっと通信作って」とせかされました。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
ニューシティハイイツ飯田橋402
☎ 03-3263-1519 ☒ food@single-mama.com

single
mothers
For
m