



ほっと通信

HOT
TSUSHIN



ほっと
あんしん便

弱いつながりも大切に

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。

今月は“弱いつながり”についてです。役立つ情報の情報源を、社会学者のグラノヴェッターさんが調査したところ、いつもつながっているところからよりも、つながりが弱いところから伝わるが多かったという調査結果が出たそうです。このことを「弱いつながりの強さ」と言います。友達の知り合いや、行政の相談窓口、支援団体など、弱いつながりから有

益な情報が得られるかも。よかったらアンテナを張ってみてくださいね。また、3ページの「頼れる？頼れない？私の体験記」では、「お返しを考えると、身近な相手に頼る事が難しい」という声が多数寄せられました。弱いつながりの強さの考え方を展開すると、弱いつながりに頼ることは頼り上手になる方法のひとつかもしれません。

ほっと通信は弱いつながりですが、あなたと心は強くつながっている媒体になれたらと願って発行しています。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ね。



ほっと News

こども政策の基本方針になる

こども大綱
たいこう

年内策定へ

こども家庭庁は、今後5年程度のこども政策の方針となる「こども大綱」の策定に向けて、中間整理を行いました。

政府は、大綱により、すべてのこども・若者が健やかに成長でき、まわりの人とよい関係で、将来にわたって幸せに生活できる、「こどもまんなか社会」を目指しています。

有識者の審議会での審議内容を盛り込みとりまとめられた中間まとめ案をもとに、こどもや若者、子育て当事者の意見を集め、年内までにこども大綱を策定する見込みです。

中間まとめ案のひとり親施策関連では、右にあるような文言が含まれるなど、当事者や有識者の意見を踏まえた大綱案となっています。年内に策定されるこども大綱やこども政策への反映について、ご関心をお寄せください。

<こども大綱が目指す「こどもまんなか社会」>

全てのこども・若者が身体的・精神的・社会的に幸福な生活を送ることができる社会



<ひとり親施策関連>

- 別居により実質ひとり親の状態の方の明記
- 子どもにとって不利益が生じることのない面会交流
- (窓口ハラスメントなどの声を受け) 当事者の声を取り入れた、相談支援

ほっと通信(10月) への仲間の感想

考え方や新しい情報ありがたい

●ほっと通信で、いつも心が少し楽になります。大変なのは変わらないのですが、考え方や新しい情報ありがたいです。助けをもとめないと、何も変わらないことを痛感しています。でも、弁護士への支払いが高額な投稿を読み、法テラス制度を使っても家計に大きくひびくので、私もきついなあと、つくづく思いました。(匿名希望)

●体調不良で転職し、給与は安いがそこそこの勤務時間になりました。子どもと一緒に食べる夕ご飯のありがたさを噛み締めています。悩みは今の給与だけでは生活できないこと。児童扶養手当がなくなる18才までになんとかできるか？進学資金は大丈夫か不安でいっぱいです。10月のほっと通信にあった(現在運用されている、大学や専門学校向けの)高等教育の修学支援新制度はありがたいと思いました。(ありー)

●さささんの投稿(お子さんが絵日記で近場で遊んだことを書いたら先生から旅行に行かなかったのかと言われたエピソード)をみて、心が痛みます。ハワイ旅行より映画館より、祖父母の家でアイスクリームを買いに行き、選ぶときが楽しかったと素晴らしい絵日記を書いた次男を思い出します。興奮した思い出も素晴らしいですが、人に大事にされ愛された思い出を残すことも素晴らしいのではないかと思います。(まめごはん)

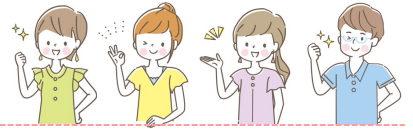
今までのほっと通信(PDF)はこちらで読めます



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



仕事やお金の悩みが身体に・



▼お給料は上がらず、物価は上がりっぱなし、切り詰めようにも詰めようがない。そんな中、来年度の勤務についての面談があり、週5日勤務から週4日勤務になってしまいました。今より更に給料が減るうえ、副業禁止のため来年4月からの生活を考えると頭と胃が痛いです。(匿名希望)

▼子どもの夏休みをきっかけにシフトを削られ退職という選択をしました。資格があるのですぐに転職できると思っていました。シングルのマザーであるため時間の融通を希望すると雇ってもらえず数ヶ月、貯金をやりくりしていましたが不安と焦りからか生理が止まってしまいました。物価高で野菜やお肉を買うのをためらう日々。子どもが安心して過ごせるようにあきらめず仕事を探しています。(匿名)



大変です



▼新しい職場が見つかり、先月から働き始めた矢先に、子どもが学校で怪我してめったり、家族で順番にインフルエンザにかかり寝込んだりしています。自分がつらくても、子どもの通院や吐いた物の処理をしながらはなりません。こんな時、誰か助けて・・・と思います。自分でなんとかするしかありません。(みん)

親の責任をはたしてほしい



▼4年続いた別居生活から裁判によりようやく離婚が成立しました。が、やはり弁護士費用は高く、裁判で決められた、今まで未納の婚姻費用、養育費は全く支払われず。ロクが理由で離れた元夫は、養育費を支払わなくても逮捕される事はないと知ってるゆえ、今後も支払う事はないと思います。婚姻費用はともかく、養育費は子どもたちへの責務なので支払って欲しかった。人知れず涙があふれました。(匿名希望)

▼私は自分の物を買うのも我慢して一生懸命、子どもたちと暮らしていますが、夫は「お金がかかるから子どもは要らない、あげる」と親権を投げ出し、外車を乗り回し、再婚して、自由気ままに暮らしています。親権がなくとも、お互いの子どもに変わりはなく、責任を持って欲しいです。大学受験を控えた息子を抱え、お金をどうしようか頭を抱える私です。あーもやもやする。(にじママ)

頑張っています



▼足首の靭帯を切って治ったばかりなのに、今度は足の指を骨折した私。これ以上休んで迷惑をかけられず、配達の仕事が続行しています。周りからは鉄人と呼ばれ、この機会に料理の鉄人も目指したいと思います(笑)(匿名希望)

仲間に伝えたいこと



▼自立支援教育訓練給付金と高等職業訓練促進給付金を使い、「関係の勉強をはじめました!コース代金の給付金がいただけて学べるので、ひとり親の方にお知らせしたいです!24年3月までは「1」も期間限定で認可されているので、オンライン授業で、仕事しながら受講できるので、オススメですよ!(匿名希望)

▼去年の冬頃から急に眠れない、食欲もない無気力感におそわれて、うつ病と診断されました。仕事を休職し消えてなくなりたいたいと考える事も度々でした。薬の効果で気持ちも前向きになりました。今月から復職する事ができました。今まで積み重なった疲れと更年期が重なりうつ病を発症したようです。うつ病は脳の病気で決して心が弱いせいではない事、希死念慮は病気のせい必ずきちんと治療すればうつ病は治る事を皆様にお伝えしたいです。(コリン)



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!)

11月25日(土) 12月23日(土)

両日 10:00~12:00



仲間の声を知りたい



▼クリスマスがくるので、欲しいものをききました!今年もリクエストは、バナナでした!プレゼントにおもちやをもらう感覚が、経験してないので、分からないのかも?と思うながら、家計としては大変助かるので、しばらくこのままだといたところ。みなさんのところはサンタクロースはきますか?(匿名希望)

仲間の声を知りたいのコーナーでは「クリスマスはどうしてますか?」を、感想フォームでお聞きします。また、寒くなり、光熱費で頭をさうらに悩ませる時期。冬の寒さ対策についても仲間の声を集めたいと思います。今月も大変な状況の方がたくさんいらっしゃいました。本当によくやってください。毎日無事に過ごせてきたご自分をねぎらってあげてくださいね。心からお疲れさま。



ほっとあんしん 仲間の声

頼れる？頼れない？私の体験記

●頼れません。親には心配かけたくないから。他は相談しても結局は自分でどうにかしないとしない、また、相談した内容がうわさ話のネタにされるかもと疑心暗鬼になっているからです。離婚調停以来、人を信じられなくなっています。人を信用できないのは、本当につらいです。(匿名希望)

●仕事だけでなく何でも困った時はお互い様、助け合いの世界。気に病まずに過ごし、自然体で良いと思います。頼られてイヤな気持ちになる人はいないと思うので、ささいなことでも聞くなどまずは会話をすることがコツかなと。みんな365日元気な人なんていないから、考え過ぎずに気楽に生きましょう。(匿名希望)

●顔が見える人たちには頼ることができません。これを言えばこう言われるだろうけど、こういう風に思われているんだろうな…とか色々考えてしまうからです。しんぐるまざあず・ふぉーらむのような、顔が見えない方々にだと、私は自分の気持ち(ネガティブ含め)をほっと通信のコメント欄等に言い(書込み)やすいです。(匿名希望)

●なかなか助けてとは言出しにくいです。大丈夫なふりをしてしまいます。苦手な理由はきっと幼少期までさかのぼるんだと思います。本来なら助けてくれて守ってくれるはずの両親が守ってくれなかったし、助けてくれなかった。そのあたりから誰も助けてくれないと学習をしたんだと思います。実家に二度と来るなど言われており母親は優雅になにに不自由なく暮らしています。もしかしたら毒親育ちは周りに助けてが言えないのではないのかもしれないですね(>_<) (りんりん)

●行政に相談のコツ
①現住所の行政相談に行きにくい場合や担当が合わない時は、NPOなどに相談。
②相談のコツとして話の途中に「貴重なお時間を割いて頂いてありがとうございます」「ご多忙なのにすいません」「話を聞いてくれてありがとうございます」などを入れていくと良いかと思います。人にもよりますがその一言を添えるだけで担当者の態度が変わってくると思います。(匿名希望)

●私は人に頼ったりするのは得意な方ではないですが、今住んでいる自治体(社協の相談員の方等)や長年の親友等に現況の話を聞いてもらうだけでも、自分はどんな事にまいるのか、困っているのかが客観的に見えてきて、閉塞感にいたらずにすんでいると思います。相手に伝える事で、自然と周囲も手を差し伸べてくれたりもするので、一石二鳥といます。(まゆた)



イーヨ
より編集



Q

家計はいつも自転車操業です

がんばってパートで働いていますが、給料日前お財布の中は千円以下となりいつもギリギリです。このままだと子どもの修学旅行費や冠婚葬祭の費用など、急な出費のときにお金を用意できそうにないです。



A

借金には気をつけて、債務相談を

シングルマザーの家計はいつもギリギリなのですよね。子どもの入学時に必要な費用や修学旅行、冠婚葬祭など、急な出費もあって、どこからも借りられない！なんてことも……。

そうすると、ついカードのキャッシングを使ってしまおうかと、迷ったりする人もいるでしょう。カードのキャッシングは利子が高いので、いちどカードのキャッシングをして翌月に払うという生活を始めてしまうと、なかなか抜けられません。

急な出費のときは、なるべく利息の安い貸付金を借りましょう。母子父子福祉資金の貸付金もそのひとつです。窓口は、お住まいの役所(福祉課など)や福祉事務所です。また、相談に行ったときに、申し込める割引や、お得な制度がすべて使えているのか、聞いてみましょうね。

常にお金が足りないのであれば、がまんしないで生活保護を

を受給することも検討してみたいかがでしょうか。生活保護は国民の権利です。福祉事務所で手続きしましょう。

借金が増え、消費者金融や、カードローンがたまってしまっ、返済に追われるような生活になっている場合には、専門機関に相談することをおすすめします。法律相談は法テラスなど、公的に無料で相談を受けつけるところがあります。

もしもどうしても立ちゆかない場合には、自己破産、あるいは返済額を少なくするように債務整理するなどの方法もあります。

こうしたことも含めて、信用できる専門家に相談してください。サラ金だけでなく、ヤミ金融からお金を借りて、生活が破たんしてしまったケースも聞きます。そのような場合でも、まず相談することが大切です。明けない夜はありません。ひとりで悩まないでいつでも相談してくださいね。



ほっとあんしん便 子どもの様子

●上の子が大学4年生ですが、(ほっと通信10月号に掲載されていた)国の修学支援新制度で私立大学に4年間通わせることができました。それとは別に奨学金ももらえることができていました。なので、大学はあきらめなくても大丈夫です。国公立でなくても、通わせることができます。(匿名希望)

ほっと通信10月号に掲載した修学支援新制度でお子さんが大学や専門学校に進学できたからあきらめないでという投稿が他にも多く寄せられましたよ。



●中1の息子が小1から乗っていた自転車を買替えました。大人になっても使えるよう息子が選びました。それが6月、鍵を2個つけ駐輪場にとめたのに盗難されました。息子は深く落ちこみ、届いた食料支援を見て「人のために善意でやってくれる人と悪意がある人、この世の中にはどっちが多いんだろう」とつぶやきました。親としては善意がある人が多いから何とかやっているといました。(たこ)

●子どもが自然学校に行っていました。自然学校先からハガキが届いたんですが、誤字脱字があったり、私を労ってくれる言葉が書かれていたり、いなくても笑わせてくれて存在感を出してくれ、成長したなあってうれしくなりました😊(さくら餅)

●中学生の娘は私にだけは反抗的で思い通りにならないと、私に消えてくれと言って部屋に閉じこもるようになりました。泣きたくなることも多々あり、本当につらくなることも増えました。そんな時、友達から『反抗期ではなく、親から離れる準備をする成長期なんだよ』と言われた時、言葉ひとつで少し気持ちが軽くなりました。(レイちん)

●毎日家に帰る時間が遅く、夕食の支度が大変です。ある日帰宅すると、中学二年生の娘が味噌汁を作ってくれていました。娘はお菓子作りが好きなのですが、味噌汁を作っておいたら、私が楽になるだろうと…。ありがたくて、うるっとなりました。(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。

支援して下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

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：役所から子育て施策の検討材料とするための生活実態調査が送られてきました。今までは見向きもしていなかったのですが、いろいろな政策は先人が訴えてくれた結果であると思ひ知る機会があり、きちんと提出しようと思ひました。F

発行：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

