



## どうかご自分を大切に

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。

元日に能登で大きな地震がありました。被災された方にお見舞いを申し上げるとともに、いろんな助けを得て、1日も早くご自身やお子さんが日常を取り戻せるよう、心から願っています。

さて、ほっと通信には、生活を立て直そうと頑張っているお声がたくさん寄せられています。その中で、体調を崩

されたり、心が疲れてしまったという投稿も多くあり、とても心配しています。お子さんを優先して自分のことを後回しになりがちですが、新年の始まりに少し立ち止まって、息抜きやリラックスする時間を作ってみませんか。例えば、深呼吸やストレッチをする、誰かと話す、などがありますね。ほっと通信にモヤモヤを投稿して息抜きしてみるのも良さそう。今月はみんなにリラックス方法を聞いてみたいと思います。次月の仲間の方法もぜひ参考にしてみてくださいね。

今年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

### 児童扶養手当の拡充

所得制限の緩和、第3子以降の加算額の増額を検討中

政府はひとり親世帯を対象にした児童扶養手当を拡充する方針で検討に入りました。検討内容は以下のとおり。

まず、所得制限の緩和について。満額支給の所得の年収を160万円から190万円に、支給対象の上限の年収を365万円から385万円とする方向です。

また、第3子以降の加算額を、月額最大6250円から第2子と同じ月額最大1万4200円に引き上げも検討しています。

開始は2025年1月振り込み分から。1月の通常国会で法案の可決を目指しています。引き続き関連ニュースにご注目ください。

#### 児童扶養手当の拡充案

満額支給の所得※の目安	年収160万円→190万円
一部支給の上限の所得※の目安	年収365万円→385万円
第3子以降の加算額	月額最大6250円→10420円 (第2子と同額に増額)

#### ※所得とは

1年間の収入から必要な経費を差し引いた金額。児童扶養手当の所得額は、養育費なども加味して計算します。収入とは違うのでご注意ください。児童扶養手当の詳しい説明はこちらへ→



東京都HP

## ほっと通信(12月)への仲間の感想

親の気持ちをわかってくれました

●次男は、不登校なんですけど、個別指導教室に行って、高校を目指すと言ってくれたようになりました。月に2回は、学校の担任と話して、学校とも関わりながらやっています。とてもうれしかったです。ほっと通信をみんなで読んで、「不登校のお母さんって大変なんだ」と私の気持ちもわかってくれたようで、よかったです。(匿名希望)

●更年期とうつ病が重く働けず、物価高もあり本当に生活が苦しい日々です。子ども達からも、この生活はいつまで続くの？と不安な顔で聞かれました。何とかしなければと自分を責めれば責めるほど具合が悪くなる日々ですが、ほっと通信の「できた事を思い出して自分をほめてみて」というメッセージに涙が出ました。頑張っている仲間が全国に沢山いる事に勇気をもらいながら、来年こそは仕事に行けるように頑張りたいと思います。(匿名)

●今までのほっと通信(PDF)はこちらで読めます >>>



## お願い!!

支援パッケージとほっと通信の感想をお待ちしています。例年より感想の数が減っています。支援パッケージのみの感想や、何回か分けての投稿もOK。今後のご支援の大切なフィードバックになりますので、ご協力どうぞよろしくお祈りします。

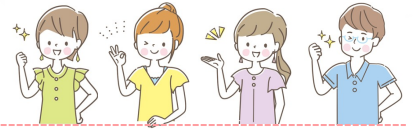
感想フォーム▶



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



百円単位の生活です。



▼十二月に入り給料も少なく百円単位での生活です。×ヨロも年末年始も準備などできず、給料日が来るまでただただ時間が過ぎるのを待っています。年内に給付金があれば助かったなあと思ってしまう。(なまお、mana)

▼体調が悪くて病院に行きました。タンパク質と鉄分が異常に少ないと、言われました。お金がなくて、とりあえず子どもに肉や魚を食べさせて、私は、ほぼ米の食事だったの。血液検査で、そんな事を言われ反省しています。情けないです。これからも頑張ります。(匿名希望)



反省したこと



▼お金がないのはストレスもたまりますが、子どもとの貴重な時間はすぐ終わるので自分がイライラしないように気をつけています。無理な時は、子どもに手伝ってもらっていいです。先日、「なんで何も言わなくても皿ぐらい洗ってくれないの?」と言ってしまった嫌な気持ちにさせてしまいました。「今日きついから皿を洗ってくれ」と助かる」と事前に伝えるようにしたら素直に手作ってくれて、伝えないと親子でもわからないうなと反省しました。(マルマル)

仲間のお年玉事情



▼わが家はお年玉を渡したことはありません。けど、今年はメッセージカードを渡すことにしました。「ママの服を着られるカード」「いつもと違う図書館に行けるカード」など10枚程度書きました。意外にも子どもの心に刺さったのは「ママの服を着られるカード」! 工夫次第で楽しめることはたくさんあるんですね。(なぎたろう)



▼2024年のお年玉は余裕がなくあげることができず、今から申し訳ないなと思っています。子ども達ももらえないと思っています。言い出せないでいます。(せんちゃん)

頑張っています



▼現在、調停中です。調停内容は「養育費」。今まで怖くて踏みだせなかったのですが、このままでは生活できなくなりそうなので、思いきって申し立てました。地元のみと親支援団体や、法律相談など、頼れるところには頼って、多くの力を借りながら戦っています。ありがたく、心強いです。毎日、不安やあせりなどで気が休まりませんが、子どもたちのために逃げずに頑張ります。(ひななママ)

▼2月の日商簿記試験に合格したいと勉強に励んでいます。ただ応募できる求人がなかなかなく。訓練学校が終わる3月までに就職できないと生活できない状況です。厳しい状況に直面して、精神的にキツく、ネガティブになるときもあります。生きなきゃ!と思うようにしています。(匿名希望)

受験を控えています



▼高校受験を控えている長男がいます。「勉強して!」と言う毎日です。若干イライラモードの私と長男です。食べ盛りな子どもが三人いて、なかなか満腹にさせてあげられない毎日、お菓子もまともに買ってあげられない中、支援物資が届くのが子ども達の楽しみになっています。私が仕事から帰るとすでに開封済みで喜んで子ども達が食べた形跡が残されています笑(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」できますよ～。  
無料です(通信費は気をつけてね!)

1月27日(土) 2月24日(土)

両日 10:00~12:00



仲間の声が知りたい



▼ほっと通信は皆様の声が聞けて、自分だけでは足りないのだなと思ったり、とても励まされます。1年、1年、やっとという感じで、心も体も、もう少し楽になるようにしていきたいです。皆様の何か楽になるような工夫が知りたいです。(E)

仲間の声が知りたいのコーナーでは、Eさんの「心や体が楽になる工夫」やリラックス方法を聞きたいと思っています。仲間の声をお年玉事情ですが、お年玉をあげられない、もしくは少額をなんとか渡しているという声が多かったです。親類からもらったお年玉は貯金して将来の学費にするなど堅実に物入りのイベントの多い年末年始、本当にあなたはよくやってこられましたね。心からお疲れさま。



## ほっとあんしん 仲間の声

## みんなに知らせたい “お役立ち情報”

●放課後等デイサービスを利用しています。非課税世帯なので無料です。うちの子のように、学校に合わないなど特性のある子は利用できるかもしれません。利用するには「受給者証」が必要。そのためには、「障がい児」という扱いになりますので、市の障がい児向け窓口にお問い合わせ(無料)が必要になります。初回手続きは面倒ですが、年1回の更新は書面だけなので楽です。(匿名希望)

●ひき肉と大豆ミートを混ぜて良く料理しています。ハンバーグやミートソースを作る際に、牛肉と豚肉の合いびきが高く買えない時は、豚のひき肉と大豆ミートと牛脂を使ってタネを作ります。育ち盛りの高校男子なので量が必要です。これだとヘルシーでしかもカサが増してたくさん食べれるのでお腹いっぱい満足してくれています。試してください(^^(きなこ)

●不登校の子どもが3人います。ソーシャルワーカーの方が心配して訪問してくれてますが、最初はうとましく感じ信用もできませんでした。何度も話をしていくうちに、この人達なら信じてもいいかもと思えるようになりました。今では支援教室へ少しずつですが通えるようになりました。この方のおかげで私の心もほぐれました。初めて人を信じてみようと思えた出来事でした。(匿名希望)

●中3の時に不登校になった娘は、先生やスクールカウンセラーに助けをもらい、高校に無事入学し卒業間近。今度専門学校に入学予定です。国の修学支援新制度や民間の奨学金制度を使って行くことができます。民間の奨学生になると給付だけではなく、食の支援をして下さるところもあります。みなさんもたくさんるところから情報を得て進学を夢をあきらめずにいてください。(匿名希望)

●子どもが学校で困っていたら、民生委員の方に声をかけて頂き、そこからお付き合いが始まりました。子どもや私の代弁を学校にしてくださったり、他の団体につなげてくださったり今も親身になってサポートしてくださっています。人によるかと思いますが、地域に根ざした方とつながると意外な道が開けるかもです。出会いに感謝です。(匿名希望)

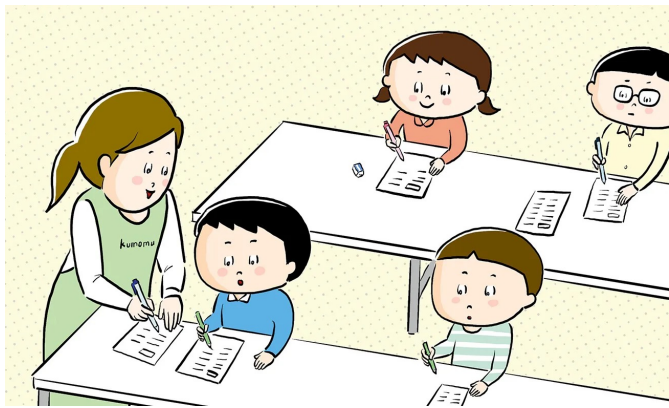
●発達障がいのグレーゾーンの次男。接し方についての講座が学校で行われて参加し、とても勉強になる話をうかがうことができました！寝る前に頑張ったことや満足したことを聞いてあげながら寝ると上手くいくみたいです！皆さんもお試してください！(匿名)

### ●教育費サポートブック

しんぐるまざあず・ふぉーらむが制作。専門家が監修しています。教育費の支援制度や奨学金の紹介、体験談などが掲載されとても参考になります。



2023年度版 (PDF)



イーヨ  
より編集



Q

子どもに習いごとをさせてあげたいけど.....

子どもが学校の勉強がわからないようです。塾に通わせてあげたいけど、お金の余裕がなく.....  
なんとかしたいけど、なにもできなくて悲しいです。



## A お金のかからない学習支援などを探しましょう

お子さんのことを思って「なんとかしたい」と調べていて、頑張っていますね。毎日、お子さんにご飯を食べさせて、学校に送り出して、仕事して。まずは、いろんなことができていご自分をほめてあげてくださいね。

ひとりで子育てをしていると、仕事で子どもの勉強をみてあげる時間がとれないというシングルママさんやパパさんの悩みをよく聞きます。子どもが学校の勉強に遅れているから、塾で勉強をおぎないたいと思っても、学習塾のお金は本当が高いですよ。

そして、保育園や小学生のときは、食費もそれほどかからず、原則無償化や義務教育のため学費はかかりません。また、月々の給付もある時期です。もし少しゆとりがあっても、そのゆとりを習い事で使いきってしまうのではなく、将来の教育費に向けてお金を貯めていくことをオススメします。

さて、習い事にお金をかけたくないとき、力になってくれる

のが、行政や支援NPOなどが行っている「学習支援」です！例えば、NPO法人キッズドアでは、「すべての子どもが夢と希望をもてる社会へ」と、小学生から高校生を対象に無料の学習会を開催しています。このように、近年では、たくさんの支援団体による学習支援がいろいろな場所で行われています。まずは、ぜひ市町村の区役所などの窓口で相談してみてください。

また、インターネットでのオンライン学習もオススメです。オンラインの授業動画やアプリを独自に展開している学習塾は、塾に通うより格安ですし、Youtube上では楽しく学べる無料の動画がたくさん公開されています。通信費を確認しながら、検討してみましょう。

### ●NHKのオンラインサイト

Eテレの教育番組がオンラインで見られるサイト(無料)。

①NHK for School

(幼児・小学生・中学生向け)



②NHK高校生講座

(高校生向け)



## ほっとあんしん便 子どもの様子

●中学2年生の娘が反抗期なのか、何を言っても、ふてくされた態度や、ウザいと言ってきます。仕事で疲れて帰ってきてその態度をとられると、どうしてもイライラしてしまいます。みなさんは反抗期どう乗り越えましたか？（匿名希望）

以前から反抗期のお悩みの投稿が多くありましたので、反抗期を乗り越えた仲間の方の声を募りたいと思います。これから受験を迎えるお子さんも多くいらっしゃいます。みんなで応援しましょう。がんばれ！



●次女が赤ちゃんの頃に離婚し、彼女は父という存在を知りません。先日園の帰りに「みんなの家にはパパも住んでるって」と一言。これに対し言葉を返せずにいると長女が「家にも前にパパいたよ、いないから悪い事はないよ」と話してくれました。とても我慢しているはずの長女から励まされました。ママが絶対にあなた達を幸せにするからね。（虹ママ）

●受験期は大変でした。親ガチャや生活苦に泣かれたり、のしられたりもしました。こんな所にいたくないとまで言われ途方に暮れたりもしました…。けれど、こればかりはどうしようもないので、沢山調べて話し合っ、もちろん本人も頑張っ（涙）、行きたい大学に進むことができました。あとは無事卒業できるように応援するのみです。（ともママ）

●朝、私が腹痛で動けず、朝ごはんも用意できないときが。6歳の娘は普段はわがままですが、文句ひとつ言わずに、ひとりで菓子パンを食べ、祖父母に自ら電話して、迎えにきてもらっていました。夕食は、冷蔵庫にあるストックを机に並べ、ママ食べられる？と優しい気遣いをみせてくれました。すごく良い子に育ったなあ、うれしい気持ちでいっぱいになりました。（じゅんママ）

●ダウン症の娘が支援付きの事業所に勤めて3年目。月の工賃は約2万円。そんな娘が私に外食先でご馳走してくれました。うれしかったです。（ゆーちゃん）



## 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」でご紹介する、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

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：“ほっとあんしん”できる心をお届けしたいと5月から手探り状態で制作してきたほっと通信も今期あとわずか。あなたの心に届くよう精一杯頑張ります。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

single  
mothers  
For  
m