



## 仲間の経験に関心を

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。

今月はやる気がでない時の工夫のひとつを紹介します。やる気ができるためには、自分ならうまくいくと信じられる力が高められると良いそうです。そのためには、うまくいく経験が多くできるといいのですが、なかなか難しい時もありますよね。心理学のある研究では、自分と似たような立場の人のうまくいった経験を観察すると、代わりに経験した気持ちにな

り（代理体験）、その能力がアップすることがわかっています。あなたと似たような境遇の人にうまくいった経験を聞いてみたり、ほっと通信やイーヨでの仲間の体験談に関心をよせてみませんか。今月は仲間のリラックス方法を特集しているのでぜひ参考に。



イーヨ  
こうしてよかったよ  
体験談特集

仲間のうまくいった経験談があなたの力になります。ほっと通信では良い経験をシェアし合って、力も高めあえたらと願っています。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。



## ほっと情報

## あなたを助ける 支援制度 7 選

制度名	制度概要	支援内容	手続き場所	制度名	制度概要	支援内容	手続き場所
児童扶養手当 <span style="color:red">ひ</span>	ひとり親家庭（子の年齢は18歳の年度末まで）に2ヶ月に1回支給されます。	例)子ども1人の場合月10,410円～44,140円 離婚前は狭き門となるので注意。	お住まいの役所（子育て支援課など）	高等職業訓練促進給付金等事業 <span style="color:red">ひ</span>	資格（看護師・保育士など）を取得するための養成機関で勉強している期間に生活費を支給する制度	住民税非課税世帯には月額10万円、住民税課税世帯は月額70500円が支給	自治体の母子父子自立支援員に事前に相談し手続き
ひとり親家庭医療費助成制度 <span style="color:red">ひ</span>	低所得のひとり親と子ども（18歳までの）の医療費の一部を支援する制度です。	自治体によって窓口で支払ったあと還付方式のところで、無料で受診できるところがある	お住まいの役所（子育て支援課など）	母子父子寡婦福祉資金貸付制度 <span style="color:red">ひ</span>	20歳未満の子どもを扶養しているひとり親が無利子や低利子でお金を借りることができる制度	生活資金、修学資金などを借りることのできる制度。保証人ありの場合は無利子、なし場合は年1.0%	自治体の福祉担当窓口（審査に時間がかかるケースあり）
(義務教育)就学援助 <span style="color:red">困</span>	公立の小中学校に通い経済的に困りの家庭に学校でかかる費用を支援します	給食費や修学旅行費、入学準備金、学用品（費用によっては一部）など	学校で配布されることが多いです。確認を	母子生活支援施設 <span style="color:red">ひ</span>	生活困難な母親と子どもが入所して生活できる施設。DV被害者の一時保護も（子どもが原則18歳未満の母子）	住居の提供のほか、自立支援や就労支援を受けることができる。費用は収入に応じるが非常に安い。	役所の担当窓口（子育て支援課など）に相談により措置されて入所となります。
自立支援教育訓練給付金事業 <span style="color:red">ひ</span>	資格取得のための講座を受けた場合に、受講料の一部を負担する制度	対象講座を受講し、修了した場合にその経費の60%が支給。受講前に申請要	役所の担当窓口（子育て支援課など）				

ひ 低所得のひとり親世帯対象 困 生活困窮世帯対象

## ほっと通信(1月)への仲間の言葉

一緒にがんばりましょう ★

●つらいのは、私だけではないんだと、驚きました。生きてると困難な事にぶつかる事もありますが、いつまでも続かないと私は信じてます。ひとり親のみなさんも、時にはつらいこともあります、ひとりではありません。一緒にがんばりましょう。と伝えていただけたらと思います。(ひまわりくんのママ)

●毎回お仲間の苦しい話もうれしい話も励みになっています。私は5年前位が精神的にとてもつらかったのですが、家族はもちろん友人、病院の医師や仕事仲間のおかげで、少しずつ少しずつ立ち直れました。ほっと通信の仲間には希望を持って生きてほしいし、私も同じように生きていよと言いたいです！  
助けてくれる人は絶対にいます。怖がらずに助けてと言って良いと思います。(匿名希望)

●今までのほっと通信 (PDF) はこちらで読めます >>>



## 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をお願いします。

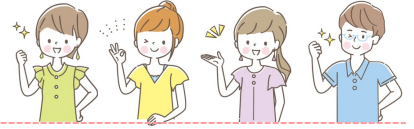
感想フォーム▶



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



能登半島地震で感じたこと・

▼元日の地震はかなり揺れて本当に怖かったです。一番下の子と出かけていた際の地震。上の子二人は自宅が無事で本当に安心して久々にハグしました。これまでは抱きしめる存在だったのに、私をなだめるように対応してくれてこんなに大きくなったんだなあ、なんだか不思議な気持ちになりました。家族が何よりも自分にとって大切なものだと改めて思わされました。(匿名希望)

▼元日の能登半島地震でひとり親支援の必要な方のようにされているのかと気になりました。普通の暮らしを送るだけでも苦労されている方もおられる中で、災害にあつたらどうなるか自身も対策を、考えないといけないなと、身の引き締まる想いをしました。(匿名希望)



大変です・

▼断熱材のない家に住んでいて、冬は家の中が朝晩4度に。電気代や灯油も高いので、ストーブも着替える時とお風呂上がりだけにして、後は布団にもぐる事で暖をとっていただきます。ご飯食べる時は皆震えながら食べています。先月も皆風邪ひいたので、また風邪をひかないか少し心配です。(匿名希望)

支援に関するモヤモヤ

▼別居中です。調停しても離婚に感じてもらえず籍が抜けてません。公的支援が何もありません。婚姻費用ももらえてません。自分が具合が悪い時は、病院代を考えると受診をひかえ、子どもが前に貰っていた余っている薬を飲んだりしてしまします。私の地域は高校生でもマル福があるので子ども病院代はとても助かっています。(匿名希望)

▼受験と、新入学の費用が心配です。支援制度が沢山あるとは言え、申請の期限や条件はバラバラでそれぞれ必要書類を作成し、添付書類を揃える手間も楽なものではありません。また情報も不十分なため、知った頃には募集が終わっていてがっかりすることも多いです。支援制度が地域で異なることにもモヤモヤします。(匿名希望)

わかったこと

▼私の精神疾患が落ち着いてきたと思ったら、今度は、娘が発達障害かもしれないことがわかりました。近いうちに検査予定ですが、不安ではあります。ずっと毎朝5時に一緒に起きて、わからない算数を教えても理解できない理由がわかって、なんとなく、ほっとしています。娘が生きやすいように、先生方に教わりながら、親としてできることをしたいと思えます。(かおる30)

▼昔は友達のことを大好きだったけど、今は距離を置いています。離婚したのは私だけで、みんな高収入の夫がいて、色々話を聞くのがつらいんです。人と比べると不幸になるので、自衛だと思っています。余計なお金も使えないし、心も疲弊(ひへい)したくないので、今はそれだけで思っています。(匿名希望)

知り合いに言われたモヤモヤ

▼知り合いから、母子家庭は色々優遇してもらっていいよね。お金ももらえて、学校もお金払わなくていいんだよね? お金貯まってるでしょ? また非課税世帯に7万支給されるって! 良いよね! 7万働いて稼ぐの大変だからね! と言われ、なんだかお金も貯まっていけないし、嫌味を言われても何も言えない自分に嫌気がしました。(ゆうま)



## 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!)

2月24日(土) 3月23日(土)

両日 10:00~12:00



つらくなったら・

▼自分ひとりじゃないんだなあ、とほっと通信、ほっとあんしん広場に毎回励まされています。毎日生きていくのに必死ですよ。食べ物も光熱費も何もかもが物価高で毎月毎日やりくりが大変ですよ。子どもの悩みも尽きませんよね。つらくなったら空を見上げてみませんか? 私もあなたと同じ空を毎日みえています。(しゅせ母)

しゅせ母さんから、つらくなったら空を見上げる提案がありました。つらい時、同じ空を見て仲間のつながりを思い出してみてくださいね。仲間の声を知りたいのコーナーでは、次回是最終号ということで、ほっとあんしん便の仲間への応援メッセージを募集したいと思っています。寒い日々が続くと、つらいことも一層身に染みますね。そんな中、本当にあなたから疲れます。



## ほっとあんしん 仲間の声

●とにかく深呼吸！できれば緑の山を見ながら、など自然に触れながら大きく深呼吸！新鮮な空気を自分の体にいっぱい取り込んであげて、いらぬものは吐き出す！これしかないですね。あとは私は大好きなお布団の中でゴロゴロ、ゴロゴロ、ひたすらにゴロゴロしてエネルギーチャージです。(匿名希望)

●大変な時は身体も精神的にもしんどいですが、どうにかなるさ精神で乗り越えています。無いものに目を向けるのではなく、有るものに目を向ける考え方をすると少し楽になりました。今日一日、親子ともに無事に過ごせればパーフェクトです！(匿名希望)

●ショートステイ、トワイライトステイ泊まりや夜間に保育園や児童養護施設などで子どもを預かってくれます。利用できる人や費用は自治体によって異なり、事前申請が必要です。投稿に、お子さんに手がかかり息つく暇もなく限界という声がありました。仕事や病気による保育が主目的の支援ですが、レスパイト(休息)目的でも預かってくれる自治体もあるようです。役所に利用できるか聞いてみましょう。

## 仲間のリラックス法&心の整え方



●私のリラックス方法は、娘と一緒に美味しいものを食べる、です。休みの日は、さつまいもをスライサーで切って揚げてさつまいもチップスに、じゃがいもをレンチンしてポテトチップスにと、手作りでできるお菓子を食べています。お菓子を食べる時だけはケンカにならないし、おだやかな時間が過ごせるので、とてもリラックスできます。ただし、機嫌がよいのは本当に食べる間だけなので、短い時間ですが(笑)(もうすぐ春だ)

●ヨガ、瞑想、呼吸法などを続けています。この数年、PTSDの症状で寝込んでいて、とてもつらかったですが、「ムリせず少しずつ」を継続して3年。治療と併行して、気付けばずいぶん楽になってきました。ちなみに、私はYouTubeで気に入った方を見つけて、その方のヨガをやっています。無料でセルフケアができるので、とても役立っています。お互いに、小さなことでも、自分を大切にしていけるといいですね。(りんごりんご)

●夜は寝る！起きてると色々考えてしまつてマイナス思考になるので笑ごめんね…ゲームとか欲しいよね…みんなと違って旅行とか行けないね…など考えません。考えたって無理なものは無理。大変な時こそなにも考えない。それがあったから底辺にいても心は余裕でした。子ども(小学生)と一緒にお昼寝すると最高に楽になりますよ！(おもち。)

●モヤモヤして胸がつまったようになって息苦しくなったりした時期がありました。その時は外に出てとにかく歩きました。私は「散らす」と表現していました。歩くのは脳に酸素を送れるし、体は同じ行動の繰り返しだし、知らない道を選んで新しい景色を見る。医学的にも良いとされているようです。(エビ)



イーヨ  
より編集



Q

中学生の子どもの反抗期。どう接したらいい？

中学生の子供が、最近あまり話してくれなくなり、口を開けば反抗的なことしか言いません。何を考えているかわからず、困っています……。



A 反抗は成長のあかしです。子どもの話を聴きましょう。

それはとても思い悩みますよね。小さく手がかかる時をなんとか乗り越えて、ようやく手が離れてきたと思ったら、今度は反抗的な態度ばかりでショックを受けたという声を聞きます。

お子さんが今までと違って、あなたをうっとうしがったり、反抗したり、口を利かなくなったりしたら、実はそれはとても喜ばしいことなんです。順調に成長している証拠ですので、ご自身の子育ては間違っていなかったと自信を持ってください！

子どもの自我が確立する時期には、親を批判する態度を示すようになります。これは子どもが大人になるうえで、とても大切なこと。絶対的な存在だった親を冷静に客観的に見始めます。

それまでうまく言葉で言えなくてためこんできたことなどを、外に表したりするようにもなります。内容が腹立たしく感じたりすることもあります。ここはぐっとこらえて「そうか、そうか」と受けとめられるとよいかも。一人の人間として子どもの意見をしっかり聞き、尊重するようにしていきましょうね。

思春期になると、それまで感じていた不満やもやもやを抱えて、子どもがあふれてしまうことも。学校でも人間関係が複雑になり思い悩むこともあります。よく観察して、いつもと違うなと感じたら、それとなく話を聞いてみてください。

子どもから話をしたいそぶりを見せたら、それがここぞというとき。どんなに忙しくても手をとめて、ゆっくり時間をとって話を聴きましょう。家出をしたり、多少悪いことをしたりするようなこともあるかも。そういった行動が見られたときこそ、子どもを最優先にして耳を傾けてみましょうね。

本当に大切なときに、真正面からきちんと向き合う姿勢があれば、それは子どもには伝わります。そして、「あなたは本当に大切な存在なんだ」ということを態度で示してあげましょう。このタイミングを逃ささえしなければ、思春期の荒波がしばらくあっても、大人になるころには落ち着いていきます。子どもにとっても親にとっても正念場。だからこそ肩の力を抜きつつ乗りきりましょう。

# ほっとあんしん便 子どもの様子

●いただいた『教育費サポートブック』より情報を仕入れ、いくつか給付型奨学金に応募。春から高3になる息子は自分が対象になる奨学金を一緒に探してくれています。(まめごはん)

まめごはんさんの書かれている『教育費サポートブック』は、右のURLでも公開しています。知りたいと要望の多かった反抗期の乗り越え方ですが、今回2つの声を紹介しました。3ページ目のQ&Aにも反抗期の記事を掲載しています。ぜひ参考に！

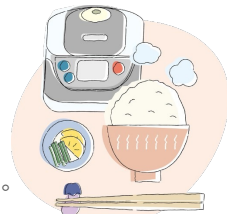


●絶賛反抗期の小6娘。確かにイライラしますが、私も反抗期があったしな〜と、私が反抗期の時どう親に接してほしかったかを考えて娘と向き合うように。意味もなくモヤモヤする時あるよね〜わかる〜と、そんな時は娘の好きなアニメと一緒に見たりしています。(みーこ)

●幼少期から反抗期だった長男。ずっとつらかった。大変だった。今まで1度も子ども達の前で泣いたことがない私が、16歳の長男が窃盗をして捕まった日、初めて号泣しました。その時自分がしてしまった事の重大さに気付いたようです。現在22歳の長男は兄弟の中で一番優しい子です。ここ大事です。反抗期の子は優しいです。今、反抗期まっただ中の毎日の皆さんへ。母は強し。父は強しですよ。こんな反抗してても私の子どもなんですけどー♪って、子どもより一枚上手(うわて)で行きましょう♡(匿名希望)

●ほっと通信を読んで不登校や障害があるお子さんが多いなと思いつつ、実は我が家の娘も1歳半検診で発達障害があるとわかり小学校4年生まで支援学級でした。5年生からは普通学級に入る事ができて、去年無事に近隣では1番倍率の高い進学校の公立高校に合格できました。今では障害があっても良いふうにとらえて障害者枠の公務員を目指して頑張っています。(ペコちゃん)

●仕事を掛け持ちしていて、急に電池が切れたように寝てしまうことがなん度もありました。その度、娘と息子のご飯を炊いてくれたり、お布団を敷いてくれて、情けなさとお子たちへのやさしさに泣きたくりました。(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
- ◆アマゾンジャパン合同会社
- ◆エスビー食品株式会社

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：いつもどの投稿を掲載するかとても思い悩むのですが、今回の特集のリラックス法は特に選ぶのが大変でした。紙面に限りがあるのが残念です。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

