



ほっと通信

HOT
TSUSHIN



ほっと
あんしん便

ひとりじゃないよ！

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。

はやいもので、今年度のほっと通信は最終回。通信を重ねて発行する中で、一番多かったのは、「自分の状況に似た仲間がいて、ひとりじゃないと励みになった」という言葉。同時につながりを感じてくださったお声も沢山ありました。支援の現場では、ピアサポートという、同じような悩みを持つ人たち同士で集まり交流することで支えあう活動を行うこ

とがあります。この活動は、孤独な気持ちを軽くしたり、有益な情報が交換ができたという良いことがあります。皆さんの惜しめない投稿のおかげで、ほっと通信もまさにそのような交流の場になれたと感じています。そして、ほっと通信は紙の媒体。いつでもどこでも読めますので、あなたが孤独でさびしい気持ちになった時、ほっと通信を読んで、仲間の存在を思い出してくださいね。

同じ空の下、これからもつながりを感じながら一緒に歩いていきましょう。



ほっと情報

進学・進級の準備に役立つ


支援制度とリユース

お子さんの進学や進級をひかえる4月に向けて、学費や制服そして学用品などのお金のやりくり日々頭を悩ませている方も多いのではないのでしょうか。

学用品や教材費に関する、国の主な支援制度を右に表にまとめました。参考にしてくださいね。

また、制服・学用品費などの節約にオススメなのは、リユース（中古）を利用すること。身近にリユースのお店がないか探してみましょう。シングル仲間からは、近所の掲示板やPTAなどで、無料や格安で入手できたという声がありました。アンテナを張ってみてくださいね。

最後に、授業料に関する国の主な支援制度も右に載せておきます。手続き期間が早いものもあるので、調べたり問い合わせしたりして、忘れずに手続きしましょう。

制度名	制度概要	支援内容	手続き場所
(義務教育)就学援助	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
高校生等奨学給付金	高校に通う経済的に困りの家庭に教材費を支援します	授業料以外の教材費（給付要件、申請手続き、給付額は都道府県毎に異なります）	 問い合わせ先

※学用品費の支援にはレシートが必要になることがありますので取っておきましょう

●学生服リユースショップ さくらや

制服や学校用品のリサイクルショップのチェーン店です。



さくらやサイト

●授業料に関する主な支援制度

授業料の支援制度としては、高校を対象とした「高等学校等就学支援金」、大学や専門学校等を対象とした「高等教育の修学支援新制度」があります。しんぐるまざあず・ふぉーらむで編集した教育費サポートブックで詳しくまとめています。



【教育費サポートブック】PDF <2023年最新版>

ほっと通信(2月)への仲間の言葉

一緒にがんばりましょう

●ほっと通信を読むようになって、リアルなシンママの友達が初めてできました。今までは身近にシンママがいても積極的に関わりを持つとは思えませんでした。が、もしかしたら同じように感じているのかな、と思いきって私から声をかけたら、すごく仲良くなれました。(匿名希望)

●母親が全介護となって数年がたちます。年々症状が悪化するばかりですが、そんな中、転職もあり慣れない環境で必死にがんばってきました。息子も小学生から中学生へと成長し、仕事、介護、家事育児と毎日追われるように過ぎてきました。先が見えず自分ひとりだけがつらいと、心が折れそうな時もありますが、ほっと通信やほっとあんしん広場を読むたびに、自分だけじゃなくみんなも一生懸命にがんばっているんだと励まされてきました。この1年、沢山励まされがんばってこれました。ありがとうございます♡ (匿名希望)

●(ほっと通信2月号の)「あなたを助ける支援制度7選」は役立ちますね。私は就学援助を知らず、学校で配布もなく小学校6年間、必死で指定学費を払いました。中学入学時に、家庭訪問で担任の先生から就学援助を教えて頂き、金額の違いに泣きました。本当に困っている家庭は社会的ではなく、世間一般の事がわからないので、教えてくださる支援団体がとても大切と思いました。感謝しております。(匿名希望)

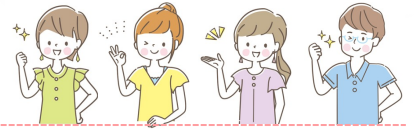
●今までのほっと通信 (PDF) はこちらで読めます >>>



ひとりじゃないよ!

ほっと あんしん 広場

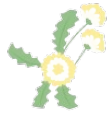
ほっとあんしん便みなさまの声



大変です。・・・

▼二人の子育てにもだいぶ慣れてきたと思った一昨年、母が重度の片麻痺に。その介護で仕事をすることが難しくなりました。今は児童扶養手当と児童手当、介護者手当(月1万円)を何とかやりくりして暮らしています。下の子は、遠出や外食など普通の家庭ができることを体験しないまま大きくなりました。これから体験させてあげられたらなあ。と思う今日この頃です。(匿名希望)

▼飲食店で働いていたのですがコロナ禍で仕事がなくなりその時に家賃滞納光熱費滞納でキャッシングをしてリボ払いで今だに支払いが続いているので、進学させるお金がなくあきらめさせてしまった。子どもとどう接してよいのかわからず、悩みが増えてしまった。(ママちゃん)



お役立ち情報

▼能登地震の被災者で罹災証明を出せば、進研ゼミのチャレンジタッチの月額費用が、半年無料になります。うちは小学生二人、年中一人に始めました。子どもたちは自分のタブレットに大喜び、学習意欲を引き出してくれる素晴らしい教材で、毎日机に向かってやっています。(匿名希望)

▼塾に通えないので、自治体が行っている無料科学プログラムに中学三年間通いました。子どもにとってはとても良い経験になりました。今後は、地元国立大学が行っている高校生向け科学プログラムに参加できればよいと思います。こちらは学校からの推薦状が必要なので忘れずに申請を行いたいと思います。こうした情報は親が集めるほうがよいと思います。(匿名希望)

支援に関するモヤモヤ

▼私の住んでいる市は子どもの一時間預かりの予約は、利用したい月の前月一日午前十時から電話予約のみの定員八人なんです。当然、仕事なので仕事のお昼休憩に予約電話をしても満員で。市が委託でやっている所なので誰でも利用できて利用料も安いんですが、ひとり親で本当に困っている人のためにどうにかしてほしいと思うばかりです。(ゆい)

小さなお子さんがいる方へ

▼高校生の子どもを育てています。今もいるいるあるけれど、あと何年一緒にくらせるかなーと思うと大変なことさえ愛おしくなることがあります。子どもが小さい頃は子どもが巣立つことまで考える余裕のなかった日々でした。小さいお子さんをお持ちのママさん、子どもは育ちますから、今を大事にしてくださいね。(サニーちゃん)

親孝行したかった

▼年末に母が亡くなりました。具合が悪くなり出した時にすぐに仕事を休んであげられなかったことが悔やまれてなりません。母にもっと親孝行したかった。安心させたかったです。(アンコ)

必要だと思ったこと

▼病気になる、一時は命の終わりで考えました。今は元気ですが、その時に私が子どもに残せるものは何かを考えました。人とのつながりや安心できる居場所をより多く紹介して、子ども自身が選べるようにしています。いつか親に反抗しても信頼できる大人が子どもたちにはいるって思えることが親子で必要なことだと思います。(くらげ)

皆様に感謝。・・・

▼同じような状況だったり、自分よりももっともっと大変な方がいらっしやったり、ほっと通信を読む前は、何も知らなかった皆様の状況を知り、時には励みになったり、時には同調したり、涙したり、とても力になりました。皆様に本当感謝です。(かめかま)



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・ふぉー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!)

3月23日(土)、4月27日(土)
両日 10:00~12:00



ほっとあんしん広場は、「私だけじゃないと励みになった」との感想を一番もらった紙面でした。モヤモヤの投稿を載せると、同じ立場の仲間から共感の声が多数寄せられましたよ。言語化ありがとうございます。ひとり親を取り巻くさまざまな困難な状況に加えて、今年度は物価が高騰し、さらに厳しさが増した一年だったと思います。そんな中、本当にあなたは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

仲間からあなたへ。応援メッセージ

●調停4年目、相手から一銭も支払われず。子どもの進学時に国の奨学支援金を申し込む際も、相手の協力が得られず、戸籍上は夫婦と見なされ、受けることができませんでした。心がくじけてしまうことばかりです。でも、皆さんの声を読み、同じような仲間が戦っているんだと心強く思いました。アイルランドに「最高の復讐は幸せな人生を送ることだ」という、ことわざがあります。今はいろんなことが大変だけど必ず乗り越えていけると信じてお互いがんばりましょう！と仲間に伝えたいです。（匿名希望）

●DVから避難生活をへて現在にいたります。当時は、子どものことや、これから先のことを考えると身動きが取れなくなってしまっていました。最終的に何も持たず、友人や子どもの学校・幼稚園など誰にも連絡できないまま、急ぎよ避難することになりました。今は、行政の方や警察の方など、たくさんの人のおかげで生きています。生きていられれば絶対なんとかかなります！なので本当あきらめないでほしいです。（ぼん）

●この1年、みなさんつながり励みになりました。私も、いっぱいいっぱいになったり、驚く言葉も飛んできたりする事もあります。いったん、傷ついたりもしますが、自分以外のマイナス言葉に、自分を落とす必要はないと考え直すようにしています。同じくらい経験してるからこそ、人の心の痛みもわかるのも、ここにいる皆さんだと思います。今と一緒に乗り越えていきましょうね。いつか、みなさんとお会いして、お話できたらよいですね。（ひまわりくんのママ）

●仕事でシングルであることをおおやけにしていません。理由はうわさ好きな人が多いので、あまりうわさにしてほしくないからです。しかし気づいている人もいるような感じで…時々そんな職場に疲れきっていますが、ほっと通信を読んで同じひとり親家庭の話を知ると、私だけじゃない！といつも元気をもらっています。一緒にがんばりましょうというメッセージにも励まされました。みなさんありがとうございます！これからも一緒にがんばりましょう(*^^*)（りゅうぴママ）

●名前も顔も知らない皆さんの投稿のおかげで一念発起でき、時間はかかったものの、資格をいくつか取得する事ができました。体の具合が悪く、将来を悲観してしまう時も多いのですが、少しでも前に向かって進む事ができたのは、自分だけが大変なわけじゃない、がんばってるシママシンパがたくさんいると勇気づけられたおかげです。しっかりと持病と向き合い、仕事を始められるようがんばっていきます。皆さんもこれからも一緒にがんばっていきましょうね！みんなひとりじゃないよ！！（ばんだ）

●障害児育児は毎月ほっと通信を見る度にひとり親でも少なくないのだなあと驚かされます。『ひとりじゃないよ』と言われているような…私も同じ様に感じます。つらさがわかるからこそがんばろうよ！とは言えませんが、子どもが生きるだけで100点！過酷な育児おつかれさます。（ゆびまま）



イーヨ
より編集



Q

ずっとひとりで生きると思うと孤独な気持ちに

ひとり親になって以来、子どもたちのために、夢中で仕事と家のことをやってきました。現在、生活は少し落ち着いてきたのですが、この先もずっとひとりでやっていかなければならないのかと思うとさびしくて孤独な気持ちになります。



A 相談できる友達を増やしましょう



今までほんとうにがんばってきたのでしょね。そして、ふと気がついてさびしい気持ちになる。このような話をよく聞きます。でも、人間は結婚していても孤独を感じることはあります。気持ちが通う相手であればいいけれど、気持ちが通わない相手だったら、もっとさびしいかもしれません。

「ちょっとさびしいけれど、シングルでいく」というのもなかなかいいものです。「よくがんばっているじゃない、わたしって」と自分をほめて、何か自分へのプレゼントをするなど、自分のために何かしてみてください。

シングルのセンパイの人たちの話を聞くと、友達と出かけたり、週末に好きな動画を見て、思いっきり泣いたり笑ったり、小さな楽しみを見つけて、心豊かに過ごしている人も多いです。

FacebookやLINEなどのSNSのコミュニティに参加してみたり、ひとり親のグループに参加してみたりするのもいいと思います。

あなたの経験がほかのひとり親の役に立つこともあることでしょ

う。そう、友達を増やしてください。競争する友達ではなくて、困りごとがあるときに、相談できる友だちを増やしましょう。

もしかしたら、あなたは再婚したいと思っているのかもしれませんが。誰かと交際したいと思っているのかもしれませんが。恋人ができるのはとてもいいことです。

でも「さびしいから」恋人をつくるのだったら、少し考えてみてください。さびしいということだけで結びついた関係が、あなたにプラスになるかどうかを。シングルの先輩の中には、さらに困りごとを増やしてしまった人もいらっしゃいます。

ひとりで生きていける人こそ、対の関係でもうまく人間関係をつくれる人ではないかなと思います。恋人よりは長続きする友達を増やすのが、あなたのためのセーフティーネットです。

ほっとあんしん便 子どもの様子

●四年生の娘が年末から生理が始まってしまいました。同性といえどもあたふた。娘自身もよくわからない体の変化に少し落ち込みがあるみたいです。そのせいか生理前は気持ちが落ちつかない日もあるみたいです。なかなか難しい問題です。(ちかちゃん)

このコーナーには、お子さんの状況と似た投稿に共感するだけでなく、年上の年代のお子さんの様子が参考になったり、年下の年代のお子さんの投稿に我が子を重ねて懐かしんだりしたという感想が多く寄せられました。あなたはどうでしたか。



●高校生の娘がバイトを始めました。周りの友達はかなりのお小遣いを親からもらっているらしく…自分のお小遣いはバイトで稼ぐね!と。そしてそのバイト代から「ママは自分に全然お金かけないから、これでママの欲しい物買って」と毎月定額で渡してくれています。ありがとう!!と受け取っていますが、これは娘が自立する時だと思います、こっそり貯めています。渡した時に娘はどんな表情をするのかな?と今から楽しみです♪(ゆずべい)

●先日、私の誕生日に中3の受験生の娘が手紙をくれました。「うちにはパパがいないからママにばかり負担をかけてごめんね。高校へ行ったらバイトしてサポートするからね。何かあったら相談もしてね」と。情けなさど嬉しさと娘の成長のすごさに涙がとまりませんでした。(りーまま)

●私の長男は発達障がいがあり、コミュニケーションがうまくいきません。中2から自傷行為をしたり、不登校になったりしたので、とても悩み心配しました。その彼も、3年間皆勤で今年高校卒業です。成長したなどホッとしています。先日就労支援の担当者に恩返しをしたいと言ったと聞き、彼は心配かけたことを忘れてないんだと、涙があふれてきました。これからはがんばろうと思いました。(麦)

●3歳の子どもが保育園で、「ママの事を守ってあげる」という絵を描いてくれたそうです。まだぐちゃぐちゃーっと描くような絵ですが、そんな事を思っ描いてくれたのかと、胸が熱くなりました。こんなに成長している事に驚きと自分の未熟さをかみしめました。(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、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、ほっと通信の感想などをお送りください。支援してくださった方々にお気持ちが伝わります。

また、今後の支援内容への参考とさせていただきます。ご感想どうぞよろしくお願い致します。

1年間
ありがとう



感想フォーム

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
- ◆エスピー食品株式会社

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：ほっと通信を制作する一方、仲間のひとりとして、わかるわかると共感し、大変な状況を伝える投稿に涙を流し、がんばっている姿に励まされた1年でした。ありがとう。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
ニューシティハイイツ飯田橋402
☎ 03-3263-1519 ☒ food@single-mama.com

