



ほっとあんしんするひとときを

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。ひとり親の方から、周りに自分と似た状況の仲間がいない、孤立しているというお声をよく聞きます。ほっと通信に、ほっとあんしん便を受け取る仲間の声を載せました。孤独でつらくなったとき、ほっと通信で仲間の存在を思い出してほっと一息ついてください。



ほっと情報 ひとり親を助ける支援制度

制度名	制度概要	支援内容	手続き場所
児童扶養手当	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）
ひとり親家庭医療費助成制度	低所得のひとり親と子ども（18歳まで）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と、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）
自立支援教育訓練給付金事業	資格取得のための講座を受けた場合に、受講料の費用の一部負担する制度	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）
高等職業訓練促進給付金等事業	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
母子父子寡婦福祉資金貸付制度	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にご相談（審査に時間がかかるケースあり）
母子生活支援施設	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（相談により措置されて入所となります）

低所得のひとり親世帯対象

CHECK!

ひとり親の応援サイト「イーヨ」の支援制度一覧
ひとり親が助かる22の支援制度を掲載。



イーヨサイトURL

支援制度を調べるコツ

「支援制度名 お住まいの市区町村名」で検索し、役所などの手続き場所のサイトを参照するとよいですよ。読んでもわからないときは、お問合せ先の電話番号が掲載されていることが多いので、そこに問い合わせを。



ほっとあんしん広場

ひとりじゃないよ



●フルで働いても給料が低いから毎回お金が間に合わず…。食費や生活費、光熱費、頭が痛いです。また国の電気ガスの補助がなくなったら、また金額が上がるのかと思うと、気が重いです。何を削ってそこに回せばよいか…。（めいちゃん）

似たようなお声が一番多かったです。（緑字：編集部）

●シングルマザーは支援がたくさんあっていいなと言われました。男の子4人をひとり育てていくことに、金銭的にも体力的にも精神的にも楽だと思った事が一度もなく、もやもやしました。その中でも、頑張ってるねって言ってくれる方もいて涙が出そうでした。（匿名希望）

本当によくやっていらっしゃると思います。心からお疲れさま

●昨年、ギランバレー症候群になり、リハビリの日々を送っています。手足の痺れなどで動作にも制限が、子供を立てて抱っこしてあげることができないのが切ないです。食べたい物を買ってあげる事もできず我慢させてる事が多いなど…。そんな時、食料支援パッケージを届けて頂けることになりました。そのおかげで、親子でニコニコ、楽しくご飯を食べることができました。本当にありがとうございます。（あどちゃん）

ご病気で大変というお声は他に13名いらっしゃいました。

●調停がもう1年以上長引いていて、もやもやな気持ち続き。私も子供も体調が優れず、世間はGWで楽しんでいるところなのに、つらく落ち込んで日々でした。でも、先輩シングルの友達から「今を楽しむこと、子供の行事に集中して楽しむをやってみよう!」と、アドバイスされました。先の心配をしてもこころも身体もボロボロになるだけと痛感。気持ちの切り替えは簡単ではないですが、今を大事に、子供のことをみつめ、自分も大事にしようと思いました。（匿名希望）

今を楽しむこと、素敵なアドバイスですね!

●着の身着のまま逃げてきて、6年。貯金もほとんどなく、働いているお金はほとんど家賃や生活費に消えていきます。健康体では無いため、あちらこちらの病院に罹っています。そのため、正社員で働くこともできず、ひとり親手当を満額もらっている状態です。高校生の子供は、お米がなくて、前日に半額で買ったパンを袋を変えて持って行くことも…。大学に行かせてやりたい…。頑張っている子供に申し訳ないです。皆さんはどのように乗り切っているのでしょうか?（ぬことこ）

生活費や教育費に悩むお声も多くありました。大学進学に関する参考になる記事を下記で紹介しています。

CHECK!

イーヨのQ&A記事

「子どもを大学に進学させたい」という質問に専門家が回答しています。



イーヨサイトURL

ほっとあんしん 子どもの様子

●イヤイヤ期が絶好調すぎる娘のイヤイヤにメンタルをそがれないようにギャーギャー始まったら「コレがかの有名なイヤイヤ期ですかー!!!」「イヤイヤ期らしい事言うねえ!!!」といじり倒してます(笑)不思議と少しおだやかな目に対応できるし、ぐずり時間も短くなった気がします。(匿名希望)

●子供が反抗期で言うことを聞きません朝もなかなか起きません。悲しいやら、情けないやらです。けれども寝顔を見ているとかわいいです。やっぱりつらいことがあっても頑張っていこうと思う今日この頃です。(麦)

●長男の忘れ物が本当にひどく、これって発達障害かも?と思い、友達や学校の先生とも相談しながら、病院で検査してもらったら、やはり発達障害でした。障害という言葉に抵抗はありましたが、なぜできないの?さっき言ったでしょ?と、時には怒ってしまう事もあったので、長男の「できない」が理解できたので検査して良かったです。薬も出していたので、様子を見ながらうまく楽しく生きていけるように応援していこうと思います。(のりゆなママ)

●一番下の子(小6)が友達に仲間はずれにされた話をしていた時に、クヨクヨするわけではなく、すごくポジティブに他の友達と遊ぶの嬉しいのって笑顔で話してるのを見て、私も見習わないかと思いました。(匿名希望)

●息子が昨年から高校生になりましたが、精神的なことから1年間不登校でした。暴れたり暴言を吐くひきこもりの息子とのコミュニケーションを取るのがとても難しく、傾聴という方法を知り少しずつ心を開くようになりました。留年が決まったので、通信制への転校を話し合い、何度か面談を受け無事転校しました。現在は週に2回ほどのスクーリングに通うことができています。この1年、ほとんど外出できなかった息子の変化と成長に少し安堵しております。(匿名希望)

●先日兄弟ゲンカを仲裁するも、小6娘が「どうせ私には味方がいない」と泣きじゃくるものですから、私も泣きながら「どんな時だって何をしたって、私だけは味方だ!」と感極まって伝えました。親になってわかる事がいっぱいです。日々感謝です。(すすす)

CHECK!



イーヨのQ&A

「中学生の子どもの反抗期。どう接したらいい?」



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、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、などをお送りください。支援して下さった方々にお気持ちが伝わります。

また、ほっと通信に掲載する声も募集します。掲載された方にわずかですが謝礼を送付します。



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
- ◆日清製粉グループ本社

のご支援により実施いたしました。



おねがい

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。

