



＼ たくさんのよりどころを ／

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。
ほっと通信には、様々な種類のお困りごとや悩みの声
が寄せられています。ひとりではなかなか解決
が難しいケースも見受けられます。そんな時は
専門家に相談してみるのもひとつの方法。たく
さんのよりどころを味方にして、乗り切ってい
きましょうね。ほっと通信もあなたの心の
“よりどころ”になれたらと願っています。



ほっと情報 ひとり親の相談窓口9選

相談窓口	内容	設置場所
市役所等のひとり親相談窓口 (市役所、区役所、村役場)	母子父子自立支援員が幅広く相談に応じる。	お住まいの自治体等
子ども家庭支援センター※	子どもがいる家庭の支援を目的にした身近な相談窓口。	お住まいの自治体等
男女共同参画センター※ (女性センターなど地域により名称異なる)	DV相談や仕事・法律相談(弁護士による)などの設置も多く、講座や情報発信も行われている。	都道府県、政令市など
母子家庭等就業・自立支援センター (ひとり親家庭支援センター)※	ひとり親家庭の総合的な支援窓口。生活や法律、仕事の相談、イベントなど、さまざまなひとり親の支援を行う。地域によって差があり。	都道府県・政令市など
児童相談所※	子どもに関する家庭その他からの相談に応じ援助を行う。	都道府県や政令指定都市等

※お近くの相談窓口をネットで探すときは「相談窓口名 お住まい市区町村名(または都道府県名)」で検索すると見つかりやすいですよ。

相談窓口	内容	連絡先	サイト
DV相談ナビ	配偶者や恋人からの暴力(DV)について、専門の相談員が対応。面談・同行支援・保護なども行っている。	電話相談は#8008(全国共通) 匿名可	
よりそいほっとライン	24時間365日のなんでも相談。外国語相談、DV相談などあり。	0120-279-338 岩手・宮城・福島は0120-279-226	
法テラス 日本司法支援センター	国が設立した法的トラブル解決の総合案内所。経済状況に応じて、無料法律相談(3回まで)・弁護士・司法書士費用などの立替あり。	0570-078374	
こころの耳	働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト。	0120-565-455 月・火 17-22時 土・日 10-16時	

ほっとあんしん広場

ひとりじゃないよ



●値上がりばかりで、安い食材を使い毎日同じような食事になり栄養面で大丈夫なのか心配です。光熱費も値上がっているけど、この暑さでクーラーをつけないといけない。入ってくるお金は同じなので、削れる場所は食費のみなんです。そんな中での食料支援はととても助かります。
物価高や猛暑等大変な状況の中、毎日のやりくり本当にお疲れさま。ご自分をねぎらってくださいね。(緑:編集部)

●夏休みに入り子どものお昼ご飯に頭を悩ませています。以前はおにぎり等を作り置きして仕事にっていました。最近では子供がお米を炊けるようになったので、とりあえずお米は食べられる!と母は開き直っています。少しずつできることが増え、助かります。なのでお米を送ってもらえて本当にありがたいです。(むっく)

夏休み中のお子さんの食事に悩まれるお声が多かったです。

●物価高で、食品や衣服や雑貨など、生活する上で必要な物を買うのもためらう状況です。養育費が取り決めたにも関わらずもらえてないので、国で取り立てる制度を作ってもらいたいです。(匿名希望)

似たお声もあり、養育費請求を検討中の方もいました。

●夏休みに入り、ずっと家にいる子どもに『どこにもつれてけなくてごめんね』と思いながら毎日仕事に出ています。本当はどこかに連れていきたいけれど時間もお金も余裕がありません。SNSで和気あいあいとした家族の動画をみるとむなしくなります。でも、今普通に暮らせることに感謝感謝!と気持ちを切替ながら過ごしています。(匿名希望)
上手に気持ちの切替をされていますね。素敵です。

●子の長期入院があり、仕事ができず不安な日々を送ってありました。やっと週3日働く事ができるようになり、あんどしています。そうなるに欲がでて、もっと働きたいとモヤモヤする日々です。同時に子ども達の将来も心配です。ほっと通信の皆様のお声を読んで、私も冷静に考えたり行動したりできるように努めたいと思いました。(おにばば)

仲間の声から前をむかわれているご様子。応援しています。

●シンママ歴10年を超え、子どもも大きくなり(反抗期で面倒ですが😓)落ち着いて生活できるようになってきました。多くの方に助けていただきながら、ここまできたと感謝しています。勇気があることですが、アドバイスがほしいとか、ちょっと聞いてよーと、時には頼ってもよいと思います。みんな頑張っているのだから、無理し過ぎないように自分も大切にしておいてね!(みら)

ほっとあんしん便の仲間にメッセージが届きますように!

★ CHECK !



ひとり親の応援サイト「イーヨ」の相談窓口一覧。あなたの心づよい“よりどころ”になる15の相談窓口を掲載。



イーヨサイトURL

★ CHECK ! イーヨのQ&A記事紹介



「養育費・財産分与はどう取り決めたらよいですか?」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

●不登校からの引きこもりの16歳の息子ですが来週高卒認定試験を受けます。過去問を何度も解いている姿をみて遅めの高校受験かなとも思っています。みんなとは違う道を歩んでいますが、それも道にはかわりないので、そばで見守って行こうと思っています。(匿名希望)

●中1の息子が、学校の心臓検診の心電図に引っかかり、2次検査をすることに。私は生活のために仕方なくしたくもない仕事をしフルタイム勤務で頑張ってます。でも、私が頑張れるのは子どもが元気でいてくれるからだ、何かあったら自分は生きていけないんじゃないかと実感しました。生活が苦しくても子どもは生きる活力だと本当に思いました。(匿名希望)

●幼稚園のお友達との関わりの中で、ゲーム機の話も出るようになり息子も欲しがっていますが、買ってあげることもできず申し訳ないな、と感じています。少しでも楽しめるようにと、家族みんなでトランプをしたり、時間が許すかぎり絵本を読んであげたり、少しでもできる範囲で楽しませてあげられるよう、日々頭をフル回転させています。(匿名希望)

●4歳の娘、市の夏祭りに参加して大勢の観客の前でダンスを披露しました。始まるまではとても緊張している様子でこちらにも泣いてしまわないかなどと緊張しました。音楽がかかると途端に笑顔でニコニコしながら踊りきってくれました！とても楽しかったようで私も感動して泣きそうになりました。毎朝ダンスの練習をしてきた娘の努力が実り、うれしかったです。(おふう)

●高校生になった息子の食事が増えました。それとは反対に値上がりラッシュの中、親はいつも苦しいと感じていましたが「母さんいつもお弁当毎日ありがとう」この一言が中学生時には聞けなかった心温まる言葉で今日一日また頑張ろう！と思えます。(さりばんだ)

●息子は高校受験の学年。経済的理由から塾や習い事も通えないため、息子には大変申し訳ないですし、高校受験が今から心配です。反抗期もあり、今年から来年にかけては1番大変な時期なのでは？と思っております。息子が高校受験に集中し、頑張れるように協力できることや、コミュニケーションを上手く取り、親子二人三脚で頑張りたいと思います。(匿名)



CHECK! 教育費サポートブック

子どもの教育費をどう準備していけばいいか、借りのタイミングなどが詳細にわかりますし、体験談も豊富です。しんぐるまざあず・ふぉーらむ編纂。



2023年度版PDF



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
- ◆認定NPO法人
セカンドハーベスト・ジャパン
- ◆株式会社ロゴナジャパン

Thank
you

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。

