しんぐるまざあず・ふぉーらむ 活動レポート

2025年 4月～10月

Activity Report 2025.April～October

いつもしんぐるまざあず・ふぉーらむの活動を支えていただき、心から感謝申し上げます。

物価高、とりわけ米価の高騰はとどまるところを知らず、日頃からゆとりのないひとり親世帯の家計には大きな困難がのしかかっています。ひとり親の皆さんは子どもたちのため、少しでも収入を増やそうと努力していますが、個人の力では物価高には追い付けないのが現状です。

当団体は今年度、全国の1300世帯に年 3 回、お米などの食品をお送りします。また 11 月は新小学 1 年生にランドセルをプレゼント、年明けからは新入学お祝い金の募集も始めます。

日本のひとり親世帯 135 万世帯のうち、私たちの会員登録は 1 万3000 人なので約 1 パーセント、お米をお送りできているのはさらにその中の 1 割に過ぎません。しかし「今もう食べるものが買えません」というご連絡をいただいた方には、会員かどうかにかかわらず、状況をお聞きし緊急の食料品を送っています。セーフティネットというには微力ではありますが、「この親子に生きてほしい」「この日を乗り切ってほしい」という思いに支えられた活動です。

一方、私たちのミッションは何なのか、改めて議論、検討し価値を構築しているところでもあります。子育てと仕事の両立の難しさ、ジェンダーギャップ、格差の拡大、子どもたちの自殺や不登校の増加など、さまざまな社会課題が複合し、ひとり親の困難に集約されているともいえます。私たちの活動から見える課題を社会に投げかけていく役割も果たしていかなければなりません。

当団体の会計不正問題の公表から 2 年が経ち、会計修正と再発防止、基盤強化の取り組みは今年一段落を迎えることができました。

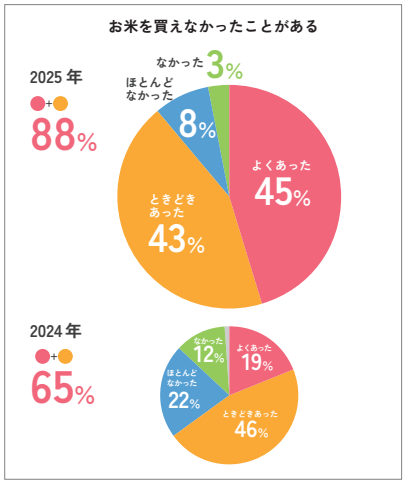
皆さまのご支援をいただきながら引き続き、時代のニーズに応える団体であり続けられるよう歩んでいく決意です。

NPO法人しんぐるまざあず・ふぉーらむ
理事長　小森 雅子

2025春ひとり親家族就労生活調査

お米を買えなかったことがある 88%

2024 年 12 月～25 年 5 月の半年間に、お米を買えなかったことがあるひとり親は 88%にのぼることが、当団体の食料支援「ほっとあんしん便」の申込者を対象にしたアンケートでわかりました。2024 年 3 月に比べ 23 ポイント増。この間、お米 5kg の店頭価格は 2,057 円から 4,223 円へと倍増し、お米が買えない世帯が急増しました。96%の世帯が「生活が苦しい」「やや苦しい」、90%の世帯が「親が食事を抜かす、減らすことがある」と回答。自由記述には「子どもの体重が減った」「子どもが夜中に『お腹が減った』という」「炭酸水でお腹を膨らませている」などとあり、親子の健康にも影響が出ています。対象は児童扶養手当全部支給（子ども 1 人の場合、年収 190 万円以下）かそれに準ずる世帯。3,270 人が回答しました。



親子イベント

山へ、海へ。子どもたちに様々な体験を提供

月例の親子イベントは、ボランティアとともに高尾山登山、若洲海浜公園で海釣り、平和島公園でアスレチック、アンデルセン公園で水遊び、こどもの国で飯ごう炊さんなどの企画を楽しみました。

夏休み中は、パナリット、ビートラスト両社のご招待で「ミニ万博 世界へのパスポート」。外国の文化や食事に触れました。コンサートは小林研一郎指揮の「はじめてのクラシック　中・高生のために」、日本フィルハーモニー交響楽団の「夏休みコンサート」「落合陽一 null2する音楽祭」にご招待いただき、文化の夕べを楽しみました。

就労支援

ママもがんばっているよ

就労支援では「パワーポイント初級講座」(6 月 14 日)、「アサーティブ・トレーニングでエンパワーメントしよう」(10 月 11 日）を開催、それぞれ 22 人が参加しました。

オンラインキャリア支援プログラム「明日に花咲く」は受講生 25 人で 9 月 14 日にスタート。高校卒業程度認定試験の受験を応援する「きらりチャレンジ」では 8 月の試験で 2 人が全科目合格を果たしました。

ご寄付のお願い

ひとり親と子どもたちの今と未来の笑顔をまもる活動は、みなさまのご寄付に支えられています。

毎月の寄付（マンスリーサポーター）・都度寄付で支えていただけます。
右 QRコードからホームページの「寄付のお願い」をご覧ください。

特定非営利活動法人　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
TEL：03-3263-1519　FAX：03-6380-8411
MAIL：info@single-mama.com　URL：https://www.single-mama.com

しんぐるまざあず

食料支援ほっとあんしん便

7月に1300世帯にお米と安心をお届けしました

食品のパッケージとともに「ひとりじゃないよ」という励ましも届けたい。しんぐるまざあず・ふぉーらむの食料支援「ほっとあんしん便」。今年度は1300 世帯に、学校の長期休みで食費がかさむ時期に合わせ、年3回(7月、12月、3月)お送りします。1回目は7月23日に、お米5kg、お菓子などを送りました。節約や子育てについてひとり親の声を掲載した「ほっと通信」も同梱しています。5 月の募集時にはたくさんのご応募をいただきましたが、申し込み条件に合う方の中から抽選にて送付世帯を決定しました。お米の価格が急騰し、さらに備蓄米を買いに行く時間的余裕もないひとり親世帯には、まさに「命綱」の支援となっています。みなさまのご寄付で継続を支えて下さい。

受け取られた方からのメッセージ

夏休みに入り、中学生の息子は部活でお弁当が必要なことが多々あり、お米の消費量がとても増えていたので本当に助かりました。昨今のニュースなどで息子もお米が高いのを気にしており、とても食べ控えがあり心配しておりました。いつもはおかわりをしていた子が一杯目をよそうことすら減らそう減らそうとしていて、親として心が痛かったです。「たくさん食べてね、控えなくていいんだよ」と声はかけていますが、中学生になり家計のことなど考えてくれているようです。みなさまのお気持ちとても嬉しく受け取りました。「おかわりしてね！」と段ボールを囲みながら息子と話しました。すこし嬉しいようなはにかんだ笑顔でした。ありがとうございました。

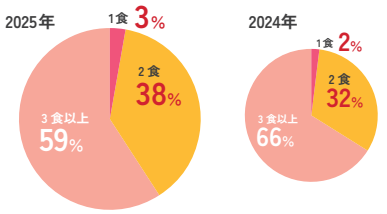
2025 夏ひとり親家庭就労生活調査

夏休み1日「2食以下」の子 41%

7 月 20 日～27 日、夏休み中のひとり親家庭の就労生活調査を実施しました。結果は、昨年より一段と厳しいものでした。「昨日、子ども（末子）は一日何食食べましたか？」の回答は「1 食」が 3%、「2 食」が 38% で、「2 食以下」が 41%。昨年より 7 ポイント増えました。食事の回数を減らす理由は「食費節約のため」が 65% を占めました。「6 月に家族が必要とするお米を買えないことがありましたか」の回答は、「よくあった」26%、「ときどきあった」40% で、計 66%。昨年より 25ポイントの大幅増。一方、備蓄米の購入状況については、「買いたかったが買えなかった」が 50% を占めました。

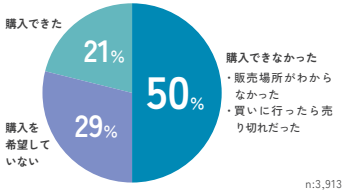
また、「夏休みの子どもについて気がかりなこと」（複数回答）で「子どもの体重が減ること」と答えた人が昨年から 2 ポイント増え、13% となりました。調査を受け、一刻も早い現金給付（子ども 1人 5 万円）、自治体による米などの現物給付、児童扶養手当の改善などを提言しました。ウエブアンケート形式で、3,913 人から回答がありました。

昨日、子ども(末子)は何食食べましたか？



n:3,913

備蓄米は購入できましたか？



n:3,913

新入学お祝い金 2025調査

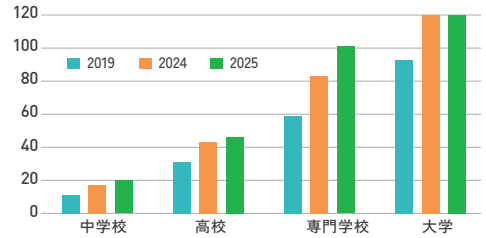
物価高で高校の制服代前年比 14,000 円増

貯えの少ないひとり親世帯。子どもの入学・進学時にかかる費用負担を軽くし、笑顔で子どもたちを学校に送り出せるようにと、当団体では 2016 年から、「新入学お祝い金」を給付しています。今年 3 月に給付した対象者 465 人にアンケートを実施。保護者 250 人、子ども 140 人から回答を得ました。入学にかかった費用の内訳（平均）は、制服や靴が中学校で 86,642 円、高校で 89,043 円、学校納付金は専門学校などが 579,158 円、大学が 731,454 円といずれも前年比増。特に高校の制服等代は 14,000 円、大学の入学金は 100,000 円も値上がりしました。対して預貯金ゼロの世帯が 32%にのぼり、72%が借り入れなどで賄っていました。進学のために「あきらめた」体験では「誕生日のお祝いやクリスマス」が 50%、「（子どもの）友達との外出」が 49%、「塾・習い事」「海水浴やキャンプなど」がそれぞれ 36%で、体験格差や学習格差に繋がっていることが浮き彫りになりました。

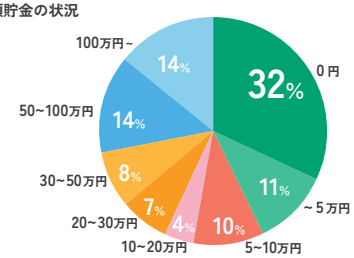
卒業アルバムもなしにして、修学旅行も行かなかったので、返金あり。入学準備に充てることができたのはいいけど、子どもの気持ちを考えると複雑な心境です

次女は制服代がかかると、長女が卒業し制服代のかからない第 2 志望の高校を受験しました。申し訳ない気持ちでいっぱいです

入学にかかった費用総額（平均・単位：万円）



預貯金の状況



2026年 4月入学の子どもたちのために、新入学お祝い金事業（ランドセル事業を含む）を実施いたします。
より多くのお子さんの支援につながるよう、ご寄付へのご協力をお願いします。

ひとり親支援講座

子ども・子育てイベントが盛況

オンラインセミナー「不登校でもだいじょうぶ！」

8月24日 /41人参加

NPO 法人「クローバーの会@やまがた」の樋口愛子理事長に、不登校の子どもへの声かけや学校との付き合い方、進学などについて聞きました。不登校をテーマにママカフェも開催。

オンラインセミナー「男の子の育て方」

9 月23 日 /54人参加

臨床心理士でカウンセリングルーム「Circle of life」代表の岡田太陽さんに、シングルマザーの悩みの一つ「男の子の育て方」について聞きました。一般的に男子は、言葉の発達が遅く衝動性のコントロールが低いなどの特性がある、性教育では「バウンダリー（境界）」の理解が大事など学びがたくさんありました。

ひとり親家庭の先輩の話を聴く

8月8 日 / 中高生15人参加

IT 人材紹介業で活躍する古市祐介さんはひとり親世帯出身。高校卒業後、20年間で 7 つの会社に勤めた経験、10代のうちにやっておいた方がいいことなどについてひとり親世帯の中学生・高校生が話を聞きました。

外資系ホテルで高校生が職場体験

8月21、22日 / 高校生7人参加

「ホテル・インディゴ東京渋谷」で会員世帯の高校生がインターンシップ。フロントやレストラン、ベル、セールス＆マーケティング、宿泊予約、人事に分かれて、プロの仕事を学び、観察し、ポスターにまとめました。

Activity Report 2025.April~October