



HOT TSUSHIN



ほっとあんしん便

ほっとするひととき

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、食とともに“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。早いもので、今年度最後の通信です。この一年、物価が上がり続け、暮らしのやりくりが本当に大変な毎日でしたね。通信には切実なお声とともに、知恵をしばり乗り越え、仲間を上げますメッセージも数多くいただきました。世の中が厳しい中で、今日一日を親子で無事に過ごすこと。それは当たり前ではなく、あなたがふんばってきたからできた、本当にすごいこと。どうかご自分を「よくやってきたね」とねぎらってあげてくださいね。あなたはひとりじゃないよ。これからも一緒に歩いていきましょう。



ほっとあんしん広場

ひとりじゃないよ



●物価高騰が止まらなくて大変な生活です。あらゆる節約術をあみだして工夫していますが、いいね！という事と、それはさすがに……と笑いを取り入れながら明るく取り組んで、親子でつらさを吹き飛ばしてがんばっています。でもこれ以上高騰したらきりつめるところが見つからないかも。(きなこもち)
物価高で節約をがんばるも限界。似たお声多数(編集部)

●子ども3人のシングルマザーになり、「私が守らない」と走り続けてきました。でもある日、心も体も限界に。休職で初めて、無理しすぎていたと気づきました。今は“休みをもらえた”と受けとめ、少しずつ整えながら前を向いています。(ともママ)
“休み”はご自身へのギフト。ゆっくり羽を休めてくださいね。

●小学校卒業まで残りわずか。卒業、入学で悩むのは洋服。母子ともに新調はむずかしいため、1年前からリサイクル店やフリマサイトで探していました。おかげで良いものを安く入手できました。来年卒業の皆さんはお子さんの成長を見越しながら今春から見始めるといいですよ。卒業式、入学式が終わる頃やシーズンを外すと店内の品揃えも充実しています。(ベガルータ)
1年前からの賢い準備に脱帽！来年卒業の皆さま参考に。

●中高生の子どもの部活サポートとちょっと稼がなきゃ足りないと常に抱える不安の中で自分の時間は寝る時間だけのよう日々。無価値観を感じ苦しい日々でしたが家族の笑顔が私の幸せだと思い出せた時、幸せを取り戻せました。今は、家族の笑顔を守ることが『私のしたいこと』だととらえ、そのために働く毎日でも自分の大切な価値を叶えているのだという意識です。同じ忙しさでも、今は確かな幸せを感じています。(匿名希望)
忙しさは同じでも心は晴れやかに。素敵な気づきの共有に感謝

●家族からのDVから逃げて小2の息子と2人暮らしを始めて数ヶ月。骨折をしたりインフルエンザになったり家事がかなりつらかったが息子がすすんでお手伝いをしてくれ、毎日頑張ってくれた。逃げて幸せになって良かったと心の底から思う。(はるち)
頼もしい息子さんと歩む新しい生活を応援しています。

●ほっと通信を読むと、経済的にも時間的にも気持ち的にも余裕がなく、がんばっても貧困なのは自分だけじゃないと思えます。みんなと一緒にがんばりたいです。(あさ)
仲間の想いに頷く方も多はず。あなたはひとりじゃないよ。

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 |

| 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-金 17-22時 土・日 10-16時 | |

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



ほっと通信のバックナンバーはこちら



過去のほっと通信をPDFで公開中！
ほっと通信でほっとひと息ついてね。



ほっと通信サイト



国より子育て応援手当が支給されます



1月から春先までの間に、物価高騰への対策として、お子さま1人につき**2万円**が支給されます。
<対象> 0歳～高校生年代(2007年4月2日以降生まれ)のお子さまを育てている方
<支給額> 子ども1人につき2万円(所得制限なし)
<受取方法> 児童手当受給者は申請不要。児童手当の口座に振り込まれます。公務員の方や、最近離婚・避難された方などは申請が必要です。
<問い合わせ先> お住まいの役所

ほっとあんしん 子どもの様子

●仕事の面接に行きましたが残念ながら不採用でした……別居中の仕事探しは本当にしんどいです。でも子供がサンタさんへの手紙に「ママに良い仕事をプレゼントしてください」と書いてくれました。とてもうれしくてまたがんばろうと思えました。ありがとうございます、大好きだよ！（匿名希望）

●我が家は両方とも発達持ち自分も適応障害もちなのですが怒らないよう仲良くとモットーにがんばっています。癩癩をおこしそうになったときは、優しく言ってあげるを心がけているのですが、この前息子にそう言ってもらえたことが嬉しかったと言われて間違ってたのかなととても嬉しく思いました（ぶりぶりぎえもん）

●小5から不登校で、出かけたがらない中2娘が、ここ半年は2日に一度は近所に散歩や買い物したり、食べたいものをリクエストしてくれるように。たくさん休ませて、枯渇していた心にエネルギーがたまってきたのかとうれしく思います。2週間に一度は学校にも行っています。定期的な登校にはまだまだ時間がかかると思いますが、娘のペースでゆっくり一歩ずつ進めていけたらいいと思います。（りお）

●新学期を迎えるにあたり、給付型奨学金に何度か応募してます。4月に子供が入学して高校生以上が2人になります。入学にかかるお金や教材費や定期代を計算したら見たくない金額になりました。しんぐるまざあず・ふぉーらむさんの「教育費サポートブック」を見ながら、子どもたちに協力してもらいこれからも応募し続けます。（niko）

●反抗期は大変ですが、稀に「お母さんいつもありがとう！」と言って自室に逃げていきます。微笑ましい姿は子育ての栄養になります。中学生になり、部屋から出てこなくなりました。あんなにお世話をしていた息子も、今では1人で起き、支度をし、支えにもなっています。あっという間に大きくなるよって聞いていたけど、成長が寂しくもあり、頼もしくもあります。（がいちゃん）

●高校生になって部活動で書道をしています。小さい頃からやりたかったけど叶わなかった習い事でした。部内で1人だけの初心者ですが、学校の備品の墨汁と半紙を使えるので、少ない部費で活動が可能です。同じ境遇の友達と情報交換して、一緒に奨学金の応募をしたり。自分でチャンスを掴もうと前向きに高校生活を送っています。（フランスパン）



教育費サポートブックのPDF版

nikoさんが書かれていた『教育費サポートブック』のPDF版は右のQRコードからみることができます。教育費の支援制度や奨学金などの情報満載。対象は小学校から大学まで。



教育費サポートブック

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、ほっとあんしん便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。支援してくださった方々にお気持ちが伝わります。



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
 - ◆生活協同組合コープみらい
 - ◆つくばみらい市
 - ◆株式会社チュチュアンナ
 - ◆一般社団法人バンクフォースマイルズコスメバンクプロジェクト事務局
- のご支援により実施いたしました。



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。



相談フォーム

メールアドレス変更時

2カ所にご連絡ください

1 しんぐるまざあず・ふぉーらむのメルマガのアドレス変更フォームから送信



2 食料支援担当(food@single-mama.com)へ変更のメールを連絡



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。

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

