

ご寄付 の お願い

みなさまのご寄付が
ひとり親と子どもの今と未来を支えます。

今すぐ寄付で支える

- ▶ **三菱 UFJ 銀行**
高田馬場駅前支店
普通：4536336
特定非営利活動法人しんぐるまざあず・ふぉーらむ
- ▶ **ゆうちょ銀行**
〇一九(ゼロイチキュウ)店(店番 019)
当座：0152781
NPO 法人しんぐるまざあずふぉーらむ
- ▶ **郵便振替**
00170-4-152781
NPO 法人しんぐるまざあずふぉーらむ

銀行振込の前にホームページの「寄付申込フォーム」から、またはファックスやメールで、
お名前・ご住所、振込予定日・振込方法・金額をお知らせください。
FAX：03-6380-8411 / メール：supporter@single-mama.com

- ▶ **クレジットカード**
クレジットカードもご利用いただけます。

毎月の寄付で支える

- ▶ **クレジットカード**
1000 円から一定額を毎月継続決済
- ▶ **ゆうちょの自動払込**
「ゆうちょ銀行自動払込申込書」をご請求ください

詳しくは、ホームページの
「寄付のお願い」をご覧ください。



single
mothers
for m
しんぐるまざあず・ふぉーらむ

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
MAIL：info@single-mama.com
URL：https://www.single-mama.com

しんぐるまざあず



Annual Report 2025

年次活動報告書

single
mothers
for m
しんぐるまざあず・ふぉーらむ

家族の形によらず
ひとりひとりが尊重される社会へ



特定非営利活動法人
しんぐるまざあず・ふぉーらむ

ひとりひとりが尊重され、
安心して暮らせる社会をめざします



いつもしんぐるまざあず・ふぉーらむの活動にご理解、
ご支援をたまわり、心より感謝申し上げます。
2025 年度の活動報告をお届けいたします。

振り返れば、物価高騰や米不足、海外でも戦争が拡大するなど
不安な年でした。不登校の増加など、子どもたちも悩み、生き
づらさの中にあるといえます。

しんぐるまざあず・ふぉーらむでは、ひとり親家庭の暮らしが
安定し親子とも安心して日々を過ごせること、未来に希望を描
けることをめざして活動を続けてまいりました。
新しく団体のミッション、ビジョンを決める中で団体の価値を
再確認した年でもありました。

これからもひとり親の悩みや喜びに寄り添いながら、社会に発
信していくことを大きな使命であると捉えております。

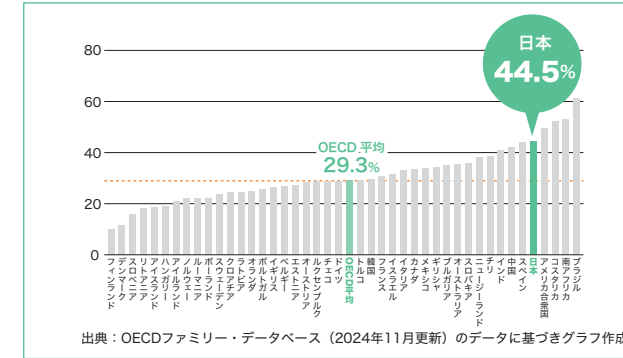
今後とも、ひとり親家庭の状況に関心をお寄せいただきますよう
お願い申し上げます。

理事長 小森 雅子

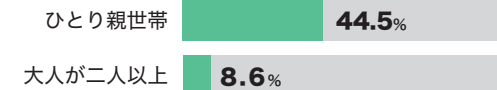
ひとり親世帯の現状

相対的貧困率

日本のひとり親世帯の
およそ 半数が貧困の状態。



日本のひとり親世帯の相対的貧困率

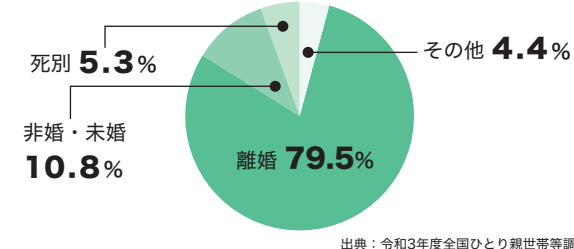


日本の母子世帯数

約 **119万5000** 世帯

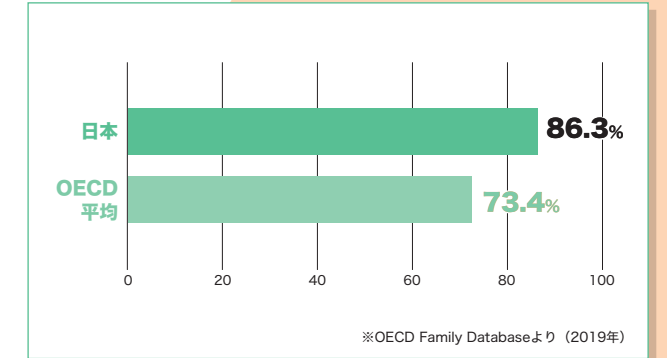
出典：令和3年度全国ひとり親世帯等調査

母子世帯になった理由

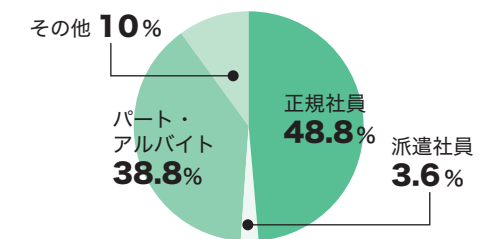


母子世帯母親就業率

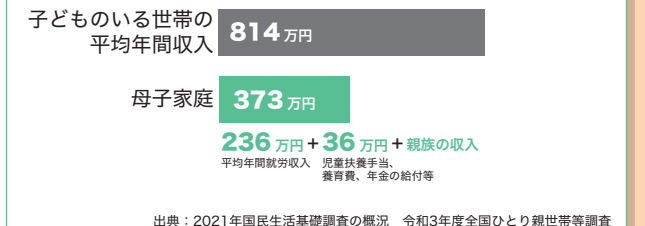
日本のシングルマザーの就業率は
世界でもトップクラス。



シングルマザー就業形態



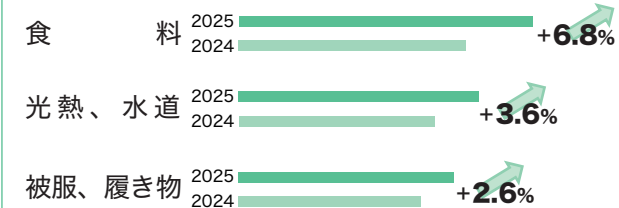
ひとり親世帯の現状



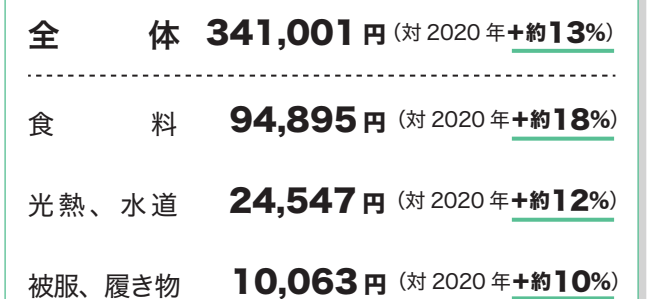
物価・家計の状況

2025 年平均 全国消費者物価指数

総合指数 対前年 **3.2%** 上昇（4 年連続の上昇）



2025 年月平均 家計消費支出（二人以上の世帯）



総務省統計局「消費者物価指数」「家計調査結果」

しんぐるまざあず・ふぉーらむは
新しいミッション・ビジョンのもとに
活動しています。

原点に立ち返り、未来へ

私たちはこれまで、“当事者の声に寄り添うこと”を大切にしてきました。
今回のミッション・ビジョンの刷新は、
その原点をより広く、深く社会へ届けるための前向きな一歩です。

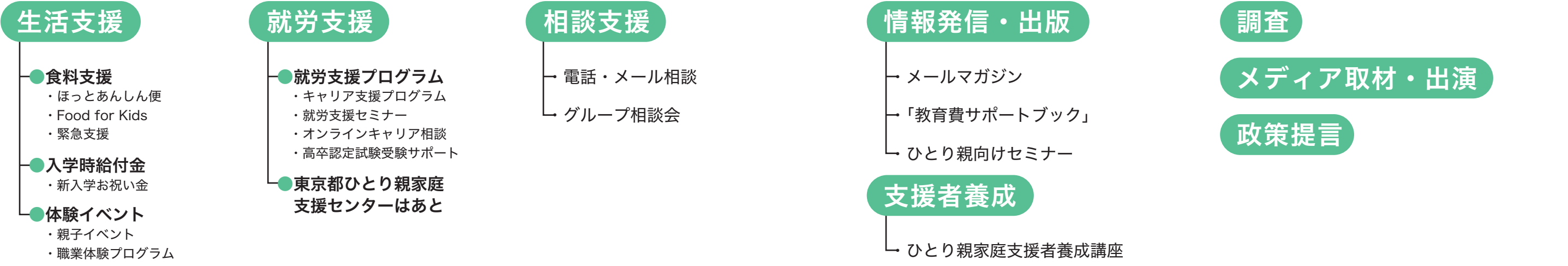
新しい言葉は、職員一人ひとりが
「なぜこの仕事をするのか」
「どんな社会をめざしたいのか」
を語り合い、時間をかけて紡いだもの。
トップダウンではなく、現場の思いから生まれた“私たち自身の言葉”です。

これからも、当事者の声を社会へ届け、制度や政策への提言を行いながら、
ひとり親家庭への偏見や不平等のない社会をめざします。

行政・企業・地域と連携し、誰も取り残されない社会へ。
子どもたちが希望を持って未来を描けるよう、
私たちは学び続け、問い続け、歩みを進めていきます。



しんぐるまざあず・ふぉーらむの主要事業



生活支援

食料支援

物価高騰で厳しい状況にあるひとり親家庭へ支援パッケージを届け、親子が安心して食事をとれる日常を支えます。

▶ ほっとあんしん便 のべ4100世帯

学校の長期休暇にあわせて7月、12月、3月の年3回、約1,300世帯へ米5kgを中心に、協力団体や企業から寄付された食品と生活用品をパッケージにして配送しました。



▶ Food for Kids のべ1800世帯

日本最大のフードバンク、セカンドハーベスト・ジャパンとニュースキンジャパンによる共同支援プロジェクトFood for Kidsと連携。子どもが3人以上の多子世帯300世帯に年6回にわたり、のべ1,800世帯に食料パッケージを届けました。

▶ 緊急支援 100件

「明日食べるものがない」などの緊急の相談を電話やメールで受け、宅配便で米や食品、ミルク、おむつなどを送っています。2025年度は100件の緊急支援を実施し、厳しい生活を支えました。

入学時給付金

多額の費用がかかる子どもの入学。ひとり親家庭の子どもたちが安心して新たな一歩を踏み出せるよう、お祝いの気持ちを込めて支援金を届けています。

▶ 新入学お祝い金

お祝い金 470人／ランドセル贈呈 90人

2015年からスタートし、今年で10周年を迎えました。

2025年度は中学校、大学、専門学校入学の子どもに20,000円、特に支援が不足している高校入学の子どもには、40,000円のお祝い金を贈りました。

小学校入学の子どもたちには、株式会社協和ふわりい基金、合同会社Ranaosの提供により、ランドセルを贈呈しました。

受け取られた方には、入学後にアンケート調査を実施し、調査結果を活かした制度の改善などの政策提言につなげています。



受給者の声



合格の喜びよりも「これから支払っていけるのか」と不安が募るなか、贈呈のご連絡をいただきました。「これからも頑張って」と背中を押してもらえたようで、大変勇気づけられました。

体験イベント

経済的な理由から時間・人手に余裕がなく体験の機会が限られるひとり親家庭の子どもたち。今年も子どもの学びや成長、親子の笑顔につながる機会をつくりました。

▶ 親子イベント 参加256人

2025年度は、釣り、山登り、アスレチック、公園遊び、野外炊事、クリスマスイベント、アイススケートなど、親子で楽しめる体験を年間9回実施、256人の親子が参加しました。



団体や企業から、クラシックコンサート、観劇やスポーツ観戦のご招待やご案内をいただき、親子で楽しい時間を過ごしました。



▶ 職業体験プログラム 高校生7人

夏休み企画として、当団体会員世帯の高校生を対象にインターシップ（職業体験）を実施しました。「ホテルインディゴ東京渋谷」の協力のもと、7人の高校生がホテルの仕事を体験しました。



就労支援

就労支援プログラム

自分らしい働き方や将来への一歩を踏み出す力を育むためのセミナーやキャリア相談、資格取得のサポートプログラムを提供しています。

▶ キャリア支援プログラム「明日に花咲く」 受講者24人

ひとり親女性を対象としたエンパワーメント講座「明日に花咲く」。2025年9月から隔週日曜日に全7回、オンラインで実施しました。メンターが参加者一人ひとりに伴走。ひとり親の女性自身が強みや可能性を見つめ直し、自信を取り戻しながら未来への一歩を踏み出す力を育みました。

▶ 就労支援セミナー 受講者88人

就労のためのスキルアップをめざし、5回のセミナーを開催しました。

2025年06月

PowerPoint の初級を学ぼう

2025年11月

生成 AI 入門セミナー

2025年10月/ 2026年02月

アサーティブ・トレーニングで
エンパワーメントしよう

2026年01月

エゴグラムで見つける強みと
履歴書づくり

▶ オンラインキャリア相談 相談100件

「何をしたらよいかわからない」から「自分らしい働き方を考えられる」へ。ひとり親家庭の収入向上と生活の安定を支え、子どもの貧困や教育格差の解消につながることをめざしています。生活サポート基金の助成金に自主財源も加え、全国のひとり親の相談を受けています。

▶ 高卒認定試験受験サポート「きらりチャレンジ」 合格4人／申込36人

シングルマザーの約11%は最終学歴が「中卒」です。高卒資格がないことで、資格取得や就職の選択肢が狭まることがあります。「きらりチャレンジ」は、学習面・費用面・気持ちの面から、高認試験への一歩を支えています。2025年度は36人から申し込みがあり、4人が全科目で合格しました。

あなたの高卒認定試験
合格を応援します

きらり
チャレンジ
Kirari Challenge



利用者の声



仕事と子育てで余裕のない生活の中、睡眠時間を削らずに1時間の勉強時間をどう捻出するか迷いながらの挑戦でした。先生のアドバイスは非常に的確で、自分一人で悩まないで済みました。合格後は1日1時間の勉強を継続し、行政書士の勉強にあてています。

東京都ひとり親家庭支援センター はあと（東京都委託事業）

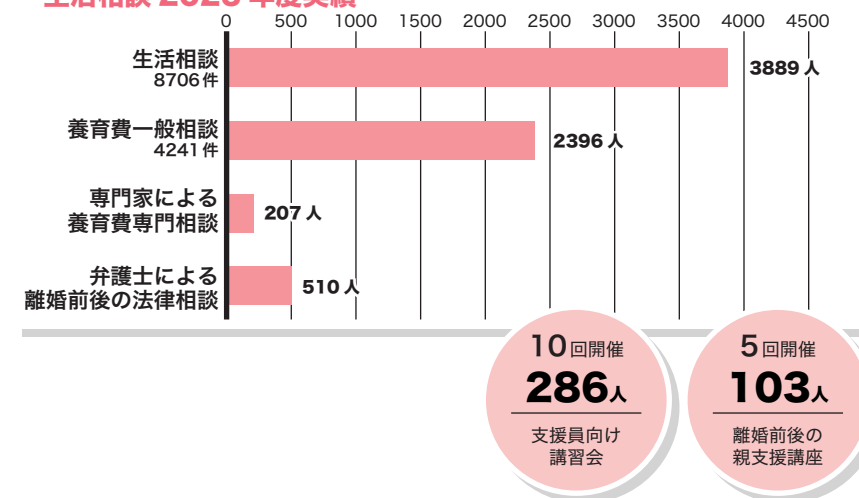
東京都から委託を受け、ひとり親家庭に対する生活相談、養育費相談、就業相談、各種セミナー、無料職業紹介などを行っています。

▶ はあと（飯田橋 新都心ビル内）



安心して暮らすために、日常生活に関すること、養育費についての相談や離婚前後の法律相談、親子交流支援、各種セミナーを行っています。

生活相談 2025 年度実績

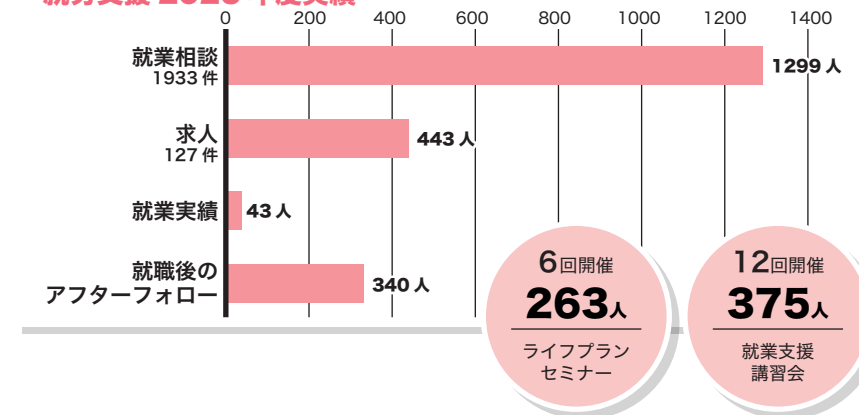


▶ はあと飯田橋（飯田橋 東京しごとセンター内）



仕事探しの相談や応募書類の書き方、面接のアドバイスをします。適職診断ツールを使った個別相談や、マネー相談、ライフプランセミナーを含めたキャリアアップ支援も行っています。

就労支援 2025 年度実績



▶ はあとライン



2025 年度登録者数
3,313人
(相談件数 1,002 件)

▶ はあと通信



2025 年度
年 **3** 回発行

▶ はあとメルマガ



2025 年度
月 **2** 回配信

相談支援

ひとり親のSOSを受け止め、孤独や不安に寄り添いながら、必要な情報や支援につなげます。

▶ 電話・メール相談 相談1223件

電話相談は火曜日・木曜日の16時から21時、相談員がシフトを組んで電話を受けています。メール相談は随時、受け付けており、2025年度は年間で電話827件、メール396件の相談がありました。

必要があれば、緊急食料支援、就労支援、公的支援の案内、お住まいの地域の情報を調べて他の支援団体の情報なども伝えています。

▶ グループ相談会「ママカフェ」 参加者144人

周りにシングルマザーはいないと思い込み、悩みを誰にも話せず苦しさを抱える当事者は少なくありません。

シングルマザー同士が、安心安全な場で悩みや疑問を言葉にし、気持ちを整理することで、「ひとりじゃない」と感じられる場所をめざしています。

ファシリテーターは、研修と経験を積んだスタッフが担当。2025年度は対面で15回開催、オンラインで12回開催し、144人が参加しました。



情報発信・出版

メールマガジンやセミナー企画、出版物など、さまざまな形でひとり親の暮らしを支える情報を届けています。

▶ メールマガジン 登録者約12,000人

会員向けの無料のメールマガジンを月3回配信しています。当団体主催のママカフェやセミナーの案内、食料支援や新入学お祝い金、親子イベントの募集、求人情報など、ひとり親の暮らしを支える情報をお届けしています。

▶ 「教育費サポートブック」 無料配布1,000部

「教育費サポートブック」は、教育費に不安を抱える親や子どもの不安を少しでも和らげ、教育費の準備をサポートしようと、2018年に発刊しました。2025年度ひとり親世帯向けに1,000部の無料配布を行いました。

▶ ひとり親向けセミナー 参加155人

ひとり親の生活に役立つテーマの4つのセミナーを開催、155人が参加しました。

教育費セミナー

不登校に悩むひとり親向けのセミナー

シングルマザーのための男の子の育て方セミナー

離婚前後の法律セミナー

支援者養成

ひとり親家庭支援の向上をめざし、支援に携わる人材を育成しています。

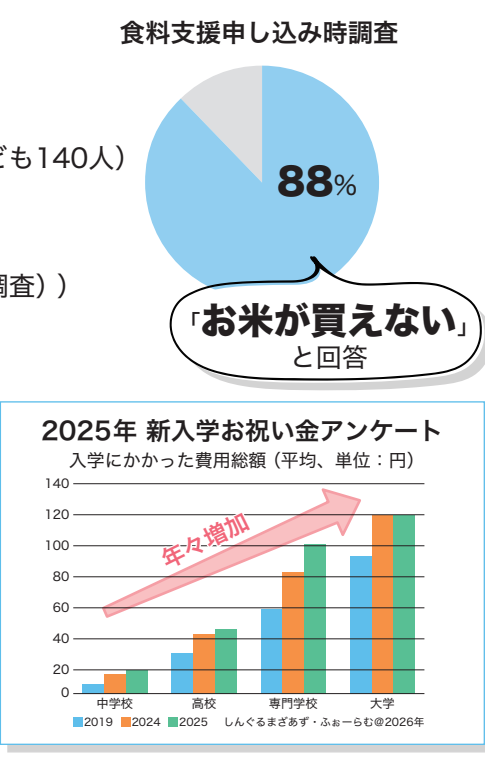
▶ ひとり親家庭支援者養成講座 参加者のべ100人

ひとり親家庭の現状や課題への理解を深めるとともに、支援者同士のネットワークを広げ、多様な機関・団体との連携強化につなげています。9月に2日間にわたって開催し、法律・心理・福祉・家計など各分野の専門家から、ひとり親家庭支援に必要な知識と視点を学びました。

調査

ひとり親の生活や困りごとの変化をとらえるために、会員などを対象にした調査を行っています。
2025年度は、ひとり親の家計と生活、労働の現状を明らかにするために、4つの調査を実施しました。

- 食料支援申し込み時調査（6月発表／有効回答数 3270人）
ひとり親の88%が米の不足と高騰で「お米が買えない」経験。
- 新入学お祝い金受給者調査（12月発表／有効回答数 保護者250人 子ども140人）
入学にかかった費用は年々増加。高校は46万円に。
- 夏の就労生活調査（8月発表／有効回答数 3913人（JSPF との共同調査））
酷暑と生活費抑制で、「子どもの体重減少が気になり」の声が13%。
- 冬の就労生活調査（12月発表／有効回答数 2096人）
子どもが1日2食以下の世帯は28%、食費が1日100円の世帯は25%に上る。



メディア取材・出演

調査で集まったひとり親家庭の声を、新聞・通信社、テレビ・ラジオの取材を通じて、より広く社会へ届けました。

新聞/通信社		テレビ/ラジオ	
共同通信	「お米を買えなかったひとり親88%」調査結果を全国配信	テレビ朝日	ひとり親家庭への支援制度の課題や「支援の壁」についてコメント
朝日新聞	児童扶養手当の所得制限や「年収の壁」の課題を紹介	NHK Eテレ	ひとり親家庭の生活実態や支援活動を紹介
日本経済新聞	つくばみらい市からの食料支援（お米寄付）の取り組みを紹介	日本テレビ	子どもの貧困対策推進法12周年院内集会と提言活動を報道
産経新聞	子ども1人5万円給付提言を紹介	フジテレビ	米価格高騰の影響で「お米を買えない」ひとり親家庭の実態を紹介
共同通信配信	「子どもの貧困」をテーマに当団体調査結果を掲載	文化放送	夏休み就労生活調査をもとに、食料・生活支援の必要性を発信

政策提言

調査事業と連携し、ひとり親家庭の声を国や社会に届けるために、さまざまな政策提言と要望活動を行いました。

2025年度の主な政策提言・要望活動

6月	大臣・政府への要望活動 ・法務大臣へ養育費に関する要望 ・こども政策担当大臣へ児童扶養手当等に関する要望 ・文部科学省へ教育費負担軽減等に関する要望 子どもの貧困対策推進法成立12周年院内集会 5団体・超党派議員連盟と連携し提言を発表
8月	緊急提言・記者会見 ・「低所得世帯の子どもたちの命を守る緊急措置」を要望 ・子ども1人5万円給付を提言 ・酷暑・物価高騰対策を政府へ要望 子どもの貧困対策推進議員連盟へ申し入れ
8月～10月	法定養育費への提言 ・「子ども1人 月2万円」に異議を表明 ・メディア出演やパブリックコメントを通じ制度改善を提言



- しんぐるまざあず・ふぉーらむの主な政策要望内容
- ・児童扶養手当の所得制限の引き上げ、支給額の増額
 - ・夏休みなど長期休暇の子どもたちへの食支援
 - ・生活保護の車所有を認めるなど、使いやすく自立につながる制度に
 - ・ひとり親の就労支援制度の拡充

▶ひとり親家庭のくらしを支える映画上映会

2月15日、ひとり親家庭サポート団体全国協議会（JSPF）と共催で開催。
離婚後共同親権制度導入後にどのようなことが起こり得るのかを描いた映画「五月の雨」を、製作者やひとり親支援者の方々とともに鑑賞しました。
参加者からは、「離婚前後の親と子を支えるための参考になった」などの感想が寄せられました。



サポーターからのメッセージ



アウトドアイベント支援団体
オレンジフラッグ
上杉 貴雅さん

笑顔が伝わる親子イベント

しんぐるまざあず・ふぉーらむで親子イベントをサポートするようになって 10 年以上になります。2025 年度も四季を楽しみながら、子どもたちと外でいっぱい遊びました。普段は 1 人で子どもと向き合うママたちも、親子イベントではボランティアスタッフの見守りもあり、リラックスしてくれています。ママと子どもの笑顔が見られて、その笑顔にスタッフも笑顔になる。そんなみんなの笑顔が見えるのが親子イベントの良さです。

待ったなしの貧困問題にともに取り組む

近年、物価上昇の影響もあり、日本では生活が苦しい人が増加しています。働いているが暮らし向きが良くない、年金だけではお金が足りないなど、貧困の状況は失業にとどまりません。ひとり親家庭への支援も待ったなしです。しんぐるまざあず・ふぉーらむとは、現場でも政策提言でもさまざまな連携・協力させていただいています。多くの人と一緒に、日本の貧困問題に取り組んでいきたいです。



認定 NPO 法人自立生活
サポートセンター・もやい理事長
大西 連さん



RANAOS 代表
岡本 直子さん

幸せな気持ちをいただいています

ランドセルは、お子さんの成長を祝う特別な贈り物です。創業以来、毎年 NuLAND (ニューランド) を寄贈できることをとても光栄で、うれしく思います。毎年「入学式でランドセルを背負うことができてうれしい」「入学式に間に合った」というお言葉をたくさんいただき、私どもも幸せな気持ちをいただいております。これからも一人でも多くのご家族の笑顔に結びつくよう、微力ながらご支援させていただければと思います。

寄付・寄贈で活動を支えてくださったみなさま *五十音順



アマゾンジャパン合同会社／エスビー食品株式会社／オイシックス株式会社／Ojigi Bunny Inc.／高知缶詰株式会社／生活協同組合コープみらい／国際ソロプチミスト東京 - 弥生／三栄製菓株式会社／一般社団法人志有会／株式会社セールスフォース・ジャパン／株式会社セブン&アイ・ホールディングス／株式会社チュチュアンナ／東京麹町ロータリークラブ／東信株式会社／トヨタアルバルク東京株式会社／ニットキュア株式会社／パナリット株式会社／Beatrust 株式会社／Hotel Indigo 東京渋谷

ひとり親と子どもたちの声

親子イベント

「学業もサッカーもピアノも頑張ってる今がある」というピアニストの言葉に触発された我が子は、翌日から何にでも意欲的に取り組むようになりました。子どもの人生のターニングポイントとして、今回のコンサートに出会えたことに親として感謝し、これから子どものやる気をサポートしていきたいと思います。

食料支援

今年は本当にお米の確保に困り、知り合いに譲ってもらうこともありました。ボックスの中にお米とお餅が入っていて、これで年末年始が乗り切れると思いうれしくなりました。



お米が高くてなかなか買えず、節約してめん類を食べたり 1 食抜いたりしていたので、ご支援を通じて成長期の子どもにも久しぶりにたくさん食べさせてあげることができ、心から感謝です。

専門学生の娘と高校生の息子が入学後に長く使える PC など必需品に使わせていただきます。

新入学お祝い金

食料支援をしてくださった企業や個人支援の方々、どうもありがとうございます。物価高騰の中、日々の暮らしが自転車操業で不安なのでとても助かります。



さまざまな形で活動にご協力くださったみなさま *五十音順

公益財団法人あすのば／認定 NPO 法人おてらおやつクラブ／オレンジフラッグ／公益財団法人神奈川ゆめ社会福祉財団／認定特定非営利活動法人キッズドア／ココネット株式会社／認定 NPO 法人サービスグラント／一般財団法人主婦会館／特定非営利活動法人セイエン／公益社団法人セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン／テンポル・パート／公益社団法人東京子ども子育て応援団／一般社団法人栃木県若年者支援機構／公益財団法人日本対がん協会／パルシステム生活協同組合連合会／緑と農の体験塾 加藤農園

受託事業

内閣府／東京都／世田谷区／川崎市／茅ヶ崎市／富士見市

助成金

公益財団法人オリックス宮内財団／公益財団法人公益推進協会「浅井スクスク基金」／一般社団法人生活サポート基金

受賞しました



公益財団法人日本フィランソロピック財団
第 1 回ビヨンド賞
～精神障害とともにある～

そのほか、多くの企業・団体・個人の寄付者のみなさまにご支援・ご協力いただきました。