



ほっとするひとときを

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。かねてからの物価高に中東情勢の影響が重なり、さらにあらゆるものが値上がりしたまま、生活の負担は重い状態が続いています。通信では、役立つ情報と共に、この厳しい日々を歩む仲間の声をお届けします。心の拠り所として、少しでもホッとする時間を共有できたら嬉しいです。まもなく迎える夏本番。暑さや暮らしのしんどさから、ふと孤独を感じる日もあるかもしれません。でも決してひとりではないことを忘れないでください。一緒に、この夏を乗り越えていきましょう。



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11,340円～48,050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歳の年度末）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や、無料または少額で受診できる場合も。	
自立支援教育訓練給付金	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を支給する制度	対象講座を受講し、修了した場合にその経費の60%が支給。上限額あり、必ず受講前に事前相談・申請が必要	母子父子自立支援員などの専門窓口へ相談。支援員は、役所の「子育て支援」の課や「福祉事務所」にいます。わからない時は窓口案内を頼みましょう
高等職業訓練促進給付金等	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。	【ご注意】 ・高等職業訓練や貸付金は事前相談が必要で、審査等に時間がかかるケースがあります。 ・母子生活支援施設は相談のうえ措置による入所となります。
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ができる制度。保証人ありの場合は無利子、なしの場合は年1.0%	
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。	

共同親権の仕組みと、選択の際の注意点

4月1日の改正民法施行により、離婚後に「共同親権」の選択が可能になりました。親権とは、子どもの住む場所や進路、治療方針など重要な事柄を決める権利と責任です。共同親権では離婚後も相手と連絡をとりあい、合意形成するため、互いの協力体制が不可欠です。「決定」とすると変更は難しいので慎重に選んでください。特にDVやモラハラがあった場合、共同親権を選ぶことで子どもやあなた自身の安全がおびやかされる心配があります。決して無理をして選ぶ必要はありません。

ほっとあんしん広場

ひとりじゃないよ



●こんなに生活が苦しくなるなんて思っていませんでした。食べものや交通費も出せない日があるなんて。(匿名希望)
●スーパーに行くのが怖いです。行っても値段を見て一旦かごに入れたものを戻すような日々です。物価高でどうしたら良いかわかりません。(きいろ)
物価高で買えないものが出てきたという声がちらほら(編集部)

●夜中にかけるエアコンを一台にまとめる目的で、夏だけリビングにマットレスを運び、もう大きくなった子供たちと一緒に寝ています。暑くなってくると「今年もキャンプの季節だね」とみんな楽しみにしています。(ちゃむ)

夏を乗り切る工夫を家族で楽しもうとする姿勢が素敵ですね。

●高校卒業後の進学にかかる費用は今までの数倍以上で奨学金を申し込んでも受け取れるのは入学後なので、高校3年の冬にまとまった額のお金が必要です。できる範囲で少しずつ進学資金の用意をすることをおすすめします。(sugar)
これから進学のお子さんがある方は、ぜひ参考に。

●毎日ストレス一杯で苦しいですが私がつぶれてしまうと息子も母も路頭に迷ってしまうので私を整えるように気をつけています。整え方は、課金なしのショートドラマを観る。時間は無駄かもしれませんがその無駄な時間が私にとって何も考えなくてもいい、自由な時間だと割り切り楽しんでます。(やあや)
無駄は無駄ではなくご自身を整える大切な時間ですね。

●今の小学生の宿題の多さに驚いています。学童で宿題をやる時間を設けてくれておりますが、基本的に宿題は親がみるものなので、帰ってから終わらなかった分をやり、丸つけでかなり時間がかかります。働くひとり親にはその時間の捻出が大変で、最近は平日の家事を最低限にして、宿題の時間に一緒に資格の勉強してます。平日はご飯作りは無理だー！(匿名)
宿題のサポート、本当に大変ですよ。時間を作る姿勢に拍手！

●今年高1と中1の入学準備で出費がかさみ、すっからかになり金銭的に毎日苦しいです。昨年、私が乳がんになってしまい、抗がん剤で治療中。仕事も思うようにできず、日々不安な気持ちでおりますが、具合が悪く寝込んでいると気にかけて家事などをやってくれたり、身体をさすってくれたり、子ども達がいるから私は頑張れるのだな、とつらい時にこそ家族のありがたさが分かり、苦しいけど幸せも感じられました。(匿名)
つらい時にこそ感じた家族のありがたみや幸せ。共有に感謝。

教育費サポートブックのPDF版



sugarさんが書かれていたように、教育費は計画的に貯めたり、支援制度や奨学金、低金利の貸付金などを利用して準備することが大切。『教育費サポートブック』は、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。PDF版は右のQRコードから。



教育費サポートブック

ほっとあんしん 子どもの様子

●障害のある子が初めて学校のお泊りで一泊離れました。心配で寝れなかった私ですが、帰ってきた子は目をキラキラさせて「楽しかったよ!」と言言。成長って早いですね。(桃)

●最近娘と新しい公園巡りをして、お金を使わずに休日を楽しんでいます。娘は生き物も大好きです。ハムスターは費用的に叶えてあげられないため、代わりにバツタを飼うなどして過ごしています。バツタはオオバコを食べるので公園でどちらも入手できますし、飼うと愛着がわいて可愛く見えてきます。(のん)

●事情があり誕生日のプレゼントが遅れてしまっているのですが、小学1年生の息子は責めることもなく「覚えてるよね?」とだけ健気に聞いてくれます。そんな息子の優しさに救われながら、でも、優しさに甘えすぎないように、笑顔が見られるよう日々のやりくりをがんばっています。(もっと穏やかでいたい)

●高校1年生の娘が、道で重そうな荷物を持っているおばあさんのお手伝いをしたところ、途中でおばあさんが倒れてしまい、警察と救急をよんだそうです。初めて警察に電話してとても緊張したそうですが、おばあさんを助けられてよかったと安堵していました。私(母)が「よくおばあさんの手伝いをしたね。おかげで助けたね。えらいね」と娘をほめたところ「お母さんなら助けたと思うから」と言われました。優しい子に育ってくれて嬉しいです。(りお)

●中学2年の息子。何を話しても返事はなく、たまに「あー」と声があがるくらい。二人暮らしなので今日あったことなど聞きたくても何も話してくれず。反抗期だからこんなもの、と言われても母も人間。さびしいを通りこしてむかつく今日この頃。今日も無視されても話しかけ続ける母です。(ららま)

●不登校により高校を退学した子どもが、再度学び直しのために高校を受験しました。親のDVや夜逃げ、離婚裁判など様々な困難と一緒に乗り越えてきたからこそ、子どもの不登校も受け入れ、見守ってきました。その子もいよいよ最終学年となり、進路を考えるようになりました。オープンキャンパスと一緒にいき、大学の模擬授業を受けたり、個別質問コーナーで受験に関する質問をする姿を見て、成長を感じました。これから自分で決めることが多くなりますが、見守っていききたいと思います。(チワ)



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

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。また、ほっと通信に掲載する声も募集します。掲載された方全員と、投稿された方の中から抽選で5名の方に、謝礼を送付します。



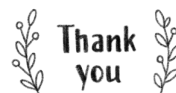
感想フォーム

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
- ◆生活協同組合コープみらい
- ◆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。

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

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、ご自身の家庭でご使用ください。転売など他の目的での使用は、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



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

