

ひとり親家庭のくらしを助ける 困りごと別サポートガイド

新型コロナウイルス感染拡大の影響で、仕事や子どものことで困ったり、不安を感じたりしているという、ひとり親（シングルペアレント）家庭の方もおられると思います。
このサポートガイドでは、「生活するためのお金が足りない」、「心が疲れた・悩みを話したい」、「そもそもどうしていいかわからず、苦勞している」といった、困りごとの種類に応じて、ひとり親の方向けの「まずは知っておきたいサポート」を一覧で紹介いたします。

● 困っているけれど、どうしたら良いかわからないとき

生活が苦しくて「自分だけでは、どうしたら良いかわからない」ときは、ひとり親の方をサポートしている団体に相談する方法があります。こうした団体の窓口や情報サイトは、日々の生活やこころの悩みはもちろん、子どもの進学や就職、お金の相談などにも幅広く向き合ってくれます。相談をする中で困りごとが整理されていき、次の一歩が踏み出しやすくなるかもしれません。まずは気軽に連絡してみたいかがでしょうか。

シングルマザーサポート団体全国協議会

ひとり親家庭をサポートしている全国数十団体のネットワークです。お住まいの地域に加盟団体がなくても、他の地域の団体に相談すれば、具体的にサポートしてくれたり適切な相談先を案内してくれたりします。たとえば、ひとり親家庭を30年にわたってサポートしてきた「しんぐるまざあず・ふぉーらむ」（下段のQR）では、毎週火曜日と木曜日の夜に電話での相談を受け付けています。スタッフもひとり親経験者の方が中心で、専門の資格を持ち、最低1年以上は実際の相談を受けてきています。さらに、ひとり親の悩みと10年以上向き合ってきたベテランスタッフの方が監修しているので、安心してさまざまな困りごとを話すことができます。「どこに何を相談して良いかわからない」という方にオススメです。



イーヨ

ひとり親の方が必要としている情報を、わかりやすくとどけているウェブサイトです。新型コロナウイルス関連の情報はもちろん、ひとり親家庭をサポートする制度の活用方法、くらしに関するアドバイス、ひとり親の先輩（ママ&パパ）の体験談、困ったときに相談できる窓口などがまとめられています。気になることや困ったことについて自分で調べたいときにオススメです。



● 生活するためのお金や食事に困っているとき

「コロナの影響で生活費が厳しい」「食べるものが欲しい」などの困りごとを抱えている方にオススメの団体や制度をまとめました。自分で申請や連絡をするのが難しいと感じたときには、申請をサポートしてくれる人に相談することもできます。無理のない範囲で、活用を検討してみたいかがでしょうか。

・生活するお金をサポートする制度

低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金（ひとり親世帯分）

児童扶養手当を受け取っている世帯向けは申請不要で給付を受け取れます。それ以外のひとり親家庭も、新型コロナウイルスの影響で収入が下がっている場合には受け取れる可能性があります。申請が必要ですが、よくわからない場合はお住まいの地域の役所にある、児童扶養手当を給付する係（※1）に問い合わせてみましょう。ご自身も受け取れるのか、受け取れる場合はどのように申請すればよいかわかります。



緊急小口資金（貸付）

新型コロナウイルスの影響で収入の減少した方が、安心してお金を借りられる仕組みです。申請すると最大20万円のお金を借りることができます。相談したい方はお住まいの市区町村の社会福祉協議会に問い合わせてみてください（※2）。



総合支援資金（貸付）

新型コロナウイルスの影響で失業された方や、収入が減少した方が、安心してお金を借りられる仕組みです。ひとり親家庭（2人以上世帯）は、毎月最大20万円を借りることができます。ただ、受け取るためには申請が必要なので、相談したい方はお住まいの市区町村の社会福祉協議会に問い合わせてみてください（※2）。



生活保護制度

何らかの事情で働くことができず、預貯金や土地などの資産もなく、年金や手当・周りの人から助けってもらうことも難しい方は、生活保護の利用を検討するのもよいかもしれません。生活保護は最寄りの市区町村の福祉事務所に相談をすれば申請することができます。



・食べるものをサポートするネットワーク

こども食堂（こども食堂ネットワーク）

「こども食堂」は、各地域の住民や自治体が主体となって、子どもたちに無料、もしくは安い金額で食事を提供するコミュニティです。何らかの事情で家庭で食事をとることが難しい子どもたちが安心して過ごせる場にもなっています。「こども食堂ネットワーク」のウェブサイトでは、お住まいの地域と関わりのあるこども食堂を探すことができます。



全国フードバンク推進協議会 セカンドハーベストジャパン

食べるものに困っている方々に、企業や個人から提供された安全な食品を無償でとどける「フードバンク」という取り組みが存在します。食品は直接受け取れるところ、NPOを経由して受け取れるところ、特定の地域に限定して受け取れるところなどがあります。詳しくは2つの団体、もしくは最寄りの地域のフードバンクに問い合わせてみてください。



シングルマザーサポート団体全国協議会

シングルマザーサポート団体全国協議会にも、お住まいの地域に関係なく、食べるものに困っているときに相談することができます。まずは最寄りの加盟団体にメールで連絡をしてみてください（その際にお名前・住所・お子さんの人数・お子さんの年齢・簡単な生活状況を記入いただくと、やり取りがスムーズになります）。



●心が疲れているとき・悩みを話したいとき

さまざまな困難や変化に接していると、「つらい」「しんどい」と感じたり、周りの人に話づらいことが出てきたりします。安心して相談できる人が身近にいないときは、ひとり親の方をサポートしている団体を頼ったり、リラックスできるガイドブックを開いてみるなどして、まずは自分をいたわることを大切にしてみましょう。

シングルマザーサポート団体全国協議会

シングルマザーサポート団体全国協議会に加盟している団体は、ひとり親の方が同じ悩みを抱える人と話せるお茶会や、オンラインで参加できる相談会などを開催しています。「興味がある」「参加したい」という方は、QRリンク先の「ママカフェ・ほっとサロン」などに問い合わせてみてください。



男女共同参画センター（女性センター）

男女共同参画センター（女性センター）は、女性のためのさまざまなサポートを行う総合施設です。QRリンク先の「全国女性センターネットワーク」から全国のセンター一覧をチェックすることができます。電話相談や面談を通じて悩みにじっくりと耳を傾けてもらえるので、話を聞いてもらいたいときに活用してみてもいいかもしれません。



からだところのワークブック

小さなお子さんから大人まで、幅広い年齢層の方向けに、からだやこころのリラックス方法や困ったときの相談先をまとめたガイドブックです。印刷して書き込みながら使うことで、自分の「からだ」や「こころ」が受け取る「サイン」と付き合うヒントがえられます。サインは人によってさまざまですが、どれも大切なものです。サインを受け取った際は、無理をせずにゆっくりと過ごしてみてくださいね。



cotree 新型コロナ メンタルサポートプログラム

オンラインカウンセリングサービス「cotree（コトリー）」が、誰でも利用できる無料枠を提供しています（回数制限あり/最大人数に達し次第終了予定）。24時間いつでもどこでも、ビデオ・電話／テキストメッセージから自分に合った方法でカウンセリングを受けられるため、「病院に行くのは少し不安」「自分の好きなタイミングで話を聞いてもらいたい」というときに活用してみてもいいかもしれません。ご利用はQRリンク先の「A. 一般向けプログラム」から、お好きなプログラムをお選びのうえでお申込みください。



スワローポケットについて

このチラシは、「スワローポケット」というウェブサイトの記事をもとに作成しています。「スワローポケット」では、しんどい時や心がモヤモヤしているときに使える、セルフケアの方法や、自分をいたわる方法などを紹介しているほか、お金に困っている方向けに、休業時の賃金サポート情報なども紹介しています。そのほかにも、さまざまな困りごとに応じた記事を出しているため、「ちょっとしんどいかもしれない」「どこに相談すればよいのかわからない」といったときなどに、よろしければ参考にしてみてください。

