

静岡県浜松市におけるひとり親家庭支援の現状と課題

Current Status and Issues of Single-Parent Family Support in Hamamatsu City, Shizuoka Prefecture.

迫 共・田中 志保

要 約

2020年、新型コロナウイルスの蔓延により、日本社会は大きな影響を受けた。以前より生活困窮を抱えていたひとり親の多くは、職を失ったり、休職したりせざるを得ない状況に陥った。ひとり親支援団体シングルペアレント101には、静岡県全域のひとり親からの食料配送の希望が例年の5倍になり、フードパントリー（食料配布会）の実施を決定した。浜松市では浜松学院大学を会場として、同年7月と11月に実施した。筆者らが実施したフードパントリーについて、原資、配布物、ロジスティクス、広報、会場にかかる多様な社会セクターとの連携と成果を報告する。本報告には、浜松市を含む自治体のひとり親家庭支援事業の実例、こども食堂とフードパントリーの比較、ひとり親家庭へのサポートガイド、イベントの報道記録などを含んでいる。

キーワード：ひとり親、フードパントリー、食料配布、貧困家庭支援、浜松市

1. はじめに

厚生労働省によると、2020年9月の日本における有効求人倍率（季節調整値）は、1.03倍となっている。前月の8月を0.01ポイント、前年の9月を0.54ポイント下回った¹⁾。この数値は、2019年12月の1.68倍以降、9ヶ月連続の低下となったものである。

シングルマザー調査プロジェクトが全国400人超のシングルマザー当時者を対象にした同年8月～11月のパネル調査によると、コロナ拡大前に比べて就労収入が減少した人の割合は40～50%を占め、養育費ゼロ円と回答した人の割合は約70%と増加傾向にある。経済的な理由で家族が買えないことがあったと回答した項目に関しては、「子どもの服や靴」が65～70%と最も高く、「食料（肉・魚や野菜）」を買えないことがあった人の割合が45～55%、米などの主食を買えないと回答した人の割合が30～35%にのぼった。こうした調査からも、危機的な家計の厳しさが明らかになっている²⁾。

新型コロナウイルス感染症の社会全体への影響を検討するには、未だ十分な材料が揃っておらず、拙速な議論はできない。しかしコロナ禍以前から生活困窮を抱えていたひとり親たちが職を失ったり、休職せざるを得ない状況に陥ったりするなど、従前に加えてさらなる負担を受けていることは、支援の現場からも日々切実に感じられる。

筆者らは、現下の状況に対応するために食料配布事業を実施している³⁾。静岡市のシングルペアレント 101 にも、同年 4 月の一斉休校後以降、静岡県全域のひとり親からの食料配送の希望が増え、例年の 5 倍の申込みがあったため、配送に加えて配布会を開催することとした。

本論考は浜松市における 2020 年の 2 回の食料配布会の実践報告である。また、実践から見えてきた課題について検討し、今後につなげることを目的としている。(迫・田中)

2. 浜松市のひとり親家庭支援事業について

浜松市におけるひとり親を支える社会資源について説明する。まず「ひとり親家庭等日常支援事業」がある。一時的に生活援助や子育て支援を必要とする対象家庭に家庭生活支援員を派遣し、その生活を支援する。支援の内容には「子育て支援」と「生活援助」があり、育児や食事の世話などの手伝いをする家庭生活支援員を無料ないし低額で派遣する制度である。次の 4 つのいずれかに該当する事由で、一時的に子育て支援、生活援助を必要とする家庭が対象となる。

- ①技能習得のための通学や就職活動（経済的自立につながるもの）
- ②保護者自身の怪我、出産、事故、冠婚葬祭、出張、学校等の公的行事の参加等
- ③生活環境が激変し、日常生活を営むのに特に大きな支障が生じている場合
- ④乳幼児もしくは小学校に就学する児童又はその両方を養育しており、就業上の理由で帰宅時間が遅くなる場合（通常の労働時間の就業を除く）

「子育て支援」は、家庭生活支援員の居宅で子どもの保育を行い、「生活援助」は、利用者の居宅で、利用者の在宅時に食事や身の回りの世話、住居の掃除、生活必需品等の買い物を行うものである。利用には事前の登録が必要であり、回数は月 7 日まで、原則として午前 7 時から午後 9 時までの間で、1 時間単位の利用となる。

また、就業や生活の相談先として、ひとり親サポートセンター（浜松市母子家庭等就業・自立支援センター）がある。ひとり親家庭の抱える様々な問題に対する相談の窓口として、子育てや就業に関する各種相談、講習会の開催などの就業支援、母子家庭の母親に特化した求人情報の提供まで、一貫した就労支援サービス、家庭環境上の困りごとも含めたワンストップ・サービスを実施している。

この他にも、各区の社会福祉課に母子家庭・父子家庭相談窓口（各区社会福祉課）があり、母子家庭・父子家庭に対して就業等や各種手当、福祉資金貸し付け、自立に必要な相談に応じる等、様々な支援事業や相談窓口がある。(田中)

3. 「こども食堂」と「フードパントリー」

食料配布事業として、これまでに知られてきた事業実施形態として「こども食堂」がある。これに対して、筆者らが今回実施したのは「フードパントリー」である。本

節ではこの二つの実施形態の特徴について述べる。

こども食堂は 2010 年代前半に全国で広がりを見せた日本の社会活動である。「こどもが 1 人でも安心して来られる無料または低額の食堂」であり、「(困難を抱える家庭の) 子どものための食堂」だけでなく、たとえば高齢者の食事会に子どもが参加している場合なども含む。また 2020 年 5 月時点で全国に 300 ヶ所以上あるとされている⁴⁾。2010 年代以前にも全国各地において、地域で子どもの居場所を提供する団体が子どもに食事を提供する事例は存在したが、マスメディアの報道により活動が広がり、世代を超えた地域コミュニティ連携の有効な手段となっている。

こども食堂の財源は主に寄付のほか、公的補助や民間企業の助成金、クラウドファンディングなどである。食材の調達方法は、近隣のスーパーマーケットや商店街で購入している場合もあれば、持ち寄られた食材の寄付、変形等のために商品にならない食材の譲り受け、フードバンク⁵⁾の提供によるものなど様々である。

こども食堂は継続的な居場所の運営と一体的な活動である。こども食堂では利用者らは一定の時間、その場に滞在し、食事を取るだけでなく、交流を楽しみ、学習支援を受けるなどの機会をもつ。

それに対して、フードパントリーの多くは、決まった日時・場所で継続的に行われるものではなく、また利用者は滞在することなく、食料を受け取ると自身の居場所に戻る。申込者に対して配布時間を設定しており、円滑な事業活動のために「利用者の滞在」をそもそも想定していない。つまりフードパントリーは居場所ではなく、緊急一時的な食料配布活動それ自体を指すものである。フードパントリーの財源、食材は「こども食堂」と同様である。

こども食堂とフードパントリーを比較すると、こども食堂の方が、主催者、利用者ともにハードルが低い活動であると言えるだろう。互いに交流する楽しさが参加の満足感につながりやすく、利用者が主催者側にまわり、居場所の運営が続けられることもある。交流によって利用者それぞれの抱えてきた事情が自然と語られ出すことがあり、「食事を提供してもらおう」だけでなく「楽しい居場所に行く」ことも目的となるために、参加のハードルは相対的に低い。

フードパントリーは食料支援に特化した直接支援であり、利用者の立場では「食料をもらうためだけに参加する」こととなる。また主催者側からすると、バックグラウンドを知らない利用者が来場することが多い。利用者から主催者に相談があった場合には、聞き取って即時的な対応をしたり、他の専門職に繋いだりする場合もある。しかし、主催者側から話しかけることはほとんど行わない。

コロナ禍の状況においては、こども食堂の居場所的な活動に対して、感染症を広げる危険性が指摘され、自粛が求められた。その一方で注目されたのがフードパントリーである。フードパントリーならば、利用者の本人確認や食材の好みなど、最低限の

会話だけで十分であり、滞在時間も数分程度で終わる。コロナ対策が求められる状況下に、より相応しい食料配布事業がフードパントリーであると言えるだろう。

なお、浜松市内は高低差が激しく、歩道がないなど公道の課題が残されており、公共交通機関も限られている。そのためこども食堂の利用には、開催地から徒歩圏内に住居がある、または親が自動車で子どもを連れて来ることができる家庭である等の条件があるように考えられる。

こども食堂でもフードパントリーでも、食料配布を実現するためには幅広い社会セクターの連携が不可欠である。次節では浜松市で筆者らが実施したフードパントリーを例に各社会セクターの協力について説明する。(迫)

4. 各社会セクターの協力

浜松市で筆者らが 2020 年 7 月 26 日と同年 11 月 29 日に実施したフードパントリーについて、①原資、②配布物、③ロジスティクス、④広報、⑤会場のそれぞれについて説明する。

①原資について

7 月 26 日のフードパントリーの原資は、プロサッカー日本代表選手、長友佑都氏の呼びかけにより、クラウドファンディングで集められた 5000 万円超の資金をもとにしており、認定 NPO 法人フローレンスが全国のひとり親支援団体に呼びかけて実施されたものである。長友氏自身がひとり親家庭の出身者であり、コロナ禍を生きる全国のひとり親の現状について危機感を持ったことがクラウドファンディングの呼びかけの契機となっている。

11 月 29 日のフードパントリーの原資は株式会社カプコンによる寄付である。株式会社カプコンは家庭用ゲームソフト等の開発販売を行う企業であるが、コロナ禍におけるいわゆる「巣ごもり消費」が増えたことにより、2020 年度の営業利益の拡充が見込まれた。そこで、利益分について社会貢献事業に向けることを決定したものである。

②配布物について

筆者らが実施したフードパントリーでは、様々な食料品・物品を配布した。

生活協同組合パルシステム静岡は、組合員を対象にした食料品販売事業を行っている。生鮮食品については急な発注に対応するための余剰在庫を常に抱えている。従来、それらはすべて職員を対象とした割引購入品として消費されていたが、職員対象分を残しつつ貧困家庭等への無償配布に使用することとしている(図 1 参照)。

NPO 法人フードバンクふじのくには、賞味期限が近い食材や包装に問題がある食材の提供を受けて、行政、社会福祉協議会、生活困窮者支援団体等を通して、生活困窮者や福祉施設に食料品の提供を行っている。シングルペアレント 101 では、従来から NPO 法人フードバンクふじのくと提携して、生活困窮に陥ったひとり親家庭への訪

間食料品配布を行ってきた。浜松市、静岡市、三島市で実施されたフードパントリーでもフードバンクふじのくにから提供された食材が利用されている。

NPO 法人チャリティーサンタは、全国の一般家庭や施設を対象に、「サンタ研修」を受けた一般人を派遣する活動を行っている。活動のひとつ、ルドルフ基金では経済的問題を抱える家庭にいる子どものためにプレゼントを配る事業を行っている。11月29日のフードパントリーでは、ルドルフ基金から絵本の寄付を受け、フードパントリー来場のひとり親家庭を対象に、子どもの年齢に応じた絵本を配布した。会場となった浜松学院大学では、子どもコミュニケーション学科の学生ボランティアがサンタクロースの衣装に身を包み、子どもに絵本を手渡す姿があった。将来の保育者・教育者を目指す学生にとって、このような活動を通して子ども達と触れ合う経験は意義のあるものと考えられる。

株式会社ベルエキップ・プラスは、静岡市を中心にチーズケーキ専門店「すずとら」を運営している。ひとり親家庭への支援を願い出たところ、ひとり親家庭支援の商品を開発して寄付事業を展開された。その仕組みは、商品自体を「ひとり親家庭支援品」と銘打ち、値引きした設定で店頭とウェブショップで販売し、売上金を全額寄付に回すというものである。つまり顧客に対して「ひとり親支援」のためのエシカル消費を促すだけでなく、売り手側も顧客の消費行動に呼応した社会貢献を進める仕組みとなっている。顧客の側から見ると、お買い得な商品の購入がそのまま企業の社会貢献を後押しすることになるため、消費満足を高めながら社会貢献ができるものとなっている。

さらに株式会社杏林堂薬局からは食料品等の仕入れ時の値引きと追加の寄付品を、ロハスチャイルドからは菓子を、株式会社高柳製茶からは静岡茶を、農業生産者の杉山おさむ氏からは冬瓜を、有限会社米食角十からは米の仕入れ時の値引きと袋の寄付を頂いた。これ以外にも、様々な団体より寄贈品があった。

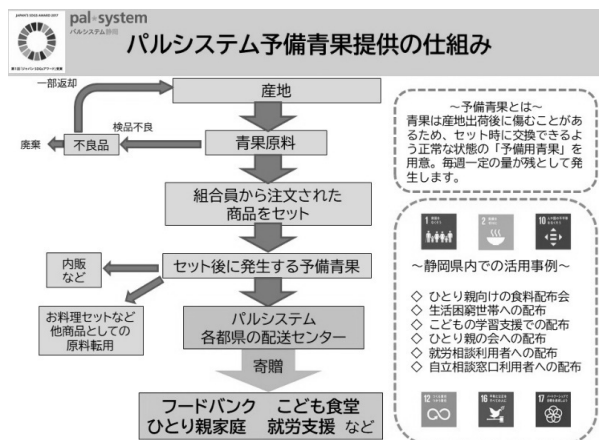


図1 パルシステム静岡における予備青果提供の仕組み

③ロジスティクスについて

広大な静岡県を移動して物品を配送するためにも、協力者は不可欠である。前項で紹介した生活協同組合パルシステム静岡はフードパントリー実施地まで物品を配布し、会場設営、来場者への手渡し、会場撤収の全体に協力された。株式会社杏林堂薬局、有限会社米食角十、杉山おさむ氏も実施地への物品の配送をされた。

社会福祉法人駿河会は静岡市を中心に高齢者施設を運営しているが、物品の倉庫管理、配送と会場設営、来場者への手渡し、会場撤収に協力された。

④広報について

浜松学院大学入試広報部は2回のフードパントリー実施について、マスメディアへのプレスリリースに協力された。シングルペアレント101もメディア広報を行い、事前告知として静岡新聞に掲載。浜松学院大学の協力により、当日、静岡新聞と中日新聞が取材に来訪した。

広報については静岡市での実施方法にならひ、浜松市の全ての保育所・こども園6)、各区の社会福祉課、男女共同参画センター、市民共働センター、あいホール浜松市男女共同参画・文化芸術活動推進センター、認定NPO法人浜松NPOネットワークセンター、浜松市市民協働センターにチラシ（データ含む）を送付し、協力を依頼した。また経済的困難だけでなく、他の課題も重複して持つひとり親家庭の当事者がいることを考え、特定非営利活動法人浜松地区肢体不自由児親の会、アクティブ（発達障害などをもつ子の保護者と支援者の会）、グリーンメンタルクリニックにチラシ配布や広報の協力を頂いた。シングルペアレント101ではホームページ、フェイスブックページ、ツイッターを利用して広報を行った。

⑤会場について

浜松学院大学はフードパントリーの会場費と自動車駐車場費用を無償提供されている。大学という場所は地域社会に開かれており、利用しやすい環境である。浜松学院大学は浜松市内でも比較的アクセスのよい場所に立地しており、駐車場の利用もできたため、来場者が周囲の目を気にすることなく、利便性よく利用することができた。フードパントリーは公共施設を会場として実施されることもあるが、地域密着型の大学を会場とすることによって、来場者の心理的ハードルを下げる効果があるように考える。また、会場となる大学にとっても、社会貢献活動の広報ができることから、地域社会での価値を高めることができると考える。

このように①原資、②配布物、③ロジスティクス、④広報、⑤会場のそれぞれに各社会セクターの多様な寄付や協力の援助を受けることにより、フードパントリーが実施された。以下の5・6節では、筆者らが実施したフードパントリーの実施状況について説明する。（迫）

5. フードパントリーの実施状況① 2020年7月26日実施回

定員 100 名に対して申し込みは 62 名あり、実際の来場者数は浜松市と周辺地域からの 55 名であった。

アンケートを実施したところ、回答は 21 件であった。

今欲しいものは、との質問には、「子どもの服や靴」をあげた回答が最も多く、先述のシングルマザー調査プロジェクトと同様の結果であった。続いて多い回答が「情報」であり、「米」「野菜」「お金」を上回っていた。

自由記述欄に「子供のいい靴が高くてなかなか手が出せない」「周りにシングルマザーの知人がいないので、交流できる機会があったら嬉しい」「このような機会を知る手立てがわかると助かる」という記載があり、ニーズの一端が伺えた。

今困っていることは、との質問には、「休校中も仕事が休めないで、子どもの世話が大変」「コロナの影響で収入が減り、仕事も減っている」「災害の為に備蓄しようと思うが、今の生活でいっぱい」「急に困った時にお願いできる人や場所がない」などが挙げられていた。

なお、後日のエピソードとして、ある保育所・こども園の職員の方から筆者の一人である田中あてに電話連絡があった。「参加予約をしていたが、急な仕事で配布会に参加できなかった母親がいる。生活に困窮していて大変なので、支援品を送付してもらえないか」という内容であった。その母親は家を不在にしているため、保育所・こども園宛てに食料を郵送した。支援者同士がつながることでできた好事例と考える。

(迫・田中)

6. フードパントリーの実施状況② 2020年11月29日実施回

定員 50 名に対して申し込みが 50 名あり、実際に来場したのは浜松市と周辺地域からの 45 名であった。

アンケートを実施したところ、回答は 20 件であった。

子どもの年齢は 18 歳までで参加制限をしていたが、末子の年齢は回答の半分が就学前であり、残り半分は 10 代後半まで偏りなく分布していた。

今欲しいものは、との質問には「お金」「お米」「食料」などの必需品のほか、「ランドセル」「心のゆとり」「子どもと遊んでくれる人」といった回答もあった。

前月の手取り月収は「15 万円以上 20 万円未満」(60%) が最も多く、ついで「10 万円未満」(20%) と続く。

今回は申し込みフォームと、筆者が広報を行った先から複数の相談希望の問い合わせがあり、フードパントリー当日に面談を実施した。相談者それぞれに対して、事前に聞き取った内容をもとに、課題解決につなげられる可能性のある公的機関へリファーすることを想定して面談を実施した。(迫・田中)

7. 今後の課題

第1回目のアンケートでは、来場者の希望は食料品などの直接的支援であったが、第2回目のアンケートでは、子どもの進学費用や進学にあたっての必需品にかかる費用、無料でのカウンセリングなどへの希望が示されていた。

コロナ禍における時間の経過とともに、ニーズは変化している。ひとり親家庭の収入減少が常態化している中において、中長期的な将来への不安が大きくなっていることがわかる。

フードパントリーを行う意義のひとつに、「食料配布を通じて、利用者に支援団体や社会資源に繋がってもらうこと」がある。参加者の行動は食料の配布を受け取ることであるが、来場することで様々な支援団体や社会資源とのつながり、情報を伝えることが可能となる。筆者らは社会資源を知らせるものとして、コロナ禍のひとり親が使える制度や民間の支援団体などの情報を記載したサポートガイドチラシ(末尾参照)を作成し配布したが、フードパントリーの会場を含む様々な場で、相談できる機会があることをさらに周知する必要があると考える。

しかしながら、全国的にこうした社会保障制度の認知が十分にされておらず、ひとり親当事者らに「困ったときには公的機関に相談に行くもの」という認識も十分に広がっていない。こうしたことから、ひとり親の悩みが社会一般に取り上げられづらく、解決されにくい状況があると考えられる⁷⁾。

シングルペアレント101と一般社団法人1×1は、2020年7月と12月に静岡市で、7月に三島市で食料配布会を行った。静岡市会場では両方の実施回において、市の子ども未来局子ども家庭課から、ひとり親家庭支援係の職員の派遣を受け、「ひとり親世帯臨時特別給付金」についての相談会を実施した。

コロナ禍において給料が下がったひとり親の中には、申請すれば追加給付が受けられることを知らない人も多く、情報を得たことを喜んでいて、自治体職員も庁舎以外で当事者と直接やりとりできる貴重な機会と捉えていた。今後、浜松をはじめとする各地域において、民間の支援団体が、ひとり親家庭と自治体や社会福祉協議会等を繋ぐハブの役割を果たすことが求められる⁸⁾。

フードパントリーの実施前後をあわせると、7月には静岡新聞、中日新聞、ヤフーニュース(ハフィントンポスト提供)で、11月には中日新聞と静岡放送の2回のテレビニュースで筆者らの活動が報道された。メディアで大きく報じられることで支援が必要な人たちにイベント情報が届きやすくなる。しかし一方で、取材されたり、写真を取られたりすることへの忌避感から、支援を必要とする当事者が参加を躊躇することにつながるかとの懸念も生じている。「困ったときに声をあげられる社会」にむけて、活動を続けていく考えである。(迫・田中)

注

- 1) 厚生労働省 (2020) 一般職業紹介状況 (令和 2 年 9 月分) について
https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000212893_00047.html 最終確認: 2020.12.1
- 2) シングルマザー調査プロジェクト パネル調査 (8 月～11 月) の集計結果
https://note.com/single_mama_pj/n/n66a68fe028be 最終確認: 2020.12.10
- 3) 2020 年 7 月 26 日、同年 11 月 29 日、シングルペアレント 101 (代表、田中志保) と一般社団法人 1x1 (ワンバイワン 代表、迫共) は、浜松学院大学を会場として食料配布会を実施した。
- 4) ウェブサイト「広がれ、子ども食堂の輪!」 <http://kodomoshokudo-tour.jp/> 最終確認: 2020.12.1
- 5) フードバンク (Food bank) とは、品質には問題がないものの、包装の傷みなどで、市場で流通出来なくなった食品を企業から集め、生活困窮者などに配給する活動であり、その活動を行う団体を指す。日本では 2002 年から実施されている。静岡県では「フードバンクふじのくに」(静岡市葵区) が活動している。
- 6) 保育所・子ども園への広報に際して田中 (2015) を参考にした。同調査によると、離婚前後の母親の「相談窓口以外に有効だった相談相手」に「保育士」との回答が多く、ひとり親へ確実に情報が伝わる支援者である保育士のいる保育所・子ども園にチラシを送ることが有効だと考えた。
- 7) 「別居中・離婚前のひとり親家庭」実態調査プロジェクトチームが 2020 年 9 月に行った調査では、悩みや困りごとの解決方法として「行政等に相談」を選択していない人 (n=155) に、行政に相談しにくい理由について、あてはまるものを複数回答可で聞いた。回答は「相談しても解決しないと思う・解決しなかった」が 43.9%で最も多く、ついで「どこに相談してよいのか分からない」(34.8%)であった。
<https://florence.or.jp/cms/wp-content/uploads/2020/11/20201111report.pdf?fbclid=IwAR01caxFzOwKmy7T7d7JwSDtyU8sDeVGF-OeAuF2ACmQvh9iLh65lMncBX8> 最終確認: 2020.12.13
- 8) 例えば、三重県桑名市では NPO 法人が実施するフードパントリーに、社会福祉協議会の生活相談員や母子父子自立支援員が配布スタッフとして参加しており、事前予約制で相談にのっている。ウェブサイト「ゲンキ・サン・ネット」 <http://genki3.net/?p=140735> 最終確認: 2020.12.13

参考文献

- 田中志保 (2015) 「プレ・シングルマザーヒント BOOK 私たちの選択と決断～離婚、子どもと漕ぎ出す新たな未来～VOL.1 離婚前後の実態調査 静岡中部地区データ」シングルペアレント 101
- 田中志保 (2018) 「プレ・シングルマザー手帳」シングルペアレント 101、issue+design

資料

- ①田中志保監修によるチラシ。フードパントリーでも配布した。

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」を一覧で紹介しています。

● 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26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・ふぉーむ」(QR下)では、毎週火曜日と水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のかわからない」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

ひとり親世帯臨時特別給付金

主に児童扶養手当を受け取っている世帯向けの給付金ですが、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。また、既に受け取った世帯が追加で給付を受けることもできます。

ただ、受け取るためには申請が必要なので、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。



（※1）児童扶養手当を給付する係の窓口は自治体によって異なります。わからない場合は、左ページで紹介している「シングルマザーサポート団体全国協議会」に相談すると案内をしてくれます。

（※2）社会福祉協議会に問い合わせる方法がわからない場合は、左ページで紹介している「シングルマザーサポート団体全国協議会」に相談すると案内をしてくれます。

・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、周りの人に話し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たいかがでしょうか。



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、からだやと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。

印刷をして書き込みながら使うことで、自分の「からだ」や「ところ」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たいかがでしょうか。

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。



とどけるプロジェクトについて

このチラシは、「とどけるプロジェクト」というホームページの記事をもとに作成しました。

「とどけるプロジェクト」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、休業時の資金サポート情報なども紹介しています。

その他にも、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かわからない」といったときなどに、よろしければ参考にさせていただけると嬉しいです。



2020/10/31作成 監修 田中志保（Single Parent101代表） / 執筆 坪沼敬広 / 編集 大沼楽

②浜松会場でのフードパントリーについての報道（代表的なもの）。

「ひとり親家庭に食料支援 静岡の支援団体活動」

中日新聞 2020年7月27日 05時00分（7月27日 12時37分更新）

https://www.chunichi.co.jp/article/94810?fbclid=IwAR0pQiIWGrF5rpftrtepfE9kKtWYF_8QRqSXe6er07oGZI2TFRIbfg2rT7ms 最終確認：2020.12.13



ひとり親家庭の女性（左）に食料を手渡す支援者＝浜松市中区の浜松学院大で

ひとり親家庭の支援団体「シングルペアレント 101（ワンオーワン）」（静岡市）は二十六日、浜松市中区の浜松学院大で、コロナ禍で生活に苦しむ家庭に食料を配る活動をした。サッカー日本代表の長友佑都選手がクラウドファンディング（CF）で募った資金から助成を受けての活動。支援者は「食料支援は大事だが、根本的な解決にならない。格差の是正を急ぐ必要がある」と訴える。（坂本圭佑）

ひとり親家庭で育った長友選手が同じ境遇で厳しい生活を送る家庭を支援するため、四月下旬に CF で資金を募ると、十七日間で約二千人から五千万円を超える善意が集まった。全国の支援団体に助成金として配分されたほか、訪問保育の提供、相談窓口の設置などに生かされるという。

101 代表の田中志保さん（46）によると、県内でも臨時休校で給食がなくなって十分な食事が取れなかったり、仕事が減って収入が下がったりしたひとり親家庭は少なくない。自宅待機で増えた光熱水費など臨時出費もあり、家賃の滞納など厳しい生活を強いられているという。101 は食料を送り届けるフードバンクも手掛けるが、申し込みは五倍にまで膨れ上がった。

こうした家庭を広く支援するため、長友選手の提案に賛同して支援の輪の一員に。

この日、同大の会議室には缶詰やレトルト食品、菓子などの入った袋が並び、支援者十一人が約六十世帯に配った。生活協同組合パルシステム静岡（富士市）は野菜や果物を、浜松市内の農家は出荷できなくなったトウガンを提供するなど地域の支援も届いた。

十二日には三島市、二十四日には静岡市でも計約百七十世帯に食料を手渡した。「困っている人たちに本当に喜んでもらえて良かった」と田中さん。しかし、食料配布は一時的な支援にすぎず、格差是正が急務だと感じている。「賃金やジェンダーの格差が根強く、ひとり親家庭が困窮から抜け出せない。暮らしやすい環境を目指し、今後も活動を続けたい」

「ひとり親家庭に菓子や果物配布」 中日新聞 11月30日(月)朝刊掲載

ひとり親家庭に菓子や果物配布
浜松学院大で

ひとり親家庭の支援団体「シングルペアレント101」（静岡市）などは二十九日、浜松市中区の浜松学院大で、ひとり親家庭に食品を配った。

ゲーム大手のカブコンや杏林堂、パルシステム静岡などから寄付や菓子、果物の提供を受けた。小学生の子ども二人を持つ女性派遣社員（西）＝中区＝は「休校時は母に子どもを預けないと仕事にいけなかった。毎月ぎりぎり生活しているので、食品がもらえるのはありがたい」と野菜を選んだ。

シングルペアレント101に協力してきた同大教員の迫共さん（西）も、より広い地域で活動したいと一般

社団法人「1×1（ワンバイワン）」を立ち上げてから初めて共同で活動した。迫さんは「一人一人を大切に」という思いを込めてこの名前にした。夫婦一緒にないと社会生活ができない状況を変えたい」と語った。
(糸井絢子)



ひとり親家庭に菓子などを配る迫共さん＝浜松市中区で

謝 辞

フードパントリーの実施に向けてご協力を下さった、すべての方々に感謝申し上げます。