

[シングルマザーサポートBOOK]

MOTHER'S WAY



ひとりで育てると決めたあなたに

ひとりじゃないと知ってほしい

Interview!



フリーアナウンサー『大島由香里さん』のスペシャルインタビュー／
さまざまな支援制度の紹介／シングルママと仕事のはなし／
気になるお金のはなし／先輩ママインタビュー／SOS Catch etc.



[シングルマザーサポートBOOK]

2023年12月

発行:愛知県 福祉局児童家庭課

全体監修:日本福祉大学 社会福祉学部 教授 末盛 慶



フリーランスアナウンサー 大島由香里さん

1984年1月24生まれ、神奈川県出身。
2007年にフジテレビに入社、主に報道番組を担当し活躍。
2017年にフジテレビを退社、2018年よりフリーアナウンサーとして活動。
6歳の娘を育てる母。

Yukari Oshima

楽しく自分らしく 子どもと一緒に歩んでいく

精力的に仕事をこなし、自身のSNSでは飾らない素顔をのぞかせる大島由香里さん。シングルマザーでもある彼女は、その事実をアピールすることもなく、とても自然体です。社会人として母として、一人の人間として、大切にしているものを教えてくれました。

Q シングルマザーという決断をして、不安はありませんでしたか？

A 一人で子どもを育てると決めた直後は、不安しかありませんでした。子どもという一番大切な存在の責任を、すべて引き受けるプレッシャーです。シングルマザーも自分から望んだ人、選択せざるを得なかった人、突然シングルになってしまった人、状況もさまざまです。その後の生活がどうなるか分からないというのは、共通して抱えている不安だと思います。そのなかでも子どもを育てて生きていくというのは、言わば人生のリスタートです。だからあまりマイナスに考えないことが大事。私の場合は自分で考えて決めた選択だったし、後悔ありません。娘には「これから始まるあなたの生活が私はとても楽しみだよ。一緒に幸せな時間を作り上げていこうね」という決意を伝えました。楽しい生活、思い出と一緒に作るというのは、今もずっと心がけています。

Q サポートしてくれる人はいましたか？

A 一人で子どもを育てるには、お金を稼がなければいけません。私の場合は仕事の時間が不規則で、保育園に母に相談すると、全面的にサポートしてくれました。母は当時神奈川県に住んでいましたが、私がレギュラーの仕事が決まった時、東京に移り住んでくれました。そのくらのサポートがないと、この仕事はとても無理だと思いました。逆にしっかり働ける環境ができたことで、どんな仕事でもできる！という自信が持てました。母とは密に連絡を取りながら、お互いにやりやすい方法をとっています。母も一人で暮らしているより、孫の面倒をみている方が体力的には大変だけれど楽しそうにしてくれていました。他の誰でもない実母に頼ることができ、私は本当に恵まれていると感謝しています。

親や親族に頼れない方もいらっしゃると思います。そんな時は公的支援を頼ってください。私もシングルマザー目目、まず区役所に行きました。それぞれの自治体でひとり親への補助金や使える制度、サービスがたくさんあります。とっさり資料をもらって読んでみたものの、生活や収入状況で受けられるサービスが違ったりします。平たく言うとうまく分からなかったたので、翌日に資料をそのまま持ってもう一度区役所に行きました。担当の方が丁寧に教

ひとり育てると決めたあなたに
ひとりじゃないと知ってほしい



シングルママとして子どもを産み育てることは決して特別なことではありません
「子どもをきちんと育てられるだろうか・・・」
「働きながら育児ができるのかな・・・」
不安や悩みを抱えるのもあなただけではありません

このサポートブックでは
先輩ママたちの物語や あなたを支える制度のことを書いています

あなたとあなたが授かった命のきらめきの前には
未来へと続く道が広がっています
このサポートブックが その道しるべとなりますように



C O N T E N T S

P.02 フリーアナウンサー『大島由香里さん』のスペシャルインタビュー

P.05 シングルママを支える取り組み

P.07 シングルママ支援制度紹介

P.10 シングルママと仕事のはなし

P.12 シングルママのお金のはなし

P.13 先輩ママインタビュー

P.17 シングルママの SOS Catch

えてくれて、申請を手伝ってくれました。制度を知らないばかりに本来受けられる支援が届かず、苦しい思いをしている方もいらっしゃると思います。

Q
行政からのサービスについてはどう感じていますか？

A
区役所の方に助けられて、支援やサービスを受けることができました。分かりやすく教えていただき、本当にありがたかったです。何が分からないかも分からない時は、分かる人に全部聞きましょう！行政もひとり親を助けるさ



まざまな制度を作ってください。それを知らないのはもったいない！補助金など金銭的なことはもちろん、自治体によって公共交通機関が無料で使えたり、収入によっては医療費免除や食糧支援などもあります。

バスに無料で乗れると知ったら、子どもと出かける範囲が広がって出合う景色があります。医療費がかさむからと病院に行かず、我慢することもなくなるかもしれません。そんな安心材料を少しずつ増やしていくことが、心身ともに健康な生活ができる足がかりになります。生活基盤を固めていくと、心の余裕が持てるようになるんじゃないかな。私は当事者になって、本当に困っている人を助ける体制が行政にあることを知りました。一人ですべて背負い込まなくていいと気づいてもらえたらと思います。



Q
シングルマザーとして日々感じていること、「子育て」においてモットーはありますか？

A
小さい頃から他人に子どもを預けるのはかわいそうでしょうか？私はまったく罪悪感を持たなくていいと思います。子どもを預けている間にしっかり働いて、稼いだお金で楽しく生活できるならそれでいいんです。自分で稼いで生

きてという親の背中も見せられるし、子どもは保育園などで社会性を身につけていきます。トイレットトレーニングも保育園にはとても助けられましたし、何より周りの子たちに刺激を受けて子ども自身が成長します。一緒にいらなくて申し訳ないと思うんですけど、親が罪悪感を持つことで子どもは自分は悪い子だと感じてしまいがちです。それならお母さんが楽しく働いて、一緒にいられる時間を一杯楽しんだ方がいい。園の先生にも言われましたが、親が心配するほど子どもは弱くないし、思っている以上にちゃんと一人の人間なん

です。私たちはもっと子どもを信じていいと思います。

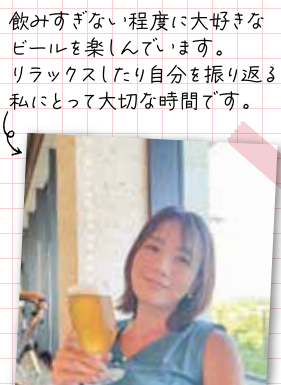
平日あまり一緒にいられない分、休みの日は毎週のように出かけて新しい体験や楽しい時間を共有できるように心がけています。習慣にしているのは寝る前に読む絵本。本は優れたコミュニケーションツールで、小さい頃に読んでいた絵本でも年齢が上がるにつれて面白くなってきて、子どもの成長を感じられて面白いですよ。

とはいえ、疲れや体調不良で二人きりの生活に煮詰まってしまうこともあります。そんな時はいろんな人と話すようにしています。保育園で自営業や専業主婦、バリキャリママなど暮らし方が違うお母さんと仲良くなりました。そんなママ友たちと話してわかったのが、どんな立場の人でも子育てや生活に悩みがあるということ。私が羨ましく感じることもママ友の視点では辛く感じたり。幸せの感じ方、家族のカタチやあり方はそれぞれなんだと気づくことができました。それが職場の人でも役所の人でもいいんです。いろんなコミュニティで人と話して考え方や視野を広げていくことが、ポジティブな道しるべを見つけるきっかけになると思います。

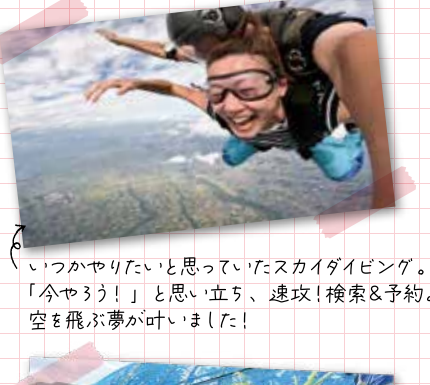
子どもとの時間
私の時間

Private Photo

一緒に新しい体験をしたり、楽しい時間を共有できるように心がけています。あと何年一緒に遊んでくれるかな？



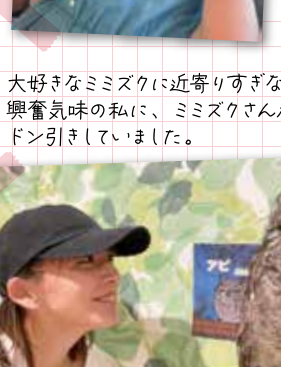
飲みすぎない程度に大好きなビールを楽しんでいます。リラックスしたり自分を振り返る、私にとって大切な時間です。



いつかやりたいと思っていたスカイダイビング。「今やろう！」と思い立ち、速攻！検索＆予約。空を飛ぶ夢が叶いました！



野菜収穫とぶどう狩りができるスポットを発見し、娘と行ってきました！自分が収穫したにんじん、少しは食べてくれるかな？



大好きなミミズクに近寄りすぎた私。興奮気味の私に、ミミズクさんがドン引きしていました。



「動物さんと遊びたい！」のリクエストに応え、動物と触れ合える場所へ。娘は遠めの距離感で触れ合っていました。

Q
無理をしがちなシングルマザー。気をつけていることはありますか？

A
シングルマザーには特に自分を労ってほしいです。私も無理をしがちなだけ、子育ても仕事も体が資本。体調が悪いと判断も鈍り、ネガティブ思考に陥りやすいですね。心の健康も大事です。私は意識的に一人の時間を作るようにしています。子どもから離れてお茶をしたり散歩したり、自分を見つめ直す時間を作ってください。子どもはいつか自立して、親はまた自分だけの人生を歩む時が来ます。それまでにいかに自分の世界を広げておくかが大事だと思う。家と職場の往復で手一杯になるけれど、本当は何が好きで何がしたいのか、自分をかえりみてほしいです。一人の人間としての世界を持つメリハリが大事だと思います。

将来に対する不安はシングルに限らず子育てしている人、今を生きている人全員が持っているもの。もちろんリスクは考えるけれど、まだ起きてもない事を心配しても仕方ありません。その時々の問題に取り組んで、一つひとつ解決していくスタイルでいこうと思っています。選択に迷ったら誰かに相談して、最終的には自分で決める。ないものを悲観するのではなく今あるものに目を向けて、自分にできることを見つけていきたいです。そしていつか子どもが自立するまで一緒に笑顔で過ごしていきたいと思っています。

Message to you

あなたの選択は間違っていないよ、大丈夫。周囲を頼って小さなことも相談しよう。

子どもは一人で育てるのではなく、社会で育てるものだから。

自分の選択に罪悪感を持たないで。ネガティブになる時は、誰かと話そう。

そして自分のための時間を作って、体と心を大切にいて。

それが回り回って子どものためになるから。



市福祉事務所・ 県福祉相談センター での相談

家庭相談員や母子・父子自立支援員が、シングルママ家庭の生活や子育てなどのさまざまな相談を行います。

医療費の援助

子どもの医療費の援助や、シングルママ家庭の保護者が病気などで医療機関を受診した際の医療費の援助を行います。

地域での交流・相談

お住まいの地域にある「子育て支援センター」や「つどいの広場」などと呼ばれる場所で、親子交流や子育てに関する情報提供、講習などを行います。

■支援事業の詳細はこちら

ひとり親家庭
福祉制度の
しおり



各市区町村
ひとり親
支援窓口



いろいろなサポート

母子家庭等就業支援 センターによる相談・支援

シングルママが安定した収入を得るための就業活動を支援します。シングルママ家庭に理解のある職場の求人情報の提供やキャリアカウンセリング、養育費などに関する相談を行います。

スキルアップ・資格取得の ための給付金 (母子・父子家庭等自立支援給付金)

シングルママが、就職や転職に役立つスキルアップや資格取得のために、学校に通ったり講座に参加する資金の給付、貸付を行います。

ハローワークなどでの相談

ハローワークやマザーズハローワーク等で職業相談や紹介を行います。ママ・ジョブ・あいちでは再就職を目指す子育て女性に向けた相談やカウンセリングを行います。

働くことのサポート

詳しくは
P.9

ひとり親手当 (児童扶養手当、愛知県遺児手当 など)

シングルママ家庭が安定した生活を送り、安心して子どもを育てていけるように手当を給付しています。

母子父子寡婦福祉資金

シングルママ家庭が生活を安定させられるように、住宅や生活資金など、必要な資金の貸付をしています。

ひとり親家庭生活支援事業

シングルママ家庭が育児などの生活の中で直面する問題について、相談や講習会開催等の支援を行います。

ひとり親家庭への 家庭生活支援員の派遣

シングルママ家庭が通学や出張、子どもの学校行事などにより一時的に手助けが必要な場合に、ヘルパーなどを派遣します。

子どもの預かり (ファミリー・サポート・センター、 病児保育 など)

通院や買い物などにより、一時的に子どもの世話ができない場合に、地域の家庭や施設などで子どもを預かります。

子育て・暮らしのサポート

詳しくは
P.8

シングルママを支える 取り組み

愛知県や各市町村、支援団体などではシングルママをサポートするさまざまな取り組みを行っています。困ったときはひとりで抱え込まず、まずは相談してください。

一緒に解決策を考えましょう。

ここでは、お子さんがおおむね小学校を卒業するまでに活用できる取り組みを中心に紹介します。

女性の健康等に関する相談

妊娠や出産のほか、女性のさまざまな心やからだの不安、悩みについての相談を行います。

母子健康手帳

お住まいの市区町村で、健康の記録として活用する母子健康手帳をお渡ししています。保健師や助産師による相談や、妊婦健診などの支援を行います。

妊娠・出産のサポート

詳しくは
P.7

次のページからシングルママをサポートする主な取り組みを紹介します。
「私の場合は条件に当てはまるの?」「こんな支援制度はないのかな?」など
分からないことや不安があれば、お住まいの市区町村窓口にお問い合わせください。

※この冊子に掲載の取り組みは、2023年12月時点のものです。
※取り組みによっては、子どもの対象年齢や親の所得制限などの条件があります。(P.7以降も同様)
※市町村によって取り組み状況が異なり、未実施のものもありますのでご注意ください。

子育て・暮らしのサポート



子どもを預ける

一時的な預かり

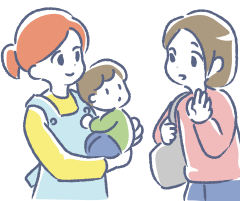
様々な事情で一時的に子どもの世話ができないとき、乳幼児から小学生までの子どもを預けられるサポートがあります。子どもが体調不良の時でも、状況に応じて地域の病院や保育所等に預けることができます。(一時預かり事業については、乳幼児のみが対象です。)

支援制度	こんなときに利用できます	預け先	利用時間	料金例
ファミリー・サポート・センター事業	保育所や放課後児童クラブ終了後の送迎や預かり 買い物などの外出時 など	提供会員 [※] の 自宅、 児童館 など	概ね 7:00～ 19:00	平日 700円/時間 休日 800円/時間
一時預かり事業	買い物などの外出時 保護者の病気などの緊急時 冠婚葬祭 など	保育所、幼稚園、 認定こども園 など	主に昼間	8時間 1,000円
病児保育事業	子どもが病気のときや 回復期 など	病院、 保育所 など	主に昼間	1日2,000円

※安全・事故対策に関する講習を受けた提供会員と、事前に顔合わせがあります。

数日預かり

病気やケガなどで子育てが困難な場合、日を超えて1週間程度まで子どもを預けることができます。児童養護施設などで預かります。(ショートステイ事業)



家事・育児の支援

就職活動や出張、病気などで一時的に家事や育児の支援が必要なシングルママ家庭に家庭生活支援員が訪問します。掃除や買い物などの家事、育児をサポートします。(ひとり親家庭等日常生活支援事業)



子育て家庭を支える手当の給付

ひとり親家庭へ

ひとり親家庭の生活を支え、育児にかかる費用を軽減します。

制度	支給期間	支給額(子ども1人の場合)
児童扶養手当(全国制度)	子どもが18歳まで(年度)	月額10,410円～44,140円
愛知県遺児手当(県独自制度)	支給開始から5年間	支給開始後3年 月額4,350円 4年目・5年目 月額2,175円

※対象となる子どもが1人で保護者の年間収入が270万円の場合、両手当て月額30,560円
※その他、市町村独自のひとり親手当があります。

子育て世帯へ

中学生以下の子どもを育てる世帯を対象に「児童手当」が支給されます。

制度	支給期間	支給額(子ども1人の場合)
児童手当(全国制度)	子どもが15歳まで(年度)	0歳～3歳未満 月額15,000円 3歳～小学生まで 月額10,000円 中学生 月額10,000円 ※対象となる方のうち所得が一定の範囲内である場合は児童の年齢に関わらず一律5,000円。

※2024年10月より制度の拡充が予定されています。

■お問い合わせ先 お住まいの市区町村ひとり親支援窓口(P.6参照) ※事業ごとに担当課が異なる場合があります。

妊娠・出産のサポート

女性の健康について相談する

妊娠や出産をはじめ、女性の心とからだの健康に関するさまざまな相談に、専門家が対応します。相談は電話のほかLINEでも行っていますので、ライフスタイルや気持ちに合わせて受けられます。

あいち性と妊娠相談ほっとライン

相談時間 24時間受付/毎日18:00～22:00対応

相談方法 LINE ▶▶▶▶

相談員 助産師、保健師、看護師

相談内容 性や妊娠に関すること



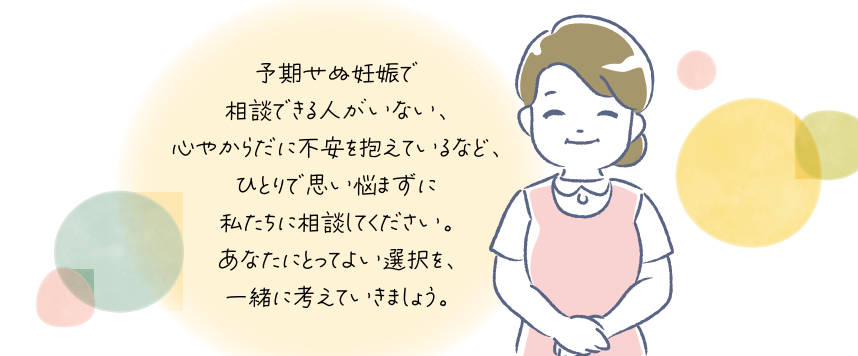
女性の健康相談

相談時間 月～土曜13:30～16:30(年末年始・お盆・祝日を除く)

相談方法 電話 ☎090-1412-1138

相談員 助産師

相談内容 妊娠・出産について、女性の心やからだのさまざまな不安、悩み など



母子健康手帳の交付

新しい命を授かり、出産や子育て、自分の体のことなど心配は尽きないかもしれません。妊娠したらまずはお住まいの市区町村へ妊娠の届出をして、母子健康手帳を受け取りましょう。妊婦健康診査や産後ケア事業、専門家による相談など、妊娠・出産・子育てに関する制度を知り活用してください。



■お問い合わせ先 お住まいの市区町村保健センター



シングルママ 支援制度 紹介

