

この本を手にとったあなたへ

こんにちは、NPO法人Wink理事長、新川であるです。1997年12月、自身が2度目の離婚をし、離婚ブルーに落ち込む時期でした。当時、インターネットの女性ユーザーは決して少なくない時代だったのに「母子家庭」で検索してヒットするサイトはゼロでした。私は同じ経験をした仲間の声が聞きたくて、みずから「母子家庭共和国」というサイトを開設しました。コミュニティに集まる先輩シングルマザーの声に救われ元気になったあとで、今度は自分の経験を生かして人を元気にしたいとひとり親家庭を支援する活動を始め、現在に至っています。

これからひとり親家庭になろうというときに頼りになったのは、経験者の声と福祉窓口で配布されていた「ひとり親家庭のしおり」でした。現在も各地で配布されています。本書の企画にあたり全国から取り寄せたところ、地域格差がかなりあり、情報もわかりやすく十分にまとめられたものは1冊もないことに不満を感じました。

児童扶養手当の削減に伴い国が力を入れている、ひとり親家庭自立支援策や民間団体による支援。当事者のみなさんがしっかりと理解して上手に生かせるよう、先輩たちの経験談やアイデアなども反映させた参考書として本書をお届けします。どうかお役立っていただき、明るいシングルマザー生活をお過ごしいただけましたら幸いです。

新川である

シングルマザー生活便利帳

contents

第1章 シングルマザーの仕事

再就職サポート

キャリアカウンセラーが教えます 再就職の現状とポイント	8
しりとり自己PR 就職3点セット	10
① パーレッタ ② 職務経歴書 ③ 履歴書 情報は自分の目で確認	12
就職先の探し方、選び方 過度な緊張感、幽霊	14
好印象を与える面接の心構えとマナー	16

働くシングルマザーに聞きました

シングルマザーに向いている 仕事と選び方	18
看護師	20
保険営業	20

働くシングルマザーに聞きました

自治体&団体の臨時職員	22
派遣社員	24
医療事務	26
行政書士	28
保育士	30
社会保険労務士	32
SOHO (在宅ワーク)	34
ホームヘルパー	36
個人起業 (自営業)	38

就職に関する公共支援情報

母子家庭等就業自立支援センター	40
高専技能訓練促進費	43
意外と便利！ハローワーク活用法	44
自立支援教育訓練給付金	46
民間団体の就労支援への取り組み	48
就業シングルマザーに聞く	
支援制度(×)チェック	50

第2章 シングルマザーの生活

やりくりアドバイス

シングル家計簿 子どもが高校生と幼児	54
シングル家計簿 子どもが小学生と保育園	56
シングル家計簿 子どもが小学生	58
サンプル家計簿 (子どもが幼児)	60
ひとり親家庭と年金	62
国民年金の免除申請	64
賢いシングルマザーの生命保険見直し術	66

第4章 仕事と育児、両立のツボ

子どもの預け先

認可保育所	90
準認可園(無認可保育所)	92
学童保育所	94
ベビーシッター	96
その他の預け先	98
困ったときの預け先	100

【コラム】子どもの預け先
認定こども園を新たな施設が登場。その一方で、認可園の気になる動き

第5章 利用できる福祉制度

手当てと手続き

児童扶養手当	104
児童手当	108
母子・寡婦福祉資金貸付金	110
生活保護	114
養育費のとり決めと確保	116

【コラム】子どもの養育費
「ひとり親家庭医療費助成制度」とベビーシッターを使って乗りきろう！

第3章 シングルマザーの住まい

住まいの選択方法

持ち家の場合	70
結婚中の家に住む方法	72
賃貸の場合	74
結婚中の家に住む方法	76
実家へ戻る方法	77
部屋を借りる方法	78

住まいの公共支援情報

母子家庭の住宅優遇制度を利用する	80
母子生活支援施設の現状	82
DVなど緊急避難施設の紹介	86

【コラム】退去費用の目安
賃料の1ヶ月分が目安。それ以上なら、専門機関へ相談を!!

第6章 シングルマザーのお悩み解決

【コラム】権利の主張
支援や当事者のつながりをうまくつくらう！

養育費のとり決めをしたのに払ってもらえない場合	118
養育費強制執行の手続き	120
Q 「父親の不在理由、嘘をついてもいいものでしょうか？」	124
Q 「心が弱っていつつらいです…」	125
Q 「パパがいないとかわいそうな子になりませんか？」	126
Q 「希望の職につけず悩んでいます」	128
Q 「前向きになれない。どうしたらいいでしょうか？」	130
Q 「母子家庭は恋愛しづらいじゃないでしょうか？」	132
Q 「思春期の子どもを思うと不安になります」	133
Q 「再婚したいけど不安です」	134
Q 「養育費について教えてください」	136

1
章

シングルマザーの仕事

経済的に自立するために就職活動！
子どもと暮らすために踏みだす、はじめの1歩

求職の方法から、応募書類の記入方法、面接の心構えをキャリアカウンセラーの監修で、トータルサポート。また、シングルマザーのための11職種をピックアップ。現在のシングルマザーに取材、身近な声を集めました。さあ、動きだしましょう。

本書の執筆を終えて……………174

養育費の算定表

お役立ちコミュニティサイト……………	162
ひとり親家庭に開きす 公的支援情報……………	160
シングルマザーとファザーの コミュニティサイト……………	161
ひとりで悩まず相談しよう 各種相談……………	162
全国の支援団体……………	
NPO法人Wink……………	156
NPO法人しんぐるのまきあず・ふおらむ……………	157
NPO法人しんふあ支援協会……………	158
現代家族問題研究所ハンド・イン・ハンドの会……………	159

ひとり親Q&A……………	
Q「未婚の場合の養育費、認知は必要ですか？」……………	138
Q「養育費が未払いになりました」……………	139
Q「父親に子どもを会わせたいけれど、直接交渉したくない」……………	140
Q「別れた相手を信用できない」……………	141
面会交流は必要でしょうか？……………	142
Q「父子家庭になったらお仕事をどうするの？」……………	141
細読できるどころ……………	
法律相談の利用のしかた……………	144
女性センターの活用法……………	146
知っておきたい！ カウンセリングの利用法……………	148
【ひとりで悩まず相談しよう】 カウンスラーズ・イベント 上手に気分転換するために 行動をきりかえる……………	150

第7章 シングルマザーのための イエローページ

福祉事務所・児童家庭課の活用法……………152

居住地の支援センターにどんなサービスがあるのか、まずは問い合わせせてみよう！

母子家庭等就業・自立支援センター一覧（都道府県）

2011年7月11日現在（厚生労働省調べ）

都道府県	住所	電話番号	名称（事業実施先）
北海道	函館市若松町25番2号 函館高砂母子ホーム内	0136-24-8040	高砂市民生業協会
青森県	青森市中央3-20-30 県民福祉プラザ5階	017-735-4152	青森県母子支援センター
岩手県	盛岡市本町50-19-1 若手専業主婦総合相談センター3F	019-603-8539	若手専業主婦福祉連合会
宮城県	仙台市宮城野区安養寺3-7-3	022-295-0013	宮城県母子福祉連合会
秋田県	秋田市旭北町1番5号 秋田県社会福祉センター5階	018-686-1531	秋田県母子福祉連合会
山形県	山形市小白川2-3-31 山形県総合社会福祉センター3階	023-632-2296	山形県母子福祉連合会
福島県	福島市蓮花寺字社1111 福島県総合社会福祉センター3階	024-521-5699	福島県母子福祉連合会
茨城県	水戸市三の丸1-7-41 いばらき共済会・生活協会の支援センター内	029-300-1916	茨城県労働工協会
栃木県	宇都宮市野井4-1 ちとせ男女共同参画センター内	028-665-7801	栃木県母子福祉連合会
群馬県	前橋市新橋町13-12 群馬県社会福祉センター内	027-255-6636	群馬県母子福祉協議会
埼玉県	春日部市大沼7-16 東部中央福祉事務所内	048-737-2139	（事業所管理の窓口）坂戸・本庄・秩父にもあり
千葉県	千葉市中央区美芝2-10-9	043-205-0608	千葉県母子福祉連合会
東京都	新宿区神楽坂南1-1 セントラルプラザ5階	03-5261-1341	東京都母子福祉協議会 千代田区・立川市にもあり
神奈川県	神奈川市川島1-11-1 風立のなご女性センター内	0466-27-2111	神奈川県母子福祉連合会
新潟県	新潟市中央区上野2-2 新潟ユニオンプラザ	025-281-5546	新潟県母子福祉連合会
富山県	富山市安住町5-21 富山県福祉協議会（サンプラザとやま）3階	076-432-4210	富山県母子福祉連合会
石川県	金沢市市川町1-44 石川県女性センター2階	076-264-0503	石川県母子福祉連合会
福井県	福井市光岡2-3-22 福井県社会福祉センター4階	0776-21-0733	福井県母子福祉連合会
山梨県	甲府市朝日4-6-21	055-262-7014	山梨県母子福祉連合会
長野県	長野市大字南長野町下福2-2 長野県社会こども・家庭課内	026-322-0111	（センター一階控室の窓口）
岐阜県	岐阜市下瓦長2-2-1 岐阜県福祉・農業会館4階	058-268-2569	岐阜県母子福祉連合会
静岡県	静岡市南区駿府町1-70 静岡総合社会福祉センター内	054-254-1191	静岡県母子福祉連合会
愛知県	名古屋市北区金田町3-11	052-915-8824	愛知県母子福祉連合会
三重県	津市錦2-131 三重県社会福祉会館内	059-228-6298	三重県母子福祉連合会
滋賀県	大津市川の内4-3-26 母子福祉施設「のぞみ」内	077-528-4800	滋賀県福祉のつみき
京都府	京都市南区新町3-4-16 京都府民総合交流プラザ ジョブパーク内	075-866-3373	京都府母子福祉連合会
大阪府	大阪府中央区船場5-4-13 大阪府労働福祉センター内	06-762-9498	大阪府母子福祉連合会
兵庫県	神戸市中央区下山手通5-10-1 兵庫県健康福祉課3階こども育児室内	078-362-3201	（センター一階控室の窓口）
奈良県	奈良市高木2-1936-6-10 トピア奈良内	0742-24-7824	奈良県スマイルセンター
和歌山県	和歌山市和歌渡3-6-46	073-444-0501	和歌山県母子福祉連合会
鳥取県	鳥取市東町1-220 鳥取県福祉保健課子育て支援課室内	0857-26-7869	（センター一階控室の窓口）
島根県	松江市長津町1741-3 いまいるプラザ5階	0852-32-5920	島根県母子福祉連合会
岡山県	岡山市北区石橋2-21 岡山県総合社会福祉会館	086-222-2933	岡山県愛護会
広島県	広島市南区富士見町11-6 エール広島	082-249-7149	広島県母子福祉連合会
山口県	山口市富田町4-58 山口県母子福祉センター内	083-823-2490	山口県母子福祉連合会
徳島県	徳島市中昭和町1-2 徳島県総合社会福祉センター2階	088-654-7418	徳島県母子福祉連合会
香川県	高松市天神町4-10-10 香川県母子福祉センター	087-833-9472	香川県母子福祉連合会
愛媛県	松山市本町2-4 愛媛県本町ビル1階	089-907-3200	愛媛県母子福祉連合会
高知県	高知市神野町115 こうち男女共同参画センター（ソレ）2階	088-875-2500	大地の会
福岡県	春日市町3-17 クロバークプラザ	022-584-3931	福岡県母子福祉連合会 藤原・久留米市にもあり
佐賀県	佐賀市神野2-6-10 佐賀県福祉協議会	0952-97-9767	佐賀県母子福祉連合会
長崎県	長崎市見野町3-4 長崎県総合社会福祉センター2階	095-894-9953	長崎県社会福祉協議会
熊本県	熊本市南区下戸町3-7 熊本県総合社会福祉センター2階	096-351-8777	熊本県母子福祉連合会
大分県	大分市大津町2-1-41	097-552-3313	大分県母子福祉連合会
宮崎県	宮崎県志布志町2-22 宮崎県福祉総合センター4階	0985-22-4696	宮崎県母子福祉連合会
鹿児島県	鹿児島市鴨池新町7-1 鹿児島県社会福祉センター7階	099-255-2864	鹿児島県母子福祉連合会
沖縄県	那覇市宜石町4-373-1 沖縄県総合社会福祉センター-東棟301	098-887-4099	沖縄県母子福祉連合会

情報とサービスを提供します！
 個々の家庭の状況、職業適性、就業経験などに応じて、適切な助言をおこなう就業相談の実施や就業支援講習、公共職業安定所などの職業紹介機関と連携した就業情報の提供など、一貫した就業支援サービスを提供しています。
 また、生活の安定と児童福祉の増進を図るため、養育費のとり決めなど専

親家庭の雇用促進の啓発活動もおこな
 就業支援バンクに個人の求めている就業希望条件を登録すると、ハローワーク、福祉人材センターなどと連携して、適性に応じた就業情報を提供してくれます。また、企業に対し、ひとり親家庭の雇用促進の啓発活動もおこな
(3) 就業情報提供事業
 就業支援バンクに個人の求めている就業希望条件を登録すると、ハローワーク、福祉人材センターなどと連携して、適性に応じた就業情報を提供してくれま

就職に関する公共支援情報

母子家庭等就業自立支援センター

シングルマザーの雇用と暮らしを応援するセンター
 シングルファーザーも利用可

1) 就業相談
 専門の相談員が、母子家庭のお母さんの就職に伴う困り事にアドバイス。
 2) 就業支援講習会
 パソコン講習、就労支援セミナーなど就職に有利な資格や技能を身につけるための講習会を開催しています。
 ※講習会を開催する際には、受講を容易にするため、託児サービスあり。

1) 就業相談
 専門の相談員が、母子家庭のお母さんの就職に伴う困り事にアドバイス。
 2) 就業支援講習会
 パソコン講習、就労支援セミナーなど就職に有利な資格や技能を身につけるための講習会を開催しています。
 ※講習会を開催する際には、受講を容易にするため、託児サービスあり。

先着順からシングルマザーから受講しました！
 シングルマザー再就職講座
 母子家庭になっていけばん夫家と違っては就職活動です。離婚前に専業主婦だったので、仕事をどう探せばいいかわからせてもらって、そんなときに単身主権のシングルマザー再就職講座を受け、いろんな意味で勉強になりました。
 平成15年から本格的に始まりましたが自立支援センター、ぜひ利用してみたいことをおぼすめします。

4) 母子家庭等地域生活支援事業
 養育費のとり決めなど、生活に密着した問題解決のために専門家を招いて特別相談事業をおこなっています。父子家庭に対しても、情報の提供や相談をおこなっています。子育て、生活相談をはじめ、必要な制度の活用方法を情報を提供しているため、シングルマザーも上手に利用しましょう。

**知って
お得な!**
**先輩たちからの
アドバイス**

自治体の「ひとり親家庭のしおり」からは得られない、経験者の生の声!!

金額は前年度所得で決定される。受給金額は前年度の所得によって決定されます。保料金額も前年度の所得によって決定されるので、離婚直後で経済的にどんなに困っていても関係なく算出されます。借金をしてでも保育料を払わなければ、退園せざるをえなくなるので注意しましょう。離婚したらすぐにもらえる手当てと思わずに自分の状況を把握して、離婚後の生活設計と生活を確保しましょう。

両親との同居で受けられないこと!!

実家でおじいちゃん、おばあちゃんと同居していると、世帯収入で算定されるため手当が受けられませんでした。親に面倒をみてもらっているわけではなく、生活費も養育費が全部まかっています。慰謝料も養育費も一切もって来ません。どんなに市役所にかかっても「それじゃ、家を二世帯住宅に改装したら」とか「電気や水道のメーターを別にして玄関も別にしたらもらえます」とか言われます。離婚して親と同居予定の方は注意してください。

特別児童扶養手当もあるよ!

5年前に障害児を引きとって離婚しました。ところが、「特別児童扶養手当」と「児童扶養手当」がまったく違うものだと思ったのは、つい先日のごときです。生活保護の相談に行ったときも離婚の際も、引越して区が変わった際も、窓口では説明があまりありませんでした。身体や精神に中度以上の障害もっている児童の養育者に支給される手当で、児童扶養手当との併給が可能なので、障害児もっている親御さんは利用してほしいと思います。(自治体のしおりに掲載されていない場合があるので、窓口へお問い合わせください)

養育費を収入として自己申告

養育費を母親の収入として自己申告する制度に疑問をもちました。私は離婚の和解金も分割でもう予定になっていたのに、父親に理解してもらい、養育費と同等の金額を和解金に充てて受けとることにしました。もしかしらたら不正給に該当するのかもしれませんが、親子で生活していくための知恵でもあるのではないですか。そもそも自己申告などという制度がおかしい。養育費を未払いの親からしっかりと徴収できるように管理すべきかと思えます。

**父子家庭の
手当**

2010年8月より、児童扶養手当が父子家庭にも支給されるようになりました。近年では父親が親権者・監護者となる離婚も増えている、父子家庭の増加にともない改正がおこなわれました。

今後は児童扶養手当のほかにも、母子家庭と同様の支援が「ひとり親家庭支援」として推進されることが望ましいとされているため、児童扶養手当だけでなく支援が増えてくる見通しがあります。

国や自治体で支援策が進むように、父子家庭のみなさんもお子さんのためにがんばって要望を伝えていきましょう。

**手当額の
算出方法**

$$4万1540円 - (\text{所得額} - \text{全部支給申請の所得制限限度額}) \times 0.0183410$$

児童扶養手当には、所得に応じて全部支給と一部支給があります。全部支給の手当額(月額)は41,550円ですが、一部支給の手当額は算定式によって計算されます。また、第2子については5,000円が、第3子以降については3,000円/人が加算されます。

- ※児童扶養手当法上の所得額 (給与所得控除後の金額+養育費の8割) - 社会保険料 - その他の控除が、児童扶養手当が受給できるか否かを判断される所得となります。
- ※児童扶養手当は申請時期によって審査の対象となる所得が違ってきます。1月~7月に申請した場合は前々年度、8月~12月に申請した場合は前年度の所得が対象となります。

**手当額の例
(子ども1人の場合)**

所得額(年額)	手当額(月額)
60万円	40,990円
100万円	33,650円
150万円	24,480円
200万円	15,310円
220万円	11,640円

所得制限限度額 (2002年8月1日以降)

※この額を超える手当は支給されません。

扶養親族等の数	本人		孤児等の養育者、配偶者、扶養義務者の所得制限限度額
	全部支給の所得制限限度額	一部支給の所得制限限度額	
0人	19万円	192万円	236万円
1人	57万円	230万円	274万円
2人	95万円	268万円	312万円
3人	133万円	306万円	350万円
4人	171万円	344万円	388万円
5人	209万円	382万円	426万円

児童扶養手当さらに減額?

2008年4月からは「改正」児童扶養手当法に基づき、5年間受給後の減額(一部支給停止措置)は法律どおりおこなわれていますが、指定する就労証明などの書類を出せば、削減されないことになりました。

養育費が収入とみなされる「改正」

児童扶養手当制度は2002年8月に改正されました。

離婚の増加に伴い、全体予算の削減がおこなわれました。全部支給と一部支給の所得の限度額が変わり、一部支給の手当額については、所得に応じてきめ細かく定められました。

さらに、別れた親から支払われる養育費の8割が、自己申告によって収入に算入されることになりました(申告しない場合、不正受給となり返還を求められます)。

福祉事務所・児童家庭課一覧

(2010年1月現在)

自治体名	相談窓口(児童家庭課など)	電話番号
福祉事務所一覧が見られるサイト		
北海道	保健福祉部 子ども未来推進局 自立支援グループ http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kms/homepage/kodomomiraikakari.htm	011-231-4111 (内線25-777)
青森県	こどもみらい課 子育て支援グループ http://www.pref.aomori.lg.jp/life/family/all-soudankikan.html	017-734-9301
岩手県	保健福祉部 児童家庭課 http://www.pref.iwate.jp/view.rbz?cd=13966	019-629-5461
宮城県	保健福祉部子育て支援課子ども・家庭支援班 http://www.pref.miyagi.jp/kosodate/02kodomo/hitorioyafukushi/hitorioya.htm	022-211-2531
秋田県	健康福祉部 子育て支援課 http://www.pref.akita.lg.jp/www/contents/1139968530941/index.html	018-860-1342
山形県	子育て推進部 子ども家庭課 http://www.pref.yamagata.jp/ou/kenkofukushi/090001/shakaifukushi-shisetsu-meibo.html	023-630-2260
福島県	保健福祉部 自立支援総室 子育て支援課 http://www.pref.fukushima.jp/angelnet/list_madoguchi/list_hitorioya.html	024-521-7198
茨城県	保健福祉部 子ども家庭課 http://www.pref.ibaraki.jp/life/hoken/koso/koso_007.html	029-301-3243
栃木県	保健福祉部 こども政策課 http://www.pref.tochigi.lg.jp/e06/welfare/kodomo/kosodatesoudan/1180961493454.html	028-623-3067
群馬県	健康福祉部 子育て支援課 http://www.pref.gunma.jp/cate_list/ct00001902.html	027-226-2621
埼玉県	福祉部 少子政策課 http://www.pref.saitama.lg.jp/site/seihozenpan/910-20091208-75.html	048-830-3320
千葉県	健康福祉部 児童家庭課 子ども家庭支援室(母子福祉担当) http://www.pref.chiba.lg.jp/kenshidou/fukushishisetsu/shisetsu.html	043-223-2320
東京都	少子社会対策部 育成支援課 ひとり親福祉係 http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/seikatsu/shisetsu/fukushi/	03-5320-4125
神奈川県	保健福祉局 福祉・次世代育成部 子ども家庭課 児童母子グループ http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/152/p2912.html	045-210-4671
新潟県	福祉保健部 児童家庭課 家庭福祉係 http://www.pref.niigata.lg.jp/map.html 町村部にお住まいの方は各地域振興局の健康福祉課に、市部にお住まいの方は各市役所にお問い合わせください。	025-280-5126

福祉事務所・児童家庭課の活用法

DVからの脱出、生活保護申請は福祉事務所です！

福祉事務所は、「生活保護法」「老人福祉法」「身体障害者福祉法」「知的障害者福祉法」「児童福祉法」「母子及び寡婦福祉法」のいわゆる「福祉六法」に定められた業務を実施する福祉の総合窓口です。全国の市区町村に設置されていて、おもな業務内容は、①生活に困窮している人の相談や生活保護の実施、②高齢者福祉に関する相談、③身体障害者の福祉に関する相談、④援護施設への入所支援、⑤児童、家庭の福祉に関する相談、⑥母子福祉に関する相談などに応えることです。

相談は、おもに社会福祉主事や家庭相談員、婦人相談

ひとり親家庭のためにさまざまな支援や情報を提供してくれる行政の2つの窓口。遠慮しないで上手に活用しましょう！

員など、専門性をもった職員が応じ、適切な助言をおこなってくれます。

家庭内暴力からの脱出、緊急避難先の手配や生活費に困って暮らせないなど、緊急性のある相談はためらわずに窓口を訪れてみてください。

生活保護支給日目の月の初め(1日~5日くらい)は窓口が混雑するので、極力避けたいと思います。

ひとり親家庭向けの支援情報は児童家庭課です！

児童家庭課は、子育てに関する相談や子育て支援事業の実施、保育園の管理運営、ひとり親家庭の支援、各種手当の支給、助成など総合的な子育て支援窓口です。

本書に掲載されている児童扶養手当をはじめとするひとり親家庭向けの支援情報は、児童家庭課に置いてある「ひとり親家庭のしおり」などで確認してみましょう。生かしたい支援については、母子自立支援員さんの相談を受けるなどして上手に活用してみてください。

児童扶養手当の現況届の提出時期(8月)は混雑するので極力避けたいと思います。