

離婚したばかりのシングルマザーのYさんから毎日つらい、というメールが届いた。
3歳の子どもはすぐに病気になるので、外にも出かかれず、両親は遠くにいるし、誰も助けてくれない。
どうしていいのかわからないか……。

シングルマザー

赤石 千衣子 氏

(しんぐるまはなあす・ふおーらむ理事長)



非婚のシングルマザー。1980年代児童扶養手当が削減される時に母子家庭のグループに出会う。現在しんぐるまはなあす・ふおーらむ理事長。当事者としてシングルマザーの状況を変えようと活動してきた。反貧困ネットワーク副代表、社会的包摂サポーターセンター運営委員。編著に「母子家庭にカンバイ」『シングルマザーのあなたに暮らしを乗り切る53の方法』(いずれも現代書館)『災害支援に女性の視点を』(若波ブックレット)、単著『ひとり親家庭』(若波新書)ほかがある。2012年10月、12月に放送された、NHKテレビドラマ『シングルマザー』で取材協力を行った。

働いても低収入

日本のシングルマザーは8割が働いており、世界でも就労率が高いが、仕事と子育ての両立は綱渡りの毎日。そもそも離婚したばかりのときに子どもが低年齢だと、職探しでは「病気で休むだろう」と面接までも行かなかつたりする。さらに最近は都市部では保育園の待機児童が増え、シングルマザー優先といっても求職中だとなかなか入れない。働き出したら子どもが熱をだし、悪くすれば解雇されることもある。

収入は月々15万円ぐらいで(平均就労年収は181万円)、児童扶養手当約4万円を足しても子どももいる一般世帯の3分の1くらい。家賃を払い、切り詰めてやっと生活できる。シングルマザーは時間も足りない。子どもと過ごす時間を確保するのも大変だ。

ひとり親家庭も一つの家族

シングルマザーになったのは、夫のDVやモラルハラスメント、あるいは借金などさまざまな事情があつて、子どもとの暮らしを再出発させたほうがいい。あわせになれると思つたことだ。あるいは非婚でシングルマザーになったのも自分で子どもを育てていく決意があつたからなのだ。

シングルマザーの講座で「休日に親子で手をつないでいる家族を見るのがつらいと思うでしょう?」と聞くと多くの人がうなずく。

「でも大丈夫、数年たてば気にならなくなる。シングルマザーと子どもも立派な家族なんですよ」と伝える。多くの人はあるべき家族は両親そろつていて子どもがいる家族だと思つている。しかし、世帯類型で見ると、こうした家族はもう3割しかない。単身世帯が増え日本の家族は変わりつつあるのだ。

シンママの友だちをつくらう

ひとり親家庭の暮らしは忙しい。朝起きて子どもにご飯を食わせ、子どもを保育園などに送り、仕事に行き、帰ってきてから夕食、夜寝る前に子どものランドセルから蛇腹状になったプリントが出てきたりして……。朝はバナナとミルクでもいい。お掃除は省略してもいい。優先順位をつけ、子どもと過ごす時間がいちばん大切だ。

仲間をつくり、励まし合えるシンママの友達をつくらう。だんだんに暮らしが楽になっていくだろう。たまには自分にもご褒美をあげよう。困ったときは男女共同参画センターを始めいろいろなか所に相談していいから。

※シンママ……シングルマザー

区の相談窓口

*ひとり親家庭の方のための相談先

母子相談・父子相談、DV相談、家庭相談に応じています。

施設名	問い合わせ先	受付時間
世田谷総合支所生活支援課 子ども家庭支援センター	☎03-5432-2915	月曜～金曜(祝日・年末年始を除く) 午前8時30分～午後5時
北 沢総合支所生活支援課 子ども家庭支援センター	☎03-3323-9906	
玉 川総合支所生活支援課 子ども家庭支援センター	☎03-3702-2173	
砧 総合支所生活支援課 子ども家庭支援センター	☎03-3482-5271	
烏 山総合支所生活支援課 子ども家庭支援センター	☎03-3326-6155	

*仕事に関する支援・相談先

三茶おしごとカフェ
(世田谷区三軒茶屋就労支援センター)
☎03-3411-6604

*世田谷区DV電話相談

☎03-5478-9201(相談日のみ)
毎週月曜・金曜(12月28日～1月4日を除く)
午前10時～午後9時

“らぶらす”を紹介します！

空の見える研修室～らぶらすで、団体・グループの活動を！



11階
研修室から
見える風景

11階
研修室3・4

少人数のミーティングから大きなイベントまでご利用いただけます。会議、学習会に必要なスクリーン、プロジェクターなどの機器、DVDプレーヤー、テレビなどのAV機器も完備しています。

ママもパパもお子さんも、ほっと一息 ～親子で使えるスペース



10階
子ども
スペース



10階
授乳
コーナー

子ども連れで下北沢におでかけの際、ちょっと一休みできるスペースがあります！「子どもスペース」には絵本がいっぱい！パパママ向けの育児本やお役立ち情報、話題の本も揃っています。

地域活動の拠点に！ らぶらす活動コーナー



10階
らぶらす活動
コーナー

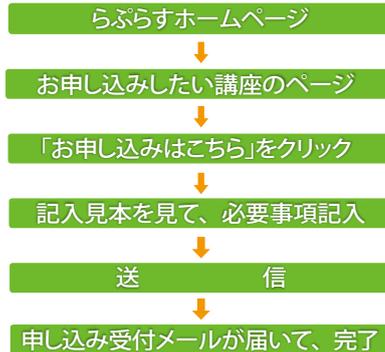
少人数での打ち合わせ、事務作業のできるスペースで、短時間でも気軽にご利用が可能です。インターネット回線、ホワイトボードも備えています。

らぶらすのホームページから 講座の申し込みができます！

4月よりホームページから電子メールでの講座申し込みを開始しました。
スマートフォンにも対応。
らぶらすの最新の情報をチェックしてください!!



URL <http://www.laplace-setagaya.net>



誰でも自由にお使いいただける
情報・交流コーナーや、
印刷室、資料室など、
様々な施設もあります。
詳しくは、らぶらすホームページを
ご覧ください。

世田谷区立男女共同参画センター らぶらす

〒155-8666 東京都世田谷区北沢 2-8-18
北沢タウンホール 9階～11階
☎03-5478-8022 FAX 03-5478-8026

【開館時間】午前9時～午後10時

【休館日】毎月第3月曜日および年末年始

【施設概要】研修室、情報・交流コーナー、子ども室、資料コーナー、授乳コーナー ほか

【らぶらすホームページ】<http://www.laplace-setagaya.net>

世田谷区ホームページ → 施設 → 暮らし・生活関連施設 → 男女共同参画センター“らぶらす”をご覧ください



世田谷区立
男女共同参画
センター らぶらす

下北沢駅南口から
徒歩5分