

# シングルマザーの暮らしの実態調査(2023年) 単純集計(速報)

2024年2月2日

## 《 調査の概要 》

### 1. 調査の目的・課題

シンママ大阪応援団・熊本応援団・福岡応援団のサポート世帯を対象に、母子世帯の暮らしの困りごとや支援に対する利用者の評価、シングルマザーが求める支援とは何かを明らかにすることを目的とする。

### 2. 調査概要

(調査主体) 一般社団法人シンママ大阪応援団、シンママ熊本応援団、シンママ福岡応援団

(実施時期) 2023年9月18日～10月10日に実施した。

(調査方法) ①質問紙(郵送)、②Web アンケートフォームを併用し、いずれかの方法で回答を得た。

※本報告の集計と分析は、龍谷大学社会学部、砂脇恵が担当した。

### 3. 調査対象と回答率

(1) 総対象者357人のうち、202人からの回答があった。回答率は56.6%で、各応援団別の回答数・回答率は以下の通りである。

	対象世帯	回答数	回答率%
シンママ大阪応援団	197	104	52.8
シンママ熊本応援団	73	41	56.2
シンママ福岡応援団	87	56	64.4
(所属不明)		1	
計	357	202	56.6

# 第1章 対象世帯の概況

## 1. 基本事項

### 1-1 シングルになった時期と経緯

「2017年度以前」にシングルになった人が55.4%を占めている。コロナ禍がはじまった2020年度以降にシングルになった人は27.2%である。

シングルになった経緯として「離婚」が71.8%と最も高い。次いで「非婚」が14.9%、「別居・離婚成立前」が8.9%となっている。

シングルになった時期	度数	%
総数	202	100.0
2023年4月以降	2	1.0
2022年度	15	7.4
2021年度	17	8.4
2020年度	21	10.4
2019年度	15	7.4
2018年度	18	8.9
2017年度以前	112	55.4
無回答	2	1.0

シングルになった経緯	度数	%
総数	202	100.0
離婚	145	71.8
別居・離婚成立前	18	8.9
死別	5	2.5
非婚	30	14.9
単身(子どもはいない)	1	0.5
無回答	3	1.5

※「単身(子どもはいない)」は、すでに子どもが独立した元シングルマザーである。

### 1-2 サポートを利用しはじめた時期

コロナ禍以降(2020年度以降)の利用開始が全体の67.8%を占めている。「2020年度」で15.3%、「2021年度」で23.3%、「2022年度」で24.8%と、コロナ禍の3年間で利用開始世帯数が増大したことがわかる。

サポートの利用開始時期	度数	%
総数	202	100.0
2023年4月以降	9	4.5
2022年度	50	24.8
2021年度	47	23.3
2020年度	31	15.3
2019年度	11	5.4
2018年度	9	4.5
2017年度以前	13	6.4
わからない	29	14.4
無回答	3	1.5

### 1-3 シングルマザーの年齢(2023年9月現在)

シングルマザーの年齢階層は、「35歳～44歳代」が最も多く、42.6%、次いで「45歳～54歳」が32.7%、「25～34歳」が15.3%となっている。

年齢階層	度数	%
総数	202	100.0
24歳以下	1	0.5
25歳～34歳	31	15.3
35歳～44歳	86	42.6
45歳～54歳	66	32.7
55歳以上	13	6.4
無回答	5	2.5

## 2.世帯の状況

### 2-1 生計を同一とする子どもの人数、学齢・就業状況

生計を同じくするシングルマザーの子どもは、総数で365人である。

世帯の子どもの人数については、「1人」が最も多く45.0%、「2人」が36.1%、「3人」が12.4%となっている。

子どもの学齢について、0歳から幼児までの就学前児童の割合は11.0%で、小学生は39.2%である。

教育費がさらにかかってくる中学生(18.6%)、高校生(18.6%)、大学・短大・専門学校(7.1%)をあわせると、44.4%を占めている。

子どもの数	度数	%
総数	202	100.0
1人	91	45.0
2人	73	36.1
3人	25	12.4
4人	8	4.0
5人	3	1.5
6人	1	0.5
いない(子は独立した)	1	0.5

子どもの学齢・就業等状況	度数	%
総数	365	100.0
0歳児	4	1.1
1～3歳未満	8	2.2
幼児	28	7.7
小学校低学年	82	22.5
小学校高学年	61	16.7
中学生	68	18.6
高校生	68	18.6
大学・短大・専門学校	26	7.1
就職	7	1.9
その他	9	2.5
不明	4	1.1

## 2-2 母子以外の同居者の有無

母子以外に同居する人がいるか尋ねたところ、「母子のみ」の世帯(いわゆる「独立母子世帯」)は 89.1%となっている。一方、「母の親」「母の親ときょうだい」「子の祖父母(父方)」を合わせた「同居母子世帯」は、10.4%となっている。

母子以外の同居者	度数	%
総数	202	100.0
母子のみ	180	89.1
母の親	18	8.9
母の親ときょうだい	2	1.0
子の祖父母(父方)	1	0.5
孫	1	0.5

## 第2章 母子世帯の暮らしの現状

### 1. 就業の状況

#### 1-1 シングルになる前の就業の有無、就業形態

シングルになる前の就業については、「働いていた」が75.2%である。一方、「働いていなかった」は22.8%で、「学生」をあわせると、不就業の人は23.8%であった。

シングルになる前に「働いていた」と回答した152人の就業形態をみると、「パート・アルバイト」が56.6%を占めている。これに「契約・派遣等」をあわせた非正規雇用は64.5%にのぼる。一方、「正社員・正規職員」は27.0%にとどまっている。

就業の有無	度数	%
総数	202	100.0
働いていた	152	75.2
働いていなかった	46	22.8
学生	2	1.0
無回答	2	1.0

就業形態	度数	%
合計	152	100.0
正社員・正規職員	41	27.0
パート・アルバイト	86	56.6
契約社員・派遣社員等	12	7.9
自営業	10	6.6
就労支援事業所	2	1.3
内職	1	0.7

※「契約社員・派遣社員等」には、契約社員・派遣社員、公務員(嘱託・会計年度任用)が含まれる。

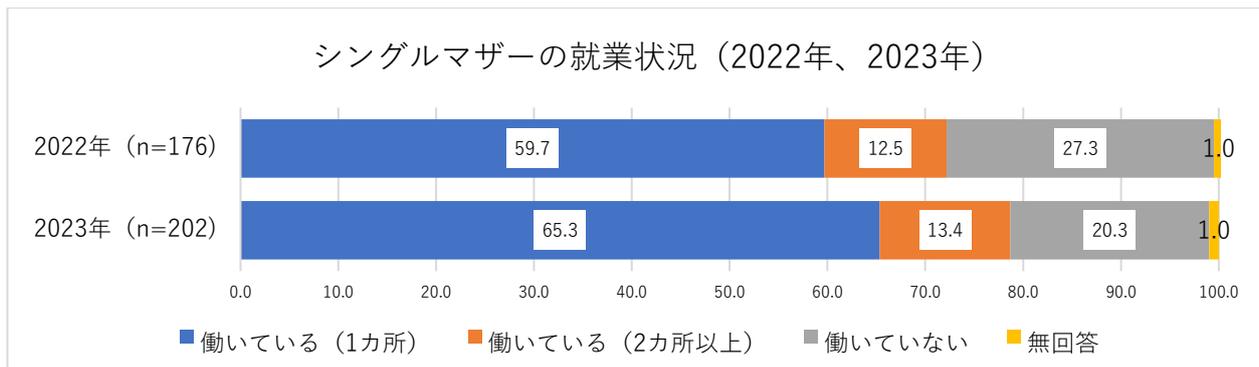
#### 1-2 現在の就業の有無、就業形態

現在「働いている」シングルマザーは78.7%、「働いていない」シングルマザーは20.3%である。

「働いている」シングルマザーの6人に1人は「2カ所以上のかげもち」をしている。

就業の有無	度数	%
総数	202	100.0
働いている	159	78.7
(再掲) 1カ所	132	65.3
(再掲) 2カ所以上かきもち	27	13.4
働いていない	41	20.3
無回答	2	1.0

シングルマザーの就業状況を前年調査と比較すると、就業率は72.1%から78.7%と6.5ポイント上昇しており、「働いている(1カ所)」の割合も59.7%から65.3%へと5.6ポイント上昇している。また、「働いている(2カ所以上)」の割合は12.5%から13.4%と微増している。一方、「働いていない」は27.3%から20.3%と7ポイント減少した。

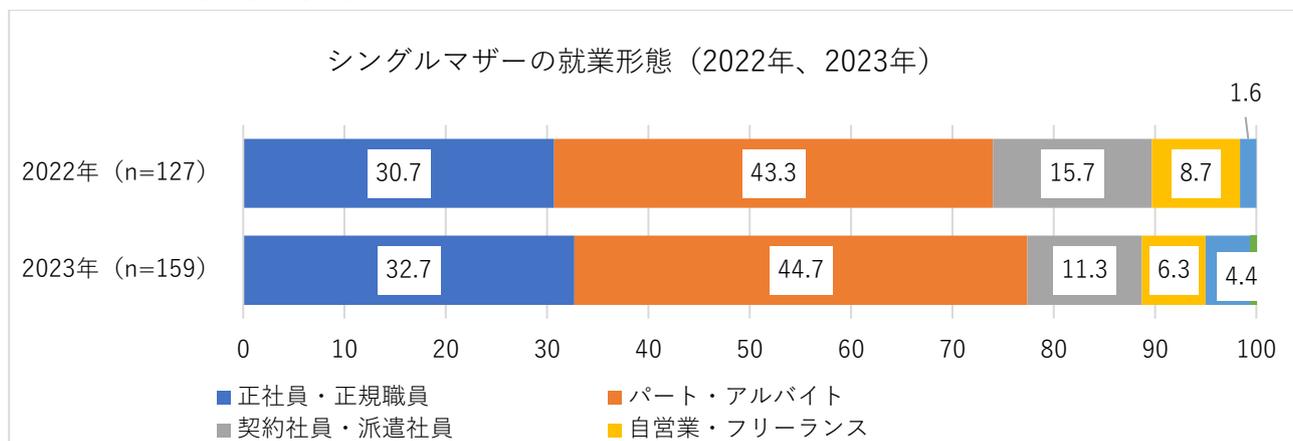


### 1-3 現在、働いているシングルマザーの就業形態

働いているシングルマザーのうち「正社員・正規職員」は 32.7%にとどまる一方、「パート・アルバイト」(44.7%)、「契約社員・派遣社員」(11.3%)をあわせた非正規雇用は 56.0%にのぼっている。

就業形態	度数	%
合計	159	100.0
正社員・正規職員	52	32.7
パート・アルバイト	71	44.7
契約社員・派遣社員	18	11.3
自営業・フリーランス	10	6.3
就労支援事業所・作業所	7	4.4
無回答	1	0.6

就業形態を前年調査と比較すると、「正社員・正規職員」は 30.7%から 32.7%へ、「パート・アルバイト」は 43.3%から 44.7%と、いずれも微増傾向にある。



### 1-4 働いているシングルマザーの職種

働いているシングルマザーの職種は、「医療・福祉」が 27.7%と最も高い。ついで「一般事務」で 15.7%、「飲食・宿泊業」が 10.1%となっている。

職種	度数	%
合計	159	100.0
一般事務	25	15.7
医療・福祉	44	27.7
飲食・宿泊業	16	10.1
営業	4	2.5
教育・学習支援関係	6	3.8
小売業 (スーパー等)	11	6.9
製造業	7	4.4
金融・保険	8	5.0
美容業	5	3.1
情報通信	3	1.9
その他	19	11.9
無回答	7	4.4

### 1-5 働いていないシングルマザーの働いていない理由(複数回答)

働いていないシングルマザーの働いていない理由は、「自身の健康上の理由」が78.0%を占めている。ついて「子どもの健康上の理由」、「就職活動中」がそれぞれ14.6%となっている。

※「その他」の自由記述は、以下の通りである。

- ・精神科通院中(そううつ)
- ・病気を持っている方のB型就労で働き先が見つかり最近決まりました。
- ・今年2月から病気(血液のガン)になり働けなくなった
- ・娘のひきこもりと自身の病気
- ・障害あり
- ・傷病手当金受給していたが退職
- ・コロナの影響が続いている

働いていない理由	度数	%
合計	41	100.0
失業(退職)した	4	9.8
自身の健康上の理由	32	78.0
子どもの健康上の理由	6	14.6
産休・育児休業中	2	4.9
子どもの日中の預け先がない	2	4.9
家族の介護・世話	4	9.8
就職活動中	6	14.6
学校や職業訓練に通っている	1	2.4
社会保障給付がある	3	7.3
その他	7	17.1
無回答	1	2.4

### 1-6 労働時間

就業するシングルマザーの1週間あたりの労働日数は「週5日」が62.9%である。これに「週6日」「週7日」を合わせると、週5日以上が8割を超えている。1日あたりの労働時間は、平均で7.3時間である。「8時間以上9時間未満」が32.7%で、これに「9時間以上10時間未満」「10時間以上」をあわせると、44.7%が8時間以上の長時間労働に従事している。

週あたり労働日	度数	%
週2日	2	1.3
週3日	7	4.4
週4日	18	11.3
週5日	100	62.9
週6日	20	12.6
週7日	8	5.0
無回答	4	2.5

1日あたり労働時間	度数	%
4時間未満	3	1.9
4時間以上5時間未満	11	6.9
5時間以上6時間未満	15	9.4
6時間以上7時間未満	18	11.3
7時間以上8時間未満	33	20.8
8時間以上9時間未満	52	32.7
9時間以上10時間未満	11	6.9
10時間以上	8	5.0
休職中	1	0.6
無回答	7	4.4

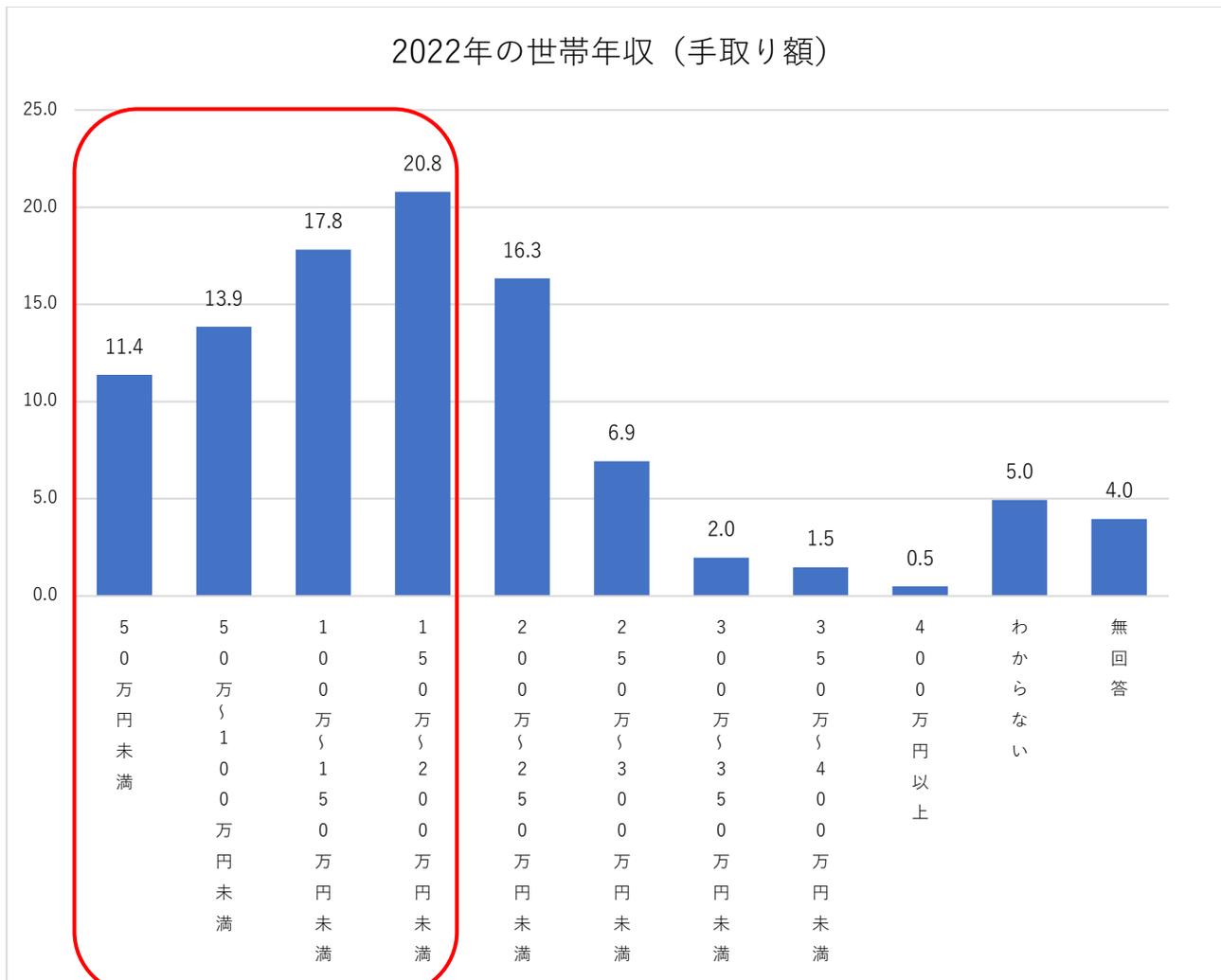
週あたりの労働時間	度数	%
20時間未満	8	5.0
20~30時間未満	35	22.0
30~40時間未満	32	20.1
40~50時間未満	55	34.6
50~60時間未満	7	4.4
60~70時間未満	2	1.3
70~80時間未満	2	1.3
80時間以上	4	2.5
無回答・不明	14	8.8

週あたり労働日、1日あたり労働時間から、週あたりの労働時間を積算すると、平均37.1時間である。また、40時間以上働くシングルマザーは44.0%と高い割合を占めている。

## 2 収入の状況

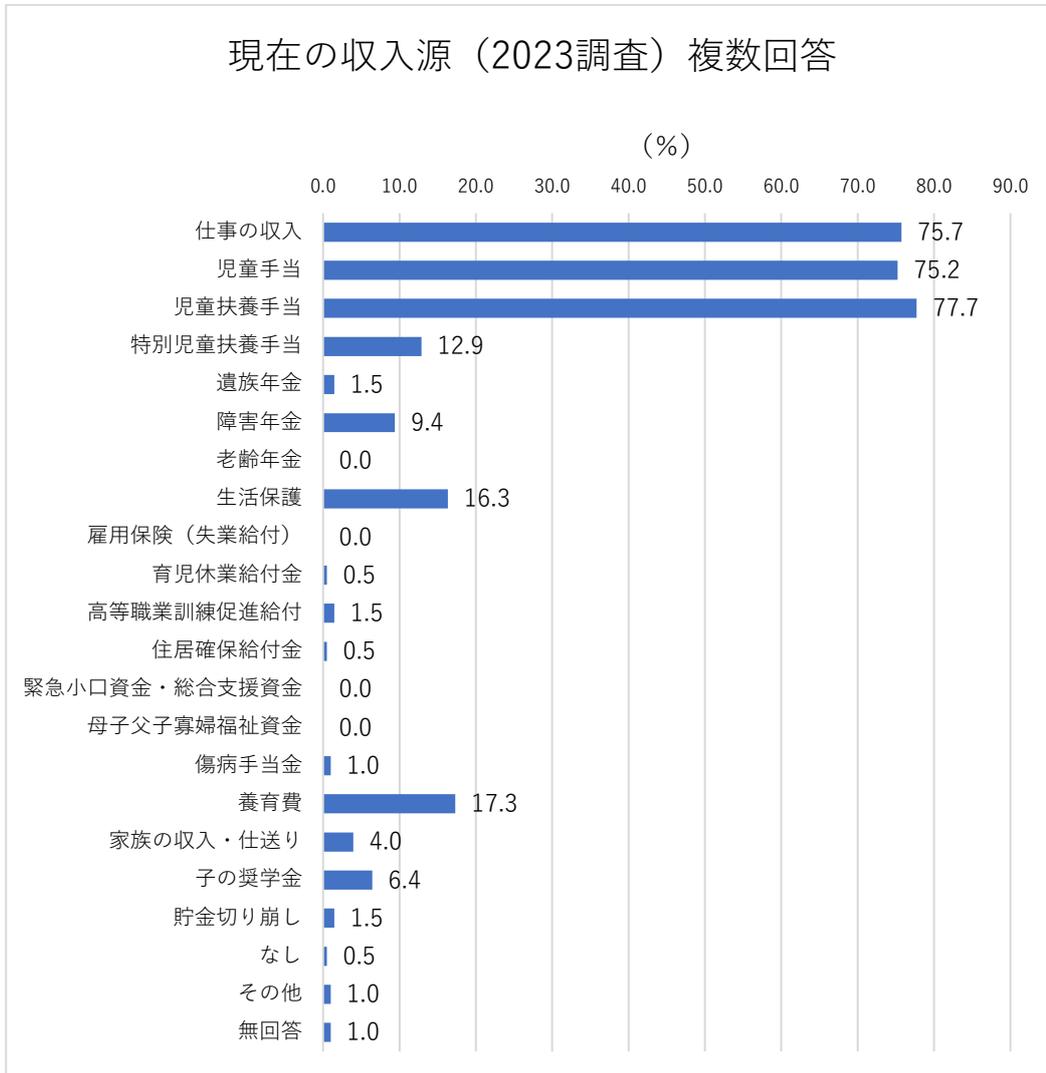
### 2-1 前年(2022年)の世帯の年間収入合計額(手取り額)

世帯収入(給与、社会保障を含んだ収入から税・保険料を控除した手取り額)は、200万円未満が全体の63.9%を占めている。前述のとおり、労働時間が長いにもかかわらず手取り額の水準が低い。



## 2-2 現在の収入源(複数回答)

現在の収入源についてたずねたところ、「児童扶養手当」(77.7%)、「仕事の収入」(75.7%)、児童手当(75.2%)がそれぞれ高い割合を占める。ついて、「養育費」(17.3%)、「生活保護」(16.3%)となっている。

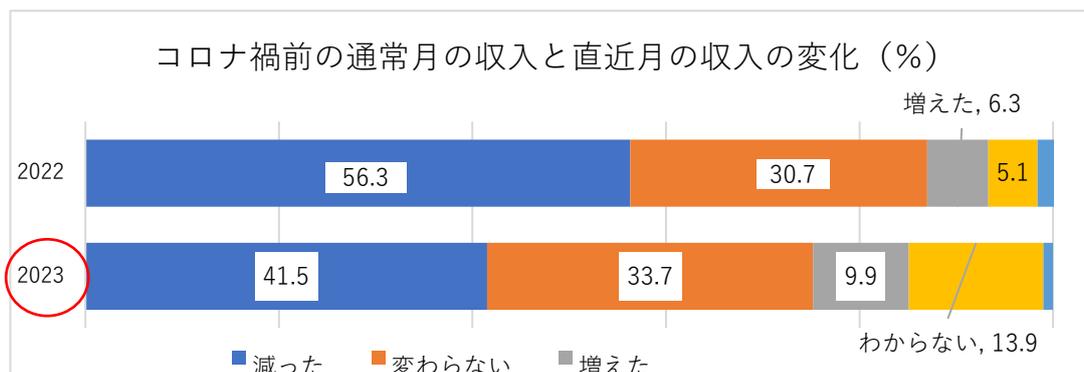


※「生活保護」回答者 33 名のうち、1人は停止中である。

## 2-3 コロナ禍前の通常月と直近月の収入の変化

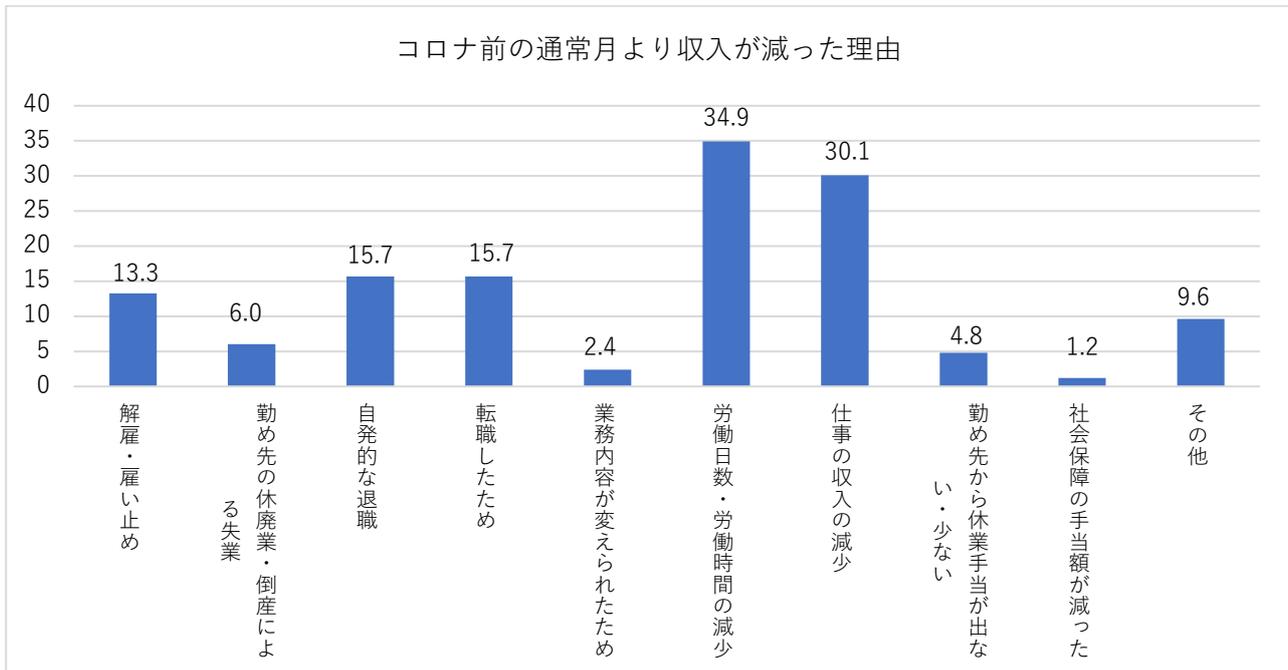
直近月の収入がコロナ禍前よりも「減った」と回答したのは41.5%で、前年調査より14.8ポイント回復(減少)した。「変わらない」は33.7%で、前年調査より3.0ポイント増となった。「増えた」は9.9%で、3.6ポイント増となった。

「減った」と回答した人の減少の程度は、「1~2割」が48.2%、「3~4割」が25.3%、「5割以上」が26.5%である。



## 2-4 収入が減少した理由(複数回答)

コロナ禍前よりも収入が「減少した」と回答した人(n=83)に収入が減った理由をたずねたところ、割合として高かったのは「労働日数・労働時間の減少」で34.9%、「仕事の収入の減少」で30.1%であった。



## 3 利用する社会保障

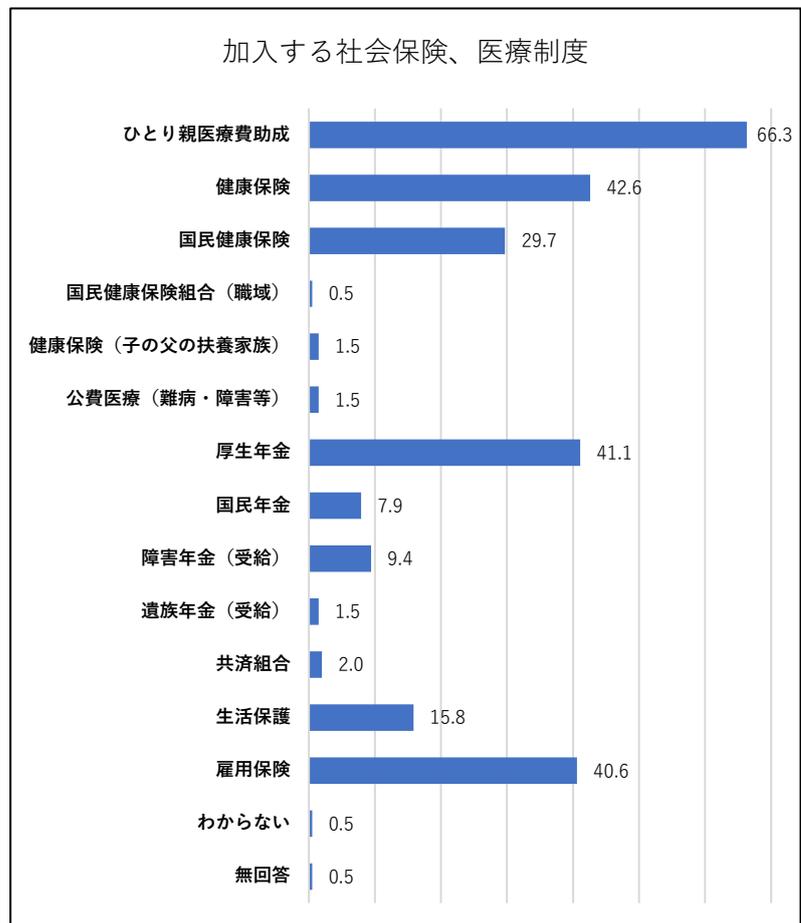
### 3-1 加入する社会保険、医療制度(複数回答)

加入する社会保険、医療制度についてたずねたところ、最も加入率が高いのは、「ひとり親医療費助成」で66.3%である。

医療保険については、「健康保険」が42.6%、「国民健康保険」が29.7%であり、「国民健康保険組合(職域)」、「共済組合」、「健康保険(子の父の扶養家族)」を合わせると、医療保険の加入率は76.2%である。

公的年金については、「厚生年金」(41.1%)、「国民年金」(7.9%)、「共済組合」(2.0%)に加入しており、現在年金給付を受けているのは、「障害年金(受給)」で9.4%、「遺族年金(受給)」で1.5%となっている。これらを合わせると公的年金加入(ないし受給)は全体の61.9%になっている。

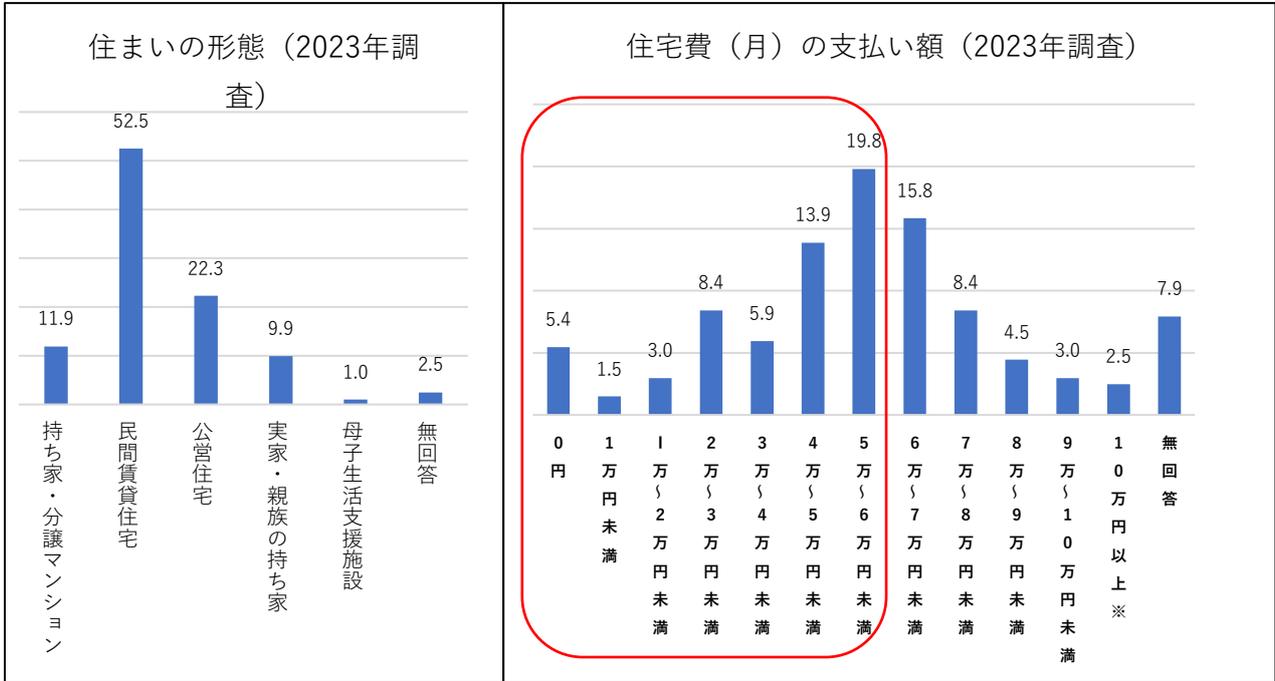
「雇用保険」の加入率は、40.6%、「生活保護」の利用率は15.8%となっている。



## 4 住まい

### 4-1 住まいの形態と住宅費の支払い額(月額)

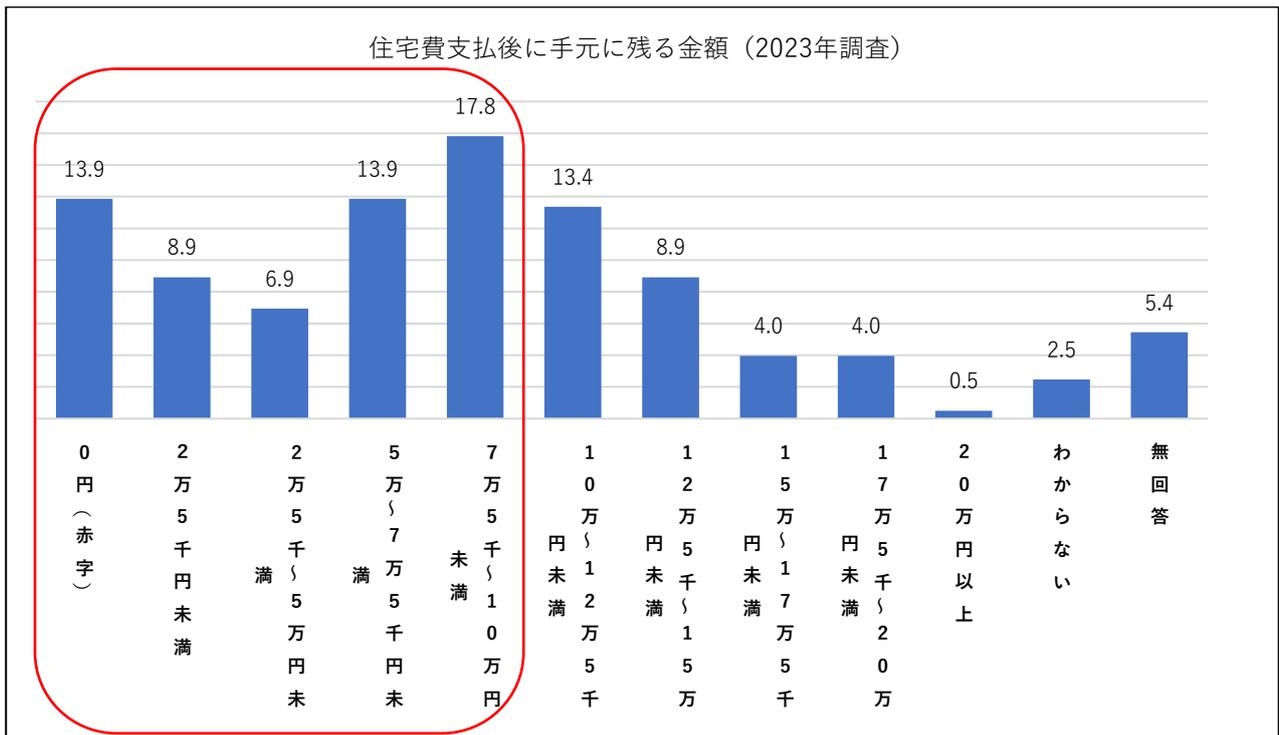
「民間賃貸住宅」が 52.5%と最も高く、ついで「公営住宅」22.3%、「持ち家・分譲マンション」が 11.9%、「実家・親族の持ち家」が 9.9%となっている。



### 4-3 住宅費支払後に手元に残る金額

住宅費を支払った後、手元に残る金額は、「7万5千~10万円未満」が 17.8%、「5万~7万5千円未満」「0円(赤字)」がいずれも 13.9%、「10万~12万5千円未満」が 13.4%である。

10万円未満が全体の 61.4%となっている。

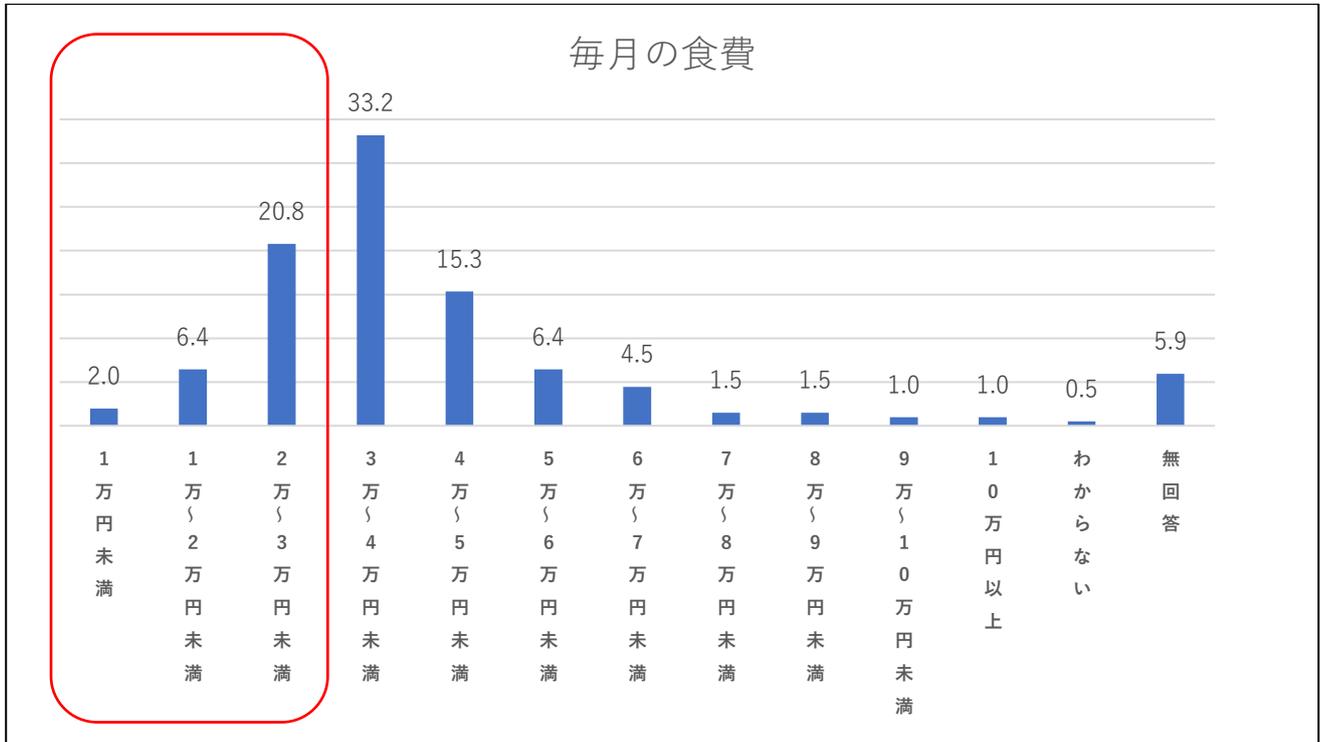


## 5 家計や暮らしの困りごと

### 5-1 毎月の食費

毎月の食費の平均額は34,992円である。1日あたりに換算すると「1,166円」とかなり低い。内訳をみていくと、「3万～4万円未満」が33.2%、「2万～3万円未満」が20.8%、「4万～5万円未満」が15.3%となっている。

3万円未満、つまり1日の食費に1,000円をかけられない世帯が3割近くを占めている。



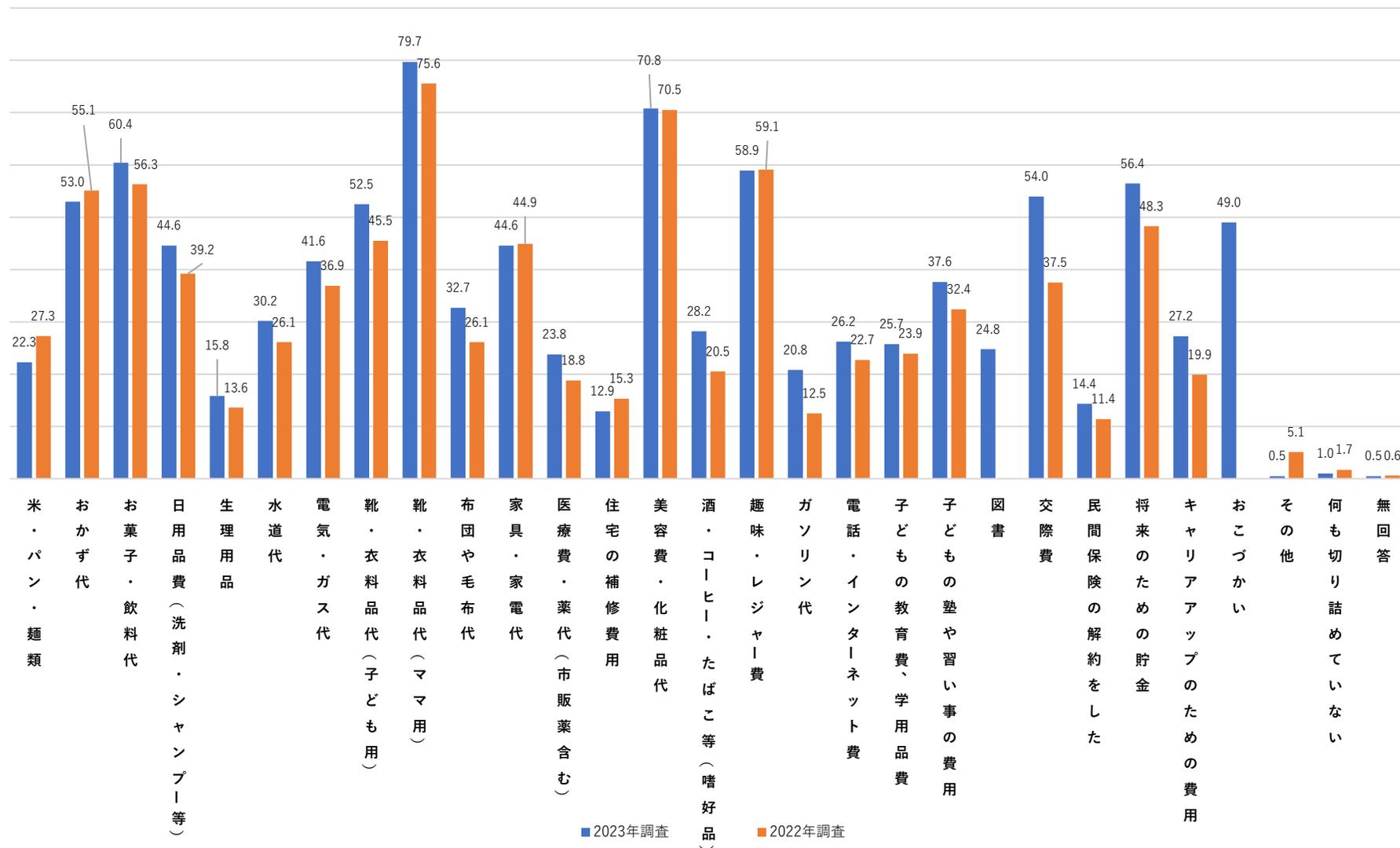
### 5-2 過去3ヶ月で家計を切り詰めたり、あきらめたもの(複数回答)

過去3ヶ月間、切り詰めた、あきらめた支出として、顕著に割合が高いのは「靴・衣料品代(ママ用)」の79.7%、「美容費・化粧品代」の70.8%である。ついで「お菓子・飲料代」60.4%、「趣味・レジャー費」58.9%、「将来のための貯金」56.4%、「交際費」54.0%、「おかず代」53.0%、「靴・衣料品代(子ども用)」52.5%である。

2023年調査で新たに項目を追加した「おこづかい」は49.0%、「図書」は24.8%となった。

2022年調査との比較で、割合が増えたのは「交際費」(16.5ポイント増)、「ガソリン代」(8.3ポイント増)、「将来のための貯金」(8.1ポイント増)、「キャリアアップのための費用」(7.3ポイント増)、「靴・衣料品代(子ども用)」(7.0ポイント増)である。

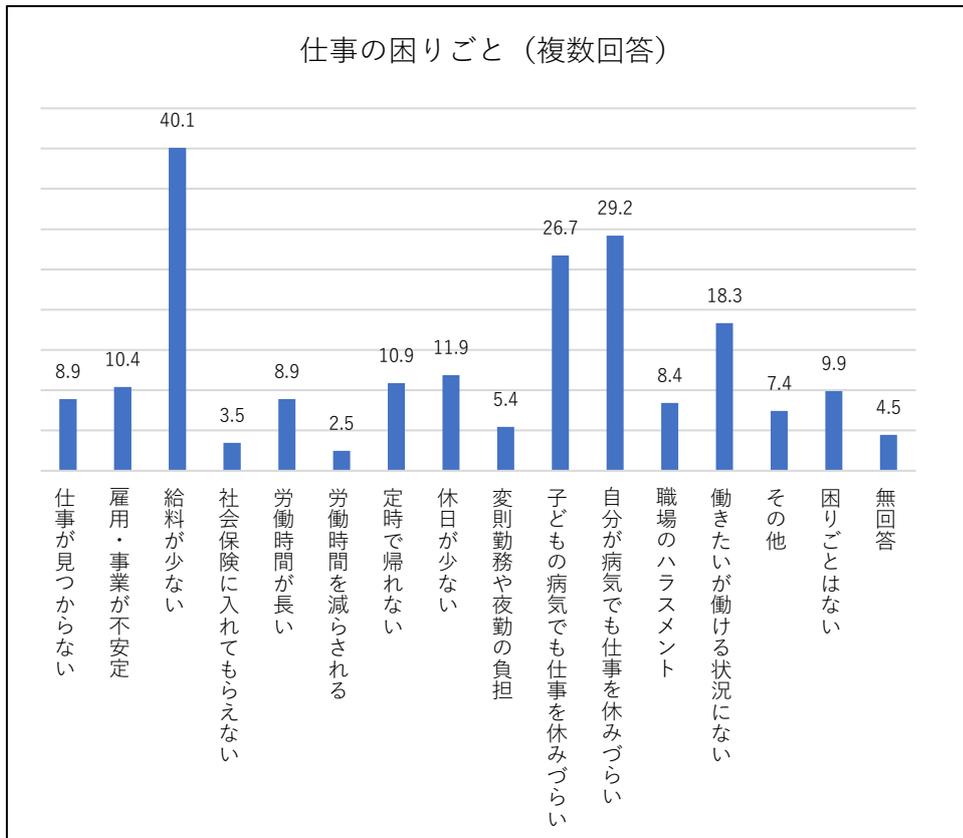
過去3ヶ月で家計を切り詰めたり、あきらめたもの（複数回答；2022年調査、2023年調査）



※図書、おこづかいは、2023年調査で調査項目に新設

### 5-3 仕事の困りごと（複数回答）

仕事に関する困りごとでは、「給料が少ない」が40.1%と最も高い。ついて「自分が病気でも仕事を休みづらい」が29.2%、「子どもの病気でも仕事を休みづらい」が26.7%となっている。

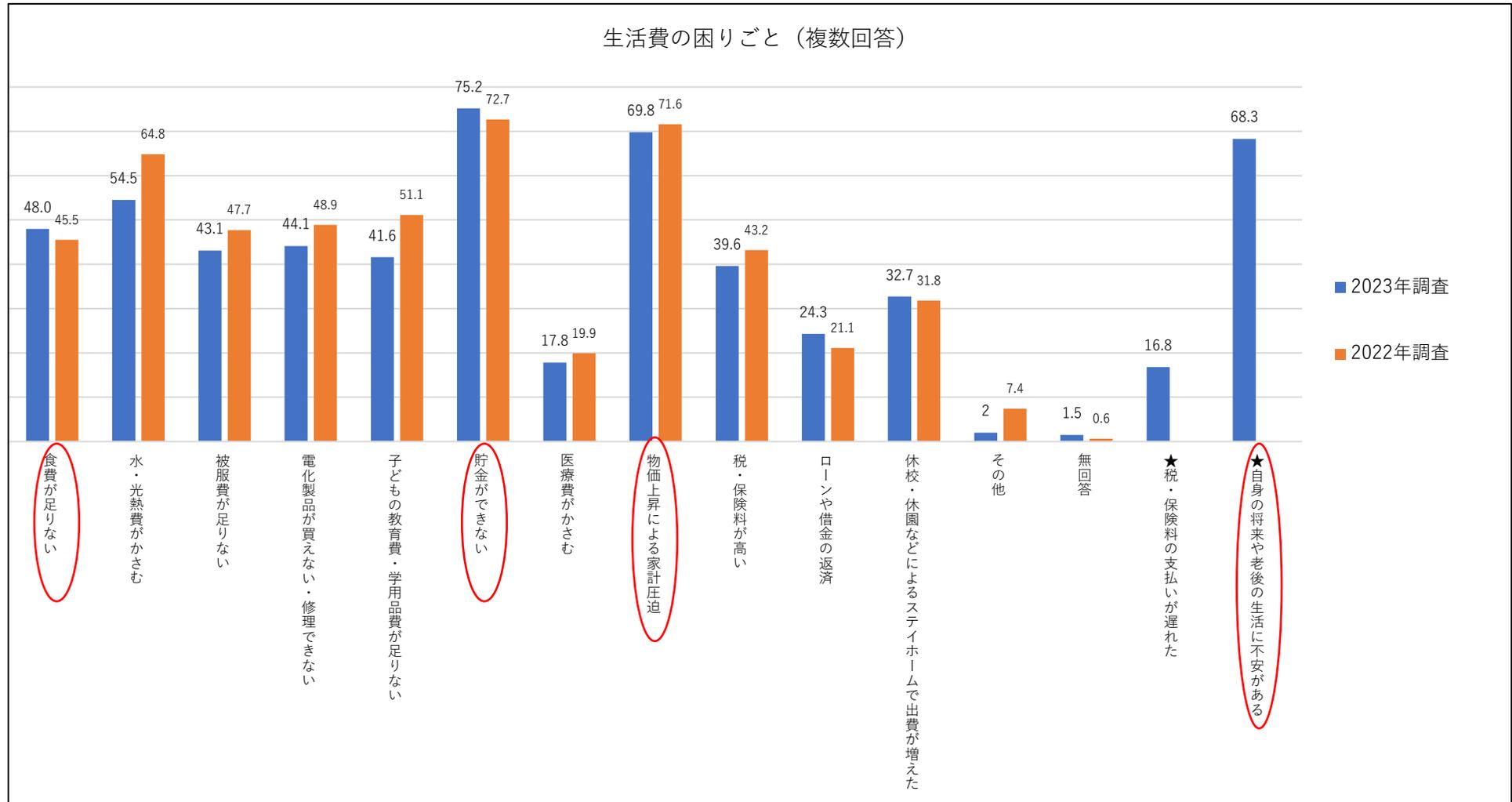


※「その他」の自由記述は、以下の通りである。

- ・残業手当がつかない
- ・通勤時間が長い
- ・8時から朝会議の日は辛い
- ・持病悪化で働けない
- ・もう少し働きたいが体調があまりよくないため長い時間はたげない
- ・体調が良くないので長時間働けない
- ・給料がへるため病気でも休めない。仕事が3ヶ月毎の更新なので、いつクビになるかわからない。毎月たくさん働きたくても、娘の障害や病気などで仕事を休まないといけなくなる。自分が難病あるが仕事を休めない。子を預けられる先がない。フルタイムで働けない。
- ・自身の体調や娘のひきこもり
- ・子どもの障害で働けない
- ・子どもがしょっちゅう病気になる、預かり先がないので休まざるを得ない
- ・子どもが不登校で家で一人で留守番させること
- ・体力のいる男仕事で、10年後働けているか不安
- ・職場内で悪口大会がすごすぎて見苦しい
- ・生活保護から自立したい
- ・離婚裁判を申し受けていてお金や精神的にきつい

#### 5-4 生活費の困りごと（複数回答）

生活費に関する困りごとでは、「貯金ができない」が前年調査から 2.5 ポイント増加して、75.2%に達した。ついで「物価上昇による家計圧迫」が 69.8%（前年比▲1.8 ポイント）、「自身の将来や老後の生活に不安がある」が 68.3%と著しく高い割合を占めている。また「水・光熱費がかさむ」は前年から約 10 ポイント下がったものの 54.5%と過半数を占めている。「食費が足りない」は、前年から 2.5 ポイント増え、48.0%に達している。また、「電化製品」「被服費」「教育費・学用品費」が足りないと回答しているのは 4 割以上にのぼり、「税・保険料が高い」は 39.6%で、6 人に 1 人が「税・保険料の支払いが遅れた」と回答している。



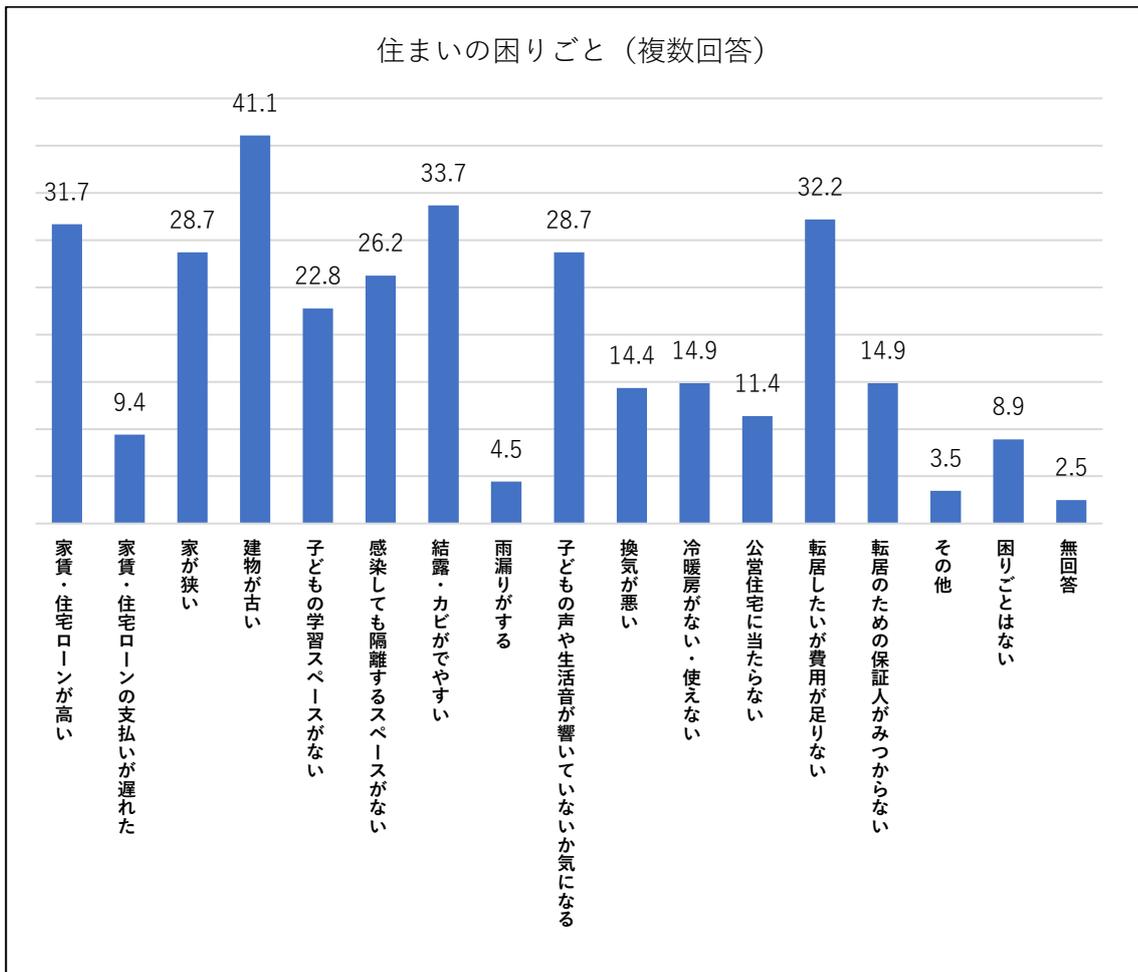
※ 「税・保険料の支払いが遅れた」「自身の将来や老後の生活に不安がある」は、2023年調査から項目に新設した。

### ※生活費の困りごと「その他」の自由記述

- ・今はスペシャルボックスをいただけているので助かる。なければ、食費がもっと増えてしまう。子どもが私を求めると、自由な時間が無い。通院や学校行事のために仕事を休まなければいけないことがあり、収入が下がる。社会人となった息子で問題を抱えている。
- ・とにかく孤独です
- ・子どもの遊び、レジャー、おやつなどリクエストにほぼ応えられない
- ・子供の自転車が小さいが新しい自転車を買ってやれない

### 5-5 住まいの困りごと(複数回答)

住まいの困りごととしては、「建物が古い」が41.1%、「結露・カビがでやすい」が33.7%、「転居したいが費用が足りない」が32.2%、「家賃・住宅ローンが高い」が31.7%となっている。

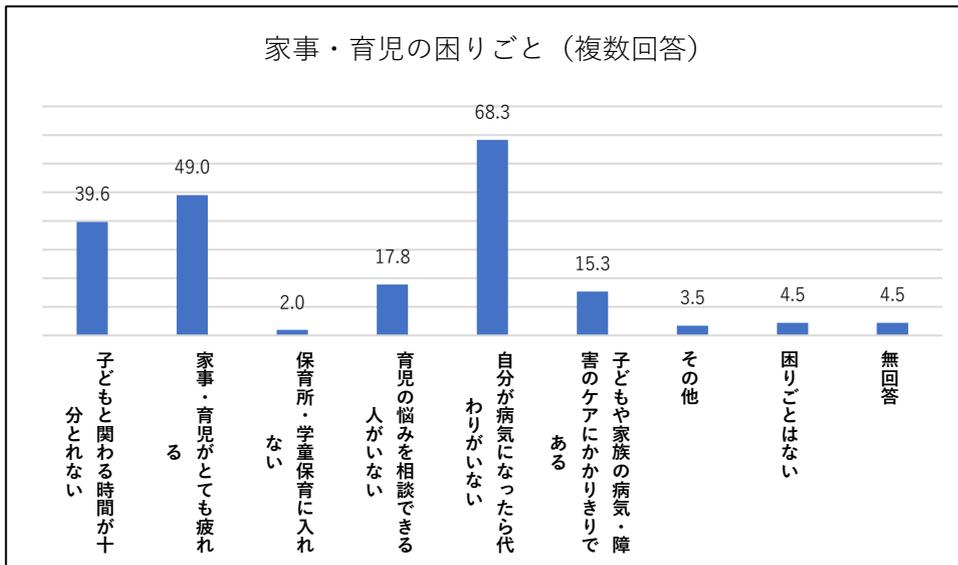


### ※住まいの困りごと:その他の自由記述

- ・家賃が高くなる可能性があるとして役場から通知がきて不安
- ・1ヶ月以上お風呂の換気扇壊れて、業者の手配が遅くなっている。
- ・日当たりが悪い、シャワーが無い
- ・子供と3人で住みたいが、家を借りられない
- ・洗濯機が壊れて無い。娘の物が多く部屋が昔みたいに住めない
- ・同じ市営住宅(団地)に住むお年寄りたちの迷惑行為に困っています
- ・親との同居に気を遣います

## 5-6 家事・育児の困りごと(複数回答)

家事・育児の困りごとについては、「自分が病気になったら代わりがない」が 68.3%と顕著に高い。ついで「家事・育児がとてつぱも疲れる」が 49.0%、「子どもと関わる時間が十分とれない」が 39.6%となっている。また「育児の悩みを相談できる人がいない」は 17.8%で、5~6 人に 1 人の割合を占めている。

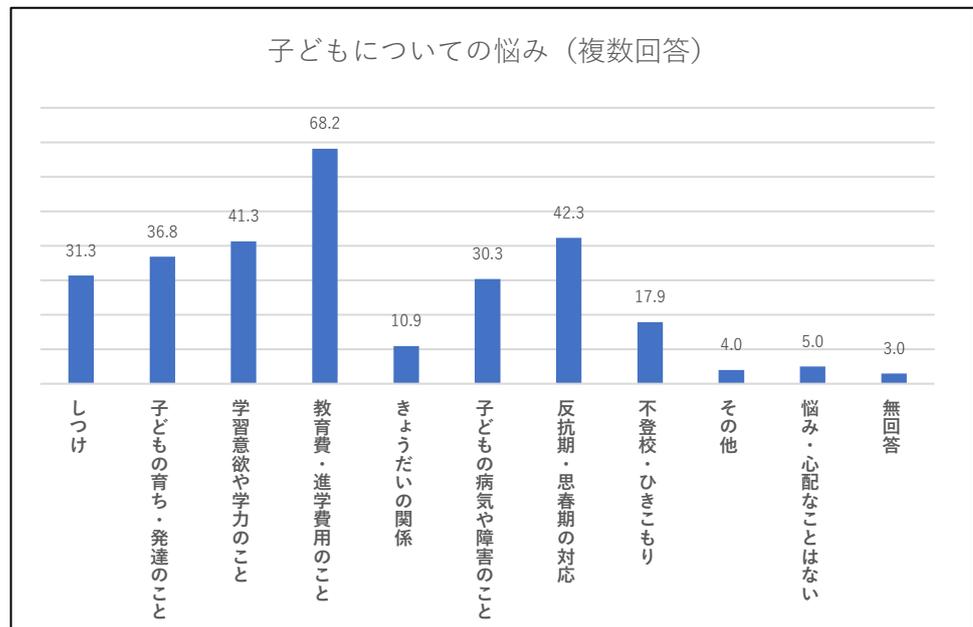


### ※家事・育児の困りごと:「その他」の自由記述

- ・気絶することもできません
- ・家が狭く、私の体調不良で子どもには 18 歳に出て行ってもらうよう話していて申し訳ない
- ・入院したとき、入所先がなかなか見つからないときが多々ある
- ・働くだけで 1 日が終わってしまう。24h/日では足りない。心にも余裕がない毎日
- ・子どもが学校に行きたくないと言う
- ・子どものこだわりがとてつぱも強い。通院のために仕事の早退。送迎
- ・自分も知的障害でどうしたら良いか分からない

## 5-7 子どもについての悩み(複数回答)

子どもについての悩みとしては、「教育費・進学費用のこと」が 68.2%と顕著に高い。ついで、「反抗期・思春期への対応」が 42.3%、「学習意欲や学力のこと」が 41.3%、「子どもの育ち・発達のこと」が 36.8%を占めている。



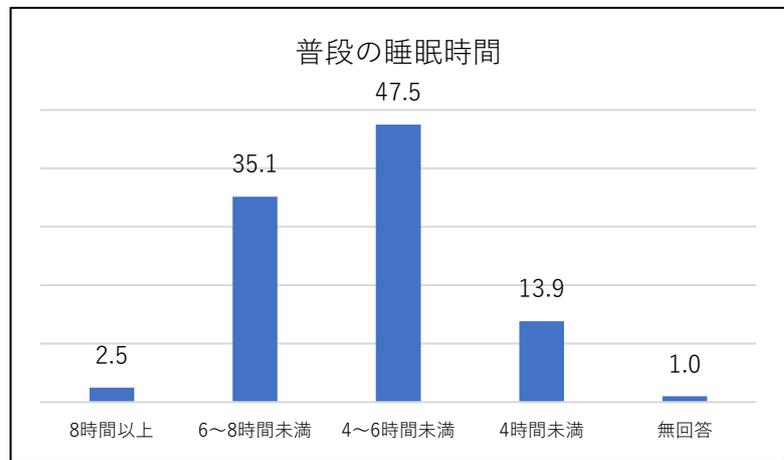
※子どもについての悩み:「その他」の自由記述

- ・いつ子どもが熱を出すか、いつもひやひやしてストレスを感じる
- ・近所の民間学童の金額は月額10万円くらいかかるらしく無理
- ・4年制大学のイメージがわからず、一人暮らしとなった息子が進学費・生活費・生活リズムどうなるか予想ができない。部費が高い(吹奏楽部・中学)
- ・大学進学が大変
- ・HSP(ハイリー・センシティブ・パーソン)かもしれない
- ・子供がいじめにあっている
- ・母と子の2人きりの生活でくたびれた
- ・少し怒りすぎてしまったりすることがあった(泣)

## 6 シングルマザーの健康

### 6-1 睡眠時間

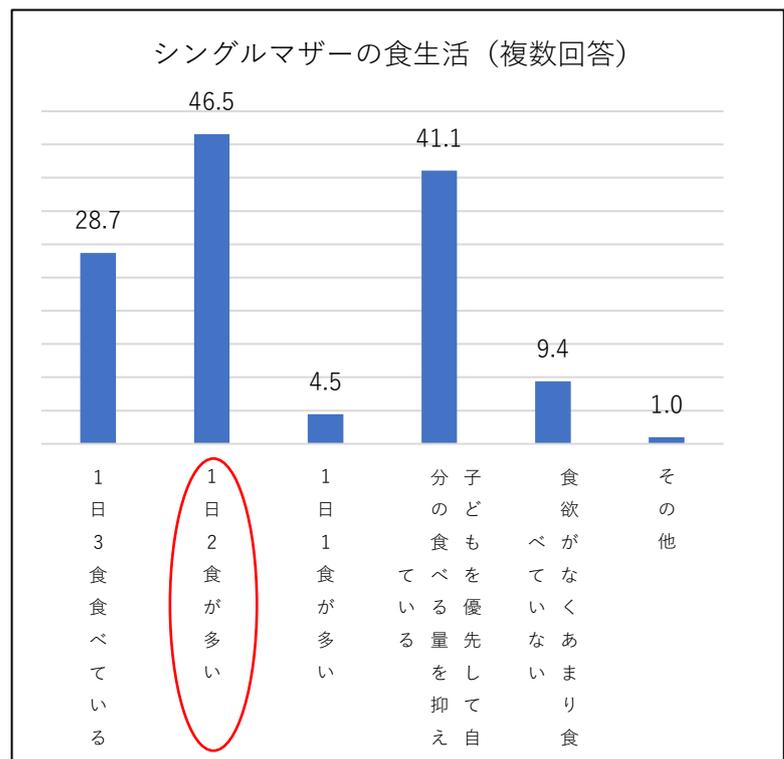
普段の睡眠時間は、「4~6 時間未満」が 47.5%、「6~8 時間未満」が 35.1%である。7人に1人は「4 時間未満」である。



### 6-2 シングルマザーの食生活(複数回答)

「1日3食食べている」は全体の28.7%であり、「1日2食」は46.5%、「1日1食」が4.5%で、過半数が1日3食摂れていない。

「子どもを優先して自分の食べる量を抑えている」は41.1%で、「食欲がなくあまり食べていない」も9.4%を占めている。



※「その他」の自由記述

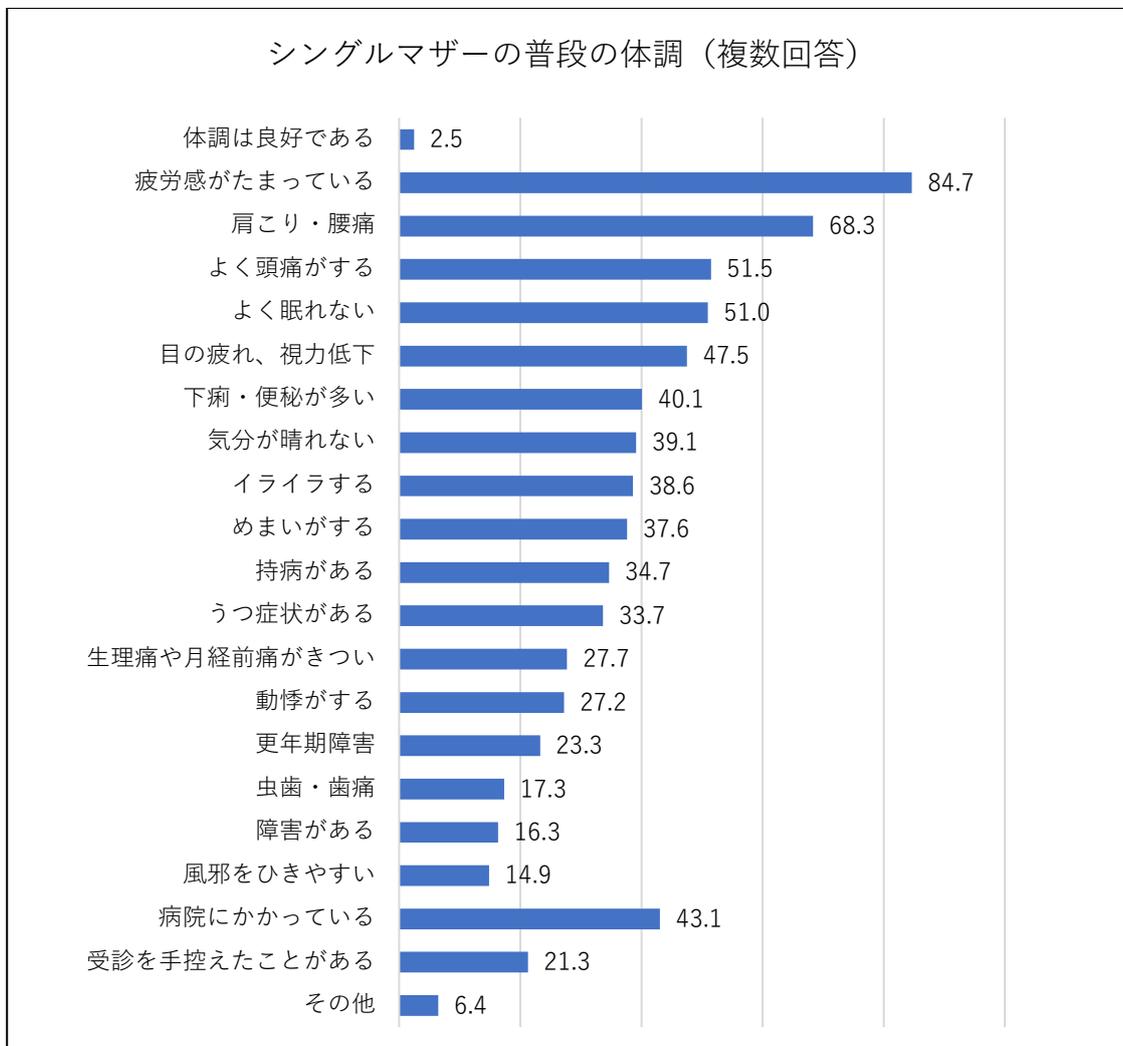
- ・3食食べるが、量や品数を減らしている
- ・食べたり食べなかったり

### 6-3 シングルマザーの普段の体調(複数回答)

シングルマザーの普段の体調については「疲労感がたまっている」が 84.7%、「肩こり・腰痛」が 68.3%と著しく高い。ついで、「よく頭痛がする」(51.5%)、「よく眠れない」(51.0%)が 5 割強を占めている。

また、「持病がある」は 34.7%、「障害がある」は 16.3%を占めており、「病院にかかっている」のは 43.1%、「受診を手控えたことがある」は 2 割強となっている。

「気分が晴れない」(39.1%)、「イライラする」(38.6%)、「うつ症状がある」33.7%を占めており、3 人に 1 人以上がこれらの精神的不調を感じている。

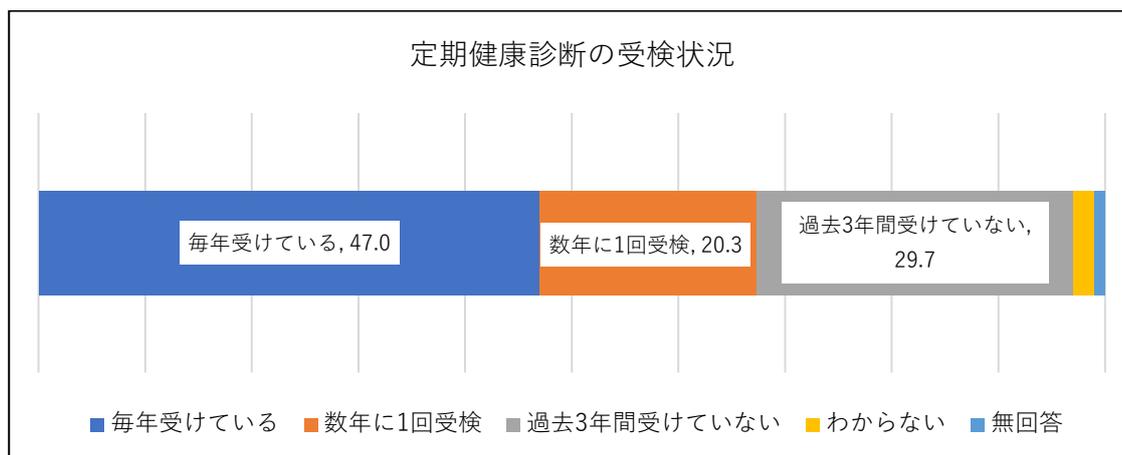


#### ※普段の体調:「その他」の自由記述

- ・耳なりがひどい
- ・常に眠い
- ・不眠と倒れるのをくりかえしている
- ・うつ状態で休職中
- ・毎日辛くて死にたいと思う時がある
- ・全身の痛みが辛い
- ・胃痛、自律神経失調症、慢性じんましん
- ・逆流性食道炎のため、お昼に行く時間が遅くなると胃痛がひどい
- ・低血圧と逆流性食道炎が治らずに 3 カ月目
- ・手術・入院を年 2 回、ここ数年している
- ・検診に行っていない。ガンなどの手術が必要な病気でも見つかったら、余計嫌だから
- ・定期健康診断を受けたことがない、フラッシュバックが多くなった
- ・病院へ行く時間がない

#### 6-4 定期健康診断の受検状況

「毎年受けている」は47.0%にとどまっている。「数年に1回」は20.3%、「過去3年間受けていない」は29.7%にのぼる。

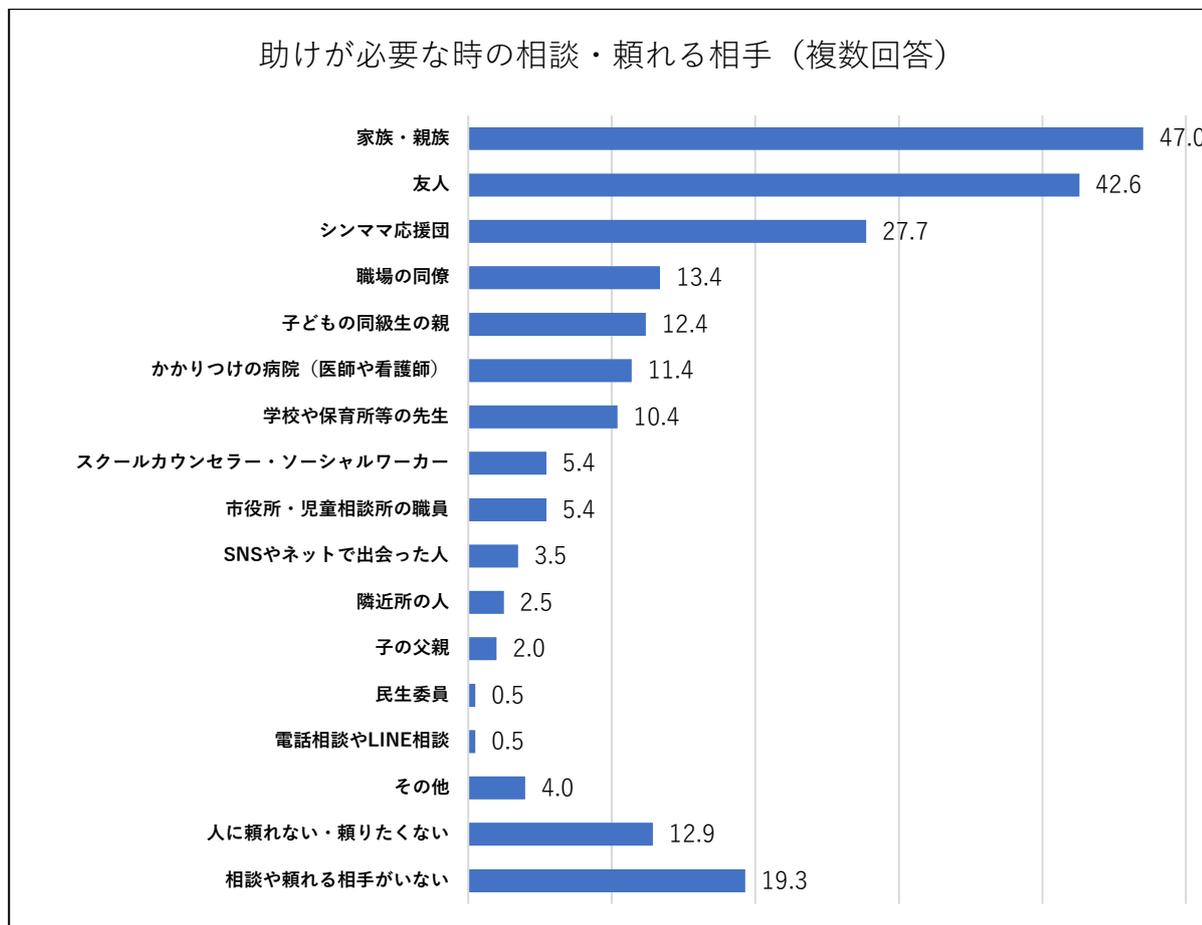


### 第3章 シングルマザーの頼れる先

#### 1 助けが必要な時、話を聞いてくれる相手、頼れる相手（複数回答）

助けが必要な時に、話を聞いてくれたり頼れる相手として割合が高いのは「家族・親族」47.0%、「友人」42.6%である。ついで「シンママ応援団」が27.7%である。

5人に1人が「相談や頼れる相手がない」、8人に1人が「人に頼れない・頼りたくない」と回答している。



※相談・頼れる相手：「その他」の自由記述

- ・子ども
- ・病児保育
- ・放課後デイの先生、子どもの担当の相談の先生
- ・NPOの人
- ・カウンセラー、労働組合
- ・友人がいても、友人も病気だったり仕事で忙しかったりすると、連絡しても迷惑かなと思ひ控える。自分が相談される側が多く、自分から相談しづらい
- ・誰かに相談することに疲れてしまいました。相談することが人任せだと言われたり、困っている内容の理解をしてもらえない

## 2 シンママ応援団に対するシングルマザーの評価

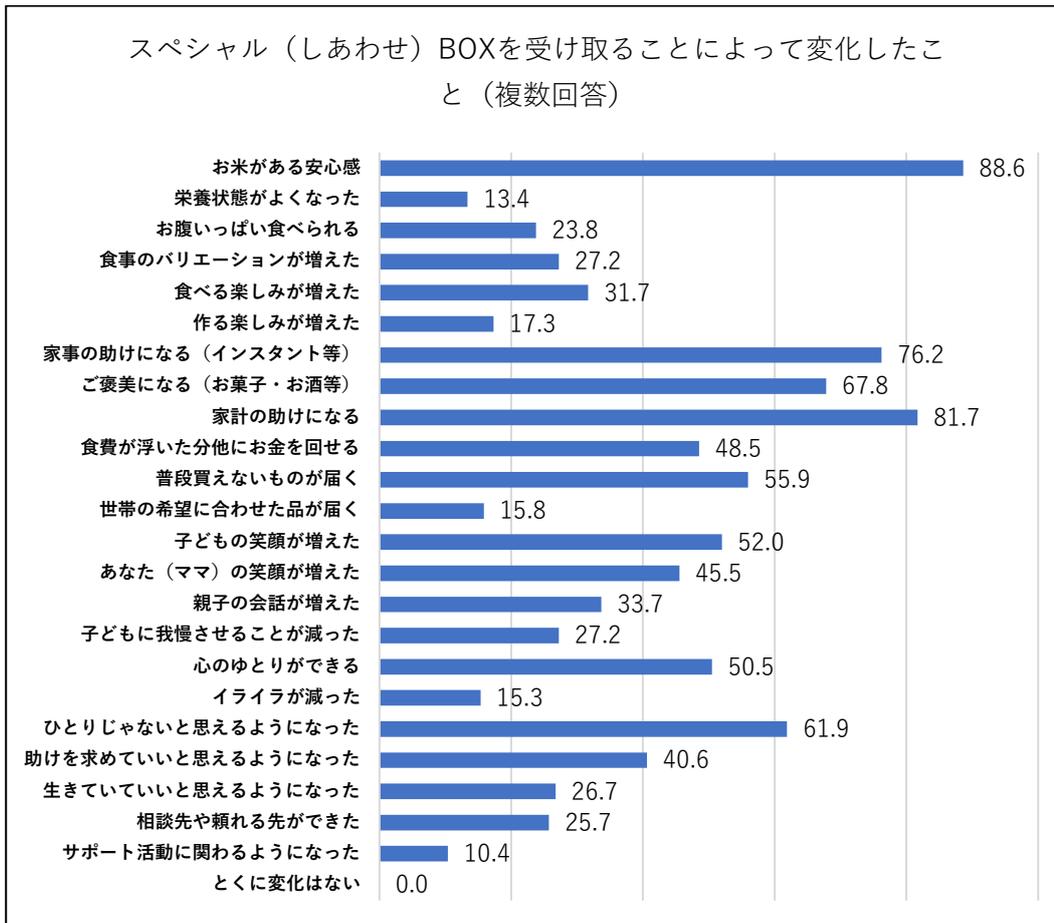
### 2-1 シンママ応援団のサポートを受けて変化したこと（複数回答）

シンママ応援団が毎月実施している食品・日用品等の宅配事業、「スペシャル BOX(大阪・福岡)」「しあわせ BOX(熊本)」を利用して変化したことをたずねた。

最も割合が高いのは「お米がある安心感」88.6%で、ついで「家計に助けになる」(81.7%)、「家事の助けになる」(76.2%)、「ご褒美になる」(67.8%)も高率である。

また、「子どもの笑顔が増えた」(52.0%)、「心のゆとりができる」(50.5%)、「あなたの笑顔が増えた」(45.5%)など、気持ちの面での変化もみられる。

さらに、孤立感の緩和に関しては、「ひとりじゃないと思えるようになった」61.9%、「助けを求めていると思えるようになった」40.6%となっている。さらに4人に1人が「相談先や頼れる先ができた」「生きていていいと思えるようになった」と回答している。



### 2-2 シンママ応援団のサポートを通じた変化（自由記述）

「シンママ応援団のサポートを通して、あなたや子どもたちにどのような変化がありましたか」という問いに対して、以下の自由回答があった。

#### 《家計への支え》

- ・物の購入費を少しでも減らす事で他の必要な物を買うことが出来ました。
- ・給料日前にお米が少なかったり、お米以外も食費をどうしよう…と切り詰めてお腹いっぱい食べれない時があったが、今は母も子どもも少なくともお米はお腹いっぱい食べられて、不安がなくなった。
- ・今は息子と2人、それでも物価高騰で生活は楽ではないものの、毎月のスペシャルボックスが楽しみになっています。

### 《食生活の変化》

- ・お野菜が手に入りやすくなり栄養がとれるようになった。
- ・お米やレトルトでもすごくありがたい。余裕ができた。
- ・毎月のスペシャル BOX もとっても助かっております。特にお米 5 kgは本当に有り難いです。毎月子どもたちと「感謝して食べようね」と言って、いただいております!いつも本当にありがとうございます!!!
- ・季節のもの、体に良い物を送って下さるので、料理のやる気が出る。

### 《子どもの変化、子どもとの関係の変化》

- ・子どもの笑顔が増えた。
- ・もっと子供との時間を作ろうと思えた。
- ・お姉ちゃんお兄ちゃんに甘えて遊んでもらったり、小さい子への接し方など子供なりに色々考えて楽しい時間を過ごせているようです。

### 《新たな楽しみ》

- ・日頃できない芋掘り、野外活動に参加し、親子で参加していく中で、色々な楽しみが増えました。
- ・レクレーション等、母子だけで難しい体験ができています。
- ・日々の楽しみが増えた。

### 《精神的な支え、孤立感の緩和》

- ・私の心の安心感が少し出来た。人とのつながり。
- ・長年シングルで子供 3 人を育ててきて、もっと早くこのシンママ応援団があったらとどれほど思ったことか、本当に苦しかったです。
- ・寺内さん、サポーターの先生方に「頼っていいんだ」「助けてと言っていい」と思えるようになり、安心して生きられるようになった。何度も窮地を助けていただいたので。シンママ友達との交流、ひどい目にあった者どうし、励まし合えるのが嬉しい。孤独感がかなりなくなりました!!
- ・1 番辛い時、迷惑ばかりかける社会の邪魔者と思っていたが、今は生きていいと思えるし、生きたいと強く思っている。将来について悩むより、今を大切にしようと思えるようになった。
- ・うつが軽くなった
- ・周りの方への感謝の気持ちが大きくなった。困った時は頼れる存在ができた。
- ・頼るところが初めて出来た。一回生限りでなく定期的に支援して頂けることで初めて心が安定した。不安しか頭になかったし、お腹を膨らませて毎日生きることしか頭になかったけど、米を初め必需品だけでなく普段手に出来なかったお菓子や美味しいもの、ケーキまで届けていただき、久しぶりに楽しみや欲しいもの幸せな感覚を思い出した。私のそうした安心や安定が心の余裕となり、子供に接するときの余裕となった。

### 《ピア関係の形成》

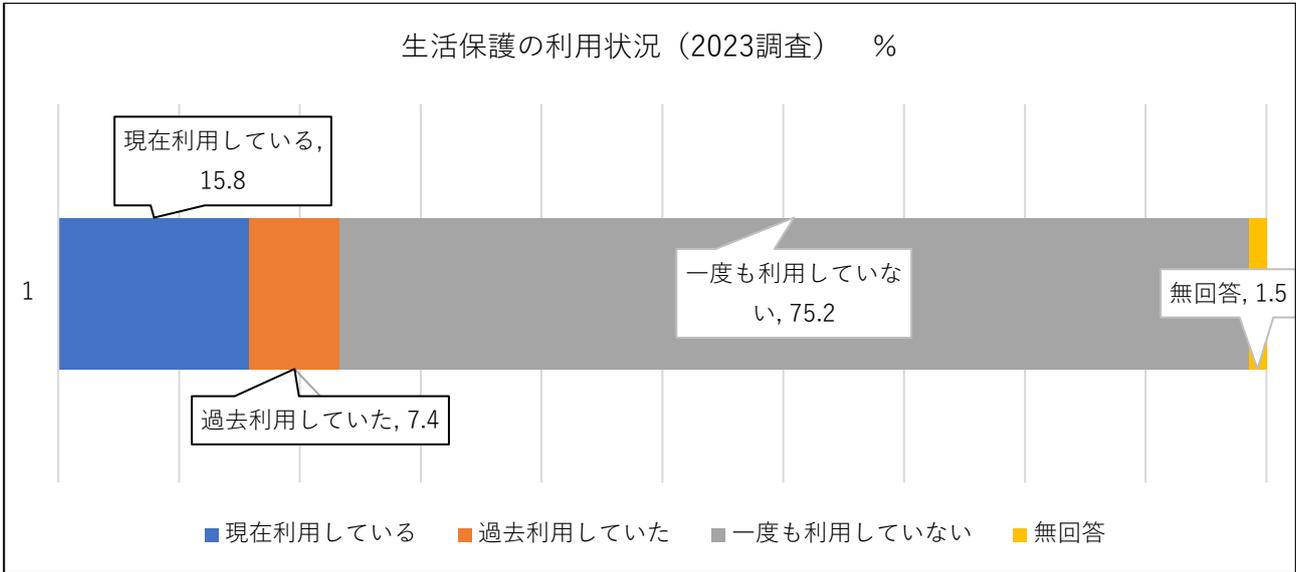
- ・シンママさまと繋がって お花見に参加させて頂いたとき、私家族だけが大変じゃないんだと改めて思い、私にでもできることも何かあるはずだと前向きに気持ちを切り替えれるようになった。
- ・以前、子どもたちも一緒にスペシャル BOX を作る手伝いへ毎月行っていました。サポーターの皆さんがとっても優しく温かい人達ばかりで、私も子どもたちも心が救われました。毎月の手伝いはサポーターの皆さんに会いたくて参加していました。
- ・シンママで子供同士、お友達ができ、しあわせBOXIに行く日を毎回楽しみにしています。
- ・感謝の気持ちが大きくなり嬉しい。皆様サポーターさん、ママさんたちが温かいので、娘が社会人になったらサポーター側になり支えたいと思うようになった。
- ・自分を大切にすること。お友達のがんばる姿に励まされています。
- ・仲間がいるという心強さ
- ・発送作業も時々お手伝いしながら、こういった活動にも興味が出来てました。
- ・年齢や仕事などは違えど、同じ境遇であるからこそ、気兼ねなく話せる人達に出逢えたこと。話すことがデトックスになる。
- ・夫婦揃っている人たちとは違う、安心できる場所を見つけれた気分です。もっと自分より大変な人がいることも実感し、サポートできる側に早くなりたいと強く思うようになりました。
- ・毎月、スペシャル BOX が届くので心強い。お手伝いも行けたら行く様にしている。子供も楽しみにしている。ボランティアさんや他のママさん達や子供達とあって話せるのも楽しみ。

## 第4章 公的制度に求めるもの

### 1 生活保護の利用と制度に対する意識

#### 1-1 生活保護の利用歴

これまでの生活保護の利用状況については、「一度も利用していない」は75.2%、「現在利用している」が15.8%、「過去利用していた」が7.4%であった。



#### 1-2 生活保護を利用して変化したこと（自由記述）

生活保護を「現在利用している」「過去に利用していた」人に対して、「生活保護を利用してどのような変化がありましたか」とたずね、47人中、40人から、以下の回答を得た。

##### 《制度があって助かったこと》

- ・離婚してすぐに、乳児をかかえて仕事安定するまでの間、最低限の生活をする事が出来たので助かりました。
- ・人並みの生活ができるようになった
- ・ごはんが食べれる、病院にかかれる、めがねがつくれた
- ・人生で、初めて普通の暮らしができたと感じた。私の病気の引き金である、両親兄弟と、会話しなくてよい(守られた環境になり)洗濯機で洗濯ができて、外に洗濯物が干せて、子供と2人で寝れる十分なスペースがある。という普通が幸せというものを、人生で初めて知りました。
- ・上限8万円くらい出ました。子供の制服代、クラブの服ユニフォーム代、くつ代がありがたかった。生きれた。子どもの服や用品も買えたので冬が越せた。私と子どもが生きてこれまでこれたのは、あの時利用させていだいたからと感謝している。
- ・利用していた際は、生活にゆとりがあり安心できた。
- ・病気でパートの収入が減った時も心配しなくてよい。
- ・安心感がある
- ・安定。自立した息子たちが私の心配をしなくていい。
- ・毎月決まった金額がある安心感があります。
- ・子供が発熱した時に収入が減るが不足分が翌月に振り込まれたり、生活が安定していた。
- ・家族がすごい助かってます。
- ・1年半ほど利用しました。その時は子供と向き合う事ができて、会話も増え、収入の心配をする事がなかったので、イライラが減っていたと思います。これは子供が高校までで、19才以降は減額されるので(そこが心配で仕事を探し、抜けました。うちの子は精神が弱い部分があるので、バイトも続く家内し、みつけれないし、不安です…)

- ・あくせく働かなくて助かりました。発達障害の子どもが二人もいたので、毎日必死に働くことができず少し楽ができました。
- ・医療が受けやすい。たくさん働いても収入が一定。物価は上がるけど保護が切れると困るので収入を増やせない。持病を私と子供がもっているため病院代は気にせずに通院できる
- ・行政とつながれたこと。担当 CW と利用停止や廃止時期を計画したり、この先の事を一緒に考えてくれている。子どもと私が入院・通院した時の医療費が助かった。
- ・障害が(私)あるので、仕事の面でごんばって働くとか考えなくて不安感がないので良いと思う。
- ・気持ちが楽になった
- ・気持ちのゆとりが出来た。子供に関われるようになった。
- ・病気で働けないので、家賃と最低の保障があるので生活がなんとか成り立っています。
- ・医療のかかる不安はなかったが、今回仕事をしっかりして子も 1 才になり安定したので脱する予定
- ・実際に利用しているのは高校生。本当に、中学生の子供 2 人分なので額面は少ないですが、本当に毎月助かっています。主に学費、部活費。市の助成対象にならなかつたり、私が頂いている児童手当・扶養手当は 2 人分引かれています。

#### 《精神的な負担》

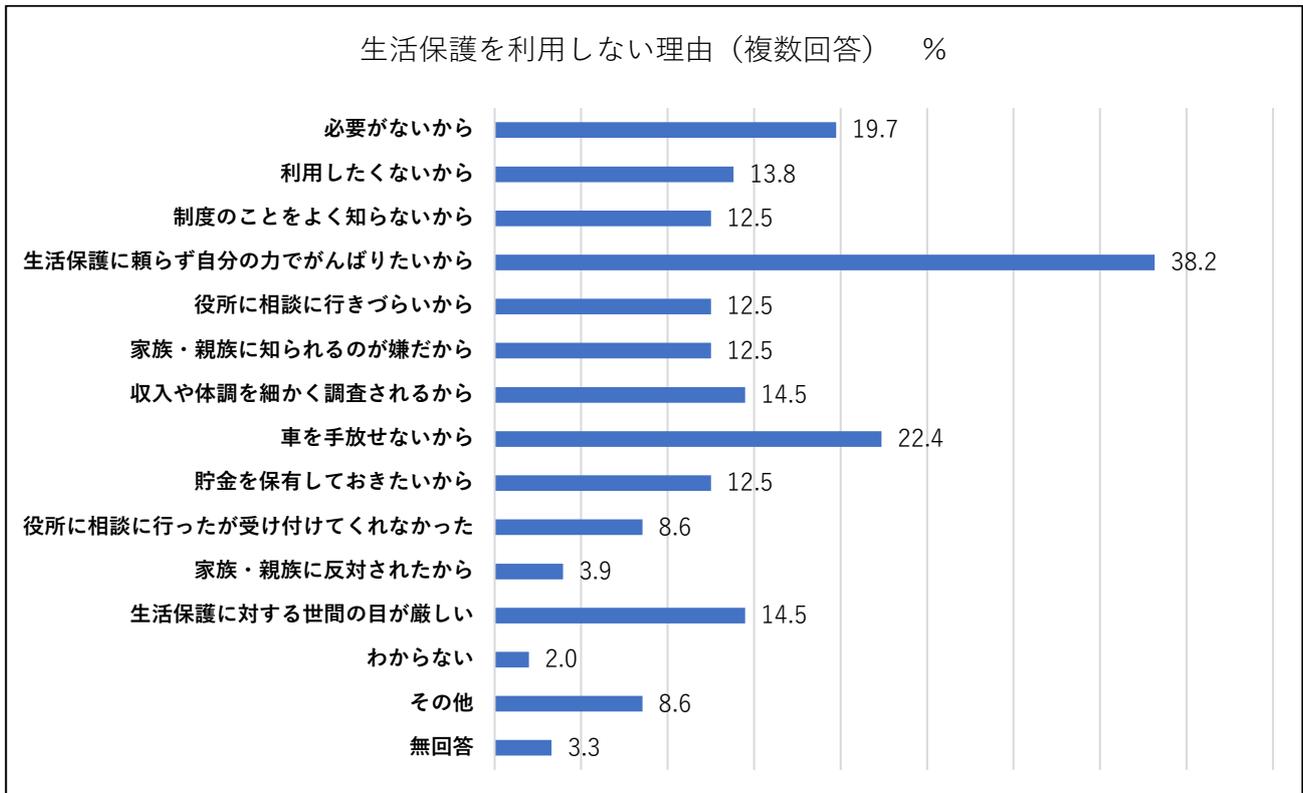
- ・生活は安定したが、心理的には負担だった。
- ・生活はたいへんながらも安定はしている反面、車が使用できない、病院に通うのに許可が必要だったり、生活面のストレスが増えた。
- ・病院に行ける。→薬で安定してきた。お金が毎月入ってくる安心感がある。人の目が気になる。生保で収入はコロナ前と変わらないが、物価が上がって苦しくなっている
- ・以前は受けることに迷いがあった為、受けた後にうつ症状がひどくなり、起きれなくなりました。今は受けたいですが、相談するのが怖いです。

#### 《制度や福祉事務所の問題》

- ・働きたい気持ちはあります。ただ障害をもっているため自由がきいてもらえないところがない。
- ・自分がフルタイムで働いて、子供がバイトすると実質廃止になる。収入申告が厳しく監視されている。
- ・働けない病気(うつ)で苦しかったけど、最低限の生活費はもらえてますが物価高で受給額じゃ まったくやりくりが難しいです…。世の中にあつた保護費にすぐ上げてください!!冬がくる…と泣きたいです…
- ・毎月の生活費をもらえることはとても助かっていますが、毎年かわる担当の方との関係や病院に行く度、役所にもらいに行かないといけない医療券の対応が大変です。子どもは休日や夜など役所の開いていない時間に病気したり、体調悪いか一度タクシーで役所に行って病院なので、このやり方を変えてほしいです。
- ・家庭訪問が緊張する
- ・家は毎月(回)何かあり(母の借金、弟の借金、亡くなった父親のお骨等)全て私にばかり来て、そのつどケースワーカー等と色々あり中々うまくいかない。娘のひきこもり等のこともあり、色々フラッシュバックが起こる事が多くなった。
- ・子供が産まれてからしばらくして生活保護を受けたが職員は上から目線でとても不快だった。違う区に転居しても接し方は変わらず、家庭訪問では事実無根な事を嫌味たらしく言われ苦痛に思い、尋問を受けているようで病んでしまった。お金に困っているが区職員と会うことが苦痛になり無理矢理辞めた。
- ・今のところ、生活はできているのですが、たまに足りないときがあるので、そのときがづらいです。肩身が狭いです。生活保護を受けているので。周りに言えない。
- ・生活は支えられたが、プライドのようなものやみんなと同じという感覚は失いました。劣等感の日々でした。バレないかおびえていました。人を信用出来ませんでした。生活だけは支えられたので収入がおいつくよう必死に仕事をしました。子供が病気で数年無理でした。生活は支えられていたけれど社会から外れているような気持ちでした。子供に書類を見られないよう必死でした。
- ・生活保護課の人に足元を見られて役所に行けば睨まれたりされ非常に嫌な思いをしたので早く抜け出したかったからがむしゃらに働いて忘れたかったです。

### 1-3 生活保護を利用しない理由(複数回答)

生活保護を「一度も利用していない」人(152名)に、利用しない理由をたずねたところ、「生活保護に頼らず自分の力でがんばりたい」が38.2%と最も高かった。ついで「車を手放せない」が22.4%、「必要がないから」が19.7%であった。



#### ※「その他」の自由記述

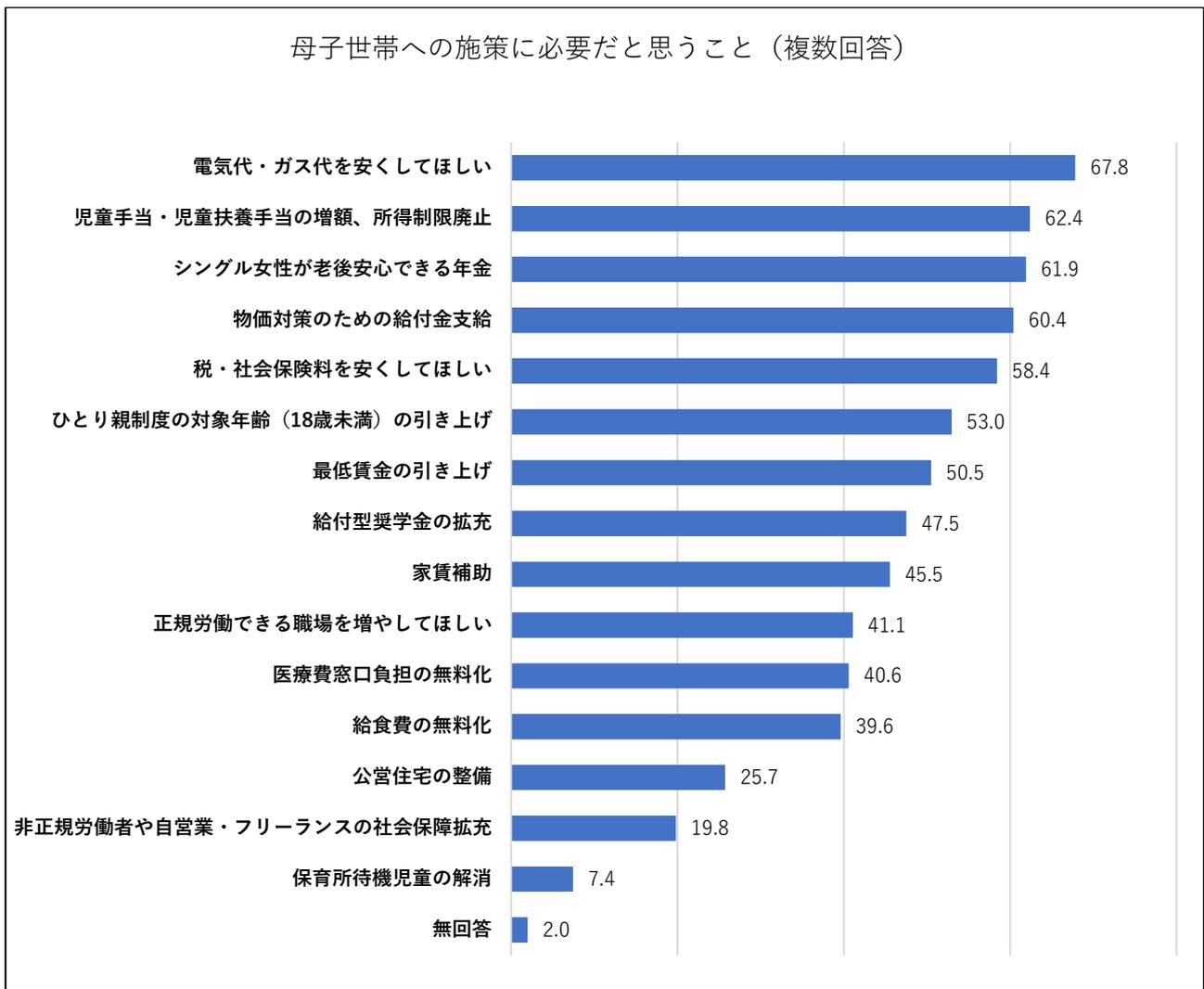
- ・今年度から高等職業訓練促進給付金を受給させていただいているので、対象外だと思いますが、去年までは、周りに勧められても、娘の状況的に、車無しではサポートと生活がとても成り立たない事から、申請を控えました。
- ・引っ越しさせられるから
- ・色々考えると怖くて助けて欲しいけど言えない
- ・我が家も生活は厳しいけれど、食べることは出来ているし、奨学金を利用して子供達は学校に行けているし、何とかなっている。サポーター通信を読んでいると、本当に大変な人達がいっぱいいるのがわかるので、そういう人達に保護が届くと良いなどと思う。
- ・学資保険があるから
- ・学資保険がある間は、それを使ってからしか受付できないと役所で言われたことがある。子どもの進学のためのお金を使うくらいなら、最小限で節約して生活したほうがいいと思ったから。
- ・子供に生活保護でつらい目にあってほしくない
- ・病気で働けなくなったが貯金切り崩し、フード BANK お世話になっている。ずっと18歳~5年ほど前まで働いてきたので、もう少し頑張りたい。
- ・裁判中だから。役所に聞いたことはあるが、色々制約がありそうで、利用しづらい感じでした。
- ・毒親に課せられた住宅ローンのせいで受けられない
- ・障害年金
- ・病院の受診、子どもの障害や病気、決まった病院があるので行けなくなると困る。病院を市に決められてしまうと...
- ・児童手当、児童扶養手当までカウントされるから

## 2 国の母子世帯への施策について、必要だと思うこと（複数回答）

「電気代、ガス代を安くしてほしい」が67.8%で最も高く、「物価対策の給付金支給」が61.9%、「税・保険料を安くしてほしい」が58.4%で、物価対策、効果的な所得再分配が求められている。

母子福祉施策については、「児童手当・児童扶養手当の増額、所得制限廃止」が62.4%、「ひとり親制度の対象年齢（18歳未満）の引き上げ」が53.0%であり、給付水準の引き上げ、所得制限や子の年齢要件による制度の谷間に対する意見が多い。

さらには、「シングル女性が老後安心できる年金」も61.39%と非常に高い割合にある。現在のみならず、子どもが独立した後の将来、老後を見すえた社会保障の強化を求める声が高い。



## ※母子世帯への施策に必要なと思うこと：「その他」の自由記述

### (別居、離婚前の母子世帯への支援)

- ・離婚できず別居の母子への保障をしてほしい

### (住宅支援)

- ・引っ越し費用の補助

### (雇用施策)

- ・ひとり親と子が安心して住める所,仕事の訓練制度,安定した給料
- ・年齢で職業を選べないことが多い。

### (育児への施策、子をケアする母への支援)

- ・保育園延長料金の無償化
- ・病児保育の無料化
- ・子供を日祝あずけられるところがほしい
- ・病気や障害児、不登校児童を抱える母の労働と家事をサポートしてほしい。
- ・障害をかかえた家族の支援

### (保健施策)

- ・インフルエンザ予防接種の無料化

### (教育)

- ・大学の完全無償化
- ・高 1 の息子は勉強ができる方ではないのですが、今は大学か専門学校等進学が多いので、進学をさせてあげられるくらいの助成を考えてほしいです(全国で)

### (養育費)

- ・私は養育費の申告をしていますが、本人の両親に委ねるやり方がまずいと思うのと、離婚した相手に養育費をたんまりくれる相手もそう多くないと思うので、養育費を児童扶養手当金額の算出に組み込むやり方もどうなんだと不満に感じています。そして納税を抑える事のできる元配偶者からは、国や地方が養育費を抑えて養育費を受け取れるシンママを今よりも増やしてほしいと思います。
- ・養育費を必ず支払わせる制度
- ・養育費算定表の見直し、改正引き上げ。物価は上がっているが算定表は変わっていない為。婚姻中に受ける暴力や嫌がらせをすると罰金などの法律案が必要だと思う。私みたいな人を増やさない為にも、立法改正が大事だと思う。
- ・相手側に養育費の支払いを義務化
- ・養育費の強制。1 万でも 2 万でもあるには本当に大きい。

### (児童扶養手当の改善)

- ・頑張っても収入を増やしても母子手当がなくなると子どもとの時間と労力が噛み合わないこと。

### (生活実態にあった支援策)

- ・1人1人の生活状況に合わせた支援がほしい。私は頼れる身内がいなく一人っ子だから全て自分が背負うことが辛い。