

# 知ってほしい。 ひとり親家庭が陥りやすい 負の連鎖。

弁護士として、またご自身もひとりで子育てをした経験者としてシングルマザーの支援を行っている田中記代美弁護士にお尋ねしました。

（ひとつ歯車がくると悪循環に陥り、  
 抜け出せないんです）

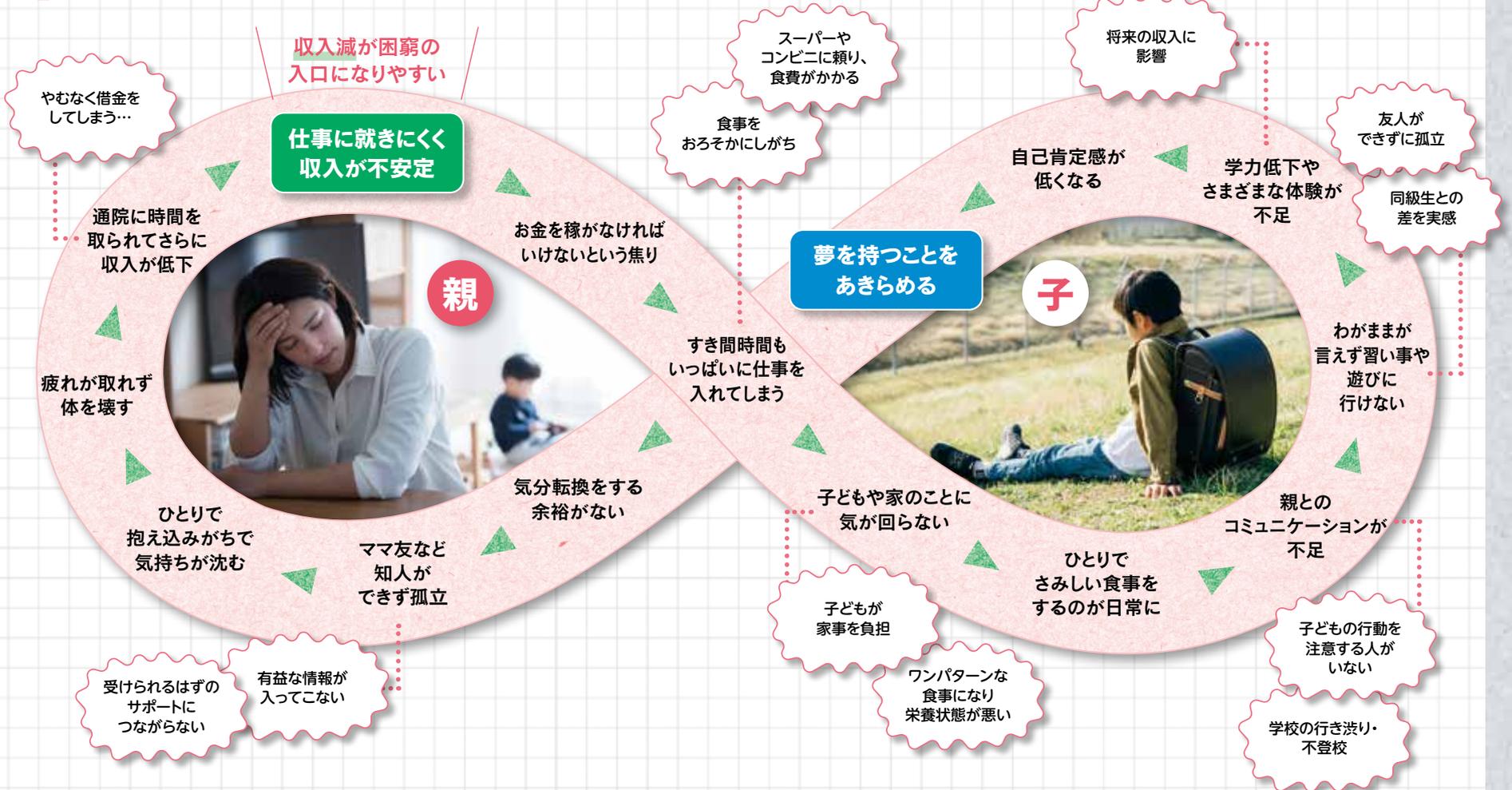


ファミリー法律事務所  
 田中記代美弁護士

法政大学法科大学院修了。  
 自身が子育て中に離婚し、シングルマザーになった経験を社会に役立てるため弁護士に。法律相談を超えたシングルマザーへの幅広い支援として「ママのホップ・ステップ・ジャンププロジェクト」を手がける。くらしサポート・ウィズ®の「くらしの相談ダイヤル」相談員も担当。  
 ※一般社団法人くらしサポート・ウィズ パルシステムの関連団体で、組合員が離婚、相続、生活などのくらしの悩みを相談できる「くらしの相談ダイヤル」を運営。

「誰もが取り残されることのない共生社会の実現」をめざすパルシステム共済連では、目下の課題として“ひとり親家庭のサポート”に乗り出しています。ひとり親家庭はどんな困難に直面しやすいのでしょうか。

ひとり親家庭に起こる困難の一例。  
 田中弁護士監修のもとに作成しました。



## 【非正規雇用で稼がなければならない重圧の果てに】

「親側の悪循環と、子ども側の悪循環は密接な関係にあります。ちょっとしたつまずきで、それまで何とか耐えてきたものがバタバタと倒れてしまうことがある。そうすると自力で抜け出すことは本当に難しいんです」。上の例はあくまでも困難事例のひとつと前置きしつつ、何らかの悪循環になることは多い、と田中弁護士は言います。とくにシングルマザーの場合は、まず正規雇用になりにくい。しかし、子育ての費用を稼ぐため時間いっぱい仕事を入れる、気が休まらず疲労がたまる、体を壊す、通院のために仕事ができず収入が減る、それを取り戻すために仕事を入れる…。「とにかく時間がないうち子どもを気にかける余裕がない。子どものために稼ぎたい思いが、子どもを孤独にしてしまうんです」

## 【夢を持つことをあきらめる子どもたち】

子ども側の悪循環はどうでしょうか？  
 「子どもは親が自分のために一生懸命なのがわかっている。だからわがママを言えないんですね。レジャーやイベント、習い事、部活動の送り迎えなどを頼めず、こうした経験をせずに育つ子もいます」。経験の少なさは、やがて同級生との接触の減少につながり、孤立化したり、不登校の問題になったりします。  
 また、公的支援制度については、「子どもは大きくなっていくほどお金がかかります。ですが公的支援は、小さいときほど手厚く、年齢が上がるほど少なくなる傾向です。子どもにとっては年齢が上がるほど“できない”ことが増えていく。“やりたい”ことがあっても“できない”のが辛いから、そんな思いをしないように“やりたい”こと、つまり夢をあきらめてしまうこともあるんです…」



# ひとり親家庭の親子が 安心してらせる社会のために

## 「えこひいきできるのが民間の強み

この取り組みには、行政の支援の隙間を補う役割もあります。公的支援では、非課税所得を少しでも超えると支援がなくなり、非課税世帯よりもむしろ苦しくなるケースもあるそう。「行政の支援は税金で行われているので、仕方がない一面もあります。その点、民間の支援なら融通が効きます。非課税世帯を支援対象としている民間団体でも、困窮事情をよく説明すれば支援してくれるところも多いです。そんな、ちょっとしたえこひいきができるのが民間の強み(笑)。私たちのイベントで、子どもひとり本配るジュースを、来ることができなかった兄弟の分もあげたり、くじ引きを当たりが出るまでさせてあげたりします。ささいなことですが日ごろのガマンから少しでも解放させてあげたいと思っています」

## シングルマザーのための相談会開催 しかし、相談までには高い壁が…

親側の孤立も問題です。ママ友の情報網がないのは、暮らしの上では大きなマイナス。そんなシングルマザーのために、田中弁護士が手がけているのが「ママのホップ・ステップ・ジャンププロジェクト」です。フードパントリー付きの相談会として、弁護士をはじめ、ファイナンシャルプランナー、キャリアコンサルタント、保健師、高校の職員、社協の職員などに、無料で相談ができるイベントを開催。支援につなげることで悪循環を「逆向きに回す」ことが目的です。ただし、「最初は相談することにハードルの高さを感じている人が圧倒的に多かったです。これまでに、相談したけど拒まれたり、冷たい言葉を投げられたり、いやな思いを経験してきている。期待を裏切るような伝え方では離れていってしまいます。ここでは安心して話していいんだ、受け止めてくれるんだって感じてもらえて初めて心からの相談につながるんです」  
その工夫のひとつが、会場でとったアンケートの希望にこたえること。小さなことでもすぐに次の相談会に反映して、心が通っている感覚を大切にしているそう。



## シングルファザーの事情は？

土浦市社会福祉協議会と共催の、シングルマザーもシングルファザーも対象とした支援イベントでは、シングルファザーはシングルマザーより一層遠慮しているようでした。男性が誰かに頼るなんて恥ずかしいという思い込みがあるのかもしれない。シングルマザーとはまた別の悩みもあるようです。



ひとり親家庭へのはたらきかけは押しつけにならないよう、地道に粘り強く、と田中弁護士。一人ひとりができることは何かを考え、行動することが、共生社会実現への一歩となるでしょう。

## パルシステム共済連が取り組む ひとり親家庭への支援

### 1 「ささえあい基金」で団体を支援

CO・OP共済「たすけあい」の掛金の剰余金を活用し、社会的取り組みを行う団体へ資金を助成する「ささえあい基金」。ひとり親家庭・その子どもをサポートする団体へも助成しています。



毎号3ページの「ありがとうのバトン」や、パルシステム共済連ホームページでも団体の活動を紹介しています。



助成した団体のひとつ「フードバンク湘南」。子ども食堂や支援団体へ食品の無償提供を行っています。

ささえあい基金について  
詳しくはこちらから



### 2 組合員とタスクチームを結成し、活動を開始

パルシステム組合員の有志によるひとり親家庭サポートのタスクチームを結成し、2021～2022年度の2カ年で離婚のこと、ひとり親のことなど、さまざまな研修に参加しながら組合員が学びあい、2023年度からひとり親に向けた学習会を開催しています。2024年度には、忙しくて学習会へ参加できないひとり親へ向けて教育費と奨学金の学習動画を公開しました。詳しくは3ページのInformationをご覧ください。



動画内容の検討会の様子。各組合員からさまざまな意見が出され、想いのこもった動画ができました。

## あなたも「ささえあう暮らし」を 応援する輪に加わりませんか？ 「パルシステム給付型奨学金」

パルシステムでは、家庭環境や経済的理由で大学などへの進学や就学の継続が困難になっている若者を対象に、組合員のみなさんからの募金で支えるパルシステムの給付型奨学金制度を行っています。対象となるのは、児童養護施設などに入所している学生や、家庭内での問題、経済的な理由で進学が困難な学生たち。貸与型奨学金とはちがひ、給付型奨学金は返済不要。また卒業まで生活相談や精神面で寄り添う、伴走支援団体のサポートがあることも特徴です。  
学ぶ意欲がある学生を募金で応援しませんか？



写真はイメージです。©mits/PIXTA

### 募金のお申し込み

毎月少しずつ、長く支える 1口 100円  
[毎月募金] 190454

現金またはポイントで、1回ずつ  
[いつでも募金]

| 現金      |           | ポイント       |              |
|---------|-----------|------------|--------------|
| 1口 300円 | 1口 1,000円 | 1口 300ポイント | 1口 1,000ポイント |
| 190411  | 190420    | 190438     | 190446       |

#### ■申し込み

注文用紙の6ケタ商品注文欄、またはインターネット注文画面に、注文番号と、「数量」記入欄に口数をご記入ください。

#### ■「毎月募金」の停止

注文番号「190462」と、「数量」記入欄に「1」をご記入ください。「毎月募金」を再開する場合は、改めて「190454」の記入が必要です

パルシステム  
給付型奨学金の詳細や  
注文サイトからの  
申し込みはこちら



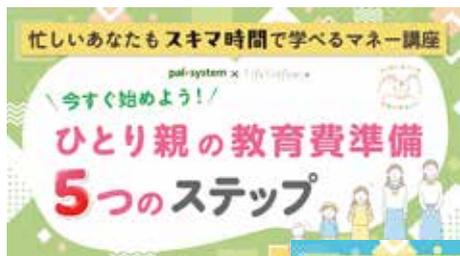
※この募金は「一般財団法人パルシステム若者応援基金」が運営・管理しています。  
※「毎月募金」は「パルシステム奨学金 奨学生「毎月」応援募金」、「いつでも募金」は「パルシステム奨学金 応援募金」とお届け明細に記載されます。  
※本募金は寄附金控除等の税制優遇の対象ではありません。

## Information

ひとり親  
向け

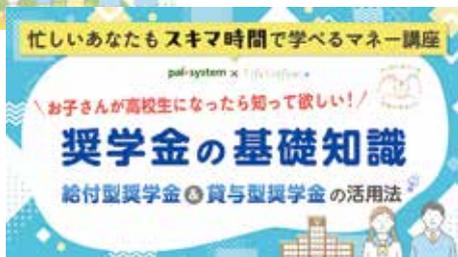
「教育費」と「奨学金」の  
学習動画を公開しました。

パルシステム共済連公式YouTubeで公開中



「ひとり親の教育費準備  
5つのステップ」

動画はこちらから  
視聴できます



「奨学金の基礎知識」

パルシステム共済連では“多様な暮らし”を尊重したライフ  
プランニング活動\*を実践していくことを活動指針として  
掲げています。2021年度より「ひとり親」に向けて、学習  
会の開催や支援情報冊子の無料配布等、食べものだけで  
はない支援を組合員と一緒に取り組んでいます。

その取り組みの一環として、タスクチームにも協力いた  
だいたファイナンシャルプランナーの井上美鈴さんが学習  
動画の作成を手がけました。2ページで紹介したタスク  
チームで内容の検討を続け、ついに完成公開に至りました。

※ライフプランニング活動

くらしの保障やお金について、組合員同士が学びあう活動です。



## ありがとうの バトン

パルシステム共済連「ささえあい基金」助成金  
をうけた団体から届いた、自分たちの活動や  
助成金への思いを紹介します。紹介団体への  
応援メッセージ受付中! Webでのアンケートや  
ページ下の感想記入用紙を使ってお寄せください。

### 特定非営利活動法人 フードバンク浜っ子南

私 たちは横浜市内で食品ロスになりそうな  
食品をご寄付いただき、食の支援が必要  
なひとり親家庭に無償で提供しています。ひとり  
親さんはひとりで仕事をし、家事をし、子育てを  
しています。忙しさの中でなかなかお子さんとの  
ふれあいの機会がない、時間がとれないという声  
が多く届きます。子どもの成長には楽しい体験、  
家族との思い出づくりはかせません。私たちは  
交流のある地域の活動団体や子育て支援団体、  
専門学校などと連携し、地域ぐるみでひとり親家庭に体験の機会を提供したいと思  
ておりました。



遠足ではみんなでスタンプラリーもやりました

のたび、助成を受け「親子のふれあい事  
業」を立ち上げました。これまで「親子ク  
ッキング」や「金沢動物園親子遠足」など年間  
10回のイベントを実施しています。参加者からは  
「初めて子どもと動物園に行くことができました」  
「みんなとよりよくしたのしかった!」との感想  
が寄せられています。こうしたイベントは「ささえ  
あい基金」によって実現でき、ささえられています。  
皆さまのご支援に心から感謝申し上げます。



親子クッキングはクリスマスの思い出にも

#### ●ささえあい基金(共済事業での地域づくり支援制度)

生活困窮者や社会的孤立者への支援活動等を行う市民団体やNPOへの助成金制度です。  
2024年度(2025年度の活動)は23団体に計1,000万円の助成を決定しました。  
※助成金は組合員からお預かりしたCO・OP共済《たすけあい》の掛金から生まれた剰余金  
の一部を活用し、組合員理事・有識者を交えた審査会を経て理事会で承認され使用します。

