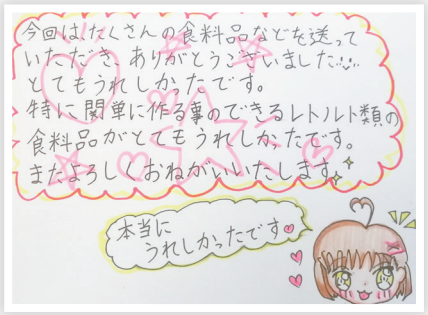
認定特定非営利活動法人しんぐるまざあず・ふぉーらむ

Annual Report 2021

コロナ時代のひとり親と子どもたちの命を守った活動

2021年度 活動報告



















single mothers forum
しんぐるまざあず・ふぉーらむ

パンデミックや災害があっても 生活に困らない 時代にあったひとり親家族の支援

2021年度は、緊急事態宣言、蔓延防止措置などが繰り返し発令され、長期化する新型コロナの感染の影響を受けたひとり親世帯の支援を継続拡充しながら続けた1年間でした。

就労や生活に困難を抱えたシングルマザーなど、ひとり親世帯の緊急的な支援をさらに世帯数を拡大しつつ継続的に行いました。食料支援パッケージは、2021年度だけで約3万世帯にお送りし、命をつなぐ支援を続けています。

相談事業も拡充し、特に2022年2月前後の子どもの保育園や学校への感染拡大時には、緊急支援を求める声が引きも切らず、たくさんの対応を行いました。

さらに、シングルマザー調査プロジェクトは就労・生活調査を継続的に行い、社会への発信を行いました。居住問題、傷つく窓口問題など、データに基づく発信は大きなインパクトがあり、施策の改善に結びついています。

こうした取り組みから低所得子育て世帯への給付金が拡充されましたが、離婚直後世帯へ給付金が届かない問題などについて政策提言を行い、是正されるという成果も上がりました。

一方、就労支援事業では、オンライン就労支援を増やすとともに、パソコン未経験の方へのスキル支援を行い、14人全員がMOS(word) 試験に合格という結果を出すことができました。

さらに、ミネベアミツミ株式会社の協力を得て、もっとも困難を抱える高校生世帯へ、給付金を出すことができました。

そして、私たちの活動のもうひとつのステージが始まりました。

行政からの委託事業として、東京都の「ひとり親家庭支援センター事業」(23区部分) を受託することとなり、10月1日からは「はあと」「はあと飯田橋」の事業運営を任され、受け身の委託事業ではなく、よりよいセンター事業を行うよう新たな職員を得て取り組んでいます。厚生労働省の食事等支援事業も中間支援団体として全国のひとり親支援団体に対して支援をつないでいます。

わたしたちがたゆまずひとり親家庭支援で行ってきたこと、発信してきたことの価値が認められ、それを広げていくチャンスが生まれました。この局面で、ひとつ一つの事業を、目的を再確認し、心を込めて実施していきたいと考えています。

2021年度　支援実績

就労支援

293人

2020年度 187人

他団体支援

99団体

2020年度 45団体

相談事業

しんぐるまざあず・ふぉーらむ 1,947件 + はあと 6,960件

8,907人

2020年度 2,611人

食料支援

支援世帯 **30,303世帯**

支援人数 **83,030人**

2020年度
支援世帯 23,620世帯
支援人数 65,191人

新入学お祝い金

1,598人に お祝い金を贈呈

2020年 1,083人

初の試み

●高校生応援するよ! プロジェクト
1,606人の高校生1人につき
3万円を贈呈

●年越し応援するよ!プロジェクト
2,446世帯にクオカード
2万円 を支援

大規模調査

1,600世帯

以上の活動を支援してくださった企業や多くの個人の寄付者のご協力、協力団体の快い連携など、感謝してもしきれません。シングルマザーなどひとり親と子どもたちは、就労状況では上向きの部分もあるとはいえ、新型コロナのダメージが大きく、まだまだ生活全般に影響が及んでいます。

２０２１年度のご協力者へ心からの感謝を述べるとともに、ひとり親と子どもたちがパンデミックや災害があっても生活に困らない、シングルマザーと子どもたちが生き生きくらせる社会をつくるためにさらなる努力を続けることがこの団体のミッションだと痛感しています。みなさまからの協力、応援を元に今後も邁進していきたいと考えています。



2022年6月
認定NPO法人しんぐるまざあず・ふぉーらむ理事長
赤石千衣子

就労支援事業

シングルマザーキャリア支援プログラム　日本ロレアル×しんぐるまざあず・ふぉーらむ
未来への扉2021 オンライン講座



未来への扉のホームページ

世界最大手の化粧品会社ロレアルグループの日本法人「日本ロレアル株式会社」と提携し 、2016年にスタートしたキャリア支援プログラムで、今期は新型コロナ感染拡大の影響により 、昨年に続きオンライン開催となりました。

コロナ禍で仕事を失ったり、就労時間数減少などで就職に課題を持っているシングルマザーを対象に、エンパワーしながらビジネスマナーやPC スキルを習得し、就職活動への次の行動につながることをめざし、Eラーニングを取り入れることで、昨年よりも講座数を増やすことなどを決め、7月～9月に開講しました。

各自が自分で目標を設定して受講してもらった。受講後、8割の受講生が気持ちが明るくなったと回答、半数が収入増となり、6割が資格取得など新しいことを始め るという成果が現れました。

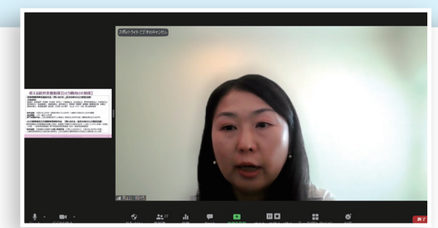
●期間：2021年7月4日～8月29日（Eラーニングは9月末まで）　受講人数：28人

●未来への扉2021 オンライン講座　スケジュール

日時		講座内容
7月4日	8：45 ～9：15	開講式・オリエンテーション
	9:15 ～12：00	コミュニケーション講座
7月11日	8：45 ～12：00	オンライン時代の身だしなみ講座
7月18日	8：45 ～12：00	シングルマザーの就活とお仕事術
7月25日	8：45 ～12：15	スキルアップ講座① （デザインシンキングについて）
8月1日	8：45 ～12：15	ライフプランセミナー
8月8日	8：45 ～12：30	スキルアップ講座② （チームビルディング・アンガーマネジメント）
8月29日	9：00 ～11:00	修了式「3年後の自分」

受講生の声

- 同じ想いのたくさんのシングルマザーの皆さんと一緒に受講できたこと、普段なら絶対に聞くことができない、様々な方から貴重なお話を聞けたことがとても良かったです。
- コミュニケーション術、メンタルケアからPC スキル、金銭的なものまで、あらゆる知識を与えてくださり感謝しております。
- カリキュラムの順番がよく、身構えることなくすんなり前向きな思考になり、意欲が湧きました。
- 全国の同じ境遇 シングルマザーの方々のお話をうかがって交流することができ、皆さんが本当に頑張っていらっしゃるので自分も頑張ろうと思えました。
- 広い思考を持つことができた気がすることと、未来の自分のために今動かなくてはならないということを実感しました。
- 昨年、受験を断念した簿記とファイナンシャルプランナーの資格取得に向けて、自宅学習を始めました。


ライフプランセミナーの様子

- 講座やe ラーニングで学んだ内容を活かし子どもと接するようになったら、子どもからいろんな話をしてくれるようになり、親子関係がとても仲良くなりました。
- 心理的な部分を学ばせていただき、夢や希望を持つことができ心が前向きになりました。親が学ぶ姿を自然に見せることがで、子どもにとても良い影響を与えることができました。

東京スター 子ども応援プロジェクト シングルマザーのためのオンラインライフ&キャリア支援プログラム
明日に花咲く　しんぐるまざあず・ふぉーらむ×東京スター銀行

東京スター銀行としんぐるまざあず・ふぉーらむが協働して実施した就労支援プログラム『明日に花咲く』は3期目で、今年度はシングルマザーの生活を安定させるライフ講座と就業の準備や情報提供を行うキャリア講座を学ぶプログラム をオンラインで実施しました。

ビジネスマナーや職場でのコミュニケーションを円滑に進め仕事と子育てを両立するための講座を中心に、シングルマザーとして必要なマインドを形成するための生活力、自己尊重トレーニング講座など全9回開催しました。

受講者の満足度は高く、多くの学びを通して現在の職場でのスキルアップにつながった方や新たな訓練を受けるようになった方、目標を持つきっかけにつながった方など、さまざまな成果が見られました。

●期間：2021年9月～2022年1月　プログラム受講生30人 公開講座参加者数のべ85人



明日に花咲く公式ホームページ

●講座内容

第1回	開講式＆自己尊重トレーニング
第2回	離婚に関する法律相談
第3回	子育て
第4回	教育費セミナー
第5回	ライフプランセミナー
第6回	ビジネスマナー
第7回	仕事の進め方、職場のコミュニケーション
第8回	企業理解、自己分析、履歴書の書き方
第9回	修了式＆キャリアデザイン

受講生の声

- いろんな境遇を知ることができ、頑張ってみようと思うことができました。
- 楽しいことを想像できるようになりました。
- 転職に向けて、何からしたら良いのか、自分に自信も無く、後ろ向きに過ごしていたのですが、『明日に花咲く』に参加させて参加させて頂き考え方や進む方向が見えてきました。
- 自宅で参加でき、他の同じ境遇の人と関わることができました。
- 講師の先生方や参加者の方々からたくさんパワーをいただけたのと、自分ことを考える時間が持てたことが良かったです。



- 自分に自信を持てるようになりました。小さな情報でより多くのことを理解できるようになりました。

シングルマザーのためのITスキル支援プログラム

スマイルアップ

イケア・ジャパン × しんぐるまざあず・ふぉーらむ



イケア・ジャパンと提携し、パソコンをあまり使ったことがない、あるいはパソコンスキルに自信のないシングルマザーの方を対象に、社会のデジタル化に適応できる基礎的なITスキルの習得や就労に役立つパソコン検定資格の取得をめざした、就労支援プログラム『スマイルアップ』を実施しました。

内容は、自己尊重感アップ・ライフプラン講座、ビジネスコミュニケーション講座、リーダシップ講座、快適な住まいづくり講座などのひとり親の生活やマインドを応援する講座、具体的なITスキルを身につけるパソコン講座などを全24回（対面5回、オンライン19回）開催しました。

研修中は各受講生とメンター1対1による毎月のオンライン面談や、キャリアコンサルタントによる個別相談を行い、受講生のケアに務めました。

パソコン検定のMOSワード検定は14人全員が合格、MOSエクセル検定は、13名中8名が合格、コンタクトセンター検定には13名中6名が合格しました。

●期間：2021年6月～12月　受講人数：15人

受講生の声

- パソコンに触れる前は、できるようになるには相当かかると思っていました。試験も願望で、全ては難しいけどやるからには頑張って取りたいという思いでした。なのにそこまでがむしゃらにはできなかったのに合格できたのは、本当に皆さんのお陰で、まずこの場を開いて下さったこと、一歩踏み出す力を下さったこと、そして学べたこと、サポートしてくださったこと、全てに感謝です。ありがとうございました。

- 皆自分よりできていると思っていたけど、会って話したら意外と同じような人がいたので、勝手に人と比べて凹んでたらダメだなと思いました。
  今は結果より、やってみる！を経験する時期なんだと気づきました。キャリアの全くない私でもできることを探しながら、死ぬまで学んでいけるような仕事をしていきたい。

- 他の受講生の方の頑張っている姿勢に勇気をもらったり、時には焦ったり、良い刺激になりました。講義で、たくさん発言や質問をしてくれた方々に感謝です。

- 研修前は全然自信がなく、パソコンを使いこなせるようになるのか、資格は取れるのか心配でしたが、日々の自習で少しずつできるようになりました。コツコツと頑張りできる様になった喜びと、今までは私は無理だ！と思いなかなかチャレンジしてなかったこともありましたが、失敗してもチャレンジしてみようという気持ちが強くなりました。仕事でパソコンを使った業務につき、今以上にスキルアップしていきたいです。


コミュニケーション講座


ライフプラン講座


PC スキル講座



受講後の感想

シングルマザーのための手当付き訓練

まなびアシスト

東京海上日動キャリアサービス（TCS）×しんぐるまざあず・ふぉーらむ

仕事や収入が減少し自信をなくしている方に、ビジネススキルを学ぶことで、就職や転職に向けた自信をつけてもらうことを目的に、就労支援プログラム『まなびアシスト』を昨年に続き開講しました。時間数に応じた教育訓練手当を3か月間支給、全国どこからでも自分の生活スタイルに合わせて隙間時間で自宅でのeラーニングで受講でき、受講後は、TCSやしんぐるまざあず・ふぉーらむで、キャリアコンサルタントのキャリア相談を受けることができます。2021年は、パソコンに習熟を目的にノートPCを支給するコースを新設しました。

学ぶことで、よりよい仕事に一歩踏み出す自信がついたという方、実際に仕事を始めた方、資格を取得した方もいました。

●期間：2021年12月～2022年6月　受講人数：135人

受講生の声

●Aさん　受講内容：日商簿記3級・事務基礎

日商簿記検定について以前に学習しましたが、処理のコツがつかめず、限られた時間と限られたメモ用紙で正確に処理することにひじょうに苦労し、自信が持てずにおりました。

今回の受講で、試験に対応したコツを教えていただけたので、スピードと正確性を上げることが可能になりました。時機を見て検定試験にチャレンジする意向です。

事務基礎に関しまして、officeソフト全般の基礎学習ができました。実務経験がほぼありませんので、現時点では不十分と思いますが、基礎ができましたので今後自主学習の安心して進められます。

簿記3級試験、MOS試験にチャレンジする意向です。

●Bさん　受講内容：英語

TOEICで点数を稼ぐだけではなく、ビジネスの場面においてよく使われる「言い回し」などをしっかりと学ぶことができました！

英会話の本では学べない実践的な内容で、たくさんメモさせていただきました。

ビジネスメールでも使えるので本当に嬉しかったです！

「学ぶ」ということがとてもうれしく、コロナで失業してからかなりおちこんでいた自尊心が少しだけ回復しました。

障害がある息子に対しても、ただ「申し訳ない」という気持ちでいっぱいでしたが…「ママ、たくさんお勉強して頑張って、いいお仕事見つけるからね」と笑顔で伝えられたのがとても自分でも驚きつつうれしかったです。

●Cさん　受講内容：仕事で使うエクセルの基本・Word2013基礎 前後編・Excel2016マクロ入門

実際にエクセルやワードの勉強をしてみて、どちらも仕事で即活かせると感じました。

しかし覚える事はたくさんで、最初の方で学んだ事を忘れてしまわぬよう、定期的に振り返りをしながらしっかり知識を身につけたいと感じました。

自発的に就職活動を行えるようになりました。

少しずつですがエクセルやワードを学び、できることが増えてきた事で自信が付き始めているようにも感じます。

●Dさん　受講内容：FP3級

ファイナンシャルプランナー3級の内容は、確定申告の際にぼんやりしか知らなかった税金のことや控除のことも理解でき、保険や年金などの仕組み、資格や認定についても知ることができました。生活や仕事をする上で役立つ知識をたくさん勉強でき、知っているのと知らないのとではものすごく損をすると感じました。

今まで知らなかったことや知らなかった世界を知ることは楽しいことだと思いました。

好きだった仕事ができなくなり絶望していましたが、新しいことをしてみると、少し前向きに考えられるようになった気がします。

まなびアシストのパソコンセッティング説明会







東京都ひとり親家庭支援センター「はあと」受託

2021年10月より東京都から「東京都ひとり親家庭支援センター事業」の23区部分の委託を受け、運営を開始しました。本センター事業のために千代田区飯田橋の新都心ビルとしごとセンターに「はあと」「はあと飯田橋」の２拠点を設け、就業相談、キャリアアップ支援、生活相談 、養育費相談、離婚前後の法律相談 、面会交流支援、LINE相談を行っています。

また、ひとり親家庭の方たちの生活向上や暮らしに役に立つ「ライフプランセミナー」「就業支援講習会」「離婚前後の親支援講座」、ひとり親家庭を支援する支援員のための「相談支援員研修会」などのセミナーも行っています。



●生活相談　就業相談（2021年10月1日～2022年3月31日）

		はあと	はあと飯田橋	計
就業相談	相談人数	188人	463人	651人
	相談件数	246件	641件	887件
生活相談	相談人数	1293人	172人	1465人
	相談件数	3239件	215件	3454件
合計	相談人数	1481人	635人	2116人
	相談件数	3485件	856件	4341件

●専門相談（2021年10月1日～2022年3月31日）

		電話等相談実績件数	専門相談実績
養育費相談	相談人数	647人	93人
	相談件数	1150件	196件

		人数/件数	実施日数
離婚前後の法律相談	相談人数	152人	35日
	相談件数	497件	

●面会交流支援（2021年10月1日～2022年3月31日）

相談件数		379件
	当事者の母	263件
	当事者の父	103件
	その他（うち弁護士）	45件（35件）
交流支援件数		58件
面会交流援助件数		47件







はあとライン

コロナ禍でお困りの方が多い中、対面相談よりも気軽にいつでもどこからでも相談できる「はあとライン」を1月15日に開設しました。チラシ12,500部、カードは80,000部、自治体のひとり親支援課や保育園などに配布し、告知につとめました。



●LINE相談（2022年1月15日～2022年3月31日）

相談人数		235人
相談内容	仕事	48件
	生活	86件
	子育て	100件
	お金	61件
	その他	102件
	合計	397件

友達追加は
こちらから

相談受付：
水曜日・土曜日
14:00～21:30

イベントリスト



●ライフプランセミナー（はあと飯田橋）

月日	内容	参加人数	開催方法
2021年10月17日	・ひとり親家庭のための教育費とライフプラン	34	オンライン
2021年12月 4日	・「3年後、5年後の私の仕事とくらしを考えませんか」なりたい自分になるためのライフプラン	25	オンライン
2022年 2月11日	・ライフプラン表を書いてみよう！	35	オンライン

●就業支援講習会（はあと飯田橋）

月日		内容	参加人数	開催方法
2021年10月31日		・自己尊重感を高めてコロナ時代の仕事力アップ！		
	午前	・自己尊重感アップ～ユッキー先生のコミュニケーション講座	17	オンライン
	午後	・コロナ時代の就活ノウハウ	12	オンライン
2021年11月21日		コロナ時代のビジネスマナーと就職活動		
	午前	-	13	オンライン
	午後	-	12	オンライン
2021年12月21日		・応募書類の書き方と面接練習		
	午前	-	8	オンライン
	午後	-	6	オンライン
2022年 1月10日		・パソコン初級講座（初日）	14	会場
2022年 1月26日		・パソコン初級講座（2日目）	9	会場
2022年 1月29日		・パソコン初級講座（3日目）	10	会場
2022年 2月18日		・パソコン応用講座（初日）	15	会場
2022年 2月23日		・パソコン応用講座（2日目）	15	会場
2022年 3月5日		・パソコン応用講座（3日目）	14	会場
2022年 3月19日		・自己尊重感を高めて仕事力アップ！		
	午前	・自己尊重感アップ！ユッキー先生のコミュニケーション講座	18	オンライン
	午後	・ビジネスマナー＆自分も相手も大切にするコミュニケーション講座	16	オンライン

●離婚前後の親支援講座（はあと）

月日	内容	参加人数	開催方法
2021年11月18日	・離婚・別居後の親子について考える～家族の形が変わった後の幸せを目指して/離婚後のひとり親と子どもたちの支援	15	ウェビナー
2021年11月25日	・離婚前後の法律手続きと子ども	13	ウェビナー
2022年 3月14日	・離婚と子どもたち/離婚後のひとり親と子どもたちの支援	9	オンライン



●相談支援員研修会（はあと）

月日	内容	参加人数	開催方法
2021年11月25日	・最新の離婚前後の法律手続き・法律知識	40	オンライン
2021年12月16日	・DV環境と子どもたち	31	オンライン
2022年 1月12日	・生活に困ったひとり親の支援～お金の問題あれこれ	47	会場
2022年 2月24日	・若年母子の妊娠出産の支援について	35	オンライン
2022年 3月10日	・相談支援の基本	5・23	会場・オンライン

相談事業

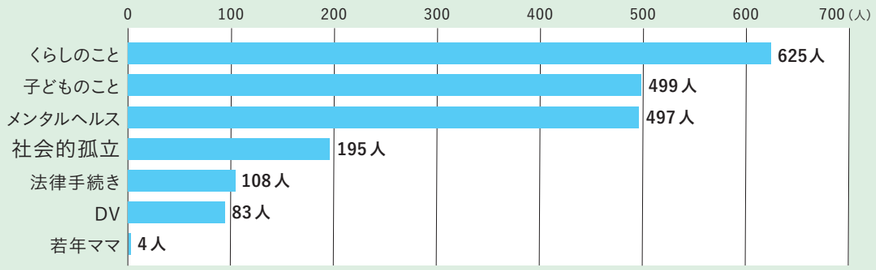
◎電話相談・メール相談・LINE相談

電話相談等	872件（2020年度942件の0.93倍）2019年度（595件）の1.48倍
メール相談	988件（2020年度1669件の0.59倍）2019年度（264件）の3.74倍
LINE相談	87件
合計	1947件（2020年度　2611件の0.71倍）

激増した2020年度よりは相談件数は減少したものの、コロナ前に比べると相談件数は増加したままで、長期化するコロナ感染の状況で困難が複層化し、公的な支援につながれない人、複数個所から借金している人などが増加しています。生活困窮から相談するその気持ちを受容し、孤立をやわらげつつ、生活困窮の解決のため食料支援やコロナ禍の支援につなげ、地元の社会福祉協議会などの連絡先を返信するなど、とりこぼさないような対応をこころがけました。

電話相談は、昨年度よりコンタクトセンターシステムで在宅で受電しており、メール相談も相談員が在宅で対応しています。

●相談内容大枠（延べ人数）



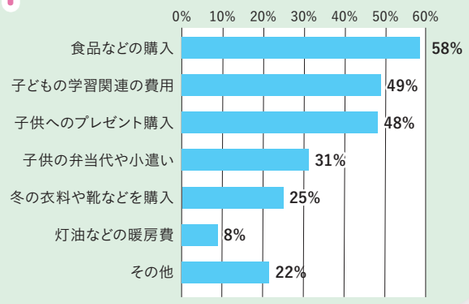
◎年越し応援するよ! プロジェクト

2446世帯にクオカード2万円を支援

ミネベアミツミ株式会社のご支援により、年末の物入りな時期、安心してひとり親世帯の子どもたちが年越しをできるようにクオカード2万円をお送りしました。

食品の購入とならんで、子どもの学習用品、クリスマスプレゼントなどに使われた方がそれぞれ約5割、また、子どもたちの冬の衣料や靴（25%）、灯油などの暖房費（8%）など、この時期ならではの出費に充てる方もおられました。

●クオカードの使い道（N=1012 複数回答）



◎パーソナルサポート（緊急支援）

緊急に支援が必要であるにもかかわらず、行政の支援が受けられない状況の方に対して、個人の必要に応じた支援を行いました。生命の危険や、健康を害するおそれがある場合も含まれています。

- **出産費用のない妊娠中の方に携帯代、貧血治療代、PCR検査代、出産予約金を支援**
- **出産前後や赤ちゃんのいる方にミルク、紙おむつを支援**　10世帯
- **妊娠中の方の検診などに同行**　1件
- **ベビーシッターの派遣支援**　1件



◎シングルマザー相談会

～グループ相談会へのファシリテーター派遣

シングルマザーやプレシングルマザーがお互いの悩みを話したり、自分だけじゃない、ひとりじゃないと思ってもらえる場所づくりを目的とし、スタッフからファシリテーターを派遣しています。



グループ相談会

- 世田谷『シンママカフェ』
  場所：世田谷区立男女共同参画センターらぷらす
  偶数月第2土曜日　年間6回開催
- 四谷『ほっとサロン』
  場所：主婦会館　奇数月第3土曜日　年間6回開催
- 埼玉県富士見市『おしゃべり☆ぷれいす』
  場所：富士見市市民福祉活動センター
  年間3回実施予定だったが感染拡大のため2回は中止、6月のみ開催

参加人数 51名（世田谷2 3名　四谷25名　富士見市3名参加）

オンラインシンママカフェ

しんぐるまざあず・ふぉーらむが主催し、zoomを利用した、1回約2時間のオンラインカフェを開催しました。コロナ期のストレスや孤立感をやわらげ、お互いの話をきくことで気持ちが前向きになる場づくりを目的としています。オンラインのため、乳幼児がいても参加できること、地域に関わりなく参加できることから、幅広い人が参加し、アンケートでは 9割以上が「良かった、気分が良くなった」と回答し、満足度も高いものになりました。

参加者の声

- 初めてのズームデビューで緊張しましたが、話しやすい雰囲気でとても楽しい1時間半でした！皆さんそれぞれの立場で頑張っていらっしゃる様子が伝わって来て、私も頑張ろう！と思えました。
- 自宅でリラックスして参加でき、気分転換にもなって良かった。画面を通しても意外と違和感なくおしゃべりできるものだと思いました。多様な状況のママ同士も、視野が広がって良かったです。
- 少し誰かと話せる機会が、こんなご時世なので余計に貴重だと思いました。気軽に（安心して）参加できる場が、もっと巷に増えると良いなと思います。
- 離婚、コロナと続き、さらに外へあまり出られない息子との生活にも正直疲れていて、目の前の事でいっぱいいっぱいでしたが、悩みも含めて、皆さんが将来的な話をされていて、ハッとしました。私も少しずつ前向きに、先のことを考えていきたいなと思いました。

◎埼玉県 生き方セミナーとママカフェ

埼玉県の委託により、With You さいたまでシングルマザーが必要とする離婚時の法律手続き、お金にまつわること、子どもの親権や養育費、面会交流などについての法律知識・情報を得られる『生き方セミナー』、同じ悩みを 抱える人同士が安心して話し合える相談会『ママ・カフェ』を開催しました。

参加者は満足度も高く、シングルマザー、シングルマザーになるかもしれない女性たちのよい学びとなり、その次の生き方を選択するときのサポートができました 。

●生き方 セミナー：9回　ママ・カフェ：13回のべ参加人数 244人

●生き方セミナー（受講者数：91人）

月日	タイトル	講師	参加人数
9月18日	わたしらしく生きるということ	赤石千衣子	13人
10月16日	離婚手続きとお金のことを知りましょう	村松綾子	11人
11月29日	シングルマザーのライフプラン、子どもの教育費	丸山裕代	13人
12月19日	離婚などと子供に関する法律手続き	村松綾子	18人
1月15日	ドメスティックバイオレンス（家庭内暴力）とは	西山さつき	8人
2月19日	ここが知りたい、シングルマザーと仕事のこと	秋田文子	16人
3月19日	子どもの育ちと離婚	春原由紀	12人
		合計	91人

●ママカフェ（受講者数：60人）

月日	タイトル	講師	参加人数
9月18日	いろいろ知りたい！シングルマザーの暮らしと子育て	小森雅子・高林香	10人
10月16日	離婚前後の法律とお金のこと	山口みのり・荒井歩美	6人
11月29日	わたしのライフプランを考えてみる	丸山裕代・荒井歩美	8人
12月19日	子どもの気持ちと父親のこと	高木裕子・高林香	13人
1月15日	DV（家庭内暴力）のことを知りましょう	山口みのり・高林香	6人
2月19日	働く私へ、一歩ふみだすとき	安藤ゆか・高木裕子	6人
3月19日	子どもと私の心のケア、私らしい子育て	小森雅子・荒井歩美	11人
		合計	60人

◎食料支援

支援世帯　のべ30,303 世帯
支援人数　83,030人

2020年度にコロナ感染の影響により拡大した食料支援は、「だいじょうぶだよ！プロジェクト」として、月1回の食料支援送付をスタート。コロナ禍の長期化に伴い、2021年度はさらに規模を拡大し、継続しました。食料支援は、ひとり親のお母さん、お父さん、離婚前別居中の方から多くの応募がありました。お米など食品を定期的にお送りすることで、食生活を支えるだけでなく、孤立を防ぎ精神的な支えとしての役割も果たしています。また、「明日食べるものが無い」という緊急のご相談にも随時対応し、文字どおり親と子の命をつなぐ活動となっています。

対象者：コロナで減収した児童扶養手当受給ライン相当以下の収入のひとり親世帯（離婚前別居含む・子20歳まで）でメールマガジン会員の方
地　域：全国（北海道・沖縄は除外）

●コロナ禍における「だいじょぶだよ！プロジェクト」の食料支援

実施月	名称	世帯数	内容	資金提供
4月	だいじょうぶだよ！プロジェクト（以下DP）4月食料支援	2318	●米5kg●食品●お菓子（購入、一部寄贈）●クオカード（寄贈）●おてらおやつより18件	●通販生活読者から寄せられたカンパ●三井住友銀行●㈱カプコン
5月	DP5月食料支援	2322	●米5kg●イカまたは豚肉●野菜冷凍便（協力：東の食の会）	●リソー教育㈱●フレックス㈱●その他企業
6月	DP6月食料支援	2328	●米5kg●食品●お菓子（購入、一部寄贈）●スキンケア商品●子ども用マスク●冊子絵本（寄贈）	●TPR㈱●松井建設㈱●㈱松田平田設計●ニッタン㈱●その他企業・個人
7月	DP7月食料支援	2332	●米5kgもしくは10kg●食品●お菓子（購入、一部寄贈）●スキンケア品●子ども用マスク、絵本（寄贈）	●通販生活読者から寄せられたカンパ
8月	DP8月食料支援	2332	●米5kg●食品●お菓子（購入、一部寄贈）●サプリ●子ども用マスク●冊子絵本（寄贈）	●通販生活読者から寄せられたカンパ●個人寄付
9月	DP9月食料支援	2331	●米5kg●食品●お菓子（購入、一部寄贈）●サプリ●子ども用マスク（寄贈）●子ども用くつ下（寄贈）	●ヒューリック㈱
10月	DP10月食料支援	2378	●米5kg（購入、一部寄贈）●食品●お菓子（購入）●サプリ●マスク●スキンケア品●冊子絵本（寄贈）	●通販生活読者から寄せられたカンパ
11月	DP11月食料支援	2396	●米5kg●イカまたは豚肉●冷凍野菜（購入、一部寄贈）●冷凍食品●お菓子（寄贈）●サプリ（寄贈）（協力：東の食の会）	●通販生活読者から寄せられたカンパ
12月	DP12月食料支援	2400	●米5kg（購入、一部寄贈）●クリスマス用お菓子セット（寄贈）●食品●お菓子（購入、一部寄贈）●サプリ●コスメセット●ウェットティッシュ●冊子絵本（寄贈）	●通販生活読者から寄せられたカンパ
1月	DP1月食料支援	2407	●米5kg●食品●お菓子（購入、一部寄贈）●サプリ●マスク●除菌グッズ●スキンケア品（寄贈）	●通販生活読者から寄せられたカンパ
2月	DP2月食料支援	2410	●米5kg（寄贈）●食品●お菓子（購入、一部寄贈）●サプリ●スキンケア品●冊子絵本（寄贈）	●通販生活読者から寄せられたカンパ
3月	DP3月食料支援	2415	●米5kg（寄贈）●食品●菓子（購入、一部寄贈）●サプリ（寄贈）	●通販生活読者から寄せられたカンパ●厚労省のひとり親支援金
	計	28369		

●フードフォーキッズ2021と個別相談による緊急食料支援

	支援偉業名	世帯数	協力団体・企業	時期・回数	対象の基準	地域
2021年6月～2022年5月	フードフォーキッズ2021	1800	セカンドハーベスト・ジャパンニュースキンジャパン㈱	2ヶ月に1回、年6回 300世帯	子ども3人以上の多子世帯	東京都23区を除く全国
通年	個別相談による緊急食料支援	134	個人、企業による寄贈協力：おてらおやつクラブ	随時	相談を受けた必要世帯	全国
	計	1934				

食料支援実施のスキーム




※ご寄付は食品購入、配送料などに充当

支援を受けられた方からのメッセージ

「お米の減りが早いときに」8月報告より



- 夏休みも終盤で、牛乳を入れてアイスが作れるのが子どもがとても喜んでました。緊急事態宣言も出てしまい、元々どこもにも行けなかったけど最後の最後に楽しめました！ありがとうございました。
- 夏休みもあり、やはり3食家でとなるととても食費がかかります。お米の減りも切実に早いことにビックリです。子どもの成長はとてもうれしいですが、頭を悩ませてしまいます。その中でお米を含め食料やお菓子は大変うれしいです。夏休みを家でばかり過ごしている娘もうれしそうに飛び跳ねていました。
- お米の他にもたくさんの食品をありがとうございます。また、絵本が入っていて、絵本好きな子どもはとてもうれしかったと言っています。浮いた食費で、保育園費用を支払えます。

「クリスマスプレゼントみたい！」12月報告より



- クリスマスプレゼントみたい！と子どもたちと一緒に喜びました。下の息子はお菓子がたくさん！と、お菓子セットに大喜び！クリスマスイブには入っていたパスタとソースでスパゲティを作り、スープ缶を使用してクリームスープを作り、ホットケーキミックスを使用してケーキを作りました。お菓子もあり、子どもたちも笑顔ですごく暖かいクリスマスイブを送ることができました。
- 1人親ってどうしても1人ぼっちだと感じてしまい急に寂しくなってしまいます。ですが食料やお手紙が届くと「あ、1人じゃない」「今日も一日頑張ってみよう」と思えます。直接会えなくてもいろんな人に支えられ日々暮らしています。お金の面もそうですが心の支えになっています。
- 年末年始を迎えるにあたり、心配な日々でありましたが、安心してお正月を迎えることができそうです。本当に感謝いたします。

「ハンドクリームに涙が…」2月報告より



- コロナで子どもたちの学校や保育園が休校休園になり、その度に仕事を休んでいたのでお給料が交通費を含めても一桁だったので、心が救われました。いただいた食料で、子どもの誕生日とひな祭りを祝うことができました。
- コロナ陽性者になってしまい、県からの支援は年齢制限で受けることができず食料に困っていました。そんなときに今回の支援パッケージが届き、本当にうれしい思いです。
- 今回いただいたハンドクリームを見て、涙があふれてきました。コロナ禍で消毒まみれで、手は切れてあちこちから血が出ています。しかし、ハンドクリームを買う余裕はありません。化粧品も乳液を買ったことはこの4年一度もありません。すごく助かりました。

講演会・講座・セミナー事業

◎ひとり親向けセミナー

厚生労働省ひとり親家庭等自立促進基盤事業補助金により、ひとり親の母向けセミナーを開催しました。新型コロナの影響によりすべてオンラインでの開催になりました。

参加人数：287人

離婚後の親子関係のあり方や、関連する制度について、海外の例も参考にしながら学びました。「難しいと思っていた問題をわかりやすく話していただき、考えが整理できました」といった感想が寄せられました。

●ひとり親向けセミナー スケジュール

月日	業務内容	講師	講師	参加人数
2021年 5月 9日	・離婚後の親子のありかたについて	森田ゆり （文筆家・エンパワメント・センター主宰）	オンライン	117人
5月29日	・共同親権・面会交流をめぐる神話と現実講師	千田有紀（武蔵大学社会学部教授）	オンライン	37人
6月26日	・家族法研究会報告には何が書いてあるのか	金澄道子（弁護士）	オンライン	46人
8月 1日	・あなたがあなたらしく生きるために離婚後共同親権を考える	木村草太（東京都立大学法学部教授）	オンライン	55人
10月 1日	・子どもの意志の尊重とは	熊上崇（和光大学現代人間学部教授）	オンライン	32人
			合計	287人

◎シングルマザー応援フェスタ

3月6日 、世田谷区立男女共同参画センターらぷらすが開催したイベントに、相談会、セミナー、フードプレゼントなどで協力しました。

- **シングルマザー相談会（法律相談・生活相談・DV相談）** …… 合計21人
- **講座「ライフプランとキャリアプラン」会場参加16人、オンライン参加** …… 合計25人
- **ハンドマッサージ** …… 26人
- **子ども工作コーナー** …… 31人
- **フードプレゼント** …… 52人

◎講師派遣事業

新型コロナの影響により対面での講師派遣は激減しましたが、コロナ下でのひとり親世帯の現状を伝える講師依頼があり、オンラインで可能な限り実施しました。



◎ひとり親支援者養成研修

例年参加希望者が多くお断りすることも多いため2021年度はオンラインで2回開催しました。 行政のひとり親支援窓口の方、社会福祉協議会、フー ドバンクや食料支援などを手がけている方、学習支援など子ども支援をされている方、議員の方々、子ども支援の国際 NGO のスタッフ、当事者の立場からひとり親支援の活動を立ち上げられた方、ひとり親の実情を知りたいという会社員、学生など多様な方々が、第1回はのべ130人、第2回はのべ 148人が参加し、ひとり親家庭の状況を理解し、ひとり親の有効な支援や連携していくための知識や情報を学びました。

●日時：9月18日（土）～19日（日）　参加者：1日目65人 2日目65人　計130人

月日	時 間	内 容	講師
第1回 2021年9/18（土）	9:45（開場9:30）	・オリエンテーション	―
	10:00 ～12:00	・ひとり親家庭のの現状と支援 ・ひとり親支援施策と子育て支援	赤石 千衣子 （NPO法人しんぐるまざあず・ふぉーらむ理事長　社会福祉士）
	13:00 ～14:50	・ひとり親の支援 ・就労支援、ライフプラン、教育資金	丸山 裕代 （社会福祉士・産業カウンセラー・キャリアコンサルタント）
	15:00 ～17:00	・DV被害者への支援 ・DV やトラウマからの回復支援	西山 さつき （NPO法人レジリエンス代表理事）
第2回 2021年9/19（日）	9:45 ～11:45 （開場9:30）	・困難をかかえる子どもへの支援	幸重 忠孝 （NPO法人こどもソーシャルワークセンター）
	11:45 ～12:00	・ひとり親が語る「わたしたちの体験」	ひとり親当事者
	13:00 ～14:50	・日本のひとり親に関する法律手続き離婚時の手続き、財産分与、養育費、面会交流、親権、非婚の出産と法手続について	金澄道子 （金澄道子法律事務所）
	15:00 ～16:30	・相談事例検討	赤石 千衣子 （NPO法人しんぐるまざあず・ふぉーらむ理事長）



幸重 忠孝さん
（NPO 法人こどもソーシャルワークセンター）



山崎新弁護士（女性のためのアイリス法律事務所）

●日時：1月29日（土）～30日（日）　参加者：1日目74人　2日目74人　計148人

月日	時 間	内 容	講師
第1回 2022年1/29（土）	9:45（開場9:30）	・オリエンテーション	―
	10:00 ～12:00	・ひとり親家庭のの現状と支援 ・ひとり親支援施策と子育て支援	赤石 千衣子 （NPO法人しんぐるまざあず・ふぉーらむ理事長　社会福祉士）
	13:00 ～14:50	・ひとり親の支援 ・就労支援、ライフプラン、教育資金	丸山 裕代 （社会福祉士・産業カウンセラー・キャリアコンサルタント）
	15:00 ～17:00	・DV被害者への支援 ・DV やトラウマからの回復支援	西山 さつき （NPO法人レジリエンス代表理事）
第2回 2022年1/30（日）	9:45 ～11:45 （開場9:30）	・困難をかかえる子どもへの支援	西野 博之 （NPO法人フリースペースたまりば）
	11:45 ～12:00	・ひとり親が語る「わたしたちの体験」	ひとり親当事者
	13:00 ～14:50	・日本のひとり親に関する法律手続き、離婚時の手続き、財産分与、養育費、面会交流、親権、非婚の出産と法手続について	山崎新 弁護士 （女性のためのアイリス法律事務所）
	15:00 ～16:30	・相談事例検討	赤石 千衣子 （NPO法人しんぐるまざあず・ふぉーらむ理事長）

出版・情報発信事業

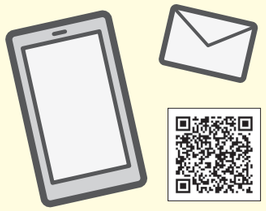
◎メールマガジン発行とホームページ

メールマガジン配信

メルマガ会員は約6834人（2022年3月末）

月2〜3回無料配信

食料支援の募集、企業からのイベント招待、各種セミナーのお知らせ、ひとり親支援に関するさまざまな情報など、ママも子どももうれしい情報をお届けしています。2020年度以降、コロナ関連の行政による給付金や貸付けなどの支援情報、他団体の支援情報等々も積極的に届けました。

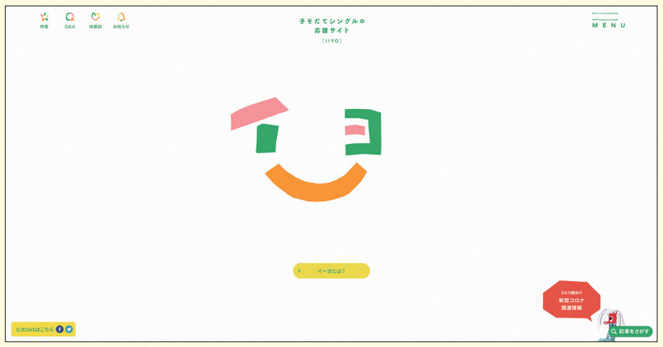


メールマガジンの配信はこちらから!

◎子そだてシングルの応援サイト『イーヨ』

2020年に開設した子育てシングルの応援サイト『イーヨ』は、告知カードを1916自治体の子育て支援課などに20万枚配布し、ひとり親に届くように広報を強化したところ、年間20万ページビューのアクセス数を獲得。検索ワード「シングルマザー　相談」では1番目にヒット。

体験談記事の拡充などの記事の充実により、読者アンケートでは「勇気づけられた」「必要な情報が多く役立った」等の感想を多く寄せられ、高い評価を得ることができました。



子そだてシングルの応援サイト『イーヨ』ホームページ

子そだてシングルの応援サイト『イーヨ』ホームページはこちらから!

https://s-iiyo.com/

◎教育費サポートブックの発行

7000冊を発行。
2000冊を無料配布。

（資金提供：一般財団法人 神奈川ゆめ社会福祉財団様、1000冊贈呈）

2019 年に作成した「教育費サポートブック」に、様々な制度や情報を最新データーに更新し、奨学金情報などを充実させ、当事者の声を体験コラムとして大幅に増やした2020年版を一部最新情報に更新して発行しました。ライフプランを立てるためにも大変有効で好評です。



教育費サポートブックの表紙と目次

◎2021年度　メディア掲載リスト

月日	媒体名	タイトル
2021年　4月　2日	インターネット・アカデミー	ママが元気になれば、子どもたちも幸せに。 IT業界で活躍できるシングルマザーの人材育成
4月　4日	日経新聞	ひとり親にIT スキルを民間団体、就労をサポート
4月　7日	朝日新聞デジタル	シングルマザーにIT スキル支援　イケアとNPO が連携
4月15日	福島民報	東京のひとり親支援団体に寄付 福島銀行　私募債活用
4月26日	教育新聞	小学生の子供の体重減 経済困窮の母子家庭1割が経験
4月27日	朝日新聞	コロナで生活苦の母子家庭 体重減った子、東京は1割弱
4月号	第三文明	コロナ禍克服へ一安心と希望 苦境に立たされる母子家庭にさらなる支援を
4月号	月刊自治研	コロナ禍のシングルマザー
5月　3日	福祉新聞	「子どもの体重減」1割　ひとり親家庭に困窮深刻化
5月　5日	朝日新聞デジタル	（天声人語）生活困難故に
5月　7日	東京新聞	ひとり親児童の10%超が体重減も　肉、魚「買えなかった」が5割以上 NPO がコロナ禍の影響調査
7月　9日	朝日新聞デジタル	行政窓口で「妊娠してますか」　シングルマザー1割経験
8月13日	弁護士ドットコムニュース	「4人で1室」ステイホームや自宅療養も困難… シングルマザーの居住貧困明らかに
8月15日	朝日新聞デジタル	（社説）戦後76年の夏　問われ続ける主権者の覚悟
8月25日	朝日新聞デジタル	「妊娠してますか」受給者への「ハラスメント」後絶たず
9月　4日	ウチコミ! タイムズ	シングルマザーの居住貧困　〜コロナ禍の現実〜
10月13日	時事通信社	NPO支援強化に意欲　こども食堂運営者と車座対話―岸田首相
10月14日	読売新聞/くらし家庭	ひとり親給付　まだ必要
10月27日	毎日新聞	コロナで失業長引く女性、急増34万人　「事務職の仕事、見つからない」
11月　2日	TOKYO　MX ニュース 「東京インフォメーション」	ひとりで頑張らなくても大丈夫 ひとり親家庭への総合的な支援窓口「はあと」
11・12月号	パルシステム機関紙「のんびる」	しんぐるまざあず・ふぉーらむなど調査プロジェクトが発表した、 住宅問題などについて
11・12月号	暮らしの手帖 別冊「お金の手帖Q&A」	ひとり親の貧困について
12月17日	読売新聞	［コロナ禍 働く女性］第1部非正規雇用<下>　就職への道 NPOが伴走
12月28日	電波新聞	“ひとり親家庭「少しでも暖かい年越しを」 NPO が寄付5000万円もとに支援 電子機器・部品大手も協力”
2022年　1月14日	東京新聞	コロナ10万円給付、なぜ子育てしていない離婚相手に… 子ども4万人に届かずとの試算も

○ 赤石千衣子「ひとり親が生きる」Yahoo! Japan ニュース

https://news.yahoo.co.jp/byline/akaishichieko/

月日	タイトル
5月　5日	コロナ禍の子どもの絶対的貧困　母子世帯子どもの体重が減った割合が10%

子育て支援事業

◎新入学お祝い金

1,598人の子どもたちに、6,895万円のお祝い金を贈呈

●給付金額

小学校……25,000円
中学校……30,000円
高等学校等・大学・専門学校等 ……50,000円

進学する学校	受給者数（人）
小学校入学	341人
中学校入学	474人
高校等入学	475人
大学入学	232人
専門学校等入学	76人
合計	1598人

応募総数 1673 人　受給者 1598 人

新型コロナ感染拡大により厳しい経済状況にあるひとり親家庭。その子どもたちが安心して学校へ入学し、教育を受けられるように応援することを目的に、「新入学お祝い金2022」を実施しました。

今年度はコロナの影響が長期化し、経済的負担に苦しむ家庭が多いと予想されたため、昨年度の1,000人から募集人数を大幅に増やして1,700人を目標とし、学費の負担が大きい大学・専門学校入学の子どもたちへのお祝い金を50,000円に増額しました。

選外となった子どもたちにはクオカード3,000円、高校・大学・専門学校等の子どもたちには希望により90人にスポーツメーカー提供のバックパックを送りました。

また、2月に入り、ランドセルメーカーから寄贈のお話をいただき、別途、希望者を募集。21人の子どもたちにランドセルを贈りました。

入学お祝い金のアンケートから

中学校入学

● お子さんから

学生服と体操服が高くてビックリしたけど、お母さんや僕たちを支えてくれる人たちの話を聞いてありがたいなぁと思いました。ありがとうございました。

● 保護者の方から

学生服と体操服など一式の金額に子ども本人は驚いていました。こちらからの支援もあり、全部揃えることができたことを伝えると、大人になったら自分もそういう恩返しがしたいと感謝していました。ありがとうございました。

中学校入学

● お子さんから

体操服もジャージも2枚買えました。ありがとうございます。

● 保護者の方から

自転車以外は他の子と同じように揃えてあげることができました。大変助かりました。ありがとうございます。

専門学校入学

● お子さんから

専門学校で学び公務員になるのが夢なので少しでも母を楽にさせれるように頑張ります。自分のために支援してくださった方々本当に感謝します。今度は自分が寄付者になれるように頑張りたいと思います。ありがとうございました。

● 保護者の方から

コロナ禍での転職、転職したものの前の給料には届かない不安の中当選した連絡をいただいた時には、1人で車の中でガッツポーズしました。息子の夢を親の金銭面で消滅させたくない思いで、節約して何とか頑張ってきました。お祝い金をいただけたことに心から感謝いたします。ありがとうございました。

小学校入学

● お子さんから

好きな色のランドンセルが買えました。毎日たのしく学校に通っています。

● 保護者の方から

自治体の補助金だけでは足りなかったので、今回のお祝い金を含めるとほぼ持ち出しなしで入学準備ができました。安心して入学することができたいへんありがたく思っています。

高校入学

● お子さんから

とても助かりました。これからはアルバイトも出来るようになるので頑張ります。

● 保護者の方から

とても助かりました。今、離婚調停中で中途半端な状態なので、国からの支援なども受けられず、コロナの影響もありパートを変えることがなかなかできず（社員で働ける所を探したい）、頑張って乗りきっています。そんな中で子ども2人がダブル入学でしたので、本当に助けていただきました。ありがとうございました。

大学入学

● お子さんから

パソコンを買うことができました。ありがとうございました。

● 保護者の方から

高等教育の修学新支援制度により大学に通わせることができ、大変有難いのですが、入学金、授業料の前期分は先払いになるので、入学前はお金の工面が大変でした。お祝い金をいただけて、必要だったパソコンを入学前に買うことができました。本当にありがとうございました。

1606人に贈呈

◎高校生 応援するよ! プロジェクト <高校生等学習支援金>

ミネベアミツミ株式会社のご支援により、コロナ禍により困窮するひとり親家庭のなかでも経済的にもっとも困難を抱えやすい高校生のお子さんに、1人3万円の学習支援金をお渡しする事業を実施しました。

保護者へのアンケート調査では、高校中退防止を含め「支援金により進学の希望をもてるようになった」など支援金の効果が明らかになった一方、高校生世帯が受験費用、就職試験の交通費すらないといったきわめて厳しい生活状況の中で、さまざまな手立てで子どもの教育費をまかなおうとしている姿が浮き彫りになりました。

●受給者：1606人　　世帯数：1403世帯

内容	回答数	割合
家計の負担が軽減できた	737	72%
子どもの新しい制服・通学鞄や学校用品を揃えられるようになった	221	22%
高校卒業後の大学・短大・専門学校等の進学の希望をもてるようになった	201	20%
部活や課外活動に参加できるようになった	158	16%
学校への納付金の未納や延滞を解消できた	139	14%
子どもの学業に取り組む姿勢がよくなった	128	13%
学習塾などの学校外教育を利用できた	85	8%
修学旅行や学校行事に参加することができた	78	8%
経済理由による高校中退・長期欠席を免れることができた	54	5%
子どものアルバイトを減らすことができた	40	4%
その他	103	10%

◎親子イベント



①コンサートチケットプレゼント

●（株）大和証券グループ本社から「はじめてのクラシック」7月27日・28日サントリーホールで親子70組ご招待
●（株）イマジンネクストから　11月2日イイノホールで開催の「子守唄のつどい」に30組ご招待
●日本フィルハーモニー交響楽団から　2月5日第一生命ホールで開催の「日本フィルはここから進む!!コンサート」に100組ご招待

②キッザニアチケットプレゼント

●（株）大和証券グループ本社から　120枚（2020年11月1日～1年間利用）



③キッザニア体験中の様子

③キッザニア招待

●ジョンソン・エンド・ジョンソン日本法人グループのご招待で、12月2日、3日に実施。

④小金井公園で遊ぼう

●5月3日に実施

⑤オンライン勉強会

●セブン&アイホールディングスから　オンラインSDGS勉強会 7月23日　8月6日
●タカタ先生から　オンライン数学講座 7月23日





⑥オンラインクリスマス会のスタッフさん

⑥オンライン親子イベント

●12月18日　オンラインクリスマス会 「バナナケーキを作ろう」

⑦お食事プレゼント

●銀座ブルーリリーより　12月～1月

⑧新入園・新入学記念撮影プレゼント

●（株）美光写苑より　2月～4月

⑨ロレアルヘアメンテナンス&子ども美容師体験

●日本ロレアル（株）、山野美容専門学校より　3月29日に実施





⑨子ども美容師体験

◎ひとり親家庭に関する政策提言と調査

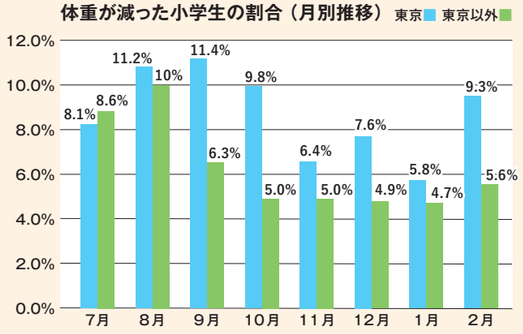
4月25日オンライン記者会見
「新型コロナウィルスの影響によるシングルマザーの就労・生活調査」を実施しました

「シングルマザー調査プロジェクト」は、新型コロナによるシングルマザーの就労・生活への影響を調査により明らかにし、社会へ提言を行うことを目的とし、ジェンダー政策の専門家、研究者らによるパネル調査を2020年度より引き続き行っています。

4月25日に「コロナ禍におけるひとり親世帯の子どもの状況」についてオンライン記者会見を行いました。ひとり親世帯で「お米などの主食が買えない」と答えた割合は東京で3割、東京以外で4割。「先月子どものことで気がかりだったこと」を聞いたところ、「小学生の子どもの体重が減った」と答えた割合が、東京の割合は、2月は9.3%、給食がない夏休みの昨年8月は11.2%。体重が増加するはずの小学生の体重減という衝撃的なデータでした。

調査レポート
「2021年5月こどもの日に寄せて
コロナ禍におけるひとり親世帯の子どもの状況」





8月13日オンライン記者会見
「シングルマザーの居住貧困–コロナ禍の『ステイホーム』の現実」を行いました

シングルマザー調査プロジェクトでは、ひとり親世帯のコロナ禍での「ステイホーム」の現実について調査を行いました。自宅の部屋数が1室という割合は、東京以外では5.2%、東京では10.7%で、3～4人が1室で住んでいるという世帯もありました。コロナ禍で退職を余儀なくされ経済的に困窮している世帯では、住居費が家計を圧迫し、シングルマザー世帯の住宅には部屋数が十分にないことから、家族が感染しても隔離するスペースがないなど厳しい居住環境に置かれていることがわかりました。

シングルマザー調査プロジェクト「傷つく窓口」を発表後
厚生労働省は、窓口対応について改善を求める通知を発出しました


「妊娠していますか」「パートナーの有無は」
ひとり親の児童扶養手当
受給窓口 なぜ踏み込むの
市「事実婚でないか確認」

朝日新聞 2021年8月26日

児童扶養手当受給資格の更新審査の際に、「妊娠していますか」「異性との行き来がありますか」といったプライバシーに過剰に踏み込む「窓口ハラスメント」が行われている件で、厚生労働省は2021年7月に配慮を求める通知を自治体に出しましたが、その後も訴えは続いている現状があり、シングルマザー調査プロジェクトでは全国のシングルマザー539人を対象にアンケート調査を行いました。「妊娠の有無を質問された経験がある」と答えたのは、東京在住者で6.1%、東京以外で13.0%、「交際男性の有無」については、東京が15.4%、東京以外が28.8%という結果の他、事実婚の定義があいまで、自治体個別の判断での調査でハラスメントが起きていることなどを発表し、改善するよう求めました。

コロナ給付金10万円が、
子育てしていない離婚相手に入金されている問題について提言を行いました


ひとり親に10万円届かず
元配偶者の口座に入金
昨年9月以降に離婚
報告相次ぎ 救済策を

東京新聞 2022年1月14日

12月9日提言発表・1月21日 共同声明発表

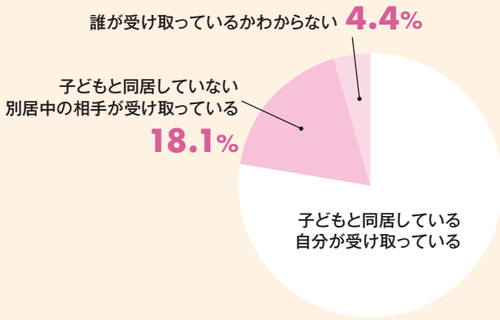
「18歳以下の子どもへの10万円相当給付」が別居中・離婚前のひとり親家庭および基準日以降に離婚したひとり親家庭にも届くようにしてください

政府が2021年11月に閣議決定した18歳以下の子どもへの10万円相当給付において、2021年9月以降に離婚した世帯では、子どもを実際に育てているひとり親ではなく、元配偶者の口座に入金されたという訴えが多く届いており、今回の給付金の対象外となる世帯の子どもは4万人程度いると試算されています。

児童手当準拠のDV被害者の定義が狭すぎるため、都道府県・自治体レベルでDV避難者と認めてもらえない方や、DVに限らない別居中・離婚成立前のノーセーフティネットひとり親の世帯数を合わせるとさらに数は増えると予想され、各自治体で給付が進んでいる現時点でなお、数万人規模の子どもが給付を受け取れていない可能性があります。

経済的に困窮する別居中・離婚前の実質的なひとり親（ノーセーフティネットひとり親）家庭でも受け取れるように、「別居中・離婚前のひとり親家庭」実態調査プロジェクトチームとして、認定NPO法人しんぐるまざあず・ふぉーらむ、認定NPO法人フローレンス、シングルペアレント101、北明美福井県立大学名誉教授、そして徳島市とともに共同声明を発表いたしました。

Q 現在、児童手当を受け取っているのはどなたですか



18歳以下への10万円の給付が受け取れていない、もしくはわからない
合計 **22.5%**

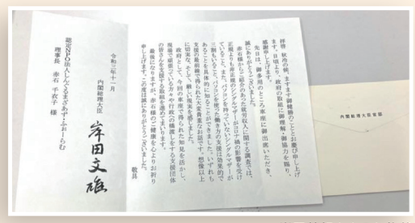
- 彼らは**別居中・離婚前で、子どもと同居していながら児童手当をはじめとしたセーフティネットを剥奪され、精神的、経済的、社会的に追い詰められた状況にいるひとり親家庭**です。
- 対象者の98%は母子家庭で、**7割以上が相手からのDVを経験**しており、かつ**就労年収200万未満。過半数が行政等の専門機関、職場や友人に状況を打ち明けられていない**状況でした。

◎こども食堂での岸田首相との車座対話に参加しました

10月12日、食堂を運営する一般社団法人「ともしびatだんだん」（東京都大田区）にて、岸田首相とコロナ禍で困難を抱える人の支援をしているみなさんと一緒に、赤石理事長が車座対話をさせていただきました。会には野田聖子少子化担当相も参加されており、岸田首相とともにひとり親家庭の苦しい状況に耳を傾けてくださいました。

後日、岸田首相からお礼状をいただきました。




岸田文雄

岸田首相からのお礼状

ネットワーキングと他団体支援

◎シングルマザーサポート団体全国協議会の活動

コロナ禍によるひとり親・シングルマザーの生活困窮を解決するために、月1回のZoomでの定例会で意見交換や情報共有を行いながら連携し、ひとり親家庭への食料パッケージの送付、フードパントリー、お米券送付、クオカード送付など困窮解決のために力を尽くしました。

また政策提言部門でも、「ひとり親世帯臨時特別給付金の創設」のためのロビーイング、共同親権を慎重にあるいは養育費に関する委員会への意見を反映するために協力をしました。

●団体数：30団体（2022年3月末）

●協議会会員団体

- ●しんぐるまざあず・ふぉーらむ北海道
- ●シングルマザーほっこりサロン …… 秋田県
- ●認定特定非営利活動法人活動法人インクルいわて …… 岩手県
- ●クローバーの会@やまがた …… 山形県
- ●特定非営利活動法人 STORIA …… 宮城県
- ●特定非営利活動法人 mia forza …… 宮城県
- ●特定非営利活動法人しんぐるまざあず・ふぉーらむ・福島
- ●NPO法人シングルマザーズシスターフッド …… 東京都
- ●立川市ひとり親家庭福祉会 立川みらい …… 東京都
- ●よこすかひとり親サポーターズ・ひまわり …… 神奈川県
- ●石川シングルマザーの会 …… 石川県
- ●特定非営利活動法人えがおプロジェクト …… 富山県
- ●女性の社会生活活動部フルード …… 福井県
- ●シングルペアレント101 …… 静岡県
- ●シングルマザーとその子どもたちの会～freely～ …… 岐阜県
- ●特定非営利活動法人仕事工房ポポロ・シングルペア レントの会 … 岐阜県
- ●特定非営利活動法人太陽の家 …… 三重県
- ●特定非営利活動法人しんぐるまざあず・ふぉーらむ・関西
- ●シングルマザーのつながるネットまえむきIPPO …… 大阪府
- ●認定特定非営利活動法人女性と子ども支援センター ウィメンズネット・こうべ … 神戸市
- ●しんぐるまざあず・ふぉーらむ出雲 …… 島根県
- ●認定特定非営利活動法人ハーモニーネット未来 …… 岡山県
- ●特定非営利活動法人こどもステーション …… 広島県
- ●.style（ドットスタイル） …… 山口県
- ●ひとり親パートナーズ …… 香川県
- ●シングルマザー交流会松山 …… 愛媛県
- ●あまやどり …… 愛媛県・新居浜
- ●特定非営利活動法人しんぐるまざあず・ふぉーらむ・福岡
- ●しんぐるまざあず・ふぉーらむ 沖縄
- ●認定特定非営利活動法人 しんぐるまざあず・ふぉーらむ

◎全国ひとり親家庭の子どもの食事等緊急支援プロジェクト

厚生労働省「ひとり親家庭等の子どもの食事等支援事業」の委託を受け、新型コロナウイルスの影響などにより困窮するひとり親家庭を始めとした、要支援世帯の子どもたちを対象とする子ども食堂、子ども宅食、フードパントリーなどを実施する事業者を公募し、助成を行いました。

●【助成団体】23団体　支援対象世帯数：11,337世帯　助成総額 34,397,000円

団体名	地域	事業名
旭川NPOサポートセンター	北海道	ひとり親家庭への食料宅配サポート事業
特定非営利活動法人女のスペース・おん	北海道	女性と子どものための支援物資配布「Cloudy Kitchen」
一般社団法人ワタママスマイル	宮城県	石巻圏域のひとり親家庭等への食事・食料支援事業
いずみワクワク食堂	宮城県	ひとりじゃないよ、そばにいるよ　幸せのおすそわけ事業
認定NPO法人インクルいわて	岩手県	進級・卒業おめでとう！モリモリ・モグモグ大作戦！
特定非営利活動法人わくわく	福島県	コロナに負けない親子にエール！！ わくわくフードパントリー
任意団体　しおりっちこども食堂	福島県	ひとり親世帯を含む貧困世帯への食材配達
立川市ひとり親家庭福祉会 立川みらい	東京	家計急変によるひとり親世帯への緊急支援
ばぁばら	東京	個別配送型フードパントリー及び夕食付勉強会
特定非営利活動法人フードバンクTAMA	東京	ひとり親生活困窮世帯等への食支援活動
認定NPO法人アトピッ子地球の子ネットワーク	東京	ひとり親家庭の食物アレルギー子育て支援プロジェクト （アレルギー用粉ミルク・アレルギー用食料支援）
特定非営利活動法人　夢職人	東京	コロナ禍の経済的に困窮するひとり親家庭等への食の支援事業
川越子ども応援パントリー	埼玉	お寺とコラボして行うひとり親家庭のためのフードパントリー
一般社団法人ユガラボ	神奈川	令和4年3月こども宅食便事業
シングルマザーとその子どもたちの会～ freely ～	岐阜	ひとり親家庭への食糧支援事業
こまつ子ども食堂	石川	春休みひとり親家庭パントリー
町方ふれあい子ども食堂	愛知	ひとり親家庭食材宅配事業
特定非営利活動法人子どもの生活支援ネットワークこ・はうす	和歌山	ひとり親家庭等への食材支援及びコロナ自宅療養対応緊急アウトリーチ事業
東灘地域助け合いネットワーク	兵庫	春休みの子どもたちの毎日を充実したものにする事業
ひとり親パートナーズ	香川	ひとり親パートナーズ　フードパントリー
NPO法人こどもステーション	広島	ひとり親家庭の子どもの食事緊急支援プロジェクト
特定非営利活動法人しんぐるまざあず・ふぉーらむ・福岡	福岡	春休み応援お米プロジェクト
一般社団法人ビクトリーチャーチ	沖縄	困窮家庭及びひとり親家庭等の子どもへの食事等支援事業

◎だいじょうぶだよ！基金

全国各地のひとり親家庭が、地元の支援団体から食料支援などさまざまな支援を受けられる仕組みを作るために、2020年に創設した「だいじょうぶだよ！基金」では、昨年度に続き、今年度も2回全国のシングルマザー支援団体に助成金を交付いたしました。さらに多くの地域でひとり親への支援活動が拡がりました。

●【第三次助成】18団体　総額 15,977,150円

団体名	地域	事業名
旭川NPOサポートセンター	北海道	ひとり親世帯へのあったかサポート
十和田こども食堂実行委員会	青森県	ひとり親家庭の支援の為の食材配布事業　「フードパントリー笑輪」
認定特定非営利活動法人インクルいわて	岩手県	インクルほっとステーション
クローバーの会@やまがた	山形県	コロナ禍で困窮する親子の「おなか」と「こころ」を満たす山形モデルプロジェクト
特定非営利活動法人ウィメンズアイ	宮城県	シングルマザー調査プロジェクト
特定非営利活動法人STORIA	宮城県	ひとり親家庭への食糧応援事業
ワタママスマイル	宮城県	ひとり親家庭への食料支援と学習支援および相談事業
特定非営利活動法人NEXTしらかわ	福島県	コロナ過で困窮するひとり親世帯への直接支援の場づくり 「親も子も心温まる白河地域子ども食堂ネットワーク」
ぱんだのしっぽ	栃木県	孤立したひとり親家庭へ食材等の定期配送をきっかけとした24時間365日対応のアウトリーチ事業
夢職人	東京都	コロナ禍の経済的に困窮するひとり親家庭への食の支援事業
立川市ひとり親家庭福祉会 立川みらい	東京都	相談会とお弁当・食品配布
（一社）日本アウトドアネットワーク	神奈川県	SPS「ひとり親家庭支援事業」
女性の社会生活活動部フルード	福井県	ひとりおやまるっと支援事業
特定非営利活動法人あっとすくーる	大阪府	大阪府、兵庫県のひとり親家庭を支える食糧支援＆相談支援事業
こども食堂わかやま	和歌山県	ひとり親家庭への食料配布を通した支援拠点の整備事業「増やそう地域の頼れる居場所」
特定非営利活動法人a little☆	兵庫県	ひとり親家庭の孤立を防ぎ・食でつながる「西宮ごはん」
夢すこやか老いも若きも子ども食堂	山口県	コロナ禍で収入減となり困窮するひとり親家庭への食品配布事業 「子どもをお腹いっぱいにだいじょうぶだよ」」
NPO法人ライフサポートアゴラ	愛媛県	無償弁当配布でひとり親世帯・生活困窮者を支える事業

●【第四次助成】18団体　総額 16,224,130円

団体名	地域	事業名
しんぐるまざあず・ふぉーらむ北海道	北海道	セミナー及び戦艦による個別相談の「ひとり親応援フェスタ＆相談会」
NPO法人旭川NPOサポートセンター	北海道	ひとり親家庭へのあったかサポート
クローバーの会@やまがた	山形県	コロナ禍で困窮する親と子とのつながりづくりと居場所づくり（学習支援付き）
特定非営利活動法人mia forza	宮城県	コロナ禍で困窮を極めたひとり親世帯への食糧・日用品配布事業「ひとり親世帯向けのフードパントリー」及びひとり親世帯のこどもたち向けの「無料学習支援」事業立ち上げのための研修会
特定非営利活動法人ウィメンズアイ	宮城県	ひとり親調査プロジェクト
特定非営利活動法人わくわく	福島県	毎週開催！ひとり親のための温かい食事を囲んで話せる環境と子供の自立学習支援
特定非営利活動法人ぱんだのしっぽ	栃木県	ひとり親家庭への定期的食料配送をきっかけとした 24時間365日対応のアウトリーチ活動及びLINE相談事業
NPO法人日本ホームチャイルドケア協会	東京都	コロナ禍で困窮するひとり親家庭への訪問保育事業
特定非営利活動法人RRP研究会	東京都	DV被害を受けたひとり親家庭の母子に対する 同時並行心理教育プログラム（コンカレントプログラム）の実施
川越子ども応援パントリー	埼玉県	フードパントリーをベースにした学習教室・子どもの居場所「てらこや」事業
一般社団法人日本アウトドアネットワーク	神奈川県	ひとり親家庭の子どもたちへ自然体験の提供
女性の社会生活活動部フルード	福井県	「WAO！事業」
特定非営利活動法人えがおプロジェクト	富山県	生きづらさを抱えるシングルママつながり事業
あしたの支援室	岐阜県	困難を抱えるひとり親家庭への手作り弁当の配布と学習支援
特定非営利活動法人a little	兵庫県	【つながり・ともに歩む】ひとり親家庭への食料支援と対話型就労支援事業
シングルマザー交流会松山	愛媛県	つながろう、愛媛のシングルマザー　2022
特定非営利活動法人あそびとまなび研究所	福岡県	ひとりおや専用「あおぞらこどもフードパントリーー＆おやつパントリー」
NPO法人子育て応援レストラン	大分県	コロナ禍のひとり親家庭に必要な架け橋を「人を繋ぐ・食を繋ぐ」ひとり親支援活動

※その他に、カプコン株式会社による食料支援、20団体を2回行いました。

協力企業・団体

＼ありがとうございます！／

そのほかたくさんの個人の寄付者の方にご協力を得ました。
心より感謝申し上げます。

◎寄付

- ミネベアミツミ株式会社
- 株式会社 カプコン
- ヒューリック株式会社
- 株式会社 東京海上日動キャリアサービス
- 株式会社リソー教育
- デッカーズジャパン合同会社
- 大和証券グループ

- カラーズ株式会社
- フレックス株式会社
- MAKE A WISH DAISY PROJECT
- 株式会社セブン&アイ・ホールディングス
- 荻蔵コンサルティング株式会社
- ジョンソン・エンド・ジョンソン日本法人グループ
- アマゾンジャパン合同会社
- TPR株式会社
- ニッタン株式会社
- 株式会社計算科学
- 朝日ライフ アセットマネジメント株式会社
- 三栄製薬株式会社
- 合同会社ユニグローブ

- 国際ソロプチミスト東京ー銀座
- 国際ソロプチミスト東京ー弥生
- 株式会社 Rosary（Rosarymoon）
- J.P.モルガン
- Ojigi Bunny Inc.
- 社会福祉法人 中日新聞社会事業団 東京支部（東京新聞社会事業団）
- 株式会社ドゥハウス
- パスファインダーズ株式会社
- 寺島文庫「みねるばの森」基金
- ラブコスメ
- 株式会社　北樹出版
- 有限会社エコネットワーク
- 株式会社三陽商会
- ニットキュア株式会社
- NPO法人 WE21ジャパンにのみや
- 8th Street Ventures 株式会社
- ちよだリユニオン
- 特許業務法人BORDERS IP
- 株式会社フォスターワン

◎物品寄付（五十音順）

- 株株式会社アイモバイル・ふるなび
- 株式会社アールケーエンタープライズ
- 株式会社AkaraN
- 株式会社ウテナ
- エスビー食品株式会社
- 一般社団法人APバンク
- 株式会社MEJ
- 株式会社Embrace
- 株式会社カタログハウス
- カルビー株式会社
- NPO法人care nation
- 株式会社再春館製薬所
- セカンドハーベスト・ジャパン
- NPO法人チャリティサンタ（ブックサンタプロジェクト）
- 株式会社チュチュアンナ
- 東京麹町ロータリークラブ
- 株式会社日清製粉グループ本社
- 公益財団法人日本フィルハーモニー交響楽団
- 公益社団法人日本フィランソロピー協会
- ニューウェルブランズ・ジャパン合同会社（コールマン）
- NuLAND<ニューランド>販売会社（合）RANAOS
- パルシステム生活協同組合連合会
- 一般社団法人バンクフォースマイルズ
- 福島南ロータリークラブ
- 株式会社 ファンケル
- フードバンクいたばし
- 細川事務所
- ポッカサッポロフード&ビバレッジ株式会社
- リーテイルブランディング株式会社
- 株式会社リオグループホールディングス
- リテラ・クレア証券 株式会社
- リーテイルブランディング株式会社
- 株式会社Remy
- 株式会社ロゴナジャパン

◎助成金/補助金（五十音順）

- 厚生労働省ひとり親家庭等自立促進基盤事業補助金
- 厚生労働省ひとり親家庭等の子どもの食事等支援事業
- 中央共同募金会「赤い羽根福祉基金」助成

◎受託事業

- 埼玉県男女共同参画推進センター
- 東京都ひとり親家庭支援センター<はあと/はあと飯田橋>
- 株式会社東京スター銀行
- 日本ロレアル株式会社

◎協力（五十音順）

- 公益財団法人あすのば
- 特定非営利活動法人ウィメンズアイ
- NPO法人ETIC.
- 認定NPO法人おてらおやつクラブ
- オレンジフラッグ
- 一般財団法人 神奈川ゆめ社会福祉財団
- 特定非営利活動法人キッズドア
- ココネット株式会社
- 特定非営利活動法人セイエン
- 一般財団法人主婦会館
- J.P.モルガン
- 公益社団法人セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン
- 世田谷区立男女共同参画センターらぷらす
- 公益社団法人東京子ども子育て応援団
- 一般社団法人 東の食の会
- 株式会社ファーストウォーク
- 富士見市子ども未来応援センター
- 認定特定非営利活動法人フローレンス
- 株式会社 ミツハシ
- 緑と農の体験塾
- 認定NPO法人夢職人
- 横浜市（連携協定）

INDEX

パンデミックや災害があっても生活に困らない時代にあったひとり親家族の支援　赤石 千衣子 …… 2

2021年 支援実績 …… 3

就労支援事業
- シングルマザーキャリア支援プログラム『未来への扉2021 オンライン講座』 …… 4
- シングルマザーのためのオンラインライフ&キャリア支援プログラム『明日に花咲く』 …… 5
- シングルマザーのための IT スキル支援プログラム『スマイルアップ』 …… 6
- シングルマザーのための手当付き訓練『まなびアシスト』 …… 7
- 東京都ひとり親家庭支援センター「はあと」受託 …… 8

相談事業 …… 10
- 電話相談・メール相談・LINE相談
- 年越し応援するよ！ プロジェクト
- パーソナルサポート
- シングルマザー相談会 …… 11
- 埼玉県 生き方セミナーとママカフェ
- 食料支援 …… 12

講演会・講座・セミナー 事業
- ひとり親向けセミナー …… 14
- シングルマザー応援フェスタ
- 講師派遣
- ひとり親支援者養成研修 …… 15

出版・情報発信事業 …… 16
- メールマガジン発行とホームページ
- 子育てシングルの応援サイト『イーヨ』
- 教育費サポートブック

2021年度　メディア掲載リスト …… 17

子育て支援事業
- 新入学お祝い金2022 …… 18
- 高校生 応援するよ！ プロジェクト <高校生等学習支援金> …… 19
- 親子イベント
- ひとり親家庭に関する政策提言と調査 …… 20

ネットワーキングと他団体支援 …… 22
- シングルマザーサポート団体全国協議会の活動
- 全国ひとり親家庭の子どもの食事等緊急支援プロジェクト
- だいじょうぶだよ！基金 …… 23

協力企業・団体 …… 24

INDEX

ご寄付のお願い …… 26

寄付で応援

あなたの寄付が ひとり親と子どもたちの 今と未来に光を灯します

しんぐるまざあず・ふぉーらむの活動は 皆様のご寄付に支えられています。

当団体は東京都より認定特定非営利活動法人として認定を受けています。
ご寄付は寄付金控除の対象となります。

詳しくは団体ウェブサイトをご覧いただくか、事務局までお問い合わせください。

全国の支援団体を支える だいじょうぶだよ！基金

全国のひとり親家庭を支援する団体を助成する「だいじょうぶだよ基金」を通して、より広い地域で、コロナの影響で困窮するひとり親家庭の親子を応援することができます。これらの団体が食料支援や相談支援、コロナが収束した後も、長期的に様々な支援を実施します。

「だいじょうぶだよ基金」へのご協力・ご支援をお願いします。

銀行振込

- 三菱UFJ銀行　高田馬場支店　普通：1931249
  特定非営利活動法人しんぐるまざあず・ふぉーらむ
- ゆうちょ銀行　〇一九（ゼロイチキュウ）店（店番 019）
  当座：0588541
  しんぐるまざあずふぉーらむだいじききんぐち

郵便振替

00160-9-588541
しんぐるまざあずふぉーらむだいじ基金口



しんぐるまざあず・　ふぉーらむを支援する

今回のみのご寄付

今すぐ、寄付したい！

自由な金額で支援したい

緊急の援助、調査やキャンペーンなど、
ひとり親家庭の支援について、緊急の課題を突破する力になります。

お支払いは下記からお選びいただけます。

※お振込みの際は「寄付のお願い」ページのフォームからお名前ご住所をお知らせください。

銀行振込

- 三菱UFJ銀行 高田馬場駅前支店　普通：4536336
  特定非営利活動法人しんぐるまざあずふぉーらむ
- ゆうちょ銀行 〇一九（ゼロイチキュウ）店（店番 019）
  当座：0152781　NPO法人しんぐるまざあず・ふぉーらむ
  ＊振込人名の頭に「キフ」とつけてください。

郵便振替

00170-4-152781
NPO法人しんぐるまざあず・ふぉーらむ
＊振替用紙に「寄付」とお書きください。

クレジットカード

クレジットカードによるご寄付も受け付けています。



●遺贈・相続財産のご寄付、法人のご寄付やCSR活動をお考えの方は事務局にご相談ください。

継続的なご寄付（マンスリーサポーター）

毎月、一定の金額で続けて支援したい

ひとり親家庭への毎月の食料支援や相談事業、
社会への情報発信、事業の安定的・持続的な運営を支えていただけます。

お支払いは毎月1,000円～、下記の2通りの方法があります。

クレジットカード

毎月1,000円、3,000円、5,000円、10,000円でご寄付いただけます。

ゆうちょの自動払込

毎月1,000円から自由に設定した一定金額をゆうちょ銀行の自動振込で継続的にご寄付いただけます。

● 詳細・お申込みはウェブサイト「ご寄付のお願い」をご覧ください。

● お問い合わせ

TEL：**03-3263-1519**
月～金 10:30 ～17:30（祝日を除く）

お問い合わせフォームはこちらから

single mothers forum
しんぐるまざあず・ふぉーらむ

〒102-0072　東京都千代田区飯田橋1-8-9　ニューシティハイツ飯田橋402
TEL 03-3263-1519　E-mail　info@single-mama.com　https://www.single-mama.com/