

# ひとり親家庭サポートガイド

明日に向かうあなたにエールをこめて



東京都

平成27年3月発行

---

# ひとり親家庭サポートガイド

明日に向かうあなたにエールをこめて



## はじめに

ひとり親家庭になることを考えた時、ひとり親家庭になった時、ひとり親家庭になってから……お子さんとともに、日々のいろいろな課題に向き合い、明日に向けてがんばっていらっしやることでしょう。

「ひとり親家庭」になって、様々な課題を解決していくことは、スケートの練習に似ています。リンクにはじめて乗る時はそろそろと踏み出し、滑れるようになって、課題があればそれに応じたレッスンをしてフォームやスキルを磨き、練習を重ねていくうちに、きれいなトレース（軌跡）を描いて、自分を表現しながら滑ることができます。

この冊子は、東京都や東京都ひとり親家庭支援センター  でお受けしている、様々な相談をもとに、より多くのひとり親家庭の方を応援したいと作成しました。

3部構成とし、第1部はひとり親家庭となる事由ごとの手続の留意点など、第2部は自分らしい家庭をつくるための心構え、第3部は生活上の課題への具体的な対応法を、記載しています。

誰に相談すればよいか迷った時に、ほっと一息ついて考えたい時に、開いて参考にさせていただければ幸いです。

## 第1部 ひとり親家庭になるとき・なったとき

1 ひとり親家庭とは……………	5
2 離婚を考えているあなたに……………	6
3 未婚・非婚という生き方を考えているあなたに……………	14
4 配偶者との死別を経験したあなたに……………	18
5 そのほか様々な状況でひとり親家庭となる方へ……………	22
6 DVを受けている場合……………	23
7 ひとり親家庭になったばかりのころは……………	25

## 第2部 自分らしい家庭づくりの準備 -リンクに立つまで

1 心の準備をする……………	28
2 自分のコンディションを知る……………	34

## 第3部 自分らしい家庭づくり -スケートイング

1 子供と一緒に成長する……………	40
2 養育費の確保と面会交流をスムーズに行う……………	48
3 家計のバランスをとる……………	54
4 住まいについて考える……………	58
5 仕事を探す・継続する……………	62
6 子育て支援策を上手に活用する……………	72
7 心身の健康を保つ……………	78
8 日常生活の安全・安心を確保する……………	81
9 仲間をつくる……………	83
10 未来に向けてライフコースをつくる……………	84

あとがき……………	87
関係機関一覧……………	88

あなたとお子さんにむけた  
キーワード



ひとりでがんばらなくていい

がんばっている自分もみとめよう

途中で考えを変えてもいい

走りながら考えてもいい

課題を抱えていても解決がいずれくる

自分らしくむりをせず

自分のことは自分で自由に  
決めることができる

## 1. ひとり親家庭とは

法律上でのひとり親家庭の定義は次のようになっています。  
 (「母子及び父子並びに寡婦福祉法」以下「法」といいます。)

ひとり親家庭とは、次のいずれかに該当する方が20歳未満の子供を扶養している家庭をさします

- 配偶者と離婚した方
- 未婚・非婚の方
- 配偶者が死亡した方
- 配偶者の生死が明らかでない方
- 配偶者から遺棄されている方
- 配偶者が長期間海外にいるため扶養が受けられない方
- 配偶者が法令により長期に拘禁されているため扶養が受けられない方
- 配偶者が精神または身体の障害のため、長期にわたって働くことができない方

※配偶者には事実婚のパートナーも含みます。

これらの理由ごとに、手続や考えるべきことも異なります。

## 2. 離婚を考えているあなたに

結婚をする時には、パートナーと協力して幸福な生活を築いていこうと希望に溢れてスタートします。

パートナーとの生活での様々な経験を通じて、うまくいかなかった時にどうしたらよいか悩んだり、どうしてもこれから先一緒にはやっていけないと“離婚”を考えているあなたにお伝えしたいことがあります。

離婚をしようか迷っているあなたは複雑な感情の渦の中にいらつしやることでしょう。離婚には、とても気力・体力を要します。周囲からの理解も重要です。ひとり親家庭として生活していくことについて、落ち着いて考えてみることも大事です。

### ご自身とお子さんのこと

- 離婚することで前に向かっていけますか？
- 離婚することであなたとお子さんは安全・安心な生活ができますか？
- お子さんが理解できる年齢の場合、お子さんの気持ちを聞いて、これからのことを話し合いましたか？
- お子さんの気持ちになって離婚について考えましたか？

### 離婚後の生活のこと

- 離婚した後の生活（子育て・住まい・仕事・経済状況）を設計しましたか？
- 離婚した後の当面の生活費は確保されていますか？
- ご自分の父母や親族からサポートが受けられますか？
- 相談できる友人や相談窓口がありますか？

### 離婚の時期

- 離婚を急いで、あるいはせかされてする時にでも、離婚の条件については、整理して納得できていますか？
- 離婚の時期を余裕をもって考えることができるなら、お子さんにとって良いと思われる時期はいつでしょうか？（入園・入学・卒業の時期など）

### 離婚を考えている時の相談先

- 区市・西多摩福祉事務所・支庁の母子・父子自立支援員 (P88)
- 東京都ひとり親家庭支援センターはあと (P105)

### 法律的なことに関する相談先

- 法テラス (P101)

### 公正証書の内容に関する手続

- 公証役場 (P100)

## (1) 離婚の種類

**協議離婚**

夫婦関係においてお互いの話し合いで決める離婚で、合意があれば、離婚届を所定の役所に提出すれば離婚が成立します。日本の離婚の約9割を占めます。

離婚の条件については話し合いで決めますが、養育費などについて強制的に取り立てができるようにするには公証役場での公正証書の作成が必要です。公正証書に「執行認諾条項」を入れることにより、支払いの不履行があった場合に裁判をせずとも強制執行することができます。

**調停離婚**

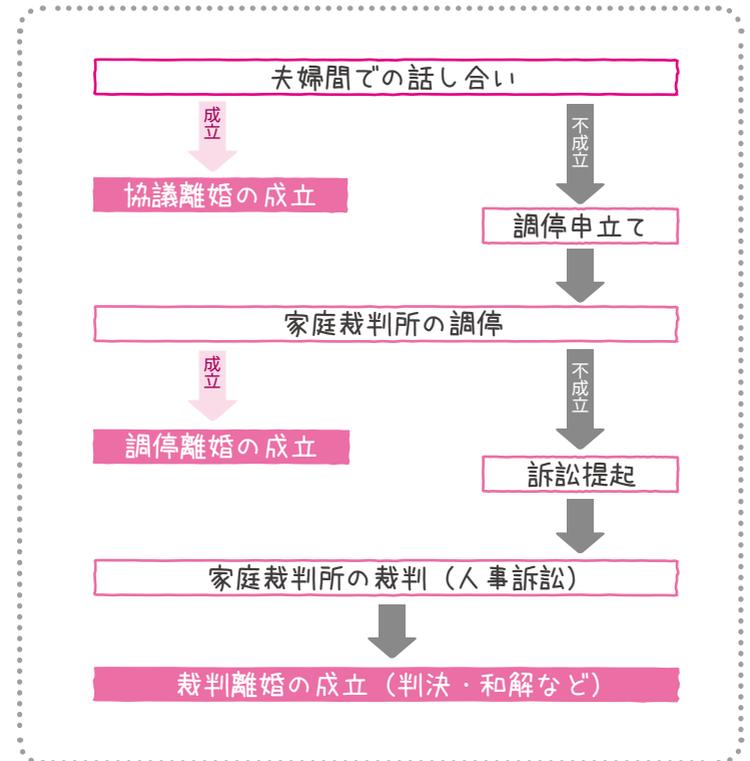
家庭裁判所の調停による離婚です。調停委員が間に入り、夫婦の話し合いを進めます。日本の離婚の約1割を占めています。

調停調書には、双方の合意の元に、子の親権者、養育費、財産分与、慰謝料などの支払義務と支払方法が記載されます。

**裁判離婚**

調停離婚が不成立の場合、家庭裁判所に人事訴訟法による離婚請求の裁判訴訟をすることができます。離婚の判決が出た場合、裁判離婚となります。日本の離婚の1%を占めています。裁判により離婚を行う場合、民法で定める離婚原因にあたる必要があります。

## (2) 離婚手続きの流れ

**夫婦でやり直したいと思った時は**

夫婦での話し合いがまとまらなかった場合、家庭裁判所に円満調停を申し立てることができます。

調停では、家事調停委員を通して、夫婦が円満にいかなくなった理由や、今後やり直すためにどのようにすればいいかなど話し合いを進められます。

### (3) 離婚に際して決めなければいけないこと

離婚する場合は、親権、養育費、面会交流、財産分与、慰謝料、年金分割についてどうするかを決めることとなります。

協議離婚の場合でも、協議書を作成しておくといいでしょ。

#### 親権

親権とは、民法に定められた未成年の子供に関する親の行う権利と義務です。親権者となった親は、子供を監護・教育し、居所を定めることが必要であり、子供の財産を管理することとなります。

日本は、単独親権であるため、未成年者の子供の親権者を父母のいずれにするかを決めなくてはなりません。

#### 子供の戸籍

子供の戸籍は、離婚届を出しても親と連動しないため、子供の戸籍は変わらず、姓もそのままになります。

親権者が自分の戸籍に子供を入れる時は手続きが必要です。

#### 養育費

養育費は、経済的、社会的に自立していない子供を養育する費用で、監護をしない親が自分の生活と同じレベルの生活を子供に保障する強い義務です。離婚の原因と養育費には関係がありません。  
(詳細は 48 ページ)

#### 面会交流

夫婦が離婚した後、一緒に暮らしていない親と子供が会って話をしたり遊ぶなど交流を持つことを面会交流といいます。

子供にとって、どちらの親からも愛されているという実感を持つためにも重要で、深い安心感と自尊心を育むことができます。  
(詳細は 51 ページ)

#### 財産分与

財産分与とは、結婚した後に共同で築いた財産を、離婚に当たって分けることです。結婚前からの財産や遺産による個別な財産は対象外です。

財産分与は、離婚の原因が夫婦のどちらにあるかは問わず、財産の形成への貢献も考慮されます。年金についても、夫婦で築いた財産として年金分割の対象となります。

#### 慰謝料

慰謝料は、婚姻関係の破綻原因がある側から支払われる、相手の精神的な苦痛や、苦痛からの回復に対する損害賠償です。

離婚を言い出したかどうかは慰謝料とは関係ありません。

#### 離婚届と養育費・面会交流

平成 24 年 4 月に民法が改正され、離婚届の様式に子供の養育費と面会交流について、取り決めがあるかどうかのチェック欄が設けられました。

#### (4) 日本人と外国籍配偶者が国際離婚をする場合

外国籍の配偶者との離婚については、「法の適用に関する通則法」という法律に定められています。

##### 日本で離婚する場合

日本人が日本で離婚をする場合、外国籍配偶者が日本にいる場合だけでなく、国外にいる場合でも、日本の法律により成立します。

この場合、離婚の方法（離婚の種類・手続や提出期間など）、離婚を成立させる原因、夫婦の姓、財産分与、慰謝料などの考え方は、日本の法律によることとなります。

##### 相手の国への届出も必要

日本で離婚が成立しても、相手の国にも届出をし受理されないと、その国では法律上婚姻が続いていることとなります。

必ず、相手の国の在日公館（大使館等）で、その国の離婚の方法を調べておきましょう。

##### 外国で離婚する場合

日本人が外国で離婚する場合、その国の法律により成立し、離婚の方法等についても、その国の法律によることとなります。

#### (5) 国際離婚と子供

##### 親権について

子供の国籍も日本籍である場合、日本の法律によるため、単独親権となります。

子供の国籍が外国籍の場合または二重国籍の場合は、子供が住んでいる国の法律によります。

##### 養育費について

日本人が日本で離婚する場合、日本国籍を持つ子供の養育費については、「扶養義務の準拠法に関する法律」により、まず子供の住んでいるところの法律が優先され、それでは扶養が受けられない時は、子供と同じ国籍である方の法律が適用され、それでも目的が達せられない場合、日本法となります。

##### ハーグ条約

（正式名称「国際的な子の奪取の民事上の側面に関する条約」）

ハーグ条約は、婚姻関係の破綻後に、父母の一方が他方の了解を得ずに子供を国外に連れ去った場合等、国際的な子の不法な連れ去り等について、子供を元住んでいた国に帰すための国際協力のしくみを定めるものです。国際離婚の場合は、その国が条約に批准しているかどうかにより適用が異なるため、十分留意しましょう。

### 3. 未婚・非婚という生き方を考えているあなたに

結婚をせずに子供を産むという選択をされる方もいます。何らかの事情があり未婚となる場合や、ご自身の意思で結婚をしない非婚となる場合があります。

未婚・非婚の方の場合、その選択をすることで、複雑な感情の渦や周囲からの理解を得るためのストレスなどが生じることがありますが、まずは、ご自身とこれから生まれてくる子供の身体を大事にしなければなりません。

また、出産直後から、ひとりで育児をしなければならず、すぐには働くことができないため、住まいや収入・預貯金などの生活の基盤を安定させなければなりません。

お子さんが生まれた後の生活を思い描きながら、自分で動ける妊婦のうちに、生活の基盤や得られるサポートについて準備しておくことが重要です。

#### ご自身とお子さんのこと

- 出産までの日々を安全に過ごせますか？
- 身体の状態は順調ですか？ 定期的に妊婦健診を受けていますか？

#### 出産後の生活のこと

- 出産後の生活（子育て・住まい・仕事・経済状況）を設計しましたか？
- 出産後の当面の生活費は確保されていますか？
- ご自分の父母や親族などからサポートが受けられますか？
- 相談できる友人や相談窓口がありますか？

また、出産に不安や悩みを抱えたまま、未婚や非婚に至ってしまう場合もあります。ひとりで悩まず地域の関係機関に相談し、自分とお子さんともに心身の状況を把握したり、出産後の生活も含めて考えていくことが大切です。

住む家がない、経済的に困窮している場合など、状況によって施設での保護や、保健指導や出産の援助などの制度を利用できる可能性があるのも、安全な妊娠・出産のためにも、相談してみてください。

#### 妊娠に不安を抱えている時の相談先

- 区市町村の保健所・保健センター（P91）
- 東京都の児童相談所（P91）
- 東京都女性相談センター（P103）
- 東京都 女性のための健康ホットライン（P78）  
（女性の健康に関する様々な相談に対応）

#### 妊娠・出産に関する経済的な問題の窓口

- 区市・西多摩福祉事務所・支庁の窓口（P88）

#### 未婚・非婚という選択肢を考える時の相談先

- 区市・西多摩福祉事務所・支庁の母子・父子自立支援員（P88）
- 東京都ひとり親家庭支援センターはあと（P105）

## 子供の認知

認知とは、結婚していない男女に生まれた子供の父親または母親が、その子供と親子関係にあることを認めることをさします。認知によって、法律上の親子と認められ、養育費の請求ができます。

なお、母親は自分が産んだ子供であることが明らかであり、認知の手続きをとらないのが通常ですので、以下は父親の認知を前提に記載します。

認知には、4つの種類があります。

### 胎児認知

妊娠中に父親が胎児に対して行う認知です。

### 任意認知

子供の父親が自発的に行う認知です。

### 強制認知

子供の父親が、自発的に認知しない場合、子供の母親が家庭裁判所に訴えを提起して認められた認知を強制認知といいます。子供の父親の死亡後、3年以内の訴えも可能です。

### 遺言認知

子供の父親が、自分の子供であることを遺言に書いてある場合、死後に認められる認知です。

## 出生届の提出

子供が生まれたら、14日以内に出生届を出さなければなりません（国外で出生があった時は、3か月以内）。子供は、出生届が受理されて初めて、戸籍に載ります。

出生届を出すことにより、各種行政サービス（新生児訪問、乳幼児医療費の助成、乳幼児健康診査など）が受けられます。お子さんのためにも出生届は必ず出しましょう。



### 認知・出生届の相談先

- 区市町村の戸籍の窓口

## 4. 配偶者との死別を経験したあなたに

配偶者との死別は、非常に大きな悲しみやショックを伴うことです。その中で、残された家族は、葬儀などを執り行いつつ、いろいろな手続を行わなければなりません。

### まずやらなければいけないこと

#### 死亡届と住民票の世帯主変更届

死亡届を、7日以内に住所地の区市町村窓口へ提出する必要があります。その際、医師等からの死亡診断書を添付します。

死亡届の提出により、住民票上の死亡の手続も行われますが、亡くなった方が世帯主の場合、14日以内に、世帯主変更届を住所地の区市町村窓口へ提出します。

#### 健康保険に関する手続

亡くなった方が国民健康保険に加入していた場合、戸籍届を提出することにより、国民健康保険の資格も喪失します。

亡くなった方が世帯主で、ご家族がその被扶養者である場合、国民健康保険証への加入手続をとることになります。

国民健康保険の加入者が亡くなった場合、葬祭費用等の支給がされます。

亡くなった方が勤務先の保険に加入している場合は、勤務先の手続によることとなります。

#### 年金に関する手続

遺族基礎年金は、国民年金加入者または老齢基礎年金の受給者・受給資格者が亡くなった場合に、その方と生計をともにしていた子のある妻または子に対して、子供が18歳になった年度末まで支給されます。年収要件があります。

#### その他財産等に関する手続

遺言がある場合は、遺言に応じて財産の分与等を行います。

その他、亡くなった方の加入の状況により、暮らしの様々な手続が必要となります。

- 各種名義変更（住宅、車や各種財産、電気・ガス・水道等）
- 各種解約手続（銀行、クレジットカード、インターネットプロバイダー等）
- 子供の保育・学校等に関する手続
- 税の納付等（住民税・固定資産税・相続税）

#### 戸籍・住民票に関すること

- 区市町村の戸籍の窓口

#### 各種健康保険の手続に関すること

- 区市町村の国民健康保険の窓口
- 配偶者の勤務先の保険加入の場合、勤務先の担当部署

#### 年金に関すること

- ねんきんダイヤル・年金事務所（P102）
- 区市町村の年金の窓口

## 外国で配偶者が亡くなった時

### 日本で埋葬する場合

外国で死亡届を出さずに、日本の区市町村窓口で死亡届と死亡診断書の証明書とその訳文をつけて出す必要があります。

### 外国で埋葬する場合

日本人の配偶者の場合、現地の日本公館に死亡届を出します。  
外国籍の配偶者の場合、現地窓口で死亡届を出します。日本の区市町村窓口で外国人登録の抹消と、戸籍への死亡事実記載を行います。

## 日本で外国籍の配偶者が亡くなった時

日本の手続きに基づいて、死亡届の提出を行うこととなります。死亡届を出す際に、外国人登録証明書を区市町村の窓口で提出し、外国人登録を抹消します。あわせて、相手の国の在日公館に手続きについて問い合わせ、届を出す必要があります。

## 死別の悲しみに際して

手続きなどが終わって、自分の感情に向き合えるようになると、悲しみの感情が波のように日により形を変え表れたり、自分の存在価値を失ったような喪失感が表れたりします。

長い闘病生活の中での死別では、長い看病の心労を抱えている、急死に際しては受け入れられない気持ちが大きいなどの状況があります。事故や犯罪被害、自死の場合等、それぞれの事情に応じて、死別の悲しみを受け入れ対応していくための精神的支援（グリーフケア）が必要になります。

## 悲しみの表れ方

悲しみ（グリーフ）の表れ方は、それぞれの方で異なります。精神的な反応、身体的な反応、日常生活や行動の変化として表れます。専門の相談を受けて寄り添われる中で、自分が押し込めていた気持ちに気づくこともあります。グリーフケアは長い期間が必要だと言われています。気兼ねせず相談してみましょう。

### 配偶者との死別についての全般的な相談先

- 区市・西多摩福祉事務所・支庁の母子・父子自立支援員（P88）
- 東京都ひとり親家庭支援センターはあと（P105）

### 犯罪被害者や事故の被害者としての悩みの相談先

- 警視庁犯罪被害者ホットライン（P101）
- 法テラス犯罪被害者支援ダイヤル（P101）

### 自死遺族としての悩みの相談先

- NPO 法人全国自死遺族総合支援センター（P101）
- NPO 法人グリーフケア・サポートプラザ（P101）

## 5. そのほか様々な状況でひとり親家庭となる方へ

離別、未婚や非婚、死別だけでなく、以下のような様々な状況のもとでひとり親家庭となる方もいらっしゃいます。

- 配偶者の生死が明らかでない方
- 配偶者から遺棄されている方
- 配偶者が長期間海外にいるため扶養が受けられない方
- 配偶者が精神または身体の障害のため、長期にわたって働くことができない方
- 配偶者が法令により長期に拘禁されているため扶養が受けられない方

これらの事情のなかで、ひとり親家庭となる手続を考えられるまでには、様々な葛藤があったことでしょう。

ひとり親家庭とされるためには、個別に状況を伺い、必要に応じて証明書なども提出していただきながら、進めていくこととなります。場合により、家庭裁判所などの専門的な判断が必要となることがあります。

### ひとり親家庭の認定についての相談先

- 区市・西多摩福祉事務所・支庁の母子・父子自立支援員 (P88)
- 東京都ひとり親家庭支援センターはあと (P105)

## 6. DVを受けている場合

DV（ドメスティックバイオレンス）は、配偶者や恋人など親密な関係にある者から暴力をふるわれることです。

### すべて暴力です

- 身体的暴力
  - ・ なくる ・ ける ・ 髪をひっぱる ・ 首をしめる
  - ・ 腕をねじる ・ 引きずりまわす ・ 物をなげつける
  - ・ 刃物など凶器をつきつける など。
- 精神的暴力
  - ・ 大声でどなる ・ 実家や友人とのつきあいを制限する
  - ・ 電話、メール、手紙を細かくチェックする
  - ・ 人前で馬鹿にする ・ 生活費を渡さない
  - ・ 大切にしている物を壊したり捨てたりする
  - ・ 外で働くことを妨害する など。
- 性的暴力
  - ・ 性行為を強要する ・ 避妊に協力しない
  - ・ 中絶を強要する
  - ・ 見たくないポルノビデオやポルノ雑誌を見せる など。

DVは、男性、女性を問いません。  
また、デートDV（つきあっている段階でのパートナーからの暴力）、事実婚のパートナーからの暴力、元配偶者により離婚後も引き続き受ける暴力も含まれます。

DVの被害者には、現在、心身への危害・危険があるだけでなく、無力感やPTSDなど将来にも影響が起これば、また、子供にとって、DVを目撃すること自体が心理的虐待です。DVが起きている家庭では、子供自身も直接的な暴力を受けている場合が少なくありません。

あなたとお子さんの安全のためにも、DVでは？と感じたら、関係機関に相談・連絡しましょう。

施設に保護されるようなDVの場合は、家に帰らず、保護をした機関の助言に従いましょう。

#### DVについての相談先

- 区市・西多摩福祉事務所・支庁の婦人相談員 (P88)
- 東京都女性相談センター (P103)
- 東京都女性相談支援センター多摩支所 (P103)
- 東京ウィメンズプラザ (P103)
- 警視庁総合相談センター (P103)

#### 男性のDVの相談先

- 東京ウィメンズプラザ男性のための悩み相談 (P103)

#### 緊急性が高いDVの場合の相談先

- 警察
- 東京都女性相談センター (P103)

## 7. ひとり親家庭になったばかりのころは

ひとり親家庭になったばかりのころは、精神的な葛藤を抱えながらも、自分でいろいろなことを同時平行しながら解決し、手続も行っていかなければなりません。

都が、ひとり親家庭の方に行ったヒアリングでは、ひとり親家庭になった理由にかかわらず、直後から半年までの時期が一番負担が大きく、3年間を乗り越えると、自分で様々なサポートを探したり、他のひとり親家庭の方にアドバイスができるようになるなど、ある程度生活の安定ができることがわかりました。

### ひとり親家庭になった直後～半年程度

- ひとり親家庭になって、どのように今後の生活を組み立てたらよいか考えるゆとりがなく、憔悴しきっている。
- 離別・未婚・死別などひとり親家庭になった理由にかかわらず、必ず行政の窓口に行くが、そこまでがまず精一杯で、その後何を相談し、そのためにどの窓口に行けばよいか分からない。母子・父子自立支援員という相談対応職があることも知らない。

まず半年、一步一步、最初の3年間を乗り越えましょう。

## (1) 心にとめたい3つのこと

ひとり親家庭になったばかりのころを乗り越えるために、次の3つのことを心にとめましょう。人生の中では、新たな課題も起こりえますが、乗り越える姿勢は同じです。

### 1 気持ちは変化していく

ひとり親になったばかりの時期は、心身ともに疲労しストレスが多い時です。

ひとり親になった理由は異なっても、予期せぬことが起こって何から考えていいか、何から手を付けていいかわからない状況は共通です。心理的葛藤で大きなエネルギーを消耗し身体的・精神的な疲弊などを経験することが多いです。

そして、ひとり親家庭になった時のストレスやショックから回復していく過程は人生の中で大事な期間です。自分を責めず、ストレスやショックを押し込めずきちんと受け止めておくことが、回復のうえで大切です。

人生の大きな節目となることが起きた時には、あなただけでなく、お子さんにもストレスが生じています。無理をするとその後の回復に影響を及ぼしますので、十分な時間をかけて、自分たちのペースで歩いていきましょう。

## 2 生活のリズムが回復のプロセスにつながる

精神的なゆれが大きい時期でも、日常生活を送ること自体が、回復の原動力となっていきます。

眠ること、話すこと、食べること、家事をすること、働くこと…これらの生活リズムを形作っていくことが、現実的な生活への視点を取り戻すことにつながります。

特に、お子さんにとっては、規則正しい生活リズムと生活習慣を継続することは、安心感と心身の健康のためにも重要です。

また、住まいや仕事、お子さんの養育など、現実の課題はいろいろありますが、それらを一つずつ解決し、前に向かっていけることが、希望につながります。

## 3 時が解決することもある

いろいろと目の前のことを考え、行動しても、思うようにいかないこともあるかもしれません。

時がたつことで、少し落ち着いて距離をおいて考えることができたり、その時気づかなかったことに気づけるようになることもあるものです。

また、時の経過につれて、お子さんの成長とともに、ひとり親家庭の母・父としてのご自身も経験を積んでいき、今は解決が難しい課題でも、将来は対処していけるようになっていきます。

# 自分らしい 家庭づくりの準備

—リンクに立つまで

## 1. 心の準備をする

初めてのリンクに向かう時は、緊張します。自分らしい家庭づくりも、心の準備から始めましょう。

### (1) みんなちがってみんないい…自分らしい家庭をつくる

同じ「ひとり親家庭」という言葉でも、ひとり親家庭になる理由、家族構成・年齢など、家族の形はそれぞれ違います。

様々な局面で、他のひとり親家庭の状況と比べてしまうことがあります。自分の生活は自分が形づくるものです。あなたとお子さんが歩んできた軌跡を大事にしながら、自分らしい家庭をつくっていくことが大事です。

わたしと小鳥とすずと

金子みすゞ

わたしが両手をひろげても、お空はちつともとべないが、  
とべる小鳥はわたしのよう、地面をはやくは走れない。  
わたしがからだをゆすつても、きれいな音はでないけど、  
あの鳴るすずはわたしのよう、たくさんのうたは知らないよ。  
すずと、小鳥と、それからわたし、みんなちがって、みんないい。

金子みすゞ童謡集『わたしと小鳥とすずと』(JULA 出版局) より

### (2) ひとりだけひとりでない「ひとり親家庭」

ひとり親家庭の方は、なかなか、地域で同じようなひとり親家庭の方に出会えなかったり、自分の気持ちや悩みを周囲に話せない状況がみられます。

#### 同じ思いを持つ仲間がいる

都内のひとり親家庭は、平成26年で約18万世帯<sup>※</sup>です。都が、ひとり親家庭の方にヒアリングをした時、ひとり親家庭になった事由にかかわらず、次のような状況をお話いただきました。思い当たるような状況もあるのではないのでしょうか。悩みや不安がある時、自分だけではなく、きっと同じ思いを持つ人もいると、思ってみてください。子供の成長の喜びや、周囲の方の支えも、共感できることでしょう。

- 時間に追われて、子供とゆっくり向き合う時間もない。
- 自分の状況は、ひとり親家庭ではない人には理解されな  
いと思う。
- 子供の成長は嬉しく励まされる。
- 子供を育てたことに、自尊心や誇りを持てる。

※世帯数は、全世帯数（「住民基本台帳による東京都の世帯と人口」（平成26年1月1日現在））に出現率（「平成18年度東京都社会福祉基礎調査報告書」）を乗じて算出。

東京都福祉保健局「東京都ひとり親家庭自立支援計画（第2期）」平成22年5月より作成

### (3) それぞれの家庭の違いを尊重する

ひとり親家庭は、ひとりで子育てと生活を担うという共通点はありながら、それぞれ家庭の姿は異なります。そのため、ひとり親家庭の母親、父親同士でも、共感できることばかりではなく、わかりあえないこともあるかもしれません。

お互いの家庭の違いを尊重することが大事ですが、次のような例で、ひとり親家庭の状況により異なる悩みのイメージをつかんでおくと、コミュニケーションをとりやすくなります。

#### 母子世帯・父子世帯で異なる状況として挙げられた事項

##### 母子家庭

- 母子家庭同士の接点は持ちやすい。
- 安全や防犯の面で不安なこともあり、周囲に母子家庭であるという状況を話すことができない。

##### 父子家庭

- 他の父子家庭に出会うことがめったにないため、保育園などで出会う母子家庭につながることで、子育てなど助けられた面がある。
- 外で子供の世話をできる場所（赤ちゃん・ふらっと等）については、以前より利用しやすくなり、ありがたい。
- もともと家事ができたので、生活上や育児には困ることはなかった。
- 家の細々したこと（物の保管場所や通帳、家の管理など）が全くわからず困った。

#### ひとり親になった理由により異なる状況として挙げられた事項

##### 離婚・未婚の場合

- 離婚や認知などで消耗する。
- 家を出る・出されるなど、住居の問題が切実である。
- 元妻・元夫、元パートナーとのあつれきや心理的な葛藤があり、子供にはもう片方の親のことを話さない場合もある。
- 自分で、離婚や未婚を選んだことにより、子供に対して、いわゆる標準的な家庭の姿を奪ったことへの遠慮がある。
- (母子家庭において) 子供が男の子の場合、身近な目標や理想となる男性と一緒に過ごすことができないことが心配である。

##### 死別の場合

- パートナーが闘病後に亡くなった場合、看病疲れで心身が疲労したところにひとり親になる。
- パートナーが事故などで亡くなった場合、突然の出来事で、事実を受けとめることができず何をしようかわからない。
- 夫が亡くなった場合は専業主婦から就業へ、妻が亡くなった場合は家のことが全くわからないなど、予想外の状況へと生活が一変する。
- 母子家庭では遺族年金があるため、離別や未婚の場合と経済状況に異なる面がある。

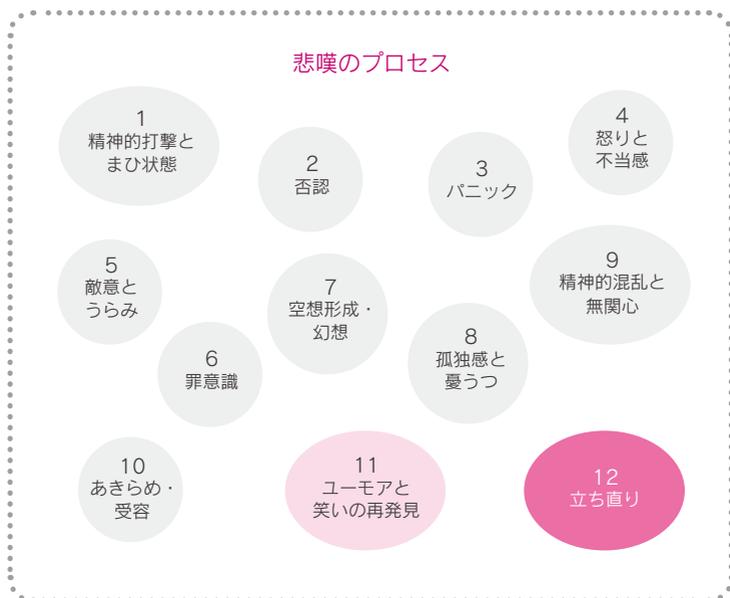
東京都福祉保健局「東京都ひとり親家庭自立支援計画（第2期）」平成22年5月

#### (4) 課題を受け止める時の家族の変化のサイクルを知る

悲しい出来事やショックな出来事を受けた時には、徐々に気持ちが移り変わっていきます。

悲嘆のプロセスという、死別の受け止めを示した考え方があります(下図)。理由や状況は異なっても、悲しみやショックの受け止めには、共通する要素がみられます。必ずしも下図の順番どおり、全ての段階を経るとも限りません。「もう大丈夫」と思っている、また前の状態に戻ることもあったり、表れ方の度合いは様々ですが、心理の変化をはかるうえで大事な考え方です。

ひとり親家庭になる過程において、家族のメンバーそれぞれが、いろいろな気持ちの段階を経て、家族の形態の変化を受け止めていくということを、意識しておきましょう。

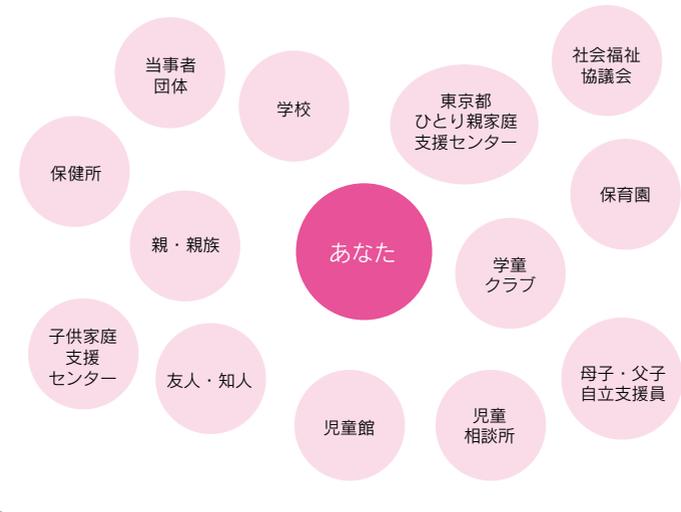


#### (5) ひとりでがんばりすぎず周囲の支援を活用

ひとり親家庭の母親・父親の方からは、なかなか心を許して相談できる人がいない、という声があります。

- ひとり親になることに、親や親族の理解が得られない。
- ひとり親であることを知られたくない。
- 同じような経験のない人には、自分の気持ちはわからないと思う。
- 仕事と子育てで精一杯で、人づきあいの余裕がない。

あなたとお子さんの周りにはサポートを、いくつか書き出してみました。ひとりでがんばりすぎず、まずは相談から始め、地域の資源や支援策を上手に活用しましょう。



あなたの地域の子育てに役立つ情報を、子育て応援とうきょう会議ホームページ「とうきょう子育てスイッチ」でさがすことができます。<http://tokyo.kosodateswitch.jp/>

## 2. 自分のコンディションを知る

心の準備をしたら、いきなり滑り出すのではなく、自分のコンディションを知って、準備運動をしましょう。

### (1) 今の自分の気持ちに向き合う

今の気持ちを書き出して整理してみましょう。書いていくことで、自分が意識しない感情に気づくこともあります。

書き出すことが難しかったら、次の言葉から、今の気持ちに近いものを選んでみてもよいでしょう。

#### ネガティブな感情

悲しい、せつない、寂しい、残念、  
申し訳ない、空しい、悔しい、  
恥ずかしい、腹立たしい、後ろめたい……

#### ポジティブな感情

ほっとする、暖かい、やすらぐ、のびのびする、  
嬉しい、楽しい、おだやか、  
すっきりする、さっぱりする、わくわくする……

どの感情も、良い・悪いということはなく、今の等身大のあなたの気持ちです。次に、どのような感情に向かいたいか思い描いてみましょう。

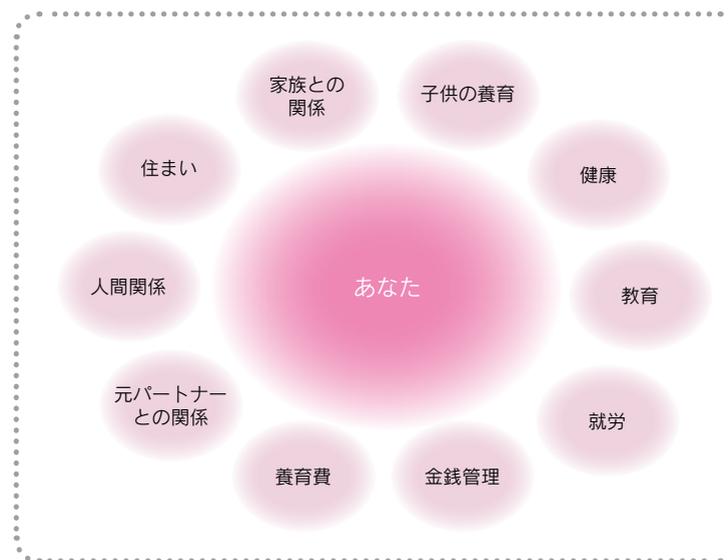
### (2) 今困っていること、大事にしたいことを意識する

子育てと生活全般をひとりで担っているひとり親家庭では、自分で生活の全方位にわたって課題を解決することとなります。

とはいえ、一度にいろいろなことを解決することはできません。

その中で、自分が一番困っていること、そして、自分が一番大事にしたいことを書き出してみましょう。

次のようなテーマをあげてみたのでヒントにしながら考えてみましょう。



課題や大事にしたいことは、あなたとお子さんの状況により変わります。時々、どう変化したか思い返すのもよいでしょう。

### (3) 今の自分の「時期」を知る

課題を乗り越えていく流れを、就労を例にして図にしてみました。  
今思っていること、今大事にしたいことをテーマに考えてみましょう。  
あなたは、今どんな時期でしょうか。



#### (4) ワークとライフのバランスを考える

ひとり親の方は、ひとりで仕事と子育てを担わなければならない、  
そのために目の前の生活に精一杯です。

その中で、将来を見据えて、ワークとライフの「バランス」を“考  
えること”が、目標のある暮らしをつくってくれます。

お子さんの成長につれ、その時々で大事にすることは変化して  
いきます。



自分が思い描く、バランスを書き出してみましょう。

- あなたが〇〇歳の時、お子さんは何歳でしょう。
- あなたが〇〇歳の時、あなたは何にどの程度の力を注いで  
たいですか？

	(歳)									
自分の年齢	25	30	35	40	45	50	55	60	65	
子供の年齢										
子供の年齢										
家庭・家事										%
子育て										%
子供の教育										%
仕事										%
趣味										%
親の介護										%

子供が20歳になると、法律上のひとり親家庭からは卒業することとなります。その時、あなたはどのようにしているでしょう。

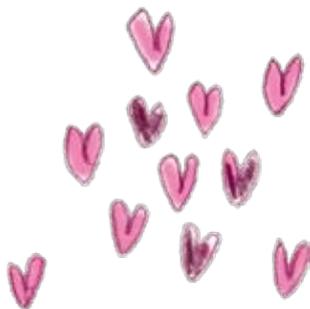
手すりから手を離して、滑り出しましょう。時々、今の自分と子供を見直しながら、焦らずゆっくり。初めてスケートリンクに立つように、フォームをチェックしながら、前に、バックに、ターンに、ステップと、一つひとつ技を磨いて進んでいきましょう。

## 1. 子供と一緒に成長する

まずは子供と向き合うところからスタートです。

「自分ひとりで子供をしっかり育てないといけない」と思い込んでいませんか。子供は多くの人とのかかわりの中で健やかに育っていきます。

最初は子供の手を引きながら、徐々に子供が一人で滑れるようになるのを見守りましょう。



### (1) ひとり親家庭が陥りやすい子育て観

ひとり親家庭のお父さん・お母さんは、とても子供のことを大事に考えています。そのために、次のような子育て観に陥りやすいことがあります。自分も子供も大事にできる子育て観を持てるよう、時々ふりかえてみましょう。

#### ひとり親であることで子供に申し訳ないと思う

このような気持ちが強すぎると、親が子供の言いなりになってしまい、子供が「親が離婚したのが悪い」と他罰的になったり、親に支配的になったりすることがあります。

家族の形に関係なく、その親子、その家庭だからこそ、子供に与えられるものがあるため、ひとり親家庭であることで子供に負い目を感じることはないようにしましょう。

#### 子供を守るのは自分しかない・子供には失敗させたくない・子供を自分がしっかりしつけないといけない

このような気持ちが強すぎると、子供と密着的な関係になりすぎたり、子供を思い通りにしようと支配的になってしまうことがあります。

子供は、多くの人とのかかわりの中で育っていき、それに親も支えられていきます。また、失敗を重ねながら、困難を克服し、成功体験を掴むことができます。

子供はいつか成長し羽ばたいていきます。親と子が互いに依存しすぎず、時には失敗から自力で立ち上がるのを見守りながら、それぞれに自立していくことが大事です。

## (2) 子供と“より良い関係”をつくるために

子供の気持ちになって、話を気持ち良く聞いてもらえているか、伝わっているか、ふり返ってみましょう。子供との関係が良くなると、子育てが楽になります。

### “聴く”ことに集中しましょう

「聴く」とは、身を入れてきく、という意味です。子供が話し始めたら、忙しくても、極力手をとめて子供の目線に合わせてしっかりと聴いてあげましょう。子供は安心し、満足して成長していきます。

### 言葉以外の態度、雰囲気、言葉の調子など表現を大切に

言葉ではめているのに表情が固かったりすると、子供は「どっちが本心？」と迷ってしまいます。

ほめたり認めたりする時は抱きしめてあげる、叱る時には真剣な顔で冷静に話すなど、言葉と表現を一致させましょう。

### 結果の評価より、行為を認める

トイレのトレーニングや勉強など、子供が一所懸命努力しても失敗してしまうということはよくあります。その時、失敗という「結果」を見て「だめだったね」などと話すのではなく、努力という「行為」を見て「がんばったね」と認めてあげましょう。子供が自分を肯定的にとらえることができ、さらにがんばろうという気持ちになれます。

### 「アイメッセージ」を伝える

アイメッセージとは、I（自分）を主語にしたメッセージです。よく、「あなたのためを思って言ってるのだけど」という話し方をしますが、その表現は子供にはわかりづらいものです。

「こうしてくれると、お母さん・お父さんは嬉しいな」というような、親本人を主語にした表現にしてみましょう。

### 否定的な言葉を肯定的な表現に変える

同じことを表現するのでも、言葉で受ける印象は変わります。否定的な表現を肯定的な表現に変えると、ユーモアも生まれ、子供も受け入れやすくなります。

否定的な理解と表現	肯定的な理解と表現
いい加減、適当	柔軟性がある
優柔不断	思慮深い、協調性がある
集中力がない	好奇心が旺盛
遅い	慎重、あわてない
おしゃべり、騒がしい	元気がいい、がんばっている

### 自分も相手も大事にするコミュニケーションづくり

アサーティブコミュニケーションという、自分も大事にし、相手も大事にするコミュニケーションの方法があります。日ごろの自分の人間関係のくせを知っておき、相手を傷つけずに、自分を素直に表現できるよう、心がけましょう。

例) ○相手からの電話が長くなった時に、切れますか。

○ほめられた時、素直に受け止められますか。

### (3) 子供の成長・発達について知っておく

子供の成長・発達は、一人ひとり違います。しかし、一般的な子供の発達の過程を知っていれば「今は〇〇な時期だから」と安心できます。特にひとり親家庭の場合、子供の発達課題を知ることで、思春期になった子供とのつきあい方を過度に心配することなく、落ち着いて対処できるようになります。

#### 思春期までの発達課題とは

乳児期から思春期までの、子供の成長発達の課題について、概略を示します。

##### 乳児期（出生～1歳半ごろまで）

- 親を中心に、人との基本的な信頼関係を育む時期です。
- 子供の欲求や、あるがままの子供の姿を受け入れることが重要です。

##### 幼児前期（1歳半～3・4歳ごろまで）

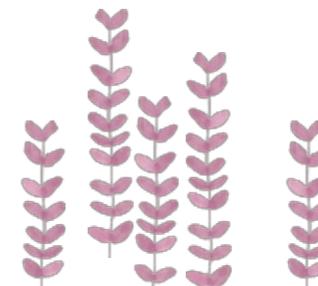
- 自我が芽生えてきて、何でも「イヤ!」と反抗する、いわゆる「イヤイヤ期」（第1次反抗期）に入ります。
- 子供は言葉で交渉したりできないので、自己主張を「イヤ」という態度で示します。親にとっては、大変な時期ですが、自分を出せることはその後の成長に大事なことです。見守りつつ、社会的に反することには毅然と禁止して、社会性を育みましょう。

##### 幼児後期（3・4歳～6歳ごろまで）

- 自分の意思で自発的に行動できるようになります。
- 友だちをつくり遊ぶという、人との関係をつくれるようになります。柔軟な考え方ができるようサポートしましょう。
- 大人の真似をしていく時期で、基本的な生活習慣などはこの時期につけるようにしましょう。

##### 児童前期（6歳～12歳ごろまで）

- 小学校の先生や仲間を通じて、人間関係がさらに多彩になります。親から離れた自分の世界を持つようになってきますが、まだまだ親にいろいろなできごとを相談する時期です。
- 義務や努力、自発性、適応力などを体得していきます。
- 知識の習得や、運動能力の向上など、基礎的な生きる力が育まれます。



#### (4) 思春期の迎え方

思春期は、第2次反抗期として始まり、「嵐」と言われることもある、子供にとって重要な成長時期です。思春期の特徴や子供への対応の仕方のポイントを示しますが、思春期の子供は、身体的にも精神的にも、個々の子供の差が大きく、その表れ方・表れる年齢にも差があるということを知っておきましょう。

##### 思春期（13歳～大人になる頃まで）

- 身体として大人の特徴が整い始める時期です（第2次性徴）。
- 自我に目覚め、親を批判しながら（第2次反抗期）、自分自身の精神的自立や存在意義を模索している時期です。
- 精神的にはまだ発達途中なので、反抗と甘え、自立と依存といった、アンバランスな状態を行ったり来たりします。
- 反抗しつつ、自分を認めてほしい気持ちも強くあります。
- 真実を探求し、理想を追う気持ちや正義感も強い時期です。
- 潔癖性が強く、大人は不潔だと思ったりもします。

##### ポイント

思春期の子供は、親以外にも安心して話せる大人がいることが重要です。ひとり親家庭では、親が父親と母親の両方の役割を果たすため、性や生き方などについて互いに話しにくい面があります。おじ・おばなどの親戚や子供の同級生の親など、子供が頼れる大人が周りにいることは、親にとっても助けになります。

##### 思春期の重要性

思春期は、子供にとって次のような意味を持ちます。

###### ①親離れの時期

思春期は、自分を親から切り離して、一人の大人として確立させる準備段階です。親から見ると反抗に見えますが、健康な成長段階であり、自分で考えられるように育ててくれたということです。子供の成長を大いに認め、信頼しましょう。

###### ②他人の生き方に影響を受ける時期

思春期は、真実や理想に向かう気持ちが強いいため、誰かの生き方に感銘を受け、その人に感化されて人生の進路を決めたりすることが多くみられます。

また、友人関係では、こころの友を求める交友に重点を置きます。友人と趣味や異性のこと、将来のことなどを語り合う時期でもあります。親より友人関係が優先されるため、親にとっては目が届かず心配な時期です。帰宅時間の枠や社会的な規範の範囲を決めつつ、とにかく子供を見守ることが大切です。

##### 子供の発達や子供との関係の相談窓口

- 区市・西多摩福祉事務所・支庁の母子・父子自立支援員（P88）
- 東京都ひとり親家庭支援センターはあと（P105）
- 区市町村の子供家庭支援センター（P91）
- 区市町村の保健所・保健センター（P91）
- 東京都の児童相談所（P91）

## 2. 養育費の確保と面会交流をスムーズに行う

子供にとって、別れた親との関係で大きな意味を持つ、養育費や面会交流の実際について、概略を示します。

### (1) 養育費

養育費は、民法及び法に定める、経済的、社会的に自立していない子供を養育する費用です。子供の生活を保障することは、親に求められる強い責務です。

#### 養育費の特色

養育費を実効性のあるものとするため、次のように取り扱うこととなっています。

- 別れた親は、子供に自分の生活費と同じレベルの生活費を保障する。
- 養育費の支払は、離婚の原因によらず行うものである。
- 別れた親が自己破産した場合でも、養育費の支払の責務は消えることがない。

#### 養育費と子供

子供にとっては、別れた親から定期的に養育費が支払われることにより、親子の絆を確認することにもなります。

養育費は慰謝料ではなく、子供の権利です。事情によっては、離婚の際、早く別れたいという気持ちから養育費はいらないということがあります。その場合でも養育費は子供の権利なので請求することができます。

#### 離婚後の請求

離婚時に取り決めをしなかったが、あてにしていた収入がなくなったり就業状況が変わるなど、その後の状況が変わった場合、子供の必要や親の支払能力に応じて、いつでも養育費を請求することができます。

話し合いで請求が難しい場合は、家庭裁判所に調停・審判を申し立てることができます。

#### 養育費の目安

養育費は、実際には、双方の収入状況や扶養親族の数、子供の年齢、その他個別の事情などを勘案して、個別に決定していくものです。

しかし、便宜的に、一般的な目安を知るために、下記のような「養育費算定表」も参考になります。

◇養育費相談支援センター [http://www.youikuhi-soudan.jp/pdf/youikuhi\\_santeihyo02.pdf](http://www.youikuhi-soudan.jp/pdf/youikuhi_santeihyo02.pdf)



### 事情が変更した場合の養育費の変更

年月が経過するにつれて、子供の教育費が増大したり、別れて暮らす親の収入事情や家族事情が変わった場合、最初に取り決めた養育費が実情に合わなくこともありえます。そのような時、養育費額の変更について双方の親の話し合いで解決できなければ、家庭裁判所の調停・審判を申し立てることができます。

### 決まった養育費が支払われない時

調停・裁判などで決まった養育費が支払われない時の手続については、家庭裁判所が作成したリーフレット「調停、審判などで決まった養育費の支払を受けられない方のために」を参考にしてください。

[http://www.courts.go.jp/vcms\\_lf/youikuhi240308.pdf](http://www.courts.go.jp/vcms_lf/youikuhi240308.pdf)

#### 養育費全般に関する相談窓口

- 東京都ひとり親家庭支援センターはあと (P105)  
(一般相談と専門相談があります)

#### 調停・裁判に関する手続など

- 家庭裁判所 (P100)

## (2) 面会交流

面会交流は、夫婦が離婚した後も離れて暮らす親と子供が会う話をしたり、遊ぶなどして定期的、継続的に交流を持つことをさします。

### 子供の利益が優先

面会交流により、子供は、どちらの親からも大切にされると感じながら、健やかに成長することができます。

面会交流の実施に当たっては、子供の利益を最も優先して考えねばなりません。子供の目線に立って、それぞれの親と良い関係が築けるよう、協力していくことが重要です。

### 面会交流の方法

面会交流の頻度や場所、実施方法などについては、その家族ごとの事情に応じて決めるものです。

参考までに、平成21年度の東京家庭裁判所における、面会交流が成立した事案での状況を見ると、月1回以上の頻度が53.8%、2～3月に1回以上の頻度が13.8%でした。

### 「親」の役割を実行する

面会交流は、養育費とともに子供の心身の健全な成長のために必要な栄養です。両親から愛されているという確認は子供の自己肯定感を育みます。親の都合や感情を優先せず、子供が安心して会えるよう、父母が協力して親の責務を果たしましょう。

### 面会交流に当たって双方の親が気をつけること

- それぞれの親について、子供に悪く言わない。
- 親同士のいさかいの場に子供を置かないようにする。
- 互いの家庭の状況を探るようなことを、子供に聞かない。
- 子供に互いの親への伝言の役割をさせない。
- 面会日や時間、場所など約束したことは守る。
- 子供の父母の役割に徹し、元夫婦間の過去の話はしない。

### 離れて暮らす親が気をつけること

- 面会交流の日にちや頻度、方法などは、子供のペースで行う。
- 面会日以外に、直接子供を訪ねたり、連絡をしない。
- 面会する時は、子供に無理強いしてまで「親」（お父さん・お母さん・パパ・ママなど）と呼ばせない。
- 子供が精神的に負担になるような、高価なプレゼントやお小遣いなどは渡さない。

### 一緒に住んでいる親が気をつけること

- 子供が面会交流に出かける時は、温かく送り出す。
- 面会してきた子供を褒めるだけにして、面会中のことは、細かく聞き出さない。
- 可能であれば、面会交流がスムーズに行くよう、子供の普段の様子を別れた親に伝えておく。



面会が良くても悪くても子供は疲れています。

### 東京都の面会交流支援事業

- 東京都ひとり親家庭支援センターはあと（P105）

#### ◇東京都の面会交流支援

面会交流が円滑に進むよう、都は平成24年5月から、父母が、面会交流の取り決めをしており、年収などの一定の要件を満たした場合について、面会交流の連絡調整・実施に向けた支援を行っています。

※東京都ひとり親家庭支援センターはあとが支援の窓口となります。

※「東京都の面会交流支援を受け、面会を行う」との合意が必要です。

#### [支援対象者]

- ・ 中学生までの子供がいる。
- ・ 子供と同居している親が都内に住所を有している。
- ・ 父と母の双方が児童扶養手当受給相当の年収である。
- ・ 子供の連れ去り、配偶者暴力などの恐れがないこと。
- ・ 過去に本事業を利用していないこと。

### その他の面会交流支援についての窓口

- 公益社団法人家庭問題情報センター（P102）  
（支援については有料）

### 3. 家計のバランスをとる

現在の家庭での経済状態を把握しておくことは、住まいや就業を決め、子供の保育や教育などを考えていくうえで、基本となります。

#### 収入・支出を書き出してみる

収入・支出について、書き出してみましょう。収入・支出とも、定例的なものと臨時的なものがあります。

収支のバランスをみる時は、年間の合計額で考えますが、月ごとに収支が大きく変わる場合、一番きびしい時期を基準に考えましょう。

また、子供のための収入・支出と、家計全般に使える収入・支出に分けて考えるとよいでしょう。

- ・ひとり親家庭への支援として、児童扶養手当・児童育成手当があります。ただし、所得制限やお子さんの年齢制限があります。
- ・ひとり親家庭を対象に、技能習得資金、転宅資金、修学資金、就学支度資金など12種類の資金を有利子または無利子で貸し付けます。
- ・ひとり親家庭等への支援として、医療費の助成制度があります。ただし、所得制限など一定の要件があります。

いずれもお住まいの区市町村の窓口にご相談ください。

#### ■収入について 年間収入合計額 \_\_\_\_\_ 円

(内訳)	定期的な収入 (月)	臨時的な収入 (月)	年間収入 (年)
給 与 収 入			
各 種 手 当			
養 育 費			
訓 練 手 当			

(貯 蓄)  
(貸付金)  
(親族からの支援)

#### ■支出について 年間支出合計額 \_\_\_\_\_ 円

(内訳)	定期的な支出 (月)	臨時的な支出 (月)	年間支出 (年)
家 賃			
食 費			
電気・光熱費			
電話・通信費			
交 通 費			
保育費・教育費			
衣 服			
医療費・保険			
貯 蓄			
貸付金の返済等			
そ の 他			

(臨時的な支出)

### 将来の収支をシミュレーションする

収支状況は、年とともに変化していきます。例えば、就業経験年数を積むことにより収入の増加が見込まれる、子供が成長するにつれて教育にお金がかかるなど、状況が変わってきます。将来を見越した収支を考えることが重要です。

#### 注意が必要なポイント

- ・児童扶養手当は子供が18歳になった年度の末日まで、など、手当や医療費助成は、子供の年齢により停止します。
- ・年金については、年金加入期間により、受給開始時期が異なります。
- ・母子及び父子福祉資金などの貸付金は、返済を前提としていますので、借り受けとともに返済の方法についても考慮が必要です。

### 使途と優先度

お金の使い道は、その時期に、あなたと子供が何を一番大事にしたいか、ということの思い浮かべたうえで、次のことを考えましょう。

- その収入を得るために、今、何を準備しておくといいか。
- その収入を確保するために、どの時点でどのような方策をとればよいか。
- どうしてもその収入を得ることが難しい場合、軌道修正も視野に入れる。

### 多重債務

借金の返済のために借金を重ねる状態のことを多重債務といい、早めに手立てを講じなければいけません。

債務の整理方法としては、特定調停（裁判所に申立て、調停で返済方法を決め直す）、任意整理（貸主との話し合いで返済方法を和解する）、個人再生手続（裁判所に申立て、借金の一部の支払を条件に残りの返済を免除）、自己破産（裁判所に申立て、免責の決定を受けて債務の支払いを免除）があります。

どの方法がよいかについては、状況によって異なるため、専門相談を受けるのがよいでしょう。

### 生活保護

生活保護は、病気や働き手の死亡、失業など、様々な事情で生活に困った時、世帯全員が、利用できる資産や稼働能力などを活用してもなお、生活の維持が難しい時のセーフティーネットです。

#### 家計全般の相談窓口

- 区市・西多摩福祉事務所・支庁の母子・父子自立支援員（P88）

#### 多重債務についての相談窓口

- 東京都消費生活総合センター（P103）
- 東京都生活再生相談窓口（P103）
- 区市町村の消費者センター

#### 生活保護についての相談窓口

- 区市・西多摩福祉事務所・支庁の生活保護窓口（P88）

## 4. 住まいについて考える

生活の基盤である住まいの確保は、安心・安全の基です。

また、住まいを選択することにより、地域との接点ができ、交友関係が広がります。

### (1) 住まいの種類と、それぞれのメリット・デメリット

ひとり親家庭の住まいの選択肢には、主に以下のようなものがあります。それぞれにメリットとデメリットがあるので、今の自分と子供の生活状況や経済状況には、どの形態がベターなのか、考えて選びましょう。

#### ①現在の住居にそのまま住む

- 転居などの手続きが不要で、生活環境を変えないでよい。
- 契約者変更の際、新たに保証人が必要となることもある。

#### ②実家に帰る

- 親族等から子供の養育や家事の援助を得られる。
- 生計の同一性や生活実態から、児童扶養手当等の認定や手当・費用等、保育所の入所手続きに影響がある場合もある。

#### ③民間賃貸住宅を探す

- 自分の生活に合った場所や住まいを選択できる。
- 安定した収入を求められ、敷金・礼金・仲介手数料の初期費用が必要となる。

#### ④公営住宅を申し込む

- 一般的に家賃が低廉である。
- 居住要件や年収要件があり、入居時期が限られる。

#### ⑤母子生活支援施設に申し込む

- 施設の職員が相談に応じ自立への支援をしてくれる。
- 支援を必要とする母子のみが入所できる。

#### ⑥その他

- マンスリーマンション、シェアハウス、持ち家の購入などがあります。

東京都福祉保健局「ひとり親家庭のための住まい探しの道しるべ」平成23年3月より作成

## (2) 住まいに求める優先度を決める

都も東京都ひとり親家庭支援センターも、「東京のどこに住むと良いか?」という質問をよくいただきます。残念ながら、一人ひとり大事に思うものは異なり、各地域で実情も異なるので、「どこが一番良い」というアドバイスは、できないものです。

住まいを選ぶ時に、考える条件を記載してみましたので、自分にとって大事な条件は何か考えてみましょう。

インターネットの比較サイトなどで、家賃や居住環境などの相場を見るのもよいでしょう。

### 自分にとって大事な条件とは?

- 自分の仕事
- 実家や友人
- 子供の保育・教育
- 子供の医療
- 資金計画
- 交通の便
- 周りの環境
- 家の条件
- 元パートナーのこと



## (3) 民間賃貸住宅を円滑に借りるために

賃貸契約に当たっては、貸主と良好な関係を築くことが大事です。そのために、以下のようなことを心がけましょう。

- 貸主の信頼を得るために、保証人を探す手間を惜しむべきではありません。ただし、保証人が立てられないからと諦めてあきらめることはせず、賃貸会社や貸主と十分話し合ってみることが重要です。
- 性格や人柄も重視されるため、トラブルを起こさない、誠実な入居者として信頼を得ることが重要です。
- 元パートナーとの関係や外出時の子供のケアなど、貸主が不安に思わないよう、丁寧に説明し、理解を得ましょう。

### 住まいを含めた生活全般の相談窓口

- 東京都ひとり親家庭支援センターはあと (P105)

### 不動産の安心に関する相談窓口

- 公益財団法人不動産流通近代化センター (P103)

### 不動産のトラブルの相談窓口

- 公益財団法人日本賃貸住宅管理協会 (P103)
- 法テラス (P101)

## 5. 仕事を探す・継続する

ひとり親家庭の自立と生活の基盤を支えるために、就労は重要です。また、就労は、ひとり親家庭の父・母にとって、社会との接点であり、生きがいともなります。

### (1) 現実を知って仕事に向き合う姿勢をつくる

仕事を探す時、まず、自分の希望や理想があつて、それに向かっているものです。

しかし、思い描いている仕事の内容や想定している年収などは、一般的に思われているイメージであることが多く、現実とそぐわない面があります。また、自分で思う自分のイメージと、客観的にみた適性・資質があつていないこともあります。

仕事を探すには、次のような現実的な枠組から見ていくほうが考えやすい面があります。

#### 自分の状況を把握する

- P39の表を参考に、どのくらいの時間が仕事にあてられるかを知る。
- P55の家計の把握を参考に、生活費を計算し、就労して得たい最低限必要な額を知る。
- 今までの仕事の経験から、今の自分に何ができるかを知る。

#### 就職市場の状況を把握する

- 各種就職相談窓口で扱う求人情報を集め、どのような職種の求人が多いか、給与の相場はどのくらいかなど、情報収集を行う。

#### 企業の状況を把握する

- 企業が求めている人材を知る。

特にひとり親家庭に求められる資質

・モチベーション ・コミュニケーション  
・性格 ・長く勤める期待感 ・自分で考え行動する

⇒これらは、ひとり親家庭の父・母が子育てと生活で蓄えてきた資質でもある。

- どのような企業に就職したいか、具体的に考えてみる。

東京都福祉保健局「ひとり親家庭が身につけたい就職のための自分メイク」平成23年3月

#### ひとり親家庭に特化した就職相談窓口

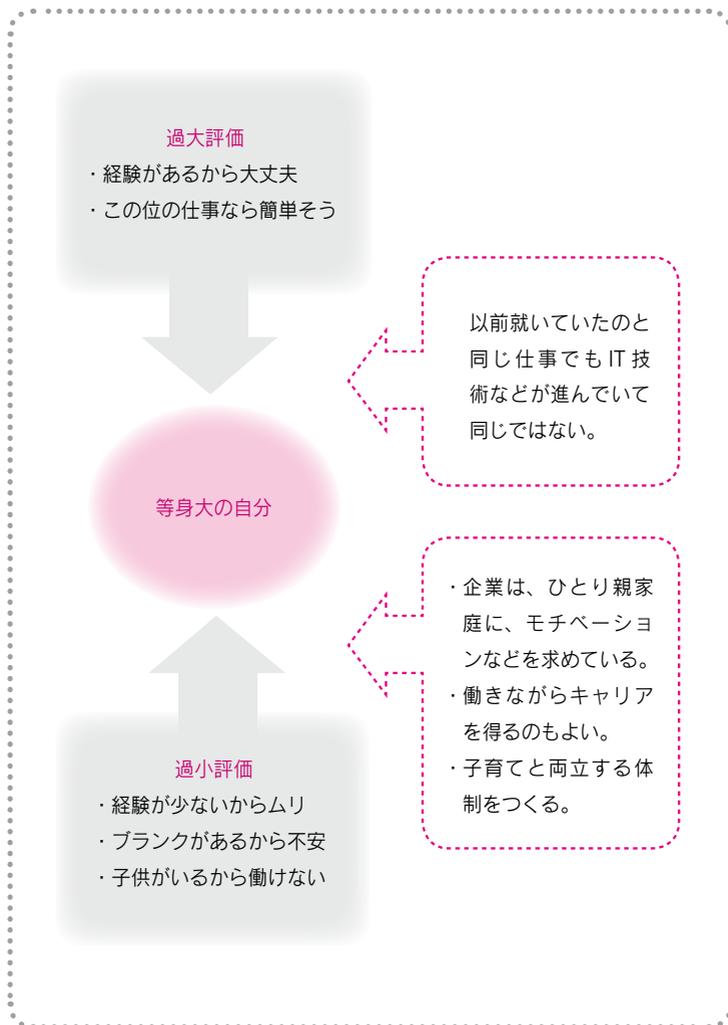
- 区市・西多摩福祉事務所・支庁の母子・父子自立支援員 (P88)
- 東京都ひとり親家庭支援センターはあと飯田橋 (P105)

#### 一般的な就職相談窓口

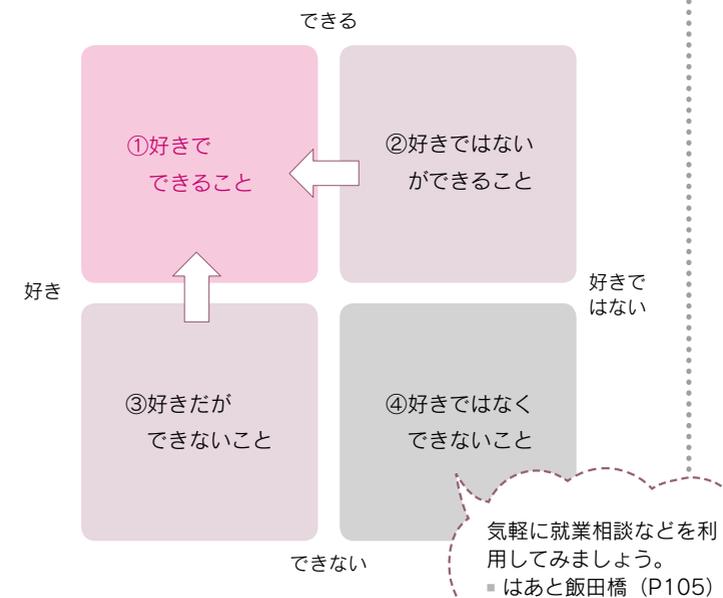
- ハローワーク・マザーズハローワーク (P104)
- 東京しごとセンター (P103)

## (2) 今の自分に合った仕事とは

仕事を探すためには、等身大の自分を知ることが重要です。



仕事を、「できる—できない」、「好き—好きではない」という見方で4つに分類してみます。



- ②「好きではないができること」は、当面、生活のために働く必要があるという時などに、自分を助けてくれる仕事です。熟練していけば好きになっていくことがあります。
- ③「好きだができないこと」は、訓練をしていけば、将来やりたい仕事として、希望につながっていきます。

最初から①「好きでできること」が仕事にできればよいですが、そうでない場合も、①の仕事に変わっていけるよう、楽しみをみつけていきましょう。

### (3) 就職・転職前のレベルアップを図るなら

#### 基礎的なマナーを確認する

企業がひとり親家庭に対して期待することに、コミュニケーション能力や、自分で考え行動する力があります。

ひとり親家庭が、子育てや家庭で培ってきた、コミュニケーション能力や管理能力が、仕事のうえでも役立つといえますが、さらに、次の点が身についているか、もう一度チェックしましょう。

#### 基本的なビジネスマナー

あいさつ、お辞儀、電話対応、ビジネスメールなどの基本的なマナーが不可欠です。

#### 身だしなみ

服装、髪型、必要に応じメイクなどの身だしなみ、そして、良い笑顔は男女とも最高のメイクアップです！

#### 一定程度のパソコン能力

現代のビジネスでは、基本的にパソコンを使えることが求められます。

#### 「職業訓練」を上手に活用する

キャリア形成のために職業訓練を活用する場合は、プロの就業相談員などと相談しながら将来像を描きましょう。

訓練は長期のものもあるので、「あこがれの職業」や以前の経験と全く違う分野の訓練を考えている方は注意が必要です。自分の興味や体力、生活パターンなどを考え合わせて、訓練を続けられる見通しがあれば取り組みましょう。途中で辞めると時間のロスになりますし、自信も揺らいできてしまいます。

経験のある仕事に関連する訓練をする場合、仕事は慣れているので、幅と奥行きが広がり、自信につながります。

#### 高等職業訓練促進給付金（窓口：区市・西多摩福祉事務所・支庁）

- 看護師等の国家資格相当の資格取得に向けて2年間以上就学した場合の訓練促進給付金が支給される。

#### 教育訓練給付金（窓口：区市・西多摩福祉事務所・支庁）

- 厚生労働大臣が指定した教育訓練を受けて修了した場合、教育訓練費の20%相当額が支給される。

#### 求職者支援制度（窓口：ハローワーク）

- 雇用保険未加入の方などを対象とした訓練制度で要件を満たす場合職業訓練受講給付金を支給される。



#### (4) 就職活動は戦略的に

就職活動は、支援機関などの助言を得ながら、トライする業界・企業に応じた活動となるよう、戦略的に取り組みましょう。

##### 自分のアピールポイントを知る

今までの仕事の経験や資格だけでなく、趣味や人生経験も仕事上のアピールポイントとなることがあります。

##### 就職活動の幅を広げる

自分の理想や希望にこだわらず、助言を得た業種・業界も興味を持ってみましょう。

思いがけない出会いがあり、自分でも気づかない適性を発見することがあります。

##### 職務経歴書の構成をしっかりと

このごろは、職務経歴書やエントリーシートの提出で、審査が決まる企業も増えました。いかに素晴らしい人材でも、職務経歴書が読まれないと就職につながりません。

支援機関に助言を受けながら、ポイントをしぼった経歴書を作成しましょう。

##### 企業がひとり親の雇用に対して抱く不安を解消する

企業は、ひとり親の雇用に際して、子供の病気などで突発的に休んだり、残業や休日勤務・不規則勤務ができないことに不安を持っています。

企業が安心して雇用できるよう、子供が病気の時の体制（病児保育の確保や親族・友人のお迎えなど）を説明し、「普段の情報共有や協力などでカバーする」という意欲を伝えましょう。

##### 就職のためのチャンスを逃さない

ひとり親家庭支援センターや、母子・父子自立支援員、ハローワーク、マザーズハローワークへの相談・登録、就職情報誌の活用に加え、友人・知人にも就職活動をしていることを伝え、チャンスを逃がさないようにします。

また、相談機関に赴く時は、そのまま面接などのチャンスがあってもよいように、身だしなみを整え、履歴書などを持参しておきましょう。



## (5) 雇用形態～正社員とパート～

「正社員であれば安定した収入につながる」との思いで、「どんな仕事でもする」と就職しても、その仕事が自分に合っていなかった、残業が思いのほか多い、通勤時間がかかるなどで早期に退職するような例があります。

ブランクが長かったり、就業経験が少ない場合などは、パートから始めていくことで、仕事と子育てを両立させる生活に徐々に慣れていき、だんだんとステップアップしていくこともできます。

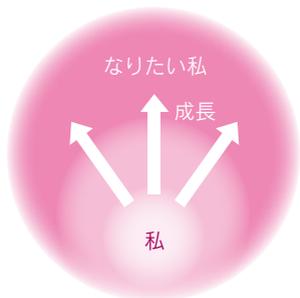
なお、パートでも一定以上の勤務時間を超えれば、雇用保険や社会保険に加入できます。

仕事に向けての自分の状態、子供の年齢、支援の有無などを考え合わせ、今の自分に合った働き方を探していきましょう。

### 今の自分にプラスになる働き方へ

どんな仕事でも、継続していくうちに経験が積み重ねられていきます。経験は、仕事の面だけでなく、自分の限界や他者との交流など、いろいろな面で自分を成長させ、自分の理想像を拡げてくれます。

私の限界・  
境界が広がる



たくさんの人との  
かわり・交流  
が広がる

## (6) 「就職したのにこんなはずでは」と思った時

就職後に受ける相談で多いのは、思い描いていた仕事と違ったというものや、人間関係の悩みです。どんな企業や組織も、外からみると、中のメンバーとしてみるのでは印象が異なります。また、採用されて、初めての組織で仕事を教えられても思うようにできない、誰に何を聞いていいかわからないという状態が、人間関係の悩みへと発展してしまう場合もあります。

そのような時、ひとりで悩まずに、支援機関に相談してみてください。同僚や直属の上司や先輩に、素直に状況を話してみることも一つの方法です。もしも、雇用条件と実際の雇用内容や処遇に社会的に問題がある場合は、専門窓口にご相談してみてください。

## (7) 在宅ワークという働き方

在宅ワークとは一般的にパソコンやインターネットなどを活用し、自宅を拠点として仕事をすることです。雇用関係のある場合社員として入社せずに自宅で仕事をするようなケースもありますが、個人事業主として仕事を請け負うケースが多い働き方です。データ入力・音声起こし・ライティング、ホームページ制作・更新、コールセンター、WEB ショップの運営などが主な仕事になります。

### 労働上のトラブルの相談窓口

- 法テラス (P101)
- 東京都労働相談情報センター (P104)
- インターネット上の相談先  
ホームワーカーズウェブ <http://www.homeworkers.jp>

## 6. 子育て支援策を上手に活用する

ひとり親家庭にとって、地域の子育て支援策を上手に活用することは、日常の暮らしの様々な課題を解決し、地域とつながるうえでも必要不可欠なことです。

子育て支援策の実施状況と利用の条件、申込方法などは、地域により異なるため、お住まいの自治体の状況を調べてみてください。

ひとり親家庭の方が利用できる子育て支援策として、次のようなものがあります。

### (1) 子育てサービス全般の総合窓口

在宅での子育て支援策など、子育て全般に関する総合的な窓口です。

#### 子供家庭支援センター (P91)

18歳未満のお子さんや子育て家庭の問題に関するあらゆる相談に応じるほか、在宅サービスの調整を行います。

#### 子育てひろば

親子で遊ぶ、育児仲間をつくる場です。0～3歳を中心とした親子を対象に、つどいの場を提供しています。子育てに関する相談や講座なども実施しています。

### (2) 子供の保育等

ひとり親家庭にとって、就業と生活を両立させるうえで、子供の保育や学童クラブなど、必要な時に子供をみてもらえる場の確保は欠かせません。

#### 保育

就労等で日中子供の養育ができない場合に、子供の保育を行います。保育所、認定こども園、認証保育所などがあります。

#### 一時預かり

保護者の病気・冠婚葬祭、買い物などのほか、育児疲れで子供からちょっと離れたい時など、理由を問わず、一時的に子供を預かります。

#### 病児・病後児保育

子供が病気または回復期で、他の子供たちと一緒に保育が難しい間、専用のスペース等において保育及び看護ケアを行うという保育サービスです。「子供が病気になった時に仕事を休むことができない」という時に備えて、地域の病児・病後児保育施設の情報を収集し、必要と判断される場合は事前登録を行い、利用方法を確認しておきましょう。

**定期利用保育**

パートタイム勤務や育児短時間勤務等利用の場合など、保育所等において、子供の継続的な保育を行います。

**学童クラブ**

保護者が仕事などで、昼間家庭にいない小学1～3年生の児童に対し、放課後や夏休みなどに生活の場を提供します。

**ショートステイ**

保護者が病気や出張、育児疲れなどの理由で、子供の養育が困難な時、児童福祉施設などで預かります。  
短期間（1週間程度）ですが、宿泊が可能です。

**トワイライトステイ**

保護者が仕事などで帰宅が遅い場合、児童福祉施設などで夜間子供を預かり、夕食・入浴の提供などを行います。

**(3) 子育て支援サービス**

日常の子育てに役立つ子育て支援サービスとして、次のものがあります。

**ひとり親家庭ホームヘルプサービス**

ひとり親家庭で、一定の要件を満たし、家事又は育児など日常生活に支障をきたしている場合に、ホームヘルパーを派遣する制度です。

**ファミリー・サポート・センター**

育児の手助けをしたい人と、子育てを支援してもらいたい人が会員となって、相互に援助を行う有償ボランティア活動です。  
仕事の都合で保育所などの迎えに間に合わない時などの送迎や子供の預かりなどの支援があります。

都内自治体ごとの子育てサービスの実施状況一覧  
「とくきょう子育て応援 Navi」

[http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kodomo/kosodate/ouen\\_navi/index.html](http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kodomo/kosodate/ouen_navi/index.html)

#### (4) 支援が必要なお子さんのための専門相談

子供に障害があったり難病にかかっている場合、また、発達障害、不登校などの場合、特にひとり親家庭の皆さんは、子供のケアが毎日の生活の全てになってしまい、孤独に感じたり、疲れをためたり、ということもあるかと思います。子育て支援サービスを利用し地域とかわりながら、あるいは専門の相談窓口を使いながら、ひとりで悩まず自分のことも大事にさせていただきますように。

##### 難病や障害を抱えた子供を持つ方への相談窓口

- 難病のこども支援全国ネットワーク電話相談室  
☎ 03-5840-5973  
月～金 11時～15時  
(祝日・年末年始を除く)

認定NPO法人難病のこども支援全国ネットワークが行う相談で、難病や障害のある子供の医療や教育、福祉に関すること、仲間づくりなどの相談に対応します。

##### 子供の行動や心の発達に不安を持つ方への相談窓口

- 東京都立小児総合医療センター こころの電話相談室  
☎ 042-312-8119  
月～金 9時30分～11時30分  
13時～16時30分  
(祝日・年末年始を除く)

幼児から高校生までの、子供の行動や心の発達に関する相談を受け付けています。

##### 発達障害を抱えた子供を持つ方への相談窓口

- 東京都発達障害者支援センター TOSCA  
☎ 03-3426-2318  
月～金 9時～17時  
(祝日・年末年始を除く)

日常生活にかかわる様々な相談に対応します。基本的には、相談は予約制です。

##### 不登校、いじめなど子供の教育に不安を持つ方への相談窓口

- 東京都教育相談センター  
☎ 03-5800-8008  
月～金 9時～21時  
土・日・祝日 9時～17時

幼児から高校生相当の年齢の子供本人及び保護者を対象に、不登校、いじめなど、子供や学校に関する相談、保護者の子育て、高校進級・進路、入学相談等に関する相談など、様々な相談を受け付けています。

##### ひきこもりについての相談窓口

- ひきこもりサポートネット  
☎ 03-5978-2043  
月～金 10時～17時  
(祝日・年末年始を除く)

ひきこもりに悩む本人、家族への東京都の専門窓口です。

## 7. 心身の健康を保つ

ひとりで子育てをするひとり親家庭では、親・子供それぞれに、心身の健康を守ることが大事です。

### (1) 普段からの備え

心身の健康に関する相談窓口は、お住まいの保健所・保健センターです。普段から、かかりつけ医、保健所・保健センターの連絡先を控えておきましょう。

また、子供の病気や起こりやすい事故、その対応や応急手当てなどについて、調べておくことが大事です。

#### 子供の病気・事故・対処方法の情報

- TOKYO 子育て情報サービス（音声・FAX）  
音声・FAX 共通 03-3568-3711
- 子ども医療ガイド（ホームページ）  
<http://www.guide.metro.tokyo.jp/>
- 「知って安心暮らしの中の医療情報ナビ」  
医療機関のかかり方や医療費など医療に関する情報全般が記載されています。東京都のホームページからダウンロードできます。

また、母子家庭の母親や、女の子を持つ父親などは、女性の心身の健康についての相談先も知っておくとよいでしょう。

- 東京都女性のための健康ホットライン  
☎ 03-3269-7700  
月～金 10時～16時（祝日、年末年始は休み）  
思春期から更年期までの女性の心身の悩みに対応します。

### (2) 子供の急病への対応

急な子供の発熱や病気で病院に行くか迷った時は、下記の窓口にご相談しましょう。

（平日の通常の時間帯）

- お住まいの区市町村の保健所・保健センター

（夜間・休日）

- 母と子の健康相談室（小児救急相談）  
# 8000（携帯電話・プッシュ回線）  
☎ 03-5285-8898（全ての電話）  
月～金17時～22時 土・日・祝日・年末年始 9時～17時

### (3) 救急車に乗るかどうか迷った時

年齢を問わず、救急車を呼ぶか迷った時に、緊急度・受診の必要の有無のアドバイス、医療機関案内をしてくれます。

- 東京消防庁救急情報センター  
# 7119（携帯電話・PHS・プッシュ回線）  
24時間年中無休  
つながらない場合は  
23区 ☎03-3212-2323 多摩地域 ☎042-521-2323
- 東京版救急受診ガイド（インターネット）  
（パソコン・スマートフォン）  
<http://www.tfd.metro.tokyo.jp/hp-kyuuumuka/guide/main/>  
（携帯電話）  
<http://www.tfd.metro.tokyo.jp/hp-kyuuumuka/guide/m/00kiyaku.html>

#### (4) 心の健康を保つ

いろいろな悩みを抱えて、思いつめた時、誰にでもよいのでSOSを出してください。話すことで、自分も気づかない気持ちに気づくことができるかもしれません。

##### いのちの電話

人間関係や孤独など、こころの危機に直面した方のための相談対応機関です。

- 東京いのちの電話  
☎ 03-3243-4343 月～金 10時～16時
- 夜間こころの電話相談  
☎ 03-5155-5028  
毎日 17時～22時 (受付は21時30分まで)

精神的な問題で困った時や、よく眠れない、やる気が出ないなど、つらい時に専門の相談員が対応します。

#### (5) 女性・男性としての生き方に向きあう

ひとり親家庭の母親・父親は同時に両方の役割を担おうと頑張っ  
てしまいがちですが、年齢に応じて起こる心身の変化や悩みには、  
性差によるものもあります。女性・男性としての生き方に向き合  
うことも、人生を歩むうえで大変重要です。

##### 女性としての悩みなどの相談窓口

- 東京都女性相談センター (P103)
- 東京ウィメンズプラザ (P103)

##### 男性としての悩みなどの相談窓口

- 東京ウィメンズプラザ 男性のための悩み相談 (P103)

## 8. 日常生活の安全・安心を確保する

ひとり親家庭では、留守番ができる年齢になったら子供たちだけ  
で家にいるということもあります。家の防犯を普段から心がけ  
ることが必要です。

### (1) 子供の安全・安心

子供を犯罪など危険から守るためには、周囲の大人が気をつけ  
るとともに、子供に自分の身の守り方を教えておくことが重要です。

#### 子供の危険回避

- ごみ捨てなど少しの外出でも、窓と玄関は必ず施錠する。
- 母子家庭の場合、玄関に男性用の傘を置いたり、洗濯物を干す時に男性用のものを一緒に干すなどする。
- 普段から近所に顔見知りをつくっておく。

#### 初めて小学校にあがる子供を持つ保護者に 参考となる本

「はじめてのいってきます応援ブック」  
(世田谷区作成 平成23年11月)

「危ない!と感じたらすぐ逃げよう」など、子供が気をつける  
ことをわかりやすく説明しています。また、周囲の大人が安全  
な生活空間を築くためのチェックリストなどが載っています。  
世田谷区のホームページからダウンロードできます。

## (2) 感染症の流行や災害などへの備え

ひとり親家庭では、感染症に対してはうがい・手洗い、災害に対しては家具の転倒防止・備蓄といった通常の対策に加えて、特に、次のようなことを心がけましょう。

### 感染症への備え

- 保育所・学校等が閉鎖された場合の、子供の預かりや、勤務先との調整
- 自分が感染症に罹患した場合に、子供を見てくれる体制の確保

### 災害への備え

- いざという時の連絡体制  
(保育所・学校等、子供本人との連絡方法や集合場所などの決まりごと)
- いざという時、子供を見てくれる人の確保・連絡体制
- いざという時に、しばらく身を寄せることができる場所の確保

### 災害用伝言ダイヤルを使えるようにしましょう

子供をみてる方や、子供本人と、災害用伝言ダイヤルの使い方を普段から知っておきましょう。  
(171 にかけて音声案内が流れ、そのあとに録音・再生を選び、予め相手と決めている電話番号を入力します。)

## 9. 仲間をつくる

ひとり親家庭が、子供を養育し、生活での様々な課題を解決していくなかで、自分の気持ちをきいてもらったり、いろいろな意見をきいたりできる、仲間をつくることはとても大切です。

仕事や、お子さんを通じた保育・学校という場や、近隣など地域のほかに、子育て支援の団体などがあります。また、ひとり親家庭としての不安や悩みを、気兼ねなく話せる場として、ひとり親家庭の当事者の団体があります。

このような団体では、親同士の交流だけでなく、子供も一緒に参加できるような活動があるなど、子供の仲間づくりや親以外に信頼できる大人との関係をつくる場ともなります。

ホームページなどで、自分に合った団体を見つけてみましょう。

東京都ひとり親家庭支援センターも、ひとり親家庭の当事者としての目線で、相談を受け止める場の一つです。



## 10. 未来に向けてライフコースをつくる

ひとり親家庭が日々を暮らし、年月を過ごす中で、家族の姿も変わっていきます。いろいろな将来を見据えながら、自分のライフコースをつくっていきましょう。

### (1) ひとり親家庭の卒業

法律のうえで、ひとり親家庭といわれるのは、20歳までの子供を扶養している間の時期です。

子供が20歳になると、未成年の子供を育てる権利及び義務としての「親権」も自動的になくなり、寡婦・寡夫となります。

また、お子さんが進学や就業、結婚などで独立していくこともあります。

ひとり親家庭でなくなることにより、児童扶養手当などの各種支援制度の対象外となり、経済・生活状況は変化します。親と子の関係も、それぞれの人生を尊重しながら進むこととなります。

ひとり親家庭を卒業した時の、自分や家族の生活を思い描きながら、一歩ずつ着実に進んでいくことが重要です。

### (2) 再婚

人生をともにしたいというパートナーが現れる場合もあります。

子供を連れての再婚により、血縁関係のない親子やきょうだいの関係がある家族の形を「ステップファミリー」といいます。ステップファミリーでは、それぞれが前の家族での歴史や文化、習慣を持ちあわせています。新しい家族を築いていくうえで、次のようなことを心にとめておきましょう。

#### 子供の福祉を第一に考えましょう

- ・子供の気持ちを踏まえ、子供の年齢に応じてわかるように話してあげましょう。
- ・再婚前に、よそのお兄さん、お姉さんと思っている人が突然父親、母親、きょうだいとなることは、子供にも気持ちの整理の時間が必要です。再婚を決めた報告から入るのではなく、検討の段階で、子供に説明してあげましょう。
- ・再婚後も、子供の実の親との関係は変わらないことを話し、安心感をつくりましょう。

#### 家族は経験や想いを積み重ねて作っていくものと、気を長く持ちましょう

- ・子供は新しい親を試す行動をとったりすることもあります。初めから親になろうと頑張りすぎず、子供とのよりよい関係を探るところから始めましょう。
- ・家族の形は様々です。「こうあらねば」と考えすぎず、より多くの選択肢を設けて、柔軟な対応をしましょう。

#### それぞれの家族の違いを尊重して、新しい家族のルールをつくりましょう

再婚した家庭の体験談などをきいてみましょう

### (3) 老後に向けて計画的に準備

人生の終盤に備えて、自分の希望を記入しておく「エンディングノート」という言葉があります。エンディングノートをつくることにより、自分が何を大事にしたいか、そのためにどう生きていきたいか、ということに気づくことができます。

人生は、なかなか計画どおりにはいくものではありませんが、目標を思い描くことで達せられるものがあります。

年齢を重ねるにつれて、生活の様々なことが徐々に変化していきますが、60歳、70歳、80歳の自分がどうありたいか、そのためには何を心がけ、準備していけばよいか想像してみましょう。

過ぎた時を戻すことはできません。「今」と「これから」を大事にして、これからを考える時、今の自分が一番若い！と思えるのではないのでしょうか。

リンクの端から端まで続くフットワークのように、その一步一步はどの一步一步も同じだけ重要なものなんだ。

途中でくじけようが、最後まで頑張ろうが、どちらでもかまわない。

結局、それによって何を学び、それをどう生かすかが大切なんだ。僕の人生は終わっていない。今、始まったばかりだ。

……アレクセイ・ヤグティン  
(フィギュアスケーター・ソルトレイクシティ五輪男子シングル金メダリスト)

「オーバーカム」周地社

## あとがき

この冊子では、東京に暮らすひとり親家庭の方に向けて、生活のうえでヒントになりそうなことを集めてみました。

「ひとり親家庭」と一言で言っても、家族の形は様々で、それぞれの家庭の状況や経験されてきたことは違います。この冊子を読まれて感じたことや、こんな情報が知りたい・こんなことを伝えたいということがありましたら、東京都や東京都ひとり親家庭支援センターにお寄せください。

あなたの経験が、他のひとり親家庭の方の支えにもなります。

ひとり親家庭の皆さまが、それぞれの家庭ならではの魅力をさらに輝かせ、人生を自分らしく自由に進んでいけますように。



# 関係機関一覧

## 福祉事務所、母子・父子自立支援員配置先一覧

区市町村	福祉事務所		母子・父子自立支援員配置先
	福祉事務所名	住所・電話	部署名・電話
千代田区	千代田区福祉事務所	千代田区九段南 1-2-1 ☎ 03-3264-2111	同左
中央区	中央区福祉事務所	中央区築地 1-1-1 ☎ 03-3543-0211	同左
港区	港区芝地区総合支所	港区芝公園 1-5-25 ☎ 03-3578-3111	子ども家庭課家庭相談センター ☎ 03-3578-2436
	港区麻布地区総合支所	港区六本木 5-16-45 ☎ 03-3583-4151	
	港区赤坂地区総合支所	港区赤坂 4-18-13 ☎ 03-5413-7011	
	港区高輪地区総合支所	港区高輪 1-16-25 ☎ 03-5421-7611	
港区芝浦港南地区総合支所	港区芝浦 3-1-47 ☎ 03-3456-4151		
新宿区	新宿区福祉事務所	新宿区歌舞伎町 1-4-1 ☎ 03-3209-1111	子ども家庭課育成支援係 ☎ 03-5273-4558
文京区	文京区福祉事務所	文京区春日 1-16-21 ☎ 03-3812-7111	同左
台東区	台東区福祉事務所	台東区東上野 4-5-6 ☎ 03-5246-1111	子育て支援課子育て支援担当 ☎ 03-5246-1232
墨田区	墨田区福祉事務所	墨田区吾妻橋 1-23-20 ☎ 03-5608-1111	同左
江東区	江東区福祉事務所保護第一課	江東区東陽 4-11-28 ☎ 03-3645-3101	同左
	江東区福祉事務所保護第二課	江東区大島 4-5-1 ☎ 03-3637-2701	同左
品川区	品川区福祉事務所	品川区広町 2-1-36 ☎ 03-3777-1111	同左
目黒区	目黒区福祉事務所	目黒区上目黒 2-19-15 ☎ 03-3715-1111	同左
大田区	大田区大森生活福祉課	大田区大森西 1-12-1 ☎ 03-5764-0665	同左
	大田区調布生活福祉課	大田区雪谷大塚町 4-6 ☎ 03-3726-0791	同左
	大田区蒲田生活福祉課	大田区蒲田本町 2-1-1 ☎ 03-5713-1706	同左
	大田区 糀谷・羽田生活福祉課	大田区東糀谷 1-21-15 ☎ 03-3741-6521	同左
世田谷区	世田谷区世田谷福祉事務所	世田谷区世田谷 4-22-33 ☎ 03-5432-1111	同左
	世田谷区北沢福祉事務所	世田谷区松原 6-3-5 ☎ 03-3323-9910	同左
	世田谷区玉川福祉事務所	世田谷区等々力 3-4-1 ☎ 03-3702-1730	同左
	世田谷区砧福祉事務所	世田谷区成城 6-2-1 ☎ 03-3482-1343	同左
	世田谷区烏山福祉事務所	世田谷区南烏山 6-22-14 ☎ 03-3326-6111	同左
渋谷区	渋谷区福祉事務所	渋谷区宇田川町 1-1 ☎ 03-3463-1211	子ども青少年対策課子ども女性相談主査* ☎ 03-3463-2544
中野区	中野区福祉事務所	中野区中野 4-8-1 ☎ 03-3389-1111	子ども家庭支援センター子育てサービス担当 ☎ 03-3228-5612

\*平成 27 年 4 月 1 日より名称変更。

区市町村	福祉事務所		母子・父子自立支援員配置先
	福祉事務所名	住所・電話	部署名・電話
杉並区	杉並区福祉事務所 荻窪事務所	杉並区荻窪 5-15-13 ☎ 03-3398-9104	子育て支援課こども家庭支援係 ☎ 03-5929-1902
	杉並区福祉事務所 高円寺事務所	杉並区高円寺南 2-24-18 ☎ 03-5306-2611	
	杉並区福祉事務所 高井戸事務所	杉並区高井戸東 3-26-10 ☎ 03-3332-7221	
豊島区	豊島区生活福祉課	豊島区東池袋 1-18-1 ☎ 03-3981-1111	子育て支援課子ども家庭・女性相談グループ* ☎ 03-3981-2119
	豊島区西部生活福祉課	豊島区要町 1-5-1 ☎ 03-5917-5761	
北区	北区福祉事務所	北区王子本町 1-15-22 ☎ 03-3908-1111	同左
荒川区	荒川区福祉事務所	荒川区荒川 2-2-3 ☎ 03-3802-3111	子育て支援課ひとり親女性福祉係 ☎ 03-3802-4827
板橋区	板橋区板橋福祉事務所	板橋区板橋 2-66-1 ☎ 03-3579-2322	同左
	板橋区赤塚福祉事務所	板橋区赤塚 6-38-1 ☎ 03-3938-5126	同左
	板橋区志村福祉事務所	板橋区蓮根 2-28-1 ☎ 03-3968-2331	同左
練馬区	練馬区練馬総合福祉事務所	練馬区豊玉北 6-12-1 ☎ 03-3993-1111	同左
	練馬区 石神井総合福祉事務所	練馬区石神井町 3-30-26 ☎ 03-5393-2801	同左
	練馬区 光が丘総合福祉事務所	練馬区光が丘 2-9-6 ☎ 03-5997-7713	同左
	練馬区 大泉総合福祉事務所	練馬区東大泉 1-29-1 ☎ 03-5905-5262	同左
足立区	足立区 千住福祉事務所	足立区千住仲町 19-3 ☎ 03-3888-3141	同左
	足立区中部福祉事務所	足立区中央本町 1-17-1 ☎ 03-3880-5880	同左
	足立区東部福祉事務所	足立区東綾瀬 1-26-2 ☎ 03-3605-7105	同左
	足立区西部福祉事務所	足立区鹿浜 8-27-15 ☎ 03-3897-5011	同左
	足立区北部福祉事務所	足立区竹の塚 2-25-17 ☎ 03-3883-6800	同左
葛飾区	葛飾区福祉事務所西生活課	葛飾区立石 5-13-1 ☎ 03-3695-1111	子育て支援課ひとり親家庭相談係* ☎ 03-5654-8276
	葛飾区福祉事務所東生活課	葛飾区金町 1-6-24 ☎ 03-3607-2152	
江戸川区	江戸川区生活援護第一課	江戸川区中央 1-3-17 ☎ 03-3652-1151	児童女性課子ども家庭支援センター ☎ 03-3877-2460
	江戸川区生活援護第二課	江戸川区東小岩 6-9-14 ☎ 03-3657-1105	
	江戸川区生活援護第三課	江戸川区東葛西 7-12-6 ☎ 03-5659-6610	
八王子市	八王子市福祉事務所	八王子市元本郷町 3-24-1 ☎ 042-626-3111	子育て支援課こども福祉担当 ☎ 042-620-7362
立川市	立川市福祉事務所	立川市泉町 1156-9 ☎ 042-523-2111	同左
武蔵野市	武蔵野市福祉事務所	武蔵野市緑町 2-2-28 ☎ 0422-51-5131	子ども家庭課子ども家庭支援センター ☎ 0422-60-1850
三鷹市	三鷹市福祉事務所	三鷹市野崎 1-1-1 ☎ 0422-45-1151	同左

\*平成 27 年 4 月 1 日より名称変更。

区市町村	福祉事務所		母子・父子自立支援員配置先
	福祉事務所名	住所・電話	部署名・電話
青 梅 市	青梅市福祉事務所	青梅市東青梅 1-11-1 ☎ 0428-22-1111	同左
府 中 市	府中市福祉事務所	府中市宮西町 2-24 ☎ 042-364-4111	子育て支援課 ☎ 042-335-4240
昭 島 市	昭島市福祉事務所	昭島市田中町 1-17-1 ☎ 042-544-5111	同左
調 布 市	調布市福祉事務所	調布市小島町 2-35-1 ☎ 042-481-7111	子ども家庭課 ☎ 042-481-7095
町 田 市	町田市福祉事務所	町田市森野 2-2-22 ☎ 042-722-3111	子育て支援課支援係 ☎ 042-724-2137
小 金 井 市	小金井市福祉事務所	小金井市本町 6-6-3 ☎ 042-383-1111	子育て支援課子育て支援係 ☎ 042-387-9836
小 平 市	小平市福祉事務所	小平市小川町 2-1333 ☎ 042-341-1211	子育て支援課相談支援担当* ☎ 042-346-9618
日 野 市	日野市福祉事務所	日野市神明 1-12-1 ☎ 042-585-1111	同左 (セーフティネットコールセンター)
東 村 山 市	東村山市福祉事務所	東村山市本町 1-2-3 ☎ 042-393-5111	同左
国 分 寺 市	国分寺市福祉事務所	国分寺市戸倉 1-6-1 ☎ 042-325-0111	同左
国 立 市	国立市福祉事務所	国立市富士見台 2-47-1 ☎ 042-576-2111	同左
福 生 市	福生市福祉事務所	福生市本町 5 ☎ 042-551-1511	子育て支援課子育て支援係 ☎ 042-551-1737
狛 江 市	狛江市福祉事務所	狛江市和泉本町 1-1-5 ☎ 03-3430-1111	同左
東 大 和 市	東大和市福祉事務所	東大和市中央 3-930 ☎ 042-563-2111	同左
清 瀬 市	清瀬市福祉事務所	清瀬市中里 5-842 ☎ 042-492-5111	同左
東 久 留 米 市	東久留米市福祉事務所	東久留米市本町 3-3-1 ☎ 042-470-7777	子育て支援課ひとり親支援係 ☎ 042-470-7736
武 蔵 村 山 市	武蔵村山市福祉事務所	武蔵村山市本町 1-1-1 ☎ 042-565-1111	同左
多 摩 市	多摩市福祉事務所	多摩市関戸 6-12-1 ☎ 042-375-8111	子育て支援課手当・医療・相談担当 ☎ 042-338-6833
稲 城 市	稲城市福祉事務所	稲城市東長沼 2111 ☎ 042-378-2111	同左
羽 村 市	羽村市福祉事務所	羽村市緑ヶ丘 5-2-1 ☎ 042-555-1111	同左
あ ぎ る 野 市	あきる野市福祉事務所	あきる野市二宮 350 ☎ 042-558-1111	同左
西 東 京 市	西東京市福祉事務所	西東京市中町 1-5-1 ☎ 042-464-1311	子育て支援課手当助成係 ☎ 042-460-9840
日 出 町 瑞 穂 町 奥 多 摩 町 檜 原 村	西多摩福祉事務所	青梅市河辺町 6-4-1 ☎ 0428-22-1165	同左
大 島 町 利 島 村 新 島 村 神 津 島 村	大島支庁	大島町元町字オンダシ 222-1 ☎ 04992-2-4421	同左
三 宅 村 御 蔵 島 村	三宅支庁	三宅村伊豆 642 ☎ 04994-2-1311	同左
八 丈 町 青 ヶ 島 村	八丈支庁	八丈町大賀郷 2466-2 ☎ 04996-2-1112	同左
小 笠 原 村	小笠原支庁	小笠原村父島字西町 ☎ 04998-2-2121	同左

\*平成 27 年 4 月 1 日より名称変更。

子供家庭支援センター・保健所・保健センター、都児童相談所一覧

自治体名	区市町村機関		都児童相談所
	名称	住所・電話番号	
千代田区	千代田区 児童・家庭支援センター	千代田区神田司町 2-16 神田さくら館 6 階 ☎ 03-3256-8150	児童相談センター ☎ 03-3208-1121
	千代田保健所	千代田区九段北 1-2-14 ☎ 03-5211-8161	
中央区	中央区立 子ども家庭支援センター	中央区勝どき 1-4-1 (3 階) ☎ 03-3534-2255	
	中央区保健所	中央区明石町 12-1 ☎ 03-3541-5936	
	中央区日本橋保健センター	中央区日本橋堀留町 1-1-1 ☎ 03-3661-3515	
	中央区月島保健センター	中央区月島 2-10-3 ☎ 03-5560-0765	
港区	港区立 子ども家庭支援センター	港区三田 1-4-10 ☎ 03-6400-0090	
	港区みなと保健所	港区三田 1-4-10 ☎ 03-6400-0050	
新宿区	新宿区子ども総合センター	新宿区新宿 7-3-29 ☎ 03-3232-0675	
	新宿区保健所	新宿区新宿 5-18-21 ☎ 03-3209-1111	
	新宿区牛込保健センター	新宿区弁天町 50 ☎ 03-3260-6231	
	新宿区四谷保健センター	新宿区四谷 4-17 ☎ 03-3351-5161	
	新宿区西新宿保健センター	新宿区西新宿 7-5-8 ☎ 03-3369-7118	
	新宿区落合保健センター	新宿区下落合 4-6-7 ☎ 03-3952-7161	
文京区	文京区 子ども家庭支援センター	文京区春日 1-16-21 シビックセンター 5 階 ☎ 03-5803-1109	
	文京区文京保健所	文京区春日 1-16-21 ☎ 03-5803-1223	
	文京区 保健サービスセンター	文京区春日 1-16-21 ☎ 03-5803-1805	
	文京区保健サービスセンター 本郷支所	文京区千駄木 5-20-18 ☎ 03-3821-5106	
台東区	台東区日本堤 子ども家庭支援センター	台東区日本堤 2-25-8 ☎ 03-5824-2535	
	台東区台東保健所	台東区東上野 4-22-8 ☎ 03-3847-9401	
	台東区 浅草保健相談センター	台東区花川戸 1-14-16 ☎ 03-3844-8171	
墨田区	墨田区 子育て支援総合センター	墨田区京島 1-35-9-103 マーク・ゼロワン曳舟タワー棟 (1 階) ☎ 03-5630-6351	墨田児童相談所 ☎ 03-3632-4631
	墨田区保健所	墨田区吾妻橋 1-23-20 ☎ 03-5608-1111	
	墨田区向島保健センター	墨田区東向島 5-16-2 ☎ 03-3611-6135	

自治体名	区市町村機関		都児童相談所
	名称	住所・電話番号	
墨田区	墨田区本所保健センター	墨田区東駒形 1-6-4 ☎ 03-3622-9137	墨田児童相談所 ☎ 03-3632-4631
江東区	江東区南砂 子ども家庭支援センター	江東区南砂 3-14-1-101 ☎ 03-5617-7772	
	江東区保健所	江東区東陽 2-1-1 ☎ 03-3647-5855	
	城東保健相談所	江東区大島 3-1-3 ☎ 03-3637-6521	
	深川保健相談所	江東区白河 3-4-3-301 ☎ 03-3641-1181	
	深川南部保健相談所	江東区枝川 1-8-15-102 ☎ 03-5632-2291	
	城東南部保健相談所	江東区南砂 4-3-10 ☎ 03-5606-5001	
品川区	品川区子育て支援センター	品川区平塚 2-12-2 品川区立家庭あんしんセンター内 ☎ 03-5749-1032	
	品川区保健所	品川区広町 2-1-36 ☎ 03-5742-9132	
	品川保健センター	品川区北品川 3-11-22 ☎ 03-3474-2000	
	大井保健センター	品川区大井 2-27-20 ☎ 03-3772-2666	
	荏原保健センター	品川区荏原 2-9-6 ☎ 03-3788-2000	
目黒区	目黒区 子ども家庭支援センター	目黒区上目黒 2-19-15 目黒区総合庁舎別館 2階 ☎ 03-3715-2641	品川児童相談所 ☎ 03-3474-5442
	目黒区保健所	目黒区上目黒 2-19-15 ☎ 03-5722-9586	
	碑文谷保健センター	目黒区碑文谷 4-16-18 ☎ 03-3711-6446	
大田区	大田区 子ども家庭支援センター	大田区大森北 4-16-5 ☎ 03-5753-7830	
	大田区保健所（保健衛生課）	大田区蒲田 5-13-14 ☎ 03-5744-1262	
	大田区保健所（生活衛生課）	大田区大森西 1-12-1 ☎ 03-5764-0691	
	大田区保健所（健康づくり課）	大田区蒲田 5-13-14 ☎ 03-5744-1661	
	大田区保健所（大森地域健康課）	大田区大森西 1-12-1 ☎ 03-5764-0661	
	大田区保健所（調布地域健康課）	大田区雪谷大塚町 4-6 ☎ 03-3726-4145	
	大田区保健所（蒲田地域健康課）	大田区蒲田本町 2-1-1 ☎ 03-5713-1701	
	大田区保健所（糀谷・羽田地域健康課）	大田区東糀谷 1-21-15 ☎ 03-3743-4161	
世田谷区	世田谷区 子ども家庭支援センター せたがや 子ども家庭支援センター	世田谷区世田谷 4-22-33 区役所第三庁舎 ☎ 03-5432-2915	世田谷児童相談所 ☎ 03-5477-6301
	世田谷保健所	世田谷区世田谷 4-22-35 ☎ 03-5432-2432	

自治体名	区市町村機関		都児童相談所
	名称	住所・電話番号	
世田谷区	世田谷総合支所（健康づくり課）	世田谷区世田谷 4-22-33 ☎ 03-5432-2893	世田谷児童相談所 ☎ 03-5477-6301
	北沢総合支所（健康づくり課）	世田谷区松原 6-3-5 北沢保健福祉センター内 ☎ 03-3323-1731	
	玉川総合支所（健康づくり課）	世田谷区等々力 3-4-1 ☎ 03-3702-1948	
	砧総合支所（健康づくり課）	世田谷区成城 6-2-1 ☎ 03-3483-3161	
	烏山総合支所（健康づくり課）	世田谷区南烏山 6-22-14 ☎ 03-3308-8228	
	渋谷区	渋谷区 子ども家庭支援センター	
渋谷区保健所		渋谷区宇田川町 1-1 ☎ 03-3463-1211	
恵比寿保健相談所		渋谷区恵比寿 2-27-18 ☎ 03-3443-6251	
幡ヶ谷保健相談所		渋谷区幡ヶ谷 3-39-1 ☎ 03-3374-7591	
中野区	中野区 子ども家庭支援センター	中野区中野 4-8-1 中野区役所 3階 ☎ 03-3228-7867	杉並児童相談所 ☎ 03-5370-6001
	中野区保健所	中野区中野 2-17-4 ☎ 03-3382-6661	
	中部すこやか福祉センター	中野区中央 3-19-1 ☎ 03-3367-7788	
	北部すこやか福祉センター	中野区江古田 4-31-10 ☎ 03-3389-4321	
	南部すこやか福祉センター	中野区弥生町 2-41-2 ☎ 03-3380-5551	
	鷺宮すこやか福祉センター	中野区鷺宮 3-18-15 ☎ 03-3336-7111	
杉並区	杉並区 子ども家庭支援センター	杉並区阿佐谷南 1-14-8 ☎ 03-5929-1901	杉並児童相談所 ☎ 03-5370-6001
	杉並保健所（地域保健課）	杉並区荻窪 5-20-1 ☎ 03-3391-1355	
	杉並保健所（生活衛生課）	杉並区荻窪 5-20-1 ☎ 03-3391-1991	
	杉並保健所（健康推進課）	杉並区荻窪 5-20-1 ☎ 03-3391-1015	
	杉並保健所（保健予防課）	杉並区荻窪 5-20-1 ☎ 03-3391-1025	
	荻窪保健センター	杉並区荻窪 5-20-1 ☎ 03-3391-0015	
	高井戸保健センター	杉並区高井戸東 3-20-3 ☎ 03-3334-4304	
	高円寺保健センター	杉並区高円寺南 3-24-15 ☎ 03-3311-0116	
	上井草保健センター	杉並区上井草 3-8-19 ☎ 03-3394-1212	
	和泉保健センター	杉並区和泉 4-50-6 ☎ 03-3313-9331	

自治体名	区市町村機関		都児童相談所
	名称	住所・電話番号	
豊島区	豊島区東部 子ども家庭支援センター	豊島区上池袋 2-35-22 ☎ 03-5980-5275	児童相談センター ☎ 03-3208-1121
	池袋保健所（地域保健課）	豊島区東池袋 1-20-9 ☎ 03-3987-4203	
	池袋保健所（生活衛生課）	豊島区東池袋 1-20-9 ☎ 03-3987-4175	
	池袋保健所（健康推進課）	豊島区東池袋 1-20-9 ☎ 03-3987-4172	
	長崎健康相談所	豊島区长崎 3-6-24 ☎ 03-3957-1191	
北区	北区 子ども家庭支援センター	北区王子 2-7-34 ☎ 03-3927-0874	北児童相談所 ☎ 03-3913-5421
	北区保健所（生活衛生課）	北区東十条 2-7-3 ☎ 03-3919-0376	
	北区保健所（保健予防課）	北区東十条 2-7-3 ☎ 03-3919-3101	
	王子福祉保健センター	北区王子本町 1-15-22 ☎ 03-3908-9087	
	赤羽福祉保健センター	北区赤羽南 1-13-1 ☎ 03-3903-6481	
	滝野川福祉保健センター	北区西ヶ原 1-19-12 ☎ 03-3915-0186	
荒川区	荒川区 子ども家庭支援センター	荒川区荒川 5-12-10 ☎ 03-3805-5523	北児童相談所 ☎ 03-3913-5421
	荒川区保健所（生活衛生課）	荒川区荒川 2-11-1 ☎ 03-3802-3111	
	荒川区保健所（健康推進課）	荒川区荒川 2-11-1 ☎ 03-3802-3111	
	荒川区保健所（保健予防課）	荒川区荒川 2-11-1 ☎ 03-3802-3111	
板橋区	板橋区 子ども家庭支援センター	板橋区栄町 36-1 板橋区立グリーンホール 3 階 ☎ 03-3579-2656	北児童相談所 ☎ 03-3913-5421
	板橋区保健所（健康推進課）	板橋区板橋 2-66-1 ☎ 03-3579-2302	
	板橋区保健所（生活衛生課）	板橋区大山東町 32-15 ☎ 03-3579-2332	
	板橋区保健所（予防対策課）	板橋区大山東町 32-15 ☎ 03-3579-2329	
	板橋健康福祉センター	板橋区大山東町 32-15 ☎ 03-3579-2333	
	上板橋健康福祉センター	板橋区桜川 3-18-6 ☎ 03-3937-1041	
	赤塚健康福祉センター	板橋区赤塚 1-10-13 ☎ 03-3979-0511	
	志村健康福祉センター	板橋区蓮根 2-5-5 ☎ 03-3969-3836	
	高島平健康福祉センター	板橋区高島平 3-12-18 ☎ 03-3938-8621	
練馬区	練馬区 練馬子ども家庭支援センター	練馬区豊玉北 6-12-1 練馬区役所東庁舎 4 階 ☎ 03-3993-8155	児童相談センター ☎ 03-3208-1121
	練馬区保健所（生活衛生課）	練馬区豊玉北 6-12-1 ☎ 03-5984-2483	

自治体名	区市町村機関		都児童相談所
	名称	住所・電話番号	
練馬区	練馬区保健所（保健予防課）	練馬区豊玉北 6-12-1 ☎ 03-5984-2484	児童相談センター ☎ 03-3208-1121
	豊玉保健相談所	練馬区豊玉北 5-15-19 ☎ 03-3992-1188	
	北保健相談所	練馬区北町 8-2-11 ☎ 03-3931-1347	
	光が丘保健相談所	練馬区光が丘 2-9-6 ☎ 03-5997-7722	
	石神井保健相談所	練馬区石神井町 7-3-28 ☎ 03-3996-0634	
	大泉保健相談所	練馬区大泉学園町 5-8-8 ☎ 03-3921-0217	
	関保健相談所	練馬区関町東 1-27-4 ☎ 03-3929-5381	
足立区	足立区こども支援センター げんき	足立区梅島 3-28-8 ☎ 03-3852-3535	足立児童相談所 ☎ 03-3854-1181
	足立保健所（生活衛生課）	足立区中央本町 1-5-3 ☎ 03-3880-5361	
	足立保健所（保健予防課）	足立区中央本町 1-17-1 ☎ 03-3880-5892	
	足立保健所（健康づくり課）	足立区中央本町 1-17-1 ☎ 03-3880-5121	
	竹の塚保健総合センター	足立区西竹の塚 1-11-2 ☎ 03-3855-5082	
	江北保健総合センター	足立区西新井本町 2-30-40 ☎ 03-3896-4004	
	千住保健総合センター	足立区千住仲町 19-3 ☎ 03-3888-4277	
	東和保健総合センター	足立区東和 3-12-9 ☎ 03-3606-4171	
	中央本町保健総合センター	足立区中央本町 1-5-3 ☎ 03-3880-5351	
	葛飾区子ども総合センター	葛飾区青戸 4-15-14 ☎ 03-3602-1386	
葛飾区	葛飾区保健所	葛飾区青戸 4-15-14 ☎ 03-3602-1222	足立児童相談所 ☎ 03-3854-1181
	葛飾区保健所（地域保健課）	葛飾区青戸 4-15-14 ☎ 03-3602-1231	
	葛飾区保健所（生活衛生課）	葛飾区青戸 4-15-14 ☎ 03-3602-1242	
	葛飾区保健所（健康推進課）	葛飾区青戸 4-15-14 ☎ 03-3602-1268	
	葛飾区保健所（保健予防課）	葛飾区青戸 4-15-14 ☎ 03-3602-1274	
	青戸保健センター	葛飾区青戸 4-15-14 ☎ 03-3602-1284	
	金町保健センター	葛飾区金町 4-18-19 ☎ 03-3607-4141	
	小菅保健センター	葛飾区小菅 2-19-21 ☎ 03-3602-8403	
	新小岩保健センター	葛飾区西新小岩 4-21-12 ☎ 03-3696-3781	
	高砂保健センター	葛飾区高砂 3-26-9 ☎ 03-3672-8135	

自治体名	区市町村機関		都児童相談所
	名称	住所・電話番号	
葛飾区	水元保健センター	葛飾区東水元 1-7-3 ☎ 03-3627-1911	
江戸川区	江戸川区子ども家庭支援センター	江戸川区船堀 4-2-5 勤労福祉会館 1階 ☎ 03-3877-2460	墨田児童相談所 ☎ 03-3632-4631
	江戸川保健所（生活衛生課）	江戸川区東小岩 3-23-3 ☎ 03-3658-3177	
	江戸川保健所（保健予防課）	江戸川区中央 4-24-19 ☎ 03-5661-2464	
	中央健康サポートセンター	江戸川区中央 4-24-19 ☎ 03-5661-2467	
	葛西健康サポートセンター	江戸川区中葛西 3-10-1 ☎ 03-3688-0154	
	清新町健康サポートセンター	江戸川区清新町 1-3-11 ☎ 03-3878-1221	
	小松川健康サポートセンター	江戸川区小松川 3-6-1 ☎ 03-3683-5531	
	なぎさ健康サポートセンター	江戸川区南葛西 7-1-27 ☎ 03-5675-2515	
	小岩健康サポートセンター	江戸川区東小岩 3-23-3 ☎ 03-3658-3171	
	東部健康サポートセンター	江戸川区瑞江 2-5-7 ☎ 03-3678-6441	
鹿骨健康サポートセンター	江戸川区鹿骨 1-55-10 ☎ 03-3678-8711		
八王子市	八王子市子ども家庭支援センター	八王子市東町 5-6 クリエイトホール地下1階 ☎ 042-656-8225	八王子児童相談所 ☎ 042-624-1141
	八王子市保健所	八王子市旭町 13-18 ☎ 042-645-5111	
	八王子市保健センター	八王子市平岡町 18-3 ☎ 042-625-9128	
	八王子市大横保健福祉センター	八王子市大横町 11-35 ☎ 042-625-6501	
	八王子市東浅川保健福祉センター	八王子市東浅川町 551-1 ☎ 042-667-1331	
	八王子市南大沢保健福祉センター	八王子市南大沢 2-27 ☎ 042-679-2205 / 042-679-2219	
立川市	立川市子ども家庭支援センター	立川市錦町 3-2-16 ☎ 042-528-6871	立川児童相談所 ☎ 042-523-1321
	立川市健康会館	立川市高松町 3-22-9 ☎ 042-527-3272	
武蔵野市	武蔵野市子ども家庭支援センター	武蔵野市緑町 2-2-28 武蔵野市役所 3階 ☎ 0120-839-002（フリーダイヤル）	杉並児童相談所 ☎ 03-5370-6001
	武蔵野市立保健センター	武蔵野市吉祥寺北町 4-8-10 ☎ 0422-51-0700	
三鷹市	三鷹市子ども家庭支援センターのびのびひろば	三鷹市下連雀 3-30-12 三鷹市中央通りタウンプラザ 3階 ☎ 0422-40-5925	
	三鷹市総合保健センター	三鷹市新川 6-35-28 ☎ 0422-46-3254	
青梅市	青梅市子ども家庭支援センター	青梅市東青梅 1-11-1 青梅市役所 3階 ☎ 0428-24-2126	立川児童相談所 ☎ 042-523-1321
	青梅市健康センター	青梅市東青梅 1-174-1 ☎ 0428-23-2191	

自治体名	区市町村機関		都児童相談所
	名称	住所・電話番号	
府中市	府中市子ども家庭支援センター	府中市宮町 1-50 くるる 3階 ☎ 042-354-8701	多摩児童相談所 ☎ 042-372-5600
	府中市保健センター	府中市府中町 2-25 ☎ 042-368-5311	
	府中市保健センター分館	府中市府中町 1-30 ☎ 042-368-6510	
昭島市	昭島市子ども家庭支援センター	昭島市田中町 1-17-1 昭島市役所 3階 ☎ 042-543-9046	立川児童相談所 ☎ 042-523-1321
	昭島市保健福祉センター「あいぼっく」	昭島市昭和町 4-7-1 ☎ 042-544-5126	
調布市	調布市子ども家庭支援センターすこやか	調布市国領町 3-1-38 ココスクエア 2階 ☎ 042-481-7731	多摩児童相談所 ☎ 042-372-5600
	調布市保健センター	調布市小島町 2-33-1 ☎ 042-441-6100	
町田市	町田市子ども家庭支援センター	町田市森野 2-2-22 町田市役所 2階 ☎ 042-724-4419	八王子児童相談所 ☎ 042-624-1141
	町田市保健所	町田市中町 2-13-3 ☎ 042-722-0621	
	町田市健康福祉会館	町田市原町田 5-8-21 ☎ 042-725-5471	
	町田市健康福祉会館鶴川分館	町田市大蔵町 1981-4 ☎ 042-736-1600	
小金井市	小金井市子ども家庭支援センター	小金井市真井北町 5-18-18 保健センター 1階 ☎ 042-321-3146	小平児童相談所 ☎ 0424-67-3711
	小金井市保健センター	小金井市真井北町 5-18-18 ☎ 042-321-1240	
	小金井市保健会場	小金井市中町 4-15-14 小金井市福祉会館 5F -	
小平市	小平市子ども家庭支援センター	小平市小川東町 4-2-1 小平元気村おがく東 2階 ☎ 042-348-2102	
	小平市健康センター	小平市学園東町 1-19-12 ☎ 042-346-3700	
日野市	日野市子ども家庭支援センター	日野市高幡 1009-4 京王安フィール高幡 3階 ☎ 042-599-6670	八王子児童相談所 ☎ 042-624-1141
	日野市生活・保健センター	日野市日野本町 1-6-2 ☎ 042-581-4111	
東村山市	東村山市子ども家庭支援センター	東村山市本町 1-2-3 いきいきプラザ 3階 ☎ 042-390-2271	
	東村山市保健福祉総合センター「いきいきプラザ」	東村山市本町 1-2-3 ☎ 042-393-5111	
国分寺市	国分寺市子ども家庭支援センター	国分寺市光町 3-13-20 ☎ 042-572-8138	小平児童相談所 ☎ 0424-67-3711
	国分寺市ひかり保健センター	国分寺市光町 3-13-20 -	
	国分寺市いずみ保健センター	国分寺市泉町 2-3-8 ☎ 042-321-1801	
国立市	国立市子ども家庭支援センター	国立市富士見台 3-21-1 ☎ 042-573-0965	立川児童相談所 ☎ 042-523-1321
	国立市保健センター	国立市富士見台 3-16-5 ☎ 042-572-6111	

自治体名	区市町村機関		都児童相談所
	名称	住所・電話番号	
国立市	国立市保健センター（分室）	国立市富士見台 3-21-1 ☎ 042-572-6111	
福生市	福生市 子ども家庭支援センター	福生市北田園 2-5-7 子ども応援館 1階 ☎ 042-539-2555	立川児童相談所 ☎ 042-523-1321
	福生市保健センター	福生市大字福生 2125-3 ☎ 042-552-0061	
狛江市	狛江市 子ども家庭支援センター	狛江市岩戸南 3-15-1 岩戸児童センター 2階 ☎ 03-5438-6605	世田谷児童相談所 ☎ 03-5477-6301
	狛江市保健センター （あいとびあセンター）	狛江市元和泉 2-35-1 ☎ 03-3488-1181	
東大和市	東大和市 子ども家庭支援センター	東大和市立野 1-1034-2 ☎ 042-565-3651	
	東大和市立保健センター	東大和市中中央 3-918-1 ☎ 042-565-5211	
清瀬市	清瀬市 子ども家庭支援センター	清瀬市中清戸 3-235-5 清瀬市児童センター内 ☎ 042-495-7701	
	清瀬市健康センター	清瀬市中里 5-842 ☎ 042-492-5111	
東久留米市	東久留米市 子ども家庭支援センター	東久留米市滝山 4-3-14 わくわく健康プラザ南棟 2階 ☎ 042-471-0910	小平児童相談所 ☎ 0424-67-3711
	東久留米市 わくわく健康プラザ内	東久留米市滝山 4-3-14 ☎ 042-477-0022	
武蔵村山市	武蔵村山市 子ども家庭支援センター	武蔵村山市学園 4-5-1 武蔵村山市民総合センター内 ☎ 042-590-1152	
	武蔵村山市立 保健相談センター	武蔵村山市本町 1-23 ☎ 042-565-9315	
	武蔵村山市保健相談センター お伊勢の森分室	武蔵村山市中央 2-118 ☎ 042-564-5421	
多摩市	多摩市立 子育て総合センター	多摩市豊ヶ丘 1-21-3 ☎ 042-355-3777	
	多摩市立健康センター	多摩市関戸 4-19-5 ☎ 042-376-9111	多摩児童相談所 ☎ 042-372-5600
稲城市	稲城市 子ども家庭支援センター	稲城市向陽台 3-2 ☎ 042-378-6366	
	稲城市保健センター	稲城市百村 112-1 ☎ 042-378-3421	
羽村市	羽村市 子ども家庭支援センター	羽村市緑ヶ丘 5-2-1 羽村市役所 2階 ☎ 042-578-2882	
	羽村市保健センター	羽村市緑ヶ丘 5-5-2 ☎ 042-555-1111	
あきる野市	あきる野市 子ども家庭支援センター	あきる野市二宮 350 市役所別館 1階 ☎ 042-550-3313	立川児童相談所 ☎ 042-523-1321
	あきる野市 あきる野保健相談所	あきる野市秋川 6-1-2 ☎ 042-558-1111	
	あきる野市 五日市保健センター	あきる野市五日市 414-5 ☎ 042-558-1111	
西東京市	西東京市 子ども家庭支援センター	西東京市住吉町 6-15-6 住吉会館 1階 ☎ 042-439-0081	小平児童相談所 ☎ 0424-67-3711
	西東京市田無 総合福祉センター	西東京市田無町 5-5-12 ☎ 042-466-1670	

自治体名	区市町村機関		都児童相談所
	名称	住所・電話番号	
西東京市	西東京市保谷 保健福祉総合センター	西東京市中町 1-5-1 ☎ 042-464-1311	小平児童相談所 ☎ 0424-67-3711
瑞穂町	瑞穂町 子ども家庭支援センター	瑞穂町石畑 1972 ☎ 042-568-0051	
	瑞穂町保健センター	西多摩郡瑞穂町大字石畑 1970 ☎ 042-557-5072	
日の出町	日の出町 子ども家庭支援センター	日の出町大字平井 2780 町役場 1階子育て支援福祉課内 ☎ 042-597-6177	
	日の出町保健センター	西多摩郡日の出町平井 2780 ☎ 042-597-0511	立川児童相談所 ☎ 042-523-1321
檜原村	檜原村 子ども家庭支援センター	檜原村 2717 檜原村やすらぎの里ふれあい館内 ☎ 042-598-3122	
	檜原村やすらぎの里	西多摩郡檜原村 2717 ☎ 042-598-3121	
奥多摩町	奥多摩町 子ども家庭支援センター	奥多摩町小丹波 108 ☎ 0428-85-1788	
	奥多摩町保健福祉センター	西多摩郡奥多摩町氷川 1111 ☎ 0428-83-2777	
大島町	大島町 子ども家庭支援センター	大島町野増字大宮 ☎ 04992-2-2398	
	大島けんこうセンター	大島町岡田字沢立 111-1 ☎ 04992-2-8141	
利島村	島しょ保健所 大島出張所	大島町元町字馬の背 275-4 ☎ 04992-2-1436	
新島村	新島村 子ども家庭支援センター	新島村本村 3-12-8 さわやか健康センター内 ☎ 04992-5-1856	
	新島村 さわやか健康センター	新島村本村 3-12-8 ☎ 04992-5-1856	
神津島村	神津島村 子ども家庭支援センター	神津島村 903 生きがい健康センター内 ☎ 04992-8-1180	
	神津島村保健センター	神津島村 1009-1 ☎ 04992-8-0010	
三宅村	三宅村 子ども家庭支援センター	三宅村阿古 497 三宅村役場内 ☎ 04994-5-0982	
	島しょ保健所 三宅出張所 *	三宅村伊豆 1004 ☎ 04994-2-0181	児童相談センター ☎ 03-3208-1121
御蔵島村	御蔵島 子ども家庭支援センター	御蔵島字入かねが沢 御蔵島村役場内 ☎ 04994-8-2121	
	島しょ保健所 三宅出張所 *	三宅村伊豆 1004 ☎ 04994-2-0181	
八丈町	八丈町 子ども家庭支援センター	八丈町大賀郷 2551-2 八丈町役場内 ☎ 04996-2-4300	
	八丈町保健福祉センター	八丈町三根 2 ☎ 04996-2-5570	
青ヶ島村	青ヶ島村保健センター	青ヶ島村無番地 ☎ 04996-9-0111	
小笠原村	小笠原村 子ども家庭支援センター	小笠原村父島字西町 小笠原村役場内 ☎ 04998-2-3939	
	島しょ保健所 小笠原出張所 *	小笠原村父島字清瀬 ☎ 04998-2-2951	

## 家族関係・離婚

### ■家庭裁判所

家庭裁判所は、人事に関する訴訟事件その他一般に家庭に関する事件について調停を行う機関です。

機関	所在地	電話
東京家庭裁判所	東京都千代田区霞が関 1-1-2	☎03-3502-8331
立川支部	東京都立川市緑町 10-4	☎042-845-0317
伊豆大島出張所	大島町元町字家の上 445-10	☎04992-2-1165
八丈島出張所	八丈町大賀郷 1485-1	☎04996-2-0619

### ■公証役場

公証役場では、法務大臣から任命された公証人が、離婚に関する公正証書を作成します。公正証書には、通常は、当事者の合意を前提として、親権者と監護権者の定め、子供の養育費、子供との面接交渉、離婚慰謝料、離婚による財産分与、住所変更等の通知義務、清算条項、強制執行認諾の各条項が入ります。

地域	所在地	電話
霞ヶ関	千代田区内幸町 2-2-2 富国生命ビル地下1階	☎03-3502-0745
日本橋	中央区日本橋兜町 1-10 日証館ビル1階	☎03-3666-3089
渋谷	渋谷区神南 1-21-1 日本生命渋谷ビル8階	☎03-3464-1717
神田	千代田区鍛冶町 1-9-4 KYYビル3階	☎03-3256-4758
池袋	豊島区東池袋 3-1-1 サンシャイン60ビル8階	☎03-3971-6411
大森	大田区大森北 1-17-2 大森センタービル2階	☎03-3763-2763
新宿	新宿区西新宿 7-4-3 升本ビル5階	☎03-3365-1786
文京	文京区春日 1-16-21 文京シビックセンター8階	☎03-3812-0438
上野	台東区東上野 1-7-2 富田ビル4階	☎03-3831-3022
浅草	台東区雷門 2-4-8 あいおいニッセイ同和損保浅草ビル2階	☎03-3844-0906
丸の内	千代田区丸の内 3-3-1 新東京ビル2階 235区	☎03-3211-2645
京橋	中央区京橋 1-1-10 西勤本店ビル6階	☎03-3271-4677
銀座	中央区銀座 2-2-6 第2DKビル5階	☎03-3561-1051
新橋	港区新橋 1-18-1 航空会館6階	☎03-3591-4845
芝	港区西新橋 3-19-14 東京建硝ビル5階	☎03-3434-7986
麻布	港区麻布十番 1-4-5 深尾ビル5階	☎03-3585-0907
目黒	品川区上大崎 2-17-5 テルダンビル5階	☎03-3494-8040
五反田	品川区東五反田 5-27-6 第一五反田ビル3階	☎03-3445-0021
世田谷	世田谷区三軒茶屋 2-15-8 ファッションビル4階	☎03-3422-6631
蒲田	大田区西蒲田 7-5-13 森ビル2階	☎03-3738-3329
王子	北区王子 1-14-1 山本屋ビル3階	☎03-3911-6596
赤羽	北区赤羽南 1-4-8 赤羽南商業ビル6階	☎03-3902-2339
小岩	江戸川区西小岩 3-31-14 シプラルタ生命小岩ビル5階	☎03-3659-3446
葛飾	葛飾区立石 4-25-9	☎03-3693-4103
錦糸町	墨田区江東橋 3-9-7 国宝ビル5階	☎03-3631-8490
向島	墨田区東向島 6-1-3 小島ビル2階	☎03-3612-5624
千住	足立区千住 2-54 須川ビル5階	☎03-3882-1177

練馬	練馬区豊玉北 5-17-12 練馬駅前ビル3階	☎03-3991-4871
中野	中野区中野 5-65-3 A-01ビル7階	☎03-5318-2255
杉並	杉並区天沼 3-3-3 溢澤荻窪ビルディング4階	☎03-3391-7100
板橋	板橋区板橋 2-67-8 板橋中央ビル9階	☎03-3961-1166
麹町	千代田区麹町 5-2-1 K-WINGビル5階	☎03-3265-6958
浜松町	港区芝大門 1-4-14 芝栄太楼ビル7階	☎03-3433-1901
八重洲	中央区八重洲 1-7-20 八重洲口会館6階	☎03-3271-1833
大塚	豊島区南大塚 2-45-9 ヤマナカヤビル4階	☎03-6913-6208
赤坂	港区赤坂 3-9-1 八洲貿易ビル3階	☎03-3583-3290
高田馬場	新宿区高田馬場 3-3-3 NIAビル5階	☎03-5332-3309
昭通	中央区銀座 4-10-6 銀料ビル2階	☎03-3545-9045
新宿御苑前	新宿区新宿 2-9-23 SVAX新宿B館3階	☎03-3226-6690
武蔵野	武蔵野市吉祥寺本町 2-5-11 松栄ビル4階	☎0422-22-6606
立川	立川市柴崎町 3-9-21 エルフレア立川ビル2階	☎042-524-1279
八王子	八王子市東町 7-6 ダヴィンチ八王子2階	☎042-631-4246
町田	町田市巾着町 1-5-7	☎042-722-4695
府中	府中市寿町 1-1-3 三ツ木寿町ビル2階	☎042-369-6951
多摩	多摩市落合 1-7-12 ライティングビル1階	☎042-338-8605

### 犯罪被害者の相談支援窓口

警視庁 犯罪被害者ホットライン	☎03-3597-7830	8時半～17時15分(平日)
法テラス 犯罪被害者支援ダイヤル	☎0570-079714 PHS・IP電話からは ☎03-6745-5601	9時～21時(平日) 9時～17時(土)

### 自死遺族の相談窓口

NPO法人全国自死遺族総合支援センター	☎03-3261-4350	11時～19時(木)
NPO法人グリーフケア・サポートプラザ	☎03-3796-5453	10時～18時(火・木・土)

### 法律的な相談窓口

#### ■法テラス(日本司法支援センター)

様々な法的トラブルを解決するための情報やサービスを提供する機関です。

法テラス東京(四谷)	☎0503383-5300	9時～12時、13時～16時(平日) (祝日、年末年始以外)
サポートダイヤル	☎0570-078374 PHS・IP電話からは ☎03-6745-5600	9時～21時(平日)、9時～17時(土) (祝日、年末年始以外)

## 年金に関する相談窓口

ねんきんダイヤル	☎ 0570-05-1165 (ナビダイヤル)	8時30分～17時15分 (月～金 ただし月曜日(休日明けの初日は19時まで受付時間を延長)、 9時30分～16時(第2土曜日) (祝日、年末年始以外)
	☎ 03-6700-1165 (一般電話 (050(一部の電話、 070の電話からかける場合	

### ■年金事務所

名称	所在地	電話
千代田年金事務所	千代田区三番町 22 番地	☎ 03-3265-4381
中央年金事務所	中央区銀座 7-13-8 第 2 丸高ビル 1 階、2 階	☎ 03-3543-1411
港年金事務所	港区浜松町 1-10-14 住友東新橋ビル 3 号館	☎ 03-5401-3211
新宿年金事務所	新宿区大久保 2-12-1	☎ 03-5285-8611
文京年金事務所	文京区千石 1-6-15	☎ 03-3945-1141
上野年金事務所	台東区池之端 1-2-18 MG池之端ビル	☎ 03-3824-2511
墨田年金事務所	墨田区立川 3-8-12	☎ 03-3631-3111
江東年金事務所	江東区亀戸 5-16-9	☎ 03-3683-1231
品川年金事務所	品川区大崎 5-1-5 高德ビル	☎ 03-3494-7831
目黒年金事務所	目黒区上目黒 1-12-4	☎ 03-3770-6421
大田年金事務所	大田区蒲田 4-25-2	☎ 03-3733-4141
世田谷年金事務所	世田谷区世田谷 1-30-12	☎ 03-3429-0111
渋谷年金事務所	渋谷区神南 1-12-1	☎ 03-3462-1241
中野年金事務所	中野区中野 2-4-25	☎ 03-3380-6111
杉並年金事務所	杉並区高円寺南 2-54-9	☎ 03-3312-1511
池袋年金事務所	豊島区南池袋 2-17-2	☎ 03-3988-6011
北年金事務所	北区上十条 1-1-10	☎ 03-3905-1011
荒川年金事務所	荒川区東尾久 5-11-6	☎ 03-3800-9151
板橋年金事務所	板橋区板橋 1-47-4	☎ 03-3962-1481
練馬年金事務所	練馬区石神井町 4-27-37	☎ 03-3904-5491
足立年金事務所	足立区綾瀬 2-17-9	☎ 03-3604-0111
葛飾年金事務所	葛飾区立石 3-7-3	☎ 03-3695-2181
江戸川年金事務所	江戸川区中央 3-4-24	☎ 03-3652-5106
八王子年金事務所	八王子市新南町 4-1	☎ 042-626-3511
立川年金事務所	立川市錦町 2-12-10	☎ 042-523-0352
武蔵野年金事務所	武蔵野市吉祥寺北町 4-12-18	☎ 0422-56-1411
青梅年金事務所	青梅市新町 3-3-1 宇源ビル	☎ 0428-30-3410
府中年金事務所	府中市府中町 2-12-2	☎ 042-361-1011

## 面会交流の相談窓口

公益社団法人 家庭問題情報センター 東京ファミリー相談室	☎ 03-3971-8553	10時～16時(水・金) 電話相談は無料、支援は有料
---------------------------------	----------------	-------------------------------

## 女性としての悩み、DV(ドメスティックバイオレンス)の相談窓口

東京都女性相談センター	☎ 03-5261-3110	9時～20時(平日) 区にお住まいの方
東京都女性相談支援センター 多摩支所	☎ 042-522-4232	9時～16時(平日) 市町村にお住まいの方
東京ウィメンズプラザ	☎ 03-5467-2455	9時～21時(年末年始を除く毎日)
警視庁総合相談センター	#9110 または ☎ 03-3501-0110	8時30分～17時15分 (月～金) (祝日・年末年始以外)
緊急の場合 の連絡先	警察	110番(24時間)
	東京都女性相談センター	☎ 03-5261-3911 (夜間・休日のみ)

## 男性としての悩み、DV(ドメスティックバイオレンス)の相談窓口

東京ウィメンズプラザ 男性のための悩み相談	☎ 03-3400-5313	17時～20時 (月・水) (祝日・年末年始以外)
--------------------------	----------------	------------------------------

## 多重債務の相談窓口

東京都消費生活総合センター	☎ 03-3235-1155	9時～17時(月～土)
東京都生活再生相談窓口	☎ 03-5227-7266	9時30分～18時(平日)

## 住まいに関する相談窓口

公益財団法人 不動産流通近代化センター	☎ 03-5843-2081	不動産に関する消費者からの相談対応 9時30分～17時 (月～金) (祝日・年末年始以外)
公益財団法人賃貸住宅管理協会	ホームページ上で賃貸住宅のトラブルに関する相談に対応	

## 就業相談窓口

■東京しごとセンター  
東京しごとセンターは、東京都が都民の方の雇用や就業を支援するために設置した、「しごとに関するワンストップサービスセンター」です。

機関	所在地	電話
東京しごとセンター	千代田区飯田橋 3-10-3	☎ 03-5211-1571
東京しごとセンターセンター多摩	国分寺市南町 3-22-10 東京都労働相談情報センター国分寺事務所2階	☎ 042-329-4510

### ■ハローワーク・マザーズハローワーク・マザーズコーナー

国が設置する職業紹介機関です。マザーズハローワーク、マザーズコーナーでは、仕事と子育ての両立をめざすなどに対して、キッズコーナーの設置など子供連れでも相談しやすい環境を整備するとともに、保育関連情報や仕事と子育ての両立がしやすい求人情報の提供などの就職支援を行っています。

機関	所在地	電話
飯田橋	文京区後楽 1-9-20	☎ 03-3812-8609
上野	台東区東上野 4-1-2	☎ 03-3847-8609
品川	港区芝大門 1-3-4 芝大門ビル	☎ 03-3433-8609
大森★	大田区大森北 4-16-7	☎ 03-5493-8609
渋谷	渋谷区神南 1-3-5	☎ 03-3476-8609
新宿	新宿区西新宿 1-6-1 新宿エルタワービル 23 階	☎ 03-5325-9593
池袋★	豊島区東池袋 3-1-1 サンシャイン 60 3 階	☎ 03-5911-8609
王子	北区王子 6-1-17	☎ 03-5390-8609
足立	足立区千住 1-4-1 東京芸術センター 6～8 階	☎ 03-3870-8609
墨田	墨田区江東橋 2-19-12	☎ 03-5669-8609
木場	江東区木場 2-13-19	☎ 03-3643-8609
八王子	八王子市子安町 1-13-1	☎ 042-648-8609
立川	立川市緑町 4-2 立川地方合同庁舎 1～3 階	☎ 042-525-8609
青梅	青梅市東青梅 3-12-16	☎ 0428-24-8609
三鷹	三鷹市下連雀 4-15-18	☎ 0422-47-8609
町田★	町田市森野 2-28-14 町田合同庁舎 1 階	☎ 042-732-8609
府中	府中市美好町 1-3-1	☎ 042-336-8609

★はマザーズコーナー設置のハローワーク

機関	所在地	電話
マザーズハローワーク東京	渋谷区渋谷 1-13-7 ヒューリック渋谷ビル 3 階	☎ 03-3409-8609
マザーズハローワーク日暮里	荒川区西日暮里 2-29-3 日清ビル 5 階	☎ 03-5850-8611
ハローワーク木場マザーズコーナー	江戸川区船堀 3-7-17 第 5 トヨタビル 6 階	☎ 03-5659-8609
ハローワーク八王子マザーズコーナー	八王子市旭町 10-2 八王子 TC ビル 3 階 (八王子しごと情報館内)	☎ 042-680-8403
ハローワーク立川マザーズコーナー	立川市曙町 2-17-16 鈴春ビル 5 階 立川ワークプラザ	☎ 042-523-1509
ハローワーク府中マザーズコーナー	調布市国領町 2-5-15 コクティ 2 階 調布国領しごと情報広場内	☎ 042-480-8103

### ■東京都労働相談情報センター

労働問題に関する相談や紛争解決のあっせん等を行う東京都の機関です。

機関	所在地	電話
東京都労働相談情報センター (東京都ろうどう 110 番)	千代田区飯田橋 3-10-3 東京しごとセンター 9 階	☎ 0570-00-6110

### ひとり親家庭支援全般

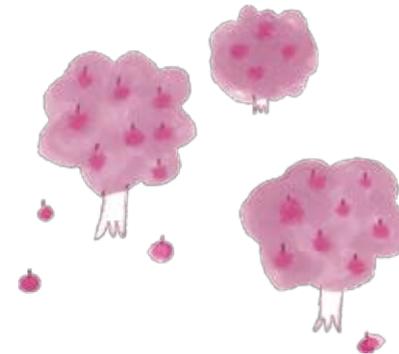
#### ■東京都ひとり親家庭支援センター (愛称 はあと)

東京都が設置する、都内のひとり親家庭への総合的な相談支援窓口です。



ホームページ	<a href="http://www.haat.or.jp">http://www.haat.or.jp</a>	
はあと	新宿区神楽河岸 1-1	生活相談 ☎ 03-5261-8687 養育費相談・面会交流 ☎ 03-5261-1278 受付時間: 9 時～16 時 30 分(年末年始を除く通年)
はあと飯田橋	千代田区飯田橋 3-10-3 東京しごとセンター 7 階	就業相談 ☎ 03-3263-3451 受付時間: 9 時～16 時 30 分(年末年始を除く通年) 火曜日及び木曜日は 19 時 30 分まで、 日曜は電話相談のみ

※東京都ひとり親家庭支援センターは、国の母子家庭等就業・自立支援センターに当たり、東京都が一般財団法人東京都母子寡婦福祉協議会に委託して運営しています。



### ひとり親家庭サポートガイド 明日に向かうあなたにエールをこめて

平成 27 年 3 月  
東京都ひとり親家庭支援センター  
☎ 03-5261-8687

東京都福祉保健局  
少子社会対策部育成支援課  
☎ 03-5320-4125

