

# ひとり親家庭の 支援を通じて



ひとり親サポートよこはま

(横浜市母子家庭等就業・自立支援センター)

センター長 津守 恵里子

2級キャリアコンサルティング技能士

日本メンタルヘルス協会公認心理カウンセラー

全米NLP協会認定トレーナー

産業カウンセラー

# 目次

1. ひとり親家庭についての社会的イメージ
2. ひとり親家庭に起こりがちな現状と問題点
3. まとめ
4. ひとり親サポートよこはまの理念と活動
5. 事例1、2
6. 支援側が疲弊しないために気を付けていること
7. ワーク「自分の最強思考パターンを発見しよう！」
8. 未来に向けて

ひとり親家庭に  
ついての  
社会的イメージ

イジメ、不登校、虐待、非行、貧困など、問題行動を起こす、あるいは、問題を抱えていそうな子どもたちは、**ひとり親家庭の子どもが多い。**

問題行動を起こしたり、問題を抱えている子どもたちの家庭は、**親自身にも問題がある**ようだ。

所得が低い世帯が多いので、**子どもへの教育が不十分なために、子どもが問題を抱えやすい。**

# 横浜市のデータによると。。。

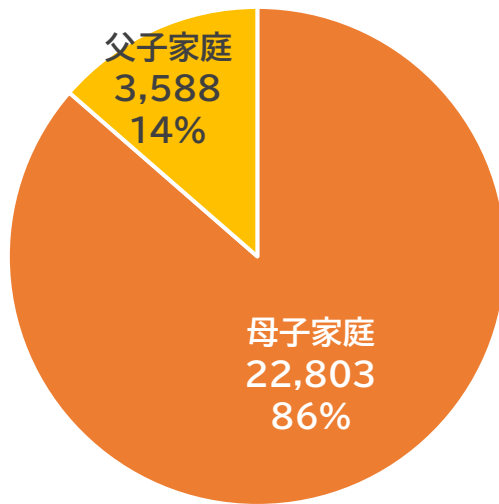
《平成27年の国勢調査のデータより》

## ◆横浜市のひとり親家庭の数 26,391世帯

内訳 母子家庭22,803世帯

父子家庭3,588世帯

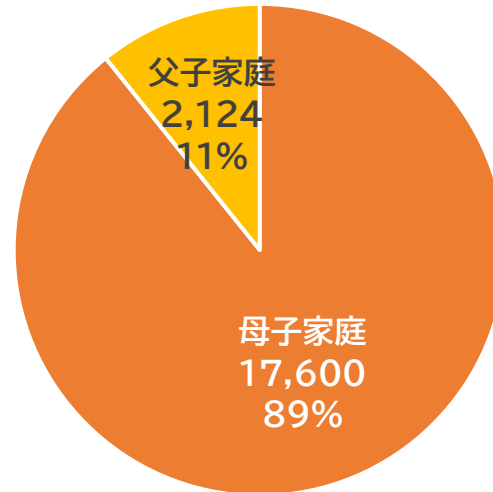
※他の家族との同居も含む)



## ◆内、母親または父親と20歳未満の児童からなる世帯数 19,724世帯

内訳 母子家庭17,600世帯

父子家庭2,124世帯

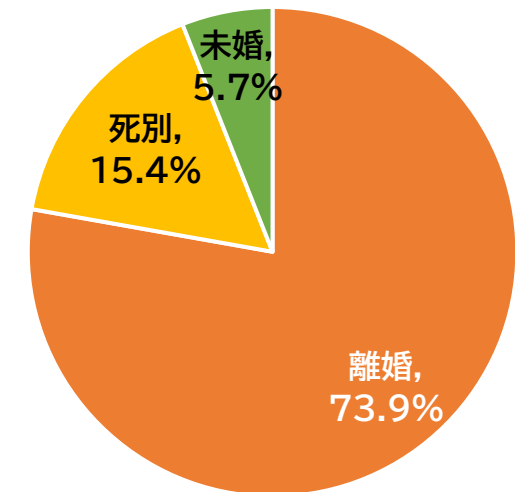


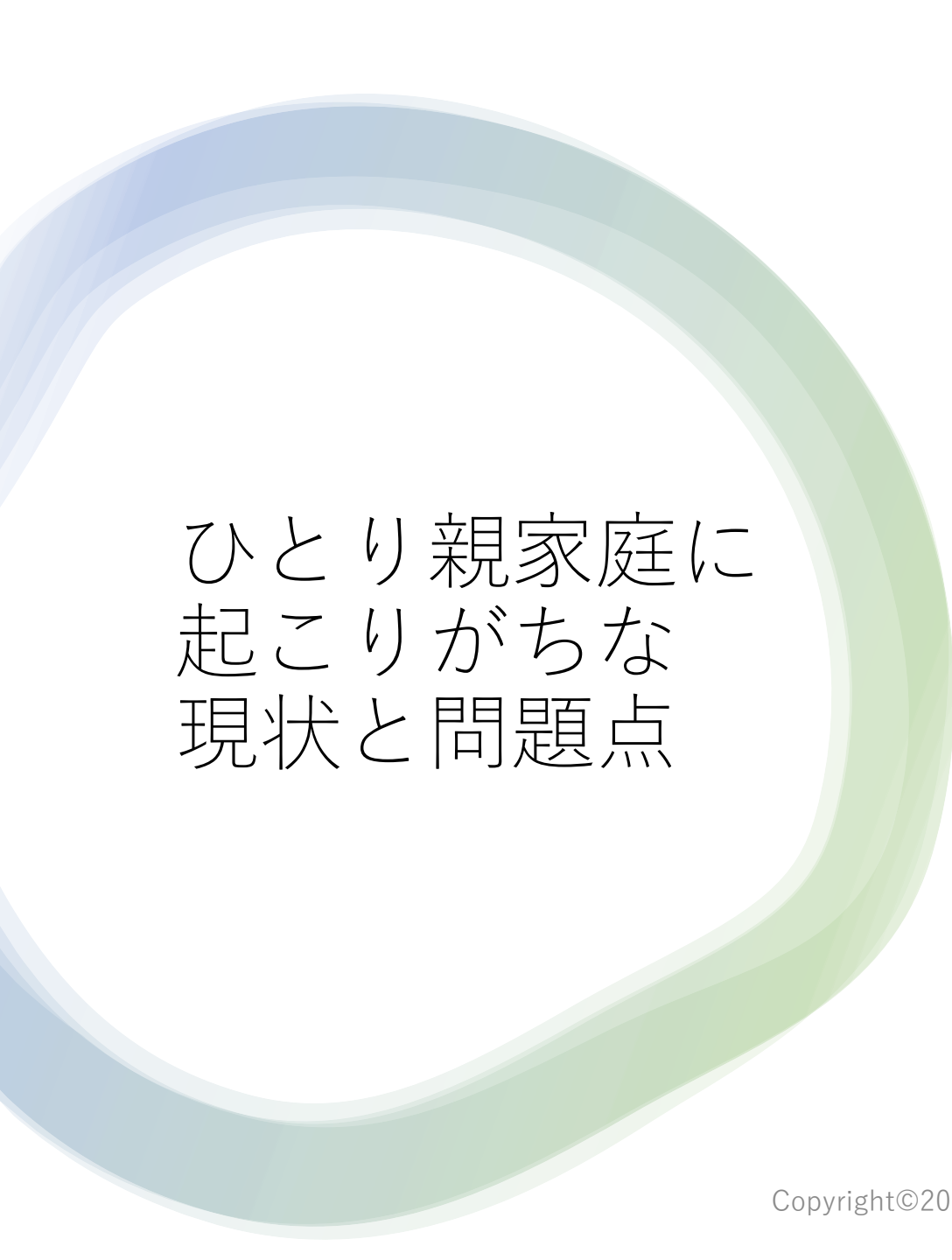
## ◆ひとり親家庭になった理由

離婚…73.9%

死別…15.4%

未婚…5.7%





## ひとり親家庭に 起こりがちな 現状と問題点

- ◆働いているお母さんは、とにかく忙しく、子どもと関わる時間が十分に持てない。にもかかわらずワンオペライフなので、常に追われた生活をしている。
- ◆子育てと仕事のバランスの中で悩み、十分なキャリアが積める仕事に取り組めない。
- ◆離婚に至る経緯等から精神的に問題を抱えてしまったため、社会に適応することが難しい。

経済的な安定と精神的な安定が  
得られにくいことから。。。

孤立

孤独

自己~~肯定~~感

自己~~有用~~感

不安



自己~~信頼~~感

自~~尊~~心

# まとめ

ひとり親家庭の親は、ストレスを溜めやすい環境にあり、それが子育てに影響する場合も多い。



# ひとり親サポートよこはまの 理念と活動

## ◆理念

お母さん、お父さんが元気になれることが、  
子どもの健やかな成長＝幸せにつながるという  
信念のもと、おかあさん、お父さんが  
元気になれるためのサポートを全力で取り組む！

## ◆活動

- 相談(就労・法律・離婚・生活・資格取得)
- セミナー/研修(養育費・マネー・保険・生き方・子育て・  
就職・アロマ・食育、介護職員初任者研修等)
- 交流会(ひとり親サロン)
- 公式LINE/メルマガでの情報発信



私たちの取り組みは。。。





自活



自律



自立

相談の中で大切に  
していること

気づきをもたらす関わりで  
自己成長を促す。

- ・ 自己肯定感
- ・ 自己有用感
- ・ 自己信頼感
- ・ 自尊心

# 事例1

Aさん 40代女性、子2人(中学生、小学生)

1年半前に離婚。離婚によって戻った実家は肩身が狭く、上の子は不登校で祖母に暴力をふるい、下の子は精神的に不安定、職場ではパワハラに遭うなど様々な面において課題があり、精神的に追い詰められた状態で来所。ひとり親としてしっかりやっていかなくては、と思いながら、親に迷惑をかけている罪悪感や、子育てへの無力感、パワハラによる自尊心の喪失、自活する収入を得ることができない等から、自己効力感を失っている状態。

就労相談の中で自分の弱さに向き合いながら自尊心を取り戻し、仕事をするうえでのスキルアップに目を向けはじめ資格取得に挑戦、自己成長したことで生活・子育て・仕事すべてに良い影響を及ぼした。

## 事例2

### Bさん 30歳代女性、(子1人 保育園、発達障がいあり)

夫のDVにより一時期避難し、その後就労相談に繋がる。絶対離婚したいという強い意志のもと、自分ですでに積極的に就職活動をしていた。ひとり親として何としてでも働いてやっていくんだという意気込みはあったが、なかなか就職が決まらない焦りや苛立ちがある中、育児にも疲れ、時折憔悴しきって弱気な発言も出た。その深刻な様子から、親子関係が心配される場面もあった。

職歴がほとんど無かったBさんが、条件で選ぶ就職活動から自分の強みを活かしたやりがいという視点を加えた就職活動に切替え、採用。そして母自身が働くことで自信をつけ、人生に充実感を得ることによって子育てもスムーズになり、子どもとの関係が劇的に良くなった。

# 支援側が疲弊しないために気を付けていること

---

①正そうとせず、解ろうとする。

②ストーリーを描きすぎない。

③離別感を持って関わる。

母子一体感…「あなたは私、私はあなた」

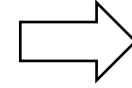
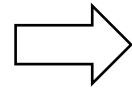
離別感…「あなたと私は別の人格を持った別の人間」



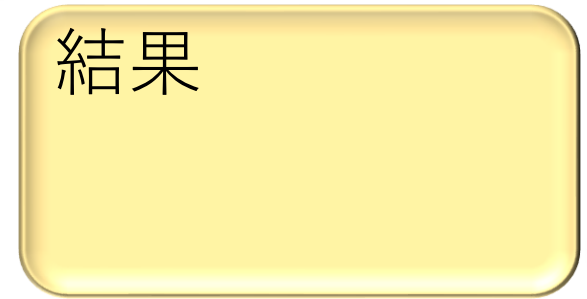
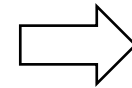
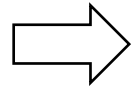
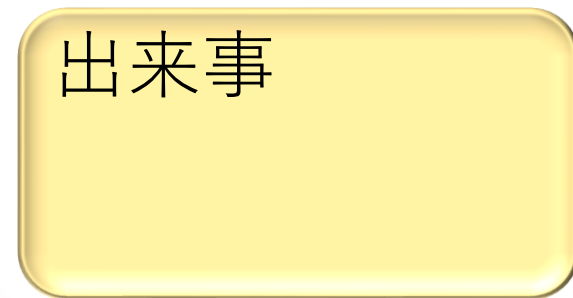
ワーク

# 「自分の最強思考パターンを発見しよう！」

上手いかなかったときのパターン



上手くいったときのパターン





# 未来に向けて

自己肯定感や自尊心を持ち、  
自分の人生に希望を抱いて道  
を切り開いていく、  
そんなひとり親のお母さん、  
お父さんがひとりでも増える  
ことは。。

社会に、子どもたちの未来に、  
何をもたらすでしょうか？

そのために私たちは、、、なにが  
できるでしょうか。。。？

え参加ありがとうございました。



2021年7月9日  
ひとり親サポートよこはま  
津守 恵里子