

あすなろ通信

ひとり親家庭の皆さんへ
母子・父子自立支援員からのおたよりです
2018.12月号
第33号



いい夢見て前向きに！

一年は早いもので、もう師走です。今年は何を頑張ったかな？何もできてないかも。でも、自分なりに毎日頑張りました。そう考えて年を越そうと思っています。来年は良いことありますように、と初夢に期待。見ると縁起がよいとされる「1富士2鷹3なすび。続きがあって4扇5タバコ6座頭」だそうです。はっきり見れば見るほど縁起がいいそうです。ちなみに座頭とは剃髪した琵琶法師のことで毛がない＝怪我ないという言葉遊びとのこと。勝新太郎の座頭市が浮かびますが、夢に出てきたらびっくりしてしまいそうです。

他にも、カエルや亀、蛇の夢は金運上昇。金魚が泳いでいる夢は、精神的な部分に問題がないことを暗示する吉兆で運気が上がるそうです。はてさて、どんな夢をみることでしょうか。憧れの人に会える夢もいいかもです。レム睡眠とノンレム睡眠のメカニズムがうまくいって来ていい夢みたいものです。

母子・父子自立支援員 佐藤

和光市子どもあんしん部ネウボラ課
〒351-0192 和光市広沢1-5
電話 048-424-9087 (直通)
FAX 048-464-1926

ご存知ですか？ひとり親家庭等自立支援教育訓練給付金事業！



受講料の60%を支給する制度です。(限度額あり)

就労に向けて必要な資格を取得するために、雇用保険制度の教育訓練指定講座・講習(パソコン・医療事務・介護初任者研修など)を受講し、それを修了した方に、受講のために支払った入学料及び受講料の一部を支給しています。
 ※事前相談が必ず必要となります。(受講後の申請はできませんのでご注意ください。)

【例】指定講座で初任者研修を取得→3年の実務経験を経て介護福祉士を受験。

資格を取ろう

対象者

- 次のすべての条件を満たす方が対象です。
- ① 児童扶養手当の支給を受けているか又は同等の所得水準にあること
 - ② 就業経験、技能、資格の取得状況や労働市場などから判断して当該教育訓練が適職に就くため必要と認められること
 - ③ 過去に自立支援教育訓練給付金を受給していないこと

対象講座

雇用保険制度の教育訓練給付の指定講座
 ※『厚生労働大臣指定教育訓練講座一覧』をご覧ください。
 一覧表はお近くのハローワーク、また、厚生労働省のホームページでご覧になれます。
 対象講座一覧
 URL：http://www.kyufu.mhlw.go.jp/kensaku/T_K_kouza
 ② 都道府県等の長が地域の実情に応じて指定した講座



支給額

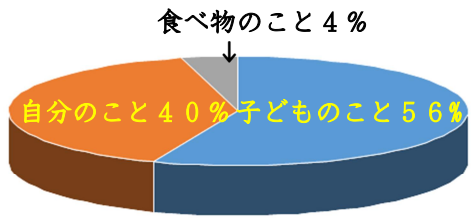
- ① 雇用保険制度から一般教育訓練給付金の支給を受けることができない方
 ◎対象講座の受講料の6割相当額(上限20万円)
 ※ただし、6割相当額が12,000円を超えない場合は支給されません。
- ② 雇用保険制度から一般教育訓練給付金の支給を受けることができる方
 ◎①に定める額から雇用保険制度から支給される一般教育訓練給付金の額を差し引いた額
 ※雇用保険制度の一般教育訓練給付金の支給額と併せて①と同額が支給されますが、雇用保険制度の一般教育訓練給付金の支給額を確認するため、ハローワークから通知される「教育訓練給付金(一般教育訓練)支給・不支給決定通知書」が必要になります。

シングルママ&パパに聞く 「私が大事にしていること」

厚生労働省ひとり親家庭自立支援基盤整備事業から

厚生労働省が実施しているひとり親家庭等自立支援基盤整備事業のアンケートで137人のシングルママ&パパに「大事にしていることは何ですか？」という質問をしました。

私が大事にしていること



子どものこと

- 子どもとの時間.....33人
- 子どもとの会話.....16人
- 子どもの笑顔.....12人
- 子どもへのスキンシップ.....3人
- 子どもに大好きと伝える.....2人
- 父親のことを悪くいわない.....2人
- 他

自分のこと

- 笑うこと、自分の笑顔.....9人
- 自分の時間・ゆとり・息抜き.....9人
- 自分の体調管理、健康.....4人
- 周りの家庭と比べない.....3人
- 無理をしすぎない
- 頑張りすぎない.....2人
- 切り替えること。落ち込んでもいいけど引きずらない.....2人
- シングル家庭だからと言われ
- ない生活の仕方.....2人



シングルママになって2年半。離婚の理由は元夫と一族からのモラハラ*。私自身モラハラを受けていたとは思っていなかったのだから世間の認知はまだ低い。幸運にも何かおかしいと気づき相談したカウンセラーから元夫のモラハラがわかった。当時、専業主婦であった私は経済的虐待が始まっており、自立を図るため、ハローワークに行った。専業主婦だった私が就ける仕事は限られていた。それでも家事代行サービスという仕事から始め、介護ヘルパー2級の資格を取得、経済的基盤を築いてから家を出る予定だった、ところが、日に日にモラハラがエスカレートしていき、これ以上一緒にいたら危険という状態に追い込まれました。そのため2級の免許を取ったと同時に娘と2人、夜逃げ同然に家を出て、家裁に調停を申し立て、離婚が成立した。正社員ではなく登録からスタートだったので当然収入は安定しない。だから土日も働いた。その結果、私と娘共々、精神状態はめっちゃめっちゃだった。



そんな時「あなたが一番大切にしていきたいことは何なのですか？」とカウンセラーからの一言で我に返った。私は、ただ笑いの絶えない温かい家庭を築いていきたくかった。そのためにリスクを承知で離婚した。私が一番大切にしたいのは、娘と2人の家庭。3人では築けなかった。だからこそ娘にはお互いを尊重し合い思いやることのできる、ほっとできる温かい家庭を与えたかった。そのためにどうすべきか考えた。娘とのコミュニケーションをとること、まずはそれが優先事項であると考え、土日を完全休日に、娘が帰宅する時間には帰れるシフトにしてもらった。当然収入は減った。でもその結果、私も娘も徐々に落ち着きを取り戻し始めた。笑いが戻ってきた。2人の家庭が安定に向けて動き始めた。幸いにも仕事は登録から日勤になった。だから収入は安定したが、相変わらず低空飛行である。でもあの一言がなかったら、自分の軸となる大切にすべき優先事項を見失いながら迷走していたと思う。いろいろな人に助けてもらい幸運にも恵まれ、何とか今こうして2人で温かい家庭を築きつつある。本当にいくら言葉を重ねても言い尽くせないほど感謝している。

*モラルハラスメント＝言葉や態度による精神的虐待

「～しすぎ」にメス！ムリなく時間をやりくりするには。

厚生労働省ひとり親家庭自立支援基盤整備事業から

1 家事をやりすぎていませんか。

日本ではキャラ弁をはじめ「時間をかけたモノが愛情のあらわれ」という「手作り神話」があります。でも本当に「手をかける＝愛情」なのでしょうか。料理研究科の土井義晴さんは「一汁一菜」を提唱しています。「ご飯と一つのおかず、一つの汁物があればよい。具沢山の味噌汁であれば、ご飯とお味噌汁で十分」という考え方です。自分の余裕があつてやりたいときは、手をかけた家事をしてみる。普段は家事のムダとやりすぎをはぶくことで時間を作り出してみてもいいでしょうか。

2 SNSを気にしすぎていませんか。

InstagramやLINE、facebookなどのSNSは、いろんな人とつながれる便利なツールである反面、その写真や文書は特別な場面や盛った自分を見せてしまいがち。そのため、他人の投稿にうらやましくみじめな気持ちになったり、見栄を張って背伸びをした投稿をしたりしてしまうことも。楽しめていればよいのですが、もし、落ち込んでしまったり心乱されたりするのであれば、距離をとることが大切です。

3 テレビやネットを見すぎていませんか。

テレビをみて止まらなくなったり、スマホを見ているうちに、やろうと思っていたことができなかったりした経験はありませんか？この時間のムダを省けると大きいものです。とはいえ、人のガマンする気持ちは限られていて目の前にあるとついつい見てしまうもの。見ない仕組みをつくとよいかも。

1の対策は？

- ・朝は毎日同じメニューにする
- ・干すときにハンガーに干してそのまま収納
- ・ノーアイロンの服を選ぶ
- ・掃除や洗濯のペースを落とす

2と3の対策は？

- ・LINEはごく少数の知り合いとだけにする。
- ・テレビのリモコンを片付ける
- ・テレビの電源プラグを抜いておく。
- ・スマホからアプリのアイコンを隠す。
- ・ネットやスマホの通知（ポップアップ）を表示しない。
- ・心乱れる相手の投稿を非表示にしてみる。

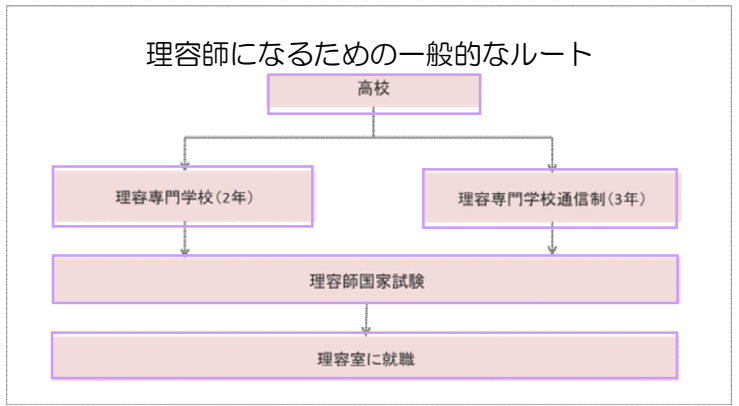
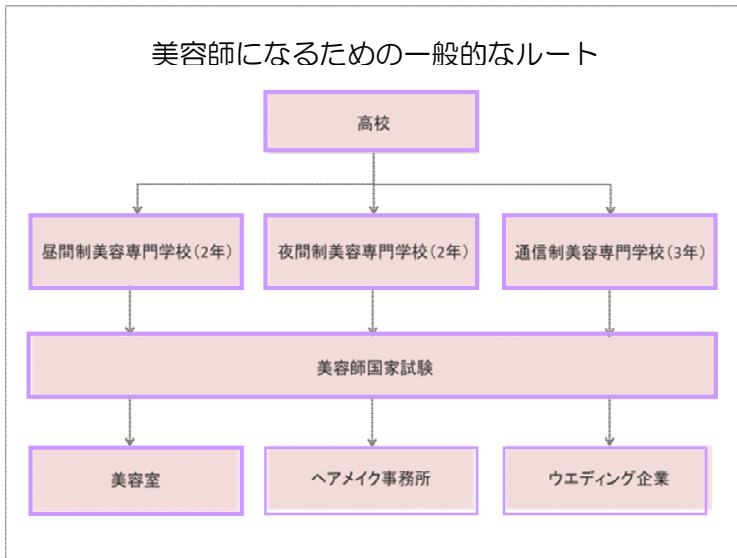


資格のいろいろシリーズ14 「美容師」「理容師」を知ろう！

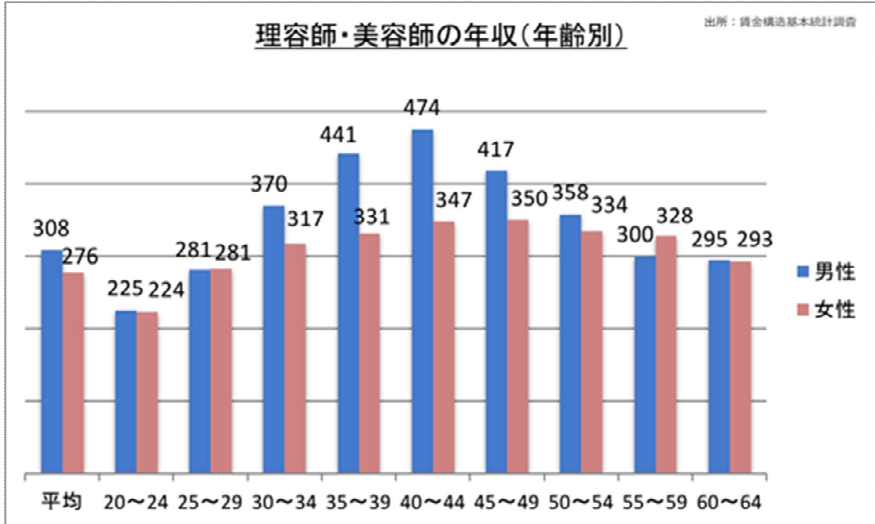


仕事内容の違いとは？

- 美容師・・・パーマメントウェーブ、結髪、化粧等の技法により、容姿を美しくすること。
- 理容師・・・頭髪の刈込、顔そり等の方法により容姿を整えること。



かつては男性を対象とするのは理容室、女性を対象とするのが美容室でありましたが、世の中の流れによって、理容師がパーマメントウェーブを行うこと、美容師がカットを行うことの規制が緩和されてきました。しかし、資格取得においてはまだ、それぞれ受験をしなければならないという現実があります。



福祉美容師・理容師とは・・・



理美容師の経験・知識・技能に加え、指定の講座を受講し、高齢者の方や身体の不自由な方などへの正しい介助知識を身につけたスペシャリストをいいます。現在、日本は4人に1人が高齢者という超高齢社会を迎えています。人は生涯、容姿はきちんと綺麗にしていきたいと思うものです。そんな思いを叶える「やりがい」と「社会貢献」を含んだ職業です。

