

シングルママと仕事のはなし

特にシングルママにとって、生活を安定させる職業に就くことが1つのポイントです。役立つ資格やスキルのこと、仕事選びのアドバイスやママたちの就職・転職を応援する施設を紹介します。

制度を利用して目指せる、安定した職種 の一例

看護職

病院やクリニック、介護・福祉関係など、看護職の活躍の場は多岐にわたります。手当や昇給が望め、安定した収入が期待できます。国家資格の看護師資格を取得すると、助産師や保健師の資格取得にもつながります。子どもの成長に合わせて働き方を柔軟に変えられるのも利点です。

関係資格 ● 看護師・准看護師

介護職

慢性的な人手不足により求人が多く、入職しやすい傾向です。無資格・未経験でも採用率は高いですが、収入は限定的です。実務経験を積み、国家資格の介護福祉士や、ケアマネジャー試験に合格すると、昇給やより勤務環境のよい施設などへの転職に有利です。

関係資格 ● 介護福祉士
● 介護福祉士実務者研修
(取得して介護福祉士になる道も)

保育職

多くの女性が活躍する職種だけあって家庭との両立がしやすく、子育て経験も活かせます。人手不足のため求人は多いですが、雇用形態や給与など条件が限られている場合も。有資格だと企業の託児サービスなどでも働けます。ライフステージに合わせ、長く働ける利点もあります。

関係資格 ● 保育士

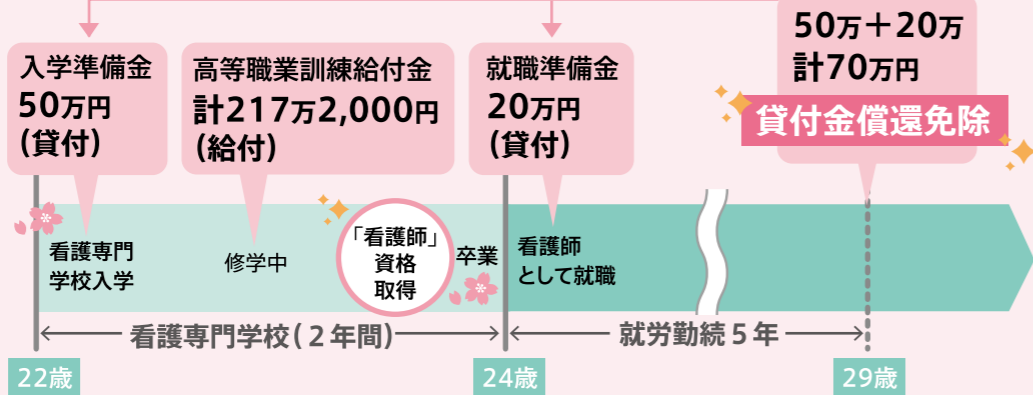
p.9で紹介した

資格取得支援制度 を活用しよう!

モデルケース



Aさん (22歳)
「准看護師」のAさん子どもは1人。年間収入350万円、課税世帯で児童扶養手当を受給中。キャリアアップのため「看護師」資格の取得を目指す。



他にも! シングルママが活躍中の仕事

- 営業事務 ● 調剤薬局事務 ● 工場軽作業 ● テレフォンオペレーター
- 医療事務 ● 保育補助 ● 建築軽作業 ● Webデザイナー

仕事を選ぶときのポイント

自分にとって譲れない条件の優先順位をつけ、職場とのすり合わせが大切です!
例えば...

- 年間休日の日数 時短勤務の有無
- 土日祝日休み 転勤の有無
- 就業時間 福利厚生の手厚さ
- 残業の有無 急な休みの理解・フォロー

TOPIC こんなところもチェック!

チェックポイント

- 女性スタッフが多い
- 男女比率は女性が高い
- 産休・育休の取得者が多い
- 子育て世代・介護世代が多い

シングルママへの理解がある可能性が高い!



- 子どもの成長に合わせて、働き方も変化させよう
- デスクワークのみの「一般事務」は「募集<希望者」という現実間口を広げて「営業事務」なども候補に入れてみよう
- PTAや町内会役員の経験は立派なPRポイント!

働くことのサポート

愛知県母子家庭等就業支援センター

ガーネットあいち 名古屋市北区金田町 3-11 ☎052-915-8824

シングルママの就業や生活を支援し、自立した生活が送れるようにサポートしています。

無料職業紹介

子育てに理解のある職場や求人情報の紹介を無料で行います。職歴や適性に合った職業・生活設計、計画的なスキルアップのための具体的なアドバイスも受けられます。

相談時間 月～金曜9:30～16:30(年末年始・祝日を除く)

相談方法 電話または直接訪問

相談員 女性キャリアカウンセラーが丁寧に対応します。

就職実績 各種事務職、医療・福祉職、営業職、小売業、製造業、その他サービス業 など

就業支援講習会

就業のための基礎的な知識や技能を習得するための講習会を無料開催しています。(教材費は自己負担が必要です。)

講習内容 パソコン講習、介護職員講習、調剤薬局事務、簿記 など

講習期間 計20～90時間(週1回、3～4カ月程度)

スキル・キャリアアップのための

資格取得支援の制度

就職・転職希望やキャリアアップのための資格取得を目指して学校に通う場合、修学中の生活費や学費の給付、就職準備金の貸付などを行います。

- 取得できる資格 ● 看護師 ● 准看護師 ● 歯科衛生士 ● 介護福祉士 ● 社会福祉士
● 理学療法士 ● 作業療法士 ● 保育士 ● 美容師 ● 調理師 ● 製菓衛生師 等

制度名	内容	支援期間	タイプ	お問い合わせ先
① 高等職業訓練促進給付金	生活費など 月額7万500円～14万円	最長 4年間	給付	お住まいの市役所窓口、 町村の方は 県福祉相談センター
② 自立支援教育訓練給付金	受講料の6割(上限)	1回	給付	お住まいの市役所窓口、 町村の方は 県福祉相談センター
③ 高等職業訓練促進資金貸付金	入学準備金 50万円 就職準備金 20万円 (上限)	1回	貸付 [免除 規定あり]	愛知県母子福祉連合会 ☎052-915-8862

高卒認定試験 合格支援

高卒認定試験の合格を目指す場合において、対策講座の受講料の一部を給付します。シングルママ本人に加え、子どもも対象になります。(上限: 受講料の6割)

- お問い合わせ先
お住まいの市役所窓口
町村の方は県福祉相談センター



シングルママのお金のはなし

生活費モデルケース
親1人、未就学の子と1人の場合



1カ月の生活費	
住まいを借りる費用	
家賃	5~8万円
水道・光熱費	1.5万~2万円
生活にかかる費用	
食費(外食を除く)	2.5~3万円
教育費	0.5~1万円
交通・通信費	3万円
衛生用品・被服費	1~1.5万円

公営住宅入居の優遇措置を受けられる制度があります。収入によっては家賃の減額ができ、居住費を抑えることができます。

シングルママ家庭の生活の安定と子どもの健全育成のため、児童扶養手当等の支給や必要な資金の貸付制度があります。

収入に応じて保育料の減額、給食費や学用品費等の補助が受けられます。※市町村によって異なります。

子どもに必要なお金



乳児期

大きな出費は出産費用です。ベビーカーなどの育児用品、ミルクやおむつの消耗品費もかかります。ただし、比較的出費が少ない時期なので、子どもに関する保険を早めに考えると◎。



幼児期

保育園や幼稚園に入園し、保育料や教育費が発生します。体の成長も著しく、毎シーズンの被服費もかかる時期です。

幼稚園(3年制)	公 約50万円	私 約93万円
----------	---------	---------



小学生

給食費や学用品などの学校内教育費のほか、部活の道具や修学旅行などのお金が必要です。レジャーや習い事など、活動の場が広がることで費用もかかります。

小学校(3年制)	公 約212万円	私 約1,000万円
----------	----------	------------



中学生

学費の割合が高くなり、教材や制服、交通費、交際費も必要になります。収入や学校に応じて授業料免除や補助金などの支援制度があります。

中学校(3年制)	公 約162万円	私 約431万円
高校(3年制)	公 約154万円	私 約316万円



大学生

公私立や学部によって費用は異なりますが、いずれもまとまったお金が必要です。一人暮らしをする場合はその費用もかかります。

大学(3年制)	公 約481万円	私 約756万円	仕送り 約96万円/年
---------	----------	----------	-------------

●シングルママの場合、所得等により記載金額から免除等される費用もあります。 出典：文部科学省「令和3年度子供の学習費調査」 ※私立大学の数字については、私立理系と私立文系データを平均したものの、入学費込みの金額。

忘れがちだけど重要！ ママ自身の将来 にかかるお金

シングルママとして子どもを育てる女性は、県や市町村のさまざまな支援制度が利用できる場合があります。子どもが独立したあとは、多くの母子家庭向けの手当や助成金、割引・減免制度は利用できません。今のうちから「どんな手当・減免制度がなくなり、いくら収入が減るか」を把握しておきましょう。子どもの自立に向け、少しずつ自身の収入アップを目指すなど準備をしておく安心です。おすすめは少額からの資産運用ができる「積立NISA」や、自分でつくる自分のための年金「iDeCo」。老後資金のお金を育てるつもりで、取り組んでみるのも1つです。

今からできる！ つらくならない節約ポイント

子どもの養育や将来のために節約しなきゃ！と思うけど、毎日の生活がしんどくなってしまったら元も子もありません。つらい思いをせずに、節約できるポイントを紹介します。

POINT 01 固定費の見直し
毎月かかる固定費を見直すことで1カ月の負担が減り、年単位で見るとかなりの節約ができます。格安携帯会社の比較、生命保険の見直し、電気ガスの契約プランをチェックしてみましょう。

POINT 02 NISAやiDeCoでの資産形成

- 具体的に将来必要な費用を知る。
- 現状の収入や生活で、費用が賅えるかをチェック。
- 不足する場合、今からできる対策を実行。

コレが大事！

ページ監修：ファイナンシャルプランナー 酒井荘介

仕事を始める前に 準備しておく良いこと

複数の預け先を確認

保育園や学童保育、ファミリーサポート、民間団体の子どもの居場所事業など、子どもを預ける施設や手段を、できれば複数箇所、確認しておきましょう。サポートしてくれる親族やママ友とも、連絡方法などを確認しておく安心です。

子どもが病気の時？

病児・病後児保育がある病院や保育所、訪問型病児保育サービスやベビーシッターなどがあります。いずれも事前登録が必要な場合があります。子どもの体調が悪い時は慌ててしまうので、前もって調べておきましょう。

実際に子どもと行ってみる&使ってみる

ファミリーサポートや子ども食堂、学習支援など、官民ともにさまざまな支援やサービスがあります。子どもだけで利用することを前提に、親子で一度体験しておくのがおすすめです。場所や職員さんの様子が知れるので、子どもと事前に利用してみましょう。



ママの就職・転職 応援施設

ママ・ジョブ・あいち

無料託児
あります
(予約制)

出産・育児などで離職し、再び働きたいと考えている女性や、このまま働き続けられるかと不安や悩みを感じている女性に対し、キャリアカウンセラーによる無料の個別相談を実施しています。離職してからブランクが長く不安、今の自分にあった働き方を探したい、再就職したいけど何から始めればいいのか分からないといった不安や悩みなど、モヤモヤした気持ちを相談しませんか？予約なしでも、利用できます。

※労働総合支援フロアの各コーナーでは、仕事の紹介・あっせんも行っています。
※詳細・予約は、ママ・ジョブ・あいちホームページから。

詳しくはこちら



住所 名古屋市中村区名駅4-4-38
ウイंकあいち(愛知県産業労働センター)17F

TEL・FAX ☎052-485-6996

受付日時 月~金曜 9:30~18:00
土曜 10:00~17:00
(年末年始・祝日を除く)

- 予約は電話・メール・FAX・窓口でも受付可能。
- 託児は相談日の1週間前までに予約。

あいちマザーズハローワーク



詳しくはこちら



子育てしながら就職を希望する方を中心に、就職支援を行う国の施設です。結婚・出産・育児など生活が変化する中で、意欲と能力を十分に発揮し無理なく働けるようサポートします。求職活動を応援するセミナーや働くうえで役立つ講習会などを毎月開催。無料託児付きやオンラインのものもあります。応募書類作成コーナーや自由に使えるパソコン、キッズエリアもあり、子どもと一緒に気軽に行ける施設です。お仕事探しでお悩みの方、少しでも興味を持たれた方は、まずは一度あいちマザーズハローワークにお問い合わせください。

住所 名古屋市中区錦2-14-25マイチビル3F

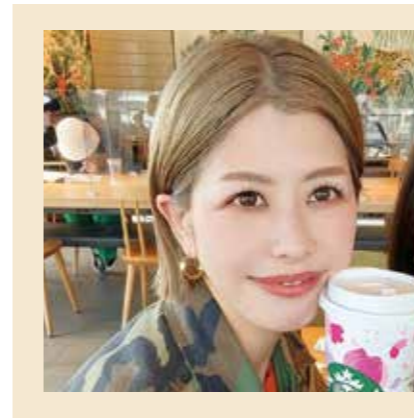
TEL ☎052-855-3780

受付日時 月~金曜 8:30~17:15
(年末年始・祝日を除く)

先輩ママ インタビュー Interview

Case01

キャリアアップも子育ても
今を輝くシングルママ



鈴木悠香さん
(36歳/
お子さん:高校生)
歯科口腔外科/
歯科衛生士

シングルで子どもを育てるママに、
シングルになってからの心境の変化
や日々の生活、経験者ならではのアド
バイスを教えてもらいました!



総合病院の口腔外科で歯科衛生士として勤務する鈴木さん。妊娠を機に20歳で結婚ママになりました。まだ若くて相手のことを思いやれず、ケンカが絶えませんでした。私自身、自分を確立したいという思いもあつた。離れて暮らした方がお互いのためになると思いましたが、お互い納得の上で約9年間の結婚生活に終止符を打ちます。持ち家には元夫が住み、養育費と生活費援助を受ける形で当時10歳の息子と近所のアパートに移りました。「元夫とは離婚してからの関係が良好です。息子はいつでもパパの家に行けるし、双方の実家も協力してくれました」。周囲のフォローもあり、歯科助手として約10年ぶりに正社員で働き始めます。「仕事で帰りが遅くなって夕飯を待たせたり、授業参観などの学校行事に行けないこともありましたが、子どもにはさみしい思いをさせたいと思いません」。仕事と子育ての両立に悩み、思春期を迎えた異性の子どもにも戸惑ったこともあったそうです。元夫や双方の実家、理解ある職場に協力してもらいながら過ごした日々を振

「歯科助手としての仕事も充実していましたが、もっと幅を広げたい。自分のキャリアや収入を考えて、歯科衛生士の資格を取ろう」と一念発起しました。子どもが小学6年生のとき、資格取得のために専門学校へ通い始めます。平日は学校へ、週末は勤め先の歯科医院や飲食店で働き、3年間の学生生活は多忙を極めました。それでも「学校では歳の離れた友達もでき、何より大人になってから取り組む勉強は楽しかった。中学生の息子とも生活リズムが合い、共に勉強に励む同志です。夫がいないので気を遣うこともなく、逆にシングルでよかった」と、充実した日々だったといいます。

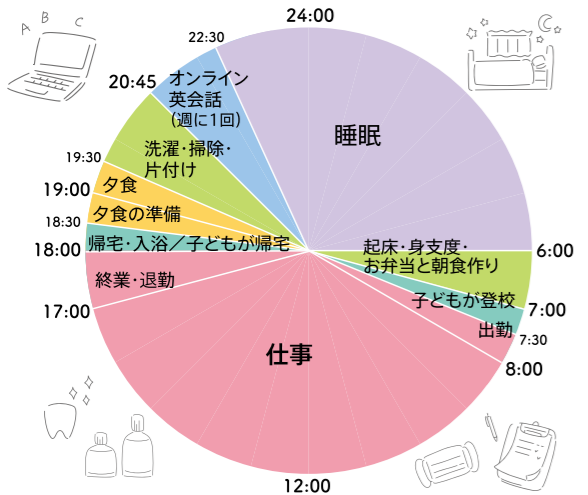
この間、愛知県が行っているいくつかの支援制度を活用。鈴木さん、まずは役所に向き、受けられる支援制度をリサーチ。1年間のアパート賃貸料を月上限4万円が無利子貸付する「ひとり親家庭住宅支援資金貸付金」を活用しました。この制度は一定の条件を満たした就職や転職をし、就労を1年間継続した場合は返還が免除されます。条件をクリアした鈴木さんは「1年間のアパート賃貸料が軽減されて、とても助かった」と話します。また、資格を取得するために学校へ通う期間の生活を支援する「高等職業訓練促進給付金」の給付を受け始めました。「ひとり親が経済的自立をするための支援制度がたくさんあることを知り、自分で調べてるのが難しい場合は、相談窓口に行くといいですよ」と制度の活用を勧めます。

「人生で一番勉強した」という学生生活の末、歯科衛生士の資格を取得。何よりうれしかったのは「おめでとう!めっちゃくちゃがんばってたんねん」と当時中学2年生の息子が声をかけてくれたことです。目標に向かって行動することや自立の大切さを、



親の背中では示せたかな」と子育てへの好影響も話してくれました。晴れて歯科衛生士となった鈴木さんは、実習で訪れた口腔外科の病棟勤務に魅力を感じ、求職活動を始めます。口腔外科の歯科衛生士の募集は少なく、一般歯科に勤めながら挑戦し続けた鈴木さんは、ついに総合病院の口腔外科に転職。口腔腫瘍や重度外傷、白血病などの患者さんと深く関われる病棟勤務となり、オペ室での介助に携わることも。「患者さんの役に立てることがうれしい」と、日々やりがいと責任を感じながら働いています。

「私は自分の人生を歩むという意味でも離婚に踏み切りました。子どもにもやりたいことをしてほしい。そのためには経済的自立が必要で、制度を利用して資格を取りました。今、お金にも心にも余裕が持てるようになったのは、行動したからこそ。思い切って学校に行ってきたんです。子どもがいても何歳からでも挑戦できると思います。自分を確立したいと願い、行動し続けた鈴木さんは、そう力強く話しました。今の夢は大好きなニューヨークへ旅行すること。「全然単語が覚えられない」と笑いながら、英会話の勉強に励んでいます。



鈴木さんのタイムスケジュール

Message to you
シングルマザー向けの支援制度は調べるといっぱいあります。煩雑な手続きがあったり、役所に行く時間がなかなか取れないこともあると思います。でも、利用しない手はありません!頼れるものは頼り、使えるものは使って楽しく暮らしましょう!子どもは思った以上に親のことを見ている。親自身が自分を大切に目標を持つことが大切だと思います。



私はこんな制度を利用しました!

Check! **高等職業訓練促進給付金**
就職に有利な資格取得と経済的自立のため、カリキュラムが原則1年以上の養成機関で勉強する場合にお金が給付される制度です。歯科衛生士の資格取得の際に利用しました。学校に通っている間は十分に働けないので、かなり生活が助けられました。歯科衛生士以外にも、看護師、保育士、介護福祉士、美容師などが目指せます。
こちらで詳しく紹介しています! **P.9**

Check! **ひとり親家庭住宅支援資金貸付金**
就労を通じた自立に向けて意欲的に取り組むひとり親の方に、住居の借上げに必要な資金を償還免除付き(条件あり)で無利子貸付してくれます。貸付期間は12カ月、月額上限は4万円です。規定の条件を満たし、1年間働き続けると返還が免除されます。住まいの固定費軽減はとても助かり、就労を継続して返還免除されました!
詳しくは「ひとり親家庭福祉制度のしおり」へ

人生の転機になった出来事

36歳 2023年 **口腔外科に就職**
念願の病院口腔外科に就職。一般歯科では扱わない重い疾患やケガを患う患者さんの役に立てるのがうれしいです。

35歳 2022年 **歯科衛生士の資格を取得**
資格取得を目標に3年間がんばってきたので、合格したときの達成感自分史上一番かもかもしれません!

32歳 2019年 **専門学校に通う**
歯科衛生士の資格取得を目指し、専門学校へ入学。子育てと勉強、バイトに追われながらも充実していました。

29歳 2016年 **シングルママへ**
子どもとの二人暮らしがスタート&約10年ぶりにパートから正社員に。勤務体制や責任の違いにドキドキしました。

先輩ママ Interview

Case02

坂本有希さん
(33歳/お子さん:小学生)
特別養護老人ホーム/
介護福祉士



予期せぬ妊娠を乗り越えて

介護で活躍シングルママ

特別養護老人ホームで介護福祉士として働く坂本さんは、23歳のときに未婚の母になりました。もともと生理不順で体調や体型の変化もなく、妊娠に気づかず職場の健康診断で医師に妊娠を告げられ発覚。すでに臨月を迎えていました。同棲中の婚約者に伝えると「親になる自信がない」と音信不通に。途方に暮れた坂本さんは友人に相談しました。「親には言えない」という坂本さんに、友人らは親と話す場を取り持ってくれました。「あのとき母親に相談していなかったら、娘との幸せな生活はなかった」と話します。

出産が差し迫る中、駆け込んだ役所で病院を紹介してもらい、出産しました。施設に預けることも考えていた坂本さんは、無事に生まれてきてくれた娘を抱いて、「この子と生きていこう」と思いました」と自身で育てることを決意。実家に戻り娘と実母、弟、妹の家族5人での暮らしが始まりました。産後1カ月でハローワークに通い、シングルマザーが働きやすい職場を探しました。今の職場に正社員で入社したのは産後2カ月のとき。「母が娘をみてくれたので、仕事と育児が両立できました。言わば自分が一家の大黒柱です」と当時を振り返ります。産後の無理がたたり、体調を崩した時期もあったそうです。



先輩ママ Interview

Case03

伊藤多佳子さん
(42歳/お子さん:中学生)
自動車メーカー/
一般職



仕事に趣味に駆けぬけて

アクティブシングルママ

得意の英語を活かし、大手自動車メーカー海外代理店コールセンターの運営支援に携わる伊藤さん。仕事が好きで結婚後も正社員として働いていました。娘さんを出産後、育児に注力するため時短社員に。保育園入園のタイミングでキャリアアップを目指しますが、これに当時の夫が反対。家庭を壊してまでキャリアに固執はしませんでした。夫婦仲は険悪に。関係は修復されず、子どもが小学校に上がる前の冬に離婚が成立しました。夫が家を出る形で子どもとの生活がスタートします。

元夫からの生活費援助や養育費はありましたが、金銭的な面での将来の不安は大きなものでした。時短からフルタイムになり、子どもとの生活は時間的にも精神的にも余裕がない日々。学童や実家の両親の手を借りながらの生活を振り返り「毎日を乗り越えるので一杯でした」と伊藤さん。何より困ったのは子どもや自身の体調不良時です。感染症の場合は親や周囲に頼ることもできず、子どもと一人で乗り切るしかなかったそう。他にもシングルマザーの悩みとして、自転車や水泳をなかなか教えてあげられないこと、子どもの反



私はこんな制度に助けられました!

母子・父子家庭等の医療費の公的負担

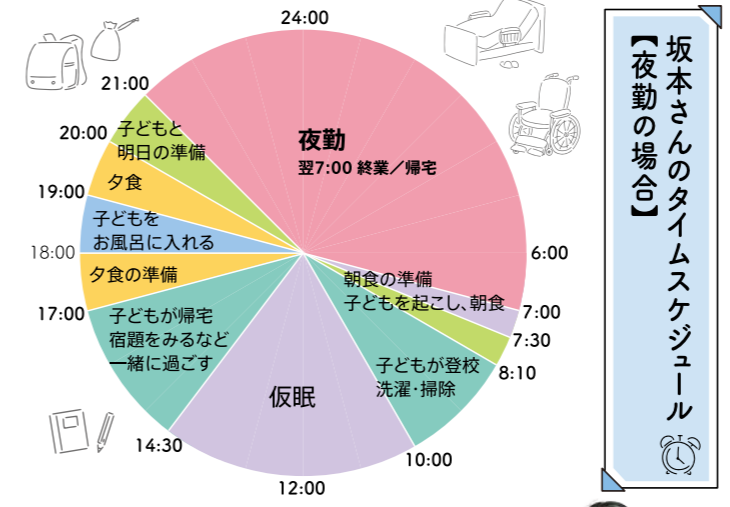
ひとり親の方とその子ども(18歳以下)の医療費の一部を公費で負担する制度です。ひとり親はどうしても無理しがちで体調も崩しやすいので、自分の医療費が軽減される制度はとても助かりました。医療費がかかるからと受診をためらわず、通院ができました。自分をいたわり体調管理をすることが、めぐりめぐって子どものためになります。

地域子育て支援拠点

各市町村にはこんな支援があります

主に3歳未満の子どもと保護者や妊婦さんが集える場所です。利用無料で気軽に立ち寄れて、子どもは自由に遊べます。地域によって「子育て支援センター」「子育て広場」などと呼ばれています。話を聞いてくれるスタッフや、保育士や保健師、栄養士などの専門家がいる施設もあります。子育ての相談はもちろん、保育所など地域の子育て情報が得られたり、講座やイベントに参加できます。詳細は各施設、またはお住まいの市区町村役場にお問い合わせください。

取材協力: 社会福祉法人 成祥福祉会



Message to you

予期せぬ妊娠の場合は特に「妊娠の事実を、怖くて親族には言えない」ということもあるでしょう。でも、そこは勇気を出して相談してください。友人や行政の相談窓口でもいいと思います。助けてくれる人は必ずいて、道が開けるはず。私も未婚での出産に不安しかなかったけれど、子どもの顔を見て産んでよかったと思いました。



私はこんな制度を利用しました!

行政のファミリーサポートに登録

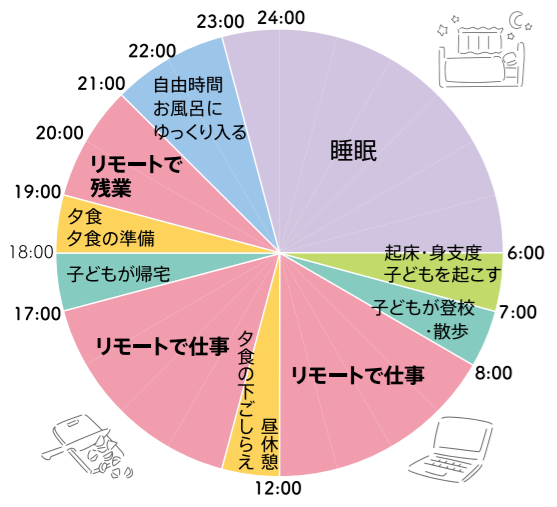
育児に関して「援助を受けたい人(依頼会員)」と、「援助したい人(提供会員)」が会員登録して相互援助活動を行う制度です。子どもの送迎や預かりなどで依頼できます。私は安心材料に登録しましたが、実際の利用頻度は低かったです。ママ友にばかり頼るのは気が引ける時などにおすすめで、安価で利用できるのもうれしいですね。

民間のひとり親交流会

民間団体が開催するひとり親交流会に参加しました。シングルで子どもを育てる人たちと情報交換や相談ができて心強かったです。バーベキューや海水浴などの行事があり、シングル家庭ではなかなかできないことも経験できました。ただ住んでいる地域が違うので、本当は近所で同じ状況の家庭と仲良くなれる機会がほしいですね。

取材手配協力: シングルマザーを応援する非営利団体「リンクリンク」

伊藤さんのタイムスケジュール



Message to you

離婚直後は不安だし大変だったけど、子どもの成長とともに楽になっていきます。夫婦間の不公平感がない分、ストレスなく生活できるのはむしろメリット。父親の分を補おうとなくでも大丈夫!「あなたのために」と自分を犠牲にする方が、子どもは嫌がります。同じ境遇の人は意外に多いし、周囲もそんなに冷たくはないですよ!



Message to you

先輩ママたちのお話はいかがでしたか
それぞれにおかれた状況はさまざまですが
どのママも仕事に子育てに奮闘しつつ
生活を楽しみ充実した生活を送っています
みなさんもそれぞれのシングルママライフを
歩んでください
そんなあなたとあなたの
子どもたちの物語…
それは未来のシングルママたちへの
エールです



「ひとりで育てると決めたあなたに
ひとりじゃないと知ってほしい」
子どもは社会みんなで育てるもの
どんな困難があってもどこかに道は開けます
困ったときあなたに寄り添う人たちがいます
あなたを支える制度があります
明るい未来に向かって
歩んでいきましょう

あなたにとってあなたの子どもが
宝ものであるように
あなたの子どもにとって
あなたはかけがえのない存在です
だからあなたが健康でいてほしい
だから自分の時間も大切にしたい
健やかな日々とともに

～ おわりに ～

最後までお読みいただきありがとうございました。
このサポートブックは、未婚のまま出産・子育てを迎えようとする方や、行政とのつながりが少ない若いシングルママへ向けたものとして作成をしたものですが、もちろん、現在まさに、子育てや仕事をがんばっている現役のシングルママや、シングルパパに向けたメッセージでもあります。
このサポートブックが、少しでもそうしたみなさんの助けになれば幸いです。

不安を抱えての妊娠や出産、お金や生活のこと、育児や仕事のこと。
どんなことでも困ったら、ひとりで悩まずに相談をしてください。
行政機関や支援団体には助けを必要とする方をサポートする体制があります。
あなたのSOSを知らせてください。



社会福祉法人
愛知県母子寡婦福祉連合会

名古屋市北区金田町3-11 ☎052-915-8862

母と子の権利と尊厳を守り、ひとり親家庭の福祉向上を図る社会福祉法人です。母と子の自立への歩みを支え、生活の安定と向上を目指しさまざまな支援を行います。



多様な取り組みでシングルママを支えます

仕事の相談

キャリアカウンセリングや求人情報の提供、履歴書の書き方や面接の練習など、就業に関するさまざまなサポートをしています。



養育費について

養育費の取り決め方法や金額の決め方など、知りたい情報を提供します。また、書類の書き方など、専門家による面談相談もできます。



弁護士相談

離婚や親権など法律に関する問題について、弁護士による専門相談が無料で受けられます。



講習会の開講

パソコンや医療事務の講習、転職セミナーなど就業に役立つ講習会を開講しています。原則無料、交通費や教材費は自己負担です。



母子生活支援施設

配偶者のいない母子に安心・安全な生活の場を提供し、地域で自立した生活ができるように支援します。施設から通勤・通学ができます。(行政の措置によります。)



貸付事業

自立に向け意欲的に取り組むひとり親家庭の保護者に、入学準備金や就職準備金、住居の借りに必要な資金の貸付をします。



食糧支援

「ひとり親家庭フードパントリー＆無料相談会」を開催しています。



職業体験

経験の機会に恵まれないひとり親家庭に、スポーツと文化の体験の場を提供。農業やパン職人、看護師の職業体験などもあります。



その他
相談先

ひとりで悩まず、
あなたの話を聞かせてください

親子のための相談LINE

子育ての不安や親子関係の悩みなど

相談時間 毎日10:00～20:00
(名古屋市在住者は毎日24時間受付)



ID検索: @778asdia

子ども・家庭110番

貧困・妊娠出産など、子どもに関するあらゆる悩みごと

相談時間 月～金曜9:00～17:00
(12/29～1/3、祝日を除く)

相談方法 電話
☎052-953-4152

児童相談所相談
専用ダイヤル

育児や里親など、子どもの福祉に関するさまざまな相談

相談時間 毎日24時間

相談方法 電話
☎0120-189-783
(お近くの児童相談所に繋がります)