



# ひとり親 けんこう 白書



シングルマザー  
心と体の健康調査



シングルマザーの健康課題

～アンケートの分析から～

心とからだのつながり

～トラウマとセルフケア～

つながりとピアサポート

セルフケア講座がもたらす変化

～現場からのレポート～

回復までの4つのステップ



*Single Mothers' Sisterhood*

ひとり親  
けんこう  
白書



この調査は、日本に暮らすシングルマザーの心身の状態について調べ、支援の具体的な方法論を提案・検討する基礎資料となることを目指すものです。2021年秋からトヨタ財団の研究助成を受け、研究者の皆さんと調査に取り組んできました。過去のひとり親研究の資料にあたる「精神の不調」「経済的困難」「ソーシャルサポート不足」などの課題が指摘されていますが、具体的な解決策にまで踏み込んだ議論が進んでいるとはいえません。私たちの調査と実践がその一助になれば、という思いで調査・研究に着手しました。

### セルフケア講座で全国のシングルマザーに出会う

私たちは「心身の健康はすべての土台である」という信念から、2020年4月よりオンラインのセルフケア講座を通じて、シングルマザーの心と体の健康を支援しています。自宅から簡単に参加できる30分間の「ストレッチと瞑想」の講座は、これまで373回開催、41都道府県から、のべ2500人が参加しました。(2023年8月8日現在)

### 優先順位の低い「セルフケア」

日々、全国のシングルマザーに向き合う中で、「母親の健康」が親子の生活に不可欠なものでありながら、その優先順位は常に低いことを実感します。「ストレッチと瞑想」という「アクティブなセルフケア」を実践するようになった参加者からは「子どもに笑顔で接する余裕ができた」「仕事にいく足取りが軽い」など、体感を伴うポジティブな声が寄せられた一方、「セルフ

ケアなんて贅沢、自分には関係ないと思っていた」と過去の思い込みを振り返る声も多いのです。余裕のない生活の中で「セルフケア」は最も後回しになるのも無理もないかもしれません。

### シングルマザーの心と体の健康は自己責任？

行政のひとり親支援策の4本柱(①子育て・生活支援 ②就業支援 ③養育費確保支援 ④経済的支援)には、予防的な健康支援は含まれていません。心身の状態が悪化すれば、そのケアは医療に委ねられますが、そこまでの状態になる前に、心身の状態をよくするための予防的なケアを支援する取り組みが、この社会にもっと増えても良いのではないかと考えています。

### 体と心のつながりに着目

日々のセルフケア講座でシングルマザー当事者の皆さんと接していて感じていた「人間の心と体は互いに影響を与え合っている」ということが、本調査からも見えてきました。先述した「精神的不調」「経済的困難」といった問題も、それ単体として見るのではなく、身体的・精神的健康との関係を考察することで、あらゆる角度からの支援策を検討できるのではないかと考えています。

本書が、その議論のきっかけになれば幸いです。

そして、シングルマザー当事者のみなさん、本書を、自らの心身の健康を考える資料として、ぜひ活用してください。あなたはひとりじゃないよ。



## 「セルフケア」から 「学び」「貢献」のサイクルへ

34

「今がよくなる」「未来がよくなる」から「社会がよくなる」へ／コミュニティへの貢献／恩返し気持ちを形にする喜び／安心できるコミュニティで自分のできることをする／支援活動の現場で貢献の機会をつくる／職場と家庭以外の第3の場を持つ効果

column 3

「役割という服を脱いで」

by 檸檬

38

「ひとり親けんこう白書」を

通して描く未来

40

あとがきと謝辞

42

制作メンバー紹介

43



## つながりと ピアサポート

26

回復に至るまでの4つのステップ／ピアサポートとは対等な関係の助け合い／グループプリフレクションの効果／グループプリフレクション参加者の声【ふりかえる効果】【日常にメリハリがつく】【自己成長の実感】【ビジネススキルの向上】／ピアサポートの本質／グラウンドルールの共有

column 2

「仲間とともに歩んでいく」

by かたつむり

32



## 心身のケアの実践

～シングルマザーのセルフケア講座～

14

自宅からオンラインで30分／全国のシングルマザーとセルフケア／セルフケア講座の内容と目的／セルフケア講座がもたらす心身の変化／参加者の声【体と心への気づき】【体と心への効果】【セルフケアの習慣】／自分自身への思いやり、幸福度の変化／アドバンスプログラムの効果／参加者の声【自分を大切にできる実感】【孤独感の払拭】【幸福感】

心とからだのつながり

～トラウマとセルフケア～

22

column 1

「セルフケアとわたし」

by nozomi

24



## contents

はじめに

2



## ひとり親の 健康課題

6

シングルマザーの健康課題～セルフケア講座参加前アンケートの分析から～／睡眠時間と睡眠の質／就業状況と収入／利用している制度・支援／心身の不調／セルフケア習慣／社会的孤立



## セルフケア講座参加前 アンケートの分析から

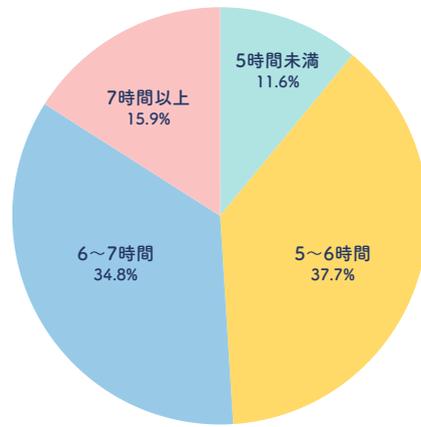
### 睡眠時間と睡眠の質

#### 短い睡眠時間

睡眠時間が6時間未満が約半数。  
これは40代男性の平均睡眠時間に近く、40代女性の平均睡眠時間よりやや短くなっています。ちなみに日本人の睡眠時間はOECD諸国の中で最も短く、その問題が指摘されています。

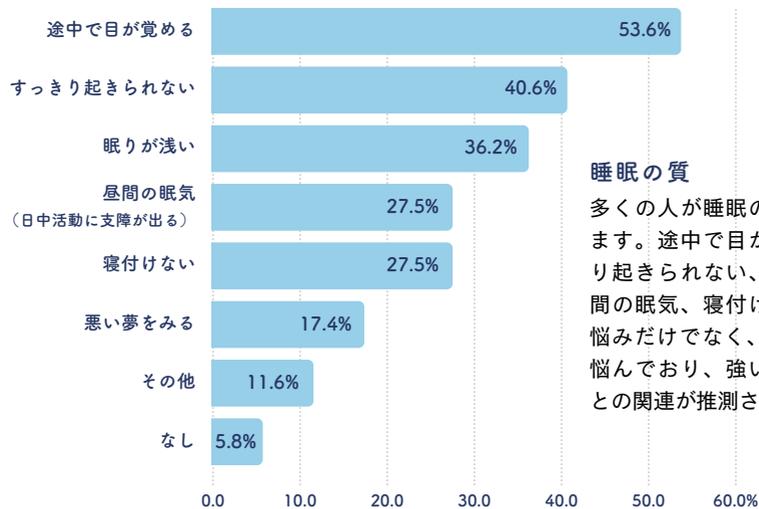
※40代女性の平均睡眠時間は、5時間未満：10.4%、5～6時間未満：36.0%、6～7時間未満：36.7%  
40代男性の平均睡眠時間は、5時間未満：11.9%、5～6時間未満37.0%、6～7時間未満：34.9%  
(厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要」)

#### 睡眠時間



#### 睡眠の悩み

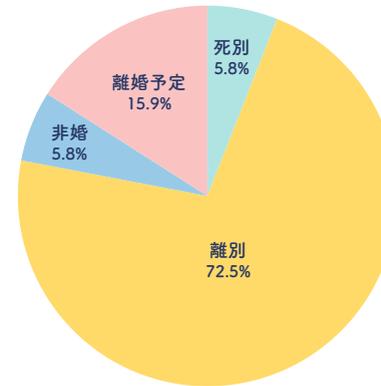
(複数回答)



#### 睡眠の質

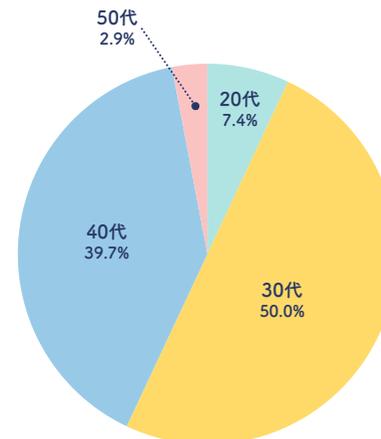
多くの人が睡眠の悩みを抱えています。途中で目が覚める、すっきり起きられない、眠りが浅い、昼間の眠気、寝付けない、といった悩みだけでなく、17.4%が悪夢で悩んでおり、強いストレスや不安との関連が推測されます。

### ひとり親になった理由



ひとり親になった理由はさまざまですが、最も多いのが「離別」で72.5%。次に「離婚予定」(別居中など実質ひとり親の状態)と続きました。「死別」「非婚」はともに6%弱。行政のひとり親家庭支援施策の対象となっていない「離婚予定」の方が受講されているのが大きな特徴です。

### ひとり親になった年齢



「ひとり親になった年齢」を聞くと、約半数が30代、40代が4割を占めました。若年層のシングルマザーのニーズが低いのか、あるいはニーズはあっても情報へアクセスできていないなど、何らかの要因で受講に至っていないのか、精査する必要があります。

## chapter 1

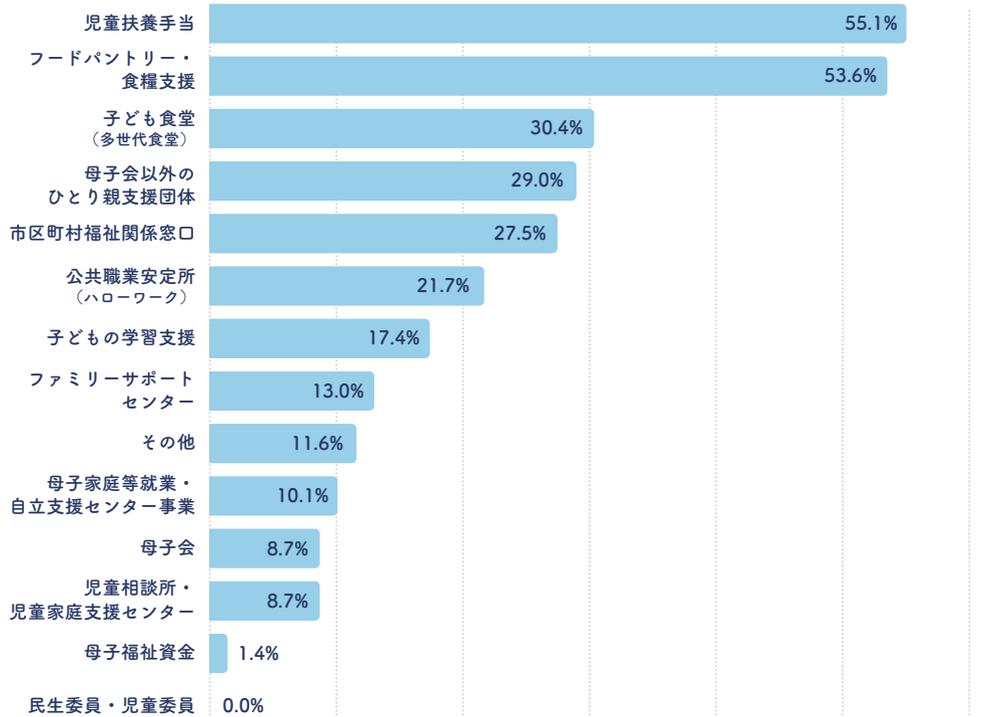
# ひとり親の 健康課題

私たちは、シングルマザーの心身の健康に着目し、セルフケア講座の申込者に対し、講座受講前の状態についてアンケート(コ=6、平均年齢33歳)を取りました。アンケートの回答からは、日本で暮らすシングルマザーの体や心の健康状態が見えてきました。



過去1年間で利用した制度や支援

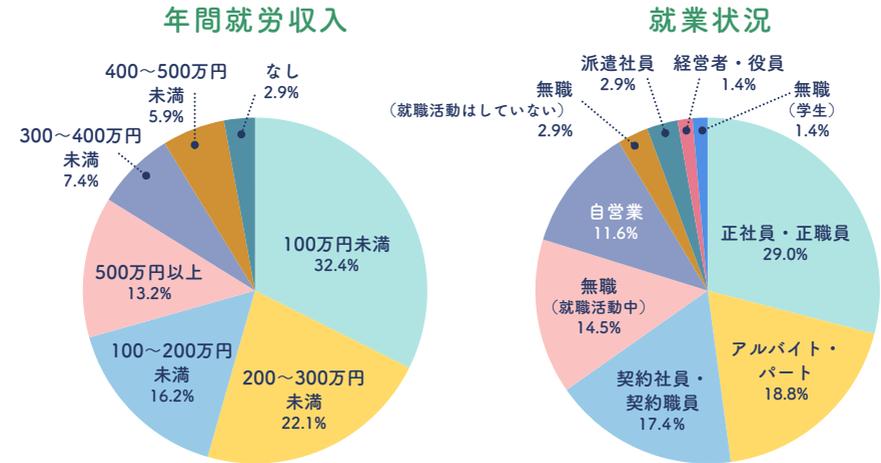
(複数回答)



この1年間で利用した制度・支援のうち、最も多かったのが児童扶養手当 (55.1%) です。「離婚予定」の方は児童扶養手当を受給できていません。次いで、フードパントリー・食糧支援の割合が53.6%と高く、児童扶養手当だけでは生活をカバーできず、日々の食事のやりくりにも窮している家庭が少なくないことが分かります。

就労収入について

～正規雇用<非正規雇用と低い就労収入～



※母子世帯の母の年間就労収入の構成割合100万円未満：19.7%、100～200万円未満：27.7%、200～300万円未満：24.2%、300～400万円未満：13.3%、400万円以上15.1%、母子世帯の平均世帯収入373万円 父子世帯の平均世帯収入606万円 (厚生労働省「令和3年度全国ひとり親世帯等調査結果報告」)  
 ※「児童のいる世帯」の平均所得金額813.5万円 (厚生労働省「令和3年国民生活基礎調査」)

深刻な経済的困窮

年間就労収入は、「なし」と「100万円未満」を合わせて35.3%、100～200万円未満が19.7%です。全国調査と比べても、100万円未満の層の割合が高くなっています。就業状況を見ると、契約社員・派遣・パートなどの非正規が正規よりも10%多く、非正規と正規の賃金格差が、母子世帯の就労収入の低さに反映していると考えられます。

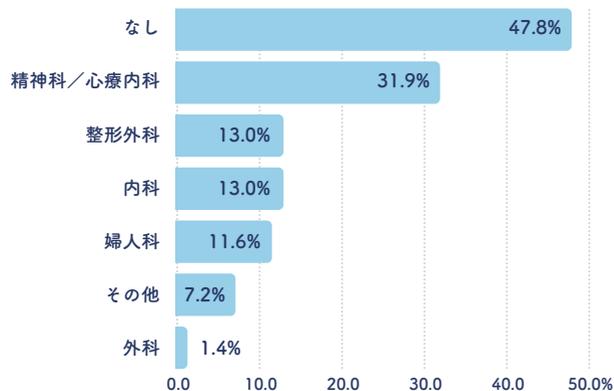
問題を「貧困」のみに集約しないことの重要性

一方で、年間就労収入が400万円以上の人も16.2%存在します。年収にかかわらず、セルフケア講座に対するニーズがあると言えます。

行政のひとり親家庭支援は、就労支援が中心で、その他の給付や事業は多くが所得制限つきです。ひとり親の問題を「貧困」に集約してしまうと、その他のひとり親の困難を見逃す可能性があります。すべてのひとり親が心身に健やかな状態にいることは、「貧困」を予防します。また、子どもと良い関係を構築するうえでも重要です。

## 通院中の診療科

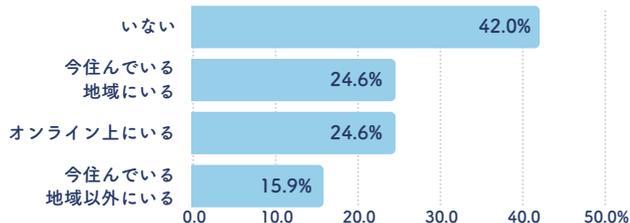
(複数回答)



通院治療中の人は52.2%と半数以上。通院中の診療科は精神科・心療内科が31.9%とダントツに多く、整形外科(13.0%)や内科(同)が続きます。さまざまな心身の不調が、日常生活や子どもとの関係に少なからず影響しているものと推測されます。

## 不安や悩みを共有できるシングルマザーの友人

(複数回答)



日常的に不安や悩みを相談できるシングルマザーの友達がいないと答えた人は約半数の42%。75.4%のシングルマザーは今住んでいる地域と同じ立場で不安や悩みを共有できる友達がいません。ひとり親同士のつながりの希薄さを感じられます。

今回の調査で、多くのシングルマザーが心身の不調を抱えていることが分かりました。しかし現代社会において、ひとり親の心身の状態やケアの必要性は重視されているとはいえません。

自由記述では、メンタルヘルスに関する内容が多く見られました。ひとり親になる前からの葛藤や心的苦痛、ひとり親で子育てすることへのプレッシャー、仕事と家庭の両立、経済問題、元パートナーとの関係、将来への不安など、肩に山のような荷物をのせ、心身が固くこわばっている様子が伝わってきます。

睡眠や休息が十分にとれず疲れが蓄積し、「気がつけば笑顔をなくしている」「余裕がなく、いつも自分のことは後回し」といった現実には「自分を犠牲にしても子どもたちを支えるというシングルマザーの決意」といった美談として片付けられていないでしょうか？そしてそれは、実際の生活や人間関係による結果をもたらしているといえるのでしょうか。

ひとり親の心身の状態を自己責任とせず、社会全体でサポートしていくことは、本人だけでなく子どもにとってもプラスの影響があるのではないのでしょうか？

## 心身のさまざまな不調

### 不安

ひとり親として生活する中で起きるさまざまな不調には、どういったものがあるのか。心と体に起きる症状についてアンケートをとり、自由記入欄で答えてもらいました。

- ・将来が心配で、いつも考え事ばかりしている。
- ・頼れる親族などがいない状況なので、将来への不安が本当に大きい。

### 疲労

- ・ひとり親の責任と、仕事の忙しさに疲労困憊。
- ・睡眠で体力を回復できず、翌日に疲れを引きずってしまう。
- ・普段の生活で物理的に人手が足りなくて、「もうひとり誰かいたら助かるのに」と思う。

### 腰痛 肩こり

- ・腰、首、肩を中心に、全体的に凝っている感じ。

### メンタル

- ・別居から離婚前後にPTSDが原因になり、うつ状態。後遺症として、「疲れやすい」「すぐ身体がかたくなる」「マルチタスクができない」などがある。
- ・普段いかに笑っていないか気づかされ、はっとする。子どもにあたらぬように必死な瞬間がある。
- ・シングルになったことに後悔はないが、自分は幸せな家庭を築けなかった人間だと劣等感をおぼえる。

自由記入欄に寄せられた57名(82.6%)の悩みを分析してみると、「疲れやすさ」「体力低下」「肩・首こり」「腰痛」「頭痛」「更年期障害」などの悩みがあることが分かりました。特にメンタル面での不調が目立ちます。

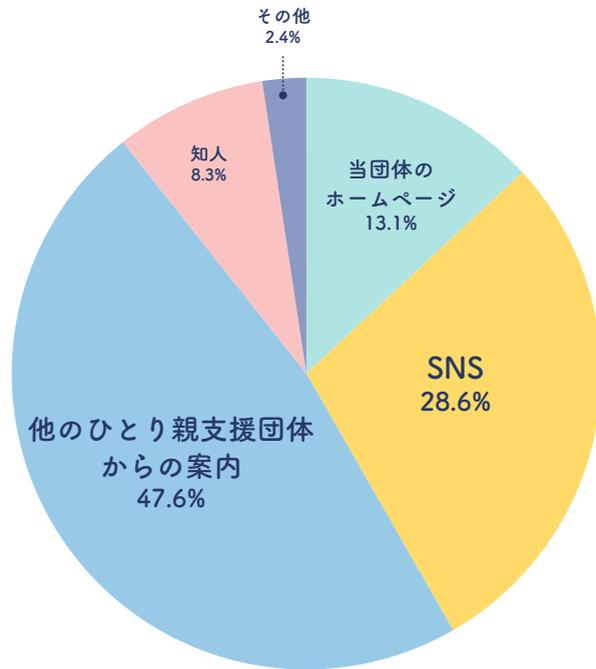
### 更年期

- ・更年期に入ったようで、イライラをおさえられなくなった。だれにも相談できずつらい。



## シングルマザーの社会的孤立

### セルフケア講座に どうやって辿り着いたか



本調査では、「セルフケア講座にどうやって辿り着きましたか？」と認知経路も尋ねました。参加者の多くが、他のひとり親支援団体からのメールやLINEの案内か、当団体のウェブサイトやSNSで情報を得て参加しています。友人・知人からの紹介で講座を知った人は0.6%しかいません。メールやLINEで情報を得ているけれど、SNSはしない。SNSのアカウントは持っているても、自らの発信はしていないという方が多いのも特徴です。

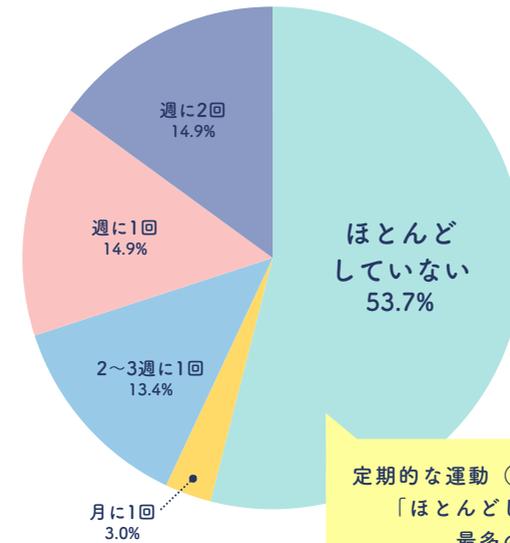
受講者の声からは、周囲にはシングルマザーの友人・知人がいないとか、シングルマザーであることを普段は話題に出さないようにしているとの声が聞かれました。

当団体の前身の活動で、全ての産後女性を対象に実施している認定NPO法人マドレボニータの「産後ケア講座」の認知経路は、「友人・知人からの口コミ」が70%と多いことを考えると、実に対照的な現象といえます。

## シングルマザーのセルフケア習慣

「セルフケアなんて自分には贅沢だと思っていた」という人から、「セルフケアが大事だと知りながら、優先順位が低くなってしまおう」という人まで、シングルマザーとセルフケアの間には距離があります。アンケートではセルフケアの習慣を尋ね、セルフケア講座にどうやって辿り着いたかを尋ねました。

### 定期的な運動



定期的な運動（1日30分以上）は「ほとんどしていない」が最多の53.7%

「定期的な運動（1回30分以上）に取り組んでいますか？」という質問に対し、「ほとんどしていない」が最多の53.7%。本調査は、セルフケア講座に申し込んだ方を対象にしたため、そうでない方を対象に調べたら、その数字はもっと高いかもしれません。

世界保健機関（WHO）の調査※では、世界人口の4分の1に当たる1.4億人以上の成人が運動不足、日本では約3人に1人の成人が運動不足という結果が出ました。このように世界的な問題となっている中、今回のアンケートに回答したシングルマザーの2人に1人が定期的な運動を「ほとんどしていない」というのは深刻な数字です。

運動不足の状態が続けば、心血管疾患、二型糖尿病、がん、認知症、うつ病、不安症、不眠などの健康リスクが高まります。

※世界保健機関（WHO）が2018年に発表した運動についての世界行動計画「身体活動に関する世界行動計画2018-2030」

## セルフケア講座の構成

～30分のセルフケア講座は長い？短い？～

「30分」という時間について、受講後アンケートでは「ちょうどいい」という答えが9割以上。30分でも、集中すれば濃厚な充実した時間になります。スマホをボーッと見ている30分とは質が違います。限られた時間を有効に使うことはシングルマザーにとっては非常に大事なことです。



参加者の居住地域は41都道府県と幅広い。



## セルフケア講座のタイムテーブルと内容

0	準備（名前の表示を変更）		開始前に、zoom画面の名前の表示を「呼ばれたい名前@お住まいの地域」に変える。
1	イントロダクション	1分	まずは講師から元気に挨拶。集まってくれたお礼と、ストレッチと瞑想の意義を伝え、本日の流れを簡単に説明して講座をスタート。
2	上半身のセルフケアをしながら自己紹介	10分	上半身の各パーツをストレッチしながら自己紹介をおこなう。肩の表面の筋肉（三角筋）、腕の付け根（大円筋、小円筋）とこの腕（上腕三頭筋）、首（胸鎖乳突筋）、背中上部（僧帽筋）のストレッチを左右それぞれおこない、最後に背中、胸のストレッチをして上半身のストレッチは終了。
3	下半身のセルフケア	10分	デバイスを下に置いて、下半身のストレッチ。膝関節、足首、お尻（大臀筋）、脚の付け根、股関節のストレッチを順番におこなう。
4	深呼吸と瞑想	5分	目を閉じて、深呼吸。鼻から息を吸って、2秒止める、口から勢いよくスーッと吐き出す。これを2回したあとに、瞑想をおこなう。まず、全身の体温を感じる、そして、全身の重さを感じる。そのあと、首、肩、背中、腹筋、背筋、手の指先、腕、胸、パーツごとに意識を向けてその感覚をじっくり感じる。最後に、呼吸に意識を向け、吐く息、吸う息を観察する。最後に深呼吸を1回。ゆっくりまばたきをしながら目を開けて終了。みんなで拍手。
5	体と心の状態を2~3人でシェア	3分	ストレッチ、瞑想、深呼吸をした今、自分の心と体がどんな状態か、30秒~1分で言葉にしてシェアし合う。
6	クロージング	1分	短い時間でも丁寧に体を動かし瞑想をする効果を伝え、最後にアンケートのお願い、今後のセルフケア講座の予定をご案内して終了。

## 講座ホームページの冒頭あいさつ

自分のケアがあとまわしになりがちなシングルマザーが、ストレッチを通じてセルフケアをするオンラインの講座。地域を超えて、他のシングルマザーと一緒に、オンラインで30分だけ、セルフケアの時間をとりませんか？ 参加費は無料です。



## chapter 2

# 心身のケアの実践

## 〜シングルマザーのセルフケア講座〜

第1章では、シングルマザーが心身ともに不調を抱えながら生活をしていることが明らかになりました。疲れた体や心を癒すには、ケアが必要です。しかも誰かから与えられるケアだけではなく、自分が動くことで得られる「セルフケア」からは、癒しだけでなく、前に進む力を与えてくれます。この章では私たちが定期開催する講座を通して「セルフケア」の効果について、考えていきます。

### 自宅から、オンラインで30分だけ

シングルマザーズシスターフッドでは、2020年4月から「シングルマザーのセルフケア講座」としてオンラインの講座を定期開催しています。参加費は無料です。（※）

自宅からでも簡単に参加できる30分間の「ストレッチと瞑想」の講座は、忙しいシングルマザーに歓迎され、これまで373回開催、のべ2500人が参加しました。戸籍上まだシングルでなくても、実質ひとり親であれば参加可。また性自認が女性の方もウェルカムとしています。

### 全国のシングルマザーとセルフケア

「シングルマザーのセルフケア講座」は、オンラインで提供されるため、どこに住んでもデバイスさえあれば気軽に参加できます。画面の向こうにいるシングルマザーたちと一緒にストレッチや瞑想ができるという連帯感も好評で、参加者の居住地域は41都道府県にまで広がりました（2023年8月8日現在）。

ここでは、3年にわたって実践を続けてきたオンラインでのセルフケアについてご紹介します。

※参加費を無料にするために、運営費は寄付金や助成金でまかなっています。

3

### 下半身のセルフケア

上半身のストレッチが終わったら、机の上に置いてあったデバイスをフロアに置き直して、下半身のストレッチに入ります。縮こまった筋肉を伸ばすだけでなく、老廃物が溜まりやすい膝関節、股関節をほぐし、血行が良い状態にしていくことを実感してもらえるよう、声かけをしながら進めていきます。



4

### 深呼吸と瞑想

深呼吸をして、自分の呼吸を観察する習慣がつくと、普段の生活のなかでも「あ、いま、呼吸が浅くなっている」など、自分の呼吸の状態に気づきやすくなります。気づくことができれば、その場で深呼吸をしたり、ストレッチをしたりと、セルフケアができます。

多くの人は、呼吸が浅くなっていたり、体が縮こまっていることに気づくこともできない状態になっています。深呼吸と瞑想は、たったの5分でも実践することで、自分の体への気づきを高める効果があり、それは「自分を大切にすること」にも繋がっていきます。

5

### 体と心の状態を2~3人でシェア

参加者同士でお話ができる唯一の時間です。ブレイクアウトルーム機能を作って2~3人のグループでひとり30秒~1分ほど話します。この時間を「交流」と捉える参加者もありますが、ここでの目的は「交流」ではなく、「自分の体や心の状態に意識を向け、それを言語化する」こと。「自分の体に対する感度を高める訓練」であることが本当の目的です。他のシングルマザーともしっかり話したいな、というニーズに対しては、「グループプリフレクション」という対話のプログラムを用意しています。(第3章で紹介)



6

### クロージング

ブレイクアウトルームから戻ってきた参加者の表情は明るく、笑顔が増えています。最後に、平日のランチタイムは「残りの1日も頑張らしましょう〜」と、週末の早朝は「良い週末を〜」と言って、みんなで笑顔で手を振ってお別れします。それぞれが、笑顔で日常に戻っていくのを想像すると、幸せな気持ちに。

「この日本中のどこかに、私以外にもがんばっているシングルマザーがいる」「自分はひとりじゃない」と実感させてくれます。

1

### イントロダクション

「こういう場に参加するのは初めて」という参加者がほとんどで、最初はみんな緊張しています。まずは、笑顔で呼びかけ、ここは安全な場だということを感じてもらうことが大事です。

#### { はじめの言葉 }

「皆さんこんにちは！シングルマザーのセルフケア講座にご参加ありがとうございます。30分と言う短い時間ですが、ぜひ、この時間だけは、自分自身の体に意識を向けて、自分をじっくり感じる時間にしていきましょう。セルフケアにも色々な方法がありますが、ここでは、まず、体をストレッチしながら、丁寧に、自分の体を感じていく、そんなセルフケアです。体を動かす、というのは、自分の状態を知るのに、とても有効なんです。本日は、こんな流れでやっていきます。上半身のストレッチをしながら簡単な自己紹介をして、下半身のストレッチ、そして最後に深呼吸と簡単な瞑想をして、残りの時間で、ここに参加している皆さんで少しお話をする時間を取れたらと思っています。それでは始めましょう！」

2

### 上半身のストレッチをしながら自己紹介

限られた時間内で、ストレッチの効果を最大限に引き出しながら、一緒に参加しているお互いの存在を感じてもらうのがこの時間の目的。自分もこの場の一員であることを感じてもらうために、ストレッチをしながら、自己紹介をする時間をとっています。

話すことは4つ

1.お住まい 2.お名前 3.子どもの年齢 4.今の体調

住まいや子どもの年齢を言いたくない参加者がいる場合は、もちろんそれを尊重します。強制的にきこえないように「お住まい、お名前、それから、よかったらお子さんの年齢と今の体調を教えてください」というふうに、言い方にも気をつけています。

0

### 準備



オンライン会議システム (zoom) に入室すると、「ようこそ！」という画面共有されたスライドが参加者を迎えます。参加者は自分のデバイスで「表示名」を「呼ばれたい名前@地域」に変更します。「この講座がオンラインツールに慣れるきっかけになった」という参加者も多く、リモートワークや職場のDX化など働き方の選択肢を広げる一助にもなっています。

例「宮城から参加しているミサキです、小学1年生の女の子と二人暮らしです、今の体調はずっとデスクワークで肩こりがひどいので、ストレッチでほぐしたいです、よろしくお願いします」



## 体と心への気づき

今までないがしろにしてきた心身の状態に意識を向けるようになりました。

日々忙しく、自分のどこが不調か確認する暇もなかったのですが、自分の疲れや、ゆっくりお風呂に浸かっていなかったことにも気づきました。

## 参加者の声



## 体への効果

肩と首に覚えていた強い痛みが和らいだ。セルフケア講座の後は落ち着いた気分になった。

セルフケア講座に参加した昨日はとてもよく眠れた。

## 心への効果

在宅勤務が続き、運動不足で鬱っぽくなっていましたが、体も心もリフレッシュでき閉塞感たよう日常生活に風穴をあけてくれました。

「わたしが頑張らなきゃ」という心のこわばりもストレッチと一緒にほぐれたように感じた。

安心できる場所があるので、深く落ち込んだりしなくなった。

## セルフケアの習慣

この講座を通して、シングルマザーだからこそ、自らをケアしないといけないと教わり、ひたすら自己犠牲の生活から脱し、前向きに人生と向き合えるようになりました。

## 子どもへの影響

ほんの少しの余裕を持つことが子にも伝わるし、自分も楽になると思いました。

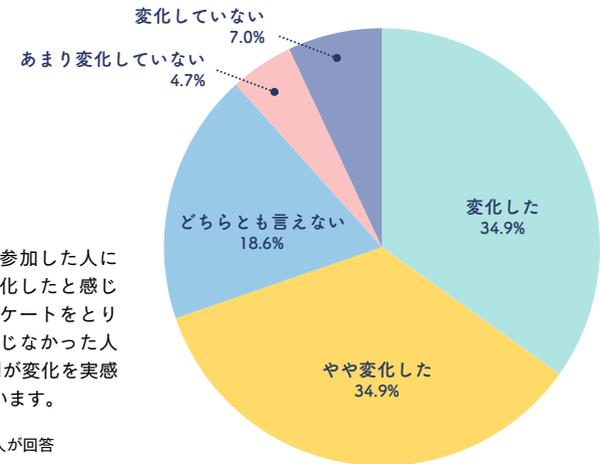


## セルフケア講座がもたらす変化

～現場からのレポート～

本調査では、セルフケア講座がもたらす変化についても調べました。講座受講後にアンケートに答えてくれた43人のシングルマザーの約7割が、「心身の健康」「自分自身への向き合い方」に変化を感じたと答えています。「主観的幸福感」や「セルフ・コンパッション（自分自身への思いやり）」についてもポジティブな変化が見られました。

## 心身の健康の変化



セルフケア講座に参加した人に「心身の健康が変化したと感じますか？」とアンケートを取りました。変化を感じなかった人は1割未満。約7割が変化を実感していると答えています。

\*講座を受講した43人が回答

治療や深い介入がなくても変化が起きる理由

セルフケア講座は、ストレッチと瞑想、短い会話の時間からなる1回30分の参加しやすいプログラムです。「治療」ではなく、深い介入を行うわけではありません。それにも関わらず、参加者は自分への思いやりが増したり、心の疲労度が改善したりしています。その理由として考えられるのは、セルフケア講座に参加することで「自分を犠牲にする」よりも「自分を大切にすること」が、子どもとの生活や関係をよくするために必要だということを実感し、日々の生活のなかで実践するようになるからではないでしょうか。ひとり親としての困難はすぐに解決するものばかりではありません。「だからといって、自分を責めて落ち込む必要はない」「他にも同じような思いをしてがんばっている人がいる」「できる簡単なことからやればいい」という前向きな姿勢になることが、メンタル面にもよい効果をもたらすと考えられます。

## アドバンスプログラムの効果

セルフコンパッションとSUBIの心の健康度については、「セルフケア講座のみ」の参加者と、第3章でご紹介する「アドバンスプログラム（グループリフレクションや寄付キャンペーン）とセルフケア講座両方」の参加者を比較しました。

前者には、統計的な有意差が見られなかった項目も、後者ではセルフコンパッションと心の健康度がともに向上していることがわかりました。セルフケアの習慣をつけた上で取り組む更なるエンパワメントの効果が示唆されています。

### 参加者の声

#### 孤独感の払拭

周りに話ができるシングルマザーが居なかったことで、リモートで姿を見て会話できた事で1人だけじゃないんだと実感できた。

会話の時間は、とても短いですが、シングルマザーであることを引け目に感じることなくふるまえる時間は、私にとって、とても貴重な時間でした。とても救われました。

#### 幸福感

全国あちこちに、シングルマザーとして力強く明るく生きる方がたくさんいるのだということを認識できました。

オンライン上での顔見知りが増えたことで、わたしにとってのサードプレイスとなった。一瞬だけど、おかあさんではない時間。女性として生きられた大切な時間。そんな場所と巡り会うことができ、わたしは幸せだと感じた。

ストレッチ自体はyoutubeなど無料のコンテンツでも楽しめますが、こうした場で他の仲間とつながってみんなでやる、ということになんとか幸福感がありました。

## 自分自身への思いやり、幸福度の変化

セルフケア講座の目的のひとつに「自分を大切にするという感覚を獲得する」というものがあります。自分への思いやりを測定する「セルフ・コンパッション尺度」や、主観的幸福感を調べるWHO開発の「SUBI尺度」を使って、その目的が達成できたかどうかを調べました。

### セルフ・コンパッション \*受講前・受講後のアンケートの比較 (n=43)

(自分への思いやり)

セルフ・コンパッションを調べる尺度には、「自分へのやさしさ」「共通の人間性」「マインドフルネス」という肯定的側面の項目と、「自己批判」「孤独感」「過剰同一性」という否定的側面を調べる項目があります。受講前後で平均点を比較したところ、セルフ・コンパッションはどちらも高くなりました。

#### 肯定的側面の平均値

(事前) 19.30点⇒(事後) 20.83点

\*統計的な有意差あり  
\*値が高い方がセルフ・コンパッションが高い

#### 否定的側面の平均値

(事前) 20.23点⇒(事後) 19.16点

\*統計的な有意差なし  
\*値が低い方がセルフ・コンパッションが高い

データをもう少し詳しくみると、「自分の失敗は、人間のありようのひとつであると考えようとしている」（共通の人間性）、「苦勞を経験しているとき、必要とする程度に自分自身をいたわり、やさしくする」（自分へのやさしさ）、「気分が落ち込んだとき、多くの人がおそらく自分より幸せであるという気持ちになりがちである」（孤独感）という3つの項目でセルフ・コンパッションが高くなりました。

講座でセルフケアの大切さや意義を学んだことや、ともに参加している他のシングルマザーの存在を感じられることで、「困難を経験しているのは自分だけではない」「頑張っている仲間が全国にいる」と実感し、セルフ・コンパッションが高くなったものと考えられます。

### 主観的幸福度の向上 \*受講前・受講後のアンケートの比較 (n=43)

WHO（世界保健機関）が開発した「SUBI（Subjective Well-Being Inventory）尺度」は、心の健康状態、人間関係や身体への健康感など、精神生活を総合的に評価できる指標です。セルフケア講座の受講前後で「心の健康度（陽性感情）」と「心の疲労度（陰性感情）」を比較したところ、どちらも平均点が上がっていました。心の疲労度（陰性感情）は48点未満の場合、精神的にも身体的にも疲れている可能性があり、43点未満の人は要注意とされています。これについては、講座の受講前と受講後で顕著な変化がみられ、セルフケア講座は悲しみ、不安、憂鬱、退屈などの陰性感情の軽減に寄与すると考えられます。

#### 「心の健康度」の平均値

(事前) 35.09点⇒(事後) 36.19点

\*統計的な有意差なし

#### 「心の疲労度」の平均値

(事前) 44.28点⇒(事後) 54.35点

\*統計的な有意差あり  
\*得点が高いと、心の疲労度が低い

# 心とからだの つながり

## 〜トラウマとセルフケア〜

### 心身の不調の背景にあるもの

第1章ではシングルマザーの心身の不調が明らかになりました。背景にあるのは、子育てを一人で担う重責だけでなく、離別による自信喪失、DVの後遺症、元配偶者からの嫌がらせ、周囲からの差別・偏見といった出来事です。こうした経験はトラウマとして心と体に深く残ることがあります。

### トラウマの影響

アメリカの精神科医ジュディス・ルイス・ハーマン氏は、このようなトラウマ経験を抱えた人の身体は落ち着きを失い、心地よい精神状態を保つことが難しくなることを指摘しています。

トラウマ体験は脳に影響を与え、様々な症状を引き起こします。フラッシュバックや悪夢といった症状、イライラや不眠、動

悸、筋肉の震え、頭痛、腹痛、寒気、吐き気、痙攣、めまい、発汗、呼吸困難などのあらゆる症状が現れます。ほかに、トラウマを受けた状況を過剰に避けたり、感情や表情が乏しくなるなどの麻痺症状、体験の記憶がなくなるというといったさまざまな症状が起きます。こうした症状は、トラウマ体験の直後に起きる場合もあれば、安全な場に身を置いてから症状が出る場合もあります。

### 心身両方からのケアの必要性

ハーマン氏は心身の回復のためには、自分の身体を、自分でコントロールできるといった感覚を獲得することが必要だと述べています。さまざまな困難を抱えるシングルマザーこそ、体と心の両方から、適切なケアに取り組む必要があるということが示唆されています。

心と体は密接に繋がっており、互いに影響を与え合っています。ひとり親になる過程で体験したことが、心身に大きなトラウマを残すこともあり、回復には心と体の両方のケアが必要です。時には専門家の力も借りながら、自分を取り戻していくにはどうすればいいでしょうか。

### トラウマ治療

トラウマに関する治療は、心的外傷後ストレス障害（PTSD）の症状を和らげるための対症療法と、PTSDそのものの治療に分けられます。例えば、不眠、悪夢、強い不安感、うつ状態などの症状の改善には、抗うつ薬や抗不安薬、気分安定薬などが使われます。PTSDそのものの治療としては、精神療法（心理療法）が一般的です。トラウマに焦点をあてた認知行動療法の中でも、持続エクスポージャー法（prolonged exposure：PE）は、治療者のサポートのもと、トラウマとなった場面をあえてイメージしたり、避けていた記憶をわざと呼び起こしたりして恐怖を乗り越えるというものです。「思い出しても危険がない」「怖いことはない」と感じられるようになるための訓練を行うもので、PTSDそのものに対して効果があるとされています。

### 土台となるセルフケアの必要性

上記のような治療は短期間の通院で終わることはなく、年単位で定期的な通院が必要で、これらの困難を克服するために治療に臨む際には、仕事や子どもへのケアに関する調整と、つらかった過去と向き合う自分自身のセルフマネジメントが必要です。

あるシングルマザーはセルフケア講座に参加して2年後に、ようやくトラウマ治療を始めることができました。「トラウマ治療に踏み切れたのも、セルフケア講座で治療に立ち向かうための体力と仲間を得たからだと思います。それが整っていないければ、仕事をやりくりしながら定期的に通院したり、過去のことを思い出すのは大変なことでした」と述べています。治療を始めて、それを継続するにあたって、日常の中でセルフケアを実践して心身を整えるということは、それを支える土台となる大切な習慣であることがわかります。



## セルフケアとわたし

執筆者 nozomi

### 葉っぱのワーク

もともと気持ちが落ちやすい私が、心理士さんの本を読んで試していたセルフケア法がある。自分が河原の辺りにいる情景を思い浮かべる。ゆるやかに流れる川に葉っぱが流れている。次々浮かんでくる思考を葉っぱに乗せていくイメージで、一つ一つ流していくというもの。

悲しみ、嫌なこと、様々な感情がぐるぐる回って落ち着かない時や眠る前などに、このワークをする。思考が一つ一つ流れている様子を思い浮かべると心が落ち着いていた。

### 離婚も仕事も一人で抱え込んでいた頃

離婚までの間に、やるべき事、考える事、決める事。色んな事があった。大体、私は考える事が多いと、他の部分が抜けてしまう。自転車で買い物に行ったのに、買い物が終わってから歩いて帰りそうになり引き返すとか。メモをしたのにそのメモを置き忘れるとか。

だからA4ノートをコンビニで買って、とにかく忘れないように、情報や、手続きの期限や、約束の時間や場所、連絡先、出会う人の名前を書き留めていった。離婚が成立する頃にはノートも2冊目になり、あっという間に月日が過ぎた。

世間話に重い話をしても気を使わせちゃうかなと思っていた。偏見も怖かった。だから、職場では離婚関係のことはあまり話していなかった。お昼休みは、同僚がワイワイ話しているのを聞いて、笑った。自分のことも当たり障りのない話だけした。

だんだんと仕事量が増えていった。周りも大変だから断れない状況だった。同僚は、私が欠勤の人の代わりに連勤で出勤していると「今週休みある？」とか、残業していると「昨日残業していたけど大丈夫？」など心配をしてくれた。

私は、いつも「しょうがないですよ、気にしないでください」「大丈夫ですよ、頑張ります」とか気丈に返事をしていた。もっと頑張ってる人はいる、仕事があるだけ幸せ、頑張んなきゃと気が張っていた。でもやっぱり疲れていた。

担当する仕事が増えたのと、元々、ぎりぎりの人数で業務を回していたため、欠員が出ると余裕がなくなる。加えて、子どもの学校のフォロー、元パートナーとのやり取りでのストレス。コントロールが出来ない事が重なってしまっていた。だんだん、葉っぱにも載せきれないくらい、頭の中が混乱してきていた。

そんな時、シングルマザーズシスターフッドのセルフケア講座の案内が来た。自分を大事にするってこういう感覚なんだろう。週末は自分のことに時間を使おう。何しよう。何もせず、ずっと寝ようかな。と思っていた。

でも、思い切ってセルフケア講座の申し込み画面を開くと、キャンセルが出ている。すぐに参加できた事は、運がよかったと思う。休日の朝の30分。初めて参加してみて、こんなにシングルマザーの仲間がいるんだと驚いた。

共通点のある仲間という安心感。個々の事情を話したりはしないけど、ゆるやかに一体感を感じる不思議な感覚。安心安全な場所だと感じた。

首の後ろ側、肩こりは自覚していたけど、明らかに固い。足全体の裏側のストレッチでは強張っていたのがよくわかる。え、こんなに強張ってたんだという気づき。体が伸びて気持ちいい感覚を味わう。「自分のことは後回しで、やる事に追われてたね。お疲れ様」と自分に声をかけたくなる。

あ、これが自分を大事にするって感覚なんだろうか。あっという間に終わったけど、短い時間で体も心もほどけて軽くなっていた。遅く起きた朝より気分もよかった。まだ休日は始まったばかり。

### 充実の休日

次のセルフケア講座にも続けて申し込んだ。その前日。「好きなタオルが色が褪せてきたから欲しい。お店に行きたい」と子どもに言われていた。行きたいのは結構遠いターミナル駅のお店。混むのは想像できる。それでも、子どもから外出したいって聞かされたのが久しぶり。ついでに私も少しぶらぶらしたい。

「その日は朝ママがセルフケア講座を受けたいんだよね。明日は晴れてるし、そのあとなら行けるよ。お買い物の後ママも行きたいところに寄ったりしていい？」

「いいよ一起きれるかなー。」休日は早く起きるのが苦手だという子どもと、そんな話をした。

セルフケア講座後に、子どもはきちんと起きてきて、一緒に出かけた。納得のいくタオルを購入することができ、キャッキヤと嬉しがっていた。2人で昼は「お米が食べたいね」と相談し、和食のお店でお米を食べた。そのあと私の見たいお店を見て、食べたいお菓子を買って帰る、という充実した1日だった。いい時間の使い方をしたと考えながら、心地よい疲労でその日はすーっと眠りに落ちた。

### 私の人生の物語を語るのは私

離婚の原因は私にとってはショックな出来事だった。まだ時々息苦しい気持ちになることもある。それでも、色んな人の助けを借りて、今はまた、葉っぱを流せるようになっている。最近は苦手だった、自分の気持ちを周りに伝えることも、試みている。

進んだり、戻ったりしても、色んなことに挑戦している自分を認めてあげたい。これからも続く、わたしの人生の物語を語っていきたいと思う。





# chapter 3

## つながりとピアサポート



セルフケアを習慣化したあとには、次のステップがあります。それは「仲間との対話を通じて、自信や誇りを取り戻す」「人生を前向きに進めていくエネルギーを得る」といったステップです。シングルマザーズスターフードでは、セルフケア講座の参加者を対象に「グループリフレクション」という60分×隔週5回の「振り返りと対話のプログラム」を定期開催しています。第3章では、こうした取り組みから見てきた「つながりとピアサポート」についてご紹介します。

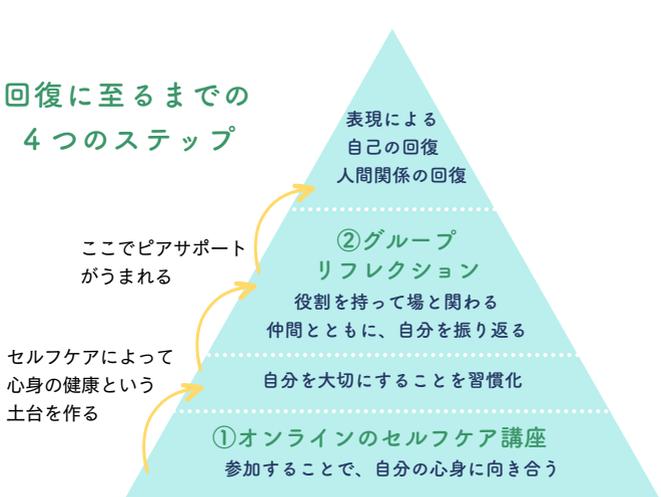
### ピアサポートとは 対等な関係の助け合い

ピア(Peer)とは仲間、対等、同輩といった意味の英語です。同じような問題や経験を持つ人同士が、対等な関係性の中で助け合う、当事者主体の取り組みを「ピアサポート」と呼びます。

対等な関係性の中で助け合いが起きるピアサポートの可能性は、さまざまな支援現場で期待されています。

しかし、ピアサポートは自然発生的に起きるものではありません。それぞれの当事者の現在の状態に配慮しながら、効果的なピアサポートが起きるために必要な条件を揃えていく必要があります。

### 回復に至るまでの 4つのステップ



深くつながりたいという欲求を  
誰もが持っているわけではない

「つながり」は大事。それは誰もが認める真理でしょう。それはピアサポートの最初の一步です。しかし、支援の現場ではピアサポートを急がず、「深くつながらない選択」も尊重するという姿勢も大事です。人とつながるにはエネルギーが要るからです。「今は、そんな体力は無いよ」という人もいます。

セルフケア講座の参加者の声に耳を傾けると「30分の講座の中で、自分が話すのは30秒と短いのが気がラクでちょうどいい」という声もあります。

「心身ともに疲れ切っていて、誰とも深く関わりたくないと思っていながら、でも心の奥底では少しいだけ誰かとつながりたいという欲求があったんだと思う」という心情を話してくれた人もいました。

はじめは軽いつながりから  
力を取り戻していく

誰かと深く繋がるのは億劫だけど、画面の向こう側に、仲間の気配をちょっとだけ感じられる程度につながりに幸福感を感じるという段階の人もいますでしょう。そんな感覚を言葉にしてくれた参加者がいました。

「ストレッチ自体は動画サイトなど無料のコンテンツでもできますが、こうした場で他の仲間とつながってみんなである、というところになんだか幸福感がありました」（参加者アンケートより）

セルフケア講座は、こうした段階の人にも安心して参加できるよう、他者とのつながりを過度に礼賛せず、まずは自分自身とつながることの大切さをうたっています。

自分が満たされること  
人とつながる意欲がわく

自分の体や心をセルフケアする習慣がついて、健康状態がよくなってくると、人ともっと深く繋がりたいという気持ちが湧いてきたり、お互いを助け合えるような余裕が生まれたります。

画面の向こうにいる他のシングルマザーの笑顔が見られると、幸せな気持ちになる。この人たちともう少し話してみたいな、もっと深い話もできたらいいなという欲求が湧いてくることもあります。そういったニーズには、セルフケア講座だけでは応えられないため、「グループリフレクション」という次のステップを用意しています。

グループリフレクションというアドバンスプログラムの具体的な内容については第3章「つながりとピアサポート」の章で詳しくご紹介します。

## グループプリフレクションの効果

### ローゼンバーグ自尊感情尺度平均スコアが4ポイント上昇

つながりとピアサポートの効果を調べるため、自尊感情を測定する、10項目からなる自己記入式尺度「ローゼンバーグ自尊感情尺度」を使って、ビフォー・アフターの結果を調べました。

#### 「誇り」を取り戻す

10項目のうち最もスコアが上昇したのが、「自分には誇れるものがある!という感覚」で、2.7→3.3、0.6ポイントの上昇でした。

自分の目標や希望を仲間に向けて発表し、それに対して仲間からフィードバックを受けることで、「自分はやっぱりこれが好きなんだ、こうしたいんだ」と、自分への気づきを深められるからでしょうか。仲間の力を借りながら、自分と深く向き合う時間を積み重ねることは、誇りを取り戻させてくれることが示唆されています。

10項目中  
最もスコアが改善した  
上位4項目のグラフ



20点以下の人は自尊感情が低く、30点以上の人は自尊感情が高いという目安があります。1~2期の卒業生29名の結果を分析すると、合計得点は27から31に上昇しました。

#### 自己有用感が向上

0.5ポイント上昇した3つの項目は「自分にもできる!という感覚2.6→3.1」「自分は役に立っているという感覚2.6→3.1」「自分についての前向きさ2.9→3.4」でした。グループプリフレクションの会の運営を皆で担い、「できる」「役立っている」という感覚が育つのでしょうか。

### 効果的なピアサポートの実現には意図を持った仕掛けが必要

参加者の声から、効果的なピアサポートが実現するためには、ただのおしゃべりではなく、「自己を振り返る」という「目的を共有した場」を、「対等な立場で」「みんなで協力して運営する」といった、意図を持った仕掛けが必要であることが見えてきます。

仲間の語りにリスペクトをもって耳を傾け、ポジティブなフィードバックをしたり、相手の思考を深めるような問いかけをしたりすることで、お互いの成長を応援し合おうのです。

## グループプリフレクションとは

リフレクション(reflection)とは「内省」「ふりかえり」を意味する言葉です。これをグループで行うことで「自己目線」の内省だけでなく、暖かい「他者目線」も加わり、より効果的に自分自身を発見・成長させることができます。

グループプリフレクションは、ボストンのフィッシュファミリー財団が主催するJapanese Women's Leadership Initiativeのプログラム卒業生とJWLIとが協働して開発したエンパワメントの手法です。シングルマザーズシスターフッドの代表吉岡マコはJWLIの2018年プログラムの卒業生で、JWLI主催のグループプリフレクションに何度も参加するうちに、この手法がシングルマザーのピアサポートを生み出すのに有効だと気づき、シングルマザー向けのグループプリフレクションを導入しました。

### どんなことをするの?

頻度：2週間に1回（全5回）  
時間：60分  
日時：グループのメンバー間で調整  
（週末早朝、週末夜、平日夜などでグループ分け済）  
人数：1グループ3~4人  
役割：進行役1人、タイムキーパー1人（持ち回りで担当）

### 事前準備

- ・メンバーで日時の調整
- ・当日までにリフレクションシートに各自が記入

### 当日の流れ

- ・会のグラウンドルールを確認
- ・チェックイン
- （今の気分を1人1分程度で話す）
- ・発表の順番を決める
- ・発表
- （振り返り5分→フィードバック8分）
- ×参加者4人
- ・チェックアウト
- （感想を簡潔に話す）
- ・次回の日程と、進行役、タイムキーパーを決めて終了

リフレクションシート	氏名	記入日	現在の様子
Being (こういう自分でありたい)			
Doing (こういう行動をしていきたい)			
この2週間 情熱を注いだこと			私のセルフケア
これからの2週間 情熱を注ぎたいこと			
今日の気づき			

### 参加者の声

#### ビジネススキルも向上

人前で自分のことを話すのが、億劫でなくなった。

zoom,teams,GoogleMeetなど色々なオンライン会議ツールを使いこなせるようになった。

#### 自己成長の実感

「自分のことで精いっぱい」だったのが「人のことを応援したい気持ち」に変化・成長していった。

#### 日常にメリハリがつく

2週間後を無事むかえるために、健康管理をしたりスケジュールを管理したり、効率的に過ごせる。

60分で終わるようみんなで協力するからダラダラと長引かない。

#### ふりかえる効果

できたことの見える化になる！達成感が得られる。

過去をふりかえったり、少し先の未来について考える時間になる。

## グラウンドルールを共有し全員が場に貢献する

ピアサポートが有効に機能するためには、参加者同士が対等であること、互いを尊重し合う安全で安心な場づくりに参加者全員が協力する姿勢を共有していることが重要です。それを実現するために、こうしたピアサポートのグループの多くは「グラウンドルール」

というものを設け、会のはじめにその内容を確認するといった工夫がなされています。

以上のことから、シングルマザーズサポートでは、ピアサポートの本質とは「対等な関係性のもと、全員が場に貢献する」ことであると定義しています。

### グループリフレクション 7つのグラウンドルール



- 1 守秘義務を守る**  
グループリフレクションの場を出たら、参加者のお名前、住まいや職業、勤務先、個人に関する状況、個別の発言について、他の人と会話やSNSなどで絶対に言及しないことをお約束ください。
- 2 相手の考えを尊重する**  
同じシングルマザーであっても生き方に関する考えはひとりひとり異なります。ご自身と異なる考えが表明されても、ここはそのよし悪しを判断する場ではないことをご理解ください。
- 3 アドバイスをしない/求めない**  
グループリフレクションは相談の場ではありません。参加メンバーにアドバイスを伺ったり、アドバイスを求めたりする場ではないことをご理解のうえにご参加ください。
- 4 対等で公平な関係性を大切に**  
これは参加者の関係性が公平で対等であることが大切にされる場です。会の運営の役割を皆で担い、平等に与えられた時間を各自が守って会を進めていきましょう。
- 5 何を話すかは自分が選ぶ**  
自由に質問され発言を求められても、心の準備ができていなければ話す必要はありません。「まだ聞かせない」「今は話したくない」などお気持ちをお話しくください。感じている気持ちや尊重される場を作っていきます。
- 6 相手の思考や行動を助けるフィードバック**  
人は、問われることで気づき、思考が深まり、行動へと勇気づけられます。質問するときは、自分の「知りたい欲」を満たすためではなく発表者の行動を前に進めることを目的に問う内容を考えましょう。
- 7 時間を守ることは命を守る**  
時間を使うことは命を使うこと。与えられた時間を守ることは、自分の命、相手の命を尊重することでもあります。60分で終わるよう、協力してタイムキープしていきましょう。

## ピアサポートが有効な段階を見極める方法

ピアサポートがすべての人に有効なわけではないということも支援者は把握しておく必要があります。人によっては、上記のようなグラウンドルールをみて心理的負担を感じてしまう場合もあります。自分は、気軽にしゃべりやすい仲間が欲しいのであって、時間を決めて話すといったことは荷が重い、という感想を持つ人もいます。

その場合は、無理にピアサポートの場への

参加をオススメすることはしない方がよいでしょう。まずは、専門家との面談や個別のカウンセリングなど、心身の回復に専念した方がいい場合もあり、医療の力も借りながら回復のプロセスを見守るという姿勢も大事です。ピアサポートは全ての人に有効というわけではなく、ある程度、心身の回復が進み、心身ともに自律的に行動できるようになった段階において効果を発揮します。

### 対等な関係性

参加者の声

メンバー間の関係性が、公平で対等であることがよかった。

### アドバイスではなくフィードバック

フィードバックがもらえるので、思考が独りよがりにならない。新たな思考が生まれる。

会を重ねるごとに仲間からの質問が刺激になり、自分の行動を深く考察できる。

### 前向きに取り組めるプログラムの構成

プログラムに沿って行うので、愚痴の吐き出し会にならない。

リフレクションで宣言したことは、「次の会までにやらなきゃ！」と良い励みになる。

丁寧に体を動かし、瞑想をするといったセルフケア習慣は、「自分を大切にできる感覚」を取り戻させてくれます。自分を大切にすることを習慣化したあとに有効なステップとして、「ピアサポート」と呼ばれる「仲間とのつながり」を持つことが挙げられます。ここでは、効果的なピアサポートが生まれるためには、どんなことが必要なのかといった視点で、ピアサポートの本質について考えてみたいと思います。

ピアサポート活動における「仲間」とは？

「ピアサポート」とは、同じような問題や経験をもつ人が仲間と支え合う、当事者主体の活動のこと。仲間と集まって語り合うピアサポート活動が参加者のエンパワメントにつながることはよく知られています。しかし、そのようなメンバーが集まっておしゃべりするだけで、効果的なエンパワメントが生まれるのでしょうか？ 当事者の主体性はどのように発揮されるのでしょうか？ また、ここでいう「仲間」とはどのような関係性なのでしょうか？

「グループリフレクション」や「寄付キャンペーン」など、シングルマザーズサポートプログラムのアドバンスプログラムの参加者へのインタビューでは、「仲間」についてこのような言葉が語られました。

「友達ではないけれど、お互いを刺激し合える存在」

「目的に向かって、それぞれができることをそれぞれの場所が発揮していこうという同士」

「シングルマザーという共通点はあるが、傷の舐め合いにならない仲間」

「みんなひとり親なので、『忙しいからできなかった』を言い訳には出来ない！」

「異業種のシングルマザーとお話してきて、世界の広さ、多様な価値観を知ることができる」

このように、「仲間」について言及するときに、「ホッとす」「癒される」といった安心

感から一歩進んで、「刺激しあえる」のように力強い言葉で語られるのが印象的です。また、関係性が対等で、お互いのことを個として尊重し合っているという特徴も見られます。

### バウンダリーの尊重は自立した関係性の基本

ここで注意したいのが、ピアサポートは「相談」ではないということです。シングルマザー同士が相談相手になり、アドバイスを求めたり、アドバイスを与えたりする関係は、一見、良いことのように見えます。しかし、アドバイスを求める側と与える側という関係性の中に対等性はなく、バウンダリー（境界線）を超えた行為とも言えます。ピアサポートにおいては、お互いの課題解決を応援するといった対等な関係であるかどうかを見極める必要があります。



## 仲間とともに歩んでいく

執筆者 かたつむり

### 思いがけない妊娠と葛藤

「妊娠してるね」

内診室でこう告げられた時の感情はあまり記憶にない。覚えているのは診察室に移動して、医師と向かい合った時のことから。

伝えられた出産予定日は、決定していた進学先の新学期が始まる月だった。このタイミングでの出産は無理だ。こう思い尋ねた手術の費用は高額だった。机の上にぼつんと置かれたエコー写真はまっすぐ見られず、小さく折ってバッグに入れた。病院を出ると冷たい雨が降っていた。家に帰る気には到底なれない。車を走らせショッピングセンターの屋上駐車場に入った。どれほどの間、冷え切った車内にいただろう。車の屋根を叩く雨音が激しくなってきた頃、病院に電話をかけた。手術を受ける意志を伝えると、事前検査があるとわれ、私は翌日再び病院を訪れた。手術に必要なお金を銀行口座から引き出し、指定された持ち物を揃えると、いよいよ手術を待つのみとなった。2週間、同居する母に悟られず平気な顔をして過ごそう。そう思っていたのに、できなかった。

「妊娠したの」

母は、成人した娘の泣き崩れる姿、そしてこの告白にぎょっとしたに違いない。それなのに言ってくれた。

「産めばいいでしょ」

驚いて顔を上げると母も泣いていた。母の涙を見たのは10年ぶりだったと思う。母はこう言ってくれたものの、私は悩み続けた。産むことと産まないこと、それぞれの未来を想像し、進学を諦めることで失うものを数えた。心は何度も揺らぎ、そのたびにノートに感情や思考を書き連ねた。迷いでいっぱいそのノートは、今でも開くと動悸がする。

そして妊娠がわかってから一ヶ月。私は再び病院へ行った。待合室で座っていると、恐怖や不安、様々な感情が溢れ出し、涙が止まらなくなった。泣きながら診察室に入り、出産する意向を伝えた時、医師は心配そうにしていた。

### シスターフッドとの出会い

なかったことにならないかな。妊娠期間中は現実を受け入れられず、こんなことばかり考えていた。だけど私のお腹はだんだん大きくなっていき、そして子どもが産まれた。

出産翌日、病室にやって来た赤ちゃんは片手で抱けるほど小さくて、でもこんなに大きなものがお腹に入っていたのだと驚いた。

退院してからは、初めてのことの連続だった。授乳、沐浴、おむつ替え。お腹を切った後の身体で昼夜問わず泣き続ける新生児を世話することはなかなかハードで、一日はあっという間に過ぎていく。趣味でつけていた読書記録は産後、一度も更新されていない。

そんな怒涛の日々を過ごすこと一ヶ月。私はタオルケットを頭からかぶり、小さな画面の中に助けを求めている。

《産後 気分の落ち込み》《ひどい肩こり》《シングルマザー つらい》。

こうした言葉を検索にかけ、情報過多なネットの世界をさまよっていると、「シングルマザーズシスターフッド」という団体を見つけた。サイトには「オンラインのセルフケア講座」の文字。スポーツを大の苦手とする私が、ストレッチをするプログラムに自ら申し込むなんて、今となっては信じられない。だけど、その時の私はとにかく何かにすがりたかった。誰かに助けてほしかった。

セルフケア講座当日。やや緊張しながらオンライン会議システムのリンクをクリックすると、全国各地のシングルマザーがそこにいた。産後初めて、シングルマザーと繋がった瞬間だった。

パソコンの中の講師に倣い、上半身からほぐしていくと、首の座らない子どもを抱き続け、針で刺されるような痛みを持った肩が心地よく伸びていく。マタニティヨガは早々に諦めてしまった私でも、最後まで講座についていけた。

ストレッチの後は会話の時間。住む場所が違えば子どもの年齢も違う。シングルマザーになった経緯だってきっと同じではないだろう。そんな彼女と言葉を交わした。彼女は始終、にこやかだった。

「なんだ、参加する前の緊張は杞憂に終わった」――こんな風に思いながらパソコン

をシャットダウンすると、黒くなったモニターに私が映った。

笑っていた。

自分の笑顔を見たのは久々だったように思う。

### 仲間と一緒に一歩ずつ

こうして私はシングルマザーズシスターフッドの活動に繋がりを持てた。グループリフレクションで出会った仲間は進路変更した私の将来を励ましてくれて、エッセイを書く同志は画面越しの私の子どもに絵本を読み聞かせてくれた。

直接会ったことのあるメンバーは一人もいないのに、強い連帯を感じている。弱気になった時に思い出す、同じ空の下で奮闘している彼女の存在は、私を鼓舞してくれる。

シングルマザーズシスターフッドに出会った時は首の座っていなかった子どももキョロキョロと辺りを見回すようになり、時に声を上げて笑うようになった。毎朝短い腕をうんと伸ばして目を覚ます姿は愛らしい。これから私たち親子はたくさんの試練にぶつかるだろう。だけど、きっと大丈夫。仲間と一緒になら乗り越えていける。今日も明日も明後日も、一歩ずつ前に進んでいこう。





# 「セルフケア」から「学び」「貢献」のサイクルへ

「今がよくなる」  
セルフケア

第2章では、「心身のセルフケアの実践」の場をご紹介します。全国のシングルマザーからの支持を受け、オンラインの講座を定期開催してきましたが、ほどなくして、これだけでは足りないことがわかってきました。セルフケア講座でおこなっているストレッチや瞑想は、あくまでも「今が良くなる」という性質のものだからです。セルフケアの習慣は非常に大切ですが、それだけで未来を変えることはできません。

「今の状態」がよくなることで、自分の未来のために行動するエネルギーを得て、そのエネルギーを「未来がよくなる」ことに使ってもらいたい。そのために必要なのは「学び」というステップでした。

「今がよくなる」から  
「未来がよくなる」へ

シングルマザーズシスターフッドでは、そういった研修の場では教わらない「人生を豊かにするためのライフスキル」を学ぶ機会を用意しました。マネーリテラシー、非暴力コミュニケーション、感情のケアの方法、健康的な対人関係、リモートワークのスキル、スピーチやプレゼンといったスキルです。

「今がよくなる」  
「未来がよくなる」から  
「社会がよくなる」へ

近年「ひとり親の貧困」が注目されていますが、貧困状態にあって「生活のためにいくら足りないですか？」と問われて正確な数字を答えられる人はどれだけいるでしょうか？  
受講前アンケートでは家計簿をつけていない人は8割を超えていました。  
家計簿を記録せず、収支を把握していない状態では漠然とした不安はなくなりません。そのような家庭に対して経済的な支援をしても、「足りない状態」からはきつと抜け出せないでしょう。  
まずは、こうした講座を通して「学ぶ」ことが、アクションを起こす「きっかけ」になります。  
そして漠然とした不安が解消され、未来を前向きに作っていきける、そんな機会になるようにという願いをこめて、これまでシングルマザーズシスターフッドでは、さまざまな講座を開催してきました。

セルフケアの習慣がついて自分を大切にする基礎ができ、学ぶ機会を活用して望む未来へアクションを起こす一歩一歩の行動によって、たくさんの方が自分らしくイキイキと人生を前に進める姿を見られました。ここで、力をつけた人たちが口を揃えて言うのが、次は、自分も誰かの力になりたいということでした。  
そこで「今が良くなる」「未来が良くなる」の次のステップとして「社会が良くなる」という「貢献のステップ」を作りました。困難に直面した時に、支援の手を掴むことは大事です。しかし、支援を受ける側にとどまらず、自分の力を発揮して、誰かを助ける存在にもなれるというパラダイムシフトを起こすこともできるのです。貢献の具体例は、次のページで紹介します。



支援の担い手が増え、支援の恩恵を受けられる人がもっと増える。こんな循環の輪が少しずつ大きくなっていくようなあり方を目指しています。



恩返しへの気持ち  
形にする喜び

前頁では「セルフケア、学び、貢献」の循環をご紹介しました。「貢献」というとハードルが高いと感じる人もいるかもしれませんが、しかし多くのシングルマザーは、自分がさまざまな助けを得てここまで来たから、何らかの貢献をして、恩返しをしたという気持ちを持っています。誰かに助けられて「恩返しをしたい」と思ったときに、その恩返しができない状態はかえってストレスにもなります。

仲間と協力して、自分の力を発揮し、何かを成し遂げたり、それが誰かをサポートすることにつながったりすることは、大きな喜びとなり、自己肯定感を高める要因にもなります。

安心できるコミュニティで  
自分ができることをする

海外でリーダーシップについての勉強会に参加したとき、司会者が「Speaking up is a form of contribution (発言することには貢献です)」と話したことが印象に残っ

て固定化することは、人が自分らしく自立して生きていくことを妨げるという弊害もあります。「真の支援とは何か？」が問われているのです。

シングルマザーズシスターフッドでは、「支援者／被支援者」の役割が固定化されないよう、支援を受けた人が支援する側にもなれるという場を作ってきました。そのひとつが年に2回の寄付集めのキャンペーンです。次世代のシングルマザーのために何か役に立ちたいという人を募り、毎年5月と12月に、シングルマザーが自分の体験を「エッセイ」という形で執筆して発表し、活動資金の寄付を募るといったキャンペーンを展開しています。ここでは、エッセイを書く執筆者として、または、エッセイの校正や広報を担うスタッフとして、さまざまな貢献の機会を用意しています。

参加メンバーはそれぞれが、仕事に子育てに忙しい現役のシングルマザー。決して、物理的にも気持的にも余裕があるわけではありません。「楽しそう」「ワクワクする」という前向きな気持ちの人もいれば、「本当に役に立っているのかな」と不安を

ています。

「自分の意見を述べる」「質問をする」、といったことも、その場への貢献になるのです。小さなコミュニティのなかで、信頼できる仲間に対して、自分ができることをする、ということから、すでに「貢献」は始まっています。

身近な生活の中では「PTAの委員や役員を引き受ける」「制服リサイクルの活動にスタッフとして参加する」「食料配布会のお手伝いをする」など、地域の活動に関わることも、大きな貢献です。

支援活動の現場で  
貢献の機会をつくる

シングルマザー向けのサービスの多くは、参加費が無料で、運営費は寄付金や助成金でカバーされています。参加者がそのサービスを利用するとき、そういった運営の舞台裏に思いをはせる人はどのくらいいるでしょうか？ シングルマザー当事者は支援活動の「受益者」とされ、運営に関わることは想定されていないことがほとんどです。しかし、支援者と被支援者の役割が

抱えながらの人もいます。ですが、何らかの形で貢献したいという気持ちは共通しています。貢献したい、と思っても自分ひとりでその機会を作り出すことは難しい。だからこそ「恩返しをしたい気持ち」を形にできるような貢献の場を、支援団体が用意することは大切です。それは自立への道すじを支援することにもつながります。

職場と家庭以外の  
第三の場を持つ効果

前述した寄付集めのキャンペーンの参加者にインタビューしたところ「こんなにももしろいことが世の中にはあったんだ」「プロジェクトに参加して前向きになった」「堂々と生きていきたいと思うようになった」など、前向きな言葉が語られました。親子関係が改善したという声もありました。母親が学び、貢献する姿を見せることは、子どもにとっても良い影響があるようです。

就労機会の向上やキャリアアップにつながったケースもありました。クラウドツールが使えるようになったり、チームで大き

な目標に向かう面白さを経験したことは、新たな世界へ踏み込む勇気を与えてくれたようです。ここで得たスキルを職場で活かし、更なる信頼と評価を得たスタッフもいました。

「仕事に育児にと忙しいシングルマザーが、さらに貢献の場を持つなんて大変じゃないですか？」という意見もあるかもしれませんが、しかし、職場、家庭以外の第三の場があり、そこが安心できる、安全な場であり、こころざしを同じくする仲間が集まっています。前向きなエネルギーをもらえるような刺激的な場であれば、それは仕事にも育児にも良い影響がもたらされるのです。

そのような場は、自然発生的にできることはありません。あらゆる工夫をして意図的にデザインする必要があります。そういった場づくりの工夫こそ、これからの支援現場に求められることではないでしょうか。



## 役割という服を脱いで

執筆者 檸檬

「最近のママってさー、ケッキングだよ。ね。休業中」

突然、飛んできたひとこと。ポケモン LOVEな息子からだ。

「あはははは、ドンピシャ！そのとおり！休んでる。回復中」

ご存じでない方は、インターネットで「ポケモン ケッキング」とぜひ検索して頂きたい。

公式の「ポケモンずかん」では、分類：ものぐさポケモン、世界のぐうたらだが溜まったエネルギーを一気に出すことで恐ろしいパワーを発揮する。とある。

息子はいつも私をよく観察しているのだ。

### 混乱・あがき

元パートナーから、子どもとともに避難したのは、昨年のこと。その経緯については、やっと薄いかさぶたが出来てきた状態だから、まだそっとしておきたい。

それでも、つい2ヶ月前までは、頭の先から、ぐわあんぐわあんと、とぐろを巻くような、怒涛の感情が押し寄せてきて、世界中から「お前はおかしい。みんなそう思っている。誰も助けてくれない」と全否定されている感じだった。繰り返し耳にした否定的な言葉の渦に占領されてしまうよう

な毎日。私はとても混乱していた。

以前は当たり前のようにできていたことが、できない。色んなことに興味を持ち楽観的で行動派だったのに、怖くて動けない。こんなはずじゃないという自責の念と、思うようにできない罪悪感。繰り返す内省と自分への疑い、自信の喪失。

子育て、家事、立ち上げた仕事、元パートナーの仕事、ボランティア活動、PTA役員など、たくさん乗り越えてきたのに、何故か動けない自分がいた。私には価値がない？どうしてこうなる？

### 気づき

そんな混乱をどうにかしたくて、さまざまな窓口や医療・支援グループに相談を予約した。自分の感情や困っていることが、自分でもよく分からず、うまく言葉にできなくて、もどかしかった。仕事ではテレビで商品のことを喋り続けるのも平気だったし、子どもについてもいくらでも話せる私だったのに。「これは、私じゃないんです、誰も信じてくれないかもしれないけれど」そんな心境だった。この時の私は、不安がとても強かった。

それでも、人に相談する回数を重ね、話をするうちに、起こったことについて理解と整理が進み、感情に気づき、ケアについて知識と感覚を掴めてきたように思う。相談先での「あなたは力を持っている」という言葉が本当に支えになった。

人の力を借りたことで、新しく大きな気づきがあった。「役割」は期待されるこ

と、責任を持てること、やりがいと役に立っているという自信を運んでくれる。でも役割の前に、存在する自分自身がそのままOKだと日々感じられることは、もっと重要で、素敵なことだ。

今は、私にとってのセルフケアとは、役割という服をいちど脱いで、感情と身体に意識を向け、そのまま自分自身を「よしよし」と認めることなのかなと思う。

### 身体を感じる

そんな手探り状態の中、シングルマザーズシスターフッドの早朝からのセルフケア講座を知った。以前没頭していたダンスから離れていたこともあり、ストレッチも久しぶりだった。忘れていた身体の感覚を感じた。度重なるケガも忙しさも乗り越えて、ダンスを続けていたことを思い出した。当時、踊っている間は、すべての役割から離れられた。必然から出会ったセルフケアだったのだと思う。

自分には力があつたし、いまもその力が無くなったわけではないことにも気がついた。役割を脱いだ自分にアクセスする一番早い方法は身体を感じることもかもしれない。

「人に相談し頼ること」「自分の身体を感じること」今、私の両手にこの2つが握られている。

## OK! OK!

以前の私が持っていた「役割によるアイデンティティ」は殆どが強制終了となり、結婚していたときに大切にしていた持ち物も手元には戻ってきていない。

いまは母業以外は役割を休業。役割を背負っていない自分に、OKを出した。役割を背負っていない自分。そこも大切に感じている。

いつもセカセカ焦ったように動き回っていたママが別人のようにリビングで、ずいぶんリラックしている。息子は今、きっとそんなふうを感じていると思う。私力が溜めていると信じてくれているのだ。

そして私は知っている。色んなことを試しながら自分のペースを探している息子も、今は同じくケッキングなのだ。これから役割の服が何着も増えてきたときでも、こうやって息子と笑って話せる時間を持ちたい。今日を忘れず、役割という服を、時々洗濯している間にセルフケアをした。

今回、エッセイ執筆に初チャレンジした。自分だけのものから、外へひらいていく言葉へ。いみじくも、しんどい自分の役割を脱いで見えてきたものがある。

ケッキングは、もう歩き出しているよ。



# ひとり親けんこう白書を 通して描く未来

佐藤絵理

地域を超えたピアサポートを実現するひとり親支援プログラムの開発  
―「主体性」の回復から「新しい連帯」が実現する過程の検証 研究代表者

研究を始めるきっかけとなった  
嬉しい出来事と悲しい出来事

一昨年、Mother's Dayキャンペーン  
2021のプロジェクトマネージャーを  
務め、沢山のシングルマザーと出会いま  
した。困難な状況を抱えながらも、セル  
フケア講座をはじめ、さまざまなプログ  
ラムを経て自分らしさを取り戻したメン  
バーの、内面から放たれる輝きと、凛と  
した姿はとてもかっこよく、メンバーの  
一員として誇らしく思いました。

人が力を取り戻していくプロセスには  
希望があります。「これを再現すること  
ができれば、何らかの事情で力を失った  
人が、再び力を取り戻して、自分らしく  
生きていく助けになるのではないかと？」

このベストプラクティスとして貢献できる  
のではないかと。勇気を出して応募したとこ  
ろ、なんと採択されました。

## 研究結果を市民へ還す

当初は「シングルマザーの心身のセルフ  
ケア講座」と「シングルマザー同士のピア  
サポート」について学術的に効果検証する  
ことを予定していました。社会問題は専門  
家が問題提起することで、一般の人にも認  
識されます。しかしそれだけでは、自分ご  
ととして課題や解決策を考える姿勢が生ま  
れにくいという課題もあります。そこで私  
たちは、学術的な発表にとどめず、「この  
結果を一般に広く伝えよう」と決断し『ひ  
とり親けんこう白書』という読みやすい小  
冊子にまとめることにしました。小冊子の  
製作費は、研究助成の予算には計上されて  
いなかったため、クラウドファンディング  
で寄付を募ることにしました。

との仮説を持って、このプロセスを検証  
したいと思いました。

一方で、志なかばでプロジェクトを去  
る人を見送ることもありました。チャレ  
ンジ精神を持ってスタッフに応募したも  
の、DV被害の後遺症や元配偶者から  
の嫌がらせ、過労による心身の不調、周  
囲からの心無い言葉や、相談機関で悩み  
を打ち明けかえって傷ついた経験など、  
さまざまな生きづらさが重なって、活動  
を途中で断念したメンバーがいました。

こうしたメンバーたちの声を、しっか  
り拾っていきたい。声にならない声にも  
耳を傾けたいと思いました。目の前に、  
これだけ苦しんでいる人がいるならば、

## 当事者でなくても

### ともに考え行動したい

クラウドファンディングを活用したの  
は、シングルマザー当事者もそうでない人  
も、誰もが参加できるということに意味が  
あると思ったからです。子どもを授ければ  
誰でもひとり親になる可能性があり、誰も  
がこの世に生を受ければひとり親家庭の子  
どもになる可能性があります。このプロジ  
ェクトを通して、ひとり親に関する課題が  
認識され、社会課題として解決法をみんな  
で考えるきっかけになればと思います。

## 新たなつながりを生む クラウドファンディング

「クラウドファンディングを経験して、応  
援者の方とつながりを強く感じられたこ  
と、どのメッセージもあたたかく元気をも  
らえたことに魅力を感じました。エッセイ  
を発表したことが契機となつてつながりの  
輪が広がっていくというか、孤立から救わ  
れる感覚もありました」

日本中に、同じように苦しんでいる人は  
まだまだいるのではないだろうか。研  
究・調査チームを立ち上げ、私たちの行  
っている活動の意味をもう一度問い直し  
ました。そして2021年度トヨタ財団  
研究助成に応募しました。

公募のテーマは「つながりがデザイン  
する未来の社会システム―ニューノーマ  
ル時代に再考する社会課題と新しい連帯  
に向けて」。 「つながり」「新しい連  
帯」とは、まさに私たちがこのプロジエ  
クトで体現していることではないかと、と  
ピンとききました。取り組みを精査し、そ  
の効果を検証することは「つながりがデ  
ザインする未来の社会システム」のひと

これはMother's Dayキャンペーン20  
21にエッセイ執筆者として参加してくれ  
たシングルマザーの言葉です。過去の経験  
から、人や社会を信頼できずにいるひとり  
親はたくさんいます。このクラウドファン  
ディングを通して、身近に応援してくれる  
人がいることに気づけたり、会ったことは  
なくても応援してくれている人がいること  
を知れたり、新たに社会への信頼を編み直  
すことができたことは、当初の予想を超え  
た成果でした。

この白書はクラウドファンディングのサ  
ポーターの皆さまや、日頃から応援をして  
くださっている方々の想い、そして、シン  
グルマザーの全ての方から託された声を紡  
いでいきたいという一心で制作にあたりま  
した。この白書が契機となってシングルマ  
ザーの心身の健康づくりやエンパワメン  
ト、多様な生き方や家族のあり方が尊重さ  
れる社会づくりに貢献できることを願って  
います。

## あとがき

と

## 謝辞



日々、全国のシングルマザーに向き合うなかで、ひとり親のさまざまな生きづらさに接することがあります。離別による自信喪失、DV被害の後遺症、元配偶者からの嫌がらせ、心身の疲弊、将来への不安、孤独感、親子関係、子どもの障がい、不登校など。一方で、自分らしい人生、安全な生活、自立、支配からの開放など、ひとり親になってよかった面も、実はたくさんあります。

私たちは、どんなシングルマザーも自分らしく胸を張って生きていけるようなサポートを目指し、まずは「心身の健康」に着目しました。どんな支援も心身の健康があつてこそ効果を発揮するものだからです。

セルフケアに取り組んで自分らしく生きられるようになった素敵なシングルマザーの姿を見た人から、「優秀な人」「困難度が低い人」「恵まれた人」といったコメントをもらうことがあります。実際には、配偶者からの暴力から親子で逃れ身を隠して生活している人、子どもの不登校や自身の病気などさまざまな困難に直面していた時にセルフケア講座に出会ったという人など、「困難度が低い」とはとても言えない人たちに私たちは日々接しています。

例えば困難を抱えていても、どんな人にも力がある、その力を発揮する後押しをする、というのが私たちの信念です。シングルマザーの心身の健康の課題と、その解決策の実践の事例を示したこの『ひとり親けんこう白書』が、ひとり親支援の充実のための基礎資料となることを願っています。

最後に、お世話になった皆様に感謝の気持ちを表します。本研究をずっと温かく見守り、時に熱く励ましてくださったトヨタ

財団の皆さま、とりわけ林知香さん、加藤慶子さんには大変お世話になりました。非営利組織研究の視点からいつも心強いアドバイスをくださる東北大学の岡田彩先生、運動生理学の観点から女性のヘルスケアを研究されている千葉工業大学の野村由美先生。ひとり親けんこう白書制作を応援してくださった125人の寄付者の皆さま。活動の当初から大口のご寄付でご支援下さっている株式会社日ノ樹の内田社長、石川会長、堀内さん。シングルマザーのセルフケア講座を始めるときに「それは大切な取り組み」と活動を後押ししてくださった認定NPO法人しんぐるまざあず・ふぉーらむの赤石千衣子さん。調査に協力してくれた現役のシングルマザーの皆さん。そして私たちの活動にいつも理解と励ましをくれる家族に、心からの感謝を捧げます。

NPO法人シングルマザーズシスターフッド  
『ひとり親けんこう白書』制作チーム

## ひとり親けんこう白書制作メンバー

### 代表研究者 佐藤絵理

東北大学大学院博士後期課程在籍 修士（看護学）

保健師・助産師として都内自治体で勤務し、新生児訪問や産後ケア事業などを展開後に大学院へ進学。研究者、実践家としてひとり親女性の健康に関する調査とシングルマザーズシスターフッドの各種エンパワメントプログラム開発に取り組む。

### 共同研究者 鬼頭裕美

聖カタリナ大学人間健康福祉学部社会福祉学科

社会福祉士 精神保健福祉士 介護支援専門員  
大学では社会福祉士の養成課程で子ども家庭ソーシャルワーク等を担当。子どもの権利、子ども・若者支援、ひとり親家庭支援に特に関心があり、実践と研究を行き来している。さまざまな医療・福祉現場で15年間、ソーシャルワーカーとして、妊産婦から緩和ケアまで幅広く関わってきた。

### 調査設計・データ分析協力 吉武理大

松山大学人文学部社会学科 准教授

家族社会学・福祉社会学を専門として、研究分野はひとり親世帯や貧困世帯における子どもの格差や生活保護制度の問題、母子世帯の母親の抱える困難、地域における支援の可能性など。主に全国調査の統計的な分析に加え、子ども食堂・支援団体・学習支援教室などの質的調査を行う。

### 調査・執筆担当ページ

#### Chapter 1

p 6-11 「ひとり親の健康課題」セルフケア講座参加前アンケートの分析……鬼頭

p12-13 「シングルマザーのセルフケア習慣」「シングルマザーの社会的孤立」……吉岡

#### Chapter 2

p14-17 心身のケアの実践～シングルマザーのセルフケア講座……吉岡

p18-21 セルフケア講座がもたらす変化「心身の健康の変化」

「セルフ・コンパッション」「主観的幸福感の向上」……鬼頭

p22-23 心とからだのつながり……佐藤

#### Chapter 3

p26-29 つながりとピアサポート ……吉岡&佐藤

p30-31 ピアサポートの本質について ……吉岡&佐藤

#### Chapter 4

p34-35 「セルフケア」から「学び」「貢献」のサイクルへ ……吉岡

p36-37 コミュニティへの貢献……吉岡

p40-41 ひとり親けんこう白書を通して描く世界……佐藤

### 調査設計・データ分析協力 黒川すみれ

福岡県立大学人間社会学部講師 博士（社会科学）

専門は家族社会学、労働社会学、社会調査法。女性が家族の役割を担いながら、どのように職業キャリアを形成していくのかを研究している。結婚、出産、就業など、人生におけるさまざまな出来事によって生じる地位や役割の移行に焦点をあてるライフコース研究が専門。

### 編集 玉居子泰子

編集者・ライター

子育て、家族、女性の働き方などをテーマに、執筆。2021年ごろからシングルマザーズシスターフッドの会員向け、「インタビュー&ライティング講座」「エッセイ講座」の講師を務める。著書に『子どもから話したくなる「かぞくかいぎ」の秘密』（白夜書房刊）『世界はまた彩りを取り戻す』（ひとなる書房刊）など。

### 企画制作 吉岡マコ

NPO法人シングルマザーズシスターフッド代表理事

東京大学文学部で身体論を学び、96年卒業後同大学院生命環境科学科で運動生理学を学ぶ。1998年自らの出産を経て「産後ケア教室」を開発、2008年にNPO法人マドレボニータを設立し産後ケアの実践と普及に尽力。22年続けた産後ケアの活動を次世代に承継し、2020年シングルマザーのセルフケアとエンパワメントを支援するシングルマザーズシスターフッドを設立。著書に『産前・産後のからだ革命』（青春出版社）『みんなに必要な新しい仕事』（小学館）など。





# ひとり親けんこう白書



発行日

2023年8月22日

著者

佐藤絵理 鬼頭裕美 吉岡マコ

編集者

玉居子泰子

ブックデザイン

後藤美奈子 (@mnkgoto.work)

発行元

特定非営利活動法人シングルマザーズシスターフッド

〒186-0002 東京都国立市東1-15-11 448ビル3F

連絡先

[info@singlemomssisterhood.org](mailto:info@singlemomssisterhood.org)

<https://www.singlemomssisterhood.org/>

本書はトヨタ財団の助成とクラウドファンディング125名の寄付者の皆さまのサポートを受けて制作しました。

トヨタ財団2021年度研究助成

「つながりがデザインする未来の社会システム」—ニューノーマル時代に再考する社会課題と新しい連帯に向けて—  
「地域を超えたピアサポートを実現するひとり親支援プログラムの開発—「主体性」の回復から「新しい連帯」が実現する過程の検証」

クラウドファンディング（2022年5月8日～6月14日）

「当事者の声を集めて『ひとり親けんこう白書』を作り シングルマザーの心身の健康を支援したい」 コングラント giving100 by Yogibo

著作権に関する注意事項

本書の著作権は著者に帰属します。無断での複製、転載、配布は禁じられています。  
引用や参照をおこなう際は、出典として本書のタイトルを明示するようお願いいたします。

©特定非営利活動法人シングルマザーズシスターフッド All Rights Reserved.