

母子家庭の就業生活を支援するための バーチャル相談機能の構築事業

平成16年3月

特定非営利活動法人 あごら

本事業は、独立行政法人 福祉医療機構の「長寿・子育て・障害者基金」の平成 15 年度の助成事業として行ったものである。

目 次

1 . 事業の概要	- 1 -
1 . 1 事業の目的	- 1 -
1 . 2 ひとり親家庭への就労支援新体制	- 1 -
1 . 3 相談業務の位置づけ	- 8 -
1 . 4 事業の実施方法	- 9 -
2 . バーチャル相談所の設計	- 12 -
2 . 1 従来のバーチャル相談所の課題	- 12 -
2 . 2 母子家庭支援のために必要な相談機能	- 16 -
2 . 3 ホームページの構成	- 18 -
2 . 4 項目の設計	- 21 -
3 . コンテンツの収集・整備	- 22 -
3 . 1 ストレスチェック	- 22 -
3 . 2 悩みチェック	- 24 -
3 . 3 テーマの選択	- 25 -
3 . 4 属性の登録	- 26 -
3 . 5 テーマ毎のアンケート	- 28 -
3 . 6 Q & A項目一覧	- 34 -
3 . 7 家計簿	- 85 -
4 . バーチャル相談所の開設	- 98 -
4 . 1 ホームページの開設	- 98 -
4 . 2 運用方法	- 108 -
5 . バーチャル相談所の運用および評価	- 109 -
5 . 1 利用者数	- 109 -
5 . 2 利用者の属性	- 111 -
5 . 3 テーマのアンケート結果	- 117 -
6 . 評価と課題	- 125 -
6 . 1 バーチャル相談所の課題と改善目標	- 125 -
6 . 2 今後の運用方針	- 128 -
6 . 3 バーチャル相談所の利用状況を踏まえた支援策について	- 131 -
7 . 事業の成果	- 133 -

1. 事業の概要

1.1 事業の目的

ひとり親家庭の母親は厚生労働省の調査によれば100万人と言われ、離婚の増加などから今後益々増える傾向にある。こうしたひとり親家庭の母親は、雇用機会が少なく、また職場に復帰したくてもそのための技能がないなど、仮に雇用されたとしても収入が少なく、子供の教育費などの支出もままならない状況にあり、安定した生活を営める状況になっていない。そこで本事業は母子家庭の母親の抱えている悩みに対してインターネットを通じたバーチャル相談所を構築し、就業による生活の安定を図るための周辺問題への対応や子育て支援など母子家庭の生活全般にわたり役立てようとするものである。

1.2 ひとり親家庭への就労支援新体制

(1) ひとり親家庭の母への支援事業

NPO法人あごらは、雇用不安、生活不安を抱える人々、とりわけ、ひとり親家庭の母親に対して、就労や子育ての相談を行うとともに、在宅によるパソコンを使った地図や図面の入力技術の習得と就労保障を柱に、在宅業務支援、経済的・精神的ケア等の自立支援を行い、将来をになう子どもたちを応援しようとする趣旨で、平成14年10月に非営利活動法人として発足した。

当NPO法人あごらが行っている事業の主要なものは下図のように、就労支援、教育研修、そして相談業務である。

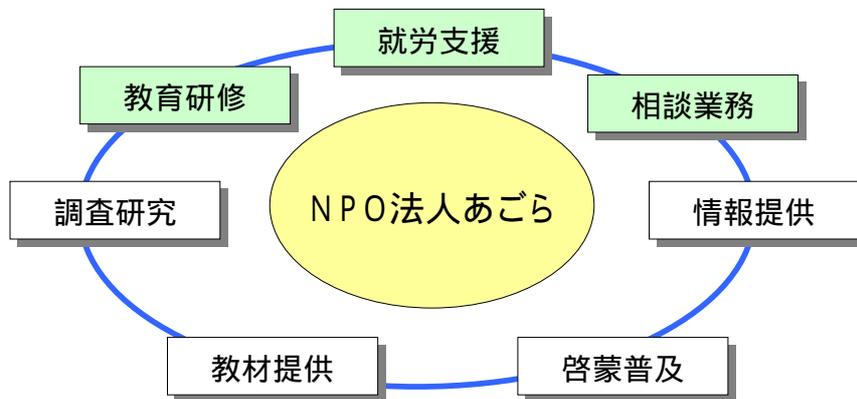


図1-1 NPO法人あごらの事業

これら主要3事業の位置づけを示したものが、下図である。この図の中で、本事業の位置づけは、相談センター（バーチャル相談所）にあたるもので、ひとり親家庭の母親への支援についてはこれら3つの機能が有機的に連携しあっている。

それぞれの機能の紹介を踏まえて、当事業の位置づけを明確にすることとする。

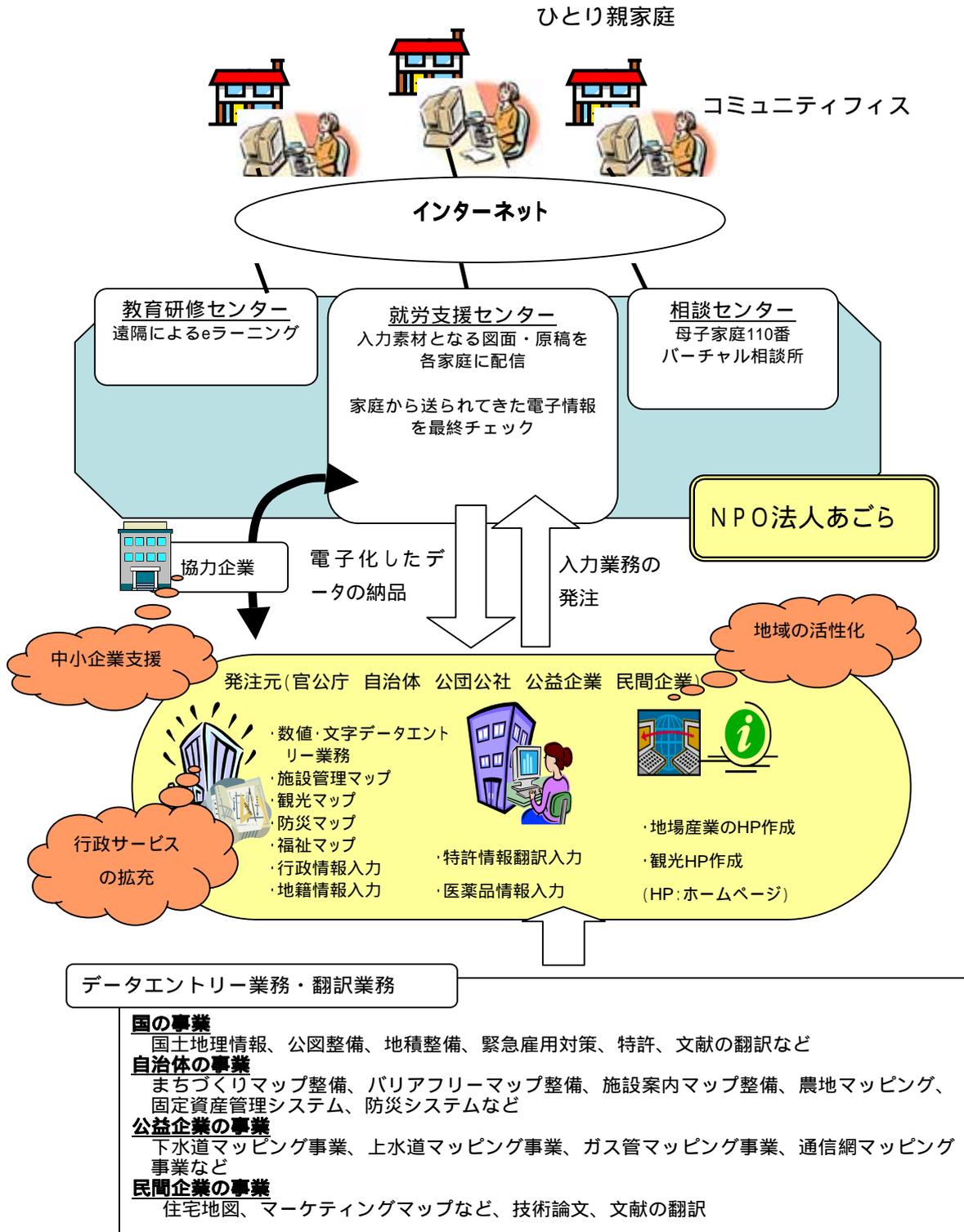


図1 - 2 NPO法人あごらのひとり親家庭の自立支援機能

(2) 就労支援

就業支援は、仕事の受発注や、インターネットを使って遠隔で会員への仕事の配分などを行う事業であり、当NPO法人あごらの最も主要とする事業である。この機能を実現するために、インターネットを使った「IT活用就労支援システム」を現在運用中である。このシステムを全国に広めるため、平成14年度ならびに15年度は松山市において母子家庭の母に対する就労支援のための仕組みづくりとして、「ITホームオフィスビジネスモデル事業」を実施した(14年度「厚生労働省・母子家庭等就業支援センター・モデル事業の創設」、15年度「厚生労働省・特定事業推進モデル事業」)。

実施業務は、地図データや図面データの入力業務で、パソコンを使って在宅で行うものであり、データセンターとインターネットを通してデータ入力作業の受発注を行った。e-JAPAN計画や電子自治体を推進する動きの中で、データの電子化業務は不可欠でありその市場も1兆円と予測されている。それらデータ入力業務は現実にはコスト面、技術者不足などから海外での生産にたよる傾向があり、データのセキュリティの面からも技術者の養成が急務となっている。ひとり親家庭の母親を就労の対象にするのはこのようなニーズに応えることになりまた、雇用対策の一環となることが期待される。

現在でのNPO法人あごらの就業紹介の実績は下表のように述べて約370名となっている。

表1-1 NPO法人あごらの就業支援実績

2004年3月25日現在

年度	雇用形態		応募者数	雇用者数 (採用人数)	継続雇用者数	継続雇用の可能性のある人数(2)
2002年10月 ~ 2004年3月	長期	在宅	14	4	0	0
		通勤	23	17	1	3
	パート	在宅	526	324	0	0
		通勤	39	22	3	0
合計		602	367	4	3	

年度別内訳

14年度	長期	通勤	2	3	1	
		在宅	19	19		
	パート	通勤	14	11	3	
15年度	長期	在宅	14	4		
		通勤(募集中含む)	21	14		3
	パート	在宅	507	305		
		通勤(募集中含む)	25	11		

- (1) 採用者のうち就労期間が終了後も、引き続き雇用された者
(2) 採用者のうち就労期間が終了後も、引き続き雇用の可能性がある者

業務内容は地図データ入力業務が大半で、単純な数字・文字データ入力業務もある。

表 1 - 2 就業紹介の業務内容

2004年3月25日現在

業務件名	採用人数	業務形態	就労期間
水道施設データ入力(北海道、仙台、山形県)	4	通勤	長期
松山市ITホームオフィスビジネスモデル事業	19	在宅	短期
地図データ入力業務(東京都某市 緊急雇用対策事業)	11	通勤	短期
翻訳関連業務依頼(OJT)	6	在宅	短期
松山市ITホームオフィスビジネスモデル事業	30	在宅	短期
水道用マッピングシステムの地形図・配水管データの入力業務	67	在宅	短期
地図データ入力業務	2	通勤	長期
市場調査表の入力チェック業務	1	在宅	長期
市役所・区役所内のデータ入力	1	通勤	短期
地図関連データ入力(インターネット地図検索サイトに店舗情報入力)	3	在宅	短期
地図データ入力講座の協力員	6	通勤	長期
地図データ入力業務(スキャニング、Webデータ入力)	2	通勤	短期
翻訳作業(情報通信関連レポートの和文英訳翻訳業務)	4	在宅	短期
経理作業	1	通勤	長期
懸賞情報登録作業(ネット検索懸賞情報を指定のサイトに登録)	1	在宅	短期
地図データ入力業務(東京都某市 緊急雇用対策事業)	7	通勤	短期
派遣パソコンオペレータ(マスターデータの入力、マニュアル作成等)	応募・追募0名	通勤	短期
事務所内データ入力	応募1名辞退	通勤	長期
受入データ検収業務(伝票の受付、チェック、書類の整理など)	4	通勤	長期
会計、文章作成	2	在宅	短期
大学教授秘書(資料作成補助、その他秘書業務全般)	応募0名	通勤	長期
護国寺ファイリング入力業務(週3日、帳票整理(ファイリング等)・電話対応)	0	通勤	長期
護国寺受発注入力業務(平日、受発注データ入力業務、電話対応等)	応募0名	通勤	長期
ビデオ撮影業務(東京都某市 緊急雇用対策事業)	0	通勤	短期
データ入力	応募・追募0名	通勤	長期
水道用マッピングシステムの地形図データの入力業務	117	在宅	短期
名簿データ入力	3	在宅	長期
受入データ検収	応募0名	通勤	短期
データ入力	応募0名	通勤	短期
データ入力	応募0名	通勤	短期
水道用マッピングシステムの地形図データの入力業務	応募0名	通勤	短期
水道用マッピングシステムの地形図データの入力業務	75	在宅	短期
水道局内でのファイリング作業	1	在宅	短期
計	367		

時系列的には、下図のように最近で急増している。

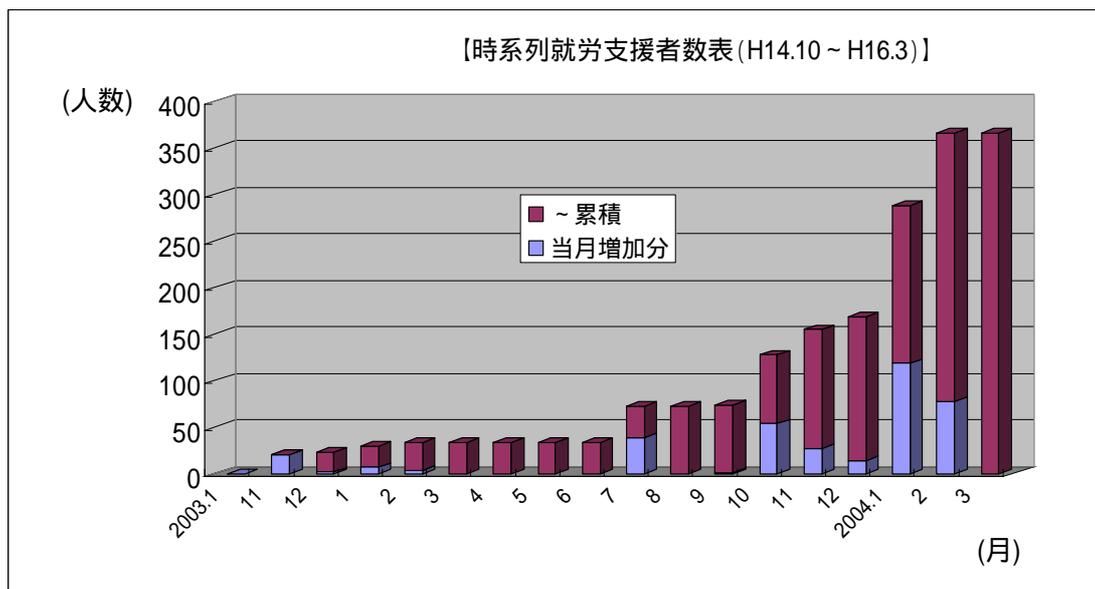


図 1 - 3 就業支援実績の時系列変化

就業支援は全国にわたり、インターネットを使えば地域に限定しない全国レベルでの支援が可能となる。NPO法人あごらが推進する遠隔によるIT活用就労支援システムは地域的な業務の需給ギャップを埋めることにも寄与する。

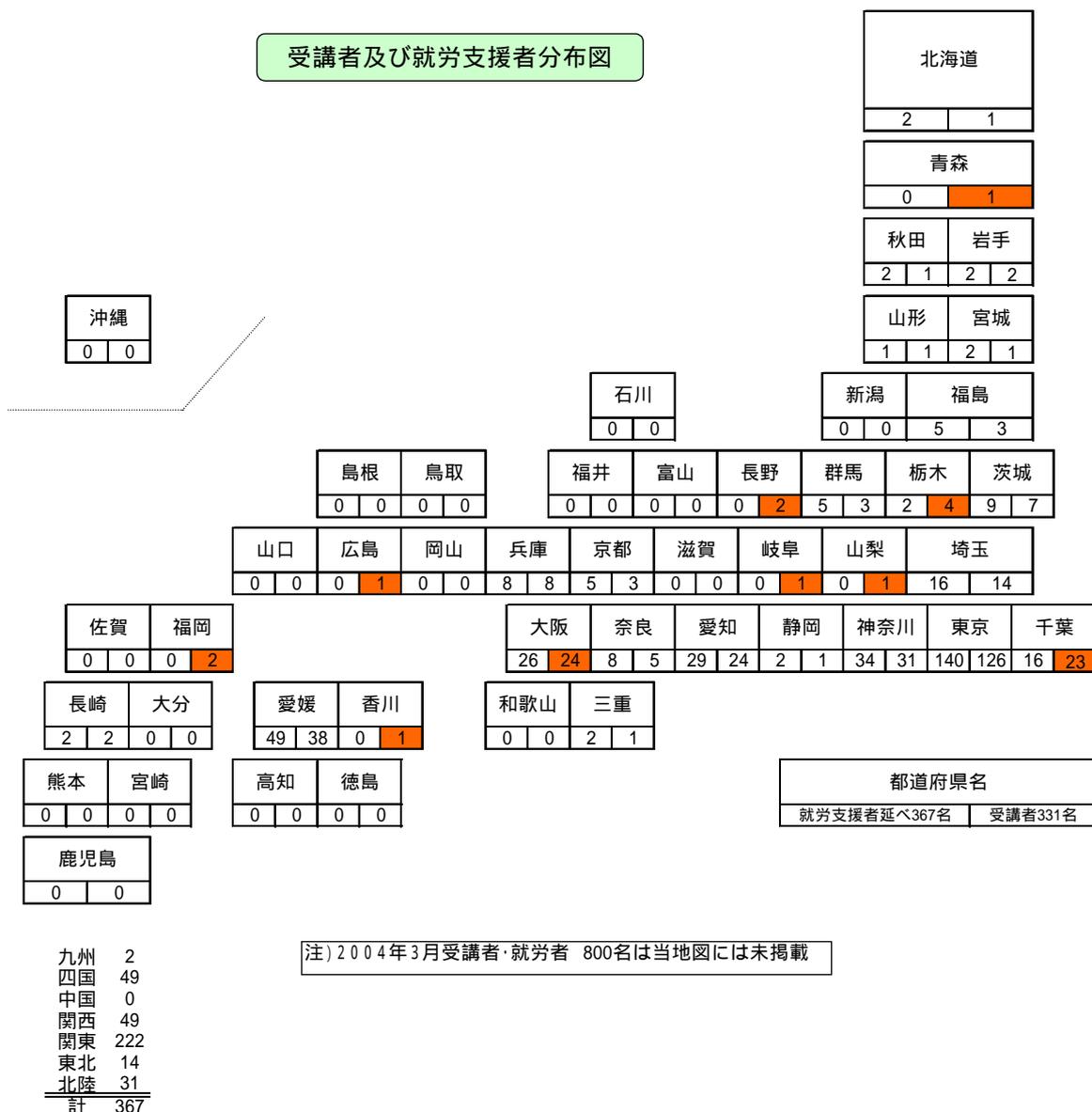


図1 - 4 就業支援の全国分布図

母子家庭の母の就業については、母子家庭の就業を支援するための法律「母子家庭の母の就業の支援に関する特別措置法」が平成15年8月から施行となり、仕事を探している母にとっては朗報となった。この法律は、独立行政法人などで母子家庭の母親の雇用を増やすよう努めることや、国・独立行政法人・地方自治体の物品調達の受注先で雇用促進を努めることなどの内容が盛り込まれており、また民間企業もこれに協力することを要請している。NPO法人あごらもそのための役割を果たすことで、現在受け皿を整備中である。

(3) 技術研修

在宅での仕事に必要な技術の習得のために、NPO法人あごらでは技術研修講座を設けている。講座修了者はあごらの技術者(会員)として登録し、会員には、図面・地図入力業務、施設位置図の入力・登録業務、数値・文字データ入力業務、翻訳業務などをメールマガジンで紹介し、応募の形をとっている。現在まで延べで370名の会員に仕事を紹介した。在宅業務の紹介の場合には、会員であれば全国どこからでも応募できる。

仕事の内容は、パソコンを使った水道地図の入力、まちの施設の地図上への登録作業、エクセルを使ったデータ入力などであり、仕事の形態は在宅が多く、期間は1週間のものから3ヶ月以上の長期のものもある。また技術が向上し、企業に就職した人もいる。

教育訓練方法として、ブロードバンドを使ったeラーニングを採用している。eラーニングとはインターネットを使って遠隔による教育訓練を行うものであり、家事や子育てに忙しい時間の合間を縫って、好きな時間に在宅で学習できるという新しい教育方法である。家族の介護で外出が難しい、子育てで外に働きにいけない、都心から離れて仕事探しが大変という人にとっては、在宅で技術が習得できる。当NPO法人あごらでは、地図データ入力支援技術者養成講座とコンピュータ支援翻訳技術者養成講座の2つを平成15年1月から開始し、受講中を含めて1100名以上の受講実績がある。

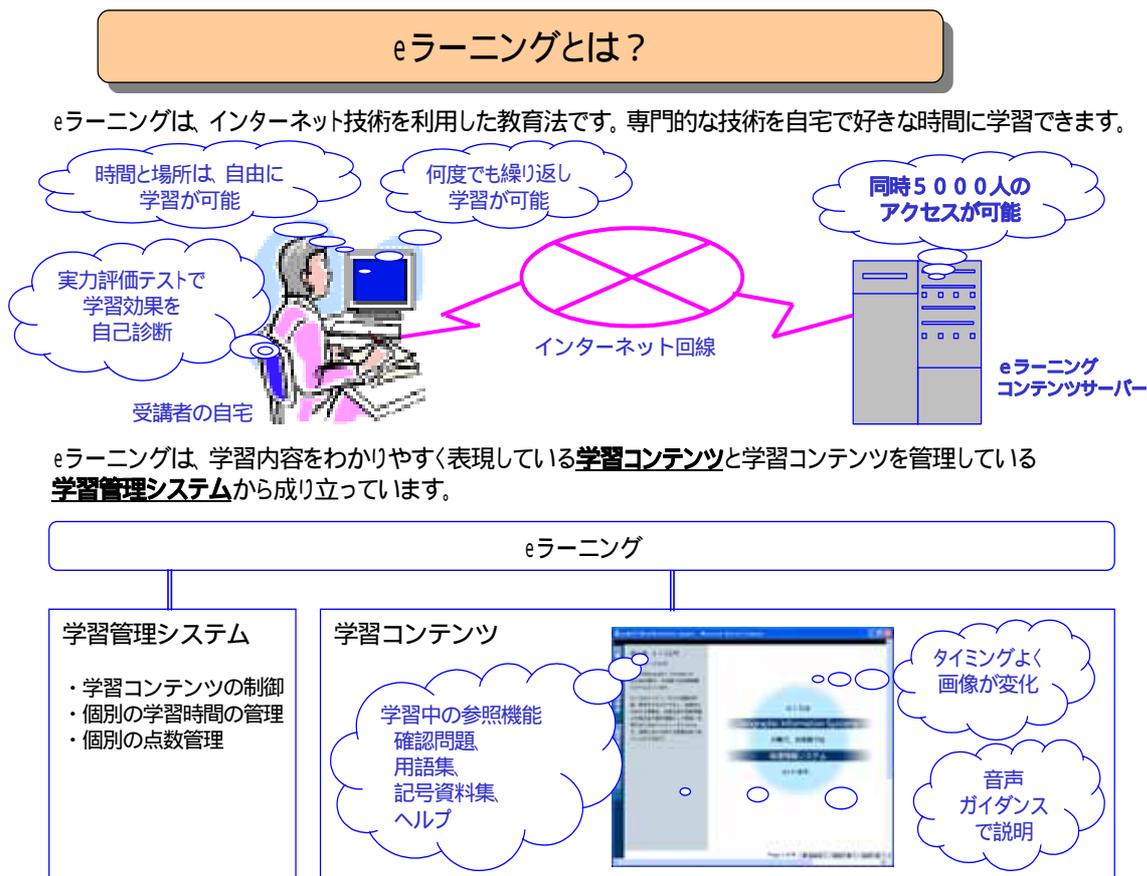


図1 - 5 NPO法人あごらの教育研修eラーニング

このNPO法人あごらが行っている技術研修講座、地図データ入力支援技術者養成講座

とコンピュータ支援翻訳者養成講座は、厚生労働省の母子家庭の母に対する自立支援策の一環として、平成15年度に厚生労働省が新設した母子家庭自立支援教育訓練給付金事業の中で、「就業に結びつく可能性の高い養成講座」として第一号、第二号の指定を受けた。従来からの教育訓練給付金制度は、遠隔によるeラーニングは適用されなかったため、当NPO法人あごらとしては、ひとり親家庭の母親のために在宅でも学習が可能なeラーニングの適用を強く要望してきたところである。このことによって、母子家庭のお母さんが本講座を受講した場合、母子家庭自立支援教育訓練給付金事業は一定の条件を満たせば、講座修了後に講座受講料の40%が給付されることになった。

(4) 情報提供

NPO法人あごらでは、2週間毎にメールマガジン「eff」を発行している。このeffは、あごらの活動状況の紹介、コールセンターや相談センターに寄せられた意見や要望など、またそれらに対する回答を会員に紹介する機能を果たしている。このeffでは、就業紹介の最新情報の紹介と募集も行っている。

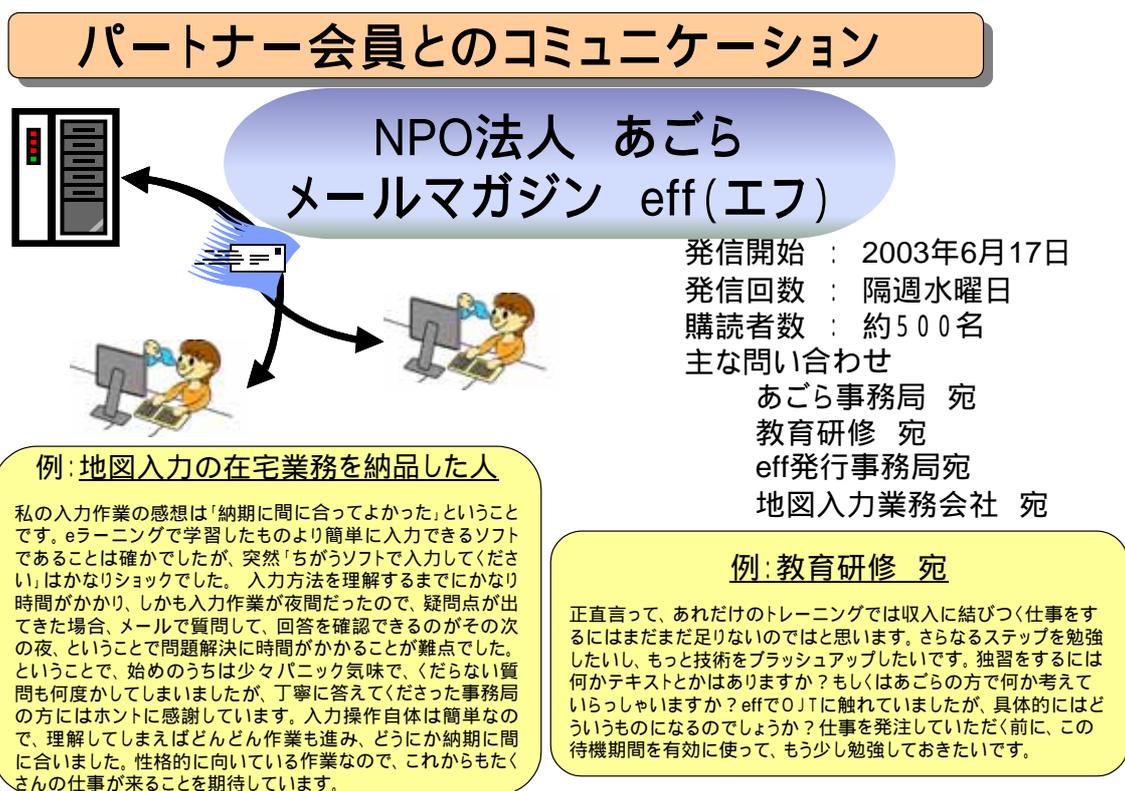


図1 - 6 NPO法人あごらのメルマガ

1.3 相談業務の位置づけ

当NPO法人あごらでは、母親が教育研修や在宅就労支援を円滑に進める上で、様々なフォロー体制を組んでいる。現在以下のような体制で望んでおり、当事業の位置づけは下図に示すように、家庭や子育て、あるいは離婚などに悩んでいる人たちへの支援である。

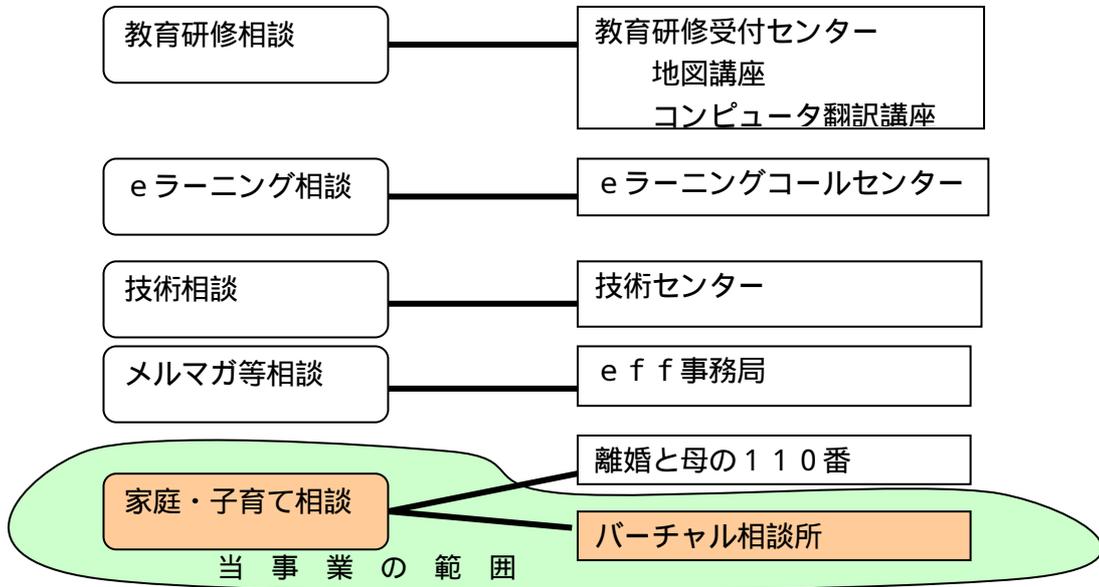


図1-7 NPO法人の相談業務体制

子育てや家庭の悩みなどの相談を電話で受け付ける「離婚と母子の110番」は、平成15年9月にすでに設置し、毎週土曜日に専門の相談員による電話相談を受け付けている。

インターネットを利用したバーチャル相談所が本事業の目指すところで、技術研修講座を受けているときや、また在宅で仕事を行っているときにも、助け船となることが期待される。

電話相談・インターネット相談を行っています

インターネットで相談
することができます

ニコニコ離婚ネット
<http://www.nikoniko-rikon.jp/>

悩みや子育ての相談を受け付けます

相談業務

2003年9月13日(土)より
【離婚と母子の110番】(電話相談)が始まりました！
2003年9月13日より、NPO法人あごらの東京センターで、「離婚と母子の110番」が始まりました
概要は以下のとおりとなっています。
受付電話番号：03-5850-8022
受付日：毎週 土曜日 13:00 ~ 17:00

図1-8 バーチャル相談所

1.4 事業の実施方法

(1) 委員会・ワーキンググループの開催

設置目的

バーチャル相談所の設計・開設・運用を行うにあたって、有識者、専門家による「バーチャル相談業務検討委員会」を設置し、基本方針やフレームワークの検討などを行った。この委員会のもとにワーキンググループを構成し、実作業を進めた。

バーチャル相談業務検討委員会構成

委員長：林 喜男（慶應義塾大学名誉教授）
宮崎正俊（東北大学名誉教授）
東明佐久良（大妻女子大学社会情報学部教授）
手塚和彰（千葉大学法経学部教授）
久保 勲（NPO法人あごら理事長）

ワーキンググループ構成

城 信雄（NPO法人あごら企画委員）
岩橋佳子（NPO法人あごら相談委員）
向井通江（NPO法人あごら相談委員会(株)現代家族問題研究所主任研究員）
羽山和紀（NPO法人あごら相談委員会(株)システムソフト研究員）
西 啓志（NPO法人あごら相談委員会(株)システムソフト研究員）

開催実績

第1回 バーチャル相談業務検討委員会

開催時期 2003年9月12日
開催場所 東京都千代田区内会議室
出席人数 12名（3名の事務局員を含む）
議 題 ・バーチャル相談所の検討
・設計作業方針の決定

第2回 バーチャル相談業務検討委員会

開催時期 2003年11月21日
開催場所 東京都千代田区内会議室
出席人数 10名（3名の事務局員を含む）
議 題 ・コンテンツの検討
・ホームページの設計検討

第3回 バーチャル相談業務検討委員会

開催時期 2004年2月28日
開催場所 東京都千代田区内会議室
出席人数 7名（1名の事務局員を含む）
議 題 ・ホームページの試運用の検討

- ・ホームページの改善点の検討

第4回 バーチャル相談業務検討委員会

開催時期 2003年3月26日
開催場所 新潟県湯沢 会議室
出席人数 10名(3名の事務局員を含む)
議 題 ・ホームページの試運用結果の検討
・改善点の検討

第5回 バーチャル相談業務検討委員会

開催時期 2003年3月30日
開催場所 東京都千代田区内会議室
出席人数 12名(3名の事務局員を含む)
議 題 ・バーチャル相談所の運用の評価について
・今後の運用方針検討

ワーキンググループによる実務については、当事業の当初から完了まで各事業項目について実施した。

(2) 実施計画

バーチャル相談所の設計

従来の相談所で得られた母子家庭についての知見・知識人・カウンセラー・問題を経験してきた方々の見解・集められた回答事例等の収集方法の検討を行った。また、母子家庭への支援機能の設計、データベースの検討、バーチャル相談所の仕組みの検討を行った。

コンテンツの収集

母子家庭における子育てや生活上の問題、職場でのセクハラなど母子家庭の偏見から生じてくる諸問題を抱えて悩む人からの情報収集手段として、母子家庭のためのバーチャル相談所を実施し、体験談、知識、情報の収集を図るとともに、データベースとして蓄積するためのコンテンツとして整備した。また文献調査を行い、同様の情報の収集を併せて行った。

バーチャル相談所の開設

概念設計に基づき、データベースの構築ならびに現行システムを見直すとともに、改善・機能の追加開発を行い、新たな母子家庭用のバーチャル相談所を実施した。

- ・データベースの設計ならびに構築
- ・相談者の希望に柔軟に対応できるインタフェースの開発
- ・バーチャル相談所の開設

バーチャル相談所の運用および評価

バーチャル相談所の実運用を行い、その評価を行い、今後の改善点を抽出した。

報告書の作成

バーチャル相談所の趣旨・目的、構築手順、構築内容、実運用の成果と評価などを報告書としてまとめた。この報告書は、NPO法人あごらの事業を全国展開する上で啓蒙普及の目的で、自治体や関係団体へ配布することとした。

(3) 実施スケジュール

	平成 15 年							平成 16 年		
	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
バーチャル相談所の設計	■	■								
コンテンツの収集		■	■	■	■	■				
バーチャル相談所の開設						■	■			
バーチャル相談所の運用および評価							■	■	■	■
委員会				1回		2回			3回	4回 5回
ワーキング	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
報告書作成										■

2. バーチャル相談所の設計

2.1 従来のバーチャル相談所の課題

(1) 従来バーチャル相談所

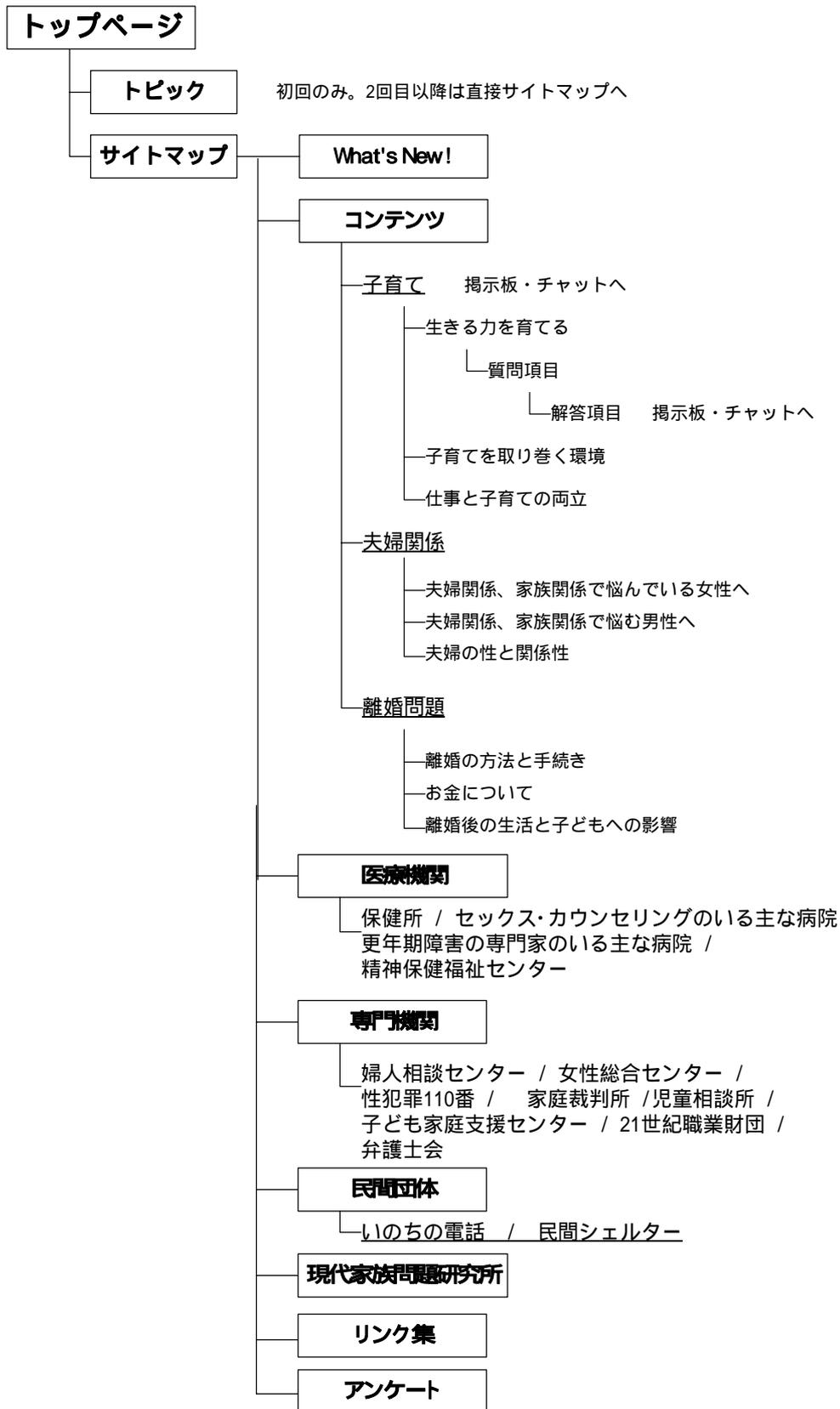
生活不安や家庭問題に関する相談業務はNPO法人あごらの会員である(株)現代家族問題研究所において従来からボランティアで行ってきた。そこにはひとり親家庭の母親にとっての様々な悩みが多く寄せられてきた。ひとり親家庭の生活の安定を図るためのケアについては、母が生計の中心者であり、かつ、子育てという二重の負担を負っていることから、就労支援のみならず就労による自立生活全般にわたる相談支援が求められていた。また現在NPO法人あごらが行っている相談業務でも、時間帯への対応や、コンテンツの不十分さなど、既設事業では、そのニーズに充分対応できていない状況にある。

本事業で開発するバーチャル相談所は以前に運用してきたとバーチャル相談所の課題を踏まえ、NPO法人において新たなコンテンツを揃えて運用しようとするものである。

以前のバーチャル相談所のコンテンツは以下のようなものである。

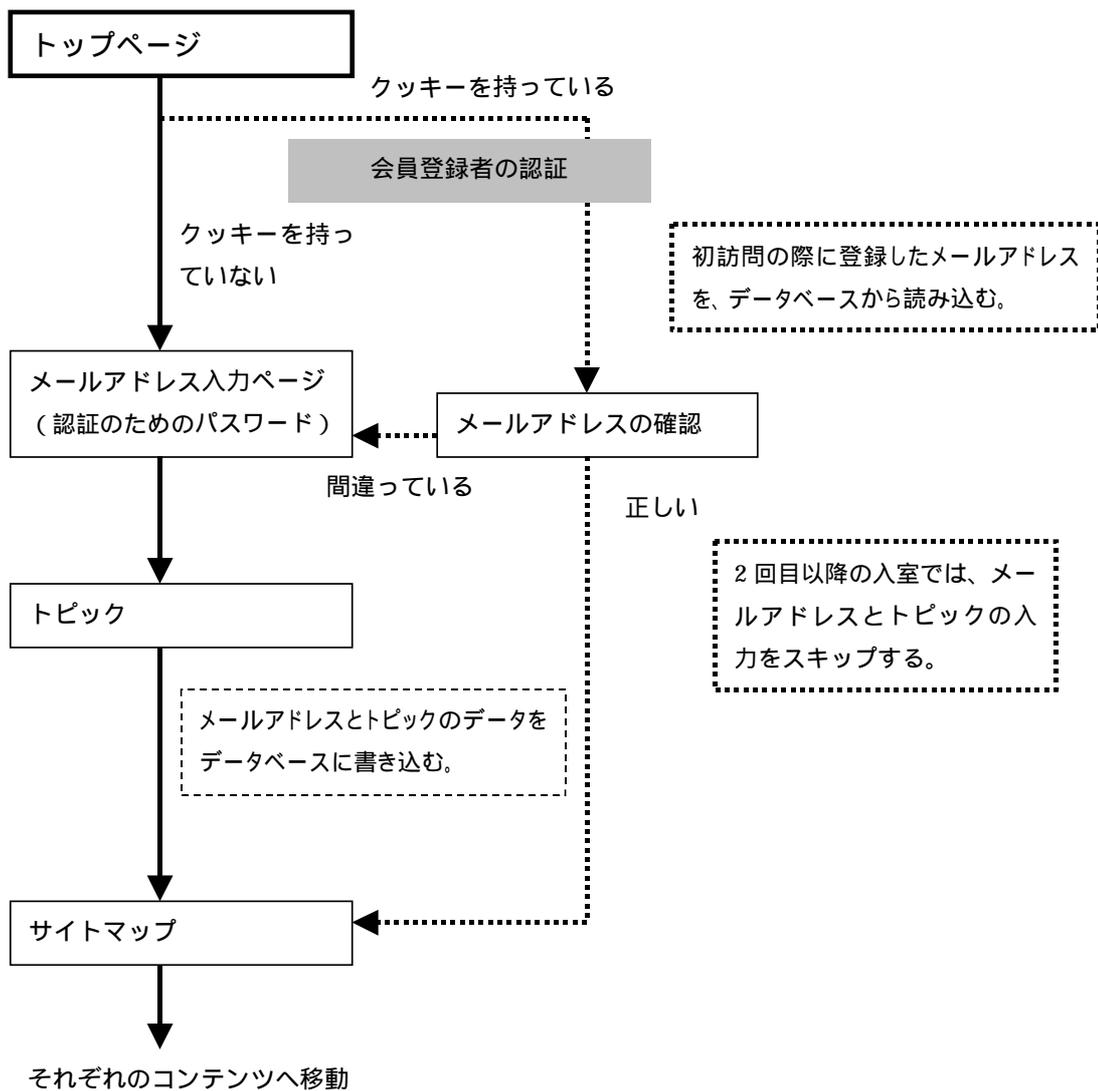
- ・子育て
- ・夫婦関係
- ・離婚問題

ホームページの構成は次ページの図に示す。このホームページの課題は、コンテンツを豊富にしたい、アンケートなどの機能を充実させ参加意識を持たせるなどの点であった。



資料：現代家族問題研究所より

図 2 - 1 以前のバーチャル相談所の構成



資料：現代家族問題研究所より

図2 - 2 以前のバーチャル相談所のアクセスフロー
(平成12年現代家族問題研究所実施)

(2) 携帯電話による情報ダイヤル

平成12年には、携帯電話による情報ダイヤルを現代家族問題研究所において1年間実施した。その概要は下図であり、ここでは当初150項目のQ&Aを整備し、そのうち、86項目を情報ダイヤルとして登録し、情報サービスを行った。

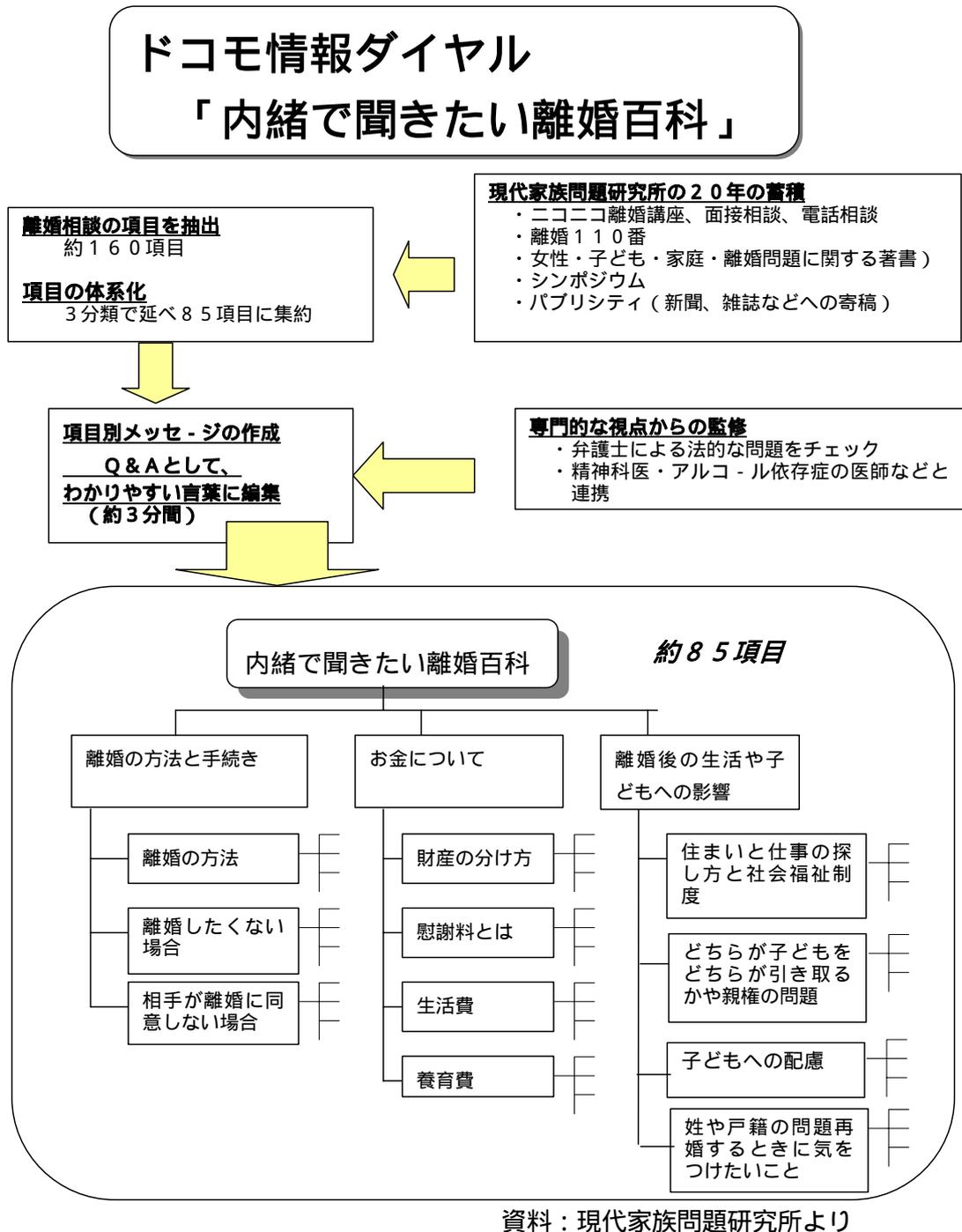


図2-3 携帯電話を用いた情報ダイヤル(平成12年現代家族問題研究所実施)

2.2 母子家庭支援のために必要な相談機能

(1) バーチャル相談所の基本的考え方

バーチャル相談所の設計に当たって、利用者のニーズと管理者（NPO法人あごら）のニーズを踏まえ、必要な機能として整理したものが下表である。

表2-1 バーチャル相談所の必要な機能

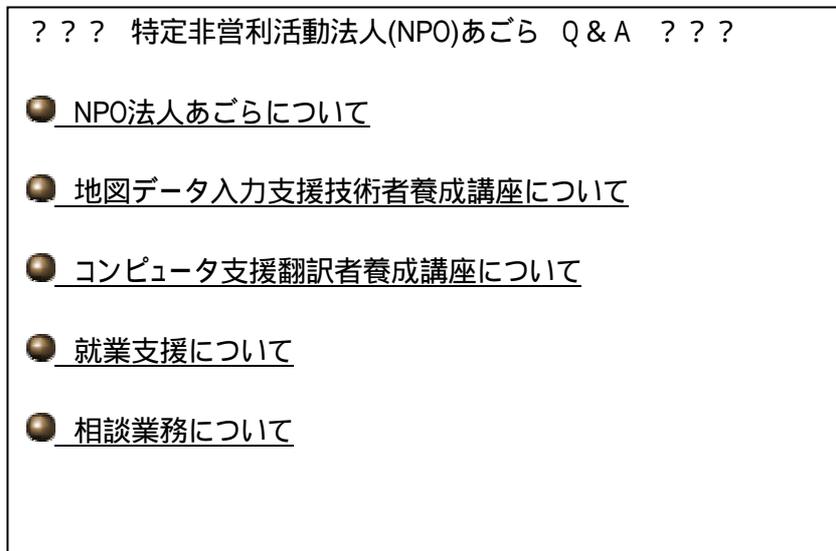
ニーズ（必要な機能）		実現策と実現後に期待される効果
利用者のニーズ	抵抗感無く相談所に入りたい	ゲーム感覚でストレスチェックを用意し、利用者にストレスの程度を知らせる
	質問に答えて欲しい	仕事、住宅、子どものこと家庭のこと、離婚の問題、生活の不安、将来の不安、人間関係など、多岐にわたるQ & Aを用意する
	自分の興味分野の確認ができる	仕事、住宅、子どものこと家庭のこと、離婚の問題、生活の不安、将来の不安、人間関係など、多岐にわたるアンケートを実施し、自分の興味分野や悩みと、会員の一般的な傾向との比較が行えるようにする
	仲間と情報交換したい	チャット、掲示板を設置する
	自分と類似の家庭を知りたい	自分の家庭条件に合致した典型的な家計簿を見ることができるようにする
	どこに相談すればよいかを教えて欲しい	リンクを豊富にする
管理者のニーズ	会員の傾向を知りたい	会員の属性情報をアンケートで収集する（ただしプライバシーの流失保護は厳守）
	時系列的な変化を見たい、会員の相談分野（興味分野）の傾向を知りたい	会員の属性や悩み、自分の興味分野などへのアンケートを行うことによって、利用者が増えれば増えるほど、また利用回数が増えるほどデータが蓄積され、年次変化が分析でき、社会情勢の変化、法改正などによる影響との相関を分析できる
	政策提言に役立てたい	上記分析を通じて、ひとり親家庭の母親の特徴が抽出でき、政策提言のための、資料として利用できる

(2) 相談のためのコンテンツの豊富さ

ひとり親家庭の母の必要とするコンテンツは多岐にわたる。大きく分けるとつぎのような分野にわたるものと考えられる。

- 家庭や子育てに関するもの
- 離婚などに関するもの
- 仕事に関するもの
- 将来に関するもの
- 制度や法律について
- 現在の技術研修や在宅業務に関するもの

このうち、現在NPO法人あごらのホームページでは、の一部を次のような画面でQ & Aとして公開している。



本バーチャル相談所では、できるだけ多くのQ & Aをとり揃えることとする。

コンテンツの収集整備にあたって過去の参考としたものは以下のとおりである。

現代家族問題研究所の20年の蓄積

- ニコニコ離婚講座、面接相談、電話相談
- 離婚110番
- 女性・子ども・家庭・離婚問題に関する著書
- シンポジウム
- パブリシティ（新聞、雑誌などへの寄稿
- 携帯電話による情報ダイヤル（内緒で聞きたい離婚百科）
- バーチャル相談所（平成12年より）
- その他資料

2.3 ホームページの構成

(1) ホームページ構成図

ホームページ名は「ニコニコ離婚ネット」とネーミングした。構成は下図の通りである。

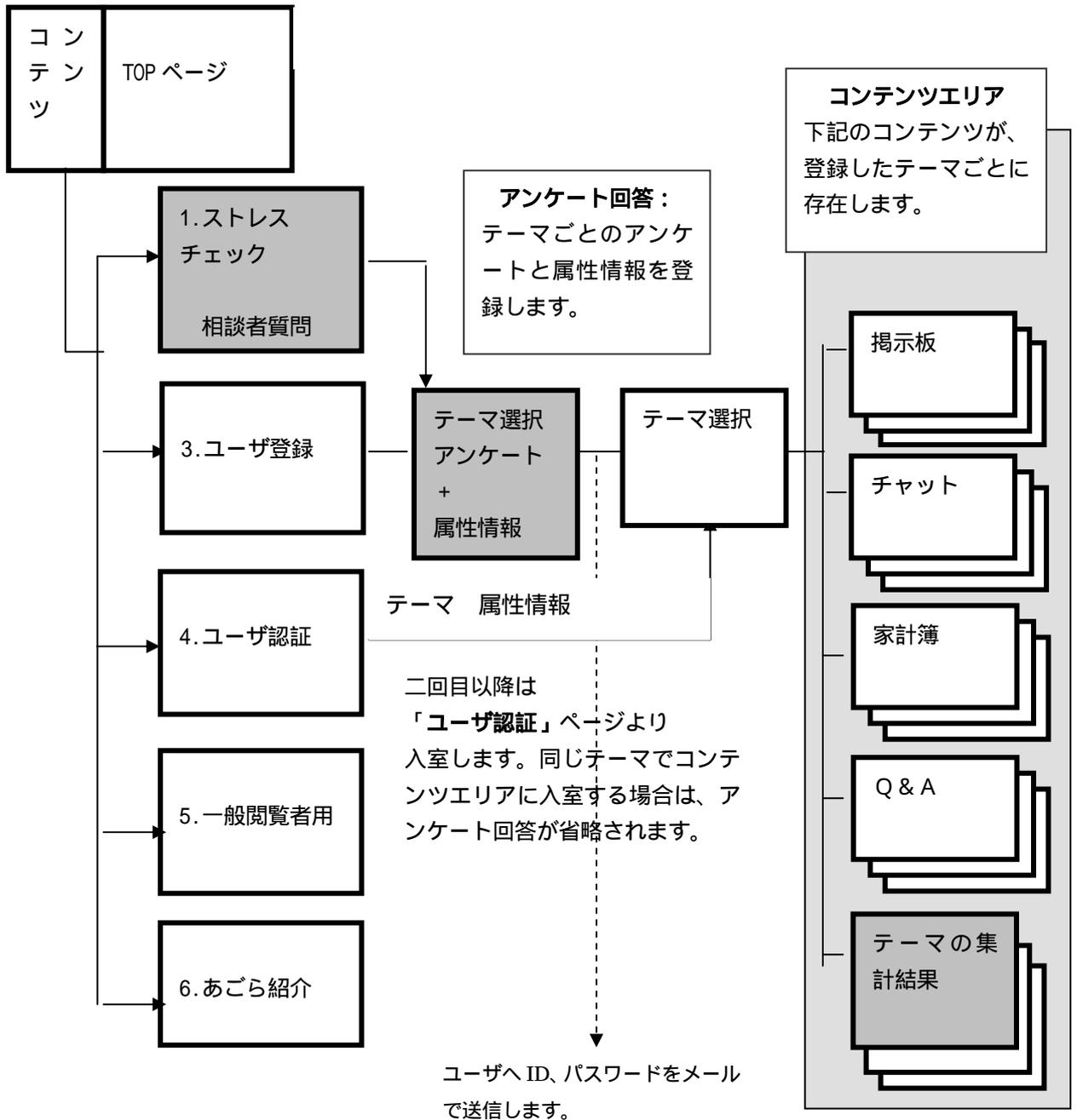


図2 - 4 バーチャル相談所（ニコニコ離婚ネット）構成図

(2) ユーザ向け機能

ストレスチェック機能

悩みごとを複数個チェックしてもらい、チェック数から悩み度を測り、簡単な解答を出力する。

テーマごとのアンケート

7つの興味テーマ毎にアンケートを行い、属性情報（性別、年代、職業、収入、子どもの有無、離婚経験）を入力。

掲示板・チャット

会員に対しては、掲示板とチャットに入ることができる。

家計簿の表示

自分の家庭の属性に近い、典型的な家計簿を表示する。

テーマ毎のアンケート集計結果の表示

テーマ毎のアンケートに回答した全てのユーザの集計結果を出す。

(3) 一般閲覧用ページ

ユーザ登録を行っていない閲覧者のための入口である。アンケートの集計結果やよくある質問（Q & A）の内容が閲覧できる。

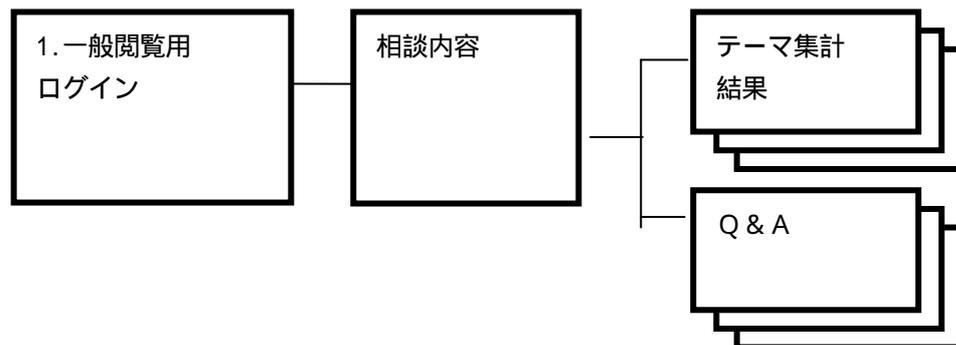


図 2 - 5 一般閲覧用フロー

(4) 管理者用ページ(ユーザ認証ページ)

掲示板やチャットの内容チェック、ユーザ情報のダウンロードや登録内容の変更、メールの一斉送信、また、アンケート内容の作成や公開が行える。

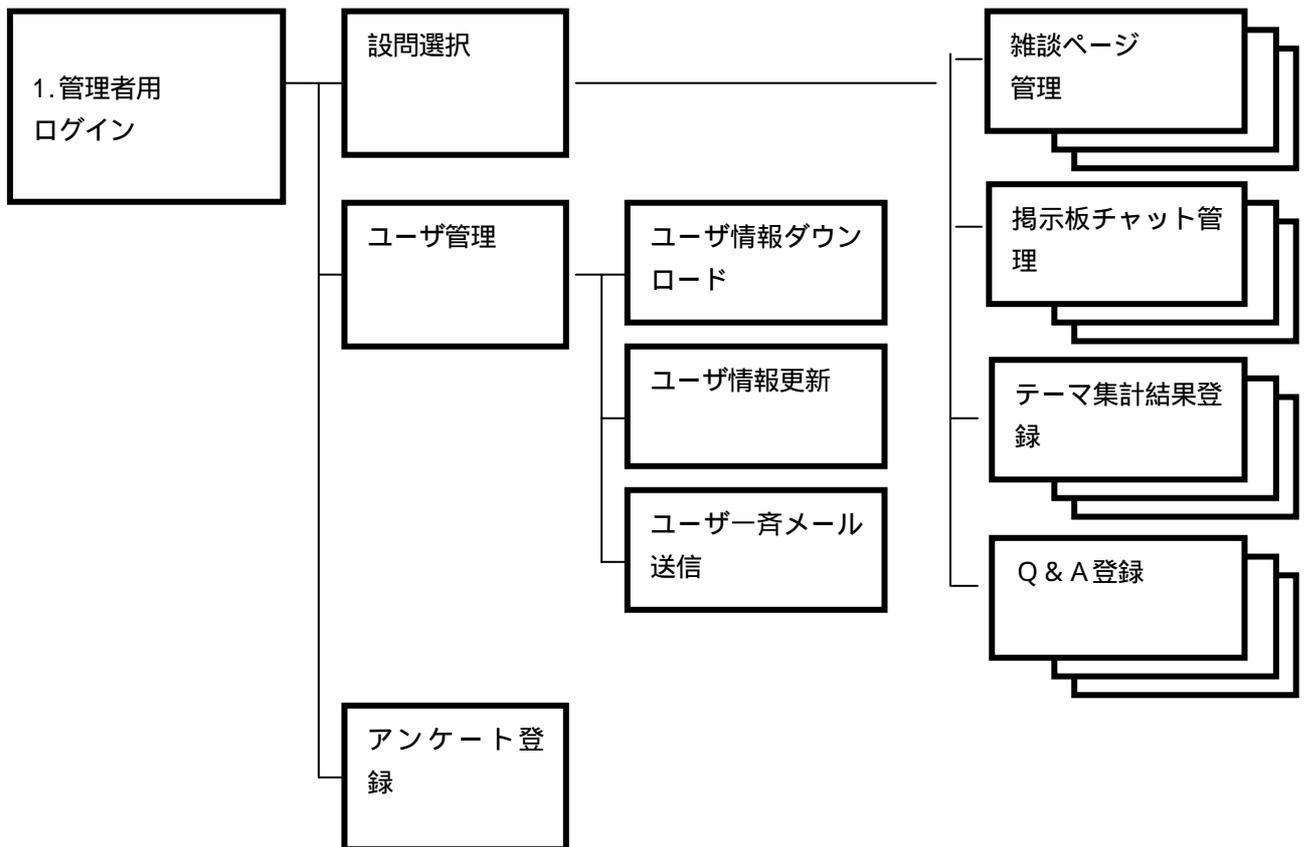


図2 - 6 管理者フロー

2.4 項目の設計

ホームページを構成する項目やコンテンツ一覧は以下の通りである。

表2 - 2 ホームページを構成する項目一覧

項目	整備方法
ストレスチェック	ストレスチェック用アンケート項目の作成
悩みを相談者	相談者の項目を作成
会員の属性	性別、年代、職業、収入、子どもの有無、離婚経験などの属性に関する質問項目の作成
テーマ	7テーマとする（詳細は後述）
テーマ毎アンケート	7テーマ毎に、トピック（アンケート）項目の質問の作成
Q & A	7テーマ毎のQ & A集を収集整備
家計簿	住宅状況、収入状況などのパターンで典型的な家計簿データの作成

3 . コンテンツの収集・整備

3 . 1 ストレスチェック

最初に、ホームページへの導入をしやすくするために、ストレスチェックを行う。いわばゲーム感覚で、このホームページへのアクセスへの抵抗感をなくそうとするものである。

以下に、その内容を示す。

ひとり親家庭の3大悩みごとは、「経済」「健康」「子ども」と言われています。常に不安な状態で、イライラしてしまい、ついつい子どもにあたってしまうですね。あなたのイライラ度をチェックしてみませんか？ そしてその解決方法を考えてみましょう！

あなたのイライラ度をチェックします。

身体的なことについて

- 眠れないことがある。
- 食欲がない時がある。
- 胃が痛くなる時がある。
- 時々頭痛がする。
- 朝起きるのが辛い時がある。
- 肩こりになりやすい。
- 風邪をひきやすい。
- 時々耳鳴りがする。
- 時々体がだるい。
- 無性に物が食べたくなる時がある。
- タバコを吸う本数が多い日がある。
- アルコールを飲まずにられない。

精神的なことについて

- 人に会いたくない時がある。
- 外に出たくない、外出がおっくうな時がある。
- 死にたくなる時がある。
- 子どもに当たる時がある。
- 大声を出したくなる時がある。
- 物に当たりたくなる時がある。
- 衝動買いをしたくなる時がある。
- イライラすることがある。
- 人がどう思っているか気になる。
- 集中力が続かない。
- 物にぶつかったり、よくケガをする。

以上のアンケートでストレスチェックを行い、スコアを表示する。チェックの個数によって、次のような相談者へのメッセージを送る。

表3 - 1 ストレスチェックのメッセージ一覧

1．チェックが0～3個の人	とてもよい状態ですね。このまま、このままりラックス！
2．チェックが4～6個の人	少しストレスを感じているのかしら？でも、ちょっとぐらいストレスがあったほうが生活に張りがあるのでは？
3．チェックが7～9個の人	ストレスを感じていますね。何か大好きなものを買ってきて、た～くさん食べてみましょう！お風呂で歌うのもいいかもね！
4．チェックが10個以上の人	かなりストレスを感じていますね。一度、病院に行かれてはいかがでしょうか。

3.2 悩みチェック

ストレスチェックで答えた人には、それら悩みを誰に相談したかを聞いている。

あなたは悩みがあったときに誰かに相談したことがありますか？

ある

ない

誰に相談しましたか？ あてはまるもの全てにチェックして下さい。

親

兄弟姉妹

子ども

親戚

同性の友人

異性の友人

会社の上司・同僚

母子相談員

行政の相談窓口

民間の相談所

医療機関・医師

弁護士

学校

3.3 テーマの選択

相談者がどのような内容ことを知りたいか、悩みがあるかを選択する。下記のように7項目を設定した。

さて、これからはあなたの興味のあるテーマについて、質問させていただきます。
あなたにふさわしい回答を用意します。

(ここからは会員のみ)

今、あなたにとって一番関心があることはどれかしら？ 1つ選んで下さい。

仕事と経済について

住居について

子どものこと

自分や家族の健康について

離婚について

将来の不安

人間関係(職場、近所、学校、別れた夫やその親族、恋愛、再婚)

テーマの選択によって、次に各テーマ毎に、アンケートを行うことになる。

収入は（児童扶養手当を除く）

年収 130 万円以下

年収 131 万円以上 365 万円未満

年収 365 万円以上 500 万円未満

年収 500 万円以上

転職したいと思いませんか。

転職したい

考えていない

その理由は？（ 収入が低い 勤務時間が長い 社会保険がない
休日がない 時間外給与が出ない 人間関係
仕事が自分にむいていない その他）

仕事をしている人への質問はこれまでです。

これからは仕事をしていない人の質問です。

仕事をしていない人はその理由？

ずっと専業主婦で資格や特技がなく、仕事を探せない

年齢制限で仕事が見つからない

病気で働くことができない

子どもの保育が確保できずに働くことができない

仕事をしていない人で、希望の就業形態は？

正社員・正規職員

パート・アルバイト

嘱託・準社員・臨時職員

派遣

自営業種（商店主、農家など）

自家営業の手伝い（家族従業者）

その他

仕事をしていない人で、希望の勤務場所は？

通勤

在宅で仕事

通勤と在宅の両方

その他(仕事の場所を特定していない)

皆様にお聞きします。

あなたの子どもは？

妊娠中 1人 2人 3人以上 いない

ひとり親家庭ですか

母子家庭

父子家庭

それ以外

現在の状況は 未婚 婚姻中(配偶者がいる)

離婚(配偶者がいない)

再婚している(配偶者がいる)

3.5 テーマ毎のアンケート

7つのテーマ毎に自分の興味あるあるいは当てはまる項目にアンケートを行う。

仕事と経済について
住居について
子どものこと
自分や家族の健康について
離婚について
将来の不安
人間関係

以下にアンケート項目の一覧を示す。

1. 仕事と経済について

会社が倒産したらどうしようかという不安がある
リストラで失業したらどうしようという不安がある
身体が悪くなって働けなくなったらどうしようという不安がある
定年や年金がもらえるようになるまで働き続けられるかという不安がある
転職したいがなかなかできない
失業中だが、なかなか再就職できない
自宅でできる仕事が見つからない
ハローワークに行っても自分に合った仕事がない
いまの自分では技術がないので会社が雇ってくれない
時間帯に拘束されない仕事がしたい
起業したいがお金が借りられない
資格を取ったりブラッシュアップしたいが、お金や時間がない
職業訓練が受けたい時に受けられるようにしてほしい
ミスばかりして仕事がうまくいかない
児童扶養手当が申請したらすぐに出るようにしてほしい
ひとり親家庭への福祉サービスがあっても収入制限があったり、地域によっては利用できないものがある

2. 住宅に関すること

家が狭い

子どもが大きくなってきたので、子ども部屋がほしい

離婚後実家に戻ったが、自分と子どもだけで独立して住みたい

騒音がうるさく夜眠れない

古くて日照が悪い

地震など天災が怖い

保証人がいないので借りられない

賃貸料が高い

ローンが払えない

家を買いたい

家を売りたい

通勤に時間がかかり疲れる

子どもの学校や保育園から遠い

スーパーや公園、公共施設や生活関連施設から遠くて不便

母子寮（母子生活支援施設）を、設備を快適にし、管理的な運営をやめてほしい

民間アパートに母子家庭が入りやすいようにしてほしい

公営住宅に何度応募しても当たらない

便利な場所の公営住宅に入りたい（通勤に便利、保育所から近い）

3. 子どもに関して

養育費のこと

- 養育費の取り決めはしたが、支払いがない
- 養育費の取り決めを、今からでもしたい
- 養育費の増額を請求したい
- 別れた夫が養育費の減額を請求してきた
- 養育費の立て替え払い制度があればいいと思う

面接交渉

- 子どもが会いたがっているのに元夫が会おうとしない
- 子どもが父親と会っているのが苦痛
- 会わせたくないのに、別れた夫が学校等に子どもに会いに来る
- 自分の親が子どもの父親との面接交渉をよく思っていない
- 夫側の祖父母が子どもに会いたがる
- 子どもの結婚式に別れた夫やその親族を呼ぶべきかどうかわからない

経済的問題

- 子どもを私立校に行かせてやりたいが学費がない
- 子どもに大学まで教育を受けさせたいが学費がない
- 子どもを塾に行かせたり家庭教師をつけてやりたいが費用がない
- 無利子の奨学金を増やしてほしい

教育、子どもとの関係について

- 子どもの反抗が激しい
- 子どもの行動が心配
- 子どもが父親を欲しがる
- 子どもが離婚をしたことを責める
- 子どもが学校に行かない
- 子どもが生活レベルが落ちたことを責める
- 子どもが勉強をしない
- 子どもと遊んだり関わる時間がない
- 子どもが話をしない、親の話を聞かない
- 子どもを可愛く思えない(母親失格だと思う)
- 子どもがひきこもっている
- 子どもが家で暴力を働く
- 子どもが他の子どもをいじめたり、乱暴する
- 子どもが学校でいじめられる
- 学童保育を小学校卒業までにしてほしい
- 子どもにアルバイトをさせているが、夜遅く心配
- 親の離婚で子どもの就職、結婚の際、差別されないか心配
- 子どもが恋愛や結婚をしたがらない

4．健康に関すること

自分の健康状態

- 体調が悪く、病気がちである
- 現在、通院している
- 現在、入院中である
- 精神的に不安定になることがある

自分の健康への不安

- 健康増進のためにスポーツジムに通ったりする時間がない
- 健康診断を受けたり、通院する暇がない

子どもの健康

- 子どもが病弱である
- 子どもが順調に成長しているかどうかが不安
- 子どもの発達が遅いことが不安
- 子どもが現在、通院している
- 子どもが現在、入院中である
- 子どもが精神的に不安定になることがある。
- 子どもに何らかの障害がある

親の健康

- 親の体調が悪く、病気がちである
- 親が現在、通院している
- 親が現在、入院中である
- 親が痴呆が始まってしまった
- 親の介護が必要になってしまった

5. 離婚のこと

離婚の法律や手続きについて

配偶者から離婚を言い出されて困っている
離婚したいと思うが、配偶者が同意しない
別居したいが、不利になるのではないかと迷っている
夫が暴力を振るわれている
どうやったら離婚できるか方法を知りたい
離婚について話し合っているが、夫婦では話し合いがつかなくて困っている
離婚調停中だが、話し合いがつかず不成立に終わりそうで困っている
取り決めた財産分与や養育費等が支払われなくなるのではと不安である
国際結婚の場合の離婚の手続きを知りたい
弁護士や離婚の相談窓口等の情報がほしい

お金について

専業主婦でも財産分与がもらえるかどうか知りたい
配偶者に慰謝料を請求したい
財産分与や慰謝料の相場について知りたい
別居中だが、夫が生活費を送ってこなくて困っている
子どもの養育費を請求したい

子どもについて

配偶者が子どもの親権を譲らなくて困っている
子どもを置いて家を出て来てしまったが、親権がとれるかどうか不安である
別居中だが、相手に子どもを連れて行かれてしまった。
離婚について子どもにどう伝えればいいのか悩んでいる
離婚後、子どもを別れた相手に会わせたくない
離婚後、子どもの姓や戸籍がどうなるか知りたい

6. 将来の不安

自分が入院したら子どもの世話を誰がしてくれるのか心配
自分が死んだら子どもを誰が育ててくれるのか心配
自分が死んだ時のために生命保険に入るべきか悩んでいる
生活が大変で国民年金保険料が払えない。年金が無くて老後が心配
自分が痴呆症になったらどうしようという不安がある
介護が必要になっても子どもに迷惑を掛けたくない
老後を一人で暮らすことが不安
老後にグループホーム等に入りたい
親の介護が必要になったら心配
経済的に援助をしてくれている親が死んだらどうしよう

7. 人間関係（職場、学校、近所、別れた夫やその親族、恋愛、再婚）

職場の人間関係がうまくいかない

子どもの病気などで休みや早退が多く、職場で肩身が狭い

会社でセクハラを受けている

学校の他の保護者との関係で悩んでいる

保育園への迎えが毎回遅く、保母さんに迷惑を掛けている

近所の人影でいろいろ噂していて煩わしい

別れた夫の親きょうだいとのつき合いはどうしたらいいか

恋人ができたが、子どもにどう話せばいいかわからない

元夫が再婚するのを子どもにどう伝えればいいのか

恋人がほしいと思っている

再婚したいと思っている

恋人がいるが、子どもがいるので再婚できそうにない

不倫で悩んでいる

元夫からのストーカー行為に悩んでいる

同居している親との関係で悩んでいる

同居している親と子どもとの関係で悩んでいる

心を許して何でも話せる友人がいない

孤独感が常にある

3.6 Q & A項目一覧

7つのテーマ毎に、それぞれ代表的な項目について、Q & Aが用意されている。現状のホームページでのQ & A数は61項目であるが、今後さらに充実させていく予定である。

表3-2 Q & A項目数

	アンケート項目数	Q & A 数
仕事と経済について	16	10
住居について	19	5
子どものこと	34	14
自分や家族の健康について	19	6
離婚について	22	22
将来の不安	11	5
人間関係	22	6
計		61

以下に、Q & Aとして用意した項目一覧を示す。

(1) 今の仕事と経済について

結婚以来ずっと専業主婦で働くことができるかしら？
年齢制限があって就職できないのですが…。
幼い子どもが2人いて働けません。
離婚後の再就職の秘訣は？
何か資格や技術を身につけたいんだけど？
パートなのでフルタイムに変わりたい。有利な方法は？
会社の倒産や失業が怖い。
病気で働くことができないのですが…。
起業したいのですが、どうしたらいいのでしょうか？
母子家庭への福祉サービスにはどんなものがあるの？

(2) 住居

保証人がいないので、家が借りられません。
家賃が高くて生活が大変です。
古くて陽当りが悪いし、線路に近くて騒音に困っています。
家が狭くて、子ども部屋もなく引っ越したいのですが
離婚後実家に戻ったのですが、親の干渉がひどくて…。

(3) 子どものこと

養育費

- ・養育費の取り決めをしたのに、支払いがないのですが？
- ・離婚して半年。養育費の取り決めを今からしたい。

- ・別れた夫が養育費の減額を請求してきたのですが...

面接交渉

- ・子どもが会いたがっているのに、元夫は会おうとしません。
- ・父親と会っているのが苦痛なのですが...
- ・自分の親が子どもと父親の面接をよく思っていない

教育、躰、子どもとの関係について

- ・子どもが離婚したことを責めるのですが...
- ・子どもの家庭内暴力がひどいのですが...
- ・大学まで行かせたいのですが、学費がありません。

(4) 自分や家族の健康について

自分の健康

- ・離婚後体調を崩して、通院しています
- ・精神的に不安定で精神安定剤を服用しないと眠れません。
- ・健康診断を受けたり通院する暇がありません。

子どもの健康

- ・子どもが病弱（アトピー、喘息）で、医療費がかかって大変です
- ・子どもが精神的に不安定で、問題行動を起こすのですが。
- ・子どもに障害があって働けません。

親の健康

- ・介護が必要

(5) 離婚

離婚の法律や手続きについて

離婚に関わるお金について

離婚後の生活について

22項目

(6) 将来の不安

自分が死んだら子どもがどうなるか心配です。

生活が大変で、国民年金保険料払えません。年金がなくて老後が心配です。

介護が必要になっても子どもに迷惑をかけたくありません。

老後一人で暮らすことへの不安で一杯です。

親の介護が必要になったらどうしたらいいか...

(7) 人間関係（職場、近所、別れた夫やその親族、恋愛、再婚）

子どもの学校のPTA名簿の保護者欄をどうしたらいい？

会社の同僚のセクハラにまっています。

家を建てたら、近所の人に「お母さんに誰がいるんじゃない」と蔭で言われて、娘が傷ついて帰ってきました。

別れた夫の親兄弟とのつき合いはどうすればいいの？

恋人ができたのですが、子どもにどう話せばいいの？

別れた夫が再婚するのを子どもにどう話せばいいの？

以下にQ & Aの内容を記述する。

(1) 今の仕事や経済について

Q：結婚以来、ずっと専業主婦で働く事ができるかしら？

A：長い間、家にいてお金を稼ぐことをしていなかった人は、外へ出るのが怖いと言いますよね。それが原因で仕事探しもおっくうになることも。

そういう時は、まずパートタイムで一週間に一日でもいいから働いてみましょう。そこから少しずつ時間を延ばせば、自信もつくし、体も慣れてきます。決して「私はもう駄目だ」なんて思わないこと！ 誰でもはじめは怖いものです。

また、最初から収入の高い仕事があると思っははいけません。とにかく一生懸命働くことが大事。 そのうち違うポジションに移れるかもしれないし、もっと自分を活かせる転職先が見つかるかもしれませんよ。

Q：年齢制限があって就職できないのですが…。

A：確かに、新卒でも就職の厳しいこのご時世、年も若くない、長年のブランクがある、資格や特技もないでは、再就職は難しいでしょう。

でも、1度や2度の面接で断られただけでメゲてはいけません。数十社以上に履歴書を送り続け、やっと仕事に就けた人が多いのです。

やりたい仕事をできる実力があるか、自分にきびしい評価をして、何ができるか考えること。人とは違う持ち味を出す工夫をすること。今できる仕事から始めること。余裕があれば資格をとるなど、さまざまな工夫、努力を体当たりでやっていきましょう！ きっと何かが見つかるはずですよ。

Q：幼い子どもが2人いて働けません。

A：雇う側は、子どものことで欠勤や遅刻早退のあることを嫌いますから、就職前に手を打っておく必要があります。

まず幼稚園をそのまま続け、二重保育を頼むか、保育園に預けること。病気の時などいざという時に子どもをみてる祖父母や近所の人や友人が入ること。急な残業や急病の時に保育園に子どもを迎えに行ってくれる人を確保することが大切です。

そして、面接の時も、丈夫で滅多に病気をする子ではないこと、仕事に支障をきたさないよう準備が整っていることをアピールして下さい。

就職ができさえすれば、職場の人間関係に慣れるでしょうし、あなたの仕事ぶりが認められれば、時に子どものことで早退したり休んだりしても、何とか周囲が助けてくれるようになると思いますよ。

Q：離婚後の再就職の秘訣は？

A：この不況の中で、女性が一人で子どもとの生活を支えられるだけの収入が得られる再就職は容易ではありません。作戦が必要です。

まず、情報集め。新聞も1紙ではなく、外資系企業が多く載っている英字紙を取ったり、ハローワークにも足繁く通い、情報を集めましょう。

次に自分の資格や特技を探すこと。もしなければ職業訓練を受ける、昔取った資格のブラッシュアップをするなどが必要です。

子どもの手当をする。幼い子どもがいる場合はどうしてもハンディになります。保育園や病気の時などいざという時にみてる祖父母や友人、近所の人や同じ保育園のお母さんなど確保しておくことです。

そして、やる気を示すこと。年齢制限をものともせず、会社に押し掛け、どうしてもこの仕事をやりたいという情熱を見せることです。自分は主婦業に専念していたけれど、こういう資格があるという自分の力や、健康である、明るいといった資質を売り込み、子どもの手当もできていて、とにかく仕事に支障をきたさないよう準備が整っていることをアピールすることです。

Q：何か資格や技術を身につけたいんだけど？

A：離婚して、すぐに仕事が見つからないような時は、ハローワークへ行ってみるのもいいですよ。そこで職業訓練をする手続きをします。各都道府県では高等職業技術専門校を設け、技能者の養成を行っています。授業料は無料です。母子家庭の母親になって3年以内にハローワークを通じて受講すると、訓練手当と交通費も支給されます。

また今年の4月から、母子家庭の母に教育訓練の受講料の4割(上限20万円)を支給する自立支援教育給付金や修業期間中の生活費について一定期間経済的支援する(月額10万3,000円、2年以上ある修業期間の最後の3分の1の期間、12か月を限度)高等技能訓練促進費も有ります。母子福祉資金貸付金の活用もできます。

母子家庭の場合、手当をもらいながら技術を身につけられるのは、とてもありがたいことですね。おおいに利用しましょう！

Q：パートなのでフルタイムに変わりたい。有利な方法は？

A：離婚して一家の大黒柱となると、生活の安定を優先するのは誰でも同じです。でも、年齢制限もあり、なかなか正規の仕事につけません。

何年かして高収入のいい仕事に就いている人たちを見ていると、5、6回の転職をしています。最初から高望みせず、まず手に入る仕事に就いて、そこで全力投球をしているのです。

転職の際は、はったりでもいいから積極的に「できます」「やらせて下さい」の精神で面接に望むことが肝心です。

ある人は、3回目の転職の時、「英語はできますか」と聞かれ、思わず「ハイッ」。ところが、彼女のボスのフランスなまりの英語を聞き取れないし、もちろん話すのも大変で、半年間は通勤の行き帰りや、夜も睡眠時間を削って英語の勉強に必死だったとか。ボスに頑張りが認められ、毎週アメリカ人の教師を呼んで勉強させてもらえるようになったとか。

転職の秘訣は、1に度胸、2に努力、3はネットワーク。4は落ち込んでくじけない不屈の精神です。

Q：会社の倒産や失業が怖い。

A：この長引く不況の中では、会社が倒産してしまうのではないかと、リストラされてしまうのではないかとといった不安な気持ちになってしまいますよね。

でも、いつ起こるか分からないことに悩んでいても始まりません。毎日必死に働き、能力を磨き、努力を重ねていけば、会社だってあなたの力を認めてくれると思います。

ある人は、ようやくパートからフルタイムの仕事に就けた会社でクビを言われたこともあります。彼女は一晩泣き明かしたものの、翌朝にはハローワークに行き、外資系の会社の仕事を見つけました。「明るく元気に」の精神を持つことです。

Q：病気で働くことができないのですが…。

A：離婚後、体調を崩したり、病気になったり、精神的に不安定になってしまい、働くことのできない人も多くいます。そんな時は、生活保護を受けることをお勧めします。

生活保護は病気等の事情で生活に困っている人の最低限度の生活を保障し、自立できるよう援助してくれる制度です。困った時には福祉事務所へ相談に行くなり、病気で動けない場合は、友人に行ってもらうことです。申請して資産調査があります。

生活保護を受けている場合には、NHK テレビの受信料や住民税などの税金の免除、国民年金保険料の免除、水道の基本料金や下水道料金の免除、公営交通の無料パス、JR の通勤定期券の割引などの優遇制度があります。

生活保護に対して抵抗があるかも知れませんが、子どものため、自分のために何が大切か、優先順位をよく考え、受けられる制度は大いに利用しましょう。

Q：起業したいのですが、どうしたらいいのでしょうか？

A：自分の資格や特技を活かして起業したい、一人では不安だけど友人と一緒に店を始めたいという人もいるでしょう。

資格や技術を身につけるなら、前述の職業訓練をお勧めします。

母子福祉資金貸付金には、事業を始めたり就職するために必要な知識技能を習得するための資金を貸す、技能習得資金があります。

事業を始めるのに必要な設備費や備品、機械等を購入する資金を貸してくれる事業開始資金も有ります。母子家庭の母親が何人かで一緒に起業する場合には、お勧めです。

ハローワークや福祉事務所に行って、情報を集めましょう。

Q：母子家庭への福祉サービスにはどんなものがあるの？

A：離婚後、全ての責任が自分一人の肩に掛かってくる。重圧に押しつぶされそうで、本当に不安ですね。ひとり親家庭への福祉サービスがいろいろありますので、必要な時は、どんどん利用しましょう。

児童扶養手当は、18歳まで(18歳になった年度末)の子どものいる母子家庭に給付され、所得制限があり、所得によって金額が異なりますが、年収130万円未満の場合1か月当たり第1子に4万2,370円、第2子に5,000円、第3子以降は3,000円支給されます。児童扶養手当を受けている場合、医療費の助成や公立高校の授業料の免除、JRの通勤定期券の割引、上下水道料金や税金、国民年金保険料の減免などがあります。

自治体によっては、例えば東京都の児童育成手当など、独自の助成を行っています。

他に、無利子や低金利でお金を貸してくれる母子福祉資金、母親や子どもが病気になった時に介護人を派遣してくれる制度があります。

最寄りの社会福祉事務所へ行って情報を集めましょう。

(2) 住居

Q：保証人がいないので、家が借りられません。

A：離婚して家を探す時、不動産屋や家主の中には「母子家庭」というだけで入居を断る人が多いと聞きます。まずその理由をきちんと聞いて見ましょう。案外、はっきりした理由がないのではと思います。

保証人がなくても勤め先があり、定収入があれば、親身に相談にのってくれるケースもあります。貯金があるなら、半年分先払いして家主を安心させるという方法もあります。

何十件も不動産屋を回って、やっと家が見つかった人もいます。しっかりと生活していこうとする姿勢は、相手にも伝わります。母子家庭の友人に入居しているアパートの不動産屋を紹介してもらうのも方法です。

Q：家賃が高くて生活が大変です。

A：子どもが幼い場合は、いわゆる母子寮(母子生活支援施設)を利用している方が多いのでしょうか。18歳未満の子どもを育てている母子が入れます。母子寮というと昔は暗いイメージがありましたが、最近では鉄筋コンクリートの明るく立派な建物もあります。

母子指導員や少年指導員や保育士がいて、仕事で遅くなった時でも、保育園に子どもを迎えに行ってくれるし、勉強を見てくれたりします。相談にもものってもらえます。

又、子どもが中学生くらいになると、公営住宅にも優先的に入れる特権もあります。

困っている時は、最寄りの社会福祉事務所へ相談に行きましょう。

Q：古くて陽当たりが悪いし、線路に近くて騒音に困っています。

A：誰でも陽当たりが良くて広い、静かで周りに緑の多い、子どもの学校や保育園みに近くて、通勤に便利な場所がいいでしょう。でも、実際借りるとなると家賃と相談して、住居を決めることになります。

少し駅から離れても、少し広くて、陽当たりの良いアパートを借りるのはいかがでしょう。天気の良い日は洗濯も楽しいし、一日中ポカポカしてのんびりと明るい気分になれます。暗いジメジメした部屋だと、子どもも淋しい気分になるでしょう。

また子どものことを考え、学校を変わらなくてもいいように借りた人、学童保育が終わった子どもを迎えに行ける場所に借りた人もいます。

少し高くても駅に近く、通勤に便利な場所に決めた人もいます。

要は、何を優先するかということでしょう。

Q：家が狭くて、子ども部屋もなく引越したいのですが

A：母子家庭の場合、公営住宅への優先入居の制度があります。母子福祉資金の転宅資金も低利で借りられます。また、母子家庭が賃貸住宅に入居する場合の家賃保証について、民間の家賃保証サービスを活用することもできるようになってきましたので、最寄りの役所へご相談下さい。

公営住宅に、何度応募しても当たらないという人も多いようですが、申込を重ね母子枠ではなく、多数回落選者枠で入れた人もいますので、1度や2度ではメゲずに、何度も挑戦して見て下さい。

何度か相談に行ったら、窓口の人が親身になってくれ、公社の住宅の申込を紹介してくれた人もいます。困った時は、一人で悩んでいないで、とにかく、相談し、情報を得ることです。

Q：離婚後実家に戻ったのですが、親の干渉がひどくて…。

A：離婚後の再就職は容易ではなく、幼い子どもを抱え、実家に頼らざるを得ない人も多いでしょう。

実家に戻って、住居の心配もなく、経済的にも助けられ、子どもは淋しい思いを持ったりすることが少ない代わりに、祖父母から父親の悪口を聞かされたり、父親と会えないことも多いようです。

また、仕事で遅い時などに、子どものことをみてもらえる代わりに、教育や躾に口出しをされることも多いようです。

実家に戻らず、アパートを借りて独立した場合、親の干渉を受けたり、気を遣うこともなく、子どもも独立心が強くなり手伝いをしてくれ、精神的にも支えてくれるようになるようですが、子どもが急な病気の時など困ったり、住居も狭く、経済的にキツイ、自分の時間が取りにくいなど困ることもあるようです。

どちらが良いか、要は今後の生き方です。実家に寄りかからず、活用させてもらうというくらいの考えをもっているのがいいのではないのでしょうか。

(3) 子どものこと
養育費

Q：養育費の取り決めをしたのに支払いがないのですが？

A：離婚の際、養育費の取り決めをしても払わない父親は多く、実際に支払われているのは、残念ながら2割に過ぎません。

できれば、家庭裁判所の調停で取り決め調停調書を作るか、公正証書にしていくと、養育費を送ってこなくなった時、強制執行などができます。調停調書なら、家裁に父親に支払うよう連絡してもらう履行勧告や履行命令も利用できます。

2005年の4月からは、養育費が支払われなかった場合、一度の強制執行の手続きで将来分の養育費についても差し押さえできるようになりますので、調停調書や公正証書で取り決めることをお勧めします。

また、面接交渉も取り決め、離婚後も別れて暮らす父親が子どもの成長に関わっているケースの方が、養育費も支払われているようです。

Q：離婚して半年。養育費の取り決めに今からしたい。

A：離婚しても、子どもと父親は親子であることにかわりなく、父親には扶養義務があります。離婚してからでも養育費を請求することができます。

子どもが中学や高校、大学に入って、急にお金がかかり、父親の援助が必要になることもあります。

二人で話し合いがつかない場合は、家庭裁判所の調停で取り決めます。実際には、父親の「どのくらい払えるか」と母親の「子どものためにどの位かかり、ほしいのか」のかねあいになってきます。

ずっと音信不通だった父親より面接交渉をしていた父親の方が、その分子どもの成長を感じているので、スムーズに決めやすいようです。

調停調書や公正証書等、強制執行できる書面にするといいでしょう。

Q：別れた夫が、養育費の減額を請求してきたのですが…。

A：元夫が再婚して新しい家庭に子どもができたり、会社の倒産やリストラで失業したり、離婚当時と事情が変化し、今までの金額が支払えなくなった場合、減額請求することができます。

反対に、子どもが大学受験を迎える等、子どもの教育費が増加した場合は、増額請求できます。

双方の事情を踏まえて決められますが、別れた夫の収入が低い場合、現実には同居家族の生活が優先されてしまうようです。

今までの未支払分については、当然請求できますし、調停調書や公正証書があれば、財産を強制執行できます。

面接交渉

Q：子どもが会いたがっているのに、元夫は会おうとしません。

A：元夫は仕事、仕事で、おむつ一つ替えたことのないといった父親でも、子どもにとっては父親で、会いたいと思っている。それなのに、別れた父親から連絡ももらえず、会いたくても会えない状況にいて、「捨てられた」と心の奥深く傷ついている子どもが、多いようです。

そんなケースでは、子どもに離婚を伝える時も、会えない父親だからこそ、離婚の理由も事実のみを話し、悪口を言わないように努力したり、子どもには離婚の責任のないこと、そして生まれた時は父親も母親も喜び、幸せだったことを伝え、できるだけ子どもへの影小さくなるように、配慮することが必要でしょう。

Q：子どもが別れた父親と会っているのが苦痛なのですが…。

A：子どもを虐待した父親であったり、母に暴力を振るう姿を見て育ち、父親に恐怖心を持っているような場合、子どもに影響があるので、父親に会わせることはないでしょう。

でも、子どもにとっては父親で、子どもは会いたいし会えることを喜んでいきます。父親からも愛情と責任をもってその成長を見守ってもらう権利があるのです。面接交渉をしている子どもの方が、父親から愛されていることを感じ、安心感を持っているし、父親を等身大に見られるようになるのです。

子どもだって、時々会うパターンに慣れないうちは心身にストレスを感じるので、熱が出たり、むずがったりします。慌てる親もいるようですが、焦らないことです。

Q：別れた夫が勝手に子どもの保育園や学校に
会いに来たりするのですが…。

A：子どもが別れた親と会う面接交渉権は、子どもにとって必要なものと思いますが、それはおやの側の勝手で行っていいものではありません。子どもの気持ちと生活を尊重し、まず一緒に暮らしている親と子の生活を優先するというルールが大切です。

ところが、それを無視して勝手にやってくる父親も結構います。母親からみれば、それは歪んだ愛情で、別れた妻への嫌がらせに見えたりします。でも、そうした行為は離婚の痛手から立ち直ってないため、時間が経つに連れ次第になくなることが多いし、そういう父親ほど再婚すると途端に会いに来なくなることも多いのです。

暴力があったり、連れ去ったりするわけではないのなら、きちんと面接交渉を取り決め、定期的にゆっくり会える機械を作れば、父親も安心して変わるかも知れません。別れた父親が会いに来てくれて、喜ぶ子どもの気持ちもあるわけで、心配しすぎはやめて、一度、話し合ってみてはいかがでしょうか。

Q：自分の親が子どもと父親の面接をよく思っていない。

A：離婚して実家に戻った場合、実家の両親が子どもに別れた父親の悪口を言っていたり、子どもが別れた父親と会っていることを良く思っていないケースが多いようです。

子どもは祖父母が嫌がっていることを敏感に感じ取り、父親に「会いたい」と言えなくなってしまいます。

ご両親が、あなたや孫を愛し、心配するからこそ、別れた夫のことを悪く思うようになるように、子どもにとっては別れても父親です。子どもは会いたいのです。

面接交渉は子どもが別れた父親と会う権利、別れて暮らす親から愛情を与えられ、成長を見守られる権利を持っていることを、きちんとご両親に説明し、話し合っておくことが大切でしょう。

Q：子どもが離婚したことを責めるのですが…。

A：子どもはやはり両親のどちらも好きで、「離婚は嫌や!」、両親が仲良く暮らし続けることを願っているのです。

慣れ親しんだ家を引っ越し、狭いアパートに移り生活レベルも下がって、では、子どもも反抗したくなります。離婚当初の大変な時期を乗り切るためには、工夫が必要です。

離婚して子どもに迷惑をかけたとは思わないこと。疲れた時はぐっすり眠ること。いつでも電話のできる、何でも話せる友人を作っておくこと。気が滅入った時は、電話相談を利用すること。

子どもが反抗しているのは、もっと自分のほうを向いて欲しい、愛して欲しいという信号なのです。気分転換を上手に図り、子どもとゆっくり接してあげることが大事です。焦らずのんびりいきましょう。

Q：子どもの家庭内暴力がひどいのですが…。

A：子どもは思春期になると、両親から精神的に自立し、学校や友達など家族以外の社会的場面への参加するようになります。家庭内暴力はその両方が思うように進まず、子どもがもがいている状態です。

学校などでは無理して「良い子」を演じ、こうした無理を含めうまくいかないことへの怒りを暴力という形で親に向けているのです。

子どもが、家庭内暴力を乗り越えていく、つまり親からの自立と社会での自己実現をしていくには、やはり専門家(カウンセラー)の援助が必要です。自分のしたことや努力が評価される「経験」と信頼できる第三者との「関係」です。

もしかしたら、別れて暮らす父親もその第三者になれるかも知れませんね。

Q：子どもが学校でいじめられているのですが…。

A：子どもが学校でいじめられているのは、やはり親が離婚したからかしらと自分を責めたり、思い悩んでしまいますよね。

でも、本当に周りからの偏見からいじめられているのでしょうか？ 担任の先生に、相談し、事情を詳しく聞いて、いじめが事実行われているなら、対応してもらう必要があります。

担任の先生には、離婚や別れた父親との面接交渉等、事情をきちんと話しておくことが必要です。子どもの変化にも留意して下さいましょう。

親子のコミュニケーションをできるだけ密にし、その時々の子どもの気持ちを汲み取る努力が大切です。家族が少なくなった寂しさや、経済的な苦しさ、周りからの偏見などで、子どもは苦しい思いをするかも知れませんが離婚前の両親の確執の中で、重苦しい雰囲気の中にいるよりは、子どもにとっては乗り越えやすいものなのです。

子どもが明るく育つ、そのためには、まず、親が明るく生きていることが大切です。親の持つ雰囲気が子どもに影響を与えるのです。

Q：子どもの問題行動を直すにはどうしたらいいのでしょうか？

A：子どもが学校で荒れる、友達にも暴力を振るう、万引きや非行を繰り返す、学校に行かなかったり、ひきこもってしまう等々、子どもの行動に、どうしていいかわからず、本当に困ってしまう。

そんな時は、最寄りの児童相談所へご相談に行ってみてはいかがでしょうか。子どもの養育や躾、教育、障害等、子どもについての悩みに、児童福祉司、心理技術、医師などの専門職員が相談にのってくれます。必要な援助や心理的、医学的な診断、治療、援助も行っています。

一人で悩み抱えているよりも、専門機関に相談し、専門家と一緒に考えてもらうことで、今後の対応の仕方、育て方がわかってくるのではないのでしょうか。相談するのをためらうより、子どもの一生のことですから、せつかくの社会資源を有効に利用しましょう。

Q：親の離婚で子どもの就職や結婚の際、差別はありませんか？

A：もう夫婦としてやっていけない、離婚しかないと心を決めても、子どもへの影響を考えてしまう。

企業は、親の別居や離婚で差別してはいけないことになっています。また、親の離婚をとやかく言うような相手は、こちらが選ばないということです。子どもが明るく育つには、親自身が明るく前向きに生きることが大切です。明るく前向きな人は、いい仕事、いい相手に出会えるはずです。

遠い先のことまで不安に考えず、離婚女性のネットワークグループの人たちの話を聞くと、離婚後の生活が見えてくると思います。就職や結婚に不利にならないかといった消極的な考えは、まず消えるでしょう。ネットワークグループについては、あごら事務局へお問い合わせ下さい。

Q：親が離婚したせいか、子どもが恋愛や結婚をしたがらないのですが…。

A：親としてできることは、親の希望を押しつけるのではなく、子どもが生き方を主体的に選んでいくのを援助していくことです。

子どもが結婚をするにせよ、結婚せずに一人で生きていくことを選ぶにせよ経験、人との関わりの中で、自分への信頼感、肯定感を育て、めいっぱい「自分探し」をし、自分で人生を選んでいくことを支援してほしいと思います。

親としての希望があると思います。でも、それを押しつけると反感をかうだけです。「自分でよく考えて後悔しないように人生を選んでいきなさい」というメッセージを送りながら、子どもと恋愛や結婚について語り合っていくことができればと思います。あなたが夫をなぜ選び、どのような関係を作ろうとし、何に苦しんだのか、どのようにして離婚を選んだのか、そうした親の気持ちや葛藤、生き様を示す。自分の人生観や結婚観の中にどう組み込んでいくかは、子ども自身にまかせましょう。

Q：大学まで行かせたいのですが、学費がありません。

A：子どもが大学に行きたいと願えば、やはり母親としては行かせてやりたい、でも、学費が...で、悩んでしまいますよね。

別れた父親と子どもの面接交渉がうまくいっていて、養育費もきちんと支払われているケースなら、父親に学費を折半してもらうよう交渉するのも1つの方法です。調停で取り決めるのもいいでしょう。

母子福祉資金の修学資金（高校、短大、大学、高専または専修学校に就学させるために必要な資金）や就学支度資金（小中学校、高校、大学及び技能習得施設の入学、入所に要する資金）は無利子で償還期間も20年なので、利用してみてもいいかもしれません。最寄りの社会福祉事務所に相談してみてください。

また、大学によっては特待生の制度もあって、学費免除になったケースもあります。各種奨学金制度もご利用下さい。

(4) 自分や家族の健康について
自分の健康

Q：離婚後体調を崩して通院していますが、
医療費が掛かって大変です

A：18歳に達した日の属する年度末までの子どもがいるひとり親家庭には、医療費助成があります（所得制限があります）。また、母子福祉資金の中に、「医療介護資金」があり、無利子での貸付を行っています。最寄りの福祉事務所にお問い合わせ下さい。

その他、難病医療費助成、感染症医療費助成、精神保健福祉法による通院医療費助成等もありますので、役所の医療担当窓口にお問い合わせ下さい。

働けず、子どもの学費や生活のも困っている状況なら、生活保護を受けてみてはいかがでしょうか。生活保護なんて、とためらうかもしれませんが、子どもとの生活で何を優先させるのかを考えてみて下さい。働きたくても働けず、経済的に困窮し、焦り、子どもとの関係性も悪くなっているのではないのでしょうか。

今は、ゆっくりと身体を休め、病気を治すことに専念して下さい。

Q：病気の時、子どもの世話をどうしたらいいか…。

A：ひとり親家庭の親が病気になった時、短期間であれば、家庭生活支援員（ホームヘルパー）を派遣してくれる制度があります。子どもの世話や家事をしてくれます。

また、緊急の場合は、一時的に子どもを預かってくれるトワイライトステイやショートステイの制度もあります。

最寄りの福祉事務所へお問い合わせ下さい。

さらに長期的に入院しなければならない場合には、その期間児童養護施設等で預かってくれる制度もあります。児童相談所へご相談下さい。

日頃から、何かあった時に手伝ってもらえる友人のネットワークを作っておくこともお勧めします。いろいろな情報とネットワークで、緊急な時を乗り切っていきましょう。

Q：精神的に不安定になって夜眠れないことがあるのですが…。

A：ひとりで家事や子どもの養育、教育、そして生活を背負っていかなければならないことは大変なことです。病気で倒れたらどうしよう、会社が倒産したりリストラされたらどうしよう、子どもが荒れているのに、子どもとの時間がなかなか取れない等々、悩みや不安はつきないものです。思い悩んで、眠れないことがあるのも当然です。

でもあまり眠れない日が続くと、体調を崩すし、健康でないと考え方も不健康になりがちで、悪循環に陥ってしまいます。

一人で抱えていないで、友人に相談するとか、同じひとり親家庭のネットワークグループの会合に出て、悩みを相談し合うのも良いでしょう。話すことで気持ちが軽くなったり、同じ悩みを抱えている人がいることで励まされたりします。ネットワークグループについては、NPO あごら事務局へお問い合わせ下さい。

また、体調を崩すようなら、一度内科や心療内科に行って診てもらって下さい。悩みを相談することもできますので。

Q：子どもが病弱で、医療費がかかって大変です。

A：18歳に達した日の属する年度末までの子どもがいるひとり親家庭には、医療費助成があります(所得制限があります)。また、母子福祉資金の中に、「医療介護資金」があり、無利子での貸付を行っています。最寄りの福祉事務所にお問い合わせ下さい。

その他、未熟児の養育医療、小児慢性疾患の医療費助成、結核児童の療育給付、難病医療費助成、感染症医療費助成、精神保健福祉法による通院医療費助成等もありますので、役所の医療担当窓口にお問い合わせ下さい。

子どもが病気では心配ですし、子どもの病気で仕事を休んだり、遅刻、早退ばかりでは、いつリストラされるかと不安でしょう。ひとり親家庭の子どもが病気になった時、家庭生活支援員(ホームヘルパー)を派遣してくれる制度があります。子どもの世話や家事をしてくれますのでご利用下さい。

Q：子どもが精神的に不安定になって問題行動を起こすのですが

A：子どもが精神的に不安定になっていたり、荒れているのはなぜでしょう。親が離婚したことで、別れた家族と会えない寂しさや、生活レベルが低下したことによる不安や不満、或いは転校等、生活環境が変わったことが原因でしょうか。

多くの場合、子どもの精神的な不安定や荒れは、原因を1つに特定できるものではなく、本人もわからない中でもがいているのです。時間を作って、子どもときちんと向き合ってみましょう。案外、親と関わる時間がなくて、触れあって愛情を確かめたかったのかも知れません。

また、一人ではどうしたらいいかわからない状況なら、児童相談所に相談に行ってみてはいかがでしょうか。一人で悩み抱えているよりも、専門機関に相談し、専門家と一緒に考えてもらうことで、今後の対応の仕方、育て方がわかってくると思いますよ。

Q：子どもに障害があり、ひとりで育てられるか不安ですが…。

A：20歳に達した日の属する年度末までの障害を持った子どもがいるひとり親家庭には、医療費助成があるので（所得制限有り）福祉事務所へお問い合わせ下さい。その他、身体障害児の医療費助成や未熟児の養育医療、小児慢性疾患の医療費助成、結核児童の療育給付、難病医療費助成等もあるので役所の医療担当窓口にお問い合わせ下さい。

また、児童相談所では重度の知的障害と重度の肢体不自由が重複する児童（重症心身障害児）に必要な療育を行うほか、在宅の方への支援事業を行っています。在宅の重症心身障害児（者）に対し訪問健康診査、訪問看護の制度もあります。

いろいろな情報を得たり、同じ立場の人たちのネットワークもありますので、悩みを相談し合うことで、気持ちが軽くなったり、励まされたりするのではないのでしょうか。

ひとりで抱えていないで、社会資源をどんどん利用しましょう。

Q：同居している親が倒れ、介護が必要となってしまう、
困っているのですが…。

A：離婚後、実家に子どもと戻り、精神的にも経済的にも助けてもらっていた親なら、働きながら、子育てと介護の重圧がかかりますね。

現在、介護保険制度がスタートし、介護が必要な高齢者は、要介護認定を受け、ケアプランを立ててもらって、介護サービスが利用できるようになりました。

また、最寄りの福祉事務所で、老人ホームへの入所やヘルパーの派遣等、高齢者福祉サービスの情報や生活保護等経済的援助についての情報を。在宅介護支援センターでは在宅介護についての情報が得られます。

兄弟姉妹がいるのなら、実際の介護や、経済的負担を協力してもらってはいかがでしょうか。

子どもの世話ができない時は、家庭生活支援員（ホームヘルパー）を派遣制度や、緊急の場合に一時的に子どもを預かってくれるトワイライトステイやショートステイの制度を利用してはいかがでしょうか。

一人で悩んでいないで、いろいろな制度を利用しましょう。

(5) 離婚

離婚の法律や手続きについて

Q：離婚を言い出されて困っているのですがどうしたらいい？

A：離婚は、どちらか一方から切り出されることが多く、切り出された方は、突然の申し出に、冷静に自分の気持ちを見つめられないことがままあります。特に、日頃から夫の言うことをハイハイと聞き、我慢することに慣れている人は、「別れたいから条件を考えておけ」と突然言われ、泣く泣く離婚届に判を押してしまうことも少なくありません。

「離婚はしません」とはっきり自分の意志を相手に伝えることが大事です。そして、他人に相談する時間、考える時間を取るのです。夫から嫌がらせや暴力を受けても、それに屈せず、誰かに泊りに来てもらう、別居に踏み切る、シェルターを利用する等、様々な方法で対処すること。カッと一時的感情で判を押すことは、絶対避けましょう。

その一方で、自分の気持ちを冷静に振り返ってみたら、本当は「別れた方がいい」と気づくことだってあるかもしれません。けれど、離婚後の生活や子どもへの影響、住居は...と次々に浮かんでくる不安材料が、「離婚したくない」と気持ちを引っ張っていることもあるでしょう。

冷静に自分の気持ちを見つめてみても、やはり「離婚したくない」と思ったのなら、相手が勝手に離婚届を出しても受理されないように、まず役所に離婚不受理届を出しておくこと。そして、相手との関係を修復する方法を考える。例えば、家庭裁判所の夫婦の関係を修復するための「夫婦関係円満調整の調停」があります。生活費を渡さないなら「婚姻費用の分担請求」を出すこともできます。様々な手を打つことが必要です。

Q：離婚したいが、相手が同意しなくて困っているのですが…。

A：離婚したいという側はまだ元気があって、何とか離婚の障害を取り除こうと努力しますが、言われた側は驚きや怒り、不安で混乱して、とても自分の気持ちを冷静に見つめる余裕はありません。夫であれば子どものこと、世間体、仕事のことなど、妻であれば、子どものこと、経済、将来の暮らしのことなど、次から次へと不安材料が頭に浮かんできます。それら全てが足かせとなり、客観的には離婚した方がお互いのためと思われるような場合でも、「離婚なんてとんでもない」と頑なにさせているケースが少なくありません。

相手が離婚を同意しない場合は、相手の性格や人となりを今まで一緒に暮らしてきた経験から思い起こし、理由は意地や未練なのか、不安なのか、相手の真意を見極めることが大事です。そして、今まで共に暮らしてきた人間のマナーとしても、相手の足かせを取り除く援助をしてあげるべきでしょう。

家裁の調停に出すことや弁護士をつけることで、相手がこちらの真意に気づいて同意する場合もありますし、二人でじっくり話し合うことで納得を得られることもあります。

大事なことは、離婚できればいいのか、子どもを引き取りたい、財産分与をきちんとして別れたいのかといった、こちらの一番の目的をはっきりさせておくことです。相手が話し合いに応じないような場合は、こちらでも多少譲歩が必要となってくることもあります。何かを捨てない限り、離婚という新しい出発は得られないという覚悟を、離婚をしたい側は持たねばなりません。

Q：別居は有利か不利か？

A：相手が離婚に応じない場合、同居を続けていては、離婚を考え直してくれるかもと相手が期待するのは当然で、そういう時「別居」は意志を示す手段になりますし、別居を1年もすれば相手も一人の生活に慣れ、離婚への抵抗がなくなるというメリットはあります。しかし、喧嘩してカッとなって家を飛び出してしまうのはどちらにとっても考えもの。経済力のない妻の場合は、家に居座っていた方が賢明です。すぐ実家に帰ってしまいがちですが、少し冷静に考えてみましょう。

別れた後も本当に実家に戻れるのか、子どもたちの学校や環境はどうか等々考え、今の住まいの方がいいとなれば、家を出ない方がいいのです。一端家を出てしまうと、いざ離婚となった時、夫の名義の家を財産分与でもらうのも容易ではありません。

引き取る態勢を整えてから子どもを迎えに来ようと、子どもを置いて家を出てしまった場合は、裁判でも子どもを置いて出た母は不利になってしまいますので、一時的な感情で家を出るようなことは避けましょう。

夫も同様で、勝手に家を出て、子どもに対しても親の責任を果たさず、生活費も送らないのは離婚に大変不利になり、子どもとの面接権を要求しても困難になりますので、別居は話し合いの上ですべきでしょう。

Q：暴力を振るう夫から逃げるにはどうしたらいい？

A：最近ではドメスティック・バイオレンスと言って、夫からの暴力が、社会的に問題視されるようになり、日本でもDV防止法が制定され、警察でも夫婦間問題に対応してくれるようになりました。

暴力を振るわれたら恐れずに110番する。周りに知られたくなければ「パトカーで来ないで」とか「制服の警官はやめて」と言えば、応じてくれます。本当は周りに知られることも恐れず、近所の人にすぐ飛んで来てもらえるように日頃から相談しておくといいでしょう。

また、後々証拠となりますから、きちんとノートに経緯を記録しておくことも大切です。万が一怪我をさせられたらすぐ病院に行って、診断書を作ってもらおう。暴力を振るわれ、友人の所など逃げ場のない時には、配偶者暴力相談支援センター(女性相談所)の利用をお勧めします。センターは女性のための駆け込み寺のようなもので、原則として2週間、更新すればさらに2週間、無料で子どもと一緒に宿泊させてもらえます。その間に、母子寮に入る手はずを整えてくれたり、職業安定所と連絡して仕事につけるように援助してくれます。離婚調停の場合も、夫と顔をあわさないよう配慮してくれます。

夫の暴力による支配から逃れ、今後の自分と子どもの生活を優先してみてもいいかがでしょうか。

Q：どうしたら離婚できるか、離婚の方法について
知りたいのですが…。

A：「離婚って、どうすればできるのですか？」こんな素朴な質問を受けることが少なくありません。日本では、協議離婚、離婚調停、審判離婚、裁判離婚の4つに大きく分けられます。

協議離婚は夫と妻の双方が別れることに同意し、離婚届を役所に出せば、それで成立します。届出用紙はどここの役所でも手に入り、所定のことを書き入れ、夫婦で署名・捺印し、証人2名の署名・捺印があればいい。戸籍謄本代位で費用もかかりません。離婚届が受理されれば、婚姻は解消され、2人は戸籍上の夫婦でなくなるわけです。

離婚調停は、夫婦だけでは離婚協議がうまくまとまらない時に、家庭裁判所に調停を申し立て、家庭裁判所における話し合いで合意が成立するもの。審判離婚とは、家庭裁判所で合意が成立しない場合でも、家庭裁判所が認め、独自の判断で離婚を成立させるもの、そして、調停や審判が不成立に終わった場合に、一方から訴訟を起こすことで地方裁判所が介入して強制的に成立させるのが裁判離婚です。

日本で圧倒的に多いのは協議離婚で、全体の9割を占めています。未成年の子どもがいる場合は、必ず夫婦どちらかを親権者と決めなくてはなりません。協議離婚で注意しなければならないのは、親権者以外の取り決め、例えば親としての責任や財産について、うやむやになりがちな点です。財産分与や養育費、子どもとの面接など条件面での話し合いが決まったら、どんなことでもまず不履行の場合に強制執行できる公正証書など、書面の形にして取っておくことです。

Q：離婚や条件について二人では
話し合いが見つからない時はどうしたらいい？

A：夫婦の間で話し合いが見つからない状態になった時には、家庭裁判所の調停の利用をお勧めします。家裁というとためらう人もいますが、費用は2000円前後ですみます。弁護士を立てる必要もありませんし、結論を強制されたりするところでもありません。

同居の場合は、二人の住んでいる住所地の家裁に申し立てますが、別居している場合は、相手方の住所地の家裁に出すのが原則です。事件受付係でもらう申立て用紙に必要事項を書き込むことと、申立て人とその配偶者の戸籍謄本、900円の収入印紙、80円の切手10～20枚と申立人の印鑑が必要です。調停は1月～1月半に1回位の頻度で行われ、双方が離婚に同意すれば、調停調書が作成され、離婚が成立します。

調停は、家裁の裁判官と男女1人ずつで構成される調停委員会によって運営され、当事者の話し合いがうまく進むように援助してくれます。心理学などにくわしい調査官や精神科などの専門の技官もいるので、人格的にも心理的にも複雑なケースや、親権決定などについて困難なケースの場合、カウンセリングや心理判定なども受けられます。

また、調停調書は、判決と同じ効力があるので、財産分与や慰謝料、養育費等、決められたことを守らず支払わないときは、相手の財産に強制執行できますし、サラリーマンなら給与の差し押さえもできます。また、家裁の履行調査や履行勧告、履行命令などの確保のための制度を利用することもできるのも、調停の利点と言えます。

Q：調停中ですが、話がまとまらず
不成立に終わりそうですが...

A：婚姻生活を続けられなくなった原因や責任が、明らかに相手にあるにも関わらず、こちらが別れたいと言っているのに相手が同意しない時には、裁判に持って行くことができます。ただし日本では、まず家裁の調停に出さなければなりません。調停前置主義と言って、調停で話し合いをした上で、不成立の時に、裁判にかけることができます。

調停でも早くて3ヶ月から半年、あるいは1年2年と結論が出るまでに長引くことがあります。勝つ見込みがあれば調停を早めに打ち切って、地方裁判所に離婚の訴えをするのも一つの選択でしょう。裁判でも早くて1年から2年はかかりますが、10年、20年と別居が長引いたり、同じ家で嫌な思いをして暮らすことを思えば、2、3年かかってでも裁判で解決する方がいいと言えます。

但し、裁判に訴えても様々な事情を考慮して結婚を続けた方がいいと判断され、訴えが退けられることもあります。また、1審で離婚判決が出て、相手が納得せず、高等裁判所、最高裁判所へと上訴することもあります。長期戦を覚悟しておいた方がいいでしょう。

提訴するのは、同居の場合はその住所地、別居の場合は、夫婦のいずれか一方の住所地の地方裁判所となります。裁判は1人ででもできますが、書類や手続きが煩雑なので、弁護士に依頼した方が無難です。

Q：財産分与や養育費等、取り決めを守らせるには
どうしたらいい？

A：離婚についての話し合いが始まったら、どんなことでもまずメモを取る。そして、夫が条件を出してきたら、書面にするのです。口約束では、そんな約束はしなかったとシラを切られてしまえば、それまでです。

二人の話し合いで取り決めができるなら、公正証書を作成することをお勧めします。公正証書は、法務省の管轄である最寄りの公証人役場へ夫と妻がそれぞれ実印と印鑑証明を持参し、離婚の具体的条件を公証人に説明して書類を作ってもらいます。相手が金銭の支払いを怠った時には、給与や財産の差し押さえを強制執行、支払いをさせることができます。ですから、必ず、公正証書には「約束を守らなければ強制執行する」旨の強制執行文言を入れておきましょう。

話し合いで決まらない場合は、家裁の調停を申し立て、調停で決まれば調停調書が作成され、裁判の判決と同じ法的効力があります。調停調書は、強制執行の他、家裁へ申し立てることによって、相手への履行調査や履行勧告、履行命令を行ってもらえる制度を利用できます。

Q：国際結婚の離婚の手続きは？

A：夫婦のどちらかが日本人で、親子が日本に住んでいる場合には、日本の法律が適用されます。日本に住んでいる日本人の妻が外国人の夫と離婚したい場合には、夫が協議離婚に同意すれば、離婚届に必要事項を記入し、当事者の署名・捺印と成人2人の署名・捺印をして、役所に届け出るだけで離婚は成立します。

調停や審判も両者の合意が基本なので、夫が日本の家庭裁判所に出頭するか、裁判所の要請する書面により合意の意思を明らかにすれば認められます。夫が本国に帰り、居所が不明な場合など調停への出頭ができない場合は、調停せずにいきなり裁判に訴えることもできます。

但し、協議離婚、調停離婚、審判離婚は、国によっては離婚と認められない場合があります。裁判離婚でも、効力をそのまま認めるかどうかは国によって違うので注意が必要です。夫婦や親子の国籍や居住地が違う場合は、どの法律が適用されるかが変わってきます。

母親と子どもの国籍が異なっても、日本で母と子どもが暮らしている場合には、日本人同士の場合とほとんど変わりません。子どもが母親から授乳や世話を受ける必要がある幼児の場合は、母親に親権が決定されることが多いでしょう。

しかし、母親は外国籍、子どもは日本国籍で日本語を話すという場合、母親が離婚後帰国して本国で暮らすことが明らかで、かつ父親に子どもを育てる意思があるときには、父親に親権が認められる可能性が高いと思われますので、弁護士に相談してみましよう。

Q：弁護士や離婚の相談窓口について知りたいのですが…。

A：身近なことでは、日頃から「どんな時でも電話できる友達リスト」を作っておくことです。辛い時に1人で悶々としていても堂々めぐりするだけで、なかなかプラスの方向には頭を切り替えられません。そんな時、誰かに話を聞いてもらうだけでも、気持ちはずいぶん楽になるものです。

ただ1つ注意したいのは、相談の相手に、親や兄弟といったいわゆる身内を選ばないことです。身内が介入すると、どうしても身びいきな感情が出てきてしまい、問題がなおさらこじれることが少なくないからです。

NPO 法人あごらの開設した電話相談、「離婚と母子の110番（第1、3、5火曜日 11:00～15:00、第2、4土曜日 13:00～17:00、TEL:03-5850-8022）」などの電話相談や行政の相談窓口も大いに利用するといいいでしょう。自分の悩みを冷静に見つめ直すきっかけとなります。

弁護士はカウンセラーではないので、離婚をするしないの迷いにつき合ってはくれません。ある程度離婚することが決まり、条件などの話し合いをスムーズに運びたい場合に相談するといいいでしょう。離婚ケースを多く扱った経験があり、離婚の法律だけでなくテクニックにも通じている人を選ぶことが大切です。すぐに依頼をせず、とりあえず相談をして相手のやり方や考え方、相性等を実際に知ることが大切です。「この人なら安心」と判断したら改めて依頼するというぐらいの慎重さが必要でしょう。

弁護士や裁判の費用を立て替えてくれる「法律扶助」という制度があり、各都道府県の弁護士会の中に法律扶助協会が置かれていますので、お金がないからといって泣き寝入りせず、一度相談してみましょう

Q：弁護士や離婚の相談窓口について知りたいのですが…。

A：身近なことでは、日頃から「どんな時でも電話できる友達リスト」を作っておくことです。辛い時に1人で悶々としていても堂々めぐりするだけで、なかなかプラスの方向には頭を切り替えられません。そんな時、誰かに話を聞いてもらうだけでも、気持ちはずいぶん楽になるものです。

ただ1つ注意したいのは、相談の相手に、親や兄弟といったいわゆる身内を選ばないことです。身内が介入すると、どうしても身びいきな感情が出てきてしまい、問題がなおさらこじれることが少なくないからです。

NPO 法人あごらの開設した電話相談、「離婚と母子の110番(毎週土曜日 13:00～17:00、TEL:03-5850-8022)」などの電話相談や女性総合センター、配偶者暴力相談支援センター(女性相談所)などの行政の相談窓口も大いに利用するといいでしょう。自分の悩みを冷静に見つめ直すきっかけとなります。

弁護士はカウンセラーではないので、離婚をするしないの迷いにつき合ってはくれません。ある程度離婚することが決まり、条件などの話し合いをスムーズに運びたい場合に相談するといいでしょう。離婚ケースを多く扱った経験があり、離婚の法律だけでなくテクニックにも通じている人を選ぶことが大切です。すぐに依頼をせず、とりあえず相談をして相手のやり方や考え方、相性等を実際に知ることが大切です。何人かに相談して、「この人なら安心」と判断したら改めて依頼するというぐらいの慎重さが必要でしょう。

女性総合センターの法律相談や役所の無料法律相談、弁護士会の相談センターを利用したり、弁護士や裁判の費用を立て替えてくれる「法律扶助」という制度があり、各都道府県の弁護士会の中に法律扶助協会が置かれていますので、お金がないからといって泣き寝入りせず、一度相談してみましよう。

Q：財産を分けてもらえるのか？

A：法律では、財産分与の対象は、「夫婦が協力によって得た財産」となっています。夫婦の同居期間中に作られた財産は、専業主婦の場合でも、名義を問わず、「婚姻中の夫婦の協力財産」となります。具体的には、持ち家や不動産、預金、証券、保険証書等の動産が対象となります。

離婚の際には経済的に破綻している家庭が多く、一銭の預金もないというケースもあり、財産分与を取り決めない女性も多くいます。でも、現実に預金もなく住まいもアパートだったとしても、夫はサラリーマンで定期的な収入があるなら、その夫の年収を2人の財産と考えればいいのです。定年近くなら退職金も対象となるし、夫が年金生活に入っている場合は、年金の中から、月々送ってもらうというケースもあります。

配偶者がギャンブルやブランド物購入など、浪費して借りたサラ金やカードによる借金、事業資金のための借金などは、離婚後は返す義務はありません。でも家庭生活に必要な食料品、比較的少額の家具や電化製品を買ったり、子どもの教育費を払うためにした借金は、連帯して払う義務があります。

また、妻が、離婚後の生活のために自立するための扶養料を財産分与として請求することもできます。

尚、財産分与の時効は2年で、離婚届を出してからでも、2年以内なら、慰謝料の請求ができます。

Q：相手に慰謝料を請求できるか？

A：一般的に言われる慰謝料には、財産分与と慰謝料とを含むことが多いのですが、財産分与と慰謝料とは別のものです。法律で、慰謝料が要求できるとされるのは、「身体や名誉を害されたとき」「財産権を侵害されたとき」など、お金で心の痛みを軽減させる、または忘れる効果を生じさせようという目的があり、損害賠償のようなものです。

例えば、不貞や暴力、子どもへの虐待など、相手の故意、過失が明らかな場合には慰謝料が請求できます。アルコール中毒による暴行や精神的虐待に対しても、慰謝料を請求することができます。配偶者の不倫相手や理由によっては夫の両親等にも慰謝料を請求することができます。

ただ性格の不一致のように、性格が合わない、愛情が冷えたという理由で別れるケースのように、夫と妻のどちらに責任があるのかははっきりしない場合は、慰謝料は発生しないのが普通です。

尚、慰謝料の時効は3年で、離婚届を出してからでも、3年以内なら、慰謝料の請求ができます。

Q：財産分与や慰謝料の相場は？

A：財産分与はどのくらいの金額なのか。ケースバイケースなので一概には言えませんが、財産分与と慰謝料は一緒に考えられることが多く、家裁の統計でも、協議離婚の調査でも、一括した金額が出ています。

調停や裁判による離婚のうち、年代別に見ると、やはり結婚年数の長い人の方が、財産分与と慰謝料を足した金額は高く、例えば結婚年数が1年未満では、過半数が100万円以下で平均143万円、5～10年では約半数の人が200万円以下で平均315万円、15年～20年では、約半数が400万円以下で平均543万円、20年以上で約半数が600万円以下で平均712万円となっています。このように、同居期間が長ければ金額は増えますが、それにしても100万円や200万円という数字を見ると、これだけでは、とてもその後の生活に十分な金額ではありません。東京や大阪など都会でアパートを借りようと思えば、敷金、礼金とですぐに消えてしまうような金額です。

なお一般的に、協議離婚の場合は、家裁の調停や裁判離婚に比べ、財産分与と慰謝料の取り決めは少なく金額も約半分になっています。

Q：別居中でも夫に生活費を請求できるか？

A：離婚が成立するまでは、夫婦には婚姻費用分担義務があると、民法で決められています。夫婦はお互いに、収入に応じて生活費を分担する義務があるというわけです。妻が専業主婦やパートなどで夫の扶養家族の範囲を超えない程度の収入しかない場合には、夫には妻に生活費を支払う義務があります。また、何らかの理由があって、妻の方から離婚を言い出し、実家に子どもを連れて帰ってしまったようなケースでも、離婚が成立するまでは、夫は生活費を払う義務があります。分担する生活費の金額は、夫婦の話し合いで決めることもできますし、話し合いがうまくまとまらないときには、家庭裁判所に調停を申し立てることができます。また調停が不調に終わったときには、審判手続きによって、家庭裁判所の裁判官に審判を出してもらうことも可能です。

別居することになったら、妻はなるべく早く家庭裁判所に婚姻費用の分担請求、つまり生活費を送るように、調停を申し立てることが賢明です。申し立て前の生活費については、必要なかったものとみなされて、申し立て以前にまでさかのぼって請求を認めてもらえないからです。申し立て後に、家庭裁判所で調停、つまり話し合いが行われますが、調停は1カ月に1回程度の割合で開かれます。調停が成立するまでには、半年から1年くらいはかかるものと覚悟しておいた方がいいでしょう。

Q：養育費の相場や取り決め方は？

A：養育費の金額を決める根拠となるのは、収入の多い方の親と同程度の生活ができることにあります。子どもが父親と同等レベルの生活ができるように、父親は養育費というかたちで経済的な援助をしなくてはなりません。また反対に、父親が子どもを引き取った場合で、母親にもそれなりの収入がある場合には、当然、養育費を支払う義務があります。

養育費の金額は、子どもが1人の場合はつき3万円から5万円、子どもが2人の場合は6～10万円程度が一般的です。離婚する時、協議離婚で離婚するよりも、家庭裁判所に調停を申請して離婚した場合の方が、養育費の平均額は高くなっていますが、別れた夫や妻の資産や収入が著しく低く、生活保護を受けている場合には、家庭裁判所はその親に養育費の支払いを命じることはできません。

養育費の支払いを確実にする方法としては、強制執行できる書面で取り決めをするのが一般的です。強制執行できる書面には、公正証書や家庭裁判所の調停調書や審判調書、裁判で離婚したときの判決や、裁判上の和解調書などがあります。また、慰謝料や財産分与の請求とは異なり、養育費の請求には時効がなく、子どもの養育に必要な限り請求できます。

Q：どちらも親権を譲らなくて困っている

A：未成年の子どもがいる場合には、必ず父親か母親のどちらかを親権者と決める必要があり、親権者が決まらなると離婚も成立しません。親権とは、子どもの基本的人権を守りながら、子どもを育て教育する親の義務を果たすことです。

父親と母親のどちらが親権者になるか、どうしても話し合いで決まらない場合には、家庭裁判所に調停を申請することになります。その場合、親権者決定の基準は、あくまでも「子どもの利益」が優先します。調停委員は、どちらの方が子どもが生活するのに適した環境か、世話はどちらがする方がいいのか等について検討します。

両親ともに子どもに対する愛情があり、生活環境も甲乙つけがたい時には、調停委員が直接、子どもに「お父さんとお母さんのどちらと一緒に住みたい」を聞く場合もあります。また、子どもが幼いときには、調査官が家まで出向いて行って、話を聞いているようです。

子どもが幼い時には、母親が病気であるとか、生活環境に問題があるとかなど、とくに子どもの福祉に反する事情がない限り、調停では、母親が子どもを育てた方が、子どもの福祉に適していると判断することが多いようです。

Q：子どもを置いて家を出た場合親権がとれるか？

A：女性の場合、とりあえず自分だけ家を出て、仕事と住居を確保してから子どもを引き取ろうという場合があります。生活していくメドがついたところで、子どもを引き取りたいと、家裁に親権者決定の調停を申し立てても、子どもを置いて出た母親は不利な立場に立たされます。

たとえ子どもが幼くても、既に父親との生活に馴染み、精神的にも安定している時には、父親が著しく親権者として不適當でない限りは、引き取ることは難しいのです。別居が長くなればなるほど、出て行った方の親が、親権を獲得するのは困難になります。調停委員は、子どもの生活環境を変えるよりも現状を維持することの方が子どものためと判断するからです。子どもを手放したくない時には、必ず子どもを連れて家を出ることです。

とはいうものの、夫の暴力がひどかったり、精神的な苦痛が大きく、このまま夫と一緒に暮らしていたら、病気になるか死んでしまうのではないかと思うほど追いつめられ、取るものもとりあえず家を出るケースもあると思います。また、父親が子どもに暴力を振るっていたり、反対に母親の精神状態が不安定で、子どもを虐待しているなど、親権者として不適當であれば、たとえ別居して1年経っていても親権者となれるケースももちろんあります。

Q：別居中相手に子どもを連れて行かれてしまったが…。

A：子どもを連れて家を出て、別居している時に、相手が勝手に子どもを連れて行ってしまった場合には、親権・監護権の行使の妨害を排除する訴えを起こすことができます。民事訴訟法に基づく「子の引き渡しの仮処分」手続きにより、裁判所に仮処分命令を出してもらうことになります。

強制執行が認められていますので、相手が子どもを返さない時には、間接強制といって、引き渡しのおきまで、1日につき一定額（1万円から数万円）の損害賠償の支払いを命じることができます。

力づくで子どもを取り返す方法もありますが、奪い合いにある危険性や子どもに与える精神的な影響を考えると、法的な手続きをとる方が賢明だと思います。

この他に人身保護法に基づいて、人身保護請求権を行使する場合がありますが、一方的に子どもを連れ去られても、現在の生活環境が子どもにとって好ましいものである場合には、人身保護法の適用は認められません。適用が認められるのは、子どもの自由が著しく妨げられている場合、他に子どもを連れ戻す方法がない場合、あっても時間がかかる場合などです。

審判や仮処分命令によって監護者が決定し、引き渡しの命令が出ているにもかかわらず、相手が子どもを返さないときには、人身保護請求権を行使することが可能だと思います。この手続きは、それほど難しくなく、決定もすぐに出るようです。

Q：離婚を子どもにどう伝えればいいのか悩んでいるのですが…。

A：初めのうちは嘘やごまかしで何とかなっただとしても、本当のことを言わなくてはならない時がきます。やはり、勇気を出して「パパとママは別れて暮らすことになった」と子どもにわかる言葉で最初に言った方がいいと思います。親が離婚について嘘をついたり、離婚の話題を避けようとするれば、子どもは、聞いてはいけないこと、嘘をつかなくてはいけないことと、離婚が悪いことのように思い込んでしまいます。そして、両親は別れても、子どもに対しての愛情は変わらないことを必ず伝えて下さい。

もう1つ注意したいのは、夫婦の争いに子どもを巻き込まないことです。例えば、父親が家を出て行ってしまった時に「あなたがいい子にしていれば、パパは帰ってくるわよ」などと言わないようにして下さい。父親や母親が家を出したのは、決して子どものせいではありません。子どもに対して残酷です。それでなくても、子どもは親が出て行ってしまったのは、自分のせいではないかと自分を責めてしまうものなのです。

離婚前のさまざまなトラブルの中で、毎日のように繰り返される夫婦喧嘩、怒鳴り合う声。子どもの心は十分に傷ついているのです。親たちの争いに子どもをできるだけ巻き込まないように、十分配慮してください。

親が明るくイキイキと生活していれば、時間が経つにつれて子どもも「離婚してよかったんだ」と思うようになると思います。

Q：離婚後子どもを別れた相手に会わせないといけないか？

A：離婚に関する法律の中に「面接交渉権」という言葉があります。これを親が子どもに会う権利ととらえる考え方もありますが、むしろ子どもが親に会う権利と考えるべきだと思います。夫婦は離婚してしまったとはいえ、子どもが別れた自分の親と会えるのは当然のことです。会わせないと勝手に決める権利は、親にはありません。

子どもは、親が離婚しても、両親から愛され成長を見守られる権利があるのです。父親が母親や子どもに暴力を振るっていた場合等、特別な場合を除いて、子どもが会いたい時に自由に会えるようにしてあげるのが、離婚した親の義務ではないでしょうか。また面接交渉がある方が父親も子どもに愛情を感じ、養育費が支払われるということも言えます。

日本よりも離婚件数の多いアメリカでは、別れた親と子どもが毎月1回とか、週末ごととか、夏休みとかにきちんと会えるように、離婚する際に面接交渉権についての取り決めをするのが一般的です。親権者を決めると同時に、面接交渉権の内容についても、夫とよく確認し、口約束ではなく調停証書や公正証書など正式な文書として残しておくことをお勧めします。

Q：離婚後、子どもの姓や戸籍はどうなるの？

A：日本では結婚する時に、妻が夫の姓を選択して名乗る場合がほとんどです。離婚に際し、父親が親権者となった時には、子どもの姓は変わりませんし、籍も父親の戸籍に入ったままです。実際に引き取って育てているのが母親でも、それは同じです。

旧姓に戻った母親が親権者となった場合は、子どもの姓を母親と同じにするためには、手続きが必要です。母親は離婚すると婚姻前の両親の戸籍に戻るため、子どもがいる場合には新戸籍を作る必要があります。

15歳未満の子どもは、親権者になった方の親が法定代理人として家庭裁判所に姓、法律的には氏と言いますが、「氏の変更許可審判」を申し立てることになります。家裁で出た「許可審判書」を役所に提出すれば、子どもは母親と同じ姓となり、母親と同じ戸籍に入ります。

また、離婚後3カ月以内に届け出をすれば、婚姻前の姓に戻らず、婚姻中の姓を名乗ることができます。母親が婚姻中の姓を名乗り、母親と子どもと一緒に生活している場合には、親子が同じ姓なので、籍も同じになったように錯覚しがちですが、新戸籍になったのは母親だけで、子どもは父親の戸籍に入ったままです。このように母親と子どもが同じ姓の場合でも、家庭裁判所に「氏の変更許可審判」を申し立て「許可審判書」を役所に提出し、子どもを母親の新戸籍に入れる手続きが必要です。

氏の変更届け出は、親権者である母親が別れた夫の許可なくできません。役所に届け出れば、10日ほどで、子どもは母親の新戸籍に入ります。

(6) 将来の不安

Q : 自分が死んだら子どもがどうなるか心配です。

A : 「自分に何かあったら、残された子どもはどうなるの」という不安を、誰もが抱えているでしょう。親権は父親に行ってしまうのか、子どものために貯めた貯金はどうなるのか、本当に心配ですよ。

親権者である母親が死んだ場合の実務は別れているようです。1つは後見が開始されるため、他方の親が親権者にはならないという立場です。2つ目は親権者の変更をする。3つ目は後見人を選任してからでも親権者の変更ができるとする立場です。

でも、他方の親が親権者として適任かどうか、子どもの福祉に適するかが、家裁で審理されますから、無条件に変更されるわけではありません。

遺言で後見人を指定しておくことがベターです。後見人は親権者と同一の権利義務があり、子どもの財産を管理する義務もあります。誰に子どもを引き取って育ててもらいたいのか、よく考えて決めて下さい。

Q : 生活が大変で国民年金の保険料が払えません。
年金がなくて老後が心配です。

A : この不況で、正社員の仕事に就けず、パートを掛け持ちしても、食べていくのがやっと。とつても自分の年金の保険料まで払えない。でも、自分の老後を考えたら心配ですよ。

もし老後を迎えた時、年金がなく、貯金もなく、他に手だてがなかったら、生活保護を利用する方法もあります。生活保護は子どもを頑張って育て上げたのですから、恥ずかしいことではないと思います。

こんなご時世ですから、先も見えず本当に不安でしょう。今は払えなくても、いつか安定した仕事に就けると思います。生命保険や個人年金の情報などを集めるのもいいでしょう。

Q：介護が必要になっても子どもに
迷惑を掛けたくありません。

A：現在、介護保険制度がスタートし、介護が必要な高齢者は、要介護認定を受け、ケアプランを立ててもらって、介護サービスが利用できるようになりました。

子どもに迷惑を掛けたくないと思っているあなた。介護が必要となった時のことを考え、最寄りの福祉事務所や老人福祉センター、在宅介護支援センター等で、老後の生活や介護についての情報を得ておいて、自分ならどういう老後を過ごしたいのかプランを立てておくといいでしょう。個人年金や年金など、経済的なプランも考える必要もあります。

また、成年後見制度が始まったので、老後を誰にみてもらうのか、誰に財産等管理してもらうのかを決めて登記しておくこともできます。

でも案外、子どもの方は、親の老後の面倒をみたいと思っているかも知れません。子どもたちとの関係も大事にしながら、老後を楽しんで下さい。

Q：老後一人で暮らすことへの不安で一杯です

A：誰だって、子どもを育て上げ、子どもが独立した後、どう一人で暮らしていいのかわからないのが不安です。「急に倒れたらどうしよう」「急に呆けたらどうしよう」と次から次へとよくないことばかり想像してしまう。

一人で暮らす不安を取り除きたいのなら、ネットワークを作っておくことです。いつでも相談できる友人、病気になった時にも頼める友人、老後一緒に暮らせる友人、そんな仲間を作っておくことです。

また、老後の生活を支える年金はどうでしょう？ 貯金は？ 住む所は？ いろいろ準備しておく必要がありますね。

最寄りの福祉事務所で、老人ホームへの入所やヘルパーの派遣等、高齢者福祉サービスの情報や生活保護等経済的援助についての情報を。老人福祉センターでは、生活や健康、仕事、老人クラブ等生きがいについての相談にもものってくれます。在宅介護支援センターでは在宅介護についての情報が得られますよ。

でも、老後は暗く辛いことばかりでしょうか？ 友人と旅行に行ったり、趣味や生きがいを見つけたり、生き生きと暮らしたいものです。

Q：親の介護が必要になったらどうしたらいいか…。

A：離婚後、実家に子どもと戻り、精神的にも経済的にも助けてもらっていた親なら、今度は主として介護をみななければいけない立場に。働きながら、子育てと介護の重圧がかかってきますね。

今のうちから最寄りの福祉事務所で、老人ホームへの入所やヘルパーの派遣等、高齢者福祉サービスの情報や生活保護等経済的援助についての情報を。老人福祉センターでは、生活や健康、仕事、老人クラブ等生きがいについての相談にもものってくれます。在宅介護支援センターでは在宅介護についての情報が得られますよ。

普段から、親の介護が必要になった時にどうするか、家族で話し合っておくと良いでしょう。

兄弟姉妹がいる場合は、誰が手伝ってくれるのか、経済的負担はどうするか、協力や分担について話し合っておくことも必要です。

また、後々のトラブルを避けるため、成年後見制度を利用して、老後を誰にみてもらうのか、誰に財産等管理してもらうのか等、を予め親に決めてもらい、登記しておくのもいいでしょう。

親の介護は日頃の関係性がものを言うので、親の介護を考えるのは親子関係、兄弟姉妹関係を見直すいいきっかけになると思います。

(7) 人間関係

Q：子どもの学校の他の保護者との関係が
うまくいかないのですが…。

A：仕事をなかなか休めず、子どもの学校やPTAの行事に参加できず、他のお母さんたちと親しくなれない。その上、PTAの役は断ってばかりでは、うまくいかないですね。

担任の先生には、離婚について報告し、その際、仕事を休めずPTA等出られない事情等、きちんと伝えて、他のお母さんたちの理解を得られるようお願いしておくことも必要でしょう。

仕事を休めないと言っても、都合の良い時など、子どもの友達を家で遊ばせたり、休日には家族ぐるみで交流し、親しくしておくことです。預かれる時は、子どもを預かったり。その母親を通して他のお母さんたちと少しずつ親しくなっていけるのではと思います。

また、PTAの役を引き受け1年頑張り、役が終わった頃には、ほとんどの保護者や先生方と親しくなったという人もいます。

自分からコミュニケーションを取る努力も必要でしょう。

Q：会社の同僚のセクハラにまっています。

A：センスのよいヘアスタイルや服装をして、仕事もバリバリこなし、生き生きと楽しそうにしていると、「離婚しているくせに嬉しそう」とか「さっそく男でも作ったんじゃない」などという声が聞こえてきます。

本当に失礼ですね。

他人の不幸は喜んでも、幸せは喜べない不幸な人たちです。そんな人たちなんて相手にしないで、「見ざる・聞かざる・言わざる」の姿勢をお勧めします。

案外、あなたの仕事ぶりが面白くないのでは、ないでしょうか。上を向いて明るく暮らそうとして頑張っている離婚女性の足を引っ張るような人間は、「きっと家に帰っても、幸せじゃない人たちなんだ」と思うことにすればいいのです。

Q：家を建てたら、近所の人に「お母さんに誰がいるんじゃない？」と蔭で言われてわれて、娘が傷ついて帰ってきました。

A：2つの仕事を掛け持ちして、やっと家を建てたのに、そんなことを言われて、子どもを傷つけられて、さぞ悔しいことでしょう。

誰か男がいるという発想自体も貧しい限りです。男女の賃金格差があり、財産や収入はほとんど男性のものというのが全世界の現実ですから、男がいなきゃ女は食べていけないという発想が生まれるのでしょうか。案外、家を建てられたことを妬んでいるのではないのでしょうか。

離婚時に家も何も渡してもらえず、ゼロからスタートした女性が、頑張っけてマンションを購入したというケースも増えてきました。

子どもたちにも「お母さんが頑張っけて一人で建てた家よ。借金がたくさんあるから、これからますます頑張らなきゃ」と胸を張っけて言いましょ。

頑張っけて暮らしている離婚女性の足を引っ張るような人間は、「きっくと夫婦でいても幸せじゃない人たちなんだな」と思い、不幸な人たちとは付き合わないことです。

Q：別れた夫の親兄弟とのつき合いはどうすればいいの？

A：冠婚葬祭の時だけ、義理でつき合っていたのならともかく、何かと親しく接してきた人たちなら、急に縁を切るのもどうでしょう。事実、子どもがおばあちゃんたちになついていた場合、会えなくなるのは辛いようです。

父親と会っていないのに、祖父母と会っている子どももいますし、父親と会う時は必ず、祖父母もいるケースもあります。それまでいいつき合いができていたのなら、離婚にこだわることもないと思います。

反対に、縁を切りたいのに「孫に会わせろ」と一方的に入ってくる人もいますが、はっきり断るべきでしょう。

あくまで、当事者の関係性や気持次第なのです。

Q：恋人ができたのですが、子どもが相手を嫌がっているのですが…。

A：「お母さんも恋人くらい作れば」「お父さんが欲しい」と言っていた子どもも、実際に好きな人ができて、再婚を考えているなんて伝えると、「あんな男大嫌い。お母さんって趣味が悪いのね」とさんざんけなされたり、子どもが口をきかなくなったり。悩むところです。

子どもとのスキンシップや充実した生活に満足している人も多いけれど、「まだ若いのに、子どもの相手だけじゃ淋しい」と思っても悪いことじゃありません。

子どもには、母親に恋人ができて、これまでの生活も愛情も変わりはないことを見せること。子どもとの信頼関係を日頃から築いておくことが大事でしょう。

Q：別れた夫が再婚するのを子どもにどう話せばいいの？

A：別れた父親の再婚を大げさに、それも悲劇的に考えないようにならしめておくことが必要でしょう。

義理の妹か弟ができて仲良くできる下地を作っておくのもいいですね。でも、相手が再婚のことを黙っていたり、子どもに会わないようになるのも困りものです。

子どもを傷つけないなら、再婚しようが、そちらに子どもができようが、大切な子どもには変わりはないという姿勢をとってもらってはと思います。それができないなら、「お父さんは無器用だからどちらも大切だと思っていてもうまくできないのよ。あなたとは親子の絆ができていると思って安心しているのよ」と子どもには話してあげてください。

3.7 家計簿

自分の家庭の属性に近い家計簿を次ぎのように整備した。

- (1) 持ち家・高収入・養育あり
- (2) 賃貸・高収入・養育あり
- (3) 賃貸・低収入・養育費なし
- (4) 親と同居
- (5) 母子寮・公営住宅

(1) 持ち家・高収入・養育あり

晶子さんのケース(持ち家・収入が多い・養育費あり)

【家族構成】

私 46歳(地方公務員)

長女 15歳(高校1年)

次女 11歳(小学6年)

【住居】

一戸建て(5K)

【状況】

離婚

収入 (円)		支出 (円)	
給料(手取り)	327,267	住宅ローン	53,472
養育費	40,000	食費	90,000
		教育費	44,300
		被服費	37,000
		光熱・水道・ガソリン代	24,510
		電話代	3,000
		衛生費	19,300
		固定資産税・自動車税	53,000
		新聞雑誌・雑費	38,840
		交際費・小遣い	32,000
		貯金・保険	45,840
計	367,267	計	441,262

73,955 (ボーナスで補填)

マザコンの上に、DVの夫に愛想が付き、娘が7歳、3歳のときに親子3人で家を出た。最初は2LDKのアパートに住んだが、離婚家庭であっても足場を築き、明るく前向きな生活の場所を確保したいと思い、建売住宅を購入。

保育園、小学校、病院に近いことを条件に探し、現在の住居に入居。初めて持つ自分名義の不動産に感激！

子どもたちは新しい保育園、小学校に入り、同時に学童保育の仲間に参加。それをきっかけに「孤独な子育て」を免れ、親子ぐるみでのお付き合いができるようになった。わが家は役員会や、親子交流会の会場としてフル活用された。

収入が少ないほうではないが、どうしても毎月赤字に。もう少し家計をきっちりチェックしなくてはと反省している。

浩子さんのケース（賃貸・養育費あり・収入多い）

【家族構成】

私 38歳（PC入力指導者）
長男 6歳（小学1年生）

【住居】

公団賃貸住宅（2DK）

【状況】

離婚

収 入	(円)	支 出	(円)
収入+養育費+手当	306,600	食費	44,997
		光熱費	8,324
		住居費	80,392
		衣服費	110,115
		教育費	46,048
		交際費	11,884
		教養・娯楽費	23,140
		職業費	24,077
		その他	28,237
計	306,600	計	377,214

70,614

子どもが学校と学童クラブに慣れるまで、在宅での仕事がしたかったし、経済的安定より薄給でも心の満足する仕事を追及したいと思い、自宅でPC入力と、再就職を目指す主婦に、PC入力を自宅か出張で教えている。

職業訓練校で経理の勉強をしたが、性に合わなかったらしく、3級を取るのがやっとで、半年が終わったときには経理だけはやりたくないと思った。

将来は信頼できるオペレーターを育て、半業主婦と企業を結ぶ仕事、主婦の再就職に少しでも力になれる仕事をやりたい。誰かの役にたちつつ、子どもの成長をしっかり見つめていきたい。そうすればお金は後からついてくるだろうと思っている。仕事が暇になると不安になるが、そういうときは一生暇なはずはないと度胸を決めている。

(2) 賃貸・高収入・養育あり

史江さんのケース(賃貸・養育費あり・収入多い)

【家族構成】

私 40歳(会社員)
長女 11歳(小学5年)

【住居】

市営住宅(2K)

【状況】

離婚

収入	(円)	支出	(円)
給与(手取り)	164,000	家賃	9,000
養育費	60,000	食費・嗜好品	70,000
夏期ボーナス(手取り)	360,000	水道・光熱費	12,000
児童扶養手当(月割)	28,000	電話代	5,000
		書籍・教養費	58,000
		教育費	8,000
		衣類・日用品代	23,000
		小遣い(長女)	3,000
		教会献金	33,000
		貯蓄・保険料	361,000
		交際費	30,000
計	612,000	計	612,000

離婚後、知人の紹介で勤めた職場を突然解雇され、それから契約社員としていくつかの会社に勤めた。この間が本当に切なく苦しい時期だった。ただ離婚後2年目に現在の市営住宅に住めるようになったのが何よりの救い。現在の仕事は職安で紹介され、最初はフルタイムのパートで、その後準社員に昇格。幸運なことに、年収が大幅アップ。

娘の不登校に悩んだが、母親としてPTAの役員を引き受け学校側へ理解と協力をお願いした。同じ悩みを持つ方々とも交流をし、知識と理解に努めた。幸いにも、この1学期、娘は元気に登校。娘の努力、自立はもちろんだが、学校の協力があったからこそと感謝している。

「いい出会いは人生を変える」人生をイキイキと歩むために、弱い女性の立場の向上のために励んで行きたいと思う。

清美さんのケース（賃貸・養育費あり・収入多い）

【家族構成】

私 38歳（会社員）
 長女 15歳（中学3年）
 次女 12歳（小学6年）

【住居】

公団住宅（3DK）

【状況】

離婚

収 入		支 出	
(円)		(円)	
給与（手取り）	235,000	家賃	90,000
養育費	30,000	食費	40,000
児童扶養手当	33,190	光熱費	30,000
		電話代	5,000
		学費	10,000
		交際費	30,000
		こども小遣い	5,000
		ローン（教材費）	25,000
		雑費	20,190
		保険・貯金	43,000
計	298,190	計	298,190

(3) 賃貸・低収入・養育費なし

みどりさんのケース (賃貸・養育費なし・収入少ない)

【家族構成】

私 39 歳
長女 10 歳
次女 8 歳

【住居】

アパート (2DK)

【状況】

別居 4 ヶ月

収 入	(円)	支 出	(円)
給料	85,000	住居費	87,400
		食費	80,000
		教育費・給食費	20,000
		衣服費	8,300
		水道・光熱費	11,000
		NHK、新聞	6,090
		衛生費	10,000
		交際・娯楽費	6,810
		国保・生保	12,400
計	85,000	計	245,000

残 - 160,000 (貯蓄から補填)

夫は私に妻であることよりも、嫁としてトラブル解決を要求。義父母と夫との関係もよくなく、一緒に食事をしていても笑いが出たことが一度もなかった。離婚を考えてから別居まで、時間がかかったが離婚という気持ちが強くなったので別居だったので、後悔どころか、前向きに子どもとの生活を考えている。

結婚前の貯金、持参金、生前贈与などがあり、経済的には恵まれていると思う。現在はパート収入を住居費にあて、貯金を減らしながら生活。フルタイムで働くことも考えているが、長女が転校によって不登校になりかけた。子どもの精神的基盤が出来上がってから、仕事のことは考えたい。

今の職場の人間関係はベストで、義父母から愚痴を言われることもなく、子どもたちと冗談を言って笑ったり、ゆっくりテレビを見たり、子どもの勉強を見ている時間を取れるようになった。親子 3 人の生活に満足しています。精神的に裕福な自分でいたいと思う。

明美さんのケース（賃貸・養育費なし・収入少ない）

【家族構成】

私 38歳（フリーライター）
 長女 10歳（小学4年）
 長男 6歳（小学1年）

【住居】

賃貸アパート（3K）

【状況】

離婚

収入	(円)	支出	(円)
収入	87,110	家賃	85,000
児童扶養手当	41,390	食費	25,149
		水道・光熱費	24,078
		教育費	19,920
		交通費	18,800
		電話代	25,891
		交際費	5,000
		子ども小遣い・娯楽費	5,400
		保険	14,562
計	128,500	計	223,800

支出と収入の差額分ぐらいが経費として認められている。

私が離婚を望んだ事で、孤立無援状態に。精神的にまいってしまい母子救護センターに入った。そこでご飯の心配もなく、ボーっと過ごした数日は、久しぶりの解放感だった。

市役所から母子寮を紹介してもらい、フリーライターの仕事を始めた。正社員の仕事を探すには年齢的に無理があり、フリー家業を続けている。家計簿はフリーのため必要経費というものが認められているので一般的ではないと思う。

いつもスタンバイ状態で、仕事があると飛んでいき、いつ帰るかわからない。家に帰れば原稿に向かう。そんな生活で、さぞ子どもたちも大変だったろうと胸が詰まる。でもこれは携帯電話を持ったことですいぶん緩和！子どもの用件はたわいのないものばかり。打ち合わせの途中に電話が入ると困ることもあるけど、子どもにとっては大切な短い会話。家を借りるときは学校の真ん前。携帯電話と家賃は子ども保険だと思っている。

美穂さんのケース（賃貸・養育費なし・収入少ない）

【家族構成】

私 52歳（塾講師）
 長男 20歳（大学2年）
 長女 18歳（高校3年）

【住居】

民間アパート（2K）

【状況】

離婚

収 入		支 出	
(円)		(円)	
給与（パート3件分）	170,000	家賃	35,000
児童扶養手当	28,350	食費	80,000
		水道・光熱費・電気代	23,000
		学費（公立校免除後）	1,400
		教育ローン	37,000
		書籍・新聞代	7,000
		衣服費・雑費	30,000
		交通費	10,000
		お小遣い（娘）	6,000
計	198,350	計	229,400

不足分は養老保険で借りては返しています。

長男誕生後、元夫からのDVに耐えていたが、生活費も入れなくなったので、家裁に調停を申し立て、逃げるように別居。裁判で闘い、やっと離婚成立。当時は、裁判所、弁護士、役所、警察もDVに対する認識がなく、嫌な思いをした。DV法施行後は、司法界も以前より待遇がよくなり、「どんな理由があろうとも、暴力は許されるものではない」旨の判決文となった。

福祉定期や、母子福祉資金を利用するため、積極的に福祉事務所に行き、道を開いてきた。長女は、育英会の無利子の奨学金を借りられることになった。

仕事は何でもやり、生き延びてきた。その合間をぬって、DV防止支援講演会参加、母子家庭支援のボランティア登録等をしている。

子どもたちは元夫を反面教師とし、本当に強い人間とは学歴、職業、財産ではなく、弱い人を助けられる人間なんだと、社会に役立つ人間になるべく勉強をしているのが、私の救いである。もう一踏ん張りするつもりだ！

(4) 親と同居

やよいさんのケース (親と同居)

【家族構成】

私 28歳 (会社員)
長女 2歳 (保育園)
父 68歳
母 61歳

【住居】

両親の家に同居 (5DK)

【状況】

平成5年に別居・離婚

収 入 (円)		支 出 (円)	
給料 (手取り)	150,000	家賃・光熱費・電話代 (親へ)	50,000
扶養手当 (月当たり)	38,000	父へ (今月だけ)	10,000
児童手当 (月当たり)	5,000	母へ (今月だけ)	10,000
養育費 (夫より振込)	50,000	保育園 (教材費・保護者会)	1,000
		交通費	10,000
		教養・娯楽費	10,000
		雑費	30,000
		歯科矯正費	30,000
計	243,000	計	151,000

離婚前に始めた歯科矯正費用、その上、離婚直前に顔面麻痺のため通院。子どもの保育園もままならず、仕事ができなかった。実家にもどりやっと生活が成立。読みたい本は図書館に行き、買えないものは、今は縁がなかったと諦め、通院は自転車で走り足腰を鍛えました。ここまでやれたのは離婚のパワー！

大事にしたのは友人に会うこと。会って話し、正直に自分をさらし続けました。交通費は痛かったですが、命綱であり、電車の中で過ごす子どもとの時間は何かステキでした。

両親から、子どもを第一に考え仕事のことはゆっくり考えたらと言われ、これが意外に決断を鈍らせました。ところがいきなり「正社員」の仕事の話が舞い込み感激。顔面の治療も区切りがつき、発病前の写真を履歴書に貼って、ちゃっかり採用してもらいました。

母への負担が増えてしまったことが仕事を得たことの一方向での悩みですが、今はとにかく感謝するしかありません。経済的自立がこんなにも気を楽しめるものだったのか、と改めて思います。

美智子さんのケース（親と同居）

【家族構成】

私 34 歳（教員）
 長女 5 歳（保育園）
 次女 1 歳（保育園）
 父 62 歳（自営業・工務店）
 母 59 歳

【住居】

両親の家に同居（8LDK）

【状況】

離婚して 1 年

収 入 (円)		支 出 (円)	
給与（手取り）	259,651	両親へ	30,000
期末手当（3月ボーナス）	150,092	住宅ローン	66,183
		保育料・教育費	72,960
		食費	47,937
		被服費	13,196
		美容、衛生費	16,805
		ハンド合宿参加費	14,441
		交通費	11,771
		医療費・雑費（衛生費等）	25,779
		生命保険・学資保険	45,162
計	409,743	計	344,234

別居中、保育料が元夫と 2 人の収入の合計で決まるために高く、会社の扶養手当は元夫がもらっていたため、もらうもろは元夫がもらい、払うものは私が払うという状況だった。また子どもが元夫の健康保険証に入っていてことが一番困った。別居はつくづく女性に不利だと思い知らされた。

今月は 3 月のボーナスが入ったので、かなり出費をしてしまった。理想としてはボーナスは貯金したいが、月々の赤字を埋めることになる。

最近、築 16 年の 1 戸建を購入。親子 3 人の終の棲家ができ、安堵している。しかし、住宅ローンと保育料で給料の半分を占めてしまう。保育料は下の娘が小学校に入るまでの辛抱。購入した住宅は、修理が終わったらすむ予定。

子どもたちは祖父母と同居したほうが寂しくないのではと思ったが、親子 3 人助けかって生きていくのもマイナスでないと思う。この娘たちを立派に成長させることが私の責任と思い、健康で前向きに生きていきたい。

(5) 母子寮・公営住宅

恭子さんのケース（母子寮）

【家族構成】

私 30歳（無職）
長男 2歳

【住居】

母子寮

【状況】

6ヶ月前に調停離婚
職業訓練所通所中

収 入 (円)		支 出 (円)	
アルバイト料	112,000	食費	26,507
養育費	30,000	水道・光熱費	7,760
両親（息子へクリスマスに）	5,000	交通費	23,700
		医療費・衛生費	8,120
		教育費	9,538
		交際費・通信費	8,076
		日用品・雑費	23,891
		被服費	7,534
計	147,000	計	115,126

母子寮に入り、就職の準備と新しい環境に慣れるためのステップとして、職業訓練所に通っている。母子寮はプライバシーの面で嫌な思いをすることもあるが、同じ境遇で頑張っている人ばかりで励みになるし、家賃はタダ。母子相談員からも「お金を貯めるのなら今よ」と教えられた。子どもの急な発熱のとき等、寮母さんが保育園まで迎えに行ってくれる。

交際費は母子家庭で、これからは人脈作りが大切と思うので、ケチらず月1万5000円は見てもいいと思っている。支出は月平均13万円弱で収まると思うが、これからのことを考え収入は20万円欲しい。就職はまずパートからと言うが、年を取ると不利になるので、正社員で最初から頑張れたらいいと思う。

お金がないからと縮こまらず、他の恵まれない人へ手を差し伸べることで救われる自分がある。母子家庭になって初めて人の痛みを自分のものとしたいという気持ちも生まれた。世の中悪いことばかりじゃない。プラス思考で頑張ろう！

和枝さんのケース（公営住宅）

【家族構成】

私 41歳（看護婦・嘱託）

次男 16歳（高校1年）

三男 12歳（中学1年）

【住居】

公営住宅（3DK）

【状況】

離婚

収入	(円)	支出	(円)
給与	168,887	家賃・駐車場代	40,700
養育費	50,000	食費	40,000
児童扶養手当	33,350	水道・光熱費	40,000
		電話代・NHK受信料	5,939
		学費	40,500
		お小遣い	10,000
		車のローン・ガソリン代	26,350
		保険・積立貯金	25,825
		交際費・雑費	21,000
計	252,237	計	229,728

残金は貯蓄

長男は元夫からの送金で学生生活を送っていたので、次男、三男を連れて別居。看護婦資格を持っているので、切羽詰った思いで働き出したものの、働いた経験がなかったためうまくいかなかった。その後、レジのパートなども経験。

元夫の海外赴任先から、親戚、知人のいない土地へ転居したため、子どもたちへの負担も大きく、2人とも不登校に。仕事や子どものトラブルが重なり、生きるのも嫌だと思いつめることもしばしば。

現在は障害者施設の嘱託職員として仕事を得た。看護婦は私ひとりなので不安だが、必死にしがみついている状態。ボーナス時期は寂しいが、仕事があるからいいんだと自分に言い聞かせている。

子どもたちもよき理解者にめぐり合い、少し気持ちが落ち着いてきた。将来は、正職員として働きたいが、今は、自分に何ができるのか見つけるのが課題だと思っている。

恵さんのケース（公営住宅）

【家族構成】

私 33歳（会社員）
長女 7歳（小学1年）
長男 5歳（保育園）

【住居】

公営住宅（2DK）

【状況】

離婚

収入（円）		支出（円）	
給料（手取り）	113,000	家賃	17,000
児童扶養手当	47,370	光熱費・水道代	11,000
		電話代	4,000
		食費	17,000
		教育費	15,000
		貯蓄・保険	55,000
		ガソリン代	6,000
		車費積み立て	10,000
計	160,370	計	160,370

元夫は仕事をしない人だったので、私が働いて暮らしてきた。だから仕事をする大切さや、節約のノウハウは、結婚中に培われたと思う。節約できるところは徹底的に節約するが、無理をしてストレスがかかるのはイヤだ。フリーマーケットやバザーをよく利用する。婦人会のバザーは良い品が驚くほど安く手に入るの、毎年チェック！

今は子どもが小さいので節約や貯金ができるが、人の話を聞くと、これからどんどんお金がかかるようになるとか。そのときのことがちょっと不安。

今は正社員で仕事をしているが、子どもの学校行事が平日の昼間に行われることが多く、仕事を休めない。ほかのお子さんが親と一緒にいるのに、自分の子どもだけ一人で過ごすと思うととても辛い。

現在の仕事に満足しているが、これからも勉強し、資格をとりたい。努力はきっと実るし、自分に価値のあるものとして戻ってくると信じて、毎日を暮らしている。

4 . バーチャル相談所の開設

4 . 1 ホームページの開設

以下にホームページの画面を示す。

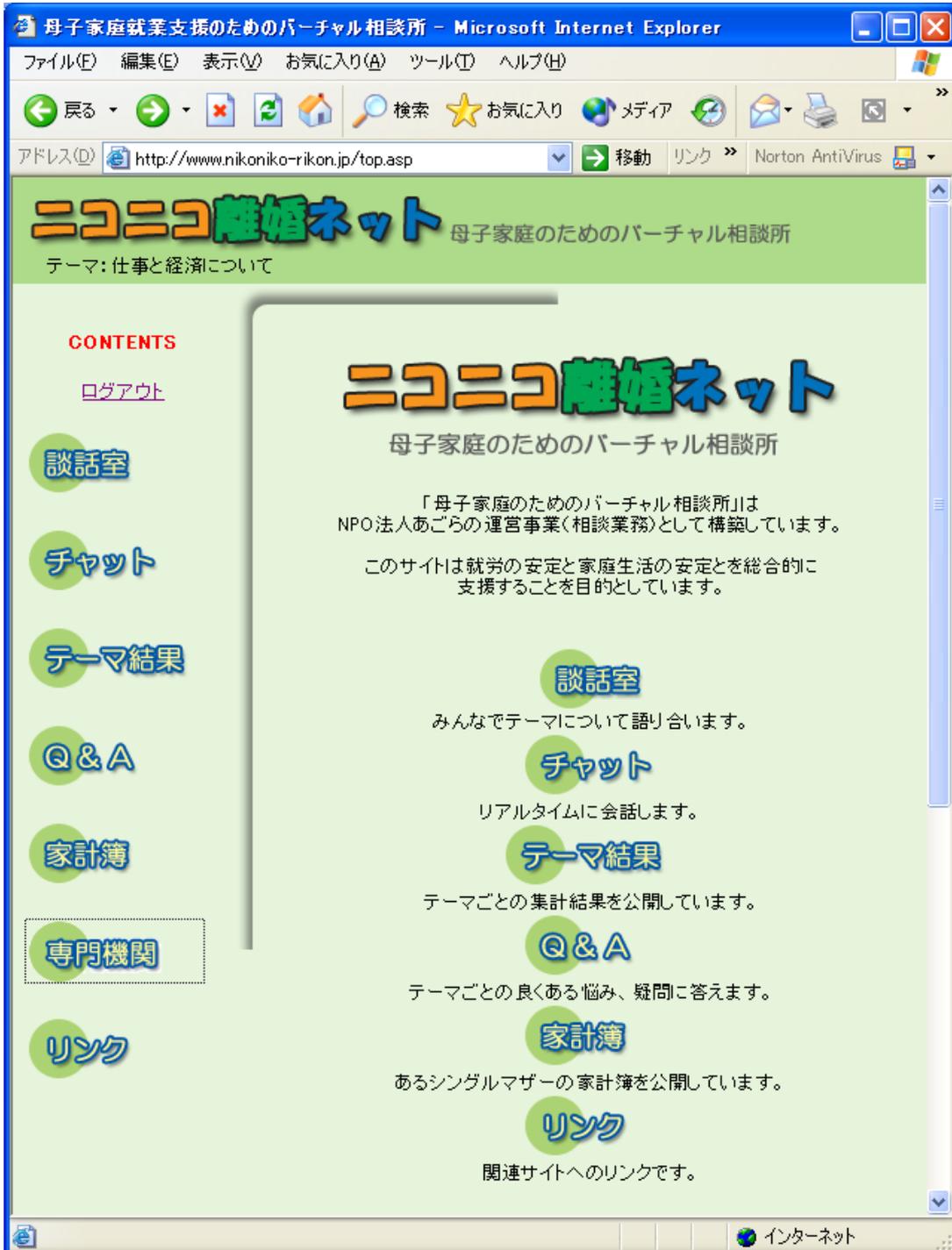
(1) トップ画面

一般ユーザと会員とに分かれるが、ストレスチェックについてはだれでもこのページに入れる。



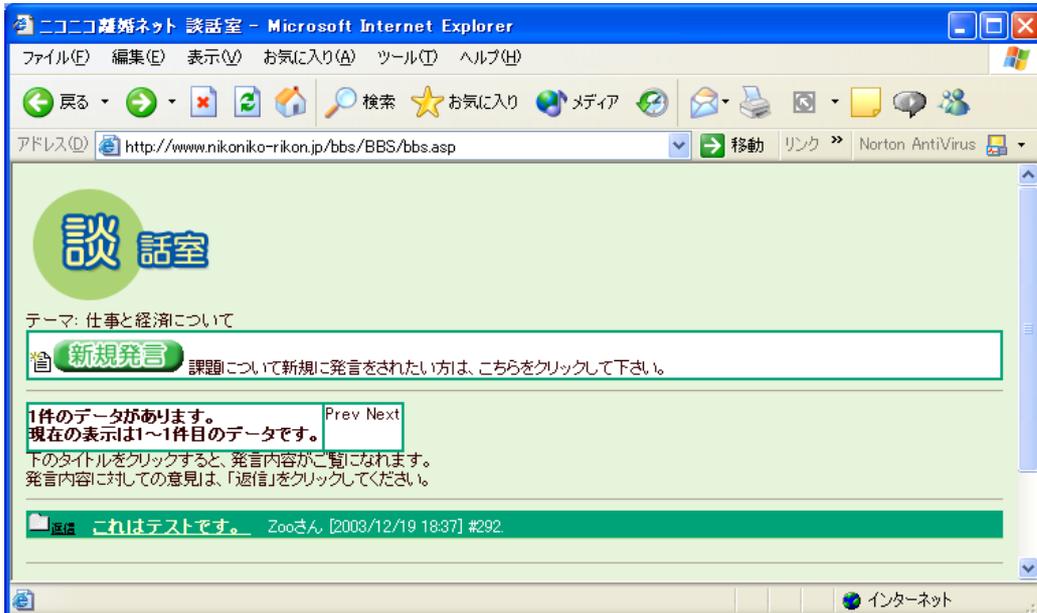
(2) 会員用ページ

会員は下図のような画面が用意されている。



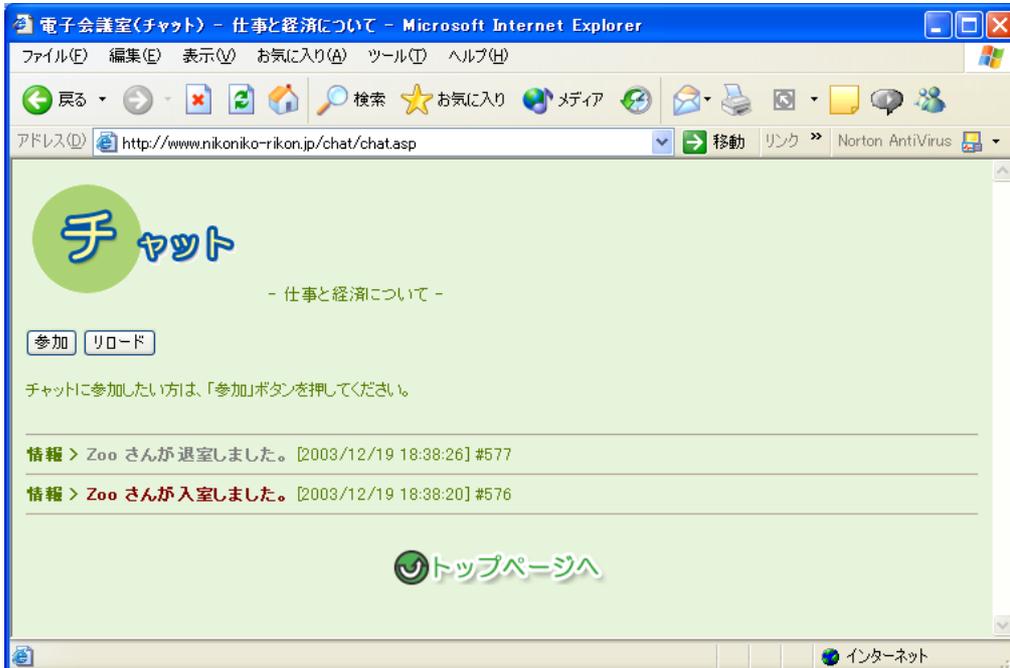
(3) 談話室

会員向けの談話室である。



(4) チャットルーム

チャットを行いたい人はここに入る。



(5) 会員登録

会員は、属性情報のアンケートが表示される。

会員登録

こちらで入力いただいた個人情報については、本サイトを二利用いただくためのみ使用いたします。その他の理由で使用することはありません。

あなたのことをご少しだけ教えてください。

以下の情報は必須入力です。

■ メールアドレスは？
(会員用パスワードもメールでお送りします。半角英数で入力してください。)

■ ハンドルネームは？
(相談室やチャットに参加するときに使います。)

■ 性別は？
 男性 女性

■ 年齢は？
 10代 20代 30代 40代 50代 60代 70代以上

■ 現在収入をともなう仕事をしていますか？
 している していない

これからは、仕事をしている人への質問です。

■ 現在の仕事の就業形態は？
 正社員・正規職員 パート・アルバイト 嘱託・準社員・臨時職員
 派遣 自営業種(商店主、農家など) 自営業の手伝い(家族従業員)
 その他

■ 勤務形態は？
 通勤 在宅で仕事 通勤と在宅の両方

(6) テーマのアンケート結果の表示

自分が選んだテーマについて、今まで利用した人のアンケート集計結果が示され、自分との比較ができる。



(7) Q & A

自分が選んだテーマについて、そのテーマに関するQ & Aが表示される。

母子家庭就業支援のためのバーチャル相談所 - Microsoft Internet Explorer

アドレス http://www.nikoniko-rikon.jp/qanda/qanda.asp

ニコニコ離婚ネット 母子家庭のためのバーチャル相談所

テーマ: 仕事と経済について

CONTENTS

- ログアウト
- 談話室
- チャット
- テーマ結果
- Q & A**
- 家計簿
- 専門機関
- リンク

Q & A

Q: 結婚以来、ずっと専業主婦で働く事ができるかしら？

A:
長い間、家にお金を稼ぐことをしていなかった人は、外へ出るのが怖いと言いますよね。それが原因で仕事探しもおっくうになることも。
そういう時は、まずパートタイムで一週間に一日でもいいから働いてみましょう。そこから少しずつ時間を延ばせば、自信もつくし、体も慣れてきます。決して「私はもう駄目だ」なんて思わないこと！ 誰でもはじめは怖いものです。
また、最初から収入の高い仕事があると思ってもはいけません。とにかく一生懸命働くことが大事。 そのうち違うポジションに移れるかもしれないし、もっと自分を活かせる転職先が見つかるかもしれませんよ

Q: 年齢制限があって就職できないのですが…。

A:
確かに、新卒でも就職の厳しいこのご時世、年も若くない、長年のブランクがある、資格や特技もないでは、再就職は難しいでしょう。
でも、1度や2度の面接で断られただけでメげてはいけません。
数十社以上に履歴書を送り続け、やっと仕事に就けた人が多いのです。
やりたい仕事ができる実力があるか、自分にきつい評価をして、何ができるか考えること。
人とは違う持ち味を出す工夫をすること。今できる仕事から始めること。余裕があれば資格をとるなど、さまざまな工夫、努力を体当たりでやっていきましょう！ きっと何かが見つかるはずですよ

Q: 幼い子どもが2人いて働けません。

A:
雇う側は、子どものことで欠勤や遅刻早退のあることを嫌いますから、就職前に手を打っておく必要があります。
まず幼稚園をそのまま続け、二重保育を頼むか、保育園に預けること。
病気の時などいざという時に子どもをみてくれる祖父母や近所の人や友人が入ること。急な残業や急病の時に保育園に子どもを迎えに行ってくれる人を確保することが大切です。
そして、面接の時も、丈夫で減多に病気をする子ではないこと、仕事に支障をきたさないよう準備が整っていることをアピールして下さい。
就職ができさえすれば、職場の人間関係に慣れるでしょうし、あなたの仕事ぶりが認められ

(8) 家計簿の選択

自分の家計に近い家計簿を選ぶことができる。



(9) 家計簿の表示

自分の家計簿に近い例が表示され、自分自身との比較ができる。

CONTENTS

- ログアウト
- 談話室
- チャット
- テーマ結果
- Q&A
- 家計簿
- 専門機関
- リンク

シングルマザーの暮らし (家計簿)

晶子さんのケース (持ち家・収入が多い・養育費あり)

【家族構成】 私 46歳 (地方公務員) 長女 15歳 (高校1年) 次女 11歳 (小学6年)

【住居】 一戸建て (5K) 【状況】 離婚

収入	支出
給料 (手取り) 327,267	住宅ローン 53,472
養育費 40,000	食費 90,000
	教育費 44,300
	被服費 37,000
	光熱・水道・ガソリン代 24,510
	電話代 3,000
	衛生費 19,300
	固定資産税・自動車税 53,000
	新聞雑誌・雑費 38,840
	交際費・小遣い 32,000
	貯金・保険 45,840
計 367,267	計 441,262

△73,955 (ボーナスで補填)

マゼコンの上に、DVの夫に愛想が付き、娘が7歳、3歳のときに親子3人で家を出た。最初は2LDKのアパートに住んだが、離婚家庭であっても足場を固め、明るく前向きな生活の場所を確保したいと思い、建売住宅を購入。

保育園、小学校、病院に近いことを条件に探し、現在の住居に入居。初めて持つ自分名義の不動産に感激！

子どもたちは新しい保育園、小学校に入り、同時に学童保育の仲間に参加。それをきっかけに「孤独な子育て」を免れ、親子ぐるみでのお付き合いができるようになった。わが家は役員会や、親子交流会の会場としてフル活用された。

収入が少ないというわけではないが、どうしても毎月赤字に。もう少し家計をきっちりチェックしなくてはと反省している。

ページが表示されました

(10) リンク

関係機関へのリンク一覧である。

The screenshot shows a web browser window displaying a page from <http://www.nikoniko-rikon.jp/senmon/senmon.asp>. The page is titled "専門機関" (Specialized Organizations) and features a navigation menu on the left with options like "ログアウト", "談話室", "チャット", "テーマ結果", "Q&A", "家計簿", "専門機関", and "リンク". The main content area is divided into two sections: "専門機関" and "医療機関".

専門機関

- 児童相談所
<http://www.gender.go.jp/e-vaw/advice/advice08.htm>
- 児童家庭支援センター
- 配偶者暴力支援センター
<http://www.gender.go.jp/e-vaw/advice/advice02.htm>
- 女性総合センター
<http://www.gender.go.jp/e-vaw/advice/advice06.htm>
- 性犯罪110番
<http://www.gender.go.jp/e-vaw/adlink/adlink01.htm>
- 弁護士会
<http://www.gender.go.jp/e-vaw/adlink/adlink07.htm>
- 法律扶助協会
<http://www.gender.go.jp/e-vaw/adlink/adlink08.htm>
- 家庭裁判所
<http://www.gender.go.jp/e-vaw/adlink/adlink05.htm>
- 公証人役場
<http://www.gender.go.jp/e-vaw/adlink/adlink06.htm>
- 就業支援機関
<http://www.gender.go.jp/e-vaw/adlink/adlink09.htm>
- 福祉事務所
<http://www.gender.go.jp/e-vaw/advice/advice07.htm>
- 母子生活支援施設
<http://www.gender.go.jp/e-vaw/advice/advice05.htm>

医療機関

- 精神保健福祉センター
<http://www.gender.go.jp/e-vaw/advice/advice10.htm>
- 保健所・保健センター
<http://www.gender.go.jp/e-vaw/advice/advice09.htm>
- セックスカウンセリング
- 更年期障害の専門家

(11) NPO法人あごらへのリンク

NPO法人あごらへリンクすると次のようなホームページが表示される。

あごら 最新情報: ました。 相談

contents
TOP
あごらニュース
「あごら」とは?
あごらの組織
教育研修
相談業務
就労支援
事業紹介
コールセンター
あごら受付センター
メールマガジン eff
あごら Q&A
イベント情報
地図データ入力サーバ

あごら

NPO法人 あごら

女性の力を活用し子育てを支援する
これがNPOあごらの仕事です。

仕事も子育てもしっかりやりたい!!
そんなあなたを応援します!
NPO法人あごらは就労支援を行っています
仕事に必要な技術研修はインターネットを使った在宅学習で

↑教育講座のご案内(は上をクリック)

地図データ入力支援技術者養成講座	NEW「地図データ入力サーバ」へはこちらから
コンピュータ支援翻訳者養成講座	松山市ITホームオフィスビジネスモデル事業

NPO 法人あごらの技術研修講座は、厚生労働省の
母子家庭自立支援教育訓練給付金事業における
「就業に結びつく可能性の高い講座」として
指定を受けました。

4.2 運用方法

試運用は以下のようなスケジュールで行った。

システムリリース

- ・平成15年12月21日
- ・ホームページを一部公開とし、関係者によるチェックを行った。

試運用開始

- ・平成15年1月15日
- ・NPO法人あごらならびにハンド・イン・ハンドの会員に呼びかけ、会員登録、アンケートの回答などを依頼した。

試運用締め切り

現段階も、ホームページは公開しているが、評価のためのアンケート集計の締め切りの都合上、3月10日までの利用分を評価の対象とした。

ホームページのアドレスは以下である。

<http://www.nikoniko-rikon.jp/>

5 . バーチャル相談所の運用および評価

5 . 1 利用者数

(1) イライラチェック

ホームページの最初の導入部は、いろいろチェックから始まる。これはゲーム感覚で、ホームページへの導入をリラックスしてもらおうとの考えである。

回答者数 227 名の内、6割が「イライラすることがある」と回答している。そのため「無性に物が食べたくなる時がある」「衝動買いをしたくなる時がある」と衝動的になったり、「子どもに当たる時がある」「物に当たりたくなる時がある」と攻撃的になったり、少数だが、「煙草を吸う本数が多い日がある」「アルコールを飲まずにられない」と依存症状の出ている人もいる。半数近くが「人に会いたくない時がある」「外に出たくない、外出がおっくうな時がある」と鬱的症状も出ている。また「半数以上が「朝起きるのが辛いことがある」「肩こりになりやすい」、4割が「時々体がだるい」「時々頭痛がする」、3分の1以上が「胃が痛くなる時がある」「眠れないことがある」と体調にも現れている。

半数が心身に何らかの症状が出ていることが伺える。

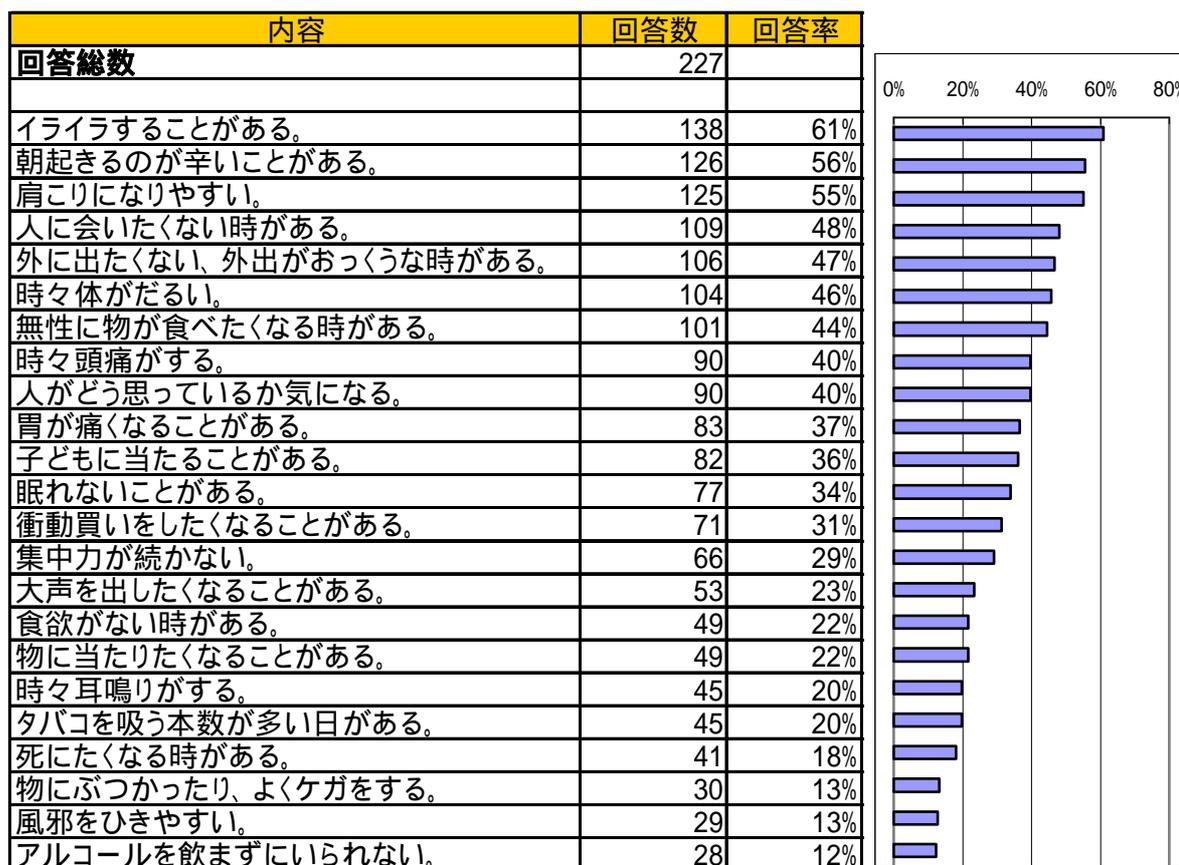


図 5 - 1 イライラチェックアンケート結果

(2) 相談相手

227名のイライラチェックアンケート回答者数の内、189名の方が誰かに相談している。相談相手は「同性の友人」が52%とトップ、「親」が次に続く。相手としては友人や家族へが圧倒的であり、行政や弁護士等専門的な相談も10%前後の人が受けている。

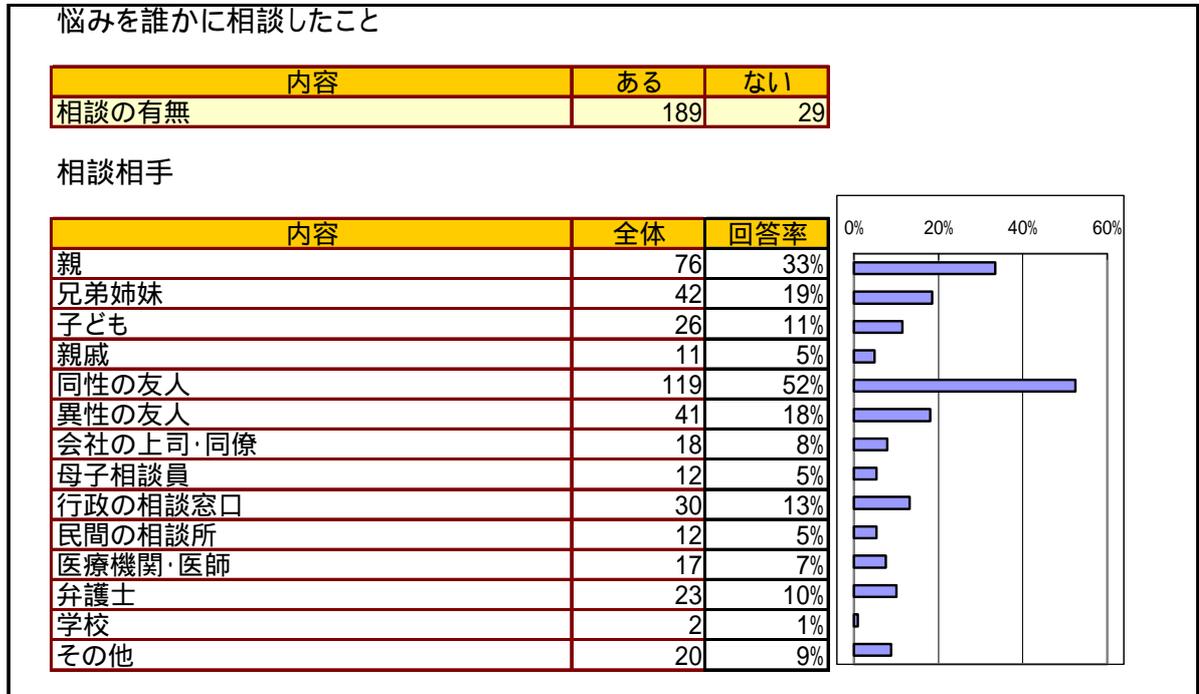


図5 - 2 相談相手

5.2 利用者の属性

(1) 利用会員数

試行期間中、利用した会員は94名である。ホームページのトップ画面へのアクセス数は延べで1000件以上であり、そのうちイライラチェックに利用者が224名、さらに属性まで登録した会員が94名ということになる。

当ホームページは試運用であり、NPO法人のe f f購読者への利用呼びかけであるため、まだ利用状況は十分ではない。

ただ今後の本格運用に向けた課題抽出が今回の目的であるので、この利用者数での分析を行い、相談者の傾向を把握することとした。

(2) 属性

94名の内、女性が約9割を占めているが、男性も11名となっている。年代は、30代、40代で大半を占めており、この傾向は、NPO法人あごらの会員の傾向となっている。

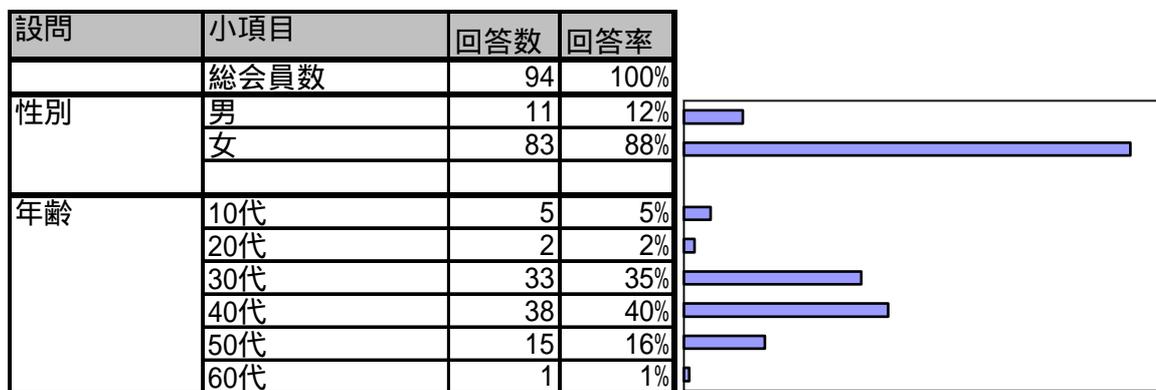


図5-3 利用会員の属性

(3) 就業状況

仕事の有無

家計を担う母子家庭の母親も多いため、全国的な女性の年齢階級別労働力率（30～34歳が60.3%、35～39歳が62.4%、40～44歳が70.5%、45～49歳が72.4%）と比べ、収入を伴う仕事をしている人が多くなっている。

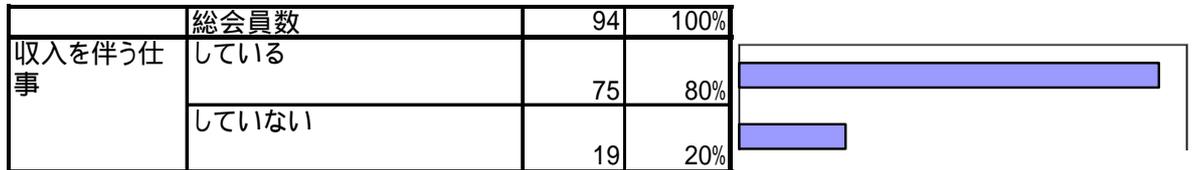


図5 - 4 仕事の有無

就業状況

収入を伴う仕事をしている人のうち半数が、「正社員」「自営業種」と常勤しているが、やはりこの不況下で4割が「パート・アルバイト」「自家営業の手伝い」「派遣」と不安定就労となっている。これは全国的な女性雇用者に占める短時間雇用者（週間35時間未満）の割合39.7%と同じ傾向になっている。



図5 - 5 就業状況

勤務形態

勤務形態は「通勤」約8割を占めているが、「在宅」「通勤と在宅の両方」も22%あり、NPO法人あごらの会員の傾向となっている。



図5 - 6 勤務形態

就業時間

不安定就業を反映し、就業時間「40時間以上」は39%にしか過ぎず、「30時間以上40時間未満」が29%と続き、「10時間未満」も17%を占めている。



図5 - 7 就業時間

仕事の数

2割が2つ、3つと仕事を掛け持ちしていて、母子家庭やNPO法人あごらの会員の傾向となっている。



図5 - 8 仕事の数

収入

年収も不安定雇用を反映し、児童扶養手当の所得制限額365万円未満が7割を占め、児童扶養手当全部支給の所得制限額130万円以下も3分の1を占めている。



図5 - 9 収入

再就職の希望

3分の1以上の方が転職を希望しており、その理由は不安定就業、低収入を反映し、「収入が低い」が半数を超える

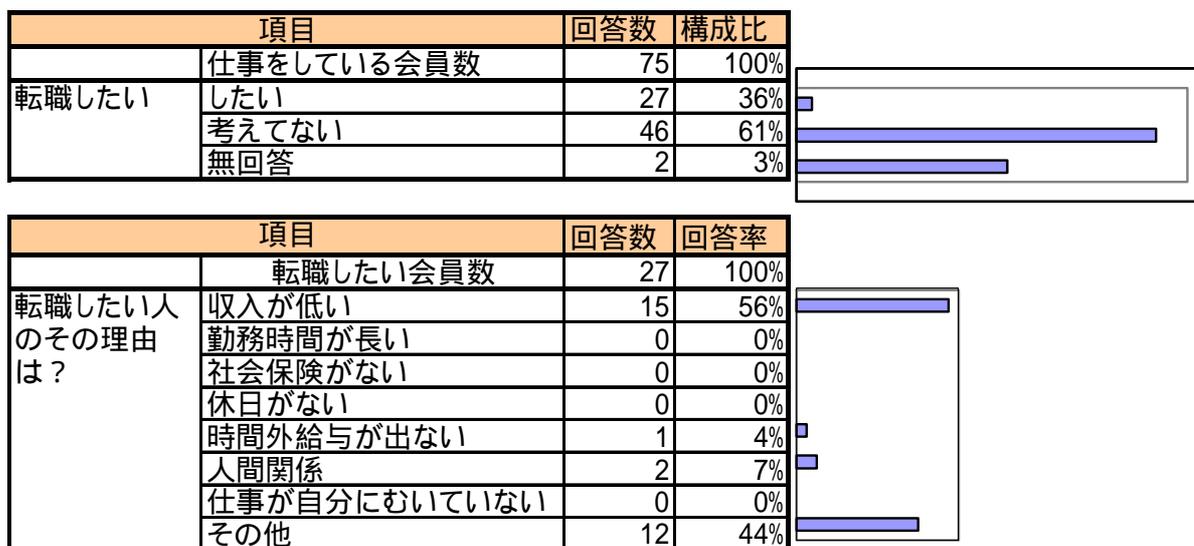


図5 - 10 再就職の希望

(4) 仕事をしない人の状況

仕事をしていない理由は、「ずっと専業主婦で資格や特技がなく、仕事を探せない」「年齢制限で仕事が見つからない」等、ひとり親家庭の母親の抱える問題を現している。

希望の就業形態は、子どもを育てながら経済を担っているひとり親家庭の母親も多いため、「正社員、正規職員」が7割を占める。

また希望の勤務形態は、「在宅」と「通勤と在宅の両方」で6割を超え、子どもを抱え、自分のペースで働け、育児や家事と仕事の両立の図れる就業形態を希望している。

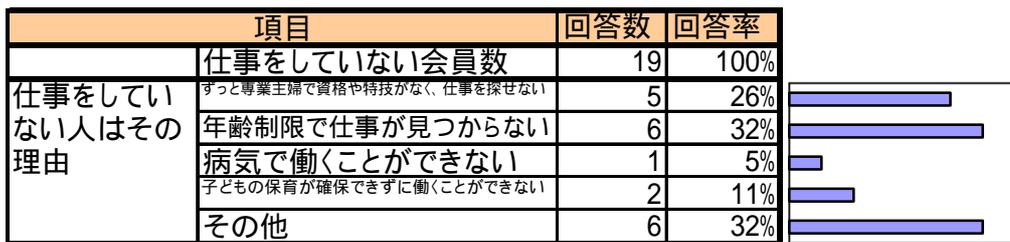


図5 - 1 1 仕事をしない人の状況

(5) 家族の状況

登録会員の41%が離別世帯で婚姻中(再婚を含む)も42%と多いが、実際には「母子家庭」が55%と答えており、別居中で実質的には「母子家庭」の人もいることが伺える。会員の9割に子どもがおり、子ども2人以上の世帯が半数を超えている。

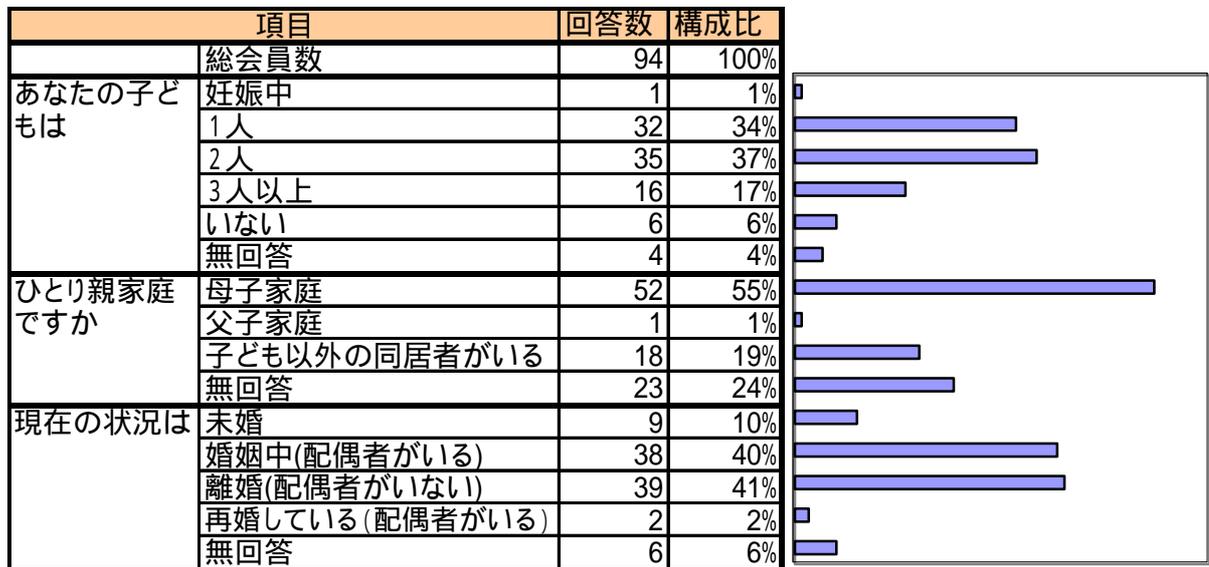


図5 - 12 家族の状況

5.3 テーマのアンケート結果

(1) 興味のテーマ

「仕事と経済」「子ども」「将来」「人間関係」と、また婚姻中の会員も多いため「離婚」についてと、関心のあるテーマが多岐に渡っている。

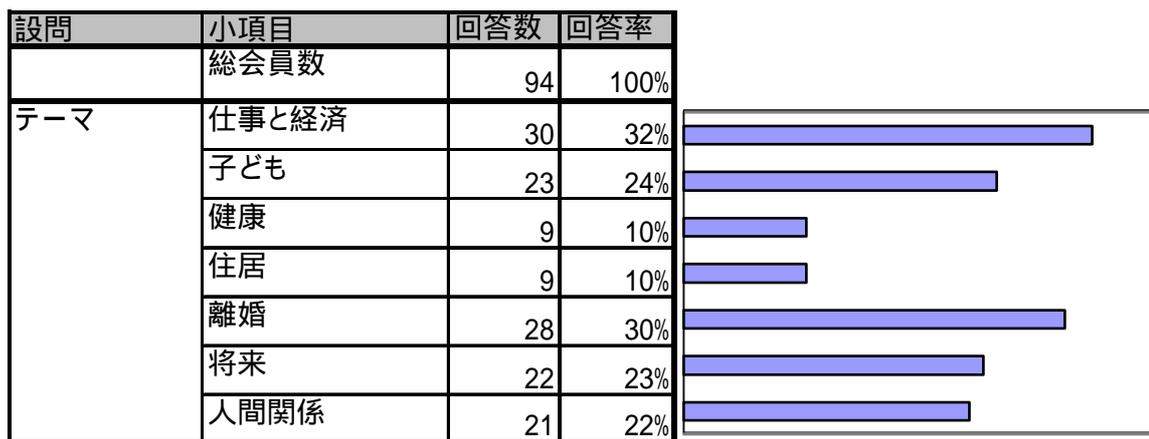


図5 - 13 興味のテーマ

(2) テーマへのアンケート

仕事と経済に関して

長引く不況を反映し、先行きのわからない閉塞感から、「身体が悪くなって働けなくなったらどうしようという不安がある」「定年や年金がもらえるようになるまで働き続けられるかという不安がある」という将来への不安を抱えている。また、なかなか就職できない中、仕事を見つけるために「資格を取ったりブラッシュアップしたいが、お金や時間がない」「職業訓練が受けたい時に受けられるようにして欲しい」といった悩みや行政への要望を持っている。

1. 仕事と経済について

	男性	女性	全体
総数	5	25	30
会社が倒産したらどうしようかという不安がある	1	3	4
リストラで失業したらどうしようかという不安がある	1	4	5
身体が悪くなって働けなくなったらどうしようかという不安がある	4	10	14
定年や年金がもらえるようになるまで働き続けられるかという不安がある	1	11	12
転職したいがなかなかできない	2	5	7
失業中だが、なかなか再就職できない	0	7	7
自宅でできる仕事が見つからない	2	8	10
ハローワークに行っても自分に合った仕事がない	0	6	6
いまの自分では技術がないので会社が雇ってくれない	0	5	5
時間帯に拘束されない仕事がしたい	1	3	4
起業したいがお金が借りられない	1	1	2
資格を取ったりブラッシュアップしたいが、お金や時間がない	2	9	11
職業訓練が受けたい時に受けられるようにして欲しい	0	6	6
ミスばかりして仕事がうまくいかない	0	0	0
児童扶養手当が申請したらすぐに出るようにしてほしい	0	2	2
ひとり親家庭への福祉サービスがあっても収入制限があったり、地域によっては利用できないものがある	1	4	5
その他	0	1	1

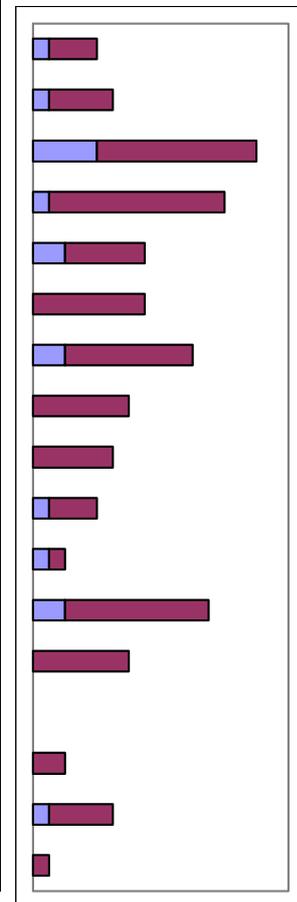


図5 - 14 興味のあるテーマ - 仕事と経済に関して

子どもに関して

「無利子の奨学金を増やして欲しい」「子どもに大学まで行かせてやりたいが、学費がない」等、やはり子どもの教育費の問題が大きく、そのため離婚時に取り決めたのに支払われない「養育費の立て替え制度があればいいと思う」等、養育費の不払いの問題や、「学童保育を小学校卒業までにしてほしい」という行政の子育て支援についての要望、また「子どもと遊んだり関わる時間がない」「子どもの行動が心配」といった子どもとの関係性等についての悩みが伺える。

2. 子どもに関して

内容	男性	女性	全体
総数	1	22	23
養育費の取り決めはしたが、支払いがない	0	4	4
養育費の取り決めを、今からでもしたい	0	0	0
養育費の増額を請求したい	0	4	4
別れた夫が養育費の減額を請求してきた	0	0	0
養育費の立て替え払い制度があればいいと思う	1	7	8
子どもが会いたがっているのに元夫が会おうとしない	0	0	0
子どもが父親と会っているのが苦痛	0	1	1
会わせたくないのに、別れた夫が学校等に子どもに会いに来る	0	1	1
自分の親が子どもの父親との面接交渉をよく思っていない	0	1	1
夫側の祖父母が子どもに会いたがる	1	3	4
子どもの結婚式に別れた夫やその親族を呼ぶべきかどうかわからない	0	2	2
子どもを私立校に行かせてやりたいが学費がない	0	5	5
子どもに大学まで教育を受けさせたいが学費がない	0	7	7
子どもを塾に行かせたり家庭教師をつけてやりたいが費用がない	0	4	4
無利子の奨学金を増やしてほしい	1	9	10
子どもの反抗が激しい	0	1	1
子どもの行動が心配	0	4	4
子どもが父親を欲しがる	0	1	1
子どもが離婚をしたことを責める	0	0	0
子どもが学校に行かない	0	1	1
子どもが生活レベルが落ちたことを責める	0	1	1
子どもが勉強をしない	0	3	3
子どもと遊んだり関わる時間がない	1	3	4
子どもが話をしない、親の話を聞かない	0	1	1
子どもを可愛く思えない(母親失格だと思う)	0	2	2
こどもがひきこもっている	0	1	1
子どもが家で暴力を働く	0	1	1
子どもが他の子どもをいじめたり、乱暴する	0	0	0
子どもが学校でいじめられる	0	2	2
学童保育を小学校卒業までにしてほしい	0	7	7
子どもにアルバイトをさせているが、夜遅く心配	0	0	0
親の離婚で子どもの就職、結婚の際、差別されないか心配	0	3	3
子どもが恋愛や結婚をしたがらない	0	0	0
その他	0	0	0

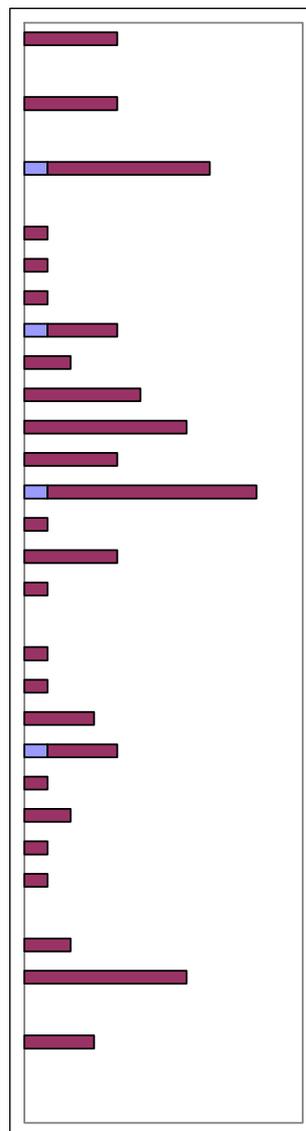


図5 - 15 興味テーマ - 子どもに関して

健康に関して

健康については回答数が少なく、有効なデータとなっていないが、自身や子どもの健康について不安を抱える人がいることは言える。

3. 健康に関すること

内容	男性	女性	全体
総数	1	8	9
体調が悪く、病気がちである	0	1	1
現在、通院している	0	0	0
現在、入院中である	0	0	0
精神的に不安定になることがある	0	2	2
健康増進のためにスポーツジムに通ったりする時間がない	1	4	5
健康診断を受けたり、通院する暇がない	0	1	1
子どもが病弱である	0	2	2
子どもが順調に成長しているかどうかが不安	0	0	0
子どもの発達が遅いことが不安	0	0	0
子どもが現在、通院している	0	2	2
子どもが現在、入院中である	0	0	0
子どもが精神的に不安定になることがある。	0	1	1
子どもに何らかの障害がある	0	0	0
親の体調が悪く、病気がちである	0	1	1
親が現在、通院している	0	1	1
親が現在、入院中である	0	0	0
親の痴呆が始まってしまった	0	0	0
親の介護が必要になってしまった	0	0	0
その他	0	1	1

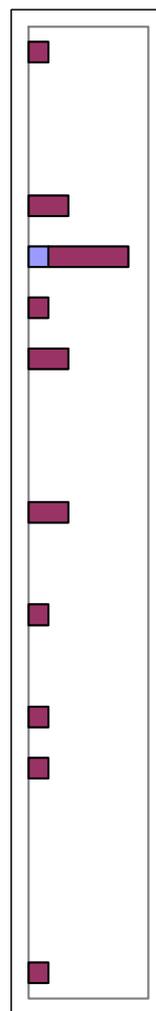


図 5 - 1 5 興味テーマ - 健康に関して

住宅に関すること

住宅についても回答数が少なく、有効なデータとなっていないが、低収入ではなかなか広い住宅を借りられず、子どもが大きくなると子ども部屋も必要となり、「家が狭い」「家を買いたい」という希望が出ている。

4. 住宅に関すること

内容	男性	女性	全体
総数	0	9	9
家が狭い	0	3	3
子どもが大きくなってきたので、子ども部屋がほしい	0	1	1
離婚後実家に戻ったが、自分と子どもだけで独立して住みたい	0	1	1
騒音がうるさく夜眠れない	0	0	0
古くて日照が悪い	0	0	0
地震など天災が怖い	0	1	1
保証人がいないので借りられない	0	0	0
賃貸料が高い	0	2	2
ローンが払えない	0	1	1
家を買いたい	0	6	6
家を売りたい	0	0	0
通勤に時間がかかり疲れる	0	0	0
子どもの学校や保育園から遠い	0	0	0
スーパーや公園、公共施設や生活関連施設から遠くて不便	0	1	1
母子寮(母子生活支援施設)を、設備を快適にし、管理的な運営をやめてほしい	0	0	0
民間アパートに母子家庭が入りやすいようにしてほしい	0	1	1
公営住宅に何度応募しても当たらない	0	0	0
便利な場所の公営住宅に入りたい(通勤に便利、保育所から近い)	0	1	1
その他	0	1	1

図5 - 16 興味のテーマ - 住宅に関して

離婚のこと

婚姻中の会員もいて、このホームページの内容上、離婚に関する回答が多くなっている。「離婚したいと思うが相手が同意しない」「離婚について話し合っているが、夫婦では話し合いがつかなくて困っている」や、「子どもの養育費を請求したい」「配偶者に慰謝料を請求したい」「財産分与や慰謝料の相場について知りたい」といった情報を求め、「弁護士や離婚の相談窓口の情報がほしい」と希望していることが伺える。

5. 離婚のこと

内容	男性	女性	全体
総数	3	25	28
配偶者から離婚を言い出されて困っている	1	1	2
離婚したいと思うが、配偶者が同意しない	2	7	9
別居したいが、不利になるのではないかと迷っている	0	4	4
夫が暴力を振るわれている	0	1	1
どうやったら離婚できるか方法を知りたい	0	4	4
離婚について話し合っているが、夫婦では話し合いがつかなくて困っている	0	9	9
離婚調停中だが、話し合いがつかず不成立に終わりそうで困っている	0	2	2
取り決めた財産分与や養育費等が支払われなくなるのではと不安である	0	3	3
国際結婚の場合の離婚の手続きが知りたい	0	0	0
弁護士や離婚の相談窓口等の情報がほしい	1	9	10
専業主婦でも財産分与がもらえるかどうか知りたい	1	1	2
配偶者に慰謝料を請求したい	1	9	10
財産分与や慰謝料の相場について知りたい	0	9	9
別居中だが、夫が生活費を送ってこなくて困っている	0	1	1
子どもの養育費を請求したい	0	11	11
配偶者が子どもの親権を譲らなくて困っている	1	6	7
子どもを置いて家を出て来てしまったが、親権がとれるかどうか不安である	1	1	2
別居中だが、相手に子どもを連れて行かれてしまった。	0	3	3
離婚について子どもにどう伝えればいいか悩んでいる	1	5	6
離婚後、子どもを別れた相手に会わせたくない	0	4	4
離婚後、子どもの姓や戸籍がどうなるか知りたい	0	4	4
その他	0	4	4

図5 - 17 興味のテーマ - 離婚のこと

将来の不安

母子家庭は一人で子育てと家事責任と経済を担っているため、「自分が死んだら子どもを誰が育ててくれるか心配」「自分が痴呆症になったらどうしようという不安がある」という反面、「介護が必要になっても子どもに迷惑を掛けたくない」と考えている。離婚後実家で親と同居し、援助を受けている人は、「親の介護が必要になったら心配」という不安も抱えている。

6. 将来の不安

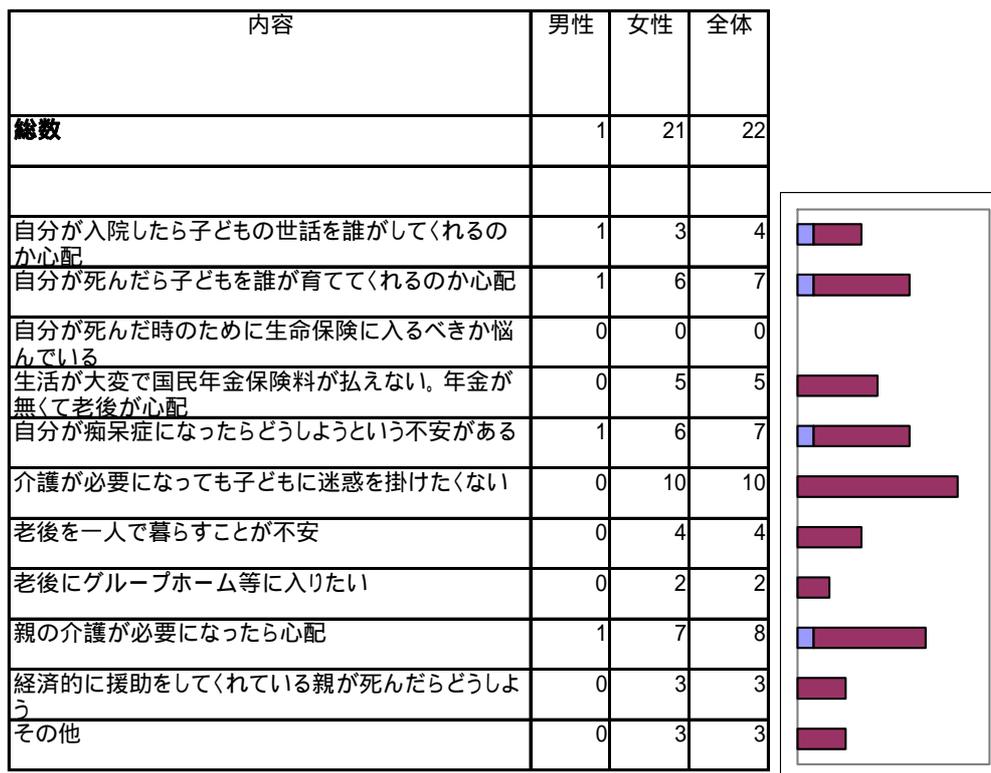


図5 - 18 興味テーマ - 将来の不安

人間関係

「職場の人間関係がうまくいかない」「子どもの病気などで休みや早退が多く、職場で肩身が狭い」と職場での人間関係や、「恋人がほしいと思っている」「再婚したいと思っている」といった恋愛や再婚の悩みを抱える一方で、「心を許して何でも話せる友人がいない」「孤独感が常にある」と、誰にも話せず一人で思い悩み、孤独を抱えている状況が伺える。

7. 人間関係(職場、学校、近所、別れた夫やその親族、恋愛、再婚)

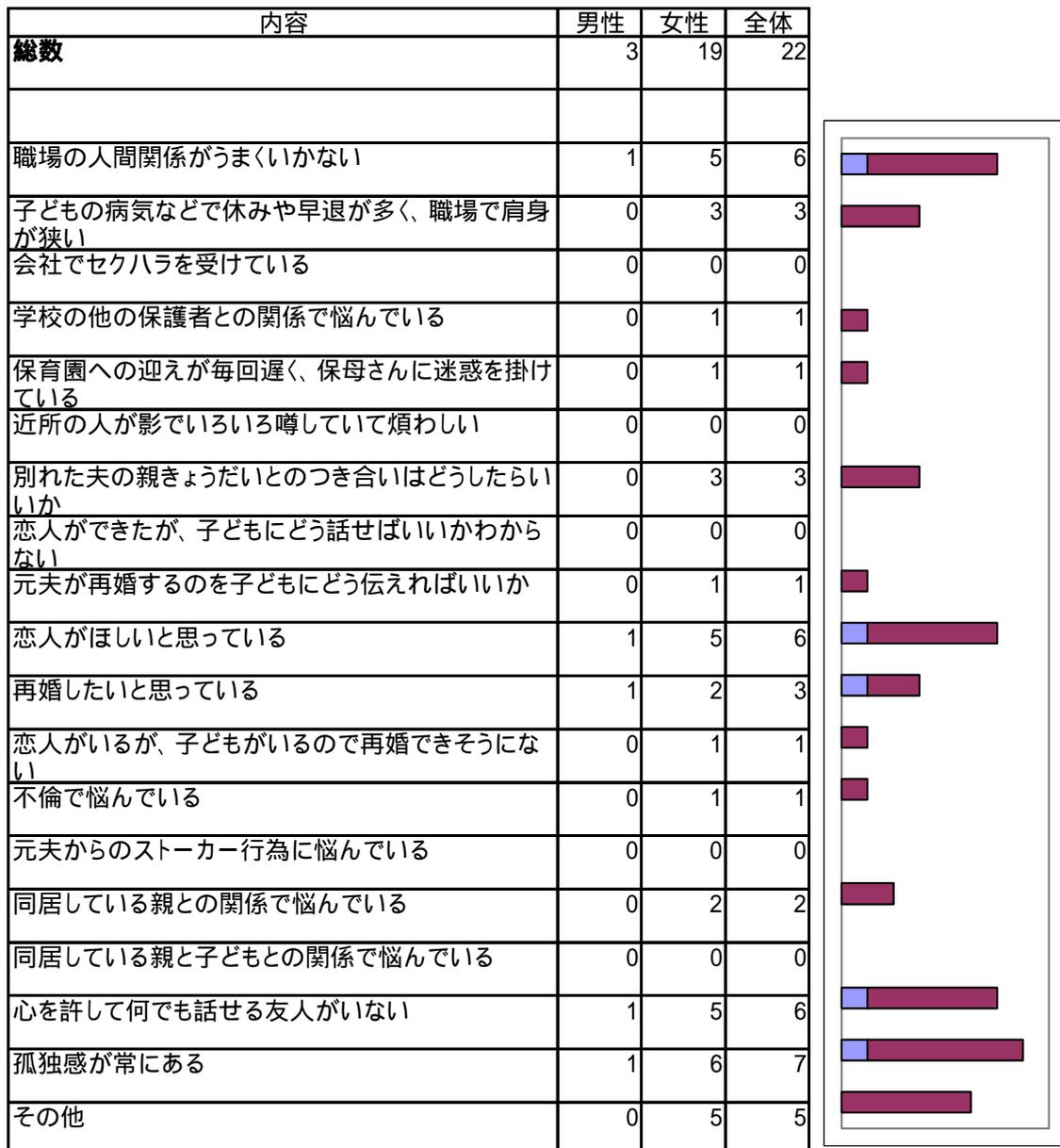


図5 - 19 興味テーマ - 人間関係

6．評価と課題

6．1 バーチャル相談所の課題と改善目標

バーチャル相談所の運用は現段階は試運用であるが、試運用の課題を踏まえて、本格運用に向けて以下のような構想を考えている。

(1) 会員制の課題

当バーチャル相談所は会員性となっている。会員登録するために、個人属性を入力する必要があり、プライバシーが漏れるのではないかと意見がかなりあった。実際には当バーチャル相談所のサイトではメールアドレス以外は個人を特定できない仕組みとなっており、その理解を得るためのメッセージや、当NPO法人あごらは特定情報を漏らさないなどの誓約がホームページ上で必要と考えられる。

また会員でなくても当サイトを見ることができ、今後とも公開の形をとり、会員にならなくても、利用できる仕組みは維持していく。

(2) ホームページの見栄え・使い勝手の改善

初期画面の魅力、ユーザインターフェースなどについて、工夫したらという意見があり、動画などを取り込んだ画面を作成する予定である。

(3) ページの検索・広告について

バーチャル相談室の存在をインターネット上でどのように見つけるのが課題としてある。現状はユーザからのアクセスを待っているだけであるが、この方法だと相談所の認知が遅いのが欠点となっている。そこで、今後は他団体との相互リンクやマスコミ等を使った相談室の広報等も視野に入れ、相談室の認知度を上げていく。

(4) 利用者にとってのメリットの明確化

・バーチャル相談室の目的について

バーチャル相談室の目的が何かということをはっきりさせるために利用者のメリットをトップページに載せるなどの工夫が必要であり、このことによって利用者にとってこの相談所がどれだけ役立つかが明確になる。

・チャット

訪問者のアクセス時間の違いから、会話が成立することが少ない。現在、チャットの運営は訪問者の自然な集まりによる発生を期待していることから、運営側からはチャットの開催等の働きかけを一切行っていない。今後は、定期的な相談室や講座の開催を行ったり、チャットの運営時間を設定したりするなどの対策を検討する。

・相談員

試運用期間は専任の「相談員」を置いていない。掲示板に書き込まれた質問に対しては「管理者」が回答することとしているが、今後は、専門家が曜日や時間を決め、質問を受け付け、回答することを検討する。

(5) データベースの拡充

専門家やカウンセラーの持つ情報

NPO法人あごらでは、毎週土曜日に電話による相談窓口を設けている。ここでは様々な質問や悩みやが寄せられている。これらの情報(カルテ)の中から、Q&Aなどのコンテンツを収集し、数を増やしていく。(図6-1参照)

相談者からの情報

さらに、掲示板・チャットで蓄えられた事例をデータベース化することで最新の事例集が出来上がるとともに、出来上がった事例集を相談室内で検索できるシステムを新たに設けることを検討する。検索システムを追加することで、訪問者が必要な情報を即座に入手できるというメリットが得られる

(6) 携帯サイトの開設

ひとり親家庭の母親の携帯電話の利用率は高い。パソコン利用は固定的な場所という制約があり、場所や時間の制約のない携帯電話の利用は今後不可欠と考えられる。現状のホームページから簡略化した携帯用のサイトを作成する。技術的には比較的容易であるので、現状のバーチャル相談所の利用が進んだ段階で、平成16年度中には携帯サイトを立ち上げる計画である。

(7) 分析機能の追加

当バーチャル相談所の特徴は、興味テーマ毎のアンケートへの回答の集計結果を相談者もまたホームページ管理者も見ることができる点である。相談者にとってみれば、自分の興味テーマや悩みが、「他人はどうなのか」といった客観化された情報との比較ができる。また管理者にとっては、アンケートの集計結果を属性別に集計したり、またアンケートの傾向を踏まえた分析やNPO法人あごらの今後の事業展開をする上で、貴重なデータとなることが期待される。また政策提言への基礎資料としても活用したい。

そのためには、本年度の事業成果を公開して利用者を増やす手だてを取る必要がある。

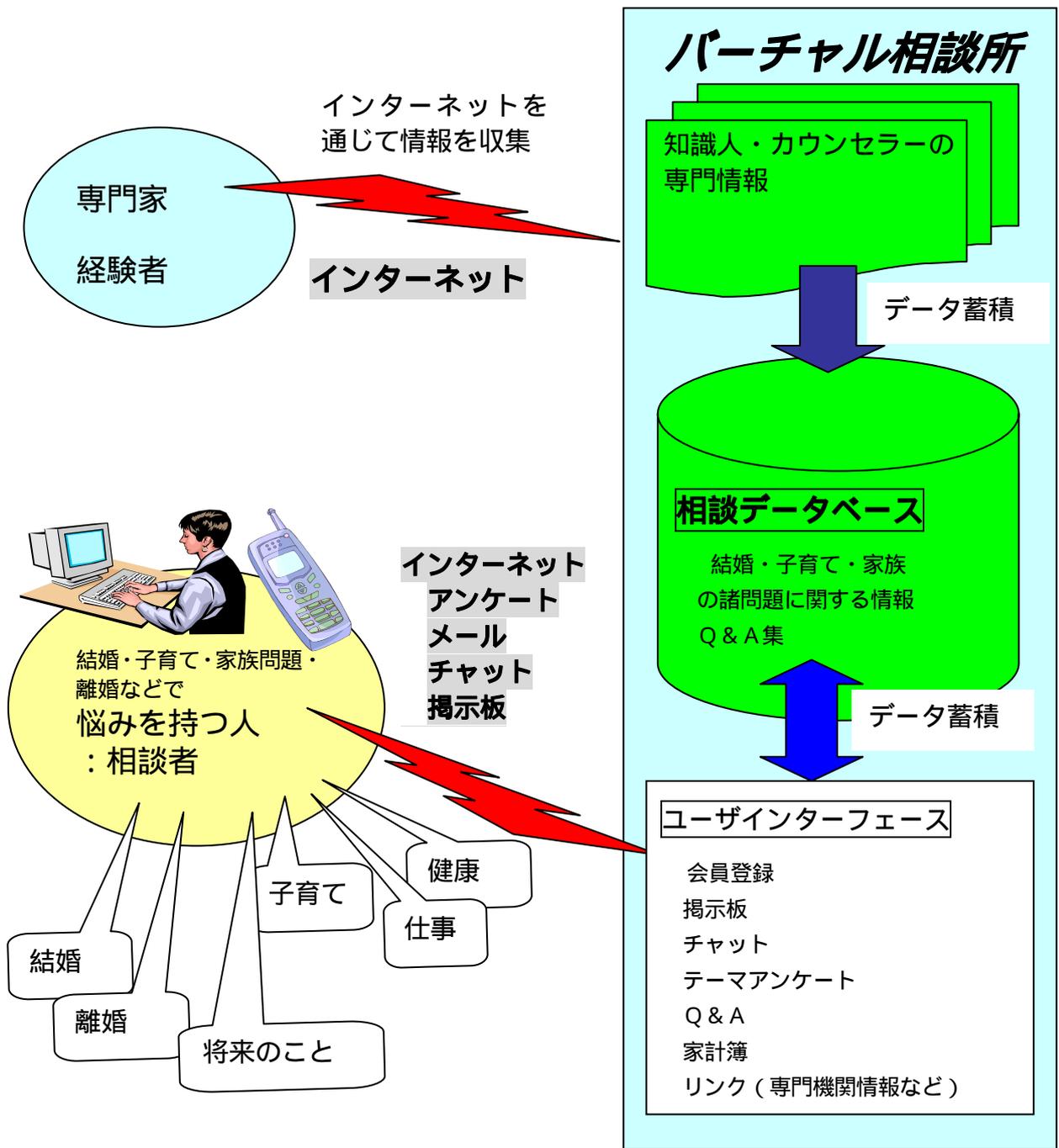


図 6 - 1 バーチャル相談所の構想図

6.2 今後の運用方針

(1) 今後の運用ステップ

現状までの開発を第一ステップとし、今後の運用については次の表のように段階的に行うこととする。なお現状の欄は、利用者から寄せられた課題をまとめた。

表6-1 今後の運用方針

改善ステップ		現状	改善・追加
次 2 ス テ ッ プ	ホームページの親しみやすさ、見栄えの改善	固定画面で親しみに欠ける	<ul style="list-style-type: none"> ・動画、キャラクターなど取り入れ、親しみやすくする。 ・初期画面の工夫。
	ユーザインターフェース改善	利用の流れがわかりにくい	<ul style="list-style-type: none"> ・使い方のフローがわかりやすくし、ボタンの位置を工夫する。
	プライバシー保護機能	個人属性が漏れるのではという危惧	<ul style="list-style-type: none"> ・会員は個人名の登録なし。 ・メールアドレスのみ登録。 ・個人のプライバシーは漏洩しない旨の誓約。
	掲示板	<ul style="list-style-type: none"> ・会員は自由に使えるが、やりとりが分散し、思わぬ方向に走る場合がある 	<ul style="list-style-type: none"> ・Q & Aの形式とし、ある程度のQをとりまとめてAを公開する。
第 3 ス テ ッ プ	Q & A	約60項目	コンテンツは専門家や従来のバーチャル相談所、「内緒で聞く離婚百科」などのコンテンツを踏まえて増やしていく。
	就業支援コンテンツの追加	仕事に関するコンテンツを追加して欲しい	<ul style="list-style-type: none"> ・技術的なQ & Aが別途あごらホームページにあるが、仕事の紹介や技術の基礎的なことに関してQ & Aを用意する。
	アンケート項目		<ul style="list-style-type: none"> ・必要なものがあれば追加する。
	その他		<ul style="list-style-type: none"> ・関係機関へのリンクを追加。

(2) 全国へ利用者を拡大

当NPO法人あごらでは、下図のように就業支援を全国展開する予定である。この就業支援センターを支える機能の一つとして相談機能は不可欠であり、インターネットを通じた情報提供は、地域と時間の制約を取り除く強力な手段となるであろう。

就労支援センターの全国展開

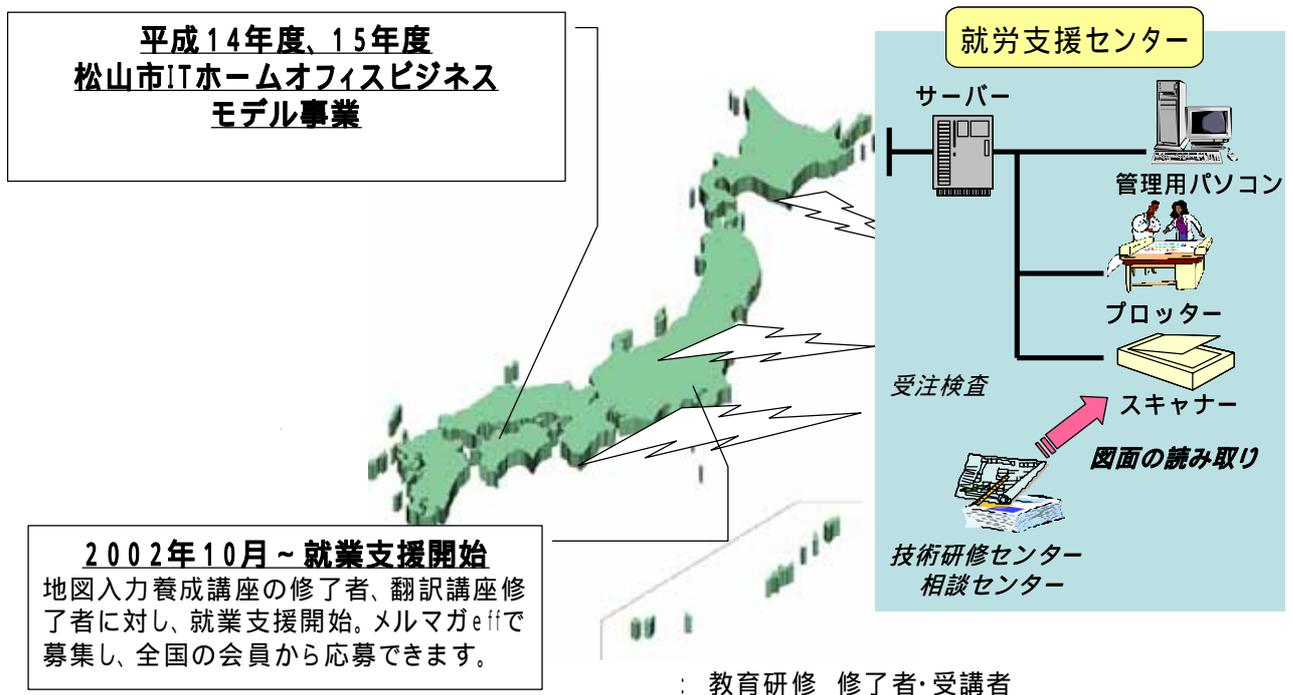


図6 - 2 就労支援・教育研修・相談機能の全国展開

NPO法人あごらが特別に事業を行う地域に対しては、下図（当NPO法人あごらが松山市の委託を受けて実施した「ITホームオフィスビジネスモデル事業」）のように、相談機能は従来の電話相談のみならず、バーチャル相談所、また携帯電話による情報提供なども導入した総合的なひとり親家庭の支援機能を提供する。

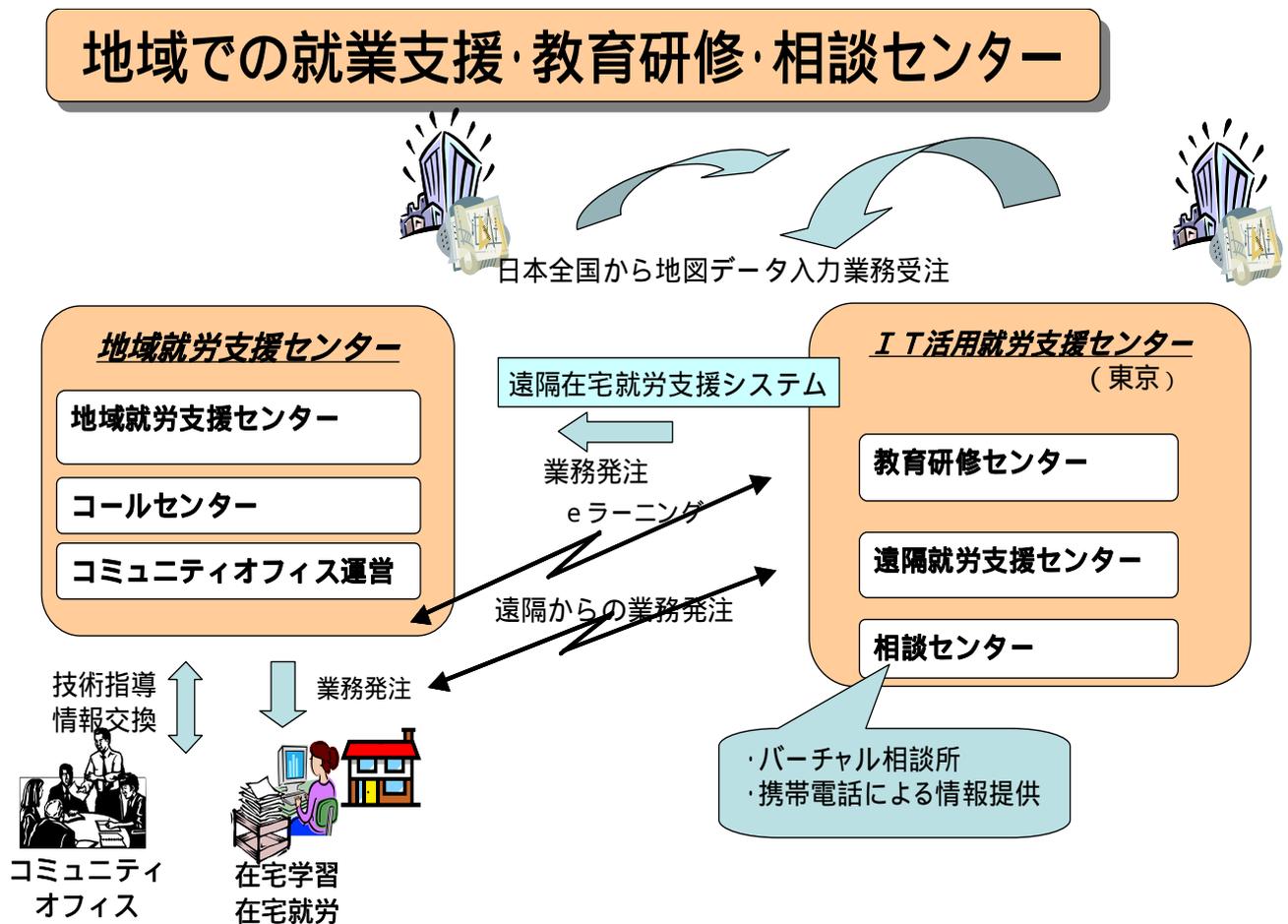


図 6 - 3 地域での支援機能

6.3 バーチャル相談所の利用状況を踏まえた支援策について

本事業を通じて、バーチャル相談所の利用者像ならびにバーチャル相談所の利用状況を踏まえた政策的な視点でのまとめを行った。

(1) バーチャル相談所の利用者像

バーチャル相談所の利用者の属性から利用者像を描いてみると、以下ようになる。

バーチャル相談所の利用者は、母子家庭への就労支援をするNPOあごらの開設したものであり、名称も「ニコニコ離婚ネット」という性格上、離婚した、或いは婚姻中でも離婚を考えている、既に別居中の30代、40代の女性が圧倒的である。そして過半数が子どもが2人以上いる。そして8割が仕事をしている。

就労していても、不安定就労であり、短時間労働のため、3分の1が年収130万以下と収入も低いといった厳しい状況が伺える。

関心のあるテーマは、やはり「仕事と経済」がトップで、次いで「離婚」「子ども」「将来の不安」「人間関係」となっている。会員の属性を反映している。

母子家庭の母親は、子育てや家事といった家庭的責任と経済的な担い手を一人で負っている。そのため半数以上が「イライラする」「朝起きるのが辛い」「肩こりになりやすい」等、心身の健康に症状が出ている。また物や子どもに当たる等、精神的な余裕がなくなり、「衝動買い」「喫煙」「飲酒」も増える等、依存症状が出たり、鬱的症状も出ている。

しかし、相談相手は友人や家族が圧倒的で、弁護士や行政等社会資源を活用していない。その反面、心を割って話せる友人もなく、一人で思い悩み、孤独感を常に抱いている人もいる。健康についてや悩みを専門家に相談する時間や費用を割く余裕もないのであろう。

(2) 支援策について

利用者の「イライラチェックの傾向」「属性の傾向」「テーマのアンケート集計結果」などから考えると、下記のような支援策が必要と考えられる。

就労支援について

女性の利用者（会員）は婚姻中ずっと専業主婦だった人が多く、離婚後も資格や特技がなく仕事を探せない人、資格があっても採用時に年齢制限があって面接・試験も受けられない人が多い。そのためには、採用時の年齢制限の廃止や職業訓練が受けたい時に受けられ、教育訓練費等の助成もすぐ受けられるよう法制度の改正や整備が必要である。一方、厚生労働省が講じている支援策は、自治体によってばらつきがあり、母子家庭の母親が利用したくとも、実際には利用できていないことが多く、自治体への支援策の徹底が緊要であらう。

また働きたくても保育所に子どもを預けられない母親も多く、母子家庭の場合、必ず保育所へ入所できるようにしたり、学童保育を小学校卒業までに引き上げたり、病児、延長保育等の支援も重要である。

育児・家事と仕事の両立のため、在宅就労や通勤と在宅の双方といった勤務形態を希望する人が多く、行政やNPO法人あごらとしても、今後益々在宅型の就労支援が望まれる。

経済支援について

養育費については、養育費のガイドラインが作成され、不払いがあった場合に一度の手

続で将来分も強制執行できるようになるなど法改正が進んだが、経済的に破綻したため離婚した場合が多く、別れた父親も経済的に困窮し、実際には支払えないケースが多い。そのためには養育費の立て替え払い制度等、別の制度の整備が必要である。また養育費支払いには面接交渉も深く関連していて、面接交渉や共同監護権にする等、制度改正や整備が必要であろう。

また、子どもの教育費について、母子家庭への無利子の奨学金の優先支給や中高等教育の学費の助成等、将来を担う子どもたちへの支援も望まれる。

離婚・別居直後が一番経済的に困窮するため、児童扶養手当や医療費の助成等、福祉サービスの申請が速やかに処理できるよう制度運用の迅速化が望まれる。

住宅支援について

母子家庭の母親は、育児・家事と仕事の両立しているため、駅に近く通勤に便利であったり、子どもの学校や保育所から近いこと、スーパーや公園、公共施設から近い等、利便性が求められる。また、子どもが大きくなると子ども部屋も必要になるなど、スペースも重要である。

そのために、良質で安価で利便性の良い公共住宅への入居保証や、民間アパートに入れるよう高齢者のような賃貸住宅の家賃債務保証制度の創設、住宅を購入する際の助成等が期待される。

また、母子生活支援施設の設備の改善や増設、管理的な運営の緩和、地域の開き住宅を利用したグループホーム的な母子生活支援施設の設置等も望まれる。

老後に関する支援について

母子家庭の母親は、子育てコストがかかり、年金の保険料を払えず、自分が老後を迎えた時に年金がない、あるいは基礎老齢年金も満額もらえない人がほとんどである。生活扶助としての年金の最低保障制度が望まれる。

老後、子どもに迷惑を掛けたくないと思う母親が多く、友人同士でグループホームを始める場合の助成や介護保険制度利用の優先等の助成等も望まれる。

健康のケアについて

離婚前後は一人で思い悩み精神的に不安定になる。またひとり親家庭になってからも家庭的責任と仕事の両立で心身共に健康を害している人が多い。

しかし、専門的な相談を受ける等、社会資源を活用する人は少ない。育児・家事と仕事で生活に追われ、時間や費用が割けないという物理的制約もある。

母子家庭のネットワークグループが行ったアンケート調査によると、福祉事務所の職員や母子相談員、保健所等、役所での法律相談等、行政の相談窓口の対応で傷ついた人も多い。職員への研修が必要であり、利用しやすいよう土曜日等の開設も求められる。当NPO法人あごらでは土曜日に専門の相談員による面接の相談所を設けており、是非利用していただきたい。その点、時間や費用を割けない母子家庭の母親にとって、24時間相談を受けられたり情報を得られる当バーチャル相談所は有効であり、周知し、活用を促進し、充実を図りたいと考えている。また、他の相談業務を行うNGOやNPOとの連携も今後視野に入れる。

7. 事業の成果

本事業の成果をまとめると以下のようになる。

(1) ひとり親家庭の母の就労支援機能の基盤整備

本バーチャル相談所は、NPO法人あごらの主要な3つの機能（就労支援、教育研修、相談業務）の内、就労支援、教育研修のサポート機能として、ひとり親家庭の母への精神的なケアに寄与しようとするものである。本年度の事業によってその骨格が構築でき、今後さらに豊富なコンテンツを具備するための基盤を整備することができた。

ただ、インターネットによる情報提供（Q&A）や、メールでの情報交換は相手の顔が見えないため、専門の相談員の面接による相談業務に比べればコミュニケーションに限界がある。これを克服するにはコンテンツを豊富にすることが肝要と考えられる。一方で、ひとり親家庭の母親は内緒で知りたいという側面もあり、インターネットによる情報提供が威力を発揮するというメリットも持っている。

(2) 相談用データベースの構築

家庭や子育てなど、ひとり親家庭の母の抱える悩みは多岐にわたる。それに応えるには豊富な経験と専門的な知識に基づいたデータや、母親が抱える悩みや相談事などのデータをデータベースとして蓄積し、役立つ情報として提供することが効果を発揮する。本バーチャル相談所では、自分の悩みや興味テーマを一般的な傾向と比較できるとともに、自分のデータもデータベースに蓄積される仕組みとなっており、データベースが自己増殖的に膨らんでいく特徴をもっている。本バーチャル相談所は、多くの利用者の情報を集約することによってデータの信頼性が向上し、しかも運用管理者が関与しなくてもデータベースが自己増殖的に拡大していく仕組みが実現できる点で斬新なシステムと言えよう。

(3) 本事業成果の公開によるひとり親家庭の母の自立促進に向けた啓蒙

当NPO法人あごらは、ホームページや2週間毎に発刊しているメルマガe f fを使って情報をオープンにしている。これら媒体を通して本事業の成果を報告する予定でいる。また本報告書を関係行政、関係機関、関係団体などへ配布し、ひとり親家庭の母の自立促進に向けた啓蒙活動に寄与できることを期待するものである。