

ひとり親の方のためのティータイム・ブック

なりたい自分を手にいれよう

---

夢・お金・資格



岐阜市

この冊子は、ひとり親の方の元気を  
少しでも応援するため作成したものです。

わくわくするような夢、  
本当は手に入れたいと思っている未来はありますか？  
でも、  
日々の生活に追われているとついつい  
将来のことまでは思い描けなくなることもあるかもしれません。

そんな時には情報や専門家のアドバイスが役に立つことがあります。

あなたの夢を実現するために、ぜひこの冊子をご活用ください。

\*\*\*\*\*

冊子の内容について直接説明を聞きたい！  
内容に関連した相談がしたい！・・・という方のご連絡をお待ちし  
ています（裏表紙をご覧ください）。

この冊子は選択理論心理学をベースに作成されています。

選択理論心理学は、人の行動のメカニズムを説明する心理学で、特にセルフコントロール、人間関係の改善に効果があるといわれています。

現在アメリカでは、選択理論を用いて学校運営や犯罪矯正が行われ、日本でも個人のモチベーションアップや会社のマネジメントに用いられています。

学んだ方からは、生き方が楽になり、大切な人との人間関係改善に役立ち、子どもの問題行動が減った、という報告が寄せられています。

# もくじ

1. なりたい自分がありますか
2. 今望んでいることは何ですか
3. 手に入れたい将来
4. お金との上手な付き合い方
5. ライフイベント・キャッシュフローを作る
6. 三人のお話
  - ☆ 「中卒から看護大学へ」
  - ☆ 「ひとりで出産」
  - ☆ 「体を無理せず今は勉強」



# 1 なりたい自分がありますか？

---

## 1. 自分の夢をもう一度確認しよう



- 夢はなるべく具体的に項目ごと、かなえたい節目などで具体的に書き出してみる。書いたらいつも目に付くところに貼りだそう。ビジュアルに雑誌のお気に入りのグラビアページなど切り抜いて壁に飾る（住みたい部屋・着てみたい服・行ってみたい所など）。

## 2. 情報を集めよう

### ① お金のこと

心配事、将来の不安。ひとりで抱えず、専門家に相談する。お金に強くなるコツも家計をもとに専門相談員がアドバイスしてくれる。子どもさんの夢実現に向けて、将来に備えて今からできる事は何か。必要に応じて貸し付けなどもご紹介。返さなくて済む場合もあります。

### ② 資格のこと

資格を取ってなりたかった職業になる。将来の収入も安定。子育てをしながら、働きながら資格を取った人がいます。「まさか私に取れるとは思わなかった」「本当に頑張ってたよかった。あの頃の私には今の私は想像できない」と、おっしゃいます。専門相談員があなたに合ったいろいろな支援のご相談に乗ります。さまざまな制度を有効に利用してください。



子ども支援課に専門相談員がいます。お気軽にご相談ください

## 2 今望んでいることは何ですか 項目ごと具体的に

お金・健康など  
生活について

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

ゆったりしたソファのあ  
る部屋に住む

子ども・親族  
新しい家族について



-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

愛する人に巡り合う

達成したいこと  
仕事などについて

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

仕事の資格試験に合格  
昇進する

自由、自分だけの時  
間について

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

一人で喫茶店でお茶を  
楽しむ

楽しみ  
(趣味・学びな  
ど) について

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

北海道旅行に行く



書き出すだけで夢が  
叶いやすくなるとか、  
聞いたことがあるわ。

### 3 手に入れたい将来 節目ごと具体的に

---

将来の夢



実現したらどんな気持ちができるかしら。

節目ごとに

来年の今頃は

に、なっている。

子どもが18歳になった時は

に、なっている。

5年後は

に、なっている。

老後は

に、なっている。

## 4 お金との上手な付き合い方

### あなたはどのタイプ？

家計簿をつけている（簡単でも良い）・・・（YES・NO）

毎月貯金している・・・（YES・NO）

自分の将来に不安はない・・・（YES・NO）

子どもの学費は用意している・・・（YES・NO）

入っている保険のことよく知っている・・・（YES・NO）

自分の収入に満足している・・・（YES・NO）



一つでもNOのついた方、ご相談ください。



専門相談員（ファイナンシャルプランナー）と一緒に考えます。

1. 出ていくものを減らす。

- 身近なものを見直そう。

食費や電気代を節約するより、実はもっと効率的で効果が高いものがあります。（通信料や保険料など）。あなたの家計をうかがいながらご相談に乗ります。

2. 入ってくるものを増やす。

- 資格を取る。

これからでも行ける学校や取れる資格があります。

その間の学費や生活費についてさまざまな支援があります。

- 正社員になる。

パートと正社員では3倍近く年収が開き、将来の年金にも影響。何より日々の生活に影響します。キャリアアップの支援をご利用ください。

3. ライフイベントを見通して計画を立てる。

人生のライフイベントを考慮して、いつからどのような計画をしたらいいのか、どんな支援が受けられるのか、専門相談員がご相談に乗ります。

一緒に

ライフイベント・キャッシュフローを記入してみませんか。



ひとり親での生活は、経済的に大変なことも多いでしょう。  
だからこそ、専門相談員をご利用ください。

## 5 ライフイベント・キャッシュフローを作る

---

### 作り方

次のページの見本をご覧ください。

1. 自分の年齢を一番上の行に入れます。これは見本ですが、実際に作る時は一生涯を見渡せるようなもっと横に長いものを用います。
2. その下に子どもさんの年齢（学年）を入れてください。  
一番上に第一子、その下に第二子、第三子・・・と入れます。
3. イベントのところには家族や子どもたちのイベントを入れます。  
例えば車検、車の買い替え、家族旅行、子どもの受験、進学など。
4. 給与から下にはひと月の収入を入れます。  
(数ヶ月毎の収入は月割額を入れます)
5. 養育費、児童手当は子どもごとに入れます。
6. それを足して、ひと月の収入の合計を入れましょう。
7. 支出に金額を入れます。イベントはおおよその金額を入れます。



表の記入、検討は専門  
相談員とご一緒に

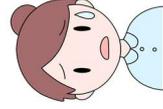




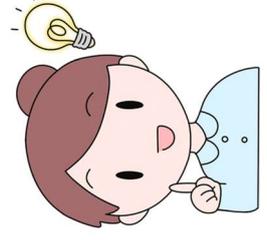
# ☆ライフイベント・キャッシュフロー (記入見本)

私の年齢	43歳	44	45	46	47	48	49	50	51	52
第1子(a)学年	中学2年	中学3年	高校1年	高校2年	高校3年	大学1年	大学2年	大学3年	大学4年	
第2子(b)学年	小学5年	小学6年	中学1年	中学2年	中学3年	高校1年	高校2年	高校3年	大学1年	
イベント(私)	車検		車検		車検		車買替え			
(a)			高校入学			大学入学				
(b)						高校入学			大学入学	
給与(手取り)	190,000	190,000	190,000	190,000	190,000	190,000	190,000	190,000	190,000	190,000
養育費(a)	30,000	30,000	30,000	30,000	30,000	0	0	0	0	0
(b)	20,000	20,000	20,000	20,000	20,000	20,000	20,000	20,000	0	0
児童手当(a)	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	0	0	0	0	0
(b)	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	0	0
児童扶養手当	◎	◎	◎	◎	◎	○	○	○	○	○
その他収入										
収入計										
固定費										
固定費以外										
イベント										
支出計										
収入 - 支出										

私が48歳の時、子どもたちの進学と収入減が重なるわ



今からでも早めに相談に行こう





## 6 三人のお話 A子さん



### 「中卒から看護大学へ」

私は中卒で結婚出産し、働いて子育てをしながら20代後半で通信制高校を出ました。離婚し、ひとり親になった時、一時は生活保護で支えてもらいましたが、このままではいけない、生活を何とかしなければと思い、高校の先生方の励ましもあり、看護大学の受験に挑戦し合格しました。

入学金は貯めていた貯金を使いました。授業料は大学に支援制度があって、無料になることを1年たってから知りました。1年目は払い、その後は無料になりましたが、大学によっては支援制度が色々あるので、早くから調べればよかったです。

生活は高等職業訓練促進給付金（\*1）と奨学金とアルバイトで支えました。私は解剖学の教科書など一字一字スマホに漢字を書いて読み方を調べました。家に帰って夕飯を作り、それからアルバイトに行って深夜まで働いて頑張りました。短い時間でも子どもたちとは沢山話をするようにしました。

今は正看護師として働いています。看護師の仕事は愛情が大切と思っています。患者さんの話をよく聞いて、押し付けず、わかりやすい柔らかい言葉で説明しています。上の子どもたちは成人し「お母さんすごいね、自分で大学出て看護師になって」と言って、誇りに思ってくれているようです。母の苦勞を知っているからか優しい子どもに育ちました。色々昔の選択について思うこともあります。その時点ではやむを得なかったと前向きにとらえ、これからを良くしていきたいと思っています。

注（\*1）高等職業訓練促進給付金（ひとり親さんが就職に有利な資格を取得するため、学校で1年以上勉強する場合に給付されます。返す必要はありません）。看護師のほかに保育士、社会福祉士、美容師、調理師などいろいろ対象資格があります。

## ☆三人のお話 B子さん

---



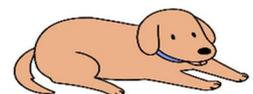
### 「ひとりで出産」

私は施設で育ちましたので身寄りはいません。施設を退所して、ひとり暮らしを始め、妊娠しました。ひとりで産み育てる決心をしましたが、心細かったです。妊娠中も、出産後も、子育てが始まっても、不安になるとSOSを出して、色々な人に助けてもらいました。時には支援者に厳しいことを言われたこともあり、その当座は、ありがたいとは思えないこともありましたが、あとで心に響きました。

今大変な中にある人には「何とかなる」という言葉を贈りたいです。私は保健師、施設職員、里親さん、子ども支援課職員などつながり、助けを求めました。もちろん自分でやるべきことはやらなければいけません。ひとりで悩まず、相談すること、人とつながりSOSを出すことです。

子どもは、まだ幼児ですが、だんだん良い話し相手になってきました。子どもを見ると疲れが取れます。成長がとても楽しみです。

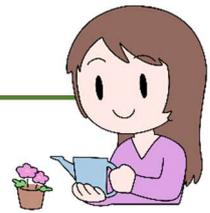
仕事も頑張っています。介護の正規職として働いていますが、今後は仕事の上でも資格を取り、もっとキャリアアップ（\*2）を目指すつもりです。



注（\*2）キャリアアップをしたい方の場合、就業支援講習会（教科書代は実費・授業料は無料）・自立支援教育訓練給付金など利用できる場合があります。

（指定されている様々な講座の受講費用の6割が支給されるもの。必ず講座申し込みの前にご相談ください）。

## ☆三人のお話 C子さん



### 「体を無理せず今は勉強」

私は離婚につき色々調べ、養育費も公正証書（\*3）を作りました。離婚してからは再就職し、養育費、児童扶養手当、児童手当で暮らしましたが、看護師は子どものころからの夢でしたので看護師をめざそうと決心しました。

週1回准看護師受験の勉強を教えてくれる所（\*4）に通いましたが、仕事との両立で体を壊し、医師からも止められ、退職しました。その時点で看護師受験も諦めかけましたが、「できるときだけ勉強すればよいのだから」と気持ちを切り替え勉強をつづけました。医師から言われたように気分転換になることを探し、ボロボロになっていた肌をパックしてみたり、無料エステに行ってみたり、自分で気分が上がるように工夫しました。その結果、准看護師学校の入学試験に合格しました（試験は数学・国語と面接）。数学は苦手でしたが、面接を頑張ろうと思いました。入学金と前期授業料は一時的に貯金で払いましたが、あとで50万円の借り入れ（\*5）が手元に来ますし、この50万円も5年間看護師として働けば返さなくてよいのです。

今は学校に行っているだけで働いていませんが、月10万円の高等職業訓練促進給付金（\*1）をもらっているのと養育費、各手当を切り詰めて後期の授業料は払うつもりでいます。これからの人へのアドバイスは、私は体を壊しましたが、自分の体調に合わせて、子どもが小さいときは体を壊さないように働き方をセーブしても良いかもしれません。ただ、子どもが大きくなった時に自分が正社員になれるように、色々支援を利用して子どもが小さいうちにこそ準備をして、資格を取っておいた方がよいと思います。

注（\*3）現在は養育費取り決め支援事業（調停調書や公正証書を作るためのお金が上限17,000円まで払い戻しが受けられる制度）ができました。

（\*4）准看・看護学校等受験対策個別支援（無料で受験対策の勉強を教えてください）。

（\*5）高等職業訓練促進資金貸付（1年以内に就職し、その後5年間資格を生かした仕事を続ければ、返す必要がなくなります）。

## あなたの元気を応援

- 冊子内容について、もっと知りたい、相談したい、自分のことを話したい。聞きたいことがある。
- 家計相談したい（見直しから、お金の強くなるテクニックも）。
- 資格取得の相談がしたい（今から看護師など。専門職に）。

お気軽に、下記までご相談ください。



連絡先：岐阜市子ども支援課

電話番号： **058-214-2396**

ティータイム・ブックはシリーズとして

【私らしさを大切に】（あなたらしさを大切にして元気が出てくる）

【解決！子育ての悩み】（子どもの気持ちが分かり子どもがぐんぐん伸びる）

【なりたい自分を手にいれよう】（将来の夢、お金や資格のこと）

【知らないなんてもったいない】（シングルパパ、ママの学びを支える）

の4冊があります。



岐阜市 子ども未来部 子ども支援課

〒500-8701 岐阜市司町40番地1

Tel 058-214-2396

令和3年 8月 発行・改訂

令和4年 8月 改訂

令和6年12月 改訂