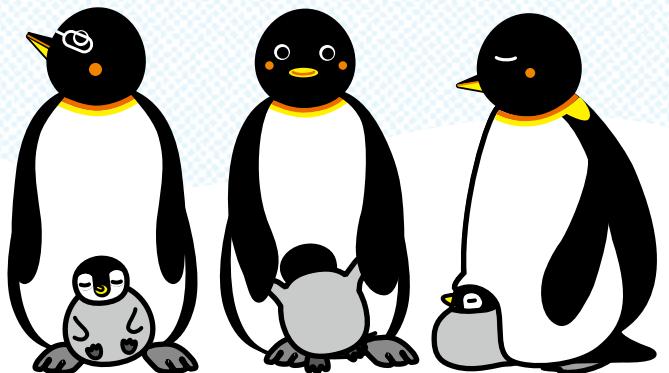


シングルファーザーの
暮らし、子育て、仕事…

みんなどうしてる？

川崎市に暮らすひとり親男性に聞きました



お読みいただくにあたって

この冊子「みんなどうしてる？」は、シングルファーザー（Single Father : SF）の方々やご家族にとって必要な情報を提供することを目的としています。そのため、SFの方々の実体験や考え方などを聞きし、掲載する内容についてもご意見・ご感想を伺いながら完成させました。

日本においても川崎市においても、SFはとてもとても少数派です。自分以外のSFに会ったことがない方もいらっしゃいます。SFが子育てをしていくには、上手に他者の手を借りることが不可欠です。他のSFの生活や工夫などを知り、ご自分たちの生活の参考にしていただけるなら、こんなに嬉しいことはありません。

自分でがんばらなくてもいいように、「誰にも頼らず、自力でなんとかしなければならない、それが立派だ」という考えを、まずは見つめ直すきっかけに、この冊子が役に立つことを願っています。

また、夫婦で子どもを育てている男性にも、他の方々にも広く読んでいただきたいと考えています。SFも多様なこと、いろいろな困難に自力で立ち向かい、あるいは、周囲の力を借りながら日々の暮らしを成り立たせていることを理解いただければと思います。

「シングルファーザー」という言葉は、他に「父子家庭の父」「父子世帯の父親」「ひとり親男性」などの言葉で表現されていることもあります。言葉の統一を図るよりは、情報を探して検索している方々に広く見つけてもらいたいからです。この冊子の他にも、これらの言葉でも探してみることで、より多くの情報を得ることができるでしょう。

なお、ここで使用している「シングルファーザー」とは、原則として、20歳未満の子どもと暮らす（同居の家族がいる場合も含む）配偶者のいない男性のことを指しています。

川崎市に暮らす父子世帯は約 700 世帯¹。

全国では、父子世帯は約 22.3 万世帯²。

児童のいる世帯（全国で約 1,209 万世帯）のうちの約 0.8%³。

母子世帯は約 5100 世帯⁴。全国では約 123.8 万世帯⁵、児童のいる世帯のうちの約 6.8%。

1：「川崎市の人口（1）－平成 22 年国勢調査一報告書」。ただし、父子のみの世帯です。

2：厚生労働省「平成 23 年度全国母子世帯等調査」。

3：厚生労働省「ひとり親家庭等の現状について」（平成 27 年）。

ここでは、「父子世帯」を「母のいない児童がその父によって養育されている世帯」としている。

4：「川崎市の人口（1）－平成 22 年国勢調査一報告書」。ただし、母子のみ世帯です。

5：厚生労働省「ひとり親家庭等の現状について」（平成 27 年）。全国での世帯数は推計値。



目次

どうして、シングルファーザーになったの？	4-5
仕事がある日の平均的な一日	6-7
家事をどうしてる？（炊事編）	8-9
子どもをどうしてる？（育児・保育編）	10-11
家事をどうしてる？（洗濯・掃除編）	12
娘の生理問題、どうしてる？	13
子どもと元妻の関係、どうしてる？	14-15
再婚問題、どう考えてる？	16
亡くなった妻のこと、どう伝える？	17
親の介護問題、どうしてる？どう考えてる？	18
支援情報・参考情報	19

どうして、シングルファーザーになったの？

理由もいろいろ、事情もいろいろ

なろうとしてなったわけではない

生別：妻が出て行った

SFになった理由は、元妻が別の男性と親密な仲になってしまい、離婚したいと言われたことが発端です。子どもは、母親が育てたほうがいいのではないかとも考えていたのですが、相手の男性になつかず、子どものほうが自分と暮らすことを望みました。

一緒に生きていきたかった…

死別：闘病の末に

共働きの妻と家事も分担しながら協力しあって子育てをしていました。妻の癌がわかり、闘病を支えながら働き続けてきました。2度の入院・療養生活を経て、闘病の甲斐もなく最愛の妻は亡くなってしまいました。数年間は何度も妻の生前が思い出され、とても寂しく、話を聞いてもらう場もないまま、何とか過ごしてきました。

どうしても子どもは引き取りたかった

生別：話し合いの末に

元妻とうまくいかなくなり、離婚を前提に話を始めました。元妻は、子どもたちを自分が引き取り、パートの仕事を掛け持ちしながら、私からの養育費で子どもたちを育てていくと主張しましたが、元妻の提案では子どもたちを育てていくのは難しいと考え、また、愛する子どもたちと離れることは考え難かったので、私が引き取り育てていくことになりました。

今でも気持ちの整理がつかない

死別：産後うつの末に自殺

産後の妻が何かと悩んでいるのは知っていましたが、それほど思い詰めているとは思っていませんでした。ある日突然、職場に電話があり、急いで病院に駆けつけましたが、妻が自ら命を絶っていました。残された乳児の子どもと一緒に暮らしていくことで必死な毎日ですが、今でも気持ちの整理がついていません。



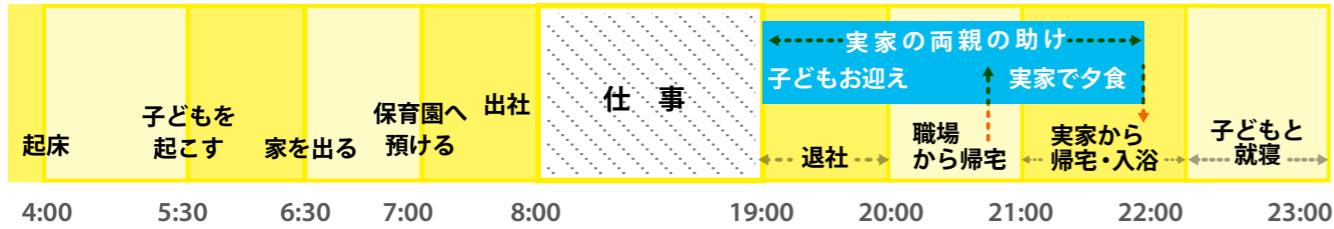


仕事がある日の 平均的な一日

子どもの年齢（未就学か、小学生か、それ以上か）や、親族等からの日常的なサポートの有無により、また、その他の理由により、シングルファーザーの生活は大きく変わります。↗

Aさん 親族等からの日常生活へのサポートあり

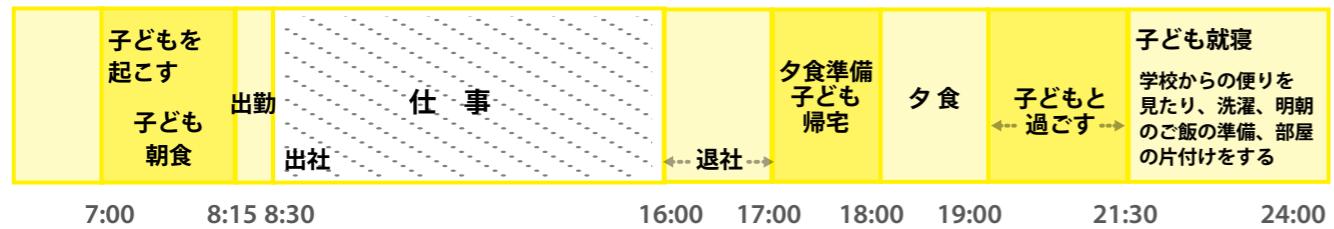
保育園児 2人



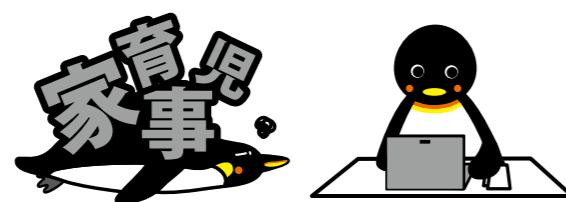
- ・Aさんは20代、自営業の両親はともに50代。
- ・近居の両親宅は同居家族を合わせて6人。夕食時は9人に。
- ・実家に家族が多いので、Aさんと子どもたちが実家で一緒に暮らすことは考えていない。

Bさん 親族等からの日常生活へのサポートなし

小学生（高学年）1人



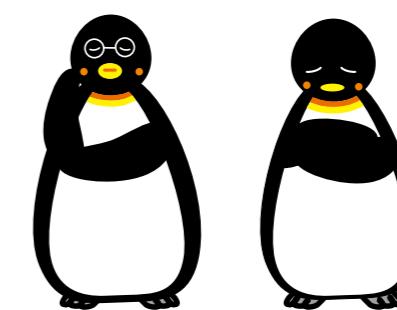
- ・朝は、子どもには食べさせるが、Bさん自身はあまり食べない。
- ・職場は近所。遅くても16時には退社。それを条件に入社。
- ★会社によっては短時間勤務制度が使える場合もあるので、確認してみましょう。
- ・子どもは小学校から16時には帰ってきて、それから遊びに行く。17時半には戻ってくるように言っている。
- ・買い物しつつ帰宅し、家事がスタート。



見えないことが
世話をしているのって、
休みなく家事や子どもの
自由時間だったら、
たしかに、うらやましいよね。

職場では、早く帰るので
『いいね』と言われていましたが、
『仕事しているほうが楽です。』

そう、なんか、
意地になつてしまつてたんですね。



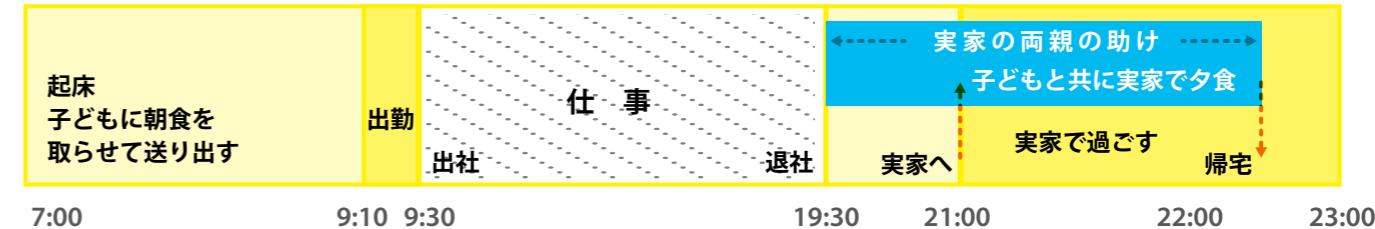
はじめは、
心配して言ってもらえる
「大丈夫?」も、嫌でしたね。

特に、子どもが自分のことを自分でできるようになるまでは、どのようにして暮らしをつくっていくかが喫緊でありつつ、継続する課題なのです。

ここでは、小学生までの子どもを持つ4名のSFそれぞれの異なる一日を紹介します。

Cさん 親族等からの日常生活へのサポートあり

小学生（高学年）と中学生



- ・土日出勤で、平日に2日休みの仕事。お客様の都合に合わせるので、夜の時間帯に予定が入ることもあり、休日の1日（平日）は仕事に出ることも多い。
- ・両親健在の実家が徒歩5分の近居。夜は、子ども共々、実家で食事。
- ・子どもはきょうだい2人でいたので少し寂しくなかったかもしれないが、土日は子どもと一緒にいてやれない。親族や地域の方々にもお世話になっている。

Dさん 親族等からの日常生活へのサポートあり 0歳(4か月保育所入所前)1人



- ・夜勤の仕事。夜勤が2日か3日連続し、その後、休日が2日か3日連続するパターンの繰り返し。
- ・夜勤明けで実家に帰り、そのまま実家で過ごして出勤することも。
- ・いまは実家に預けているが、子どもが保育所に入れれば保育所に預けて、迎えに行く生活に。



家事をどうしてる？（炊事編）

ある程度まとめて行うこともできる洗濯や掃除に比べ、「食べること」をまとめて済ますことはできません。子どもたちの心身を健やかに育てる上でも、食事はとても大切で気になるところ。とはいっても、仕事をしながらだと炊事に手間はかけられないものです。他のSFは、どのように考え、実際どうしているのでしょうか。

子どものからだが育つ時期なので、栄養バランスのこと頭がいっぱいでした。でも、自分が食べない食材は家でも調理しないものです。そういうものは外食のときに食べるなどして全体でバランスをとるように考えたら、肩の力が抜けました。

はじめは、子どものために外食は避け毎日自宅で作らねばならないと思っていたのです。でも、働きながらだと、とても毎日は無理。そこで、平日の夜は週に2回は自炊をするようにがんばりました。あの日は、近所の定食屋さんでバランスのとれた定食メニューを食べるなどしていました。



不慣れないうちは、献立を考え食材を揃えるのは負担が大きかったです。食材宅配サービスを使うと、レシピも付いてくるので便利です。また、お弁当の配送サービスを利用したこともあります。

家事の中で洗濯や掃除など得意なものは自分で行っています。ただ、炊事は苦手なので、親族（母）に頼ることにし、近所に引っ越ししてきました。子どもたちは、夜は母に食べさせてもらっています。



うちには、女の子だったので、いろいろと家事をやってくれて助かりました。

最近のお弁当をきれいに作るブーム（「キャラ弁」など）は、余裕のある人はいいけど、みんながああいう水準を目指すのはツライですよね。そう思いつつも、自分はいいけど、子どもに持たせるお弁当の中身は、どうしても気になってしまいます。周囲の子どもたちのお弁当に見劣りしないように、力んでがんばった思い出があります。

自分も最初は栄養バランスは気になっていました。でも、小学校では給食があるので、バランスはなんとかなるだろうと思うことにして、自分で作る際には気にしそぎず、適当にやることを覚えてからは、気持ちが楽になりました。

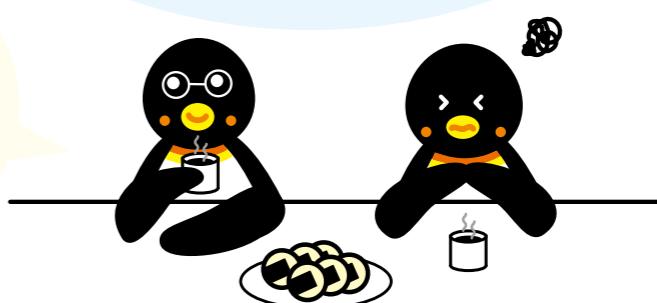


調理そのものは何の苦にもならないけれど、献立を都度考えるのが一番苦痛でした。当時は料理本をぱっと開いて決めていましたが、今ならウェブにレシピがいろいろとあるので、便利になりました。

食材は週に1回まとめ買いし、肉は冷凍しつつ、使う当日の朝、冷蔵庫に入れ直して出かけます。帰る頃にはうまく解凍されているので、それを調理。冷凍食品の種類や質も格段によくなっているので、子どものお弁当がある日は、それらを活用することで、無理をしないようにしています。

レシピ付き食材宅配サービスを利用すれば、栄養バランスの考えられた献立を考えずに済む上、買い物にも行かずに済むので、利用していました。ただ、どうしても食事を作る時間が一日あると、食材が冷蔵庫に貯まってしまうのです。節約したいのに無駄にしてはもったいない。食材の管理をノートするようになってからは、余らすことなく無駄もなくなりました。利用するなら、余ってしまう可能性も考えておいたほうがいいですね。

はい、無理は結局
続かないものです。
だから、力まずに、
できるこ^トを継続して
いきましょう。
時間とのバランスにも
気をつけたいですね。



あ、あの、
上級者のご意見で、
なかなか真似できそ
うもないんですけど…

妻のいる男性にとっての家事・育児

国調査によれば、有配偶（結婚している人）の家事分担は、総量を100%とした時、妻の担う割合が85%を超えるそうです。妻のいる男性が最も行っている家事は「ゴミ出し」（40.6% ただし、週1～2回以上）とのこと。

この「ゴミ出し」ですが、どこからどこまでのこと是指しているのでしょうか。朝、玄関脇に置いてある「出すだけになったゴミ袋」を近所のゴミ集積所に持っていくことだけが「ゴミ出し」ではありません。家からゴミを出すことは、家中のゴミ箱から種類別にゴミを集め、

回収されるようにまとめる作業が不可欠です。前述の調査では特に注釈等ではなく、一般的な「ゴミ出し」の理解による回答がなされています。つまり、「ゴミ出し」の一部でも担っていれば、行っているわけです。

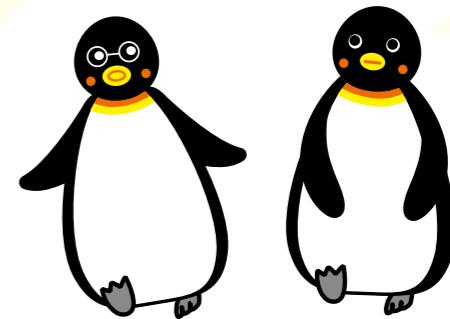
シングルファーザーが実際に行っている家事や育児は、妻のいる男性が行ったり、一般的に理解されているよりも、広い範囲で捉えてみる必要がありそうです。

データ出典：国立社会保障・人口問題研究所
『第5回全国家庭動向調査 現代日本の家族変動』



子どもをどうしてる？（育児・保育編）

SFになった時に子どもが何歳だったかにより、その後の生活は大きく異なります。小学校入学前は、保育園で食事が出るし延長保育（20時までのことが多い）も利用できますが、小学校に入ると、放課後の過ごし方が課題になってきます。川崎市内では、「わくわくプラザ」（学童保育）の利用経験が多いですが、その他の経験談も参考にしてください。



うちは地域の人たちのこと、全然知らないなあ…。

休日

保育園や学校が休みになる夏休みなど、長い休日をどう過ごすかは、先輩SFに聞いてみたことのひとつでした。子どももまだ保育園と小学校1年生ですし、親が連れて出かけるのに、どこに行けばいいのか。子どもが小さいうちは、公園に出かけたり、買い物（ウィンドウショッピング）に出かけるので十分。小4くらいからは少年野球とかをやらせたり、塾や習い事に行かせたりしたと聞きました。連れて出かけることはしているので、今までいいんだと安心できました。

ママ友って大事だよ

小学校の面談やPTAの懇親会など、子どもが小学校に入ると、“親”として学校に行く機会が増えます。でも、お母さんばかりで、**父親は自分だけ**ということがほとんどです。最初は気になりましたが、子どものためにはそうも言つていられません。遠目に見ていたお母さんたちも、こちらが事情を話せば、“ママ友”になってくれるんです。ママ友は、子どもに関する情報をたくさん持っています。学校行事や、子どもを行かせる塾の評判、放課後に預ける施設、これからできる制度や施設についてなど、本当にいろいろと教えてもらいました。

放課後

子どもが保育園児から小学生になったとき、預かってもらえる時間が1時間早くなりました。これに合わせて、仕事の終わり方を変えるのに苦労しました。もちろん、普段は定時に帰ることができるように会社では理解を得ているのですが、どうしても、残らないといけない日もあります。そういう時、「わくわくプラザ」を利用しているママ友から、「わくわく」の後に行ける民間の保育サービス⁶を教えてもらいました。今では、遅くなる日は、「わくわく」から子どもたちが一緒にそちらに移動することで、僕の迎えを待っています。なんとか「小1の壁」を乗り越えていけそうです。

ご近所との関係

父子家庭になると決めた時、「**子どもは地域で育てもらおう**」と思いました。できるだけ、地域の人たちに自分の事情を知つてもらい、子どものことも叱つてもらったり預かってもらったりしながら、小学生の子どもの放課後が寂しくないようにやってきたつもりです。ただ、大人の居ない時に友だちの家に上がりることは絶対させないようにしていました。留守宅に上がり込んで、もし、何か無くなったり破損したりした時に、責任問題になることは避けたいですし、トラブルのためにご近所との関係が悪くなるようなことは未然に防ぎたいからです。近所の屋外で遊ばせ、**5時半には家に戻るよう、しつけてきたつもり**です。

イライラ・マネジメント

子どもがなかなか言うことを聞かないで、腹が立ってイライラをぶつけては反省する、その繰り返しで自己嫌悪に襲われることも多くありました。そのときは、自己修練の本とかイライラする心を見つめる方法を探してもいました。今思えば、**子どもが大人の言うとおりにできないのは当たり前の**のに、温かく見守れるまでに何年もかかりましたね。

ママ友との距離感も大事だよ

子どもを通じて仲良くなることが多いママ友。ママ友がふたり親の場合には、配偶者の方が誤解しないように、距離感が大事になってきますね。僕は、近所のママ友とだけ話すのではなく、**夫婦と仲良くできるよう、気をつけていました**。何でもないのに、疑われたくはないですもんね。

小1の壁

大都市では、保育園に入園させるのが難しいことは、「待機児童問題」として以前から課題でした。小さい子どもを育てながら働く女性（ワーキングマザー）にとって、「保活」（子どもを保育園に入園させるための事前のさまざまな活動）の次に立ちはだかるのが「小1の壁」です。保育園は延長すれば20時頃まで預かってくれるところもありますが、小学生になると放課後ができ、「わくわくプラザ」（学童保育）の終了時間は遅くても19時です。そのため、19時までに子どもを迎えに行けるかどうかで、仕事を続けられるかが決まつてくるのです。出産後、産休・育休を取りながらなんとか続けてきた仕事をこの「壁」を乗り越えてまで続けられるかどうか、その条件を持っているかどうかでワーキングマザーのキャリアは大きく影響を受けます。

SFにも、ワーキングマザーと同じように、「小1の壁」があります。短時間勤務ができるかどうか、残業をしなくとも帰ることのできる仕事（部署）かどうか、自分で行かなくてもお迎えを頼める親族等がいるかで、「小1の壁」が無事に乗り越えられるのかが決まってくる場合も多いのです。

この冊子で紹介されている工夫事例等もぜひ参考にしてください。

…ただ、ワーキングマザーでなくとも、SFでなくとも、子どもを自分で迎えに行くことができ、一緒に夕食を取る生活ができるような社会になるよう、すべての人が働き方を変えていけるといいのですが…。

6:調査に協力したSFから聞いたものです。市内には他にも同様の民間施設等がありますので、ご自分の事情等に合うかどうかは、直接施設等へお問い合わせください。



家事をどうしてる？（洗濯・掃除編）

親族等からのサポートが得られていても、SFの生活は、ひとりでやらねばならないことも多いものです。時短や省力化などにより、日々の暮らしを少しでも楽にできることがないかどうか考えてみることもできますね。



洗濯

洗濯は、外に干すと雨が降ったらやり直しになるので、基本的に室内干しにしています。来客があるときは当然片付けますが、多忙の時は干したままにして、そこから着る時もありました。たまらずに、カゴに入れておくことにもいいですね。**シャツはすべて形状記憶シャツで揃え、アイロンの手間はなくしました。**

子ども（男の子）が小さかったので、洗濯物はたたむものだというしつけをするため、必ずたたんで見せていました。小学校高学年になった頃から、**自分でたたむ**よう言っています。中学生になって、最近、言わなくてたたむようになりました。**少しずつ家の手伝いもしてくれ**るようになっています。



掃除

家事をやるイメージの中で、掃除は毎日家中をピカピカにする必要があると思っていました。シングルファーザーになるまでは、掃除もときどきは自分がやっていたのですが、今から考えれば「お手伝い」で、それを自分で意識できていませんでした。実際に自分が中心でやることになってからは、**週末にある程度まとまった掃除**をすることにして、**平日は汚さないように気をつける**だけにしました。以前は「自分がやる」前提で考えていなかったんですよね。



子どもの成長を実感する時間

シングルファーザーになってから、毎日がめまぐるしく過ぎ、最近まで、あまり余裕がありませんでした。以前は自分ではやることのなかった洗濯物を取り込み、たたんでいるとき、子どもの服が大きくなっていることや、靴が小さくなり買い換えなければならないことなど、日々の成長に気がつくことができています。これは、育児や家事を妻任せにしている父親のままだったら、気がつかないまま、子ど

もは育ち上がってしまったのでしょうか。日々の苦労はありますが、こういう時、日頃の苦労は吹き飛びます。がんばっていることが報われる、大事な時間になっています。

妻がいる男性は、もしかすると、やらなくても済んでいるのかもしれません、でも、こういう貴重な実感は、やろうと思えば得ることができますので、ぜひ、経験してもらいたいと思います。



娘の生理問題、どうしてる？

娘の生理問題について頭を悩ませるSFも多いようです。知識はあったとしても、父親が直接話すのは娘のほうが嫌がることもありますね。相談相手や、学校ではどんなタイミングで教えてもらえるのか、娘とのやりとりなど、他のSFたちがどのようにしているのか見てみましょう。

白 分では、何をどうすればいいのか全くわからなかつたので、**学校の担任の先生に相談**し、養護教員から教えてもらうことになりました。下着はサイズなどいろいろ個人差もあるので、個別に相談にのってもらえるとのことでした。

相 談できる親族女性がおらず、困り果てて**娘の友だちのお母さんに相談**したら、「私から教えてあげるので、大丈夫よ」と言ってもらいました。

う ちの娘は小学校中学年ですが、母のいる娘に比べて、ひとり親の父なので、娘との距離も近く信頼関係も築いていると思っています。だから、**自分で話すこともできる**だろうし、あまり心配していません。

宿泊をともなう学校行事がありますが、ちょうどそのときに始まる子も多いようで、保護者向け事前説明会でも話がありました。必要に応じて個別に相談にのってもらえる場合もあるので、学校に確認してみるといいかもしれません。



生 理用品は買い足しておく必要があると思い、おそるおそる娘に聞いてみると、「大丈夫、自分で買いに行けるから」と言いました。それで、毎月お金を渡し、**娘が自分で買いに行く**ことになっています。



子どもと元妻の関係、どうしてる? (生別の場合)

生別の場合、子どもと元妻との関係をどうすればよいか悩ましく感じる方もいるのではないかでしょうか。SFが10人いれば10通りのSFになった経緯があるので、子どもと元妻の関係に「これ」という正解があるわけではありません。これから、仮にステップファミリー（右頁参照）になったとしても、子どもと元妻との関係をどうするかという課題が残ることもあります。

男 れてからしばらくは元妻のほうから会いに来いましたが、だんだんと連絡が来なくなり、途絶えています。

子 どもからは、母親のことを何も言いません。父親である自分に遠慮してなのかもしれません。

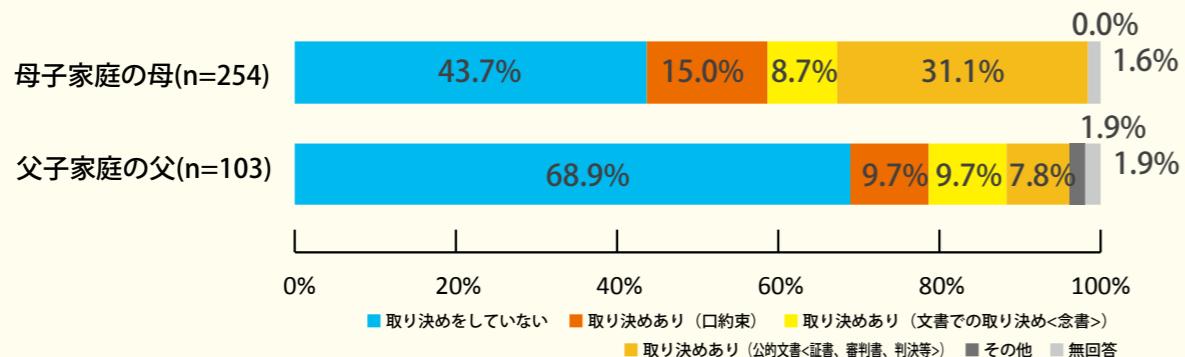
夫 婦としてはダメになったから別れたけど、子どもにとっては、親あることに変わりはないから、会ってもよいと言っています。しかし、子どもたちは、どうしてかはよくわかりませんが、会いたがりません。最近、「お父さんには、新しいお母さんが必要なんじゃないの」と言い出したりするようになりました。

ひとり親家庭へのまなざし

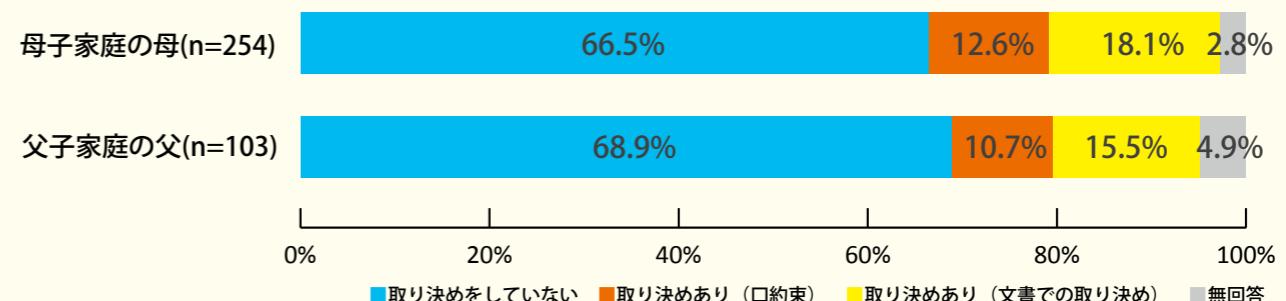
未婚、離婚、再婚の増加や、ステップファミリー（少なくともいずれか一方で子どもがいて再婚し婚姻関係になり形成される家族）など、家族のあり方や生き方は多様化してきていると言われます。

ひとり親家庭をめぐっては、「家族解体」「欠損家族」などと言われていたことがあります。今日、こうした言葉こそあまり使われなくなっていますが、あるSFは「ひとり親の子どもは、絶対まっすぐ育たない」と言われた経験を語っていました。そして、そうした経験は「周りに話しても、どうせ理解されない」という気持ちをSFに抱かせ、孤立させることになってしまいかねません。特別な支援に限らず、まずは、ひとり親家庭を多様な家族のあり方のひとつとして捉えることから始めてみませんか。

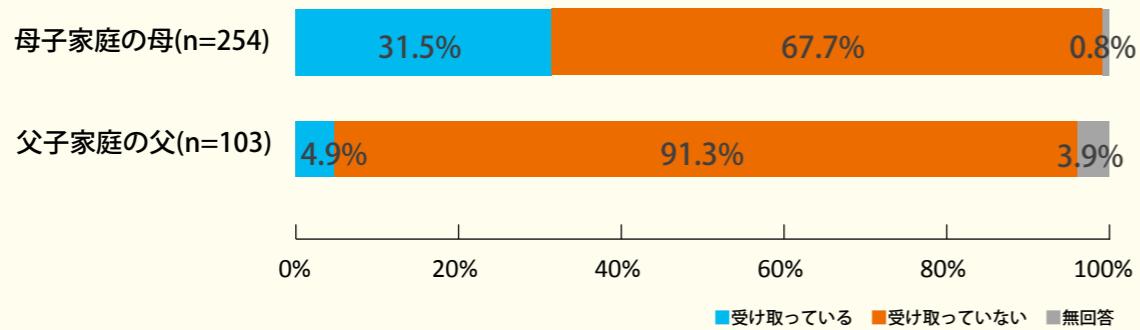
養育費の取り決め



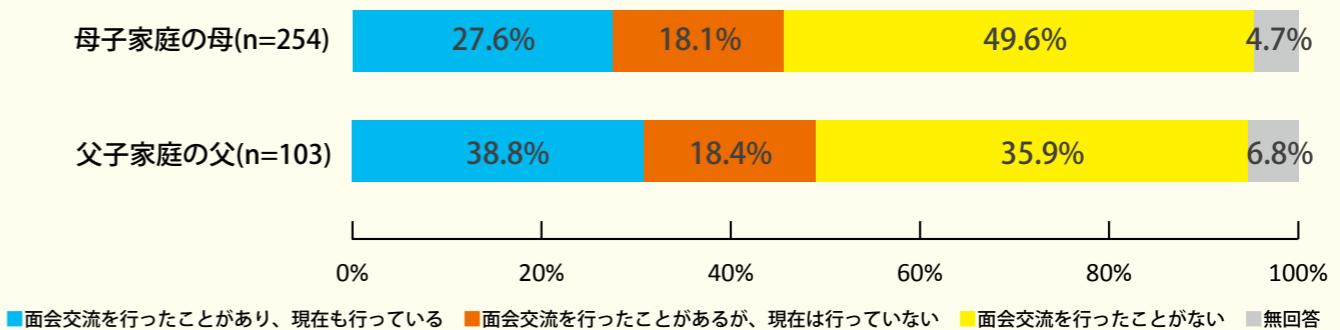
面会交流の取り決め



養育費を受け取っているか



面会交流の実施状況



出典：「川崎市ひとり親家庭生活・就労状況等実態調査」（2015年）



再婚問題、どう考えてる？

SFになると、周囲の人からは、生活や子育てが大変なことへの解決策として、再婚を勧められることが多いようです。でも、生活や子育てが大変だからこそ、出会いの機会やおつきあいのための時間もないことが多いのです。死別や苦労しての離婚を経験したばかりの時に再婚を考えることは、できる人もいるかもしれません、誰でもそうであるわけではありません。そのことを、周囲は理解する必要があります。

保育園では子ども同士が仲良しで、その子のお母さんとママ友になることがよくあります。ママ友がひとり親の場合には、子どもも連れて一緒にファミレスなどで食事をするなど、結構、仲良くなる機会は多いです。でも、**子どもが一番だから、すぐに再婚を考えるかどうかは慎重に**と考えています。子ども同士が同じ年齢、同じ学年になってしましますし、他の子どもたちからいろいろ言われることもあるようなので、初婚同士のように当人たちだけの気持ちを中心に考えることは難しいですね。

うちは10年以上ひとりでやってきました。子どもが小さいときは、時間もなければ精神的な余裕もなかったです。思春期に入ってしまうと、難しい年頃に自分が再婚することで、子どもが荒れたりしないか気がかりです。とはいえ、子どもが独立した後にも結構長い時間が残されていると思うと、ずっとひとりもな…と思うので、いずれ再婚はしたいと考えています。**再婚のタイミングは、子どもが思春期前か独立後かのどちらか**ではないかと自分は考えています。



両性婚した後、親族は遠くに住んでいたので、日常生活面へのサポートは得られませんでした。子どもは中学生でしたので、もっと小さい子に比べれば、手はかかりませんでしたが、心配した親族や友人からは再婚を勧められました。両親からはあまり強く勧められるので、「**家事をやる人間を確保するために再婚するんじゃない！**」と言い返しました。娘が独立するのもあと数年だと思うと、その後、ずっとひとりでいる気ないので、再婚のことは考えています。

父子家庭になって3年以上経ちました。上の子どもは小学生になり、下の子は保育園に行っています。ずっと世話をしてくれている実家（近居）の母が最近になって、ときどき「最近どうなの？（いい人）できた？」と聞いてくるようになりました。今のところ、自分ではあまり再婚するつもりはないですが、**両親はどう思っているのかな…**



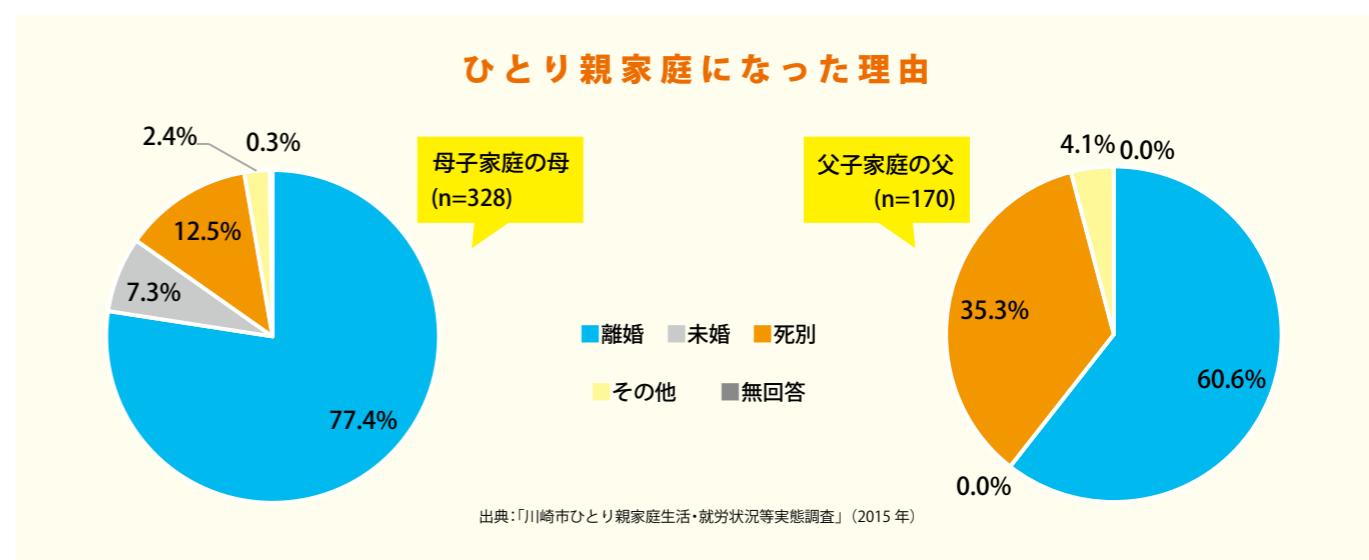
亡くなった妻のこと、どう伝える？

川崎市の調査では、ひとり親家庭になった理由として、母子家庭が離婚77.4%、死別12.5%であるのに対し、父子家庭は離婚60.6%、死別35.3%と死別の割合が高くなっています。全国的にも同様の傾向があります。小さい子どもからお母さんのことを聞かれたときどうするか、正解はありませんが、ここでは、死別のSFの思いやご経験を紹介しています。

病の甲斐なく、妻は亡くなってしまいました。子どももが小さかったので、「お母さんは、お空に行ったよ」と伝え、今は納得しています。**どういうタイミングで、実際の経緯を伝えるかは悩ましい**ところです。

亡くなった理由が自殺なので、子どもにはどういう風に伝えるのかは難しいです。今はまだ子どもは小さいのですけれど、いずれ聞いてくるのではないかと考えています。残された者はどうしても自分を責めやすいのですが、**子どもが自分のせいだと思わないように伝えていくのが重要な**なと思っています。

亡くなつすぐは全くそう思えませんでしたが、3年が経ち、周囲の方々に言われた「**時間が解決していく**」という言葉がだんだん実感を持つて受け止められるようになってきました。周囲の気遣いの声かけも、最初は素直に受け止められませんでした。でも、今は、周囲にうまく甘えていくことも上手にできるようになってきていると思います。それまで自力でがんばってきた人にとっては、「**上手に甘えていくこと**」を学ぶことが大事です。最初からうまくはできないかもしれませんのが、努力してみてください。



親の介護問題、 どうして？どう考えて？

晩産化により、子どもが大きくならないうちに、老親の介護が始まり、育児と介護の“ダブルケア”⁹と呼ばれる問題が出てくるようになりました。「育児のことで頭がいっぱいなのに、介護のことなんか考えられないよ」、「うちの親はまだ大丈夫」と思われるかもしれません。実際のところ、「そのときにならないと、わからない」かもしれませんね。

シングルファーザーの子育ては、親族等のサポート、特に、SFのお母さんからのサポートを受けていることが多いと思われます。もし、子どもを見ててくれたお母さんに何かあつたら、突然、子育てと看護・介護を両方やることになるかもしれません。それを考えると、今のうちから、すべての家事をお母さんに頼ることから、少しずつ自分でもできる方式に移行していくことも考えておいたほうがいいかもしれませんね。例えば、「2年後には、お母さんの全面サポートから、部分サポートに移行しよう」など計画を立てることも有効です。

ここでは、直面する前に、そういうこともあるかもしれないことを知っておくことも大事だと思い、他のシングルファーザーのご経験や見通しを紹介しています。

うちは母がすでに後期高齢者なので、ここ数年は毎年入院することがありました。その期間は17時半には退社し、自分が保育園に子どもを迎えに行っています。

うちは、両親の近くに弟が住んでいるので、日頃から「親になんかあつたら、俺が見るから」と弟が言ってくれています。まだ子どもも小さいので、もし、そうなったら、弟にお願いすることになると思います。

両親も姉も地元に住んでいて、自分とは遠く離れています。その分、日常的なサポートは頼まずにやつてきました。姉とは、親が要介護になったら、姉が看ること、その分、「お金は任せとけ」で合意しています。

この冊子は、川崎市在住のシングルファーザーの方を対象に実施した「シングルファーザー生活実態インタビュー調査プロジェクト」の調査結果を元に、当事者向けに編集したものです。調査報告書をご希望の方は、すぐらむ21までお問合せください。

⁹:相馬直子・山下順子(2016)「ダブルケアとは何か」『調査季報』Vol.178, p20-25

支援情報・参考情報

相談窓口

男性のための電話相談

川崎市男女共同参画センター（すぐらむ21）が開設している、男性相談員による男性のための電話相談です。悩みを抱え込まずに、お電話ください。
044-814-1080（毎週水曜日18:00～21:00 祝日・年末年始はお休み）

母子・父子福祉センター サン・ライヴ

ひとり親家庭等の生活の安定と向上を目的として、生活・就業の相談に応じるとともに、研修会・講習会の開催、広報誌による情報の提供など、各種事業を実施しています。
044-733-1166（9:00～17:00）
ただし水・金曜は21:00まで。月曜・第2,4日曜・祝日・年末年始はお休み

区役所

区役所でも、ひとり親家庭に関する相談や案内を行っています。
ひとり親家庭の制度案内：
・児童家庭課…
ひとり親相談・案内
・地域支援担当…
子ども・子育て相談

発行物

リーフレット 「川崎市ひとり親家庭のみなさんへ」

川崎市が発行している、ひとり親家庭の方が利用できる公的支援制度を紹介するリーフレットです。手当・助成、住宅・生活支援、就業・自立支援、就学援助、子どものことなどについて、問合せ先とともに父子家庭の方が利用できる制度もわかるようになっています。

<http://www.city.kawasaki.jp/450/page/0000041082.html>

ひとり親家庭応援メールマガジン

川崎市母子・父子福祉センターサン・ライヴが毎月発行する、ひとり親家庭向けのメールマガジンです。支援制度や、イベント情報などホットな話題が掲載されています。



書籍

- 『ひとり親家庭』
赤石千衣子(著)(岩波新書、2014年)
『父親になる、父親をする
一家族心理学の視点から』
柏木恵子(著)(岩波ブックレット、2011年)
『父子家庭を生きる—男と親の間』
春日キスヨ(著)(勁草書房、1989年)
『死別の悲しみに向き合う
—グリーフケアとは何か』
坂口幸弘(著)(講談社現代新書、2012年)

男性が相談するということ

川崎市が2014年に実施した「かわさきの男女共同参画に関するアンケート」調査によれば、「悩みや困りごとの相談先」として、男女ともに「家族・親戚」と「友人・知人」が多いのですが、女性がそれぞれ63.4%、52.8%であるのに対し、男性は49.1%、21.9%だそうです。「相談していない」のも、女性15.0%に対し、男性28.7%でした。男性は「相談」をしない傾向にあります。男性学によれば、相談をすることが相手よりも弱い立場になると捉え、それを避けようとするのは「男性性」の問題だそうです。

「相談」に対する誤解もあるかもしれません。相談したら、相手の言うとおりにしなければならないと思ってはいないでしょうか。親族や友人などに相談すると、「こうしない」という助言が多いのも事実です。SFたちも、「再婚しろ」

「元妻に子どもは渡したほうがいい」などと言われた経験があったそうです。

でも、自分がどうすればいいかわからない時、考えるヒントがほしい時、誰かに話しているうちに自分の中でどうしたいのかはっきりしたり、考えが整理されたりすることもあります。自力で困難を乗り越えるのも立派なことかもしれませんのが、困った時に誰かに頼れる力も、もっと評価されてもいいですね。

相談することに不慣れな方は、「相談」を仕事にしている相談員にお話してみてはどうでしょうか。電話なら匿名で話をできる場合が多くあります。知り合いだからこそ言えないことも、名乗らずに話せる電話相談なら、話しやすいかもしれません。



発行：川崎市男女共同参画センター（すくらむ 21）
発行年月：平成 29 年 3 月
所在地：〒213-0001 川崎市高津区溝口 2 丁目 20 番 1 号
TEL: 044-813-0808 FAX: 044-813-0864

