



皆様には、日頃からひとり親家庭及び寡婦の福祉についてご理解とご協力を頂き、厚くお礼を申し上げます。

昨年は、地震や噴火、豪雨等、自然災害が各地で相次ぎました。犠牲となられた方々のご冥福と被災地の1日も早い復興を心からお祈り申し上げます。

さて、我が国は近年高齢化が急速に進み、次代を担う子どもたちの育成や支援が社会全体の大きな課題となっております。

また、景気は緩やかに



社会福祉法人
愛知県母子寡婦福祉連合会
理事長 鈴木 千代子



第35号

〔発行〕
ジョイナス・ナゴヤ
名古屋市中区栄3-13-20
電話 (052) 252-8824
FAX (052) 252-8842

回復しているとはいえないものの、先行きが不透明な中で母子家庭の母の多くは不安定な就労を余儀なくされており、所得格差の拡大が懸念されております。このような厳しい家庭環境の中で育った子どもが大人になっても貧困から抜け出せないという、いわゆる「貧困の連鎖」を断ち切り、子どもたちが将来に夢や希望を持てる社会の実現を目指し、会としても長年にわたり国に要望してまいりました。

その結果、平成27年12月に

「すくすくサポート・プロジェクト」が立ち上げられ、就業による自立に向けた支援を基本にしつつ、子育て・生活支援、学習支援などの総合的な取り組みが始まり、ひとり親家庭を社会全体で応援する仕組みが構築されました。

順次具体化されつつあるものとして、児童扶養手当全部支給所得制限限度額が昨年8月分から引き上げられ、母子父子寡婦福祉資金貸付金の修学資金の貸付対象に大学院が追加されました。また、未婚のひとり親に対する寡婦（夫）控除のみなし適用の実施や児童扶養手当の支払回数が現行の年3回から年6回に見直されることになりました。

新聞報道や昨年の全国大会の厚生労働省の方の行政説明にありましたように、2020年度から国の給付型奨学金が大幅に拡充されると嬉しいニュースに大いに期待を寄せて

いるところでございます。

一人一人は非力でも団体としての組織力は国を動かす、問題解決に大きな力を発揮します。

このことを皆様方にご理解を頂き、一人でも多くの方の入会を願うところでございます。

これからも先輩の皆様の功績に感謝を忘れず、ひとり親家庭や寡婦の明るい未来に向けて、時代のニーズに即した取り組みを県市区町村と連携を図りながら実施していきたいと考えております。

そして、会の存続のための後継者の育成や地域に根ざし、共に支え合う、必要とされる会としての活動を続けていく所存でございます。

結びに、日頃から深いご理解とご高配を頂いております県市区町村の行政をはじめ関係機関の皆様にご感謝を申し上げます。

平成30年度

第3期 就業支援講習会の追加募集について

セルフトレーニング

パソコン講習

事務入門講習

ガイダンス講習

講習会のコース

お知らせ

各種講習会は無料です。（一部テキスト代の負担あり）
平成30年度の講習会は今期が最後です。
平成30年度第3期よりMicrosoft Office2016の講習となります。

パソコン講習（短期集中コース）で学んだあと、復習や練習したい点を自習することが出来る場を設けています。

インストラクターが常駐していますので、わからない点は質問しつつ効果的に自己学習ができますので、ぜひ活用ください。

利用方法につきましては、ジョイナス・ナゴヤまでお問い合わせください。

パソコンを基礎から学びたい方向けの「入門」、どんな仕事にも必須のスキルとなりつつある「ワード」「エクセル」の基礎、資料作りに使えるプレゼンテーションソフト「パワーポイント」

基礎の他に、「イラストレーター」「フォトリップ」の基礎、機械・建築・土木などの幅広い分野で使用されている「オートCAD」基礎があります。

企業会計にかかわる経理事務の基礎知識、給与・税務概論及び社会人として必須であるビジネスマナーを習得します。また、メンタルヘルスの基礎知識を習得して、セルフケアの重要性やセルフケアの方法についても学びます。

在宅就業とはどういう働き方なのか？
在宅就業のメリット・デメリットを理解し自分自身の状況と在宅就業という働き方があるのかどうか、しっかりと考えてみましょう。

① ライフプラン講習 3/2（土）
ご自身の今後の事を考えると不安と感じたことのある方は是非ご参加ください。定年まで、そして定年後をどのように過ごしていきたいのか、そのための備えはどうしたら良いのかをじっくり考えてみましょう。

ジョイナス・ナゴヤではひとり親家庭の方々の転職や就職に役立つ講習会を実施しています。定員に余裕のある講座は追加で申し込みの受付を行っています。詳しくは、お住いの区の区役所民生子ども課（支所管内にお住いの方は支所区民福祉課）またはジョイナス・ナゴヤまでお問い合わせください。

なお、申し込みが少ない講座は開講しない場合があります。



お問い合わせ先

- ① お住いの区の区民福祉部民生子ども課子ども係（支所管内にお住いの方は支所区民福祉課・子ども係）
- ② ジョイナス・ナゴヤ ☎252-8824



あなたも
応援！

就職フェア 2018開催報告

昨年で好評をいただいた「シングルマザーのための就職フェア」を今年度も平成30年8月23日(金)、24日(土)の2日間にわたり開催いたしました。

2日間の開催時間を変え、仕事の方でも仕事帰りに会場に足を運んでいただけるよう午後8時までにしたり、また、人気職種である「事務職」の求人をお持ちの企業様により多くご出展いただくなどの工夫をしたことで、昨年の参加者を大幅に上回ることができました。

微力ながら皆様のお役に立てたのではないかとスタッフ一同非常に嬉しく思っております。

アンケートの一部を紹介させていただきますが、開催時期、時間、内容ともに9割以上の方に「大変良かった」「良かった」との感想をいただきました。

	平成29年	平成30年	前年比
来場者	82名	111名	135%
企業面談者数	延べ232名	延べ277名	119%
セミナー参加者数	延べ 69名	延べ 91名	132%

来場者

企業さんとの良い機会

“参加して良かった” “機会があれば参加したい”

- いい情報をたくさんもらった。とてもありがたい企画
- 職安にもなかなか行けないので、こういった就職フェアがあるのはとても助かる
- 色々な職種のお話を聞くことができ、視野が広がった

“いろいろな企業さんと直接話せたのが良かった”

- とても内容の濃い時間。また機会があれば参加したい
- どのブースも好意的にお話をいただき、ありがたい思い。ぜひ今後も続けてほしい
- 企業側の要望や一緒に働く方のお話で、仕事のイメージや相手側からの感触を直に感じられた

“前向きになった”

- 求人票だけでなく、直接ご担当者様と話をさせてもらえることで、就職にむけて前向きになった
- 企業の方も子育てに理解がある方々で希望を持つことができた。あきらめずに頑張ろうと思った

要望

- 事務職の求人が少ない
- 正社員を募集している企業がもっとたくさんあると良い



出展企業

ママたちへの感想

- 多くのシングルマザーさんたちの現状を直接聞くことができ、大変参考になり、今まで以上にママさんたちの働きやすい場を提供できるようにしていきます
- 求職者のレベルが高く、採用したい人材もいて繋がります。シングルマザーの応援のためにも、来年も是非参加させていただきたい
- シングルマザーの就業に絞られていることで、しっかり意思確認の上、業務内容の説明が行いやすかった

運営について

- 興味を持っていた方にお話ができて良かった。受付での誘導など、他の説明会にはないフォローの細かさに感謝している
- とてもよい取り組みだと思う。また次回も出展したい
- 落ち着いた雰囲気の中、ゆっくりお話をさせていただくことができた

セミナー

今すぐできる！家計の見直し

- 仕事が大変だといふ財布のひもがゆるくなる時がありますが、計画的に家計を管理することの重要性和、目標をもつことを改めて感じました
- 大学の無償化などわかりやすく説明していただき、今後の将来設計に役立ちました

色で生き生き！

色を味方にする方法

- 無意識に選んでいると思った色に意味があることがわかって良かった
- 自分がなぜこの色にひかれるのかよく分かりました

などなど、
どの講座も大好評
でした！

メイク相談コーナー

- メイクしていただき気持ちが明るくなった



次回に向けて

2年目となる就職フェアでしたが、来場者の皆さまから嬉しい感想がたくさんあり、また、出展企業様からもジョイナス、ナゴヤの取り組みにご理解・ご協力をいただき継続して就職フェアを開催してほしいとの感想をいただきました。

私どもとしても来場者様、企業様のご意見・ご要望を参考にして「シングルマザーのための就職フェア」を定着させていきたいと考えております。

出展してほしい企業・職種・雇用形態など皆さまからのご要望を取り入れて、より有意義なものにしていきたいと思っておりますので、開催時期、セミナー内容なども合わせてご意見をお聞かせください。

お待ちしております。

ご意見はこちらから：<https://joinas-nagoya.jp/opinion/index.php>

私の就職体験記

名 古屋へ来て4ヶ月になろうとしています。生まれも育ちも東北で、中学の同級生と結婚し、子どもを2人授かり、友達や職場にも恵まれ、このまま子どもも大きくなり、おばあちゃんになっていくのだろうと思っていました。

1人目が生まれ、1歳手前で東日本大震災を経験しました。ガスや水道、電気が止まってしまい、まだ3月。寒く不安な状態でした。1年間の育休を終え、職場へ復帰し、フルタイムでの仕事が終われば急いで子どもを迎えに行き、また食事を作るという毎日でした。

夫は毎日お酒を飲む人で、段々と喧嘩が増えていきました。そのうちに飲酒後は怒りだし、時には髪を掴まれ頭を打ちつけられたり、手をあげられることがありました。買い物へ行き怒らせた時には店に子どもと置いていかれたこともありました。離婚しようと実家へ帰ったことも何度ありましたが、謝られると弱く、また家に戻っていました。

そのうちに今度は女性関係。怒りと呆れ、その当時どっちが大きかったのでしょうか。夫は運送の仕事で

月に数回しか帰って来ず、既に母子家庭のような生活でしたが、女性関係も酒癖の悪さも落ち着き、手を上げられることはなくなり、たまに帰ってくる父親は子どもたちの楽しみで、やっと安定した家庭を築きあげていたと思いました。しかし、今年の6月に女性関係が浮上。7月に母子家庭になりました。

二十歳の時に父を亡くし、再婚した母が名古屋へ居住していた事が縁で、名古屋での新生活を迎えています。区役所でジョイナス・ナゴヤを紹介され、就業相談に行きました。土地勘が全くない私に、交通手段や場所案内など、とても細かく教えてくださり、相談にのって頂きました。おかげさまで10月には仕事を始め、理想的な時間や職種での仕事できております。

子どもたちには、とても苦勞をさせてしまいましたが、現在は生活にも慣れ、毎日楽しそうに、小学校・保育園に通っています。まだまだ苦勞は待ち構えていると思いますが、気楽に3人で頑張っていこうと思います。

天白区 Tさん



メンタルヘルスをよりよく保つために

①身体を温める

温めることでぎゅっと縮んでいた筋肉も緩み、自然に深く呼吸することが出来ます。余分に入っていた力が抜けると、それだけでリラックス効果があります。

②身体を動かす

適度な運動は、精神を安定させる脳内ホルモン「セロトニン」の分泌を促し、即効性のある気分転換になります。これまでは10分以上継続した運動が推奨されてきましたが、2分の歩行でも有益という見解もあり、たった2分でも頭がすっきりしたり不安が軽減したり、眠りが変わる、血圧等が改善されたそうです。どうしても何もする気になれない時、たった2分、散歩からはじめてみるのもいいかもしれません。

③睡眠

脳は眠る直前に考えていたことや感情を強く定着させてしまうそうです。眠る前は「ポジティブなイメージ」「心地の良いイメージ」を数多く脳にインプットしましょう。新しく情報を上書きするイメージです。「嬉しいこと」「楽しいこと」を想像しながら1日を終われるとよいですね。

ストレスには就職や転職等ライフイベントから受ける心理的な要因や、脳内の神経伝達物質の働き方に影響される体質的な要因、生活環境や心理的サポートを受けにくい等の社会・環境的要因があり、これらが複合的に絡まりメンタルヘルスの維持が難しくなることがあります。

また、ストレスを受けてもしばらくすれば回復する人と、疲労がなかなか回復せず蓄積し失敗が増えてよりストレスを抱え込んでしまふという人がいます。いろいろな人がいますが、

いろいろな工夫があります。備えがあれば過剰に怖がることはありません。特に、ストレスを受けて厄介な感情に「怒り」「不安」があります。「怒り」は、持続すると周囲の人との関係も悪化する場面もあり、怒りを切り替える必要があります。「不安」は、元々は「身体や場所を守るための警報」の役割がありますが、高すぎると日常生活ができなくなることもあります。不安を小さくするにも、気分の切り替えは有効です。

メンタルヘルスマネジメントとは

臨床心理士からの一言アドバイス

どうしてもあれこれ考えて

気分を切り替えられない

ときは、身体に直接働きかける

と効果的です。なぜなら、

身体と心はつながっている

ので、身体がリラックス

すると嫌な気分がだんだん

消えて、いい気分になって

くるということもあります。

身近なことから、できること

から、取り入れてみてください

ね。

人に話をするかもしれない

で一人で抱えこんでしまふ

よりも効果的です。カウンセ

リングもお待ちしています。

毎月第2土曜は 「ママのしゃべり場」へ!



お茶でも飲みながら、おしゃべりを楽しんだり、悩みを言い合ったり、シングルママ同士、情報交換しませんか?

すでに3回、開催しています。いつも5・6人のお母さんが集まっています。

「お仕事と子育ての中から、自分の時間どう作っている?」「シングルマザーとまわりに言っている?」等々、一人が問いを投げると、みんなが真剣に返してくれます。

「ふーっ、うん、考えもあるんだ」、自分とは正反対の意見だったり、「みんなもそうなんだ」、自分一人じゃないと勇気づけられ

「刺激」と「ホッ」の繰り返し、ママのしゃべり場のだいご味です。

お一人でも、お友だち同士でも、お気軽にご参加ください。

- ★毎月第2土曜日
- ★午後1時半～3時
- ★ジョイナス・ナゴヤ
- ★定員8名
- ★予約制
- ※4月以降の開催日時については、変更することがあります。

今後の予定
1/19、2/9、3/9
(1月のみ第3)



お茶・お菓子付

ジョイナス交流会開催報告



昨年12月8日(土)東生涯学習センターにて、ジョイナス交流会「消しゴムはんこ」で楽しい年賀状をつくろう!が開催されました。

講師にはJESCA認定インストラクターの伊藤瑶様をお迎えし、消しゴムはんこの作り方を一人ひとりに優しく丁寧に教えていただきました。作業中はお子さんよりもママ達のほうが

とても真剣に彫っており、完成した作品はどれも素敵なものばかりで、世界でたった一つのはんこができました!!

参加者の方からは「初めての参加でしたが、親子でとても楽しむことができました。家でも作ろうと思います。」「普段、仕事で子供と交流する時間があまりなかったもので、一緒に作ることで、とても楽しかったです。」「などの感想をいただきました。

大変好評でしたので、第二弾も開催できたらと思っています☆

セミナー開催のお知らせ

「働くための基礎知識」セミナー

業界分類や社会保険・税金、労働条件通知書、試用期間等々、仕事に就く前に知っておく役に立つ基礎知識。困った時に知識があるのとないのでは違います。

正当な権利を主張したり、自分自身を守ったりするために必要な知識を身につけることができるセミナーです。

日にち ● 平成31年3月10日(日)

時間 ● 10時～12時(受付9:45)

場所 ● ジョイナス・ナゴヤ

講師 ● 木村社労士FIP事務所 社会保険労務士 木村 省吾氏

対象 ● 名古屋市内在住のひとり親家庭の母又は父及び寡婦の方

託児 ● 有

定員 ● 20名(応募者多数の場合は抽選)

締切 ● 平成31年2月25日(月)



編集後記

あけましておめでとうございます。

新しい年が始まりました。皆様はいかがお過ごしでしょうか。

本年は天皇陛下が4月30日に退位され、皇太子様が翌5月1日に新天皇に即位され、新元号となる予定です。また、今年は10月から消費税10%となり、私たちの生活にも新たな変化があります。

さて、ジョイナス・ナゴヤにおきましては、一昨年から継続して

おります「シングルマザーのための就職フェア」の開催や、昨年は新しい試みとして「ママのしゃべり場」を始めました。今年も継続して一人ひとりの相談者の方に寄り添う、一歩踏み込んだ支援を行ってまいりますので、ご意見・ご希望など、お気軽にお聞かせ下さい。お待ちしております。

今年も一年、皆様にとって幸多き年となりますようお祈り申し上げます。

母子家庭の母・寡婦向け 求人情報メール 配信サービス



就職活動を支援する「求人情報」のメール配信と検索のサービスがあります。

配信の登録は **無料!!** 検索の登録は **不要!!**

※どちらのサービスも携帯電話等の通信料は本人負担となります。

URLもしくはQRコードを読み取ってアクセスできます。



<https://www.aiboshi-shugyou.jp/php/>

相談スタッフが力を合わせて支援いたします。 お気軽にお越しください。



- 場所 名古屋市中区栄3-13-20 栄センタービル6階
- 開所時間 平日:午前10時～午後6時
土曜:午前10時～午後4時
- 休所日 日曜、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)
- 連絡先 電話052-252-8824 FAX052-252-8842

ジョイナス・ナゴヤのホームページ
<http://www.joinas-nagoya.jp/>