

認定 NPO 法人キッズドア 2026 夏 子育て家庭アンケート調査結果報告

～物価高騰と生活への影響～

2026 年 6 月 認定 NPO 法人キッズドア

目次

認定 NPO 法人キッズドア 2026 夏 子育て家庭アンケート調査結果報告	1
1. 調査概要	2
2. 調査結果まとめ	2
3. 調査結果	5
3.1 回答者の基本属性	5
3.2 物価高騰の家計や食事への影響	10
3.2.1 生活や家計	10
3.2.2 子どもの食事	13
3.2.3 子どもの健康	16
3.2.4 子どものための費用（食事やおやつ以外）	22
3.3 子どもの夏休み	24
3.3.1 エアコンの使用	24
3.3.2 子どもの食事	25
3.3.3 夏休みに向けた保護者の気持ち	27
3.3.4 夏休みに希望する支援	29
3.4 保護者の睡眠と健康	30
3.5 現在の困りごと	34

この事業は中央共同募金会「赤い羽根福祉基金」の助成を受け実施しています。

社会を良くするたしかな一歩



赤い羽根
福祉基金

1. 調査概要

- 目的：物価高騰の生活や家計への影響について実態を把握することで、困窮子育て家庭の抱える課題を明らかにし、必要な支援を検討するための示唆を得ること。
- 対象：キッズドア・ファミリーサポート登録世帯
- 調査期間：2026年6月1日～2026年6月8日
- 回答数：1,449件（回答率：42%）

2. 調査結果まとめ

● 回答者の基本属性

- ✓ 回答者のほとんどが「女性」、年齢は「40代」が約半数と最も多く、「50代」・「30代」が続く。居住地は東京都を含む「南関東」を中心に、「近畿」、「東海」・「九州・沖縄」など全国各地に広がる。
- ✓ 「母子世帯（離婚調停中、別居中など含む）」が9割超、扶養している子どもの人数は「1人」や「2人」が多く、子ども3人以上との回答は全体の18%。子どもの学校種として多いのは「小学校」、「中学校」、「高等学校」など。
- ✓ 世帯所得200万円未満が全体の約半数、300万円未満が8割超。また、「貯金はない」との回答が全体の約4割、貯金なしを含む貯蓄10万円未満が約半数。受給している公的手当は、「児童扶養手当（全部支給）」が約半数、「児童扶養手当（一部支給）」や「住民税非課税（所得割と均等割の両方）」が約3割、「生活保護」は5%と少ない。
- ✓ 就労形態は、「パート・アルバイト」が約4割と最も多く、「正社員（正職員）」（26%）、「無職（働けないなど）」（11%）が続く。非正規雇用は全体の半数を超える。

● 物価高騰の家計や食事への影響

- ✓ 総合的な生活満足度（「全く満足していない」（0点）～「非常に満足している」（10点）の10段階）の平均は全体で3.18、「所得100万円未満」で2.32、「所得300万円以上」でも3.61と、内閣府調査の平均5.79を大きく下回るものであった。
- ✓ 現在の暮らしの経済的な状況は、「大変苦しい」が半数超、「やや苦しい」も合わせると、全体の98%が経済的な苦しさを感じている。所得が低いグループほど、「大変苦しい」の割合が高く、「所得100万円未満」では76%に達する。
- ✓ 約6割が、経済的な理由で子どもが健康のために必要な量の食事をとれない日が「ある（ときどき）」と回答。「ある（ほぼ毎日）」も約2割を占めた。「所得100万円未満」では「ある（ほぼ毎日）」は31%を占める。保育園・幼稚園や学校の給食を除くと、野菜、肉や魚を「ほぼ毎日食べている」は約3割にとどまり、「ときどき食べている」が4割程度、「食べたいが、あまり食べていない」が約2割。
- ✓ 食事が十分に用意できないことによる子どもへの影響では、「イライラしている、落ち着きがない」（46%）、「病気にかかりやすい（風邪、貧血、体調不良など）」（36%）といった項目が多く、「同年齢の子どもに比べてやせている」・「同年齢の子どもに比べて身長が低い」との回答も約3割。子どもが健康に必要な量の食事をとれない頻度別で集計すると、「ある（ほぼ毎日）」では、「イライラしている、落ち着きがない」と「病気にかかりやすい（風邪、貧血、体調不良など）」が約6割、「同年齢の子どもに比べてやせている」が約半数、「同年齢の子どもに比べて身長が低い」が4割と高く、「乳幼児健診や学校検診で低身長・低体重の指摘を受け

た」も1割を超えた。

- ✓ 子どもの睡眠に関する心配事の上位は、「朝起きられない」、「就寝時間が遅い」、「睡眠時間が足りていない」であり、いずれも4割超が選択。子どもが健康に必要な量の食事をとれていない頻度が高いほど、睡眠に関する心配事の各項目の割合も高く、食事が十分にとれないことと睡眠が十分にとれないことは、複合的な問題となって子どもの健康に影響を与えていると考えられる。
- ✓ 物価高騰の影響で抑えている子どものための費用では、「衣服や靴の費用」が約9割、「将来のための貯金」・「遊びや体験活動の費用」も約8割が選択。回答割合が最も低い「学校、部活、塾や習い事の費用」も6割に達し、「特に抑えている費用はない」は1%に満たなかった。

● 子どもの夏休み

- ✓ 今年の夏のエアコンについて、「必要な時でもかなり制限して使う」(38%)や「ほとんど使わない」(6%)、「ない・故障中」(4%)など、半数近くはかなり制限するか使わない予定と回答（「所得100万円未満」では約7割）。「制限せずに使う」との回答は1割に満たない。
- ✓ 給食がなくなることで、夏休みの子どもの平日の食事にどのような影響が出ると思うかとの質問では、「1回あたりの食事の量が減る」・「肉や魚を食べられない日が増える」が6割超、「1日3食を食べられない日が増える」も4割を超えた。「所得100万円未満」では、「1回あたりの食事の量が減る」・「肉や魚を食べられない日が増える」がいずれも75%、「1日3食を食べられない日が増える」も61%に達した。
- ✓ 4割超の保護者が、夏休みについて考えて気持ちがひどく落ち込むことが「いつもある・しばしばある」と回答。「ときどきある」(39%)も合わせると8割を超える。夏休みについて考えて、落ち込んだり困ったりした時の相談先では、「親」や「友人」が約2割と多く挙げられたものの、最も多かったのは、半数が選択した「相談しない・相談する相手はいない」。
- ✓ 相談先の有無別に、ファミリーサポート登録時のK6及び孤独感の回答結果を比較した結果、「相談しない・相談する相手はいない」のグループでは、K6の「10点以上」が72%、孤独感の「しばしばある・常にある」が35%と、相談相手がいるグループよりも深刻な状況であった。
- ✓ 夏休みに希望する支援としては、「夏休みの食料支援（食料品クーポン、パントリー、食料品の宅配など）」が94%と最も多く、「イベントやレジャー施設への無料招待、利用クーポンの配布」(71%)、「昼食の支援（学童保育や居場所での昼食提供、自宅へのお弁当宅配など）」(66%)、「無料または低額で参加できる旅行やキャンプ」(60%)が続いた。「特に希望する支援はない」は1%に満たなかった。

● 保護者の睡眠と健康

- ✓ 保護者の睡眠についての心配事では、「眠っても十分に休養できていない」(68%)が最多。「睡眠時間が足りていない」、「寝つきが悪い、睡眠中に目が覚める」も約6割が選択。睡眠に関する心配事として当てはまる個数が多いほど、保護者自身の健康状態に対する「あまりよくない」・「よくない」の回答割合が高いことも分かった。
- ✓ 睡眠に関する心配事の原因として最も多く挙げられたのは、「生活に関する経済的な不安」(80%)であり、その割合は2番目に多かった「家事・育児に関するストレス」(46%)を大きく上回った。
- ✓ 自身の体調が悪く病院を受診した方がよいと感じる時に、時間やお金の余裕がなく、受診し

ないことが、「いつもある・しばしばある」・「ときどきある」との回答は、いずれも約3割。約6割が一定程度受診を控えている現状も見えてきた。

● 現在の困りごと

- ✓ 物価高騰が続く中での深刻な経済的困窮を伝える声が多数。「貯金も底をつきさらに物価高騰で満足に食べさせてあげられず、家計が苦しいため学用品が十分に揃えてあげられません」、「物価高で何でも高くなりとにかくお金が足りない。いつもお金がないのもう疲れてしまった。死ぬまで生活するのが億劫と感じる」など、困窮子育て家庭の生活は、これ以上ないほどに追い詰められている。さらに、「貧乏で子供が闇バイトに手を出さないかとてもとても心配です」という保護者の切実な心情を伝える回答もあった。
- ✓ 夏休みに関連しては、「食事も給食がなく、2食になると思います」、「仕事で不在のため子どもの世話をする人がおらず、子どもは昼食を食べないまま一日中家で過ごすことがあります」、「夏休みは光熱費払うほうにお金がかかり満足に食事等用意できずいつも罪悪感もって仕事いくので、ほんとに地獄の日々がはじまったと思ってしまいます」といった声が見られた。

3. 調査結果

3.1 回答者の基本属性

回答者のほとんどが「女性」(97%)であり、年齢は「40代」(52%)が約半数と最も多く、「50代」(24%)、「30代」(22%)が続く。居住地は東京都を含む「南関東」(35%)を中心に、「近畿」(16%)、「東海」・「九州・沖縄」(いずれも12%)など全国各地に広がっている。

世帯構成は「母子世帯(離婚調停中、別居中など含む)」(94%)が9割を超え、「ふたり親世帯」は4%である。生計を一にする家族の人数は「2人」(39%)や「3人」(38%)が多い。扶養している子どもの人数は「1人」(44%)や「2人」(37%)が多く、子ども3人以上との回答は全体の18%であった。子どもの学校種として最も多いのは「小学校」(45%)であり、次いで「中学校」(39%)、「高等学校」(35%)となっている。

2026年に予想される世帯所得は、「100~200万円未満」(35%)が最も多く、所得200万円未満が全体の約半数、所得300万円未満が8割超となっている。また、「貯金はない」(37%)との回答が全体の約4割、貯金なしを含む貯蓄10万円未満が約半数を占めた。「借入がある」(42%)との回答は全体の約4割である。受給している公的手当は、「児童扶養手当(全部支給)」(49%)が約半数、「児童扶養手当(一部支給)」(30%)、「住民税非課税(所得割と均等割の両方)」(29%)となっている。「生活保護」は5%と少ない。

ファミリーサポート登録時に回答した就労形態は、「パート・アルバイト」(39%)が約4割と最も多く、「正社員(正職員)」(26%)、「無職(働けないなど)」(11%)が続く。非正規雇用は全体の半数を超えている。

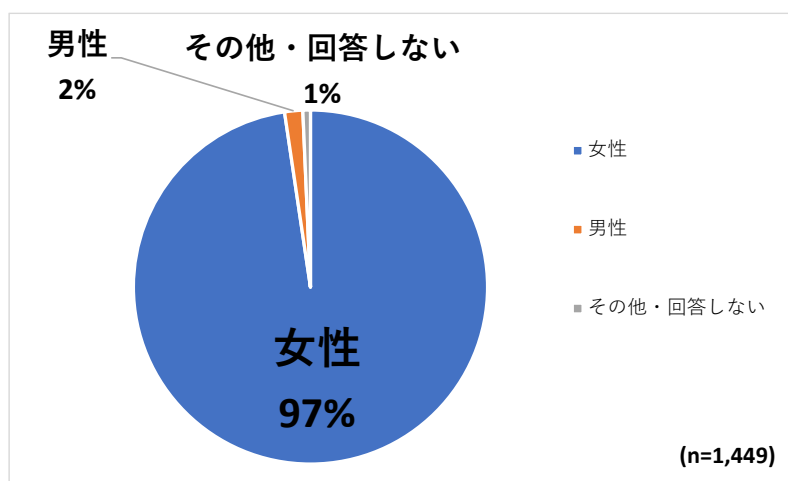


図 1 性別

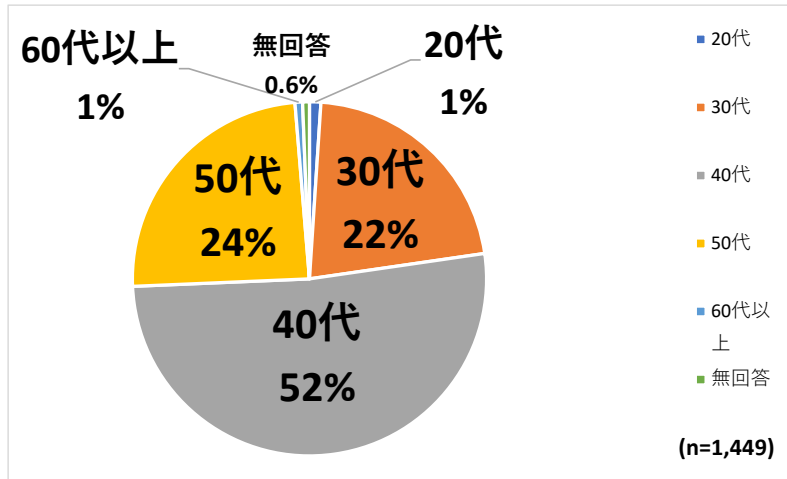


図 2 年齢

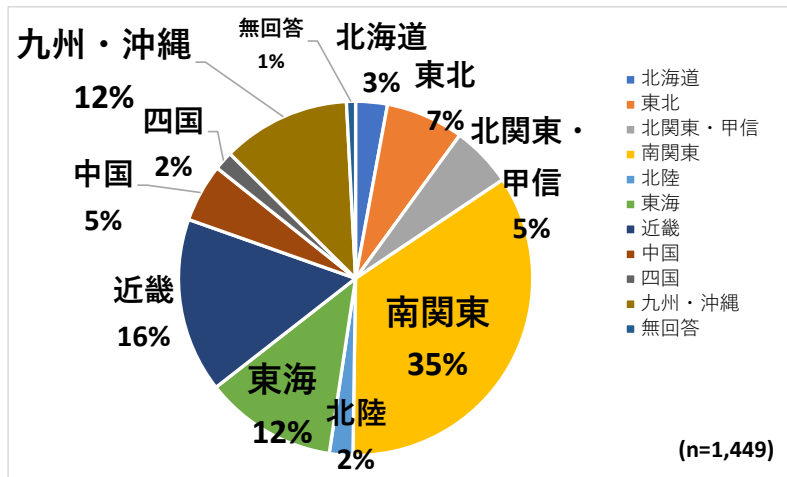


図 3 居住地

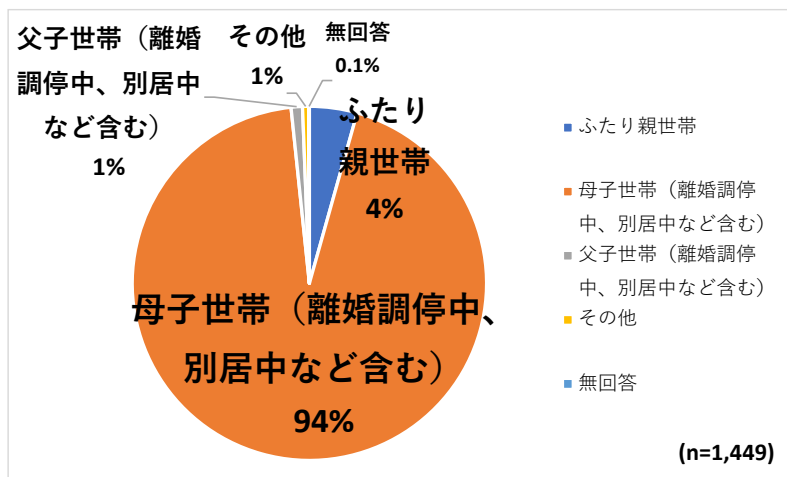


図 4 世帯構成

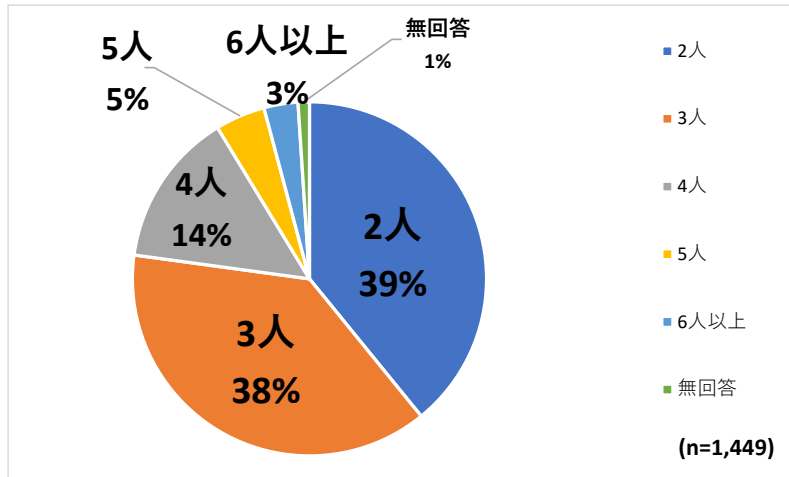


図 5 生計を一にする家族の人数 (回答者自身を含む)

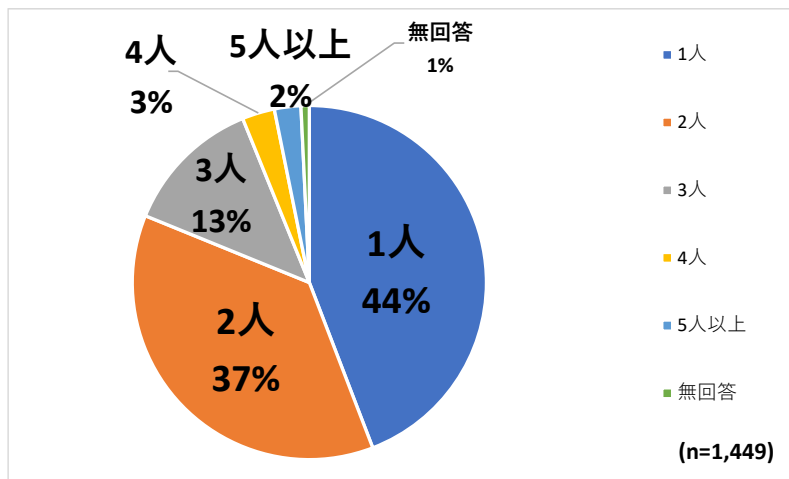


図 6 扶養している子どもの人数

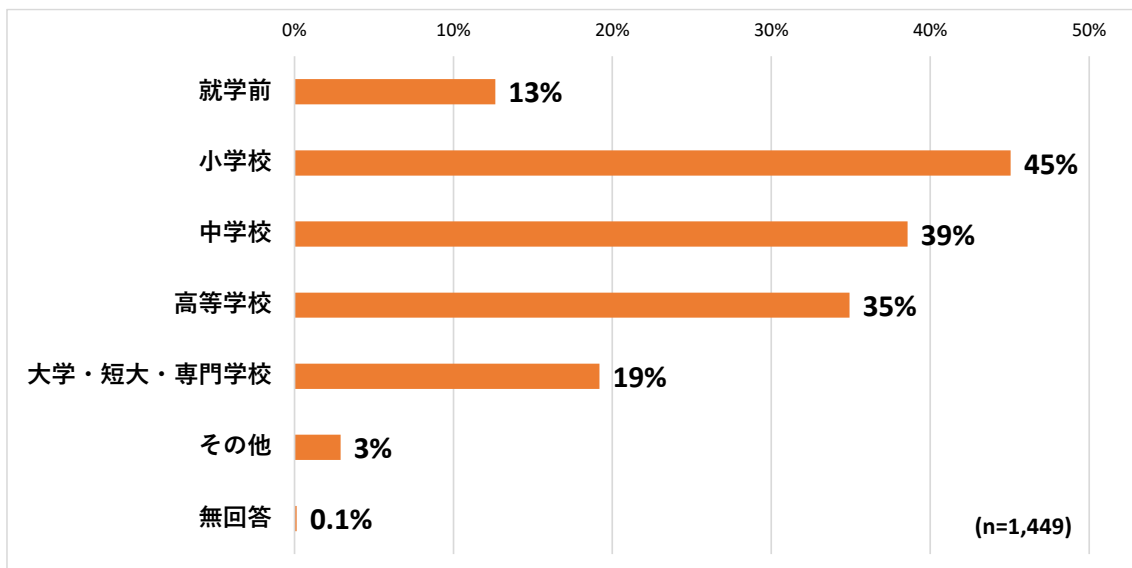


図 7 子どもの学校種 (複数回答)

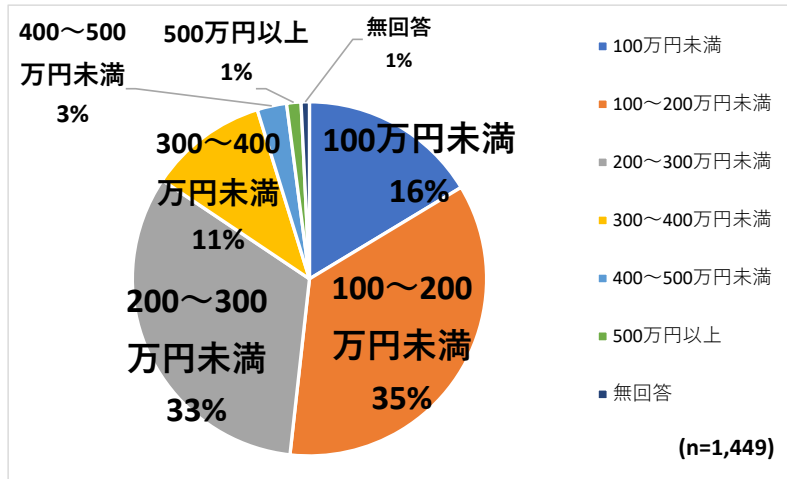


図 8 2026年の世帯所得（予想）

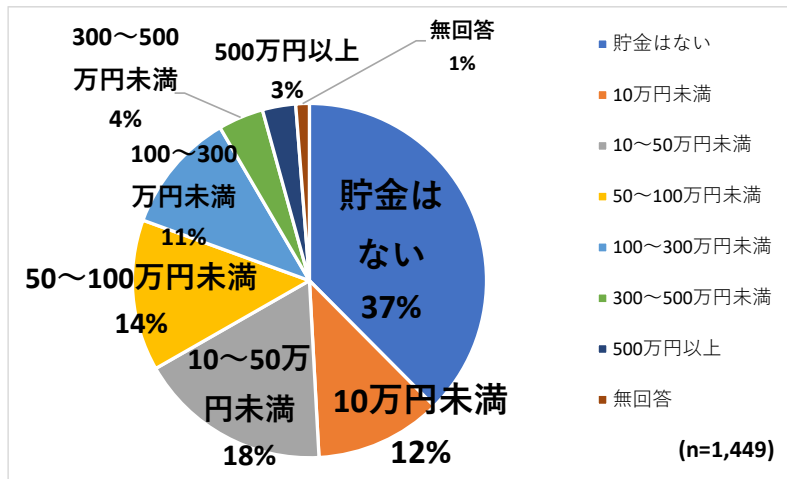


図 9 2026年5月時点の貯蓄額

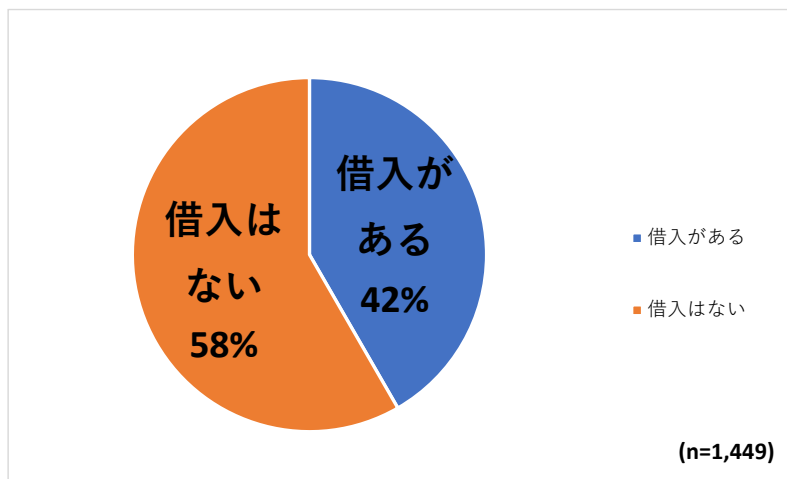


図 10 借入の状況

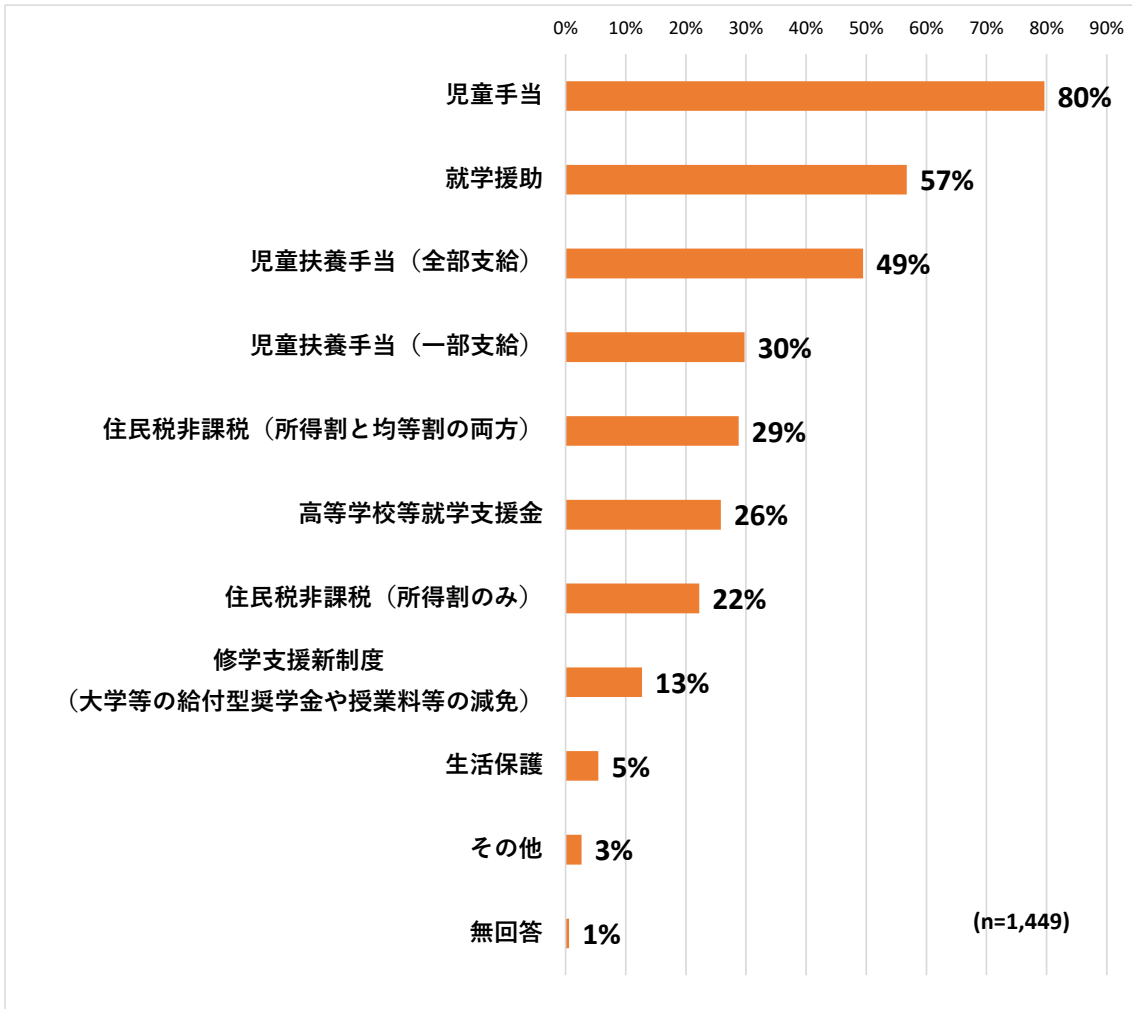


図 11 受給している子ども関連の公的手当 (複数回答)

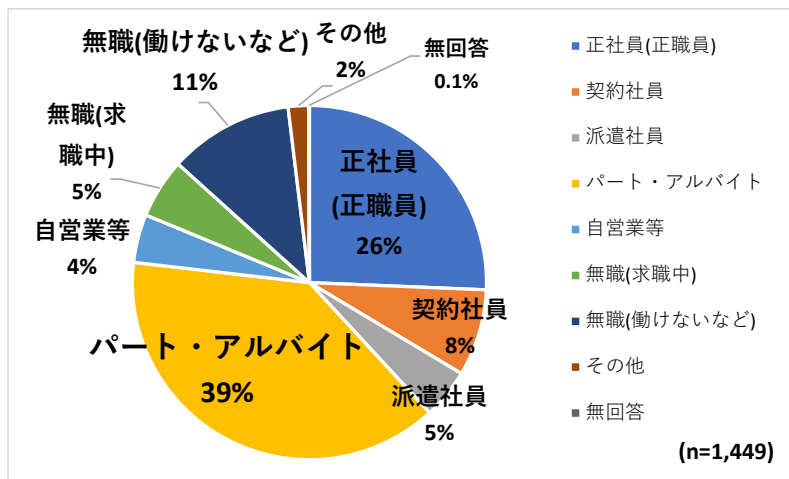


図 12 【参考】ファミリーサポート登録時の就労形態¹

¹ 本調査の回答者のキッズドア・ファミリーサポート登録のタイミングは2026年4月1日～6月1日の間となっている。

3.2 物価高騰の家計や食事への影響

3.2.1 生活や家計

本調査では、総合的な生活満足度として、内閣府が実施している「満足度・生活の質に関する調査」²に倣い、「あなたは全体として現在の生活にどの程度満足していますか」との質問に、「全く満足していない」(0点)～「非常に満足している」(10点)の10段階で回答してもらった。その結果は、「0点」(19%)が最も多く、「3点」(18%)、「5点」(17%)が続く。5点以下が全体の8割を超えた。世帯所得別に見ると、「0点」の割合は、所得が低いグループほど高く、「所得100万円未満」では3割を占めた。

内閣府調査では、同様の質問に対する回答の平均値が全体で5.79、女性で5.91となっている。これに対し、本調査の結果は、全体で3.18、「所得100万円未満」で2.32、「所得300万円以上」でも3.61と、内閣府調査を大きく下回るものであった。

現在の暮らしの経済的な状況は、「大変苦しい」(56%)が半数超と最も多く、「やや苦しい」(42%)も合わせると、全体の98%が経済的な苦しさを感じている。「大変ゆとりがある」・「ややゆとりがある」との回答は、いずれも0であった。現在の暮らしの経済的な状況について世帯所得別に見ると、所得が低いグループほど、「大変苦しい」の割合が高い(「所得300万円以上」で43%、「所得100万円未満」では76%)。子どもの人数別に見ると、「3人以上」のグループで「大変苦しい」の割合がやや高くなっている(「1人」で54%、「2人」で55%、「3人以上」で60%)。

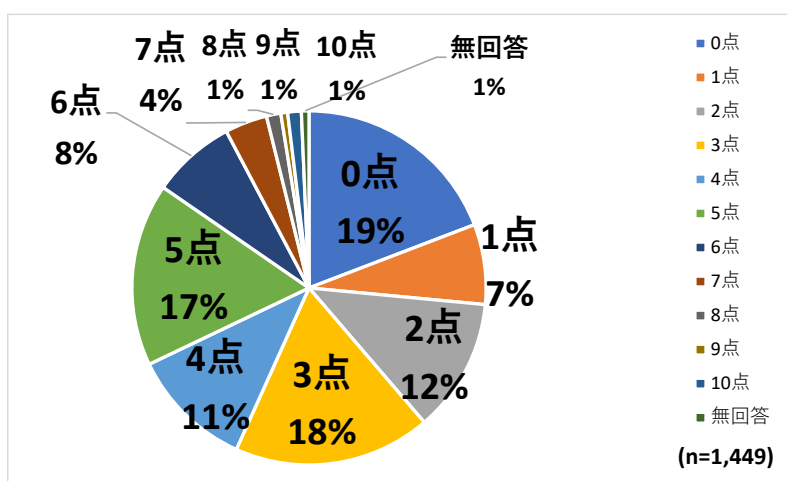


図 13 総合的な生活満足度

(「全く満足していない」を0点、「非常に満足している」を10点とする)

² 出典：内閣府 政策統括官(経済社会システム担当)「満足度・生活の質に関する調査報告書 2025～我が国の Well-being の動向～」(令和7年9月) (<https://www5.cao.go.jp/keizai2/wellbeing/manzoku/report09.pdf>)

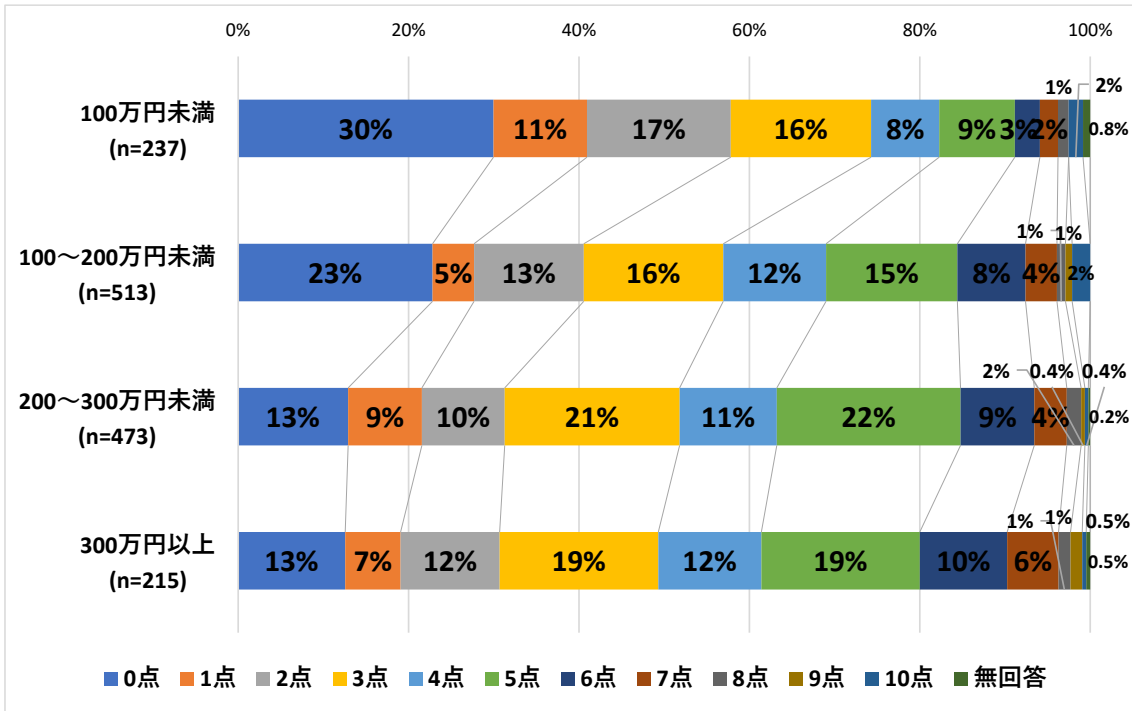


図 14 【世帯所得別】総合的な生活満足度
 (「全く満足していない」を0点、「非常に満足している」を10点とする)

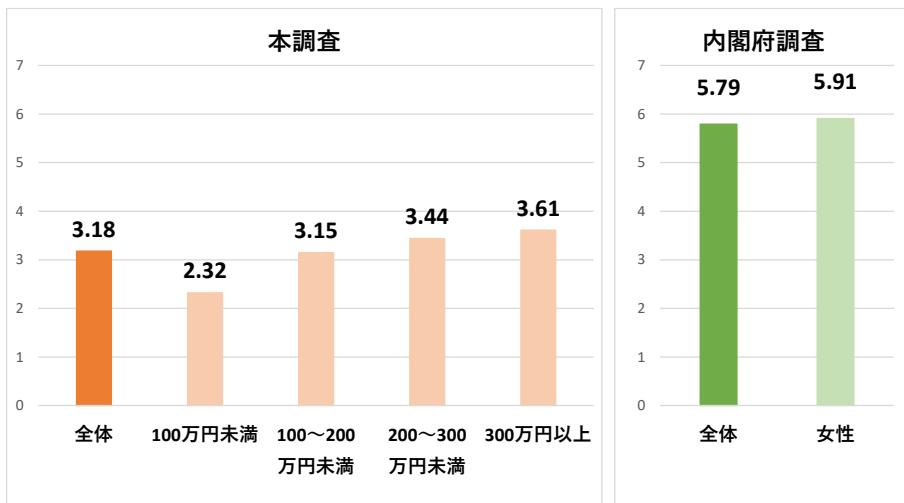


図 15 【世帯所得別】総合的な生活満足度・平均点の比較
 (「全く満足していない」を0点、「非常に満足している」を10点とする)

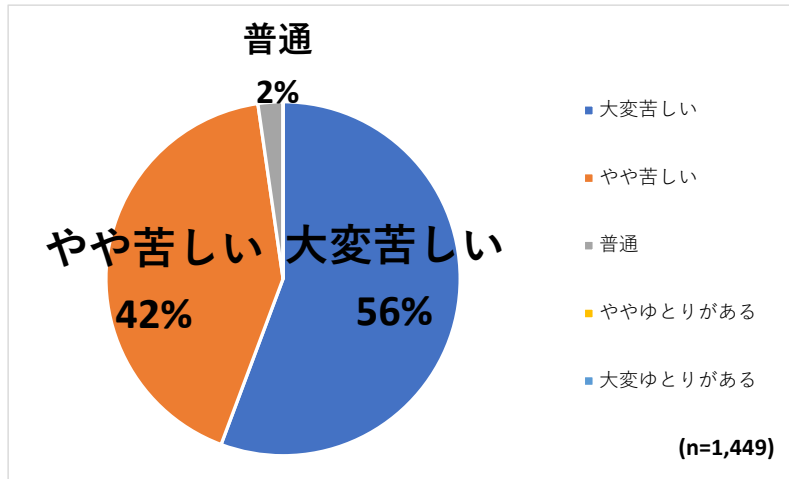


図 16 現在の暮らしの経済的な状況

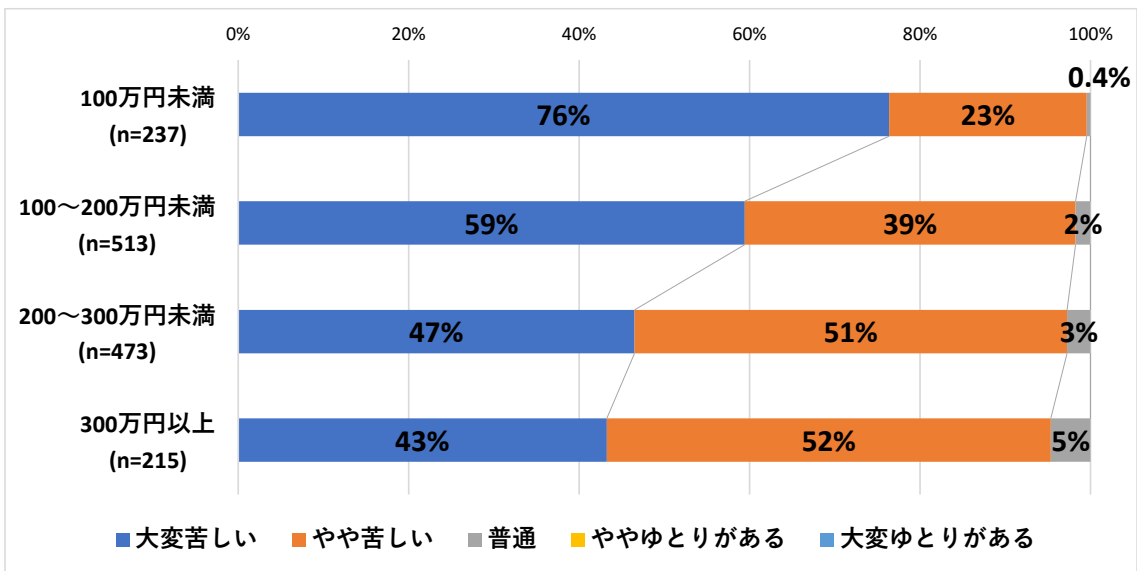


図 17 【世帯所得別】現在の暮らしの経済的な状況

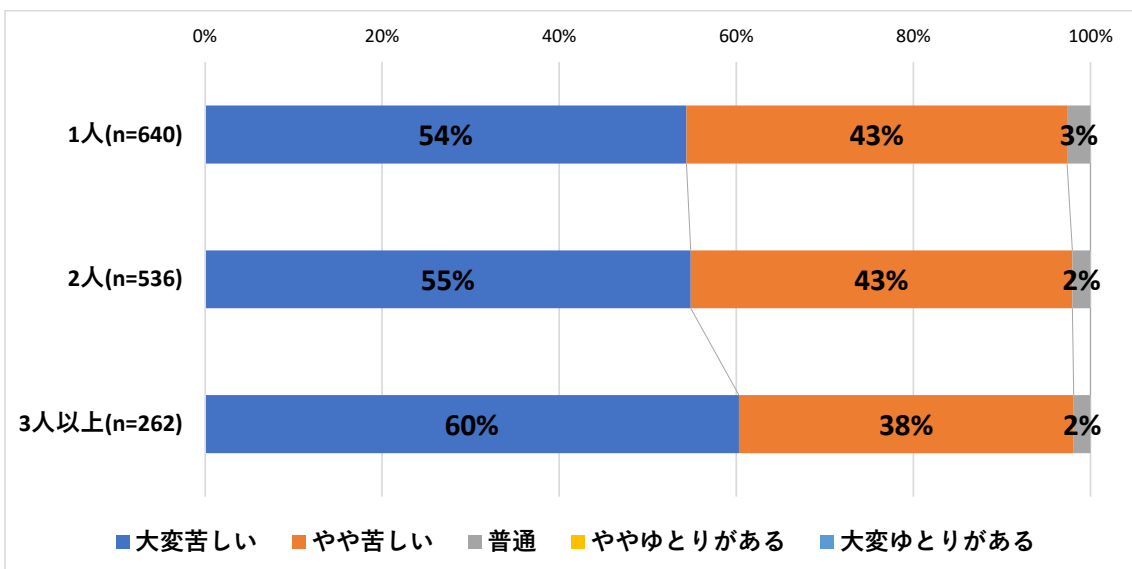


図 18 【扶養の子ども的人数別】現在の暮らしの経済的な状況

3.2.2 子どもの食事

子どもの食事については、量・質の両面で子どもが必要な食事を十分にとれていないこと、その状況は所得が低いほど深刻であることが分かった。

経済的な理由で子どもが健康のために必要な量の食事をとれない日がどのくらいあるかを尋ねた結果、「ある（ときどき）」（57%）が約6割と最も多く、「ある（ほぼ毎日）」（19%）も約2割を占めた。世帯所得別では、所得が低いグループほど「ある（ほぼ毎日）」の割合が高く、「所得100万円未満」では31%を占めている。子ども的人数別では、「3人以上」で、「ある（ほぼ毎日）」・「ある（ときどき）」の割合が、「1人」・「2人」よりも高くなっている。世帯所得や子ども的人数に関わらず、「あまりない・まったくない」との回答は多くとも3割台と、少数であることに変わりはない。

本調査では、子どもが、保育園・幼稚園や学校の給食を除いて、主食・野菜・肉や魚を食べる頻度についても聴取した。主食では、「ほぼ毎日食べている」（78%）が約8割と多数であるが、「食べたいが、あまり食べていない」との回答も6%あった。野菜、肉や魚では、「ほぼ毎日食べている」は約3割にとどまり、「ときどき食べている」が4割程度、「食べたいが、あまり食べていない」が約2割を占めていた。世帯所得別に見ると、主食・野菜・肉や魚のいずれについても、所得が低いグループほど、「食べたいが、あまり食べていない」の割合が高い傾向にあった。

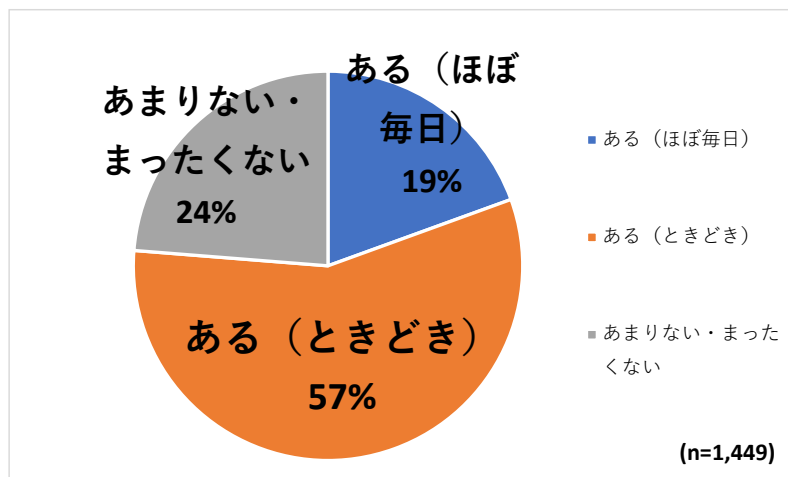


図 19 経済的な理由で子どもが健康に必要な量の食事をとれない日

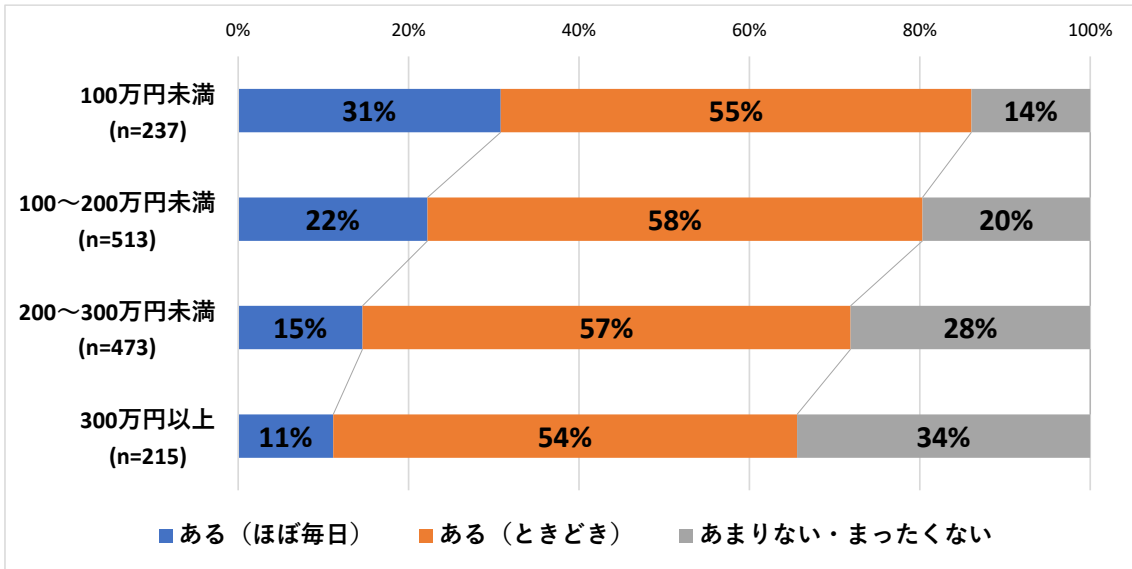


図 20 【世帯所得別】経済的な理由で子どもが健康に必要な量の食事をとれない日

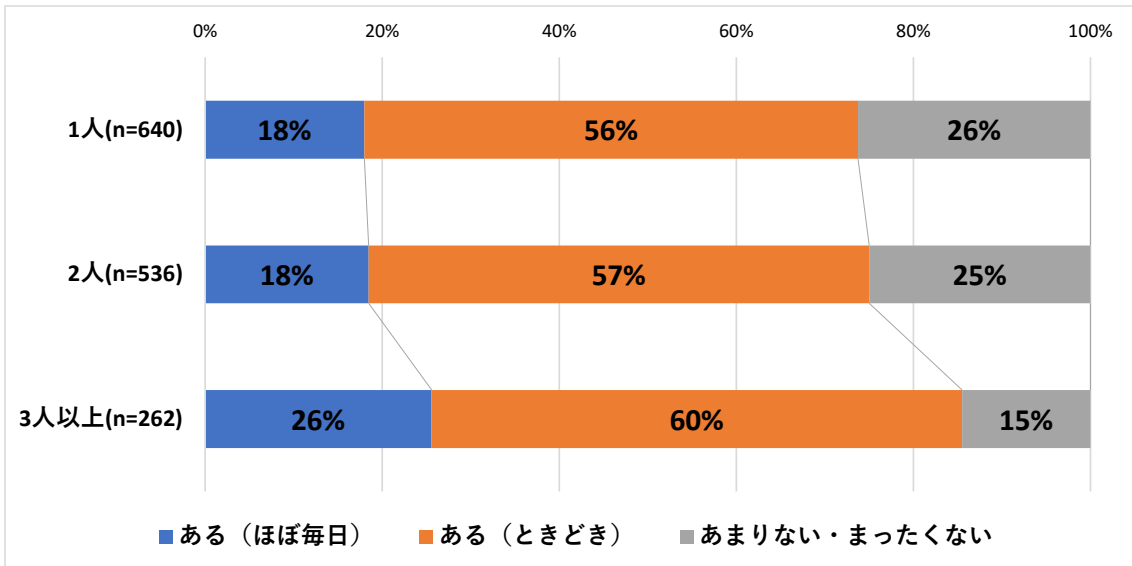


図 21 【扶養の子ども的人数別】経済的な理由で子どもが健康に必要な量の食事をとれない日

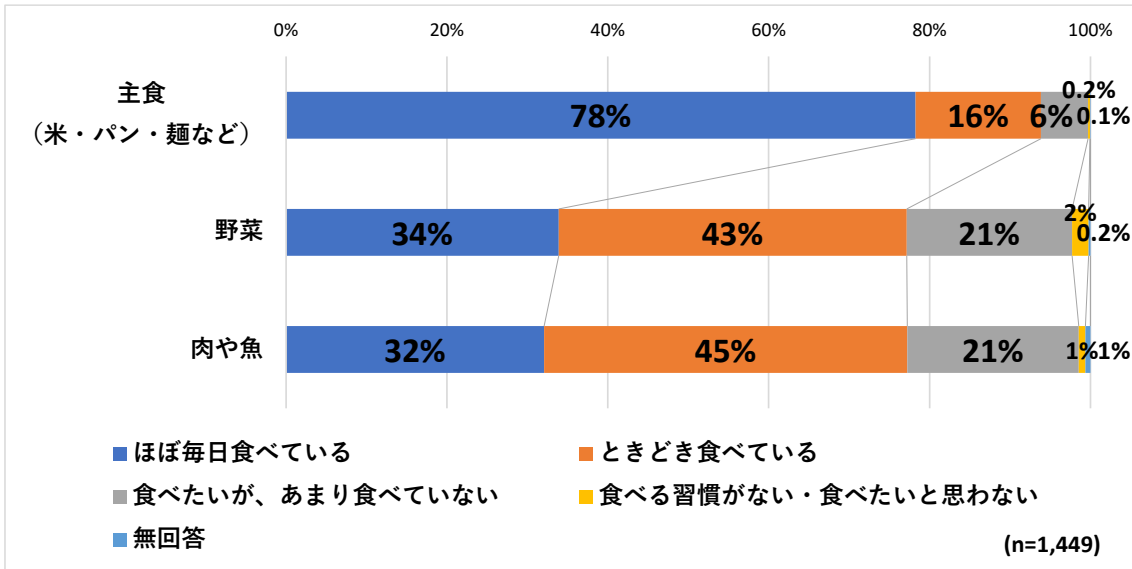


図 22 子どもが主食・野菜・肉や魚を食べる頻度
(保育園・幼稚園や学校の給食を除く)

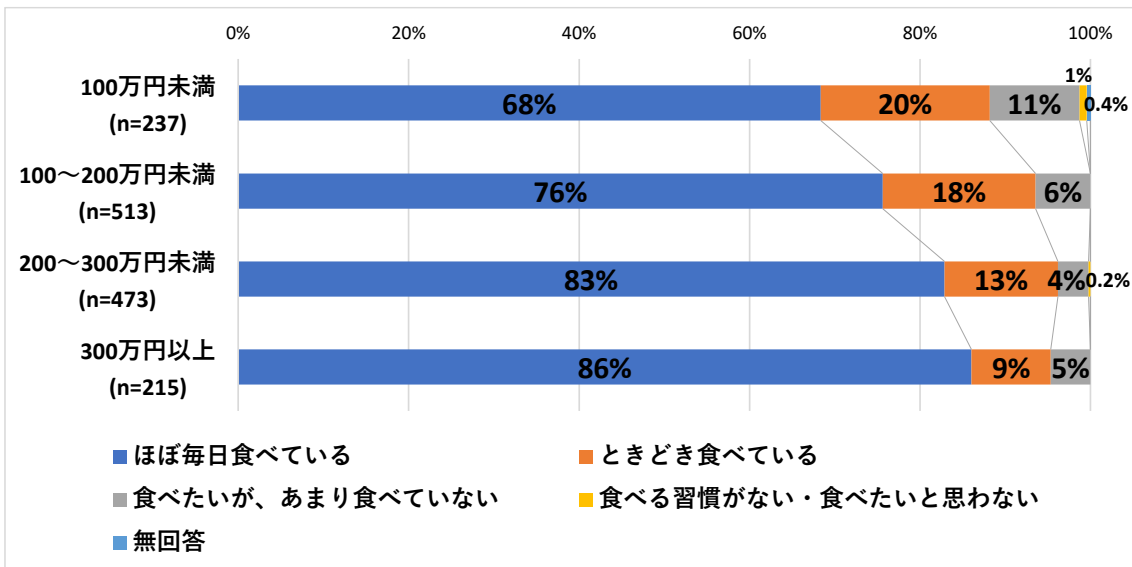


図 23 【世帯所得別】子どもが主食を食べる頻度
(保育園・幼稚園や学校の給食を除く)

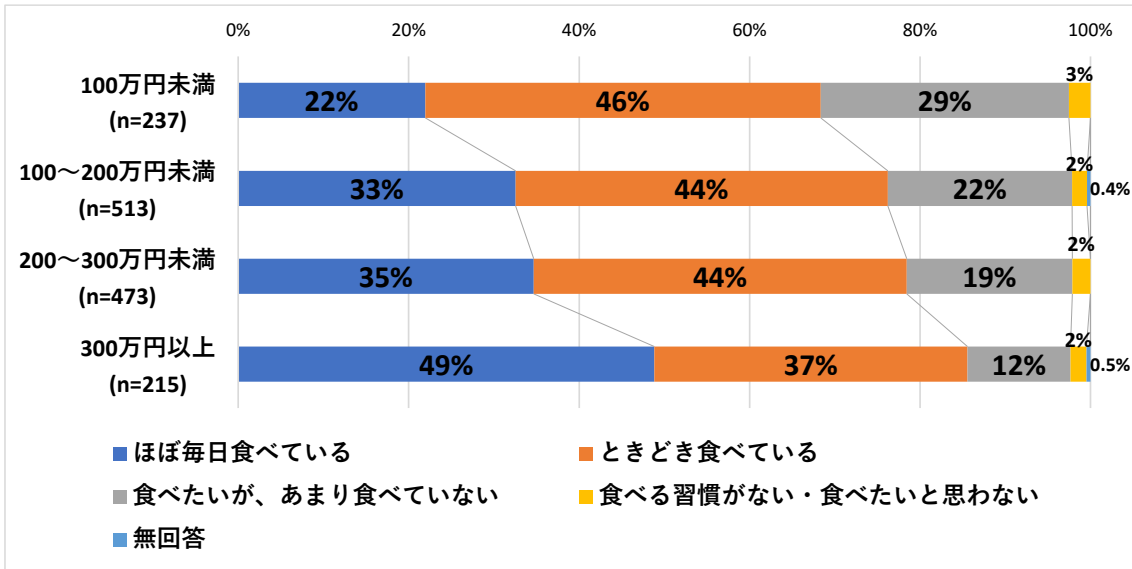


図 24 【世帯所得別】子どもが野菜を食べる頻度
(保育園・幼稚園や学校の給食を除く)

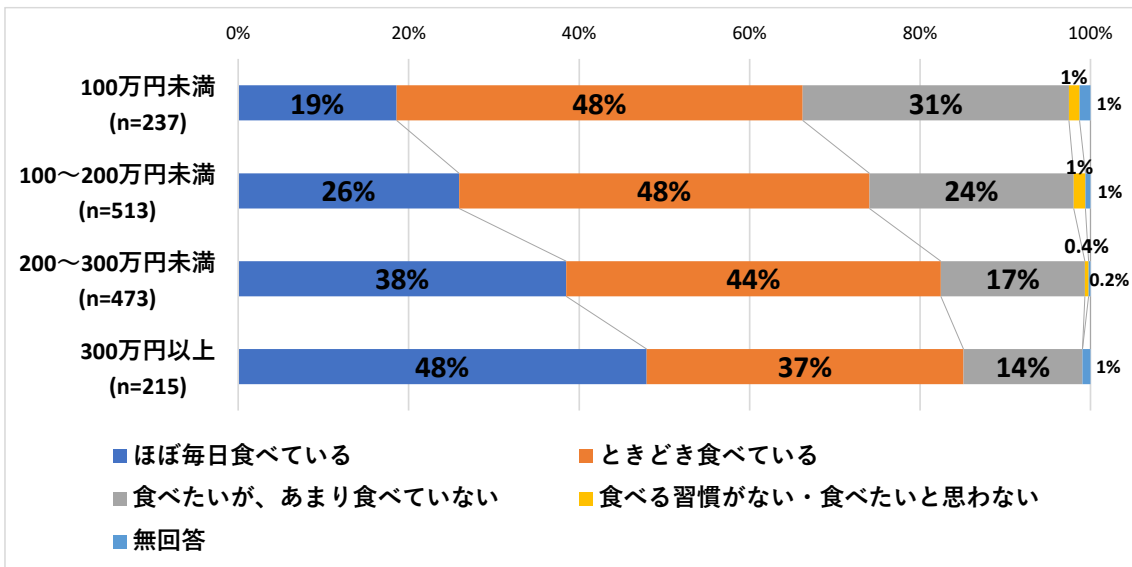


図 25 【世帯所得別】子どもが肉や魚を食べる頻度
(保育園・幼稚園や学校の給食を除く)

3.2.3 子どもの健康

(1) 食事が十分に用意できないことによる影響

前述のとおり、多くの家庭で子どもが十分な食事をとれていないことが懸念されるが、その結果として、子どもの健康面での悪影響も発生している。食事が十分に用意できないことで、子どもにどのような影響が出ていると思うかを尋ねたところ、「イライラしている、落ち着きがない」(46%)、「病気にかかりやすい(風邪、貧血、体調不良など)」(36%)といった項目が多く挙げられた。また、「同年齢の子どもに比べてやせている」(28%)・「同年齢の子どもに比べて身長が低い」(25%)との回答も約3割あった。悪影響が客観的にも顕在化した状態である「乳幼児健診や学校検診で低身長・低体重の指摘を受けた」は

6%であった。

各項目の割合は、所得が低いグループほど、子どもの人数が多いグループほど高い傾向が見られる。また、図 19 に掲載した結果をもとに、子どもが健康に必要な量の食事をとれない頻度別で集計すると、「ある（ほぼ毎日）」のグループでは、「イライラしている、落ち着きがない」（63%）と「病気にかかりやすい（風邪、貧血、体調不良など）」（58%）が約 6 割、「同年齢の子どもに比べてやせている」（47%）が約半数、「同年齢の子どもに比べて身長が低い」（40%）が 4 割と高く、「乳幼児健診や学校検診で低身長・低体重の指摘を受けた」も 12%と 1 割を超えていた。

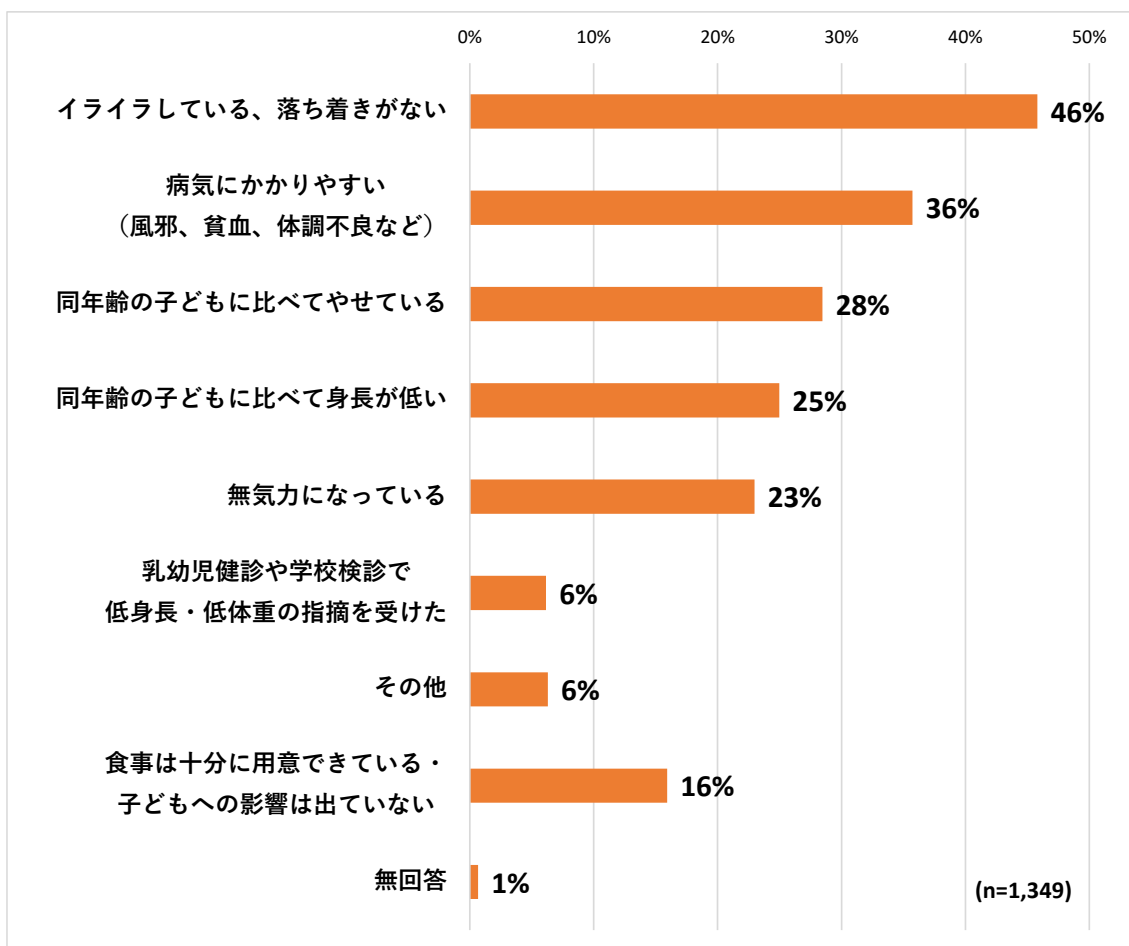


図 26 食事が十分に用意できないことによる子どもへの影響（複数回答）³

³ 子どもの学校種として、「就学前」・「小学校」・「中学校」・「高等学校」のうち少なくとも 1 つを選択した方が対象。

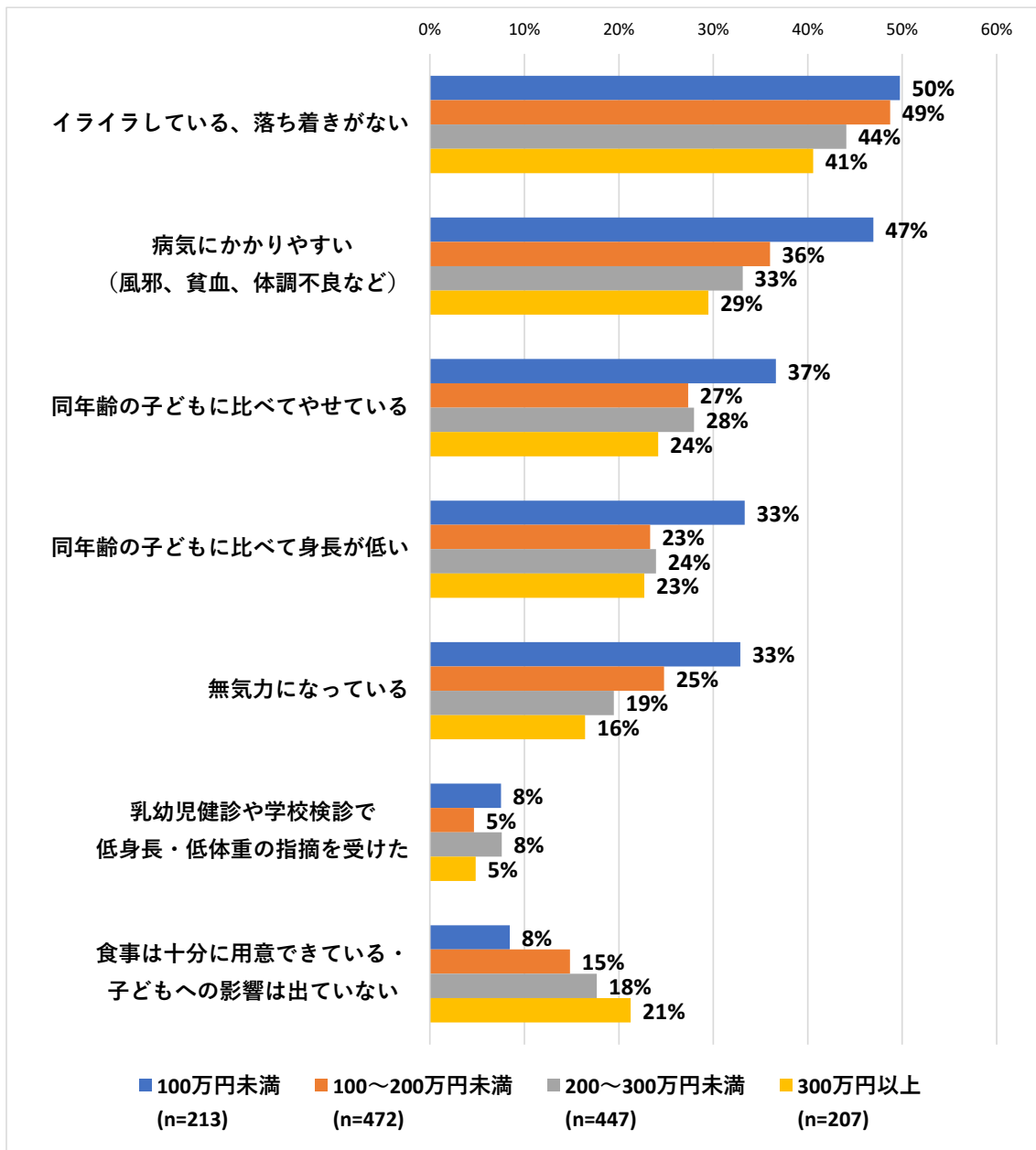


図 27 【世帯所得別】食事が十分に用意できないことによる子どもへの影響（複数回答）⁴

⁴ 子どもの学校種として、「就学前」・「小学校」・「中学校」・「高等学校」のうち少なくとも1つを選択した方が対象。

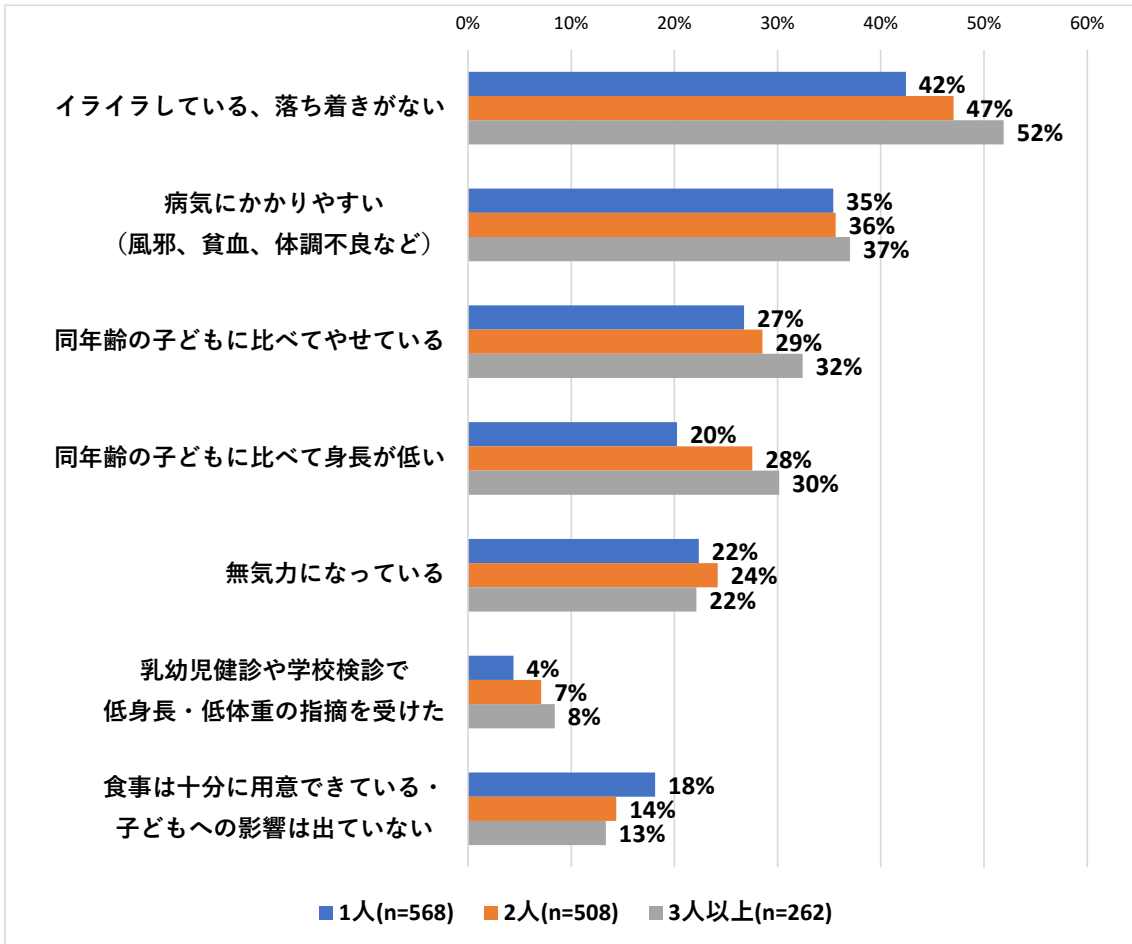


図 28 【扶養の子どもの人数別】食事が十分に用意できないことによる子どもへの影響（複数回答）⁵

⁵ 子どもの学校種として、「就学前」・「小学校」・「中学校」・「高等学校」のうち少なくとも1つを選択した方が対象。

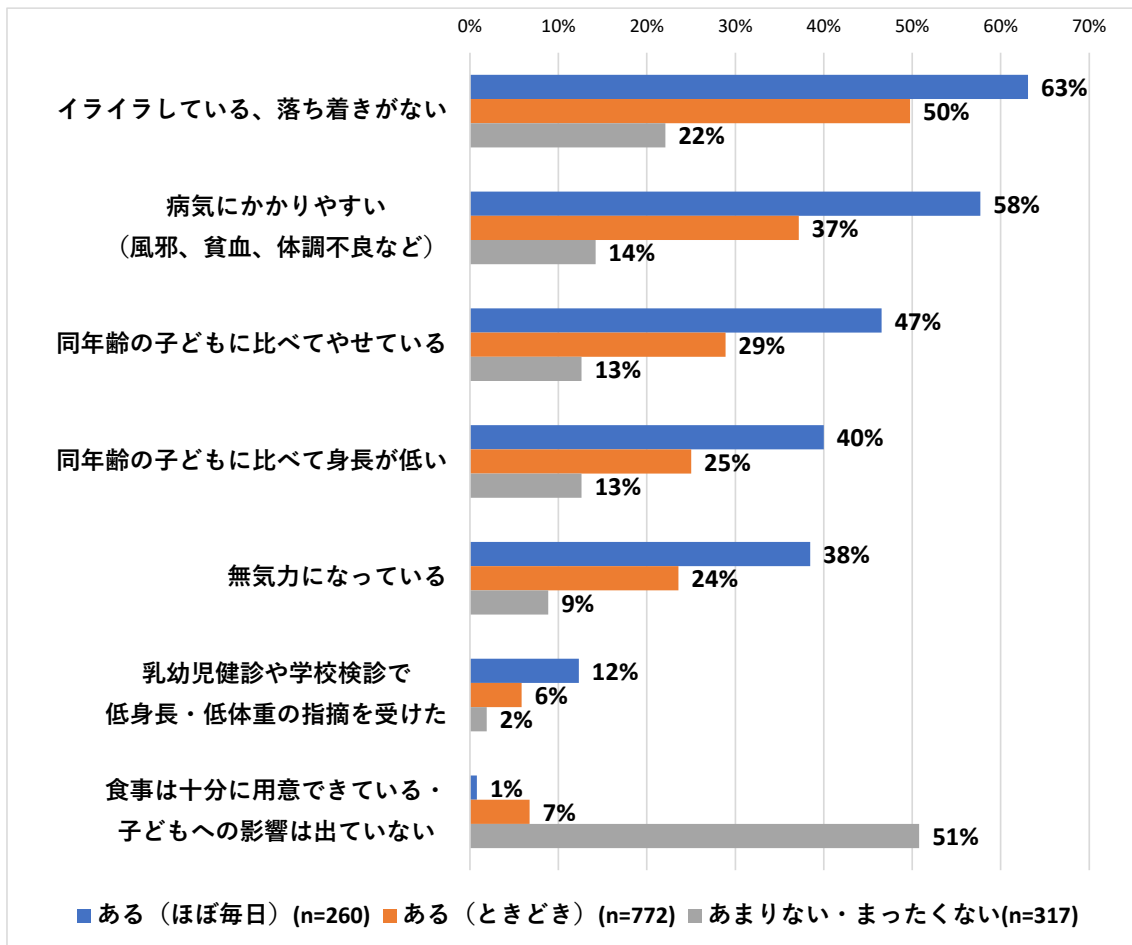


図 29 【子どもが健康に必要な量の食事をとれない頻度別】
食事が十分に用意できないことによる子どもへの影響（複数回答）⁶

(2) 子どもの睡眠

本調査では、子どもの睡眠について心配していることも聴取した。上位は、「朝起きられない」(44%)、「就寝時間が遅い」(44%)、「睡眠時間が足りていない」(43%)であり、いずれも4割超が選択した。

子どもの睡眠についての心配事を、子どもが健康に必要な食事をとれない頻度別で見ると、必要な食事をとれていない頻度が高いほど、睡眠についての心配事の各項目の割合も高いことが分かった。「ある（ほぼ毎日）」のグループでは、「睡眠時間が足りていない」が57%と6割に迫る。さらに、「眠っても十分に休養ができていない」、「寝つきが悪い、睡眠中に目が覚める」の割合は、「ある（ときどき）」のグループを20ポイント以上上回っており、睡眠によって十分な休養が取れていない子どもが特に多いことがうかがえる。因果関係までは不明だが、食事が十分にとれないことと睡眠が十分にとれないことは、複合的な問題となって子どもの健康に影響を与えていると考えられる。

⁶ 子どもの学校種として、「就学前」・「小学校」・「中学校」・「高等学校」のうち少なくとも1つを選択した方が対象。

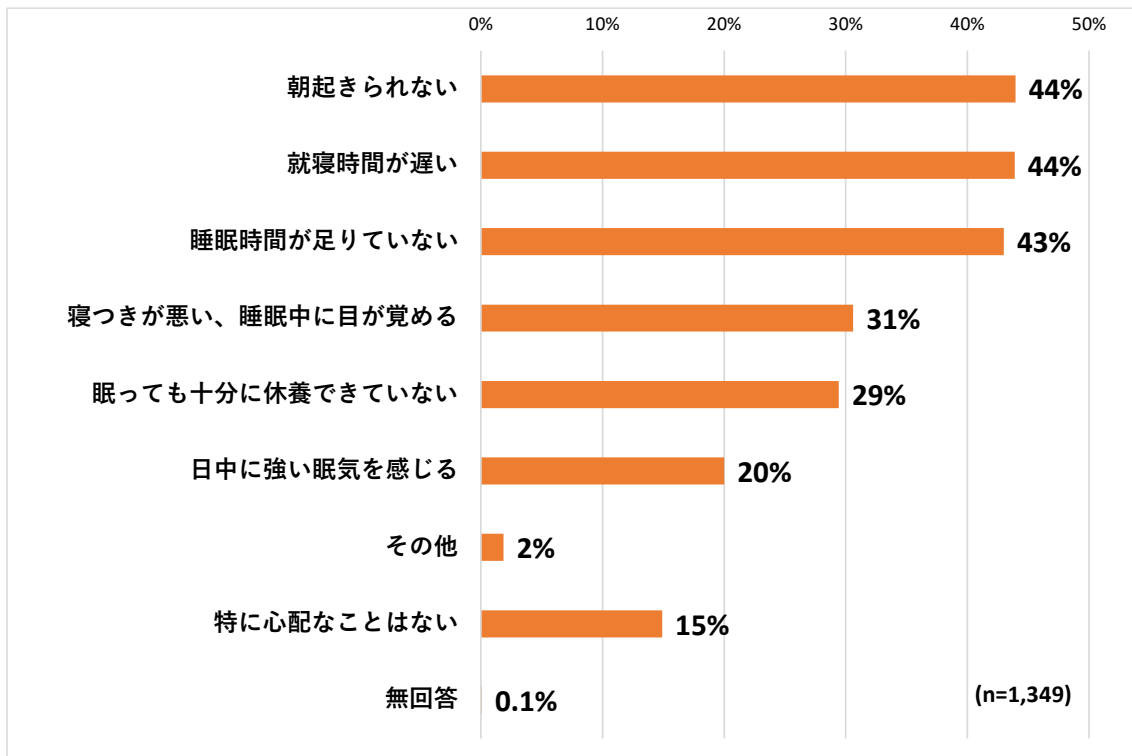


図 30 子どもの睡眠についての心配事（複数回答）⁷

⁷ 子どもの学校種として、「就学前」・「小学校」・「中学校」・「高等学校」のうち少なくとも1つを選択した方が対象。

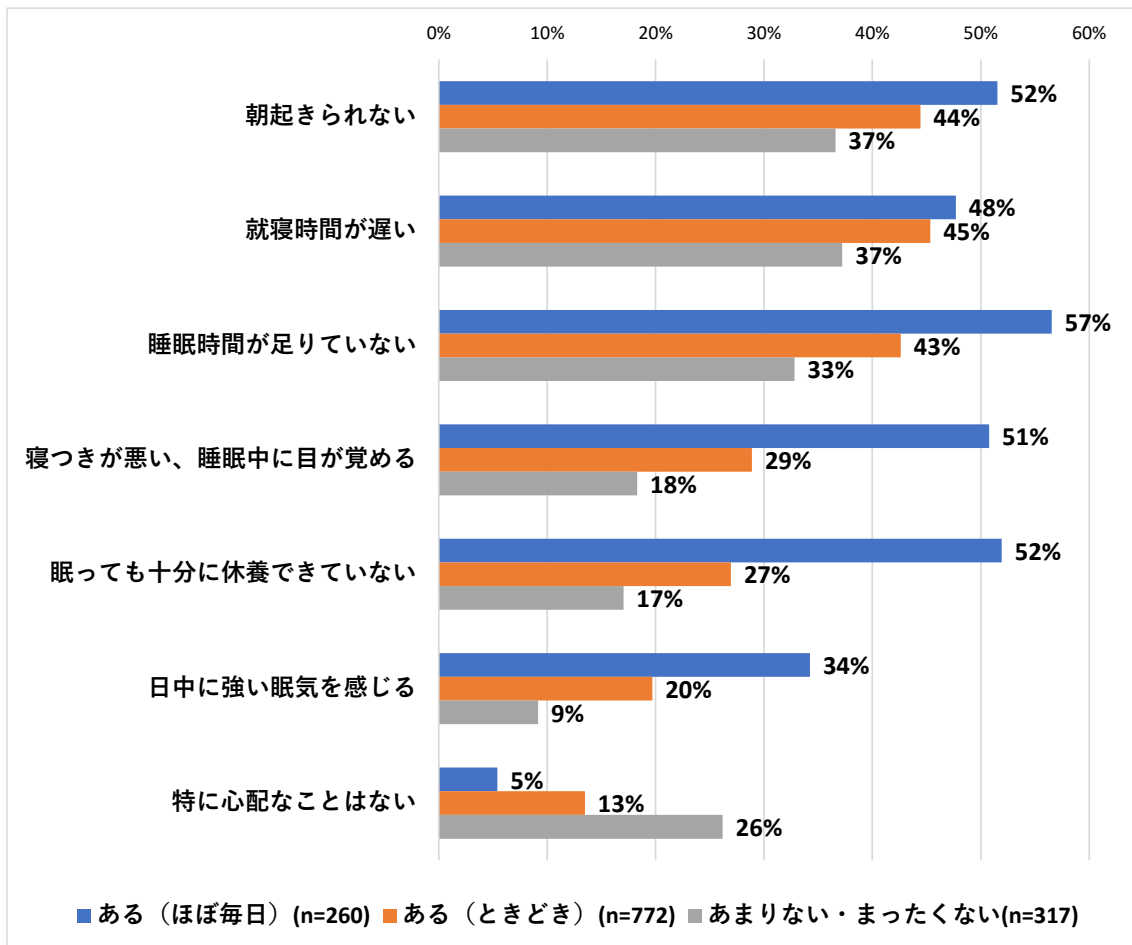


図 31 【子どもが健康に必要な量の食事をとれない頻度別】
子どもの睡眠についての心配事（複数回答）⁸

3.2.4 子どものための費用（食事やおやつ以外）

物価高騰の影響で抑えている子どものための費用（食事やおやつを除く）では、「衣服や靴の費用」（89%）が約 9 割とトップであった。「将来のための貯金」（80%）、「遊びや体験活動の費用」（79%）も約 8 割が選択している。回答割合が最も低かった「学校、部活、塾や習い事の費用」（61%）も 6 割に達し、「特に抑えている費用はない」は 1%に満たないなど、物価高騰の影響で、食事以外にも子育てに必要な様々な費用に影響が出ていることが明らかとなった。各項目の割合は、所得が低いグループほど高い、子どもの人数が「3人以上」のグループで高い傾向が見られた。

⁸ 子どもの学校種として、「就学前」・「小学校」・「中学校」・「高等学校」のうち少なくとも 1つを選択した方が対象。

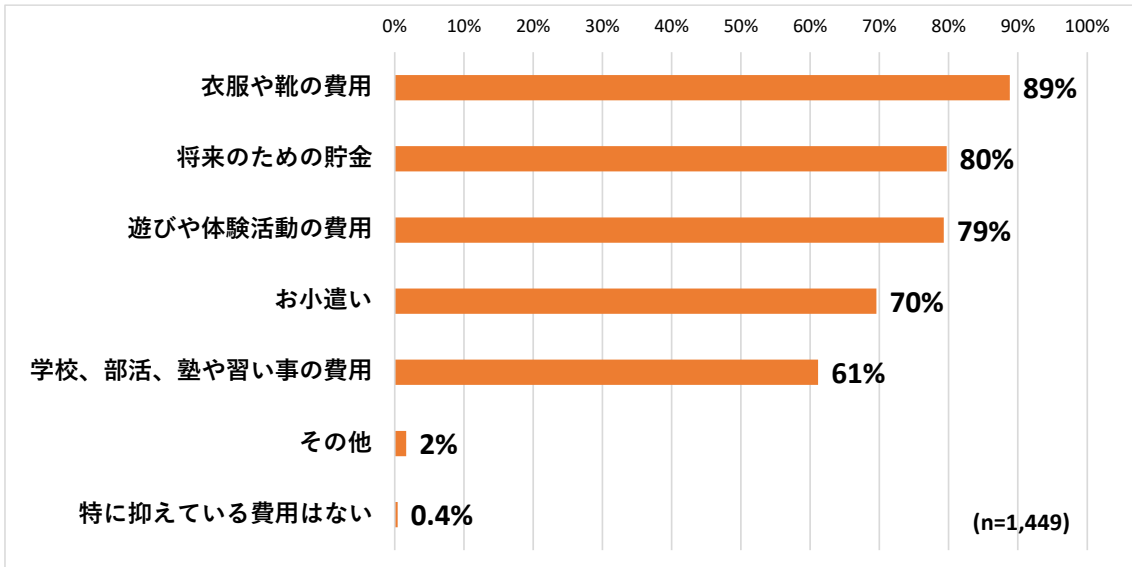


図 32 物価高騰の影響で抑えている子どものための費用（複数回答）

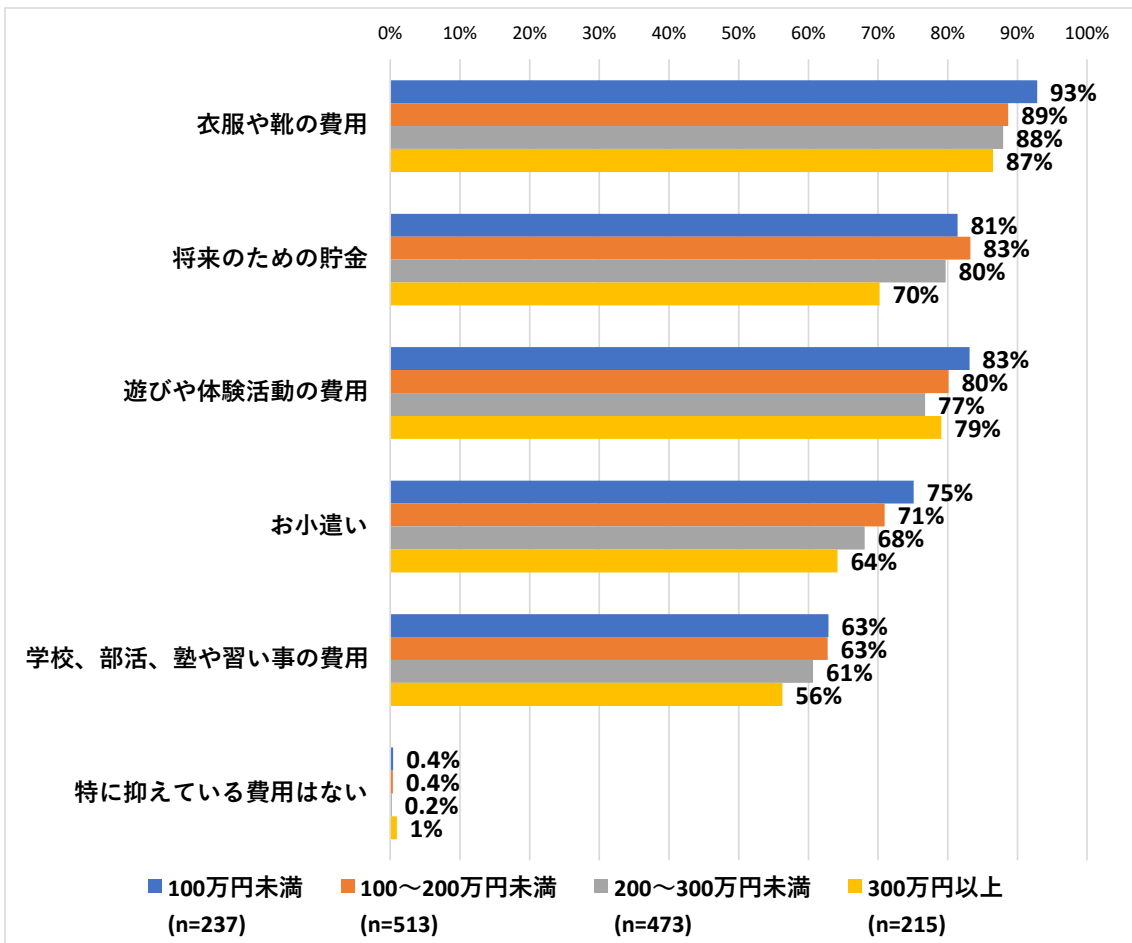


図 33 【世帯所得別】物価高騰の影響で抑えている子どものための費用（複数回答）

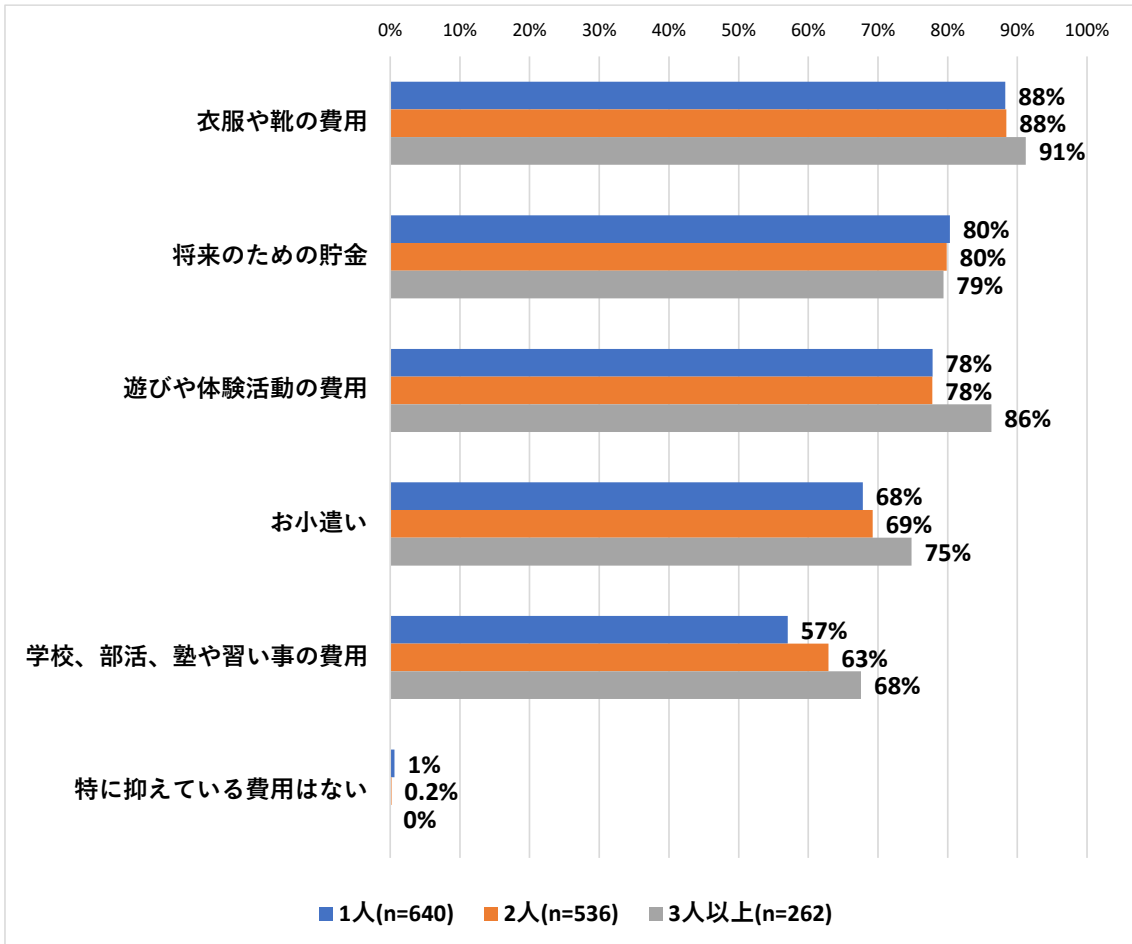


図 34 【扶養の子どもの人数別】物価高騰の影響で抑えている子どものための費用（複数回答）

3.3 子どもの夏休み

3.3.1 エアコンの使用

今年の夏、暑さ対策として、どのようにエアコンを使うかとの質問に対しては、「必要な時はある程度使う」(45%)が約半数と最多であった。一方で、「必要な時でもかなり制限して使う」(38%)や「ほとんど使わない」(6%)、「ない・故障中」(4%)など、半数近くはかなり制限するか使わない予定と回答している。「制限せずに使う」(7%)との回答は1割に満たず、今夏も命の危険を伴う猛暑が予想される中、電気代の負担と子どもの健康との間で、多くの保護者が苦しい判断を迫られると考えられる。

世帯所得別では、所得が低いグループほど「必要な時でもかなり制限して使う」や「ほとんど使わない」、「ない・故障中」の割合が高く、「所得100万円未満」では、これらを合わせると、約7割を占めていた。

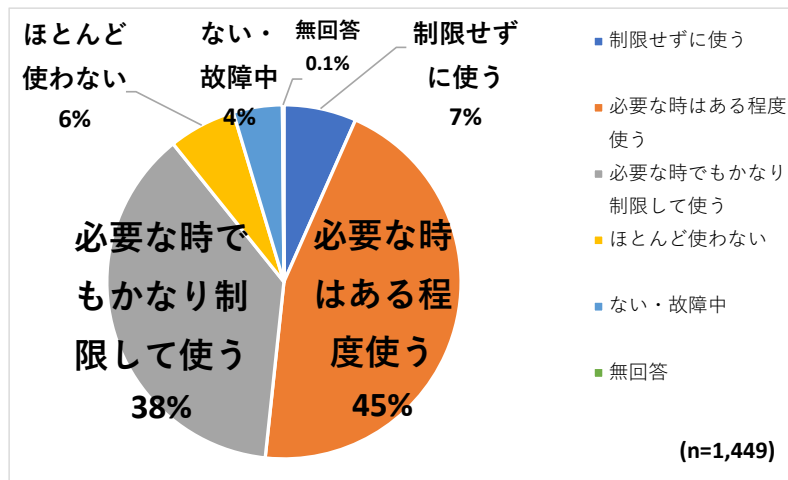


図 35 今夏の暑さ対策としてのエアコン使用予定

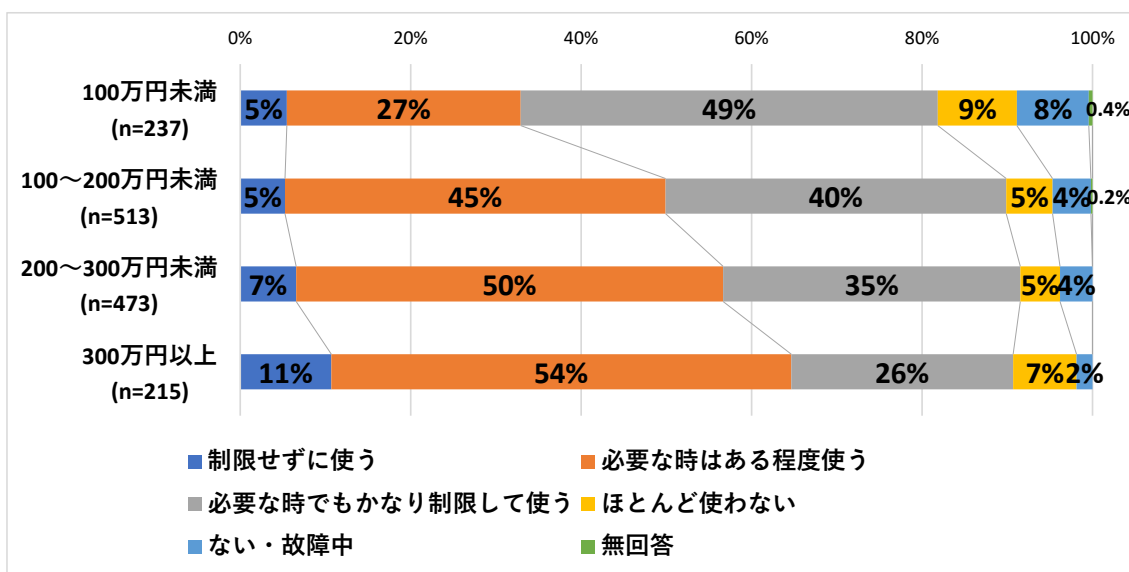


図 36 【世帯所得別】今夏の暑さ対策としてのエアコン使用予定

3.3.2 子どもの食事

小学生・中学生の子どもがいる回答者に、給食がなくなることで子どもの平日の食事にどのような影響があると思うかを尋ねたところ、「1回あたりの食事の量が減る」(64%)、「肉や魚を食べられない日が増える」(61%)との回答が多く、いずれも6割を超えた。「野菜を食べられない日が増える」(47%)、「1日3食を食べられない日が増える」(44%)も4割程度が選択した。「特に影響があると思わない」は6%にとどまった。各項目の回答割合は、所得が低いグループほど高く、「所得100万円未満」では、「1回あたりの食事の量が減る」・「肉や魚を食べられない日が増える」がいずれも75%、「1日3食を食べられない日が増える」も61%に達した。子どもの人数別では、子どもの人数が多いグループほど、各項目の回答割合が高い傾向であった。

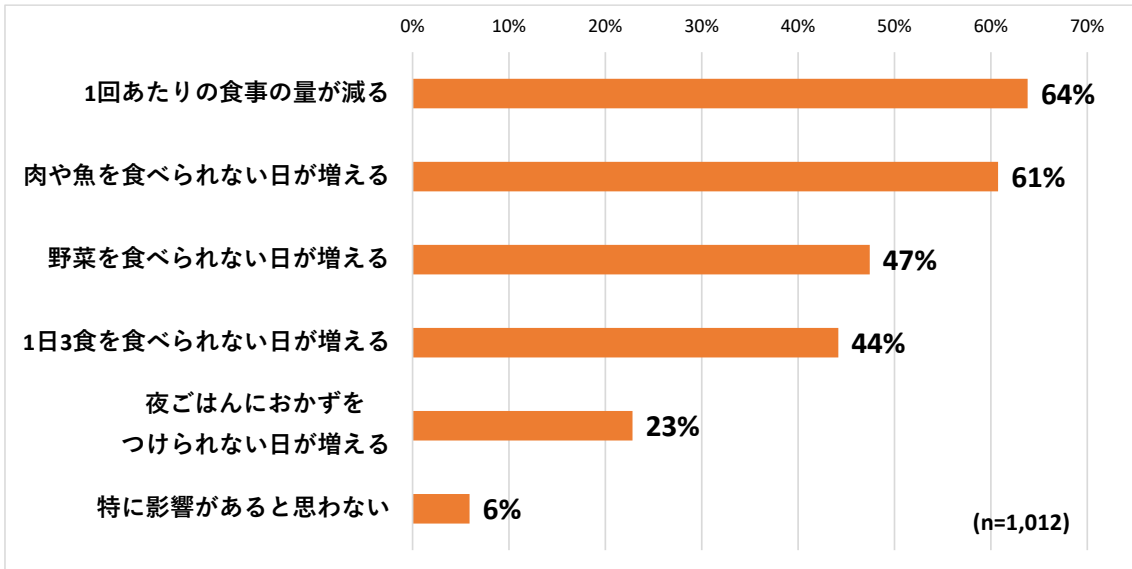


図 37 給食がなくなることによる子どもの平日の食事への影響（複数回答）⁹

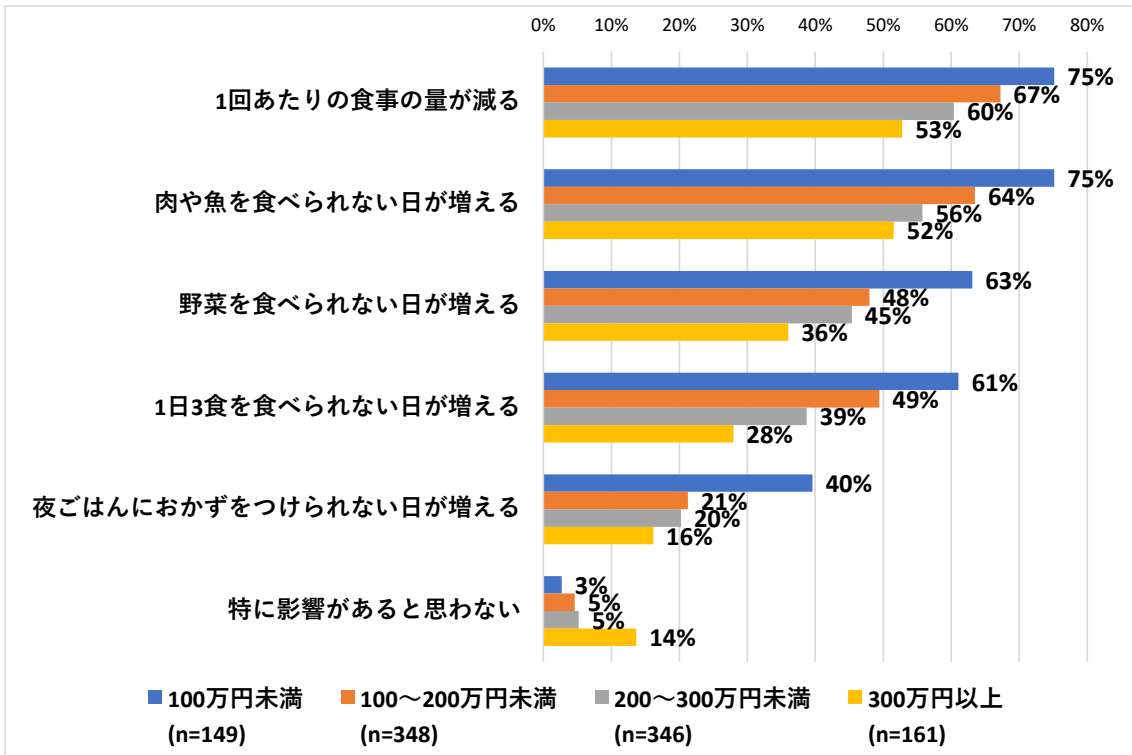


図 38 【世帯所得別】給食がなくなることによる子どもの平日の食事への影響（複数回答）¹⁰

⁹ 子どもの学校種として「小学校」または「中学校」を選んだ方が対象。

¹⁰ 子どもの学校種として「小学校」または「中学校」を選んだ方が対象。

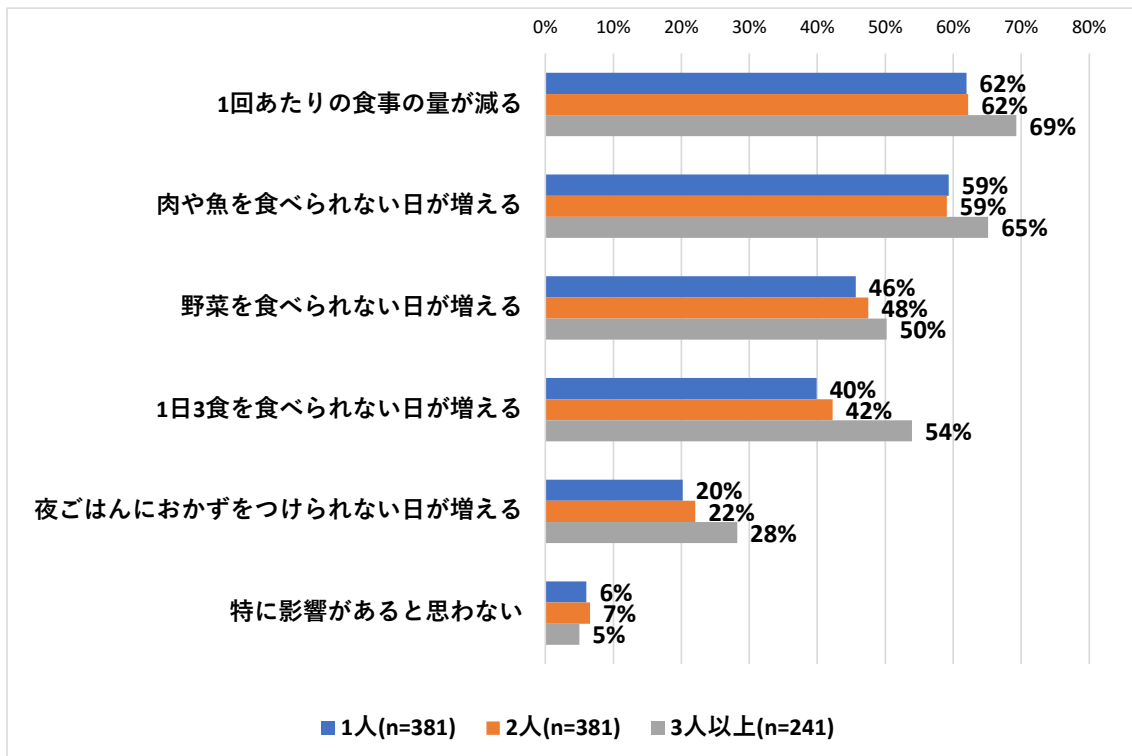


図 39 【扶養の子どもの人数別】給食がなくなることによる子どもの平日の食事への影響 (複数回答)¹¹

3.3.3 夏休みに向けた保護者の気持ち

子どもの食事やエアコンの利用等により経済的負担が増加するだけでなく、旅行やレジャーなどで他の家庭との経済格差を感じやすい夏休みは、困窮家庭の保護者にとって大きな悩みの種である。今回の調査では、相談することもできないまま、夏休みに向けて深刻なストレスを抱える保護者が相当数いることが見えてきた。

夏休みの家計や子どもの過ごし方について考えて気持ちがひどく落ち込むことがあるかとの質問には、4割超の保護者が「いつもある・しばしばある」(44%)と回答した。「ときどきある」(39%)も合わせると8割を超える。

夏休みについて考えて、落ち込んだり困ったりした時の相談先では、「親」(23%)や「友人」(21%)が約2割と多く挙げられたものの、最も多かったのは「相談しない・相談する相手はいない」(50%)であり、半数が選択した。「その他」には、生成AIや親族等を挙げる回答が多く見られた。

参考として、「相談しない・相談する相手はいない」を選択したグループと、何らかの相談先のあるグループで、ファミリーサポート登録時のK6及び孤独感の回答結果を比較した。K6は心理的ストレス等の程度を表す指標であり、10点以上を「要注意」とすることが多い。これまでの当団体の調査において、ファミリーサポート登録世帯の保護者では、国民生活基礎調査の結果と比較して10点以上の割合が高いことが明らかになっていた。これに加えて、本調査では、10点以上の割合は、「相談しない・相談する相手はいない」のグループで72%と、相談相手がいるグループを16ポイント上回ることが分かった。さらに、「相談しない・相談する相手はいない」のグループでは、「15点以上」(46%)が約半数を占めていた。孤独感についても、「しばしばある・常にある」は、「相談しない・相談する相手はいない」のグループの

¹¹ 子どもの学校種として「小学校」または「中学校」を選んだ方が対象。

35%が、相談相手がいるグループを19ポイント上回る結果であった。

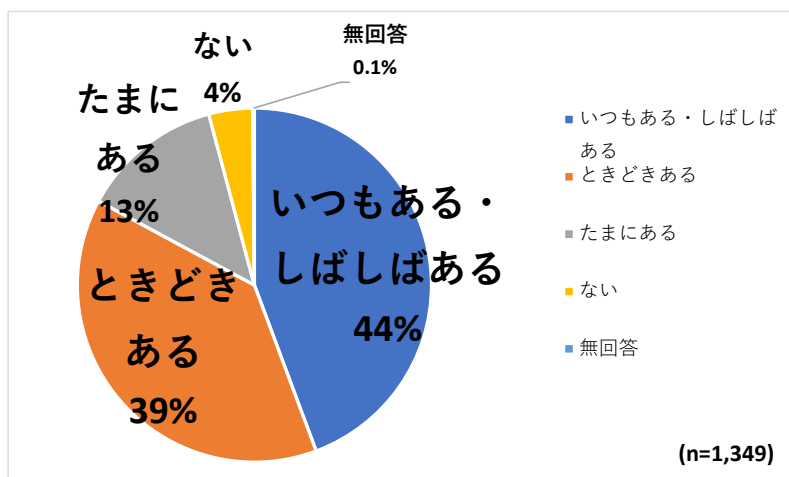


図 40 夏休みについて考えて気持ちがひどく落ち込んでしまうこと¹²

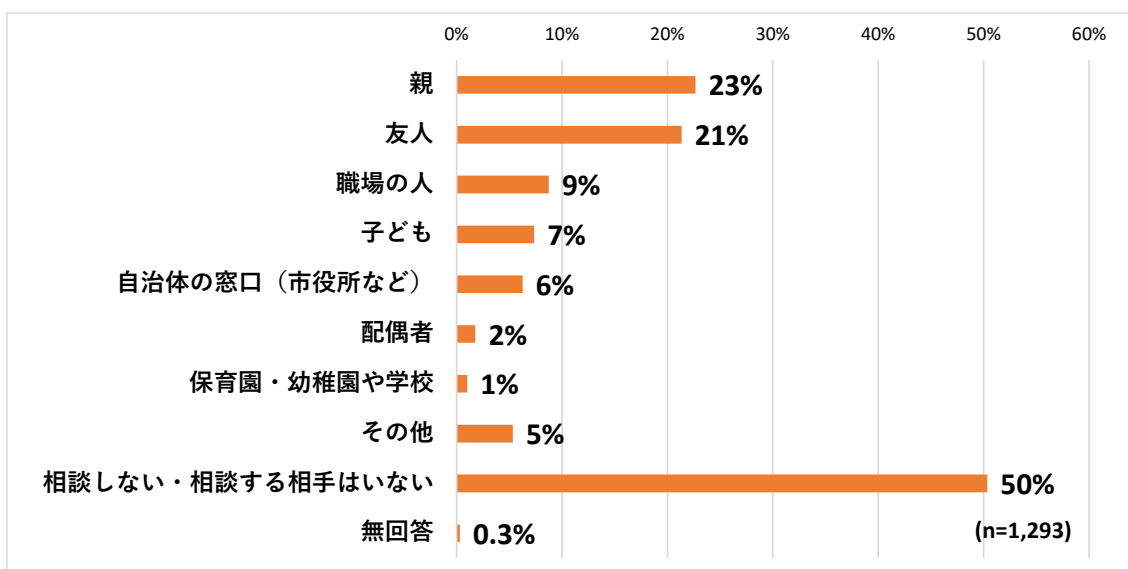


図 41 夏休みについて考えて、落ち込んだり困ったりした時の相談先（複数回答）¹³

¹² 子どもの学校種として、「就学前」・「小学校」・「中学校」・「高等学校」のうち少なくとも1つを選択した方が対象。

¹³ 子どもの学校種として、「就学前」・「小学校」・「中学校」・「高等学校」のうち少なくとも1つを選択し、かつ、「夏休みについて考えて気持ちがひどく落ち込んでしまうこと」で「いつもある・しばしばある」・「ときどきある」・「たまにある」のいずれかを選択した方が対象。

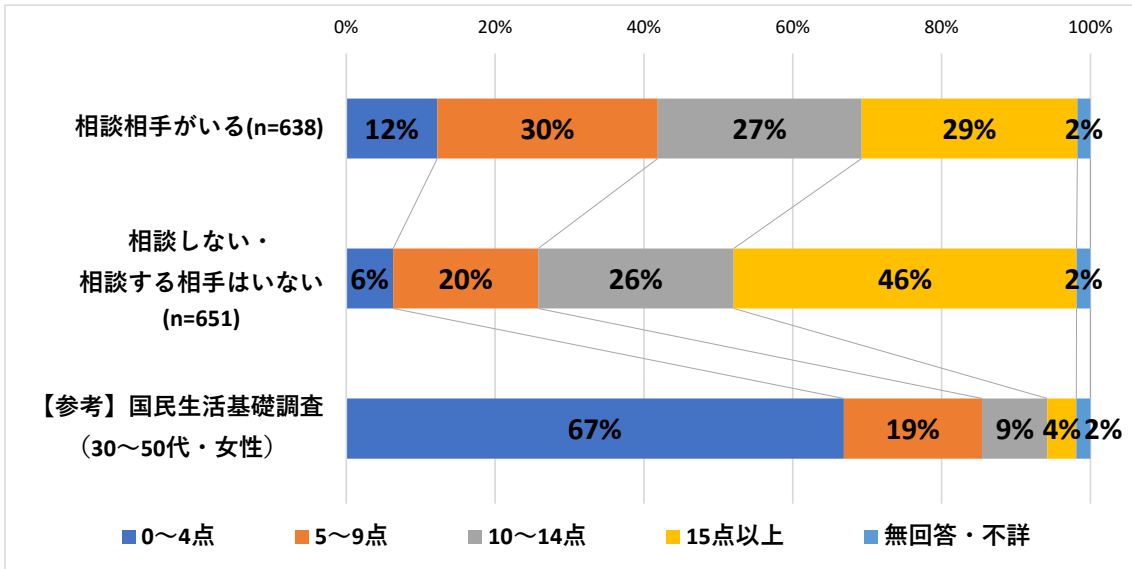


図 42 【参考】相談先の有無別・ファミリーサポート登録時の K6 スコア¹⁴

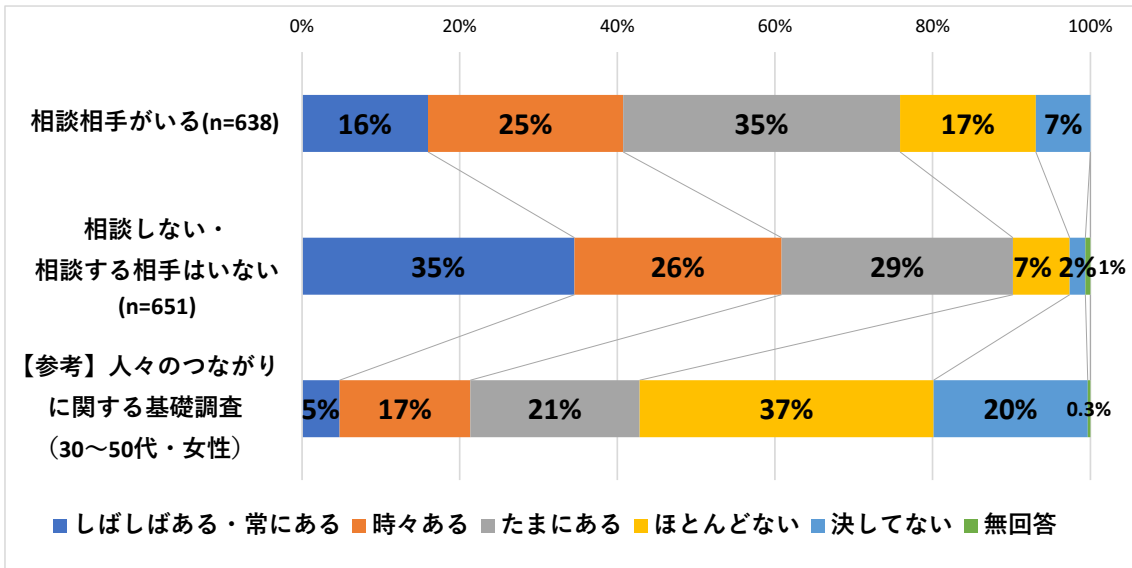


図 43 【参考】相談先の有無別・ファミリーサポート登録時の孤独感¹⁵

3.3.4 夏休みに希望する支援

夏休みに希望する子育て家庭への支援としては、「夏休みの食料支援（食料品クーポン、パントリー、食料品の宅配など）」が 94%と最も多く、「イベントやレジャー施設への無料招待、利用クーポンの配布」（71%）、「昼食の支援（学童保育や居場所での昼食提供、自宅へのお弁当宅配など）」（66%）、「無料または低額で参加できる旅行やキャンプ」（60%）が続いた。上位 4 項目は、いずれも夏休みの食事と体験活

¹⁴ 本調査の回答者のキッズドア・ファミリーサポート登録のタイミングは 2026 年 4 月 1 日～6 月 1 日の間となっている。「【参考】国民生活基礎調査（30～50 代・女性）」については、厚生労働省「2022（令和 4）年 国民生活基礎調査」の結果をもとに作成。

¹⁵ 本調査の回答者のキッズドア・ファミリーサポート登録のタイミングは 2026 年 4 月 1 日～6 月 1 日の間となっている。「【参考】人々のつながりに関する基礎調査（30～50 代・女性）」については、内閣府「令和 7 年人々のつながりに関する基礎調査」の結果をもとに作成。

動に関する支援であった。「子供向けの無料で利用できる涼しい居場所や自習スペース」(48%)、「無料または低価格の学習支援(学校以外)」(47%)は約半数が選択した。「特に希望する支援はない」(0.3%)は1%に満たなかった。

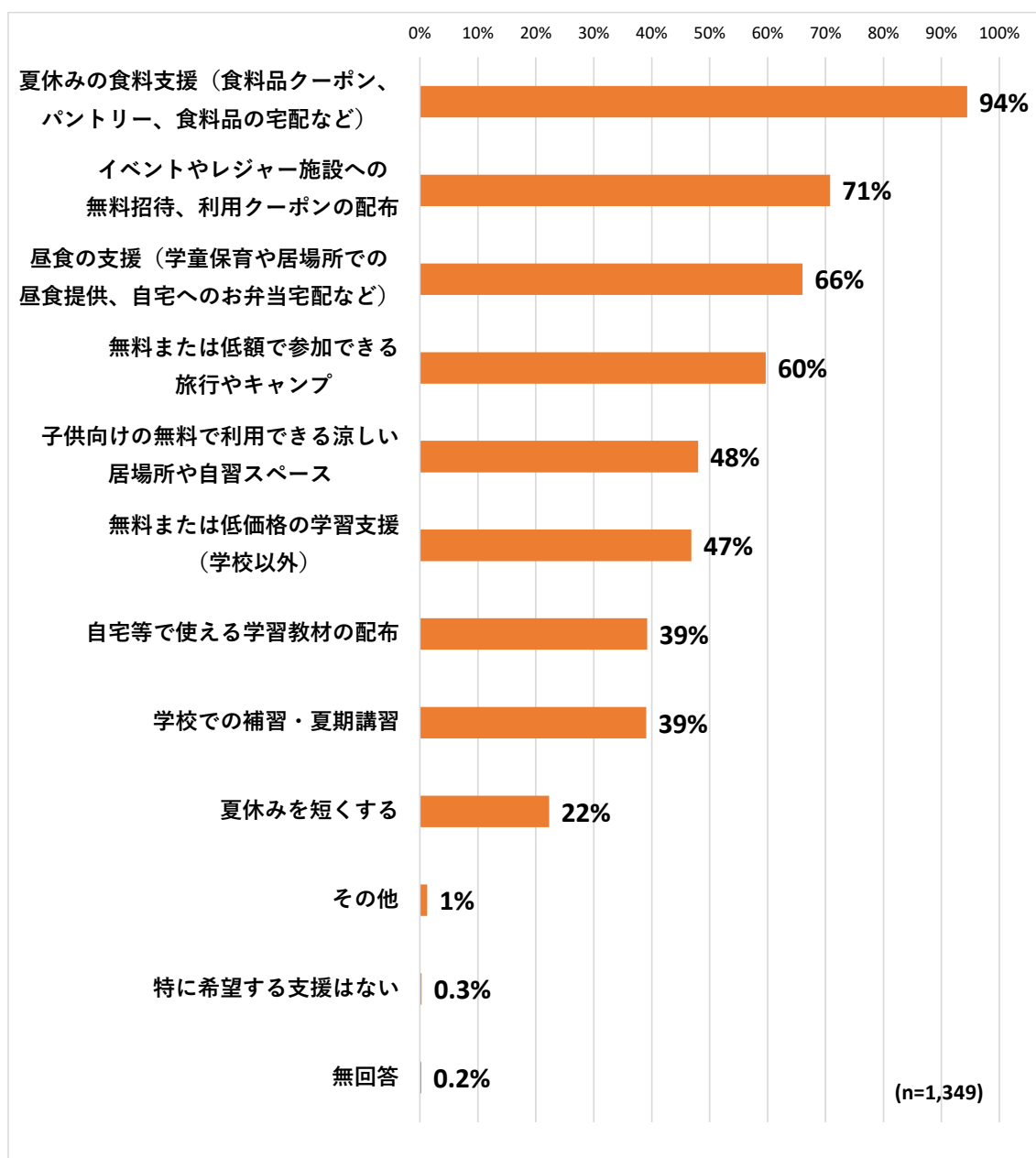


図 44 夏休みに希望する子育て家庭への支援(複数回答)¹⁶

3.4 保護者の睡眠と健康

保護者の睡眠についての心配事では、「眠っても十分に休養できていない」(68%)が最も多く挙げられた。「睡眠時間が足りていない」(60%)、「寝つきが悪い、睡眠中に目が覚める」(57%)も約6割が選択している。なお、最も多かった「眠っても十分に休養できていない」に関連するものとして、国民生活基礎調査の「過去1か月、睡眠によって休養が充分にとれているか」という質問項目があるが、その結果は、

¹⁶ 子どもの学校種として、「就学前」・「小学校」・「中学校」・「高等学校」のうち少なくとも1つを選択した方が対象。

30～50代の女性において「あまりとれていない」・「まったくとれていない」の合計は3割に満たないというものであった¹⁷。

これまでの当団体の調査において、ファミリーサポート登録世帯の保護者は国民生活基礎調査の結果と比較して、自身の健康状態に対する「あまりよくない」・「よくない」の回答割合が高いことが明らかになっている。本調査でも同様の結果が得られたが、これに加えて、睡眠に関する心配事として当てはまる個数が多いほど健康状態がよくないことも分かった。健康状態が「あまりよくない」・「よくない」の合計は、当てはまる個数が「0～1個」のグループで36%であるのに対し、4～5個では69%、6～7個では74%に達していた。

睡眠に関する心配事の原因として最も多く挙げられたのは、「生活に関する経済的な不安」(80%)であり、その割合は2番目に多かった「家事・育児に関するストレス」を大きく上回った。また、時間の問題よりも、不安やストレスを選択する回答者が多かった。

このように、睡眠や健康状態について課題を抱えていることの多い困窮家庭の保護者であるが、医療へのアクセスは十分であるとは言えない。自身の体調が悪く病院を受診した方がよいと感じる時に、時間やお金の余裕がなく、受診しないことはあるかとの質問に対し、「いつもある・しばしばある」(33%)、「ときどきある」(29%)との回答は、いずれも約3割であり、約6割が一定程度受診を控えている現状も見えてきた。

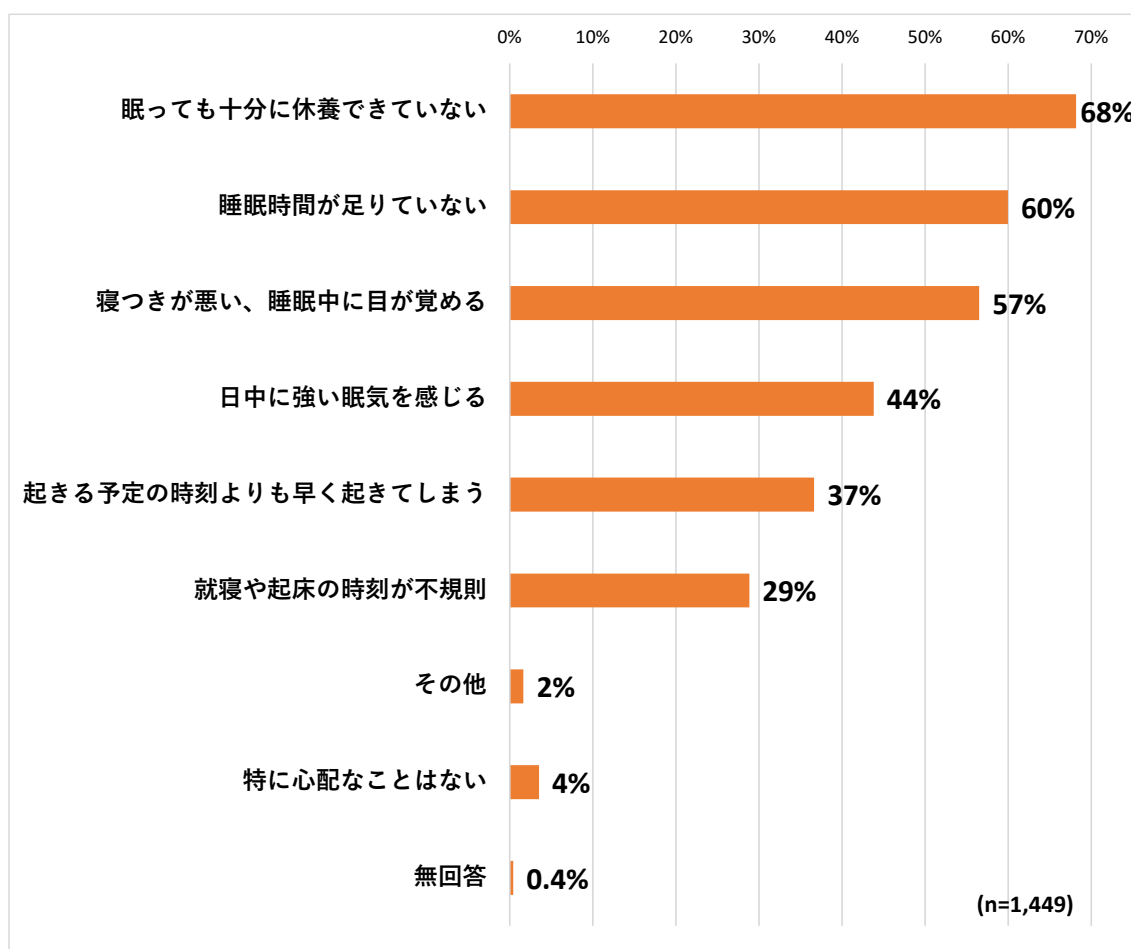


図 45 保護者自身の睡眠についての心配事（複数回答）

¹⁷ 厚生労働省「2022（令和4）年 国民生活基礎調査」をもとに算出。

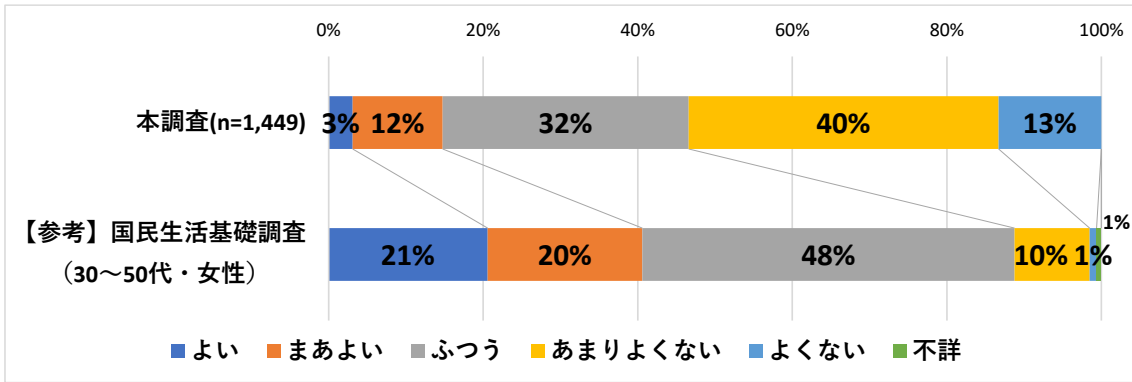


図 46 保護者の現在の健康状態¹⁸

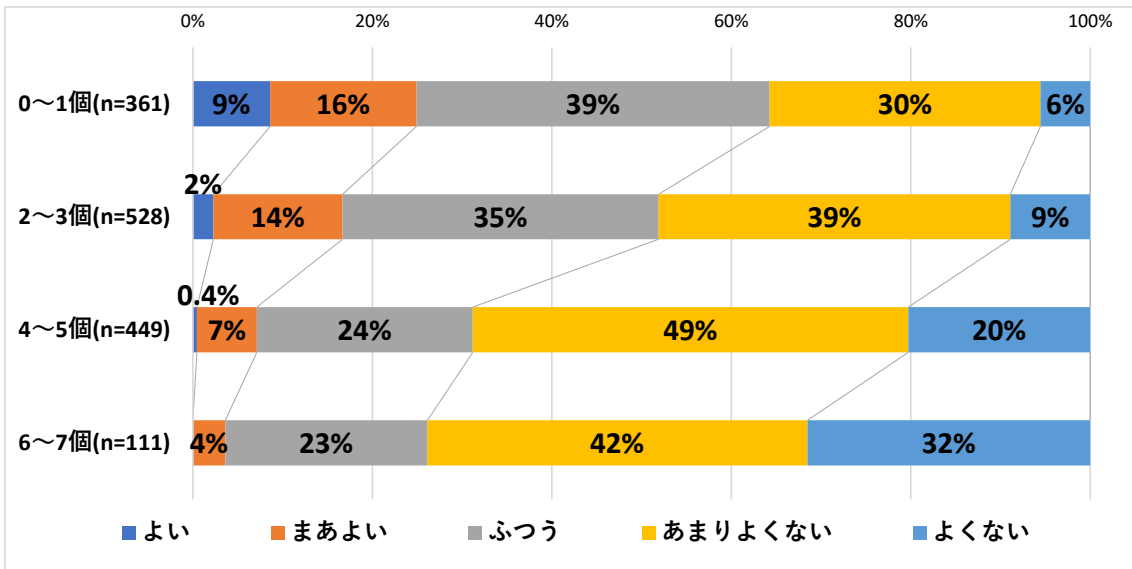


図 47 【睡眠についての心配事として当てはまる項目数別】保護者の現在の健康状態

¹⁸ 「【参考】国民生活基礎調査（30～50代・女性）」については、厚生労働省「2022（令和4）年 国民生活基礎調査」の結果をもとに作成。

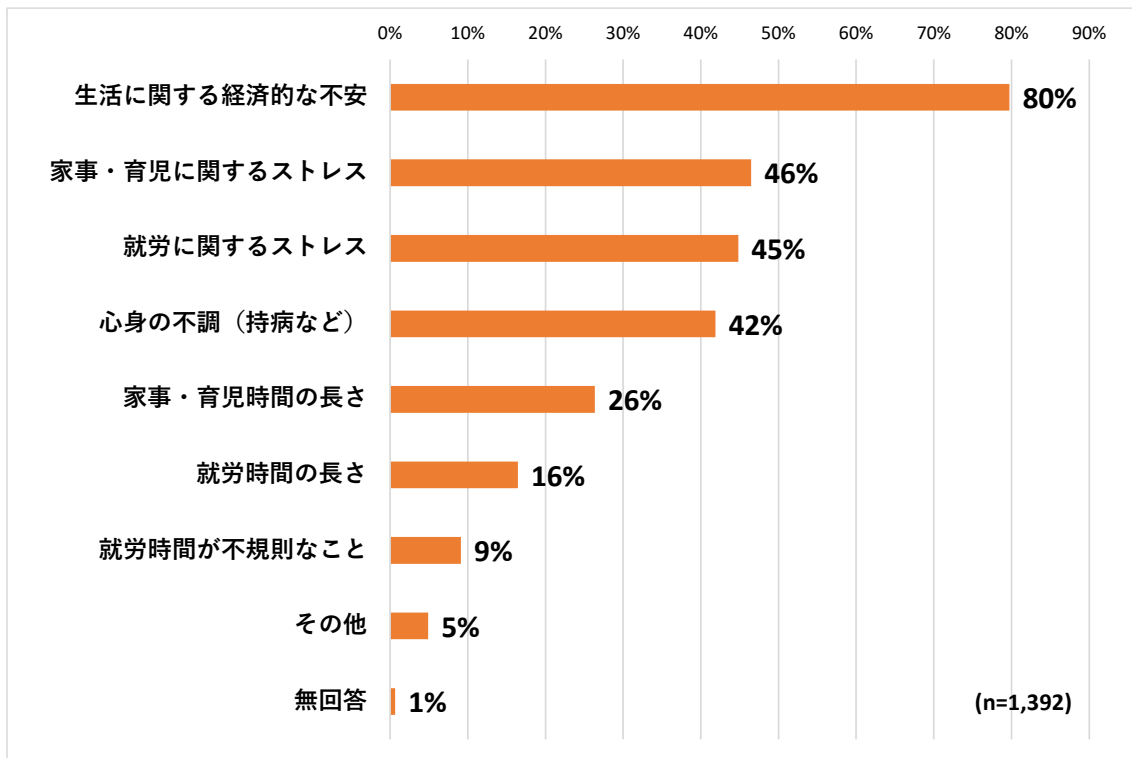


図 48 保護者自身の睡眠についての心配事の原因（複数回答）¹⁹

¹⁹ 「保護者自身の睡眠についての心配事」で「特に心配なことはない」を選んだ方、及び、無回答の方以外が対象。

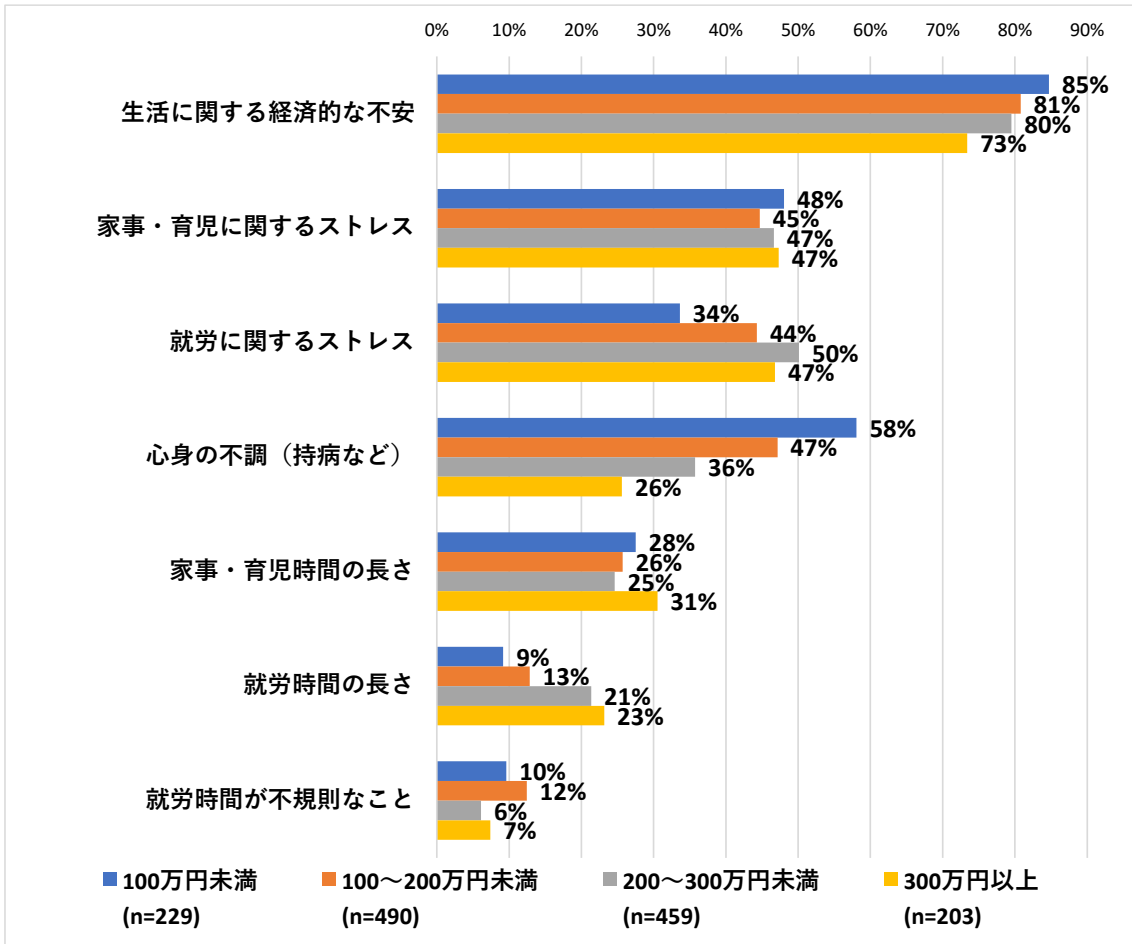


図 49 【世帯所得別】保護者自身の睡眠についての心配事の原因（複数回答）²⁰

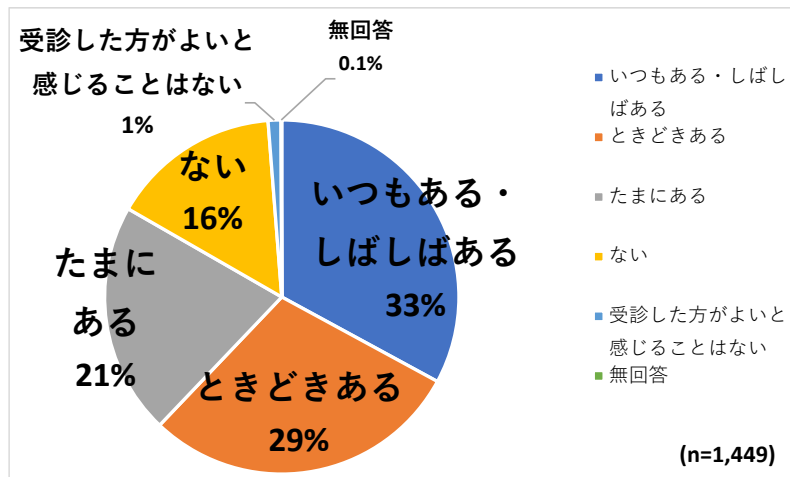


図 50 時間やお金の余裕がないことで病院を受診しないこと

3.5 現在の困りごと

現在の困りごとや支援がほしいことでは、物価高騰が続く中での深刻な経済的困窮を伝える声が非常に多く寄せられた。「今迄で一番生活が苦しい」、「貯金も底をつきさらに物価高騰で満足に食べさせてあ

²⁰ 「保護者自身の睡眠についての心配事」で「特に心配なことはない」を選んだ方、及び、無回答の方以外が対象。

げられず、家計が苦しいため学用品が十分に揃えてあげられません」、「物価高で何でも高くなりとにかくお金が足りない。いつもお金がないのもう疲れてしまった。死ぬまで生活するのが億劫とを感じる」など、困窮子育て家庭の生活は、これ以上ないほどに追い詰められている。さらに、「貧乏で子供が闇バイトに手を出さないかとてもとても心配です」という保護者の切実な心情を伝える回答もあった。

夏休みに向けて、子どもの食事や光熱費についての不安を感じている回答者も多い。「食事も給食がなく、2食になると思います」、「仕事で不在のため子どもの世話をする人がおらず、子どもは昼食を食べないまま一日中家で過ごすことがあります」、「夏休みは光熱費払うほうにお金がかかり満足に食事等用意できずいつも罪悪感もって仕事いくので、ほんとに地獄の日々がはじまったと思ってしまいます」といった声が見られた。

このほかに、食料や日用品の不足を伝える回答、子どもの塾や習い事、体験活動への支援、高校生や大学生に対する支援を求める回答もあった。

また、経済的な困窮が深刻化する中で、保護者のこころの状態も悪化している。子どもを1人にできないので何とか生きている、生きることが辛いといった声、気軽に相談できるところがほしいといった声が寄せられている。

児童手扶養手当等の所得制限によって収入が上がると各種支援の対象から外れてしまう、所得制限を見直してほしいといった回答も複数見られた。

表 1 現在の困りごとや支援がほしいこと
(自由記述、一部抜粋・引用者にて編集)

<p>➤ 物価高騰と生活の困窮</p> <ul style="list-style-type: none">・ 今迄で一番生活が苦しい。物価高で生活が苦しい事を政府に理解して欲しいと思う。・ 物価高騰、水道光熱費がどうにかならないと生活は苦しいままだと思います。どんなに苦しくても子供の食費だけはなんとかして食べさせてます。成長期の子供に食べさせてあげないということはしたくないので。この生活がいつまで続くかと思うと不安しかありません。はやく政府になんとかしていただきたいと思うことしかありません。・ 一番は、やはり何でも物価高騰による消費する金額が上がり、最低限の生活でも間に合わなく、日々の生活がやっとの所です。何をどのようにしたら普通に困らず生活できるのか、正解が分かりません。逆に子どもたちに気を使わせてしまい、親としても情けなく思います。・ ひとり親で私の収入だけでは毎月支出が多く赤字続きの家計で毎月貯金を取り崩して子どものためにやりくりしていました。貯金も底をつきさらに物価高騰で満足に食べさせてあげられず、家計が苦しいため学用品が十分に揃えてあげられません。塾などの学習環境を提供することも出来ませんでした。・ 物価高騰が続き、しんどいです。その言葉しか出てきません。安いところを探して購入してきましたが、もう安売りもあまりしていないので、努力も限界に来ています。国や地方公共団体には変なところにお金をかけたり、税金をとることばかりせずに、もっと一人一人の生活を豊かにしてほしいです。・ 物価高で何でも高くなりとにかくお金が足りない。いつもお金がないのもう疲れてしまった。死ぬまで生活するのが億劫とを感じる。前は楽しいと感じた事も楽しくない。子供たちのためだけに生きています。しんどい。・ 物価高騰により生活の負担が非常に重いです。工夫をしても節約できる限界があり、以前と同じ生活がどんどんできなくなり、将来に備えた貯金もなく不安が募ります。常にお金のことを気にしながら生活し、気持ちのゆとりを奪い、家族の小さな楽しみさえも我慢しなければならない場面が増え、こうした状況がますます続いていくのがつらいです。
--

- ・ 物価高騰のスピードについて行けず、少しでも安い物を探してスーパーを何店舗か周りますが、高く買うことができず諦めて帰ることがあります。なので、いち早く消費税をなくして少しでも負担を減らして欲しいです。
- ・ 貧乏で子供が闇バイトに手を出さないかととてもとても心配です。
- ・ 働いている会社が閉業することとなり、来月からどうしようかと不安でたまらないです。今現在もすでにかなり仕事数が減ってしまっているのに、休みの日は隙間バイトへ行ってその日暮らしのような生活をしています。正直今までで一番政財状況が悪く、底辺に近いと思います。自分1人ならなんとかなりますが、子供には我慢させること、やってあげられないことばかりで本当に申し訳ない気持ちでいっぱいです。
- ・ 毎月、給料より費用の方が多く、借金が毎月多くなっている。借金を返すために、借金を繰り返して、借金して食材を買っている。自己破産の心配を毎日しており、普通に過ごす日がほしい。是非継続的な食料支援、住宅費用の支援があると助かります。ただただ普通の優しい顔をしたお母さんになりたいです。
- ・ 限られた時間の中で育児、家事、仕事、学校行事本当にたいへんです。少しでも楽をしてなるべくお金をかけないようしたいですが、今の物価高騰は異常です。靴や、服も穴が空いてる状態で子どもたちも可哀想ですが今しばらく我慢するように伝えています。早く物価高騰が落ちつきますように。

➤ 夏休みに向けた不安

- ・ 夏休みの廃止、または短縮を訴えたい。
- ・ 夏休みの食事に光熱費。どうしたらいいのか頭が痛い。図書館に行くにも、暑い中徒歩では心配です。食事も給食がなく、2食になると思います。
- ・ これから来る夏休みのお昼ご飯を考えると頭痛いです。いつもならお弁当なのでご飯の量も限られるけれど家にいるといつもの量以上食べるのでお米が食べられない日があるのではと心配しています。
- ・ 食費が高すぎて、スーパーでこれもあれも高いなとなかなか手に取れず、気が付いたら店内を3周、暗い顔で歩いています。特に夏休みは、3食どうしようか考えると気持ちがガクンと落ちます。食べさせないと運動系の部活の息子が熱中症で倒れてしまわないか等、頭が痛い。
- ・ また恐怖の夏休みがきます。小中の子供たちは学校のある時は給食で栄養がとれますが夏休みになると途端に栄養不足になります。周りの子供たちはあちこち旅行に行ったり夏休みを楽しんでいるのに経済的に余裕のないうちではそういった経験もできません。とりえず食料だけでも助けていただきたいと切に願っております。
- ・ 夏休み期間中のお弁当や学童をどうしようかと悩んでいるところです。毎日在宅ができる仕事ではないためお弁当を持たせて学童へ通わせる予定ですが心身ともに長期休暇をうまく乗り切れるか不安です。
- ・ 学校の長期休暇中は、仕事で不在のため子どもの世話をする人がおらず、子どもは昼食を食べないまま一日中家で過ごすことがあります。
- ・ 夏休み中の子どもの昼食や居場所について、学年が上がり学童は利用できず、塾にも行かせてあげられないため同級生と差が広がる心配や、昼食の用意をしなければいけない負担で今から気が重いです。費用負担があるのは当然と思っておりますが、学童に入れない年齢の子ども達の居場所支援・昼食サポートがあったら助かるなと思いました。
- ・ 学童の弁当作りが負担。長期休みだけ希望者には弁当が提供されるが一食500円。高くて毎日利用できない。学校と同じく一律給食&無償化にして欲しい。

- ・ 子どもがいる場所があまりないので、夏休みに安心して過ごせる場所があるといい。
- ・ 小学校に通っている子供が長期休みに入る度、学校の友達と旅行の話をするのか、どこかに泊まりに行きたいなあと控えめに言われるのがとても辛く思います。家の状況を知っているから困らせないように言っているのを思うと申し訳なく思っています。
- ・ 夏休みは光熱費払うほうにお金がかかり満足に食事等用意できずいつも罪悪感もって仕事いくので、ほんとに地獄の日々がはじまったと思ってしまいます。
- ・ 夏に向けて暑さ対策が心配です。古い壊れかかっている冷房を使っていて、電気代はかかるし、いつ使えなくなるかとヒヤヒヤします。高齢者に補助があるようですが、低所得者にも購入補助があれば嬉しいです。
- ・ エアコンもなく扇風機も1台しかなく、真夏がすごせるか不安でどう乗り越えようか困っている。

➤ 現金給付

- ・ 修学旅行、卒業入学で、生活が今本当に苦しく困窮している。そして夏休みがくる。子供への愛情で頑張ってきたけれど、今全てに疲れている。給付金がなければ、もう生活を補えるものもなく生きられる気がしない。
- ・ 学校の長期休暇時などは光熱費や食費がかかり、親の介護でパートの仕事にも週2回ほどしか行けず、生活が困窮しています。国には本当に困っている人たちへの定期的な現金給付や食料支援を要望します。
- ・ 物価高が続いていてしんどいです。国に現金給付をお願いしたいです。低所得の家庭に、まとまった給付金があれば、本当に助かります。食費足りなく、クレカ使って、返済増える事ばかりで、減る事は、ありません
- ・ 一番の優先順位としてありがたいのは、現金給付です。コロナ禍はなんやかんやと給付金があり何とかしのげましたが、今は国中で物価高騰の上に不景気で空気の殺伐さがうちのような家庭には痛いほど刺さりまくります。なので低所得層だけでなく国民一律現金給付を早急をお願いします。

➤ 食料や日用品、衣類等の不足

- ・ 生活がとても苦しく野菜や果物、魚、肉を買う事が困難である。
- ・ とにかく食べ盛りの子供が2人もいるので食べるものがほしいです。いつもお腹が空いたと言っています。
- ・ 育ち盛りなのでお米の消費量が高く、そのうえまだお米が高いので食費もかかります。子供の成長のためなので削れない部分ですが厳しいです。
- ・ 今年度から2人のお弁当が必要になり、食費が大変です。食べ盛りの男の子3人兄弟なので、どうやったらお腹いっぱいになれるかばかり考えています。気が付けば私は毎日夜ご飯が納豆のみ。物価高はほんとにきついです。
- ・ 物価高により、栄養バランスのとれた食事ができていない。子供に食べさせるために親は食事回数を減らしたりしています。子供達のおかずも1日1品しか作ってあげられません。
- ・ 一人分の肉や魚を買ってあげる事が出来ず、いつも2人前ほどのおかずを5人で分けている。
- ・ 子供に食事は我慢させたくない所以他を削って食べさせてます。毎月赤字で貯金が減っていく一方です。食事、日用品の支援があったら助かります。
- ・ 食費、日用品が思うように買えないので、パートの時間を増やしたが思うように収入が増えず、結局は食費を削るしかない。

- ・ 一番希望している事は、食料支援です。私自身も子供もどうにかぎりぎりの生活でしのいでいます。子供はいつも朝ごはんは食べていません。だいたい昼と夜の2食です。
- ・ 食料やシャンプー類、洗剤や化粧品などの生活用品の支援を頂けたら大変助かります。
- ・ 子どもに必要な物はなるべく制限せずには買っていますが自分の生理用品や美容にはお金をかけられずです。生理用品は変える回数を減らすなどするしかなく。そういう支援をしていただけるとありがたいです。
- ・ 子供達が一気に成長して、洋服、下着、靴、衣替えのたびに全員分相当な金額で揃えなければならないのが大変すぎる。
- ・ 体操服や水着、制服、服などを新しいのを買ってあげることができない。
- ・ 子供の服はじめ、靴や学用品など、リユースで使わなくなった方からお譲りいただけるとすごく助かります。
- ・ 学校で必要な物が買えない事があります。就学援助金では足りません。中学まで義務教育なので制服代の補助金給付お願いしたいです。
- ・ 洋服や学用品、制服、上履きなどサイズアウトしたものをお互いに交換できるシステムがあればうれしい。
- ・ 来年中学生になるのですが制服や体操服のお古を譲ってもらえる制度があるといい。卒業生から譲ってもらいたい。
- ・ 中学生の部活にかかる費用がとにかく厳しいです。成長期なので登校用の靴、上履き、テニスシューズが数ヶ月単位でサイズアウトしてしまいます。靴だけは大きめを買うわけにいけないので本当に困って居ます。

➤ 子どもの塾や習い事

- ・ 中学生の子供がいます。成績が悪く、塾に行きたいと言っていますが、何処も金額が高すぎてかよわせてあげる事ができません。自治体に問い合わせしましたが、対象外と言われてしまいました。何とか節約して、ご飯だけは、食べていますが、おやつは、用意することができなくなりました。塾に行けるようなご支援お願いします。
- ・ 無料もしくは低価格でオンラインの塾があれば嬉しいです。中学に上がって勉強についていけておらず心配しています。
- ・ 中2になって周りの子が塾に入ったと聞きました。無料でやっている教室に行っていますが、なかなか分かりにくいそうで…大学生ボランティアなどの学習支援があると嬉しいです。
- ・ 家庭学習が出来るワークやドリルの配布やアプリで無料で勉強できる方法などがあると助かります。子供の塾などには余裕がなく通わせられません。
- ・ 子どもが学校の友達みんなと一緒に習い事ができません。子どもに習い事をさせてあげたい思いでいっぱいです。
- ・ 5年生になって学童がなくなったので、習い事などさせたいが難しい。周りの子とどんどん差がついてしまうようで申し訳ないと思う。

➤ 子どもの体験活動

- ・ 子供にたいしての体験活動が全く出来ていません。旅行やレジャーなど1人でつれていくのも大変だと感じなかなかできておらず、その体験不足が、子供の未来を狭くしてしまわないか心配である。
- ・ 子供がやりたいことや欲しいものを与えてあげられないことに申し訳なく思っています。昨今「体験格差」などが言われていますが、子供が何か体験できるようなイベント等に参加で

きたら親子でうれしく思います。

- ・ 映画や旅行に連れて行ってあげられないので、割引でもいいので、何か支援していただければ本当に嬉しいです。
- ・ 子供の自然体験イベントなど東京だけでなく通いやすいエリアでもあったら、助かります。
- ・ 中学生、高校生でも体験できるキャンプなど無料などであったらとても嬉しいです。県でキャンプのお知らせがあり、とても行きたがっていましたが、2件とも小学生までで、とても残念がっていました。自分では連れて行ってあげられず、体験させてあげたいです。

➤ 高校生や大学生への支援

- ・ 高校生になり定期代やお弁当や部活動や学業費が家計を圧迫していて苦しい。子育ては幼児期よりも中学生以降にとってもお金がかかることを政府はわかってない。
- ・ 子供が高校生になり、学校給食もなくなり食費がかなりキツイです。中学までは給食があったので何とか食べさせてあげる事も出来ましたが、高校生になると医療費もかかり、体調が悪くても金銭面で直ぐに病院に連れて行けない時もあります。高校になっても、こうした支援があればいいのに・・・と思います。
- ・ 光熱費、食費、日用品の値上がりが苦しいです。お金のことを考えると不安です。娘は今年高校受験の年になります。高校も中学校のように就学援助などの制度を利用できればと願ってしまいます。
- ・ 子供が中学3年なので受験のことも心配です。私立はとても無理です。学費無料などと言っても結局、制服代や旅行積立などすごく高くてビックリです。なんとか公立に入ってもらえないのですが、どうなることか本当に心配です。
- ・ 公立高校でもフルタイムで働いている収入があると、修学旅行代や学年費などは実費で必要になるので、高校からかかる教育費が増えるが、給食も無くなるし、支援もどんどん減っていくので大学用に取っておきたい貯金がどんどん減ってしまう。高校生にもっと支援が欲しい。
- ・ 高校生が2人いると日々の生活が大変です。奨学金を利用していますが、奨学金も将来返していけるのかという不安もあります。
- ・ 高校生の給付型の奨学金を教えて欲しいです。
- ・ 通信高校なので、無償対象外。
- ・ 我が家は子どもの年齢が高いため、高額な費用がかかることが多いです。18歳までの子どもがいる家庭が対象になることは多いですが、正直、高校生大学生のいるシングル家庭は悲惨な状況です。
- ・ 18歳をすぎたら支援が全てなくなります。大学生が1番お金がかかる時期なのにおかしいと感じます。
- ・ 専門学校に行っている娘がいます。18歳を過ぎて手当は打ち切られました。食べる事もままならず毎日が不安です。どうすればいいのか自分でもわかりません。
- ・ 子供が学生の間は医療費の免除をして欲しい。

➤ 大学等の受験・進学

- ・ 来年から子供が専門学校に進みたいのですが、お金が足りなく困っています。お金のせいで夢を諦めさせたくないで悩んでいます。
- ・ 高3の息子の受験費用、毎月塾費用、大学費用これからも経済的にのりきれるか不安でしかありません。毎月赤字です。でも出来る限り息子の夢は諦めてほしくないという気持ちがあります。経済格差で子どもの未来が夢が不平等にならない世の中であってほしいです。

- ・ 物価高騰で生活が苦しく、子供たちを進学させられないかもしれません。入学金など払えないと思うからです。こんな貧乏な親の元に産まれてきて申し訳ないと子供たちに毎日思っています。
- ・ 子供たちが大学進学を希望しています。今の生活で手一杯なのに、どうやったら子供たちを大学に進学させてあげられるかといつも悩んでいます。常にお金の心配をされていて貯蓄も増えず心配が尽きません。
- ・ 大学の授業料が高いため給付型の奨学金に応募したが全部駄目だったのが残念、大学が1番お金がかかるので大変です
- ・ JASSO を利用しています。しかし成績が半分までいないと解除されてしまいます。勉強はしていますが、お金がなくバイトもしなければならぬため、JASSO の解除は厳しいです。解除だけはしないで欲しい。中退になれば就職先がまた厳しいし、貧困の負の連鎖になります。
- ・ 高等教育の修学支援金を受けていましたが GPA が下位 1/4 以下となり奨学生ではあるものの奨学金は止まりました。成績証明書自体は可もありましたが秀、優もまあ有り、単位も取れていたのに、厳しいなど…学校のレベルが低かったら良かったのかなと。
- ・ 大学進学を希望していますが、生活保護で JASSO の他に、奨学金など資金調達する方法を教えてくださいと有り難いです。

➤ 子どもの不登校

- ・ こどもが不登校になり、私も休職中で収入がありません。昨年の所得が高かったため、支援などが受けられずにいます。
- ・ 不登校の子供の居場所がないので、近くに安価もしくは無料のフリースクールがあればと思っています。
- ・ 子どもが不登校になり6年目になります。夏休みどころか、365日長期休み状態のため、食費や水道光熱費が家計にのしかかり、学習は進まないことの焦りと不安でしんどいです。給食費無償化になるなら、不登校の子どもの食費も支援してもらいたいです。
- ・ 子供が不登校になり、日中の光熱費、工作代、昼食代がかかるようになり、さらに生活が苦しくなった。食料支援や、不登校時の昼食の支援があると嬉しいです。
- ・ 子どもが不登校で毎日のお昼ご飯や光熱費も心配なのですが、進学した学校はサポート校と呼ばれるところで私立高校無償化の対象にもならず、とても高額な教育費がかかっています。
- ・ 不安なことが多く、子どもにも影響があり、子どもは不登校になりがち。行ける時もあるが、学業についていけないのですぐ挫折する。子どもになんて声をかけてあげていいのか分からなくなる。

➤ 子どもの病気・障がい

- ・ 今、1番困っているのは、障害児の育児と経済的不安です。留守番ができないので、学童と放課後等デイサービスを併用で利用しています。学童と放課後等デイサービスの利用料が家計を圧迫しています。また、おむつ代もかかるし、私の食べる分を減らしても、なかなか、家計への負担は、減りません。長期休暇になると、それにお弁当を作らないといけなくて、頭が痛いです。
- ・ 障がいのある子ども、難病のある子どもに支援を手厚くして欲しい。18歳を区切りとせず20歳まで。
- ・ 難病の子が学校へ行けない為、毎日家で3食たべます。用意するのも費用も大変です。服や靴も買ってあげられていません。子供の発作が多く仕事に行けない為収入も減っています。

食事や服、靴などの支援があると助かります

- ・ 子供に障害があり付き添いが必要なため、思うように働く時間が取れません。内職や在宅の斡旋など、フルタイム就業が難しい親への就業支援があると助かります。
- ・ 貯金をきり崩して生活しているので、転職を考えているが何をしたらよいか分からない。今は子どもの障害があり、1日数時間、子どもが学校に行っている間しか働けないが、自立してもう少し働けるようになったらの準備をしたい。これからでも取れる資格やひとり親が働きやすい職種を調べているがイメージがわからない。
- ・ 発達障害、学習障害の子供がいるがその子供に合った学習支援（無料、もしくは低料金）をしてくれる所を知りたい。

➤ 保護者のこころの状態

- ・ とにかく精神的に辛いです。夫が亡くなる前のように、正社員の仕事をして子育てと仕事を両立したいですが、鬱が酷くて無理なので、ひたすらに辛いです。
- ・ 私はうつ病を抱えています、とても今体調が悪く、うまく考えることが出来ません。生活が苦しく、子どもを1人に出来ないのでは何とか生きています
- ・ 子供の病気や私の体調不良でなかなか就職活動がうまくいかず、生きてる事がいよいよ辛くなってきました。不安とストレスでおかしくなってしまう。
- ・ とにかく年々厳しさを増す生活にストレスを感じます。自分の力だけではどうにもならない現状に不安しかありません。これから先どうなるのか、どうするのか、考えても考えても落ち込むばかりでため息しかできません。何が最善なのかもわからず、将来どうになってしまうのかと想像するのも怖い。
- ・ 一人親ですが、経済的な問題や体調、子供との関係、仕事のストレスで時々死にたくなります。1人親の相談窓口で相談もしたりしていますがずっと不安がつきまとい、心療内科にも通っています。少しでも明るい未来が想像できたらいいなと思っています。
- ・ 経済的不安や仕事と家事のストレスで、子供にきちんと向き合えていないです。話したいことがありそうだったりしても聞いている余裕がないです。時間も気持ちも。親の離婚で子供に苦労をかけたり不安にさせるのはよくないとわかっていますが、まだまだ平等に暮らせる世の中になっていないと実感する日々です。
- ・ 相談できる所を作ってほしいです。子どものことや自身のこと何でも相談できる場所。
- ・ 親も他界しており、また親戚も近くにいないので、孤独に近いです。なので、気軽に相談できる場所が欲しいです。
- ・ 子供が大学生になり、色々心配をかける行動をし始めて今私自身が心の不調が続いています。電話相談は昼間が多く、フルタイムで仕事をしているシングル親への相談窓口があればいいと思います。
- ・ やむを得ず、ひとり親となってしまった人たちの心のケアをして欲しい。カウンセリングを受けたいが高額なため、補助があったらどんなに助かるかと思う。自分の傷ついた気持ちを吐露することにより、苦しかった気持ちに整理がつけられたら、どんなにか、前に進む気持ちが生まれるんじゃないかと想像する。
- ・ いつでも無料で悩みを吐き出せる AI ツールが欲しいです。

➤ 公的手当や支援の所得制限

- ・ ひとり親の非課税世帯は生活や子育てをするのにいっぱいいっぱいです。正直、児童扶養手当の金額は1人で仕事をして子育てをしていくにはとても低いと感じているのが現状です。家賃補助もないので子供を連れてホームレスになるわけにもいきません。安心して子育てが

出来る世の中になって欲しいと願います。

- ・フルタイムで働いているので、非課税ではない。そのぎりぎりな人が1番苦しいのではないかと思う。時間はフルタイムなので学童代やお留守番の時間が長く、子供との時間が少ない。だが非課税ではないので、就学援助や食糧援助などは受けることができない。仕事を変えて勤務時間を少なくしようかとも考えたが、これから中学高校とお金がさらにかかると思うので、難しい。
- ・現在の制度の中で、最もしんどいと感じているのは、一定の収入があることで支援の対象から外れてしまう世帯だと思います。年収が少し上がると手当が減額・打ち切りとなり、その一方で社会保険料などの負担は大きく、結果的に手取りがほとんど増えず、生活は厳しいままです。現状に合った支援がもう少し広がることを強く願っています。
- ・稼げば稼ぐほど税金は取られ、扶養手当も減らされ、多くの支援が児童扶養手当の満額受給者のみを対象としているため、条件に当てはまらず、支援を受けたくても申し込みすらできない状況が続いています。日々の生活は決して余裕があるわけではなく、支援の必要性を感じていても対象外となってしまう現状に、もどかしさを感じています
- ・昨年、所得超過で児童扶養手当が停止に。児童扶養手当が多くの支援の対象目安になり、対象外となり、子供とのレジャーや食料が乏しくなりました。手当を受給していた時の方が、年間収入は多いです。頑張って働かなければ良かったのかと思います。児童扶養手当を全ての目安にしないで、もう少し段階的にしてほしい。就労での収入を上げた方が長い目でみて良いことは重々分かりますが、今が苦しい。働き控えをする人の気持ちが分かります。
- ・私は非課税ではなく働いています。支援は、非課税の方が多いです。児童扶養手当の一部支払いの人も支援がなく頑張っているのもその中間層にも支援を広げて頂きたいです。児童扶養手当が一部支給のため、制限があり、十分な支援が受けられません。生活は毎日苦しく、つらいです。生活費捻出のための借金は膨らんでいく一方で、この先どうしていいのかわかりません。
- ・児童扶養手当が全部支給じゃないと様々な支援がうけられず全部支給や住民税非課税には少しだけ多い収入なので助けてもらいたくても対象ではない事が多くしんどいです。児童扶養手当全部支給の所得制限を物価高にあわせてあげてほしいので政府に訴えてほしいです。
- ・所得が230万を超えたため児童扶養手当がなくなります。そうすると医療助成、就学援助もなくなります。児童扶養手当が所得制限こえて受給できない家庭へ、医療助成と就学援助は受給できるようにしていただけないかと、いつも思っています。
- ・私の収入は補助を受けるには多いと言われる。しかし私1人の収入で実母の面倒を見ながら子どもの十分な教育や体験をさせてあげられているのか、かなり不安がある。子どもはその事を理解しており、他の家族や友達と比較して自分がしたい事を遠慮している感があるのが凄く可哀想。
- ・収入がすこし増えたことによって扶養手当が打ち切られ、それに伴い医療費がかかり、あまり病院に行くのをやめてしまったため、体調不良が長引き、体力も落ちることも増えた。食料支援も対象外となり、一気に負担が増え、社会からも見離された疎外感がある。もちろんもっと大変なご家庭があるのは理解しているが、もらえるラインと貰えないラインのギリギリにいる世帯としてはとても辛い。
- ・転職をし、収入が増えたことにより、来年度から児童扶養手当が外されると思います。手当より医療費の助成に助かっています。体調がよくなく通院をしていて、ゆっくりできる時間がありません。収入が増えたとしても、医療費助成がなくなるので、実質使えるお金が増えるか疑問です。さらに勤務時間、通勤時間も増えたので、余計に体調が崩れています。児童扶養手当の制限がなくなれば良いと思います。

➤ **支援の地域格差**

- ・ SNS をみる限り他自治体だと使える所得くらいなのに、市が就学助成が使えないので学費、給食費の負担が大きすぎる。
- ・ 私の住む市は、ひとり親に対する制度があまり充実しておりません。地域格差があると思うので、全国统一で制度を充実させてほしいです。
- ・ 東京は、たくさんのフードパントリーや補助が多くて羨ましい。住んでいる県はあんまりなくしんどい。

➤ **支援に関する情報提供**

- ・ どんな支援が公的機関や民間であるのか情報をもっと欲しいです。
- ・ 知らない制度を知る手段を知りたい。チャッピーには聞いたりしたことはあるけれど、ヒットしなかった。
- ・ 食料支援等の情報を市の広報や、SNS を通してわかりやすく気軽に利用できるようになって欲しい。
- ・ フルタイムで働いて帰ったら家の事、子供の事などをして休みの日は副業しに行き、毎日忙し過ぎて情報を自分で得る時間がなかなかないので、少しでも多くの情報がほしい。

➤ **その他**

- ・ 養育費を回収する制度をきちんと作ってほしいです。マイナンバーが当たり前となってきているので、居場所、仕事を調べて、支払いをしない相手に対して、回収督促、国が立て替え、相手に返済も求めるなど手荒な厳しい日本にしてもらいたいです。
- ・ 養育費請求のための弁護士費用の補助を全自治体でしてほしいです。
- ・ 現在最も心配なことは、私の持病が良くなりず仕事を失う可能性があることです。子どもは頑張って進学したのでなんとか卒業させたいとは思って私自身も頑張っていますが、持病有りでも快く働かせてくれる職場があればいいなと思っています。
- ・ 地方には、50 歳過ぎた女性の正社員枠はないこと。パートしか雇ってもらえないので、リモートで都心部の正社員の仕事の紹介があればありがたいです。
- ・ 今年から小学生になりましたが、平日の行事や親の参加を要されることが多く、また学童の送迎等時間的にフルタイムのシングルにはかなりきついです。親の協力なしでは無理です。
- ・ 収入はなかなか上がらない一方で物価ばかり上がり家計を圧迫する一方です。自分が体調不良で働けなくなり、殆どの支援は前年度の収入で計算される為利用することも難しく、このような時に頼る親戚や友人もない為、経済的な面だけでなく全ての事を一人で負担することにとても不安を感じます。
- ・ こどもの習い事の送迎にいつも頭を悩ませています。車がないので送迎手段で悩んだり、姉妹で時間がかぶったり、下の子たちは雨でも夏でも冬でも夜でも同行させたりと、車がないこととひとり親なことに限界を感じています。
- ・ ひとり親支援と言われても、ほとんどシングルマザーがメインで、なかなか男性は助けを求めにくい。持病があるので色々困ることが多い。
- ・ 死別のため児童扶養手当を受け取っていないため、何かしらの情報や支援が入らず、同じ母子家庭でも不公平を感じます。
- ・ 離婚前の別居中は児童扶養手当ももらえず、金銭的にも大変困っています。モラハラだったため婚姻費用も出し渋り息子の入学費用部活動にかかるお金等全く出さないため貯金を全て使いました。今後どう生活していくのかと全くわからない状況です。
- ・ DV でシェルターや母子生活支援施設に入所している間は、食料や物品の支援・行政のサー

ビス・専門的なサポートに繋がりがやすかったが、施設を退所してからはそれらの支援・サービスに繋がりにくく、孤立感や困難を感じやすい。

- ・ 勤務の関係で国保に入っていて、とても負担が大きいため国に働きかけてほしい。
- ・ 子どもがゲーム、YouTube 依存になってしまいました。忙しいからちょっと見てねから始まり、気がつけば、外で遊ぶことができず、外出もままならない状態です。どうしてこうなったか自分のこれまでの行動や判断をものすごく悔やみます。

以上