

# 1. ひとり親になるまえに



「ひとり親」になろうとしているあなたに  
～あなたは決してひとりではない～



ひとり親家庭になる理由は、人によってさまざまです。

パートナーとうまくいかず、離婚を考える時。結婚をせずに子どもを産もうと決めた時。暴力を振るうパートナーから逃れた時。愛するパートナーに先立たれてしまった時。

あなたは人生に突然立ちはだかった壁の前で、あるいはぽっかりと穴が開いてしまったような喪失感の中で、先の見えない不安やお子さんをひとりで育てていかなければならないという責任に押しつぶされそうになっているかもしれません。

特に、ひとり親になったばかりの頃は、これまで直面することのなかった課題に戸惑い、心身ともに大きなストレスを抱えていることでしょう。

ひとりで子育てと生活を担うことは、とても大変なことです。しかし、だからといって、ひとりで何でも頑張らなければいけない訳ではありません。あなたがあなたらしく生きていくために、周囲の助けを借りることは、何ら恥ずかしいことではないのです。

自分の気持ちや悩みを打ち明けられる人が周りにいない方や、近しい人に頼るのは気が引けるという方もいらっしゃるかもしれませんが、そんな場合でも、ひとりで頑張りすぎず、この冊子に掲載している相談窓口気軽に連絡してみてください。きっとあなたの力になれるものが見つかるはずです。

**私たちは、いつでもあなたの助けになりたいと思っています。**

**そして、あなたとお子さんの明るい笑顔を守りたいと願っています。どうかためらわず、その手を伸ばしてみてください。**

## ひとり親になるまえに、考えておきたいこと

- 当面の生活費は確保されていますか？
- 住むところがありますか？
- 頼れる家族・友人はいますか？

### 離婚などの場合

- あなたとパートナーの選択について、お子さんの気持ちになって考えてみましたか？
- お子さんの養育について、パートナーと納得いくまで話し合いましたか？
- 養育費や面会交流について、取決めを行いましたか？

不安なことがあれば、相談してみましょう。(→P25)

## Pick UP

「岡山県ひとり親家庭支援センター」では、離婚しようか悩まれている方、就職に関する悩み事を抱えている方と一緒に困りごとを考えながら、相談に応じています。



### ● 岡山県ひとり親家庭支援センター

岡山市中区古京町1-1-17 (岡山県備前県民局古京庁舎3階)

電話番号：086-201-7260

まずはお問い合わせください。

# 1. ひとり親になるまえに

お子さんが大人になるまでの生活について、想像してみましょう。

養育費って、離婚した後からでも請求できるのかな……

→ P 5

誕生



乳幼児期  
(P15 ~)

小・中学校  
(P17 ~)

不安なことばかり、  
誰に相談すればいい？

→ P 25

小・中学校で受けられる  
「就学援助」って？

→ P 17



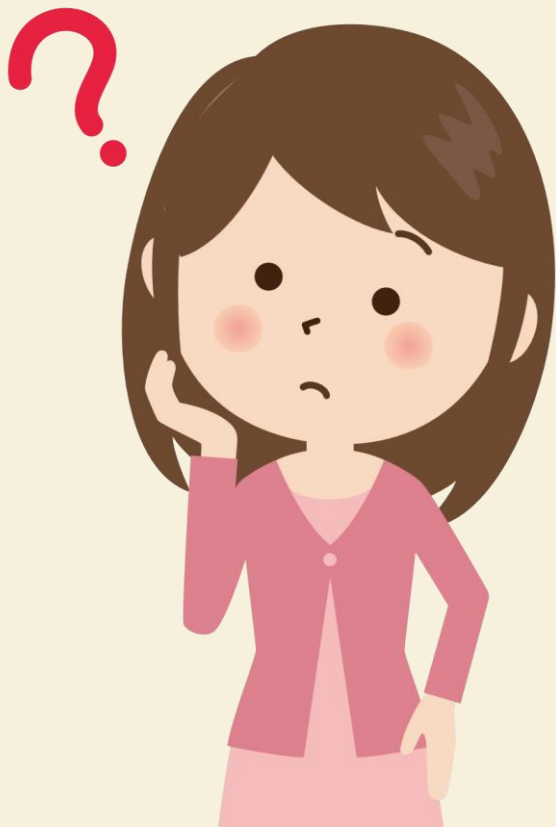
子育ても落ち着いてきたし、  
就職・転職しようかな……

→ P 23

高校・大学  
(P19 ~)



成人



子どもが大学に行き  
たいと言ったら……？

→ P 19