



シングルマザーを  
ポジティブな選択へ

# ボランティア



「募金」が「地域」を  
よくするしくみ

令和6年度  
杉並区社会福祉協議会  
地域福祉活動費  
助成金事業

## 【特集】一般社団法人 シンママラボ

さとう えみり  
代表理事 佐藤 笑美里さん

3面・・・チャレンジ！ボランティア 報告  
令和7年度 ボランティア保険のご案内  
4面・・・必見 MADE IN 杉並マップ

この情報紙は、区内のボランティアの方々に、  
宛名シール貼り、封入作業を行っていただき、発行しています。  
いつもご協力ありがとうございます。

## 【特集企画】

# 地域づくりの最前線 ～そのチャレンジ！応援します～

一般社団法人 シンママラボは、代表理事の佐藤さんを中心にシングルマザー3名によって2023年6月から任意団体として活動を開始。2024年1月に活動を広げていくために法人を立ち上げました。シングルマザーが応援し合い自立し、自分らしく生きていける社会を目指して、シングルマザーの貧困問題、精神的孤立、子どもの教育体験格差問題に取り組んでいます。

## 活動内容

シンママラボ(※1)では、シングルマザーとプレシングルマザー(※2)を対象にしたインターネット上のコミュニティサイト



「LINQUIRE-リンクュア-」(以下、リンクュア)の運営を中心に活動を行っています。

リンクュアは「誰もがつながれる」サイトではありません。シンママとプレシンママ(※2プレシングルマザーの略語)の中には、身元を明かすことが出来ない事情がある方もいます。そのため、参加者が安心して悩み相談や情報交換ができるよう、入会には面談、審査を行っています。現在参加メンバーは74名です。会員制サイトの中で、いつでもメッセージを送り合っつながれるツールや、オンライン・対面での交流会、キャリアアップにつながる技術や子どもの発達、お金や法律のことで学ぶ勉強会を実施しています。

厚生労働省の統計によると、末の子が未就学児の時に離婚をしているシンママが7割近くになります。リンクュアの参加者も未就学児～小学生の子どもを持つ30～40代の方が多いです。会員の住んでいる地域は全国様々ですが、世代が近いことで、子どものこと、子ども以外のこと話しやすい場所になっていると思います。

## シンママでも私は私

活動を始めようと思った理由は、私たち自身も子どもが幼い時に離婚を経験した当事者として、他の人の役に立ちたいと思ったことです。

私は離婚をする前、シングルマザーになることに漠然とした不安を抱えていました。「大変でかわいそうな存在」というネガティブな社会的イメージから不安になっていたのだと思います。しかし、実際に経験してみると、もちろん手続き等大変なこともありましたが、シンママになっても自分自身は何も変わらないですし、離婚によって新しい一歩を踏み出せたと思います。

リンクュアは、シンママ、プレシンママと励まし合ったり、助け合ったり、ママも子どもも一緒に楽しんでつながりたいと思い、立ち上げました。このコミュニティがシンママはポジティブな選択の一つであると、意識が変わるような居場所になればと思っています。

杉並ボランティアセンターでは、「地域福祉活動費助成金」を通して、地域で活動する団体を応援しています。

今回はその中の一つ、チャレンジ応援助成団体※一般社団法人シンママラボの代表理事・佐藤笑美里さんにお話を伺いました。

※チャレンジ応援助成とは…新規の活動を応援するための助成金。地域の方々からの善意で集まった歳末たすけあい運動募金が原資になっています。

## 初めての対面イベント「シンママクリスマス会」

地域福祉活動費助成金を活用し、昨年12月21日にセシオン杉並で初めての対面イベントであるクリスマス会を開催しました。杉並区や近郊にお住いの24名の会員の親子に参加いただき、親子で楽しめるクリスマスリース作り、助産師と弁護士による、育児と法律のお話と相談会を行いました。弁護士相談はハードルが高いため、個別相談の時間はとても好評でした。子どもたちも、自分で作ったリースを家に飾ることができて喜んでいるようで、開催できて良かったと思います。

初めての経験で反省もありますが、会員同士と一緒にリースを作り、自由に談笑したりと、対面イベントの良さを実感しました。講師の方も紹介等を通して活動に賛同してつながった方です。新しいつながりができることもイベントの意義の一つだと思います。

子どもたちは、ひとり親であることで「自分は他の子と違う」と思うことがあります。シンママの子ども同士がつながることで、仲間がいることを感じてほしいのです。



初開催のクリスマス会 ▲▶



## 今後について

まずリンクュアの会員100名達成を今年の目標にしています。そのためにいろいろな人に知っていただけるよう引き続きSNSの発信には力を入れていきたいです。また、地域の子どもの食堂や保育園等とつながって、杉並に住むシンママに知られる団体になりたいと思っています。さらに、他の子育て支援団体とつながることで、できることが広がるのではないかと考えています。

もし読者の方やお知り合いの方で、離婚を考え不安を感じている人がいらっしゃったら、みんなで相談し合える場所があることを知ってもらいたいと思います。ぜひお問合せをお願いいたします。

一般社団法人 シンママラボ

HP : <https://lit.link/sinmamalab>



※1.シンママラボの「シンママ」とは、シングルマザーの略語。

※2.プレシングルマザーとは、離婚前ではあるが実質夫と別居しており、シングルマザー状態にある女性のこと(公益財団法人 アジア女性交流・研究フォーラムより)。シンママラボでは状態を限定せず、離婚を考えている母親を指す。

# チャレンジ！ボランティア 地域とつながろう講座 「気軽な一歩を 地域の笑顔に」開催しました



12月17日(土)に特別養護老人ホーム フェニックス杉並にて、チャレンジ！ボランティア 地域とつながろう講座「気軽な一歩を 地域の笑顔に」を開催し、20名の方にご参加いただきました。

今回のチャレンジ！ボランティアのテーマは「居場所」。誰が来てもいい「居場所」、誰かとつながれる「居場所」が区内にあります。その中から、まちナカ・コミュニティ 西荻みなみ、まちサロン おきやんち、杉並・ワーカーズまちの縁がわ なかまの家を運営されている皆さんをゲストに、それぞれの居場所の特徴等をご紹介していただきました。

1月には、受講者の中から希望者を対象に、3団体への見学会を実施しました。

参加者は子育てがひと段落ついたり、退職して「何かしたい」という想いでお越しいただいた方が多く、グループディスカッションも話が尽きない様子でした。

見学会は3団体で延べ22名(複数箇所の見学を含む)の希望をいただき実施しました。また、ご自身で見学をされた方、3団体以外のボランティア活動を見学をされた方、体験をされた方など、すでに活動につながった方もいらっしゃいます。

ボランティアは、自分にとっては気軽にできることでも、誰かにとっては大変役に立つ、ということも多くあります。今回の講座が皆さんにとって一歩を踏み出すきっかけになればうれしいです！



## 《ゲスト》

まちナカ・コミュニティ 西荻みなみ

まちサロン おきやんち

杉並・ワーカーズまちの縁がわ なかまの家



秋山 成子さん 富田 幸路さん



味香 興郎さん 大内田 寧子さん



浅沼 幸子さん 川上 博子さん



西荻みなみは見学会と別日の写真です。

おきやんち見学会



なかまの家見学会日のランチです

## ご案内

### 令和7年度 ボランティア保険のご案内

令和6年度ボランティア保険の保険期間は令和7年3月31日までです。

4月以降も引き続きボランティア活動を行う場合は保険加入の手続きが必要となります。お問合わせのうえ、手続きをお願いいたします。 ※申請書は3月上旬から配布予定です。

必見

## MADE IN 杉並

区内の福祉施設や団体で作っているオススメの製品・作品を紹介します。お気軽にお問合せください！



利用者さんの個性溢れる、カラフルなさをり織り製品です。区役所等で販売しています。

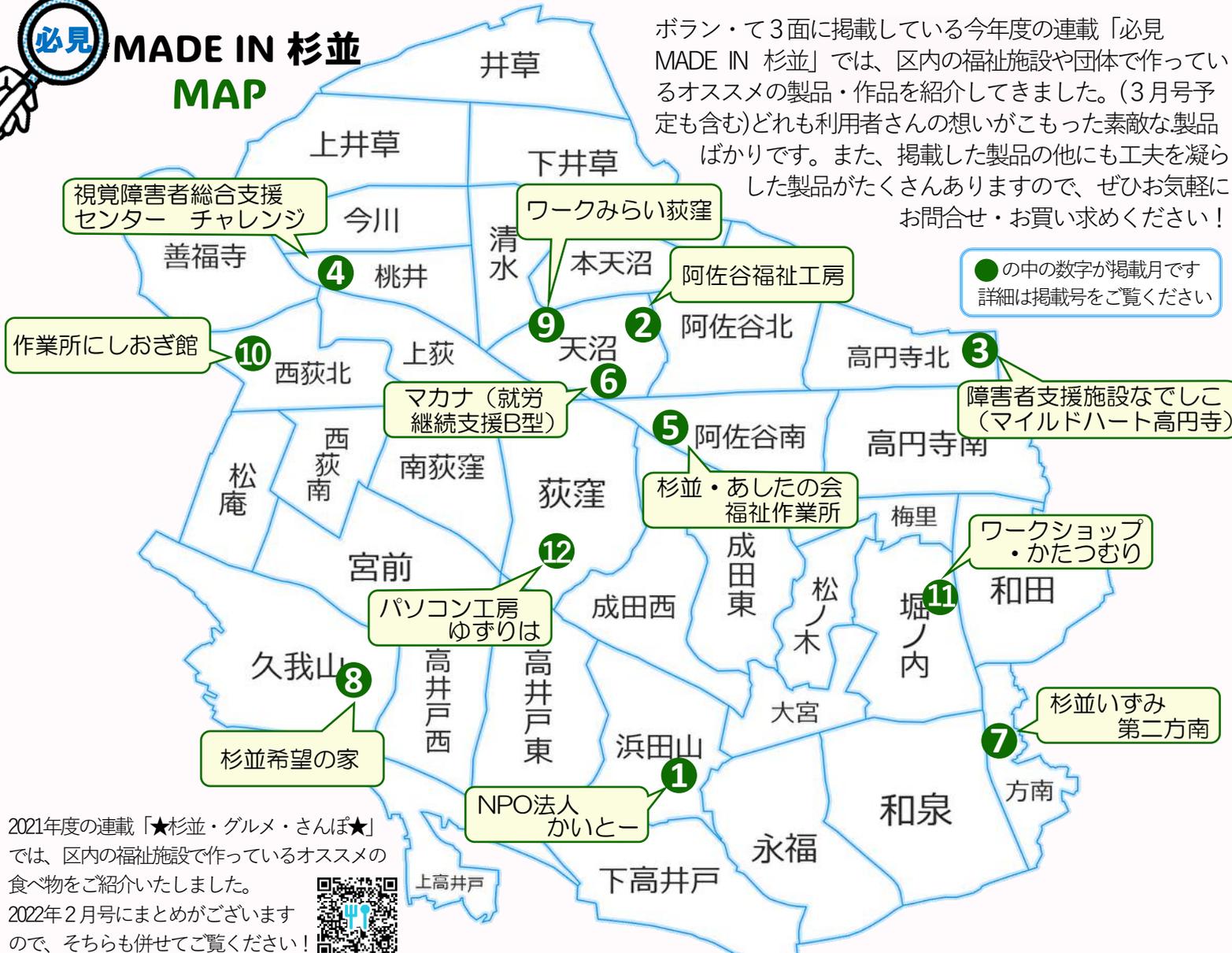


阿佐谷福祉工房 (天沼1-15-18)  
TEL : 03-3392-7347

<https://www.itarucenter.com/facility/asagaya.html>

# 必見 MADE IN 杉並 MAP

ボラン・て3面に掲載している今年度の連載「必見 MADE IN 杉並」では、区内の福祉施設や団体で作っているオススメの製品・作品を紹介してきました。(3月号予定も含む)どれも利用者さんの思いがこもった素敵な製品ばかりです。また、掲載した製品の他にも工夫を凝らした製品がたくさんありますので、ぜひお気軽にお問合せ・お買い求めください!



2021年度の連載「★杉並・グルメ・さんぽ★」では、区内の福祉施設で作っているオススメの食べ物をご紹介いたしました。  
2022年2月号にまとめがございますので、そちらも併せてご覧ください!



## 杉並のボランティア情報紙「ボラン・て」

発行：社会福祉法人 杉並区社会福祉協議会  
杉並ボランティアセンター

〒167-0032 杉並区天沼3-19-16 ウェルファーム杉並4階  
TEL: 03-5347-3939 FAX: 03-5347-2063  
メール: info@borasen.jp ホームページ: https://borasen.jp



開所時間: 火～土曜日  
8:30～17:00



情報紙「ボラン・て」は、次の区内各所にも置いてありますのでご利用ください。区役所・区民集会所・区民事務所・地域区民センター・一部のゆうゆう館・図書館・駅スタンド(区内JR、地下鉄丸の内線など)・他

\* 祝日・年末年始はお休みです。