

ひとり親家庭 サポートブック



岡山県子ども・福祉部子ども家庭課

〒700-8570 岡山市北区内山下2-4-6

TEL: 086-226-7349 FAX: 086-234-5770

E-mail: kodomokatei@pref.okayama.lg.jp

岡山県



この冊子は、ひとり親家庭（母子家庭、父子家庭）の方が利用できる制度や窓口をわかりやすくお伝えすることを目指して作成したものです。

これらの制度や窓口をご利用いただくことで、皆様の負担の軽減やお子様の健やかな成長に少しでも役立つことができれば幸いです。

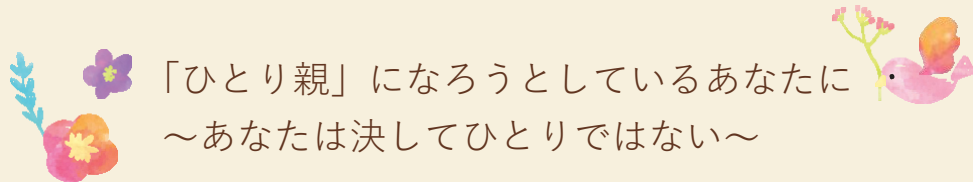
岡山県子ども・福祉部子ども家庭課



❀ 目 次 ❀

1. ひとり親になるまえに	— 1
2. 取り決めていますか？養育費や親子交流のこと	
(1) 養育費ってどんなもの？	— 7
(2) 養育費取決めまでの流れ	— 9
(3) 養育費、ちゃんともらえる？	— 17
(4) 親子交流の機会を作ろう	— 19
3. ひとり親になったら	— 21
4. お子さんが小さいとき	— 23
5. お子さんが小学校～中学校に通われているとき	— 25
6. お子さんが高校～大学に通われているとき	— 27
7. 就職に関する支援制度	— 31
8. 誰かに相談したいとき	— 33
9. ひとり親のためのハローページ	— 35

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上がった壁の前で、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に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。(→P29)

Pick UP

「岡山県ひとり親家庭支援センター」では、離婚しようか悩んでいる方、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。



1. ひとり親になるまえに

事前に決めておきたいこと

● 親権

親権とは、子どもの利益のために、監護・教育を行ったり、子の財産を管理したりする権限であり義務であるといわれています。親権は子どもの利益のために行使することとされています。

父母が離婚をする場合には、父母双方【共同親権】又は一方を親権者【単独親権】に指定することができます。共同親権の場合、一方の親で決められることと父母が話し合っで決められることがあります。

● 養育費

養育費とは、子どもが経済的・社会的に自立するために必要な費用のことです。具体的には生活費や教育費、医療費などです。

詳しくは7～18ページ参照

● 財産分与

離婚をした者の一方が他方に対して財産の分与を請求することができる制度です。夫婦が共同生活を送る中で形成した財産の公平な分配が基本であると考えられています。夫婦のいずれか一方の名義になっている財産であっても、夫婦の協力によって形成されたものであれば、財産分与の対象となります。

● 年金分割

夫婦が婚姻期間中に納付した年金は、夫婦の共有財産とみなされ、分割の対象となります。

対象になるのは、厚生年金、共済年金のみ（離婚成立後2年間請求権有）で、年金事務所（共済年金は共済組合）で離婚時の年金分割に必要な情報を入手できます。

● 親子交流

親子交流とは、子どもと離れて暮らす親が、定期的に又は不定期に子どもと会って遊んだり、話をしたりすることです。

詳しくは19ページ参照

Pick UP

父母の離婚後の子の養育に関するルールが改正されました。



2024年（令和6年）5月17日に民法等の一部を改正する法律が成立し、2026年（令和8年）4月1日に施行されました。

この改正において、父母の離婚後のこどもの養育について法律が見直され、親の責務や親権、養育費、親子交流などの様々なルールが新しくなりました。

▼詳細はこども家庭庁の「ひとり親家庭のためのポータルサイト」をご覧ください。

<https://support-hitorioya.cfa.go.jp/revision/>



2. 取り決めていますか？養育費や親子交流のこと

(1) 養育費ってどんなもの？

? 養育費とは

養育費とは、子どもが経済的・社会的に自立するために必要な費用のことで、具体的には生活費や教育費、医療費などです。

養育費を受け取ることは、子どもにとっての大切な権利です。

お子さんにとっては、お父さんとお母さん2人ともが大切な親であるということを忘れずに、お子さんのことを第一に考えて取決めをしましょう。

養育費にかかわる Q&A



Q 養育費について話し合わないまま離婚してしまったけど、後からでも請求できるの？

A 養育費はお子さんの成長のために必要な費用ですので、いつでも請求できます。



Q 離婚する時に、「養育費はいらない」と言ってしまったんだけど……

A 生活状況は変化しますので、後から養育費が必要になることもあります。一度取り決めた内容でも、話し合いや家庭裁判所の調停によって変更できる場合があります。



Q 養育費をもらうと、子どもに会わせなくてはいけ
ないの？

A 養育費の支払いと、お子さんとの面会交流は別の問題です。したがって、お子さんと会わせなくても養育費を請求することはできます。

しかし、定期的にお子さんに会うことは相手にとって養育費を支払うための励みになるはずです。そして何より、離れて暮らす親と交流し、その愛情を感じることはお子さんの成長のためにも大切なことです。無理のない範囲で話し合ってみましょう。



Q 養育費について、誰かに相談に乗ってほしい……

A お住まいの地域を担当する母子・父子自立支援員のほか、国が「養育費・親子交流相談支援センター」を設置しています。専門の相談員が話を聞いてくれますので、お気軽にご相談ください。

法的な相談を受けたいときは、弁護士会や法テラスによる法律相談を受けることもできます。



✿ 母子・父子自立支援員 連絡先はお住まいの地域により異なります(→P33)

✿ 養育費・親子交流相談支援センター 【無料】

電話番号 0120-965-419
(携帯電話からは 03-3980-4108)

✿ 岡山弁護士会

電話番号 086-234-5888

※電話で予約していただき、面談となります(有料)

✿ 法テラス サポートダイヤル

電話番号 0570-078374

2. 取り決めていますか？養育費や親子交流のこと

(2) 養育費取決めまでの流れ

養育費を請求するための方法は、大きく分けて2つあります。パートナーと話し合って決める方法と、家庭裁判所に間を取り持ってもらい決める方法です。

話し合いによって決める

夫婦関係を解消しても、子どもにとってのお父さんとお母さんであることは変わりません。離婚後のお子さんの生活や教育について、しっかりと話し合っておきましょう。

お子さんと一緒に暮らさない親が、お子さんの生活費や学費について一ヶ月にどれだけ支払うか、どれくらいの頻度で面会するかなど、お子さんのことを第一に考えて取り決めておきましょう。

話し合った内容については「こどものための共同養育計画書」として、きちんと書面にまとめておきましょう。11ページに共同養育計画書の例を載せていますので、ぜひご利用ください。できれば公証役場へ持って行き、公正証書を作ってもらうことが理想です。

? 公正証書とは

法務大臣から任命された公証人が作成する公の文書で、公的な証明力の高い書類です。後日、取決めの有無や内容について争うことがないように、できれば公正証書を作成することがよいでしょう。

作成には手数料がかかりますが、調停よりも簡単な手続きで済みます。ただし、話し合いの仲裁はしてくれませんので、必ず2人の間で話がまとまってから作りましょう。



岡山県内の公証役場については、法務局のHPから探すことができます。
<http://houmukyoku.moj.go.jp/okayama/table/kousyou/all.html>

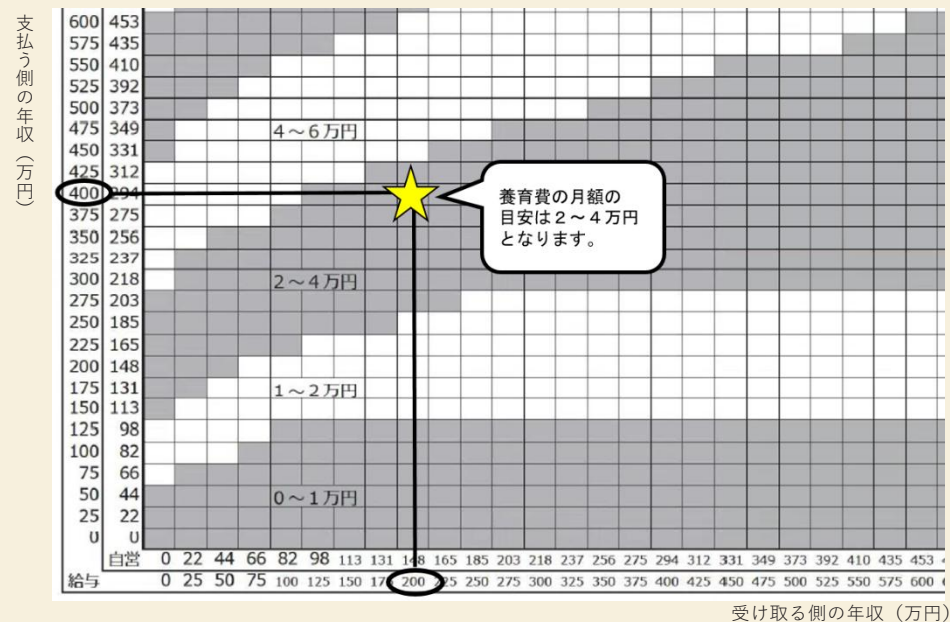
<参考> 養育費算定表

支払う側と受け取る側の収入をもとに、それぞれが交差するところで一ヶ月あたりの養育費の目安がわかります。(あくまで目安です。)

お子さんの人数や年齢、お互いの経済状況によっては支払額が変わることもあります。

(例) 0～14歳の子どもが一人いる場合

支払う側の年収が400万円、受け取る側の年収が200万円



詳しい養育費算定表は、裁判所のHPで見ることができます。

<東京家庭裁判所HP>

https://www.courts.go.jp/tokyo-f/saiban/tetuzuki/youikuhi_santei_hyou/index.html



2. 取り決めていますか？養育費や親子交流のこと

「こどものための共同養育計画書」は、離婚や別居をする父母が、こどもの健やかな成長のために、離婚後や別居中の子育てに関する取決めをする文書です。（親権者、養育費、親子交流、重要事項の決め方等）

この計画書の作成は、父母がこどもに対する責任を果たしながら、離婚後の生活をスムーズに送るための大切な準備作業です。作成しておくことで、父母にとっても、子育てに関する負担や、相手とのやり取りによるストレスを減らすことができます。

原則の形はありません。こどもにとって一番よい形を選んでください。

親権：共同親権（こどもについて重要な事項を父母二人で決める。）
こどもの生活場所：父母どちらかの住所地

共同養育計画書の様式や、様々な文例を、法務省ウェブページに掲載しています。

共同養育計画書（例です。具体的な内容は個別の事情に応じて決めます。）

こどもの名前と親権者 【P7】
法務まもる（●年●月●日生）・父母の共同親権
法務あゆみ（●年●月●日生）・父母の共同親権

こどもの住所 【P10】
母の住所地

父の親子交流 【P13】
月●回、父が母の住所地に迎えに行き、送り届ける。
年●回、●泊程度。実施については前月に別途協議する。
こどもの意見や健康状況等に応じ、こどもの利益に配慮して、柔軟に対応する。

養育費 【P10】
父は、母に対して、次のとおり養育費を支払う。
金額 こども一人について月額●万円
期間 それぞれ22歳になった後の最初の3月31日まで
支払時期 毎月末までに、母名義の銀行口座（●）に振り込む。

再協議 【P15】
こどもの成長等に応じて必要になったら、共同養育計画書の見直しについて話し合う。
まもるの養育費の期間が終わったら、あゆみの養育費の金額について再協議する。

2026年7月2日
父 ●県●市●1-2-3 法務太郎（自筆） 印 【P11】
母 ▲県▲市▲3-2-1 法務花子（自筆） 印（※）

（※）実印や離婚届に押したものと同一ものが望ましいです。

（共同養育計画作成支援ページ）

※共同親権の場合（様式例）

Pick UP

養育費について、もし共同養育計画書のとおり支払われない場合、その共同養育計画書を裁判所に提出して、相手の財産の差押えなどを申し立てることができます。ただし、共同養育計画書に双方の署名や押印があったり、共同計画書を作成するにあたっての手紙やメール等のやりとりなど、父母双方の意思に基づいて作成されたことを証明するための証拠を提出する必要があります。



養育費の取決めをしていなくても法定養育費の請求ができたり、共同養育計画書があれば取決め額（こども一人当たり8万円まで）については、相手の財産の差押手続きを申し立てることができます。ただし、上限金額を超える部分について差し押さえをするためには、家庭裁判所で作成する調停調書や公証人が作成する公正証書などが必要になります。

共同養育計画書についての詳細は、以下の法務省HPからパンフレットをご確認ください。

「「離婚・別居を考えているお父さんお母さんへ
こどものための共同養育計画書」について」
http://www.moj.go.jp/MINJI/minji07_00194.html



法務省HPに「共同養育計画作成支援ページ」があります。親権や養育費等、項目ごとに説明もあり、必要事項を入力するだけで共同養育計画書を作成できます。

ぜひ参考にしてください。

法務省HP 「共同養育計画作成支援ページ」
https://www.moj.go.jp/MINJI/minji07_00393.html



2. 取り決めていますか？養育費や親子交流のこと

家事調停によって決める

話し合いがまとまらない場合や、お互いに顔を合わせたくない場合には、家庭裁判所に間を取り持ってもらう「家事調停」という手続きで決めることができます。調停で決まった内容には、公正証書と同じく法的拘束力があります。養育費であれば、約束が守られない場合には差し押さえなどができます。

家庭裁判所と聞くと、なんだか難しそうなイメージがありますが、決してそんなことはありません。裁判のように勝ち負けを決めるわけではなく、意見の違う2人が納得できる結論にたどり着けるよう、お手伝いをしてくれます。

具体的には、調停委員と呼ばれる職員が、お互いの話を聞きながら話し合いを進めてくれます。

家事調停手続きの流れ

1. 申立て

調停では、まず「申立書」という書類を家庭裁判所に提出します。

基本的に、申立書は相手の住所地を担当している裁判所に提出しますが、相手の同意があれば、自分の住所を担当する裁判所に提出することもできます。15～16ページに申立書の例を載せています。申立書の様式は裁判所や裁判所のHPで入手することができます。

初めて行く場所での手続きは、緊張してしまうかもしれません。そんな時は、岡山県の委託先のスタッフが一緒に付き添うことができます。詳しくは、下記までお問い合わせください。（法律的なアドバイスはできません。）

🌸 県南部：認定NPO法人ハーモニーネット未来（0865-63-4955）

🌸 県北部：NPO法人オレンジハート（0868-31-7156）

2. 調停

調停は平日に家庭裁判所で行われ、1回あたりの時間は2時間くらいです。

調停では、相手方と別々の待合室で待ち、交互に（話し合いの進み具合によっては同時に）調停室に入り、調停委員と話をします。数回の調停の中で話し合いがまとまれば、調停成立となります。

3. 審判

家事調停手続きでも話し合いがまとまらなかった場合には、審判手続きへと移ります。（改めて申立てをする必要はありません。）

これまでの調停の様子やお互いの事情を踏まえて、裁判官による審判で決定されることになります。



調停の費用について

申立てには、以下の費用が必要となります。

🌸 収入印紙……対象となる子ども1人につき 1,200円

🌸 連絡用の郵便切手
（詳しくは申立てをする家庭裁判所へお問い合わせください。）

▼ 岡山県内の裁判所についての詳細はこちら

<https://www.courts.go.jp/okayama/about/syozai/index.html>



Pick UP

家事調停では、養育費だけでなく、離婚調停・婚姻費用分担の調停等を行うことができます。

次のページにいくつか申立書を載せていますので、参考にしてみてください。



2. 取り決めていますか？養育費や親子交流のこと

(3) 養育費、ちゃんともらえる？

「離婚時に養育費の取り決めをしなかったけど、今後どうしたらいい？」「取り決めはしたけどちゃんと払ってもらえるのか心配…」

そんな不安のために、「法定養育費」や養育費債権の「先取特権」という制度があります。

法定養育費とは

離婚時に養育費の取り決めがなくても、取り決めるまでの間、子どもと暮らす親が他方の親へ、養育費を請求できる制度です。離婚後も子どもの生活が守られるよう設けられました。養育費が決まるまでの暫定的、補充的なものです。

✿ 子ども1人あたり 月額2万円

※法定養育費は父母間で取り決めるべき養育費の標準額や下限額を定める趣旨のものではありません。

※令和8年4月1日改正民法施行後に離婚した場合が対象です。

養育費債権の「先取特権」とは

離婚後に支払われる養育費のうち、一定額に対して支払義務者の財産から他の一般の債務者よりも優先して未払い分を回収できる制度です。

公正証書や家庭裁判所の調停調書などがなくても、父母が養育費の額等を合意した私的な合意書など「養育費の金額を証明する文書」があれば、裁判を起こさずに直接差し押さえることができます。

✿ 子ども1人あたり 月額8万円（先取特権が付与される上限）

※養育費全額について先取特権が認められてはいませんのでご注意ください。



Q 暫定的な養育費は、いつから発生しますか？
いつまでに支払わなければならないですか？

A 離婚の日から発生します。
支払い義務を負う父母は、毎月末に、その月の分の暫定的な養育費を支払う必要があります。



Q 暫定的な養育費はいつまで発生し続けますか？

A 次のいずれか早い日まで発生し続けます。
①父母が養育費の取り決めをした日
②家庭裁判所における養育費の審判が確定した日
③子どもが18歳に達した日



Q 改正民法施行前（令和8年3月31日以前）に養育費の取決めをしましたが、先取特権の対象になりますか？

A 先取特権の対象になるのは、改正民法施行後（令和8年4月1日以降）に生ずる養育費に限ります。



子どもの健やかな成長を支えるためには、父母の協議や家庭裁判所の手続きにより、各自の収入などを踏まえた適正な額の養育費の取り決めをしていただくことが重要です。

2. 取り決めていますか？養育費や親子交流のこと

(4) 親子交流の機会を作ろう

? 親子交流とは

親子交流とは、子どもと離れて暮らす親が、定期的に子どもと会って遊んだり、話をしたりすることです。

お金の支援である養育費とともに、親からの愛情をより近く感じられる親子交流は、子どもの成長にとって大切なものです。親子交流の支援をしてくれる団体もあるので、前向きに話し合ってみましょう。

親子交流の取り決め方

親子交流については、養育費と同様、父母の協議により共同養育計画書や公正証書で定める方法と、家事調停によって決める方法があります。（7～16ページ参照）

また、取り決める内容としては、交流内容や頻度、プレゼントに関する取決めなどその他の約束事項が考えられます。

親子交流に不安がある場合

相手から身体的、精神的暴力を受けるおそれがあるなど、交流をすることで、かえって子どもの安心・安全を害する場合にまで交流を行う必要はありません。

また、父母だけで親子交流を行うことに不安がある場合は、無理をせず、第三者に間に入ってもらうことも検討しましょう。

! 親子交流の支援をしている民間の団体があります。例えば、親子交流に関する伝言をしたり、親子交流に付き添ったりするなどの活動をしています。

以下の法務省のウェブページで、民間支援団体の一覧表が公表されていますので、参考にしてください。

https://www.moj.go.jp/MINJI/minji07_00286.html



父母以外の親族とこどもの交流

例えば、祖父母等と子どもとの間に親子関係に準ずるような親密な関係があったような場合には、父母の離婚後も、交流を継続することが子どもにとって望ましい場合があります。

このように子どもの利益のために特に必要があるときは、家庭裁判所は、父母以外の親族と子どもとの交流を実施するよう定めることができます。



Q 親子交流において心がけることはありますか？

A 子どもが苦しい気持ちにならないためにも、父母双方がお互いの悪口を言わないようにしましょう。他にも、他方の親に無断でプレゼントをしない、約束を守ることなども大切です。



Q 間接的な親子交流の方法もあるのですか？

A 手紙や写真、通知表等を送って子どもの様子を知らせたり、電話やメールを送るという方法などで交流しているケースもあります。



Pick UP

適切な親子交流を実現するため、改正民法では、親子交流の試行的実施に関する制度が設けられています。家庭裁判所の手続き中に試行的に実施し、その状況や結果も踏まえ、親子交流の定めをします。ただし、こどものためを最優先に考えるので、こどもの心身の状態に照らして相当でないときは実施を促すことはできないとされています。

3. ひとり親になったら

▶▶ まずは市町村の役場に行きましょう

離婚届や住所異動の届を出し終えたら、次に福祉を担当する部署へ行きましょう。
ひとり親になった方の多くが最初に申請するものは、次の2つです。

手当と医療費助成

● 児童扶養手当

18歳までの児童（または、20歳までの障害のある子）を養育している
ひとり親の方が受けられる手当です。

<支給額（月額）の例>

子ども1人目	48,050円	～	11,340円
〃 2人目以降	11,350円	～	5,680円

（1人につき）

※所得によって支給金額が変わります。

支給額は令和8年4月からのものです。物価に合わせて毎年度変動します。

● ひとり親家庭等医療費公費負担制度

ひとり親の方とのお子さんについて、医療費の自己負担額の一部を助成します。

<助成内容>

医療費の自己負担額のうち、一部負担金（総医療費の1割）を除いた額を助成

※所得制限があります。（一部市町村は除く）



これらの制度は遡って適用されませんので、要件を満たしたら早めに申請しましょう。

税・住宅に関する支援制度

また、ひとり親であることを申告することで、所得税・住民税の算定や、公営住宅への入居などで有利になることがあります。

● 所得税・住民税の控除（ひとり親、寡婦控除）

ひとり親家庭の方は、一定の条件を満たすことで、所得税や住民税の負担が軽減されることがあります。

詳しくは、各市町村の税関係の窓口にお問い合わせください。

● 公営住宅への入居

公営住宅の使用料は所得によって決まりますが、所得を判定する際に条件を満たせば、ひとり親、寡婦控除を受けることができます。また、入居者選考時に、ひとり親家庭が優遇されることがあります。

実施されていない市町村もありますので、詳しくは、各市町村の住宅関係の窓口にお問い合わせください。

さらに、所得が低かったり保証人が確保できないために賃貸住宅等への入居が難しい方については、住居探しの支援や、入居への経済的支援を受けられる場合があります。

● 岡山県居住支援協議会

さまざまな理由で住宅の確保が難しい方へ、民間賃貸住宅の物件情報の提供や支援団体の紹介などを行っています。

<連絡先>

- 岡山県居住支援協議会 事務局
（公益社団法人 岡山県宅地建物取引業協会）
電話番号 086-222-2131
- 岡山県居住支援協議会 総合相談窓口
（NPO法人おかやま入居支援センター）
電話番号 086-237-0200



4. お子さんが小さいとき

子育てに関する支援制度

● 保育料の減免等

ひとり親家庭の方は、所得によって保育料が減額になったり、免除されたりすることがあるほか、保育所の利用にあたって配慮されます。詳しくは、お住まいの市町村の子育て担当課にお問い合わせください。

● 一時預かり

急な用事や短期のパートタイム就労のほか、リフレッシュしたい時などに、保育所などの施設や地域子育て支援拠点などでお子さんを預かる制度です。

実施されていない市町村もありますので、詳しくはお住まいの市町村の子育て担当課にお問い合わせください。

● ファミリー・サポート

お子さんの預かりや保育園等への送り迎えなどを希望する子育て中の方と、支援を行うことを希望する方が相互に助け合う制度です。

実施されていない市町村もありますので、詳しくはお住まいの市町村の子育て担当課へお問い合わせください。

● ショートステイ（子育て短期支援事業）

入院や家族の介護などのアクシデントや、育児疲れ等の場合に、短期間に児童養護施設等でお子さんをお預かりする制度です。

実施されていない市町村もありますので、詳しくはお住まいの市町村の子育て担当課にお問い合わせください。

Pick UP



ひとり親の子育てに関する情報って、
どうやって集めたらいいの？

県やお住まいの市町村のホームページで情
報収集してみましょう。



自治体のホームページには、いろいろな情報が載っています。
利用できそうなものがあったら、担当の部署に問い合わせしてみましょう。

● 岡山県子ども・福祉部子ども家庭課

<http://www.pref.okayama.jp/soshiki/332/>

ひとり親家庭の方が利用できる制度を紹介しています。



● おかやま はぐくま〜れ

<https://www.pref.okayama.jp/site/hagukumare/>

子育てに役立つ情報が満載です。



制度の利用には条件がある場合が多いので、
必ず問い合わせをしましょう。



5. お子さんが小学校～中学校に通われているとき

学習や生活支援

●就学援助

経済的な理由により、小学校や中学校に通うお子さんの就学にお困りで、援助を希望する保護者の方を対象に、学用品など必要な費用を援助します。

<対象となる費用の例>

学用品費、新入学学用品費、学校給食費、
修学旅行費、校外活動費 等
(市町村によって取扱いが異なります。)

詳しくは、お子さんが通われている学校、又はお住まいの市町村の教育委員会へお尋ねください。

●放課後児童クラブ

就労などにより保護者の方が昼間いないご家庭のお子さんを対象に、一定時間お預かりして居場所を提供しています。

市町村によって取扱いが異なりますので、詳しくはお住まいの市町村の子育て担当課にお問い合わせください。



Pick UP

意外と知られていませんが、児童扶養手当を受けている方はＪＲの通勤定期が割引になります。



●ＪＲ特定者用定期乗車券割引制度

児童扶養手当証書をお持ちの方は、「特定資格者証明書」「特定者用定期乗車券購入証明書」を発行してもらうことで、通勤定期乗車券が3割引になります。(通学定期乗車券は割引になりません。)

1. 市町村の窓口で特定者資格証明書・特定者用定期乗車券購入証明書を発行してもらう。

<特定者資格証明書の発行に必要なもの>

- ・児童扶養手当証書
- ・証明写真
(縦4cm×横3cm、最近6ヶ月以内に撮影したもの)

※特定者資格証明書の交付を受けることで、特定者用定期乗車券購入証明書を発行してもらえます。

※特定者資格証明書は1年間、特定者用定期乗車券購入証明書は6ヶ月間有効です。

2. 特定者用定期乗車券購入証明書をＪＲの定期券発売窓口に提出し、特定定期券を購入する。

詳しくは、お住まいの市町村の児童扶養手当担当課にお問い合わせください。

6. お子さんが高校～大学に通われているとき

進学等のための支援制度

●母子・父子・寡婦福祉資金貸付

ひとり親家庭の方、又は寡婦の方を対象に、生活や就学に必要な資金を貸し付けます。【要返還】

<対象となる方>

以下のいずれかの条件を満たしている方

- ①20歳未満のお子さんを扶養しているひとり親またはその子ども
- ②かつて母子家庭の母であった方
- ③40歳以上の独身女性で、①にも②にも当てはまらない方

<貸付金の種類>

- ・修学資金 ……修学に必要な資金
- ・修業資金 ……就職のための知識・技能獲得に必要な資金
- ・就学支度資金 ……入学等に必要な資金
- ・就職支度資金 ……就職に際し必要な資金

※このほか、知識技能を修得するために必要な資金などの貸付けもあります。

<利子>

- ・上記4種の資金：無利子（就職支度資金は児童分に限る）
- ・その他資金：連帯保証人を立てる場合 無利子
連帯保証人を立てない場合 年1.0%

<申請先>

お住まいの市町村

必ず、窓口で事前に相談してから申請してください。

（申請後、貸付決定まで1～2ヶ月かかります。）

詳しくは、お住まいの市町村の福祉担当課又は県民局へお尋ねください。

●高校生等教育給付金

全ての意志ある高校生等が安心して教育を受けられるよう、授業料以外の教育費負担を軽減するため、低所得者世帯（非課税世帯）に対し、世帯構成等に応じて給付金を支給します。【返還不要】

※授業料については、国公立を問わず国が定めた所得要件を満たす世帯の生徒に対して高等学校等就学支援金が支給され、授業料に充てられます。

<対象となる方>

低所得世帯（道府県民税・市町村民税の所得割が非課税（0円）又は生活保護受給（生業扶助）世帯で、保護者が岡山県内に住んでいる方

※家計急変により年収見込みが非課税相当になると認められる場合も対象となります。

<申請先>

在学している高等学校等に申請

- ・国公立……申請時期 7～9月頃、支給決定 10月頃
- ・私立……申請時期 7～9月頃、支給決定 11月頃

詳しくは、お子さんが通われている高等学校等、又は下記担当課へお問い合わせください。

- ・国公立……岡山県教育庁財務課 086-226-7572
<https://www.pref.okayama.jp/site/16/564414.html>
- ・私立……岡山県総務部総務学事課 086-226-7198
<https://www.pref.okayama.jp/page/394294.html>



6. お子さんが高校～大学に通われているとき

●岡山県育英会奨学金

国公立及び私立の高等学校、専修学校（高等課程）、高等専門学校等に通うお子さんに対して、奨学金を貸与します。【要返還】

<対象となる方>

県内にお住まいの世帯の方で、品行方正かつ成業の見込みがあり、経済的な理由で修学が困難な生徒
(家計や学力などの選考基準があります。)



<利子>

無利子

<申請先>

在学している学校等に申請

- ・ 予約採用……高校等入学前に申請
(中学校3年生の9月下旬から10月中旬)
- ・ 在学採用……高校等在学中に申請
(毎年4月中旬～5月下旬)

詳しくは、岡山県育英会へお問い合わせください。

公益財団法人 岡山県育英会 086-226-7598

●生活福祉資金貸付（教育支援資金）

一定の所得に満たない方に対して、進学や通学に必要な資金を貸し付けます。【要返還】

<対象となる方>

低所得世帯（生活保護受給世帯も含む。）

※他の制度が優先です。

<申請先及び問い合わせ先>

岡山県社会福祉協議会 086-226-3544

又は 各市町村の社会福祉協議会

※このほか、失業等により生活が困窮した方に対する生活費や一時金などさまざまな貸付を実施しています。

就職のための支援制度

●高等学校卒業程度認定試験合格支援給付金

高等学校卒業程度認定試験（※）の合格を目指して対策講座等を受講する方を対象に、その費用の一部を助成することにより、学び直しを支援します。

※高等学校卒業程度認定試験とは、さまざまな理由により高等学校を卒業していない方が、「高等学校卒業者と同等以上の学力がある」と認められるための試験です。認定されると、就職や資格取得試験に活用することができます。

<給付金の種類（通信制の場合）>

- ・ 受講開始時給付金
講座の開始時に、受講費用の40%（10万円まで）を支給します
- ・ 受講修了時給付金
講座の修了時に、受講費用の50%に相当する額から受講開始時給付金を差し引いた額（12万5千円まで）を支給します。
- ・ 合格時給付金
試験合格時に、受講費用の10%（受講開始時給付金と受講修了時給付金をあわせて15万円まで）を支給します。

<給付金の対象となる方>

- ・ ひとり親家庭の20歳未満の子を扶養する親
- ・ “ ” ひとり親に扶養されている25歳未満の子ども
(20歳以上25歳未満の子どもについては、合格時給付金のみ対象)

<申請・問い合わせ先>

詳しくは、お住まいの市町村を担当する県民局へお尋ねください。**必ず、講座の受講前に相談してください。**

7. 就職に関する支援制度

就業相談

●岡山県ひとり親家庭支援センター

就職の相談、生活の不安や悩みごとなど気軽に相談できます。

- ・相談日 : 毎週月・火・木・金 (祝日・年末年始を除く。)
 - ・相談時間 : 9:00～16:30
 - ・場所 : 〒703-8278
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
 - ・利用方法 : 面談又は電話
(面談希望の方は、事前に電話でご予約ください。)
 - ・電話番号 : 086-201-7260
- ※休日の相談も可能です。事前に電話でご相談ください。

●おかやまマザーズハローワーク

子育てをしながら働く方々のために、職業相談や求人情報の提供、就職支援セミナーなどを行っています。

- ・開庁日 : 毎週月～金曜日 (祝日・年末年始を除く。)
毎月第1・3土曜日
- ・相談時間 : 月～金曜日 9:00～18:00
- ・場所 : 〒700-0901
岡山市北区本町6-36 第一セントラルビル7階
- ・利用方法 : 来所、電話、オンライン (事前予約が必要)
- ・電話番号 : 086-222-2905

以下のマザーズコーナーでも、子育て中の方々のための職業相談を行っています。

- ・ハローワーク倉敷中央マザーズコーナー 086-424-3333
(音声ガイダンス 41#)
- ・ハローワーク津山マザーズコーナー 0868-35-2673
(「マザーズコーナー」とお伝えください。)

Pick UP



資格を身につけて、もっと安定した仕事に就きたいな……

① 自立支援教育訓練給付金

主に雇用保険の一般教育訓練講座等を受講する方を対象に、受講費用の60%を支給します。(講座ごとに上限額あり)

雇用保険の給付金との併給も可能です。(併給の場合、差額のみ支給されます。)

② 高等職業訓練促進給付金

看護師、准看護師、保育士、介護福祉士などの資格を取得するために養成機関で1年以上修業する方を対象に、毎月10万円(住民税課税世帯の方は7万500円)を最大4年間支給します。

③ 高等学校卒業程度認定試験合格支援給付金 (→ P 30)

④ 高等職業訓練促進資金貸付制度

(1) 高等職業訓練促進資金

高等職業訓練促進給付金の支給を受けて資格を取得する方に養成機関の入学準備金や就職準備金の貸付をします。

(入学準備金50万円以内、就職準備金20万円以内)

(2) 住宅支援資金

自立に向けて意欲的に取り組む就職活動中の方に、賃貸住宅の住宅支援資金の貸付をします。

(月額上限7万円を12か月の範囲内で貸付)

どの制度も、事前相談が必要です。

詳しくは、お住まいの地域の県民局 (①、②、③) や県社会福祉協議会 (④) (→ P 35、36) へお問い合わせください。



8. 誰かに相談したいとき

●岡山県ひとり親家庭支援センター

就職の相談、生活の不安や悩みごとなど気軽に相談できます。
(→P31)

●母子・父子自立支援員

生活の問題や子育ての悩みなど、ひとり親家庭の方の日々の生活の困りごとなどについて、問題解決のお手伝いをします。

- ・ 相談時間：平日（不定休あり） 9：00～16：30
- ・ 利用方法：電話、手紙、来所、必要に応じて家庭を訪問
- ・ 電話番号：担当する県民局によって異なります。(→P35)

●児童相談所

子育てに関する心配事やトラブルについての相談を受け付けています。

- ・ 相談時間：平日 8：30～17：00
- ・ 利用方法：電話又は来所（来所の場合は事前にご連絡ください。）
- ・ 電話番号：中央児童相談所 086-235-4152
倉敷児童相談所 086-421-0991
津山児童相談所 0868-23-5131
子ども・家庭電話相談室（月～土曜9：00～20：00）
086-235-4157

●女性相談支援センター[配偶者暴力相談支援センター]

配偶者や交際相手からの暴力（ドメスティックバイオレンス・DV）のほか、セクシャルハラスメントや人間関係など、女性のさまざまな悩みの相談相手になります。

DV相談については、夜間も受け付けています。

- ・ 相談時間：平日 9：00～16：30
- ・ 利用方法：電話又は来所（来所の場合は事前にご連絡ください。）
- ・ 電話番号：086-235-6060
※DV電話相談・相談時間：平日 16：30～20：00
土曜 9：00～16：30
・ 電話番号：086-235-6101

●岡山県青少年総合相談センター（ハートフルおかやま 110）

青少年の総合的な相談窓口として、さまざまな相談を受け付けています。

どこに連絡をすればいいか迷った時には、総合相談窓口にご相談すれば適切な相談先を紹介してもらうことができます。

<総合相談窓口>

- ・ 相談時間：年中無休（年末年始除く。）8：30～21：30
メールは24時間受付
- ・ 利用方法：電話、面接相談又はメール
（面接相談の場合は電話でご予約ください。）
- ・ 電話番号：086-224-7110
- ・ メール：sodan110@pol.oninet.ne.jp

<LINE相談>

- ・ 相談時間：毎週火・木・土（年末年始除く。）
17：00～21：00
- ・ LINE ID：@hfokayama



●岡山県男女共同参画推進センター

女性相談員による一般相談の他、DVに関する相談も受け付けています。
また、男性相談員による男性相談も行っています。

<女性相談員による一般相談>

- ・ 相談時間：火～土曜日
9：30～16：30
- ・ 利用方法：電話又は来所
（来所の場合は事前にご連絡ください。）
- ・ 電話番号：086-235-3310

<男性相談員による男性のための相談>

- ・ 相談時間：毎月第2・第4土曜日
13：30～16：30
- ・ 電話番号：086-221-1270



9. ひとり親のためのハローページ

● 県の機関

名 称	担 当 課	電 話 番 号
岡山県庁	子ども・福祉部子ども家庭課	086-226-7349
備前県民局 (和気町、吉備中央町)	健康福祉部福祉振興課	086-272-3989
備中県民局 (早島町、里庄町、矢掛町)	健康福祉部福祉振興課	086-434-7023
美作県民局 (新庄村、鏡野町、勝央町、 奈義町、久米南町、美咲町)	健康福祉部福祉振興課	0868-23-0113
女性相談支援センター	女性相談課	086-235-6060
中央児童相談所 (和気町、吉備中央町)		086-235-4152
倉敷児童相談所 (早島町、里庄町、矢掛町)		086-421-0991
津山児童相談所 (新庄村、鏡野町、勝央町、 奈義町、久米南町、美咲町)		0868-23-5131
男女共同参画推進センター (ウィズセンター)		086-235-3310

● 町役場

町 名	担 当 課	電 話 番 号
和気町	こどもまんなか支援室	0869-93-4550
吉備中央町	子育て推進課	0866-54-1328
早島町	こども未来課	086-482-2480

町 名	担 当 課	電 話 番 号
里庄町	健康福祉課	0865-64-7211
矢掛町	こどもみらい課	0866-82-1060
新庄村	住民福祉課	0867-56-2646
鏡野町	子育て支援課	0868-54-2991
勝央町	税務住民部	0868-38-3115
奈義町	子ども・長寿課	0868-36-6700
久米南町	保健福祉課	086-728-4411
美咲町	こども笑顔課	0868-66-1618

● 各種相談先

名 称	主な相談内容	電 話 番 号
母子・父子自立支援員 (各県民局に配置)	ひとり親家庭に関する相談	各県民局の 電話番号(→P31)
岡山県ひとり親家庭 支援センター	就労相談、その他 一般的な相談	086-201-7260
おかやまマザーズ ハローワーク	就労相談	086-222-2905
子ども・家庭電話相談室	子どもに関する 困り事相談	086-235-4157
岡山県青少年総合相談センター (ハートフルおかやま110)	子ども、青少年に 関する全般的な相談	086-224-7110 (総合相談窓口)
岡山県社会福祉協議会	高等職業訓練促進 資金等貸付金	086-226-3544
養育費・親子交流相談支援 センター	養育費確保と 親子交流に 関する相談	0120-965-419 03-3980-4108 (携帯から)