2022年度 休眠預金活用事業
「様々な困難で困窮する女性の経済的自立支援事業」

全国の母子ハウスネットワークを活用した伴走自立支援プログラム

最終報告書

2026年4月

＜休眠預金活用事業　資金分配団体＞
公益財団法人 パブリックリソース財団

＜休眠預金活用事業　実行団体＞
NPO法人 全国ひとり親居住支援機構

舞い上がれ
社会を変える
みんなの力
休眠預金を活用した事業です

目次

最終報告書の発刊にあたり「休眠預金活用事業」とは …… 04

資金分配団体・実行団体について …… 05

母子ハウスのこれまでの動き …… 08

SWIPとは …… 10

事業評価（1）プログラム終了後の満足度調査 …… 12

事業評価（2）ハウス運営者・専門家へのアンケート …… 15

事業評価（3）ハウス運営者・専門家インタビュー …… 18

最終報告書の発刊にあたり ー「休眠預金活用事業」とは

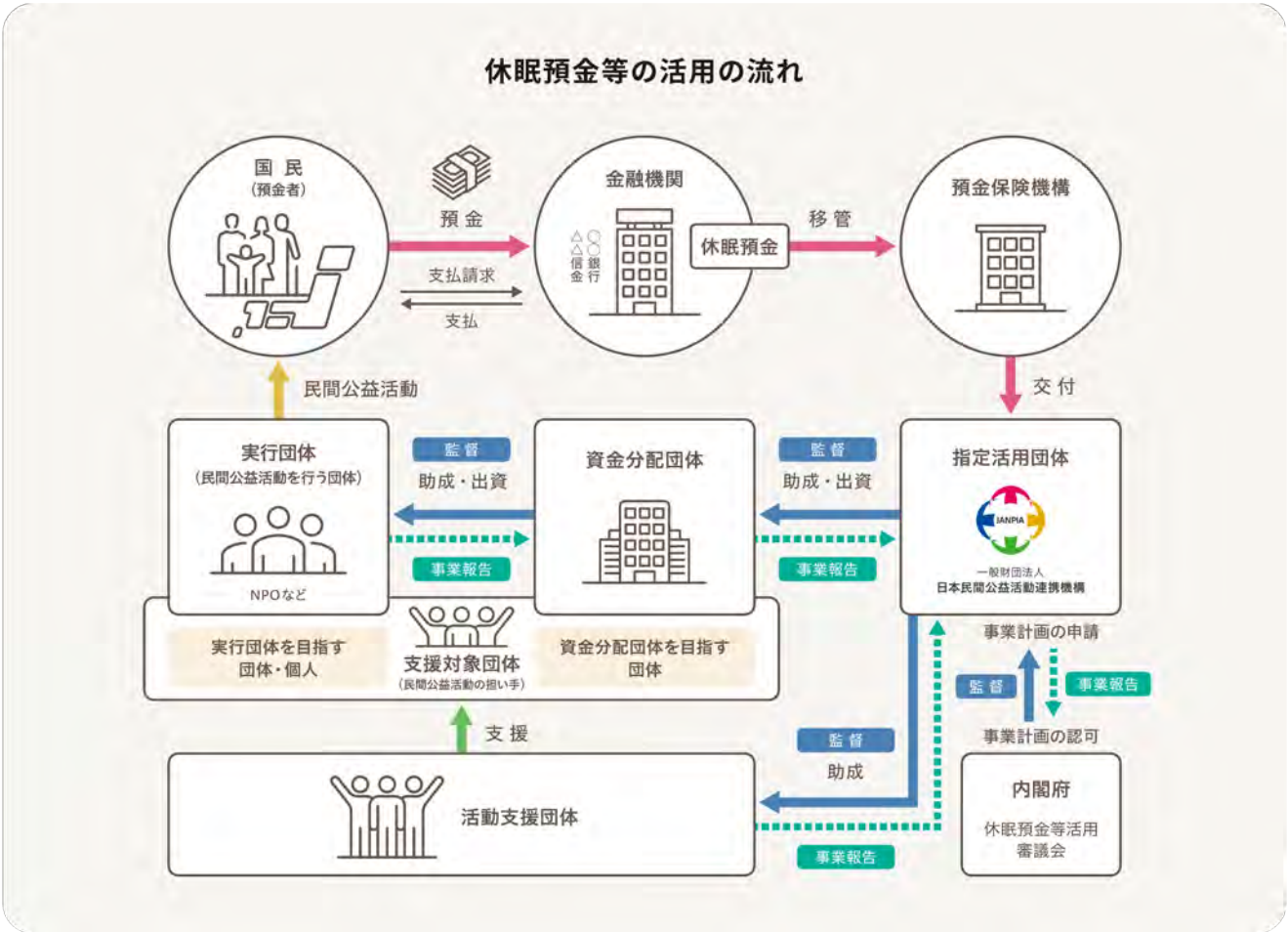
この「様々な困難で困窮する女性の経済的自立支援事業」は、休眠預金を活用して実施したものです。公益財団法人パブリックリソース財団を休眠預金活用事業の資金分配団体として、NPO法人全国ひとり親居住支援機構を実行団体として採択されました。

休眠預金活用事業は、「民間公益活動を促進するための休眠預金等に係る資金の活用に関する法律」（休眠預金等活用法）に基づき、2009年1月1日以降の取引から10年以上、その後の取引のない預金等（休眠預金等）を社会課題の解決や民間公益活動の促進のために活用する制度として2019年度から始まりました。

休眠預金等は、各金融機関から預金保険機構に移管された後、毎年度必要な額が「指定活用団体」である一般財団法人日本民間公益活動連携機構（JANPIA） に交付されます。
JANPIAに交付された休眠預金等は、行政では対応することが難しい社会課題を解決するために、民間の団体が行う以下の３分野の活動に活用されます。

1. 子どもや若者への支援
2. 生活を営む上で困難を有する者への支援
3. 地域活性化への支援

このレポートは
休眠預金活用事業によって
制作されています。



出典：一般財団法人 日本民間公益活動連携機構（https://www.janpia.or.jp/dormant-deposits/po/）

資金分配団体：公益財団法人パブリックリソース財団

事業内容：「様々な困難で困窮する女性の経済的自立支援事業」

休眠預金等活用法に基づく休眠預金を活用した民間公益活動の促進の一環として、様々な困難を抱えて困窮状態にある女性に対し、個々の支援ニーズに応じて緊急期支援から居住生活基盤整備、就労まで、切れ目のない支援により経済的自立を図る包括的支援モデル事業の構築を目指しています。

従前より、女性の非正規雇用比率は、半数を超えており、単身世帯で勤労世帯（20歳～64歳）の女性の約4分の１、65歳以上の女性の約半数が相対的貧困状態にあります。（内閣府ホームページより）さらに、コロナ禍により、不安定な職につく単身女性やシングルマザーが失業や収入減に陥る、虐待やDV被害などを受けている若年女性が家庭に居づらくなり居場所を失うなど、脆弱な環境下にある女性ほど、深刻な経済的困窮状態に陥る悪循環が生じています。また昨今では物価高騰による生活圧迫も問題となっており、生活の基本が脅かされている実態が浮き彫りになっています。

法整備では、貧困や家庭内暴力などに直面する女性に向けた公的支援を強化するために、2022年5月に困難女性支援法が成立し、2024年4月に施行されました。しかし、求められる支援ニーズに対する公的資金は十分ではなく、環境整備はまだ追いついていないのが現状です。民間では、シェルター運営や就労支援などに取り組むNPO等がありますが、財政基盤が弱く増大するニーズに追いつかない状況にあり、特に緊急期に必要な住まいの確保や就労支援を実際の就労や収入向上に結び付ける方策に課題を抱えていることが指摘されています。

そうした中、パブリックリソース財団では、2022年度休眠預金活用事業「様々な困難で困窮する女性の経済的自立支援事業」に採択され、第三者による厳正なる審査を経て、実行団体（助成先団体）6団体を選定、この課題解決を目指すためプロジェクトを開始しました。DV、性暴力、孤立、経済困窮など複合的な困難を抱える女性に対し、「緊急期から居住・生活・就労まで切れ目ない支援モデル」の構築を目的とし、資金助成に加え、専門家による伴走支援、事業評価支援、ネットワーク形成支援を通じて、地域に根ざした包括的女性支援の体制づくりを推進しています。

●公募概要

＊ 公募期間：
　2023年6月1日(木)～2023年7月31日(月)

＊ 応募団体数：20団体

＊ 採択団体数：6団体

＜実行団体＞

・NPO法人くまもと相談所（熊本県）
・NPO法人さくらんぼ（神奈川県）
・NPO法人ささえる（愛媛県）
・認定NPO法人ピッコラーレ（東京都）
・NPO法人全国ひとり親居住支援機構(神奈川県他)

実行団体：NPO法人全国ひとり親居住支援機構

日本のひとり親家庭、特にシングルマザーが直面している「住まいの不安定さ」と「経済的な困難」は、単にお金を支援するだけでは解決できない、根の深い社会的な課題です。本事業では、休眠預金を活用し、2022年度から全国の母子ハウスのネットワークを基盤に、自立支援プログラム「SWIP（Supporting Women’s Independence Programs）」として実施しました。

住まいという物理的な安心を土台にしながら、心理的ケア（コーチング）と経済的ケア（ファイナンシャルプランナーやキャリアコンサルタントによる支援）を組み合わせることで、ひとり親が「支援を受ける立場」から「自分の人生を主体的に選び取る存在」へと変わっていくモデルをつくることを目的としたものです。

プログラムの実施コストは、参加者1人あたり約81万5000円。しかし、参加者が年収300万円程度の世帯として自立し納税者になる場合、税金や社会保険料などによって、社会全体としては約13ヶ月でこの費用を回収できる計算になります。
さらに、児童扶養手当の支給減少分まで含めて考えると、回収期間は約8.3ヶ月に短縮されます。
つまり、この事業は単なる一時的な支援ではなく、社会にとって非常に効率の高い「社会投資モデル」となりえます。

そして、後述の成果を上げた理由は、主に次の2つのポイントにあると考えています。

1. 「心」への働きかけを重視したこと

既存の就労支援では仕事探しが中心になりがちでしたが、本プログラムではまずコーチングを行い、失われていた自己効力感を回復することから始めました。日々の生活に追われる「生きるだけで精一杯の状態」から抜け出し、将来を考える余裕を持てたことが、行動の変化につながりました。

2. 住まいを軸にした多職種の連携

最長6ヶ月の家賃補助という「生活を立て直すための時間」を確保し、その間にハウス運営者、コーチ、ファイナンシャルプランナーなどがチームとなって支援しました。それぞれの専門分野から支援することで、支援者側の負担を分散しながら、より多角的で質の高いサポートを実現できました。

今後は、この仕組みを社会に広げるため、こども家庭庁の「一体的支援強化事業」などへの組み込みを進め自治体事業として継続的に実施するとともに、地域の支援団体と専門家をつなぐ中間支援組織への支援体制を整備していくこと、さらにプラットフォーム「マザーポート」を通じたデータ蓄積と政策提言を進めていくことが重要だと考えて取り組んでまいります。

NPO法人 全国ひとり親居住支援機構
代表理事 秋山 怜史 （あきやま・さとし）

「社会と人生に新しい選択肢を産みだす」ことを理念に掲げ、建築家としてこどもの福祉施設を中心に設計活動を行う。2012年より日本で初めてとなるシングルマザー専用シェアハウスの運営企画に参画。2015年に母子家庭向け不動産ポータルサイト「マザーポート」を立ち上げ。2019年にNPO法人全国ひとり親居住支援機構代表理事に就任。母子家庭の居住支援における中間支援組織として活動をおこなっている。

事業の基本情報

資金分配団体名	公益財団法人パブリックリソース財団
資金分配団体事業名	様々な困難で困窮する女性の経済的自立支援事業
事業の種類	2022年度通常枠・草の根活動支援事業
実施期間	2022 年 12 月 1 日～2026 年 2 月 27 日
事業対象地域	全国

実行団体名	特定非営利活動法人全国ひとり親居住支援機構
実行団体事業名	全国の母子ハウスネットワークを活用した 伴走自立支援プログラム

協力団体

ハウス運営者	株式会社シングルズキッズ 株式会社めぐみ不動産コンサルティング 株式会社ククリテ 株式会社YOROZUYA 株式会社弥平次 株式会社みをつくし NPO法人ウィメンズネット・こうべ 株式会社マタウマリンサービス 有限会社窪商事 雪下洋子
コーチ	米田南海子、平田香苗、大城京子、大村和広、 柳下良二、工藤温子
ファイナンシャルプランナー	クラシデザイン(波柴純子)
キャリアコンサルタント	渡辺直子
法務チェック(弁護士)	渡邉未来子
精神保険福祉士	勝呂ちひろ

母子ハウスのこれまでの動き動き ー「マザーポート」より

2010年頃から単身世帯を中心としたシェアハウスが日本でも広まってきました。そのような中、2012年にNPO法人全国ひとり親居住支援機構代表の秋山と理事の細山が「ペアレンティングホーム高津」を開設、2015年に母子家庭向け不動産ポータルサイト「マザーポート」を立ち上げました。
以降、全国にその動きが広まり、2025年9月時点、全国で約24のハウス運営者・58物件があります。

NPO法人全国ひとり親居住支援機構の沿革

2012年　「ペアレンティングホーム高津」を開設
2015年　「マザーポート」を開設
2019年　全国ひとり親居住支援機構を設立

マザーポートはこちら↓
https://motherport.net

PV数（年次推移）

PV数は近年28万PVを超えていましたが、2025年度は一時的に広告出稿を停止した影響で、23.6万PVに減少しています。

PV数（年別）2025

16年10月~17年9月	17年10月~18年9月	18年10月~19年9月	19年10月~20年9月	20年10月~21年9月	21年10月~22年9月	22年10月~23年9月	23年10月~24年9月	24年10月~25年9月
37,009	105,414	185,192	251,681	269,362	278,143	281,767	280,099	236,042

※2023年の7月～9月の間、PVが計測できなかった期間を含んでいます。

問合せ数（年次推移）

問合せ数は増加傾向にあります（一時コロナの影響有）。

問合せ数（年別）2025

16年10月~17年9月	17年10月~18年9月	18年10月~19年9月	19年10月~20年9月	20年10月~21年9月	21年10月~22年9月	22年10月~23年9月	23年10月~24年9月	24年10月~25年9月
42	127	257	315	272	306	446	443	455

2025年度　問合せ数（月次推移）

1年間の問合せは10月、3月、8月が多い傾向にあります。

2025年度　タイプ別問合せ数と入居数

マザーポートを通じた平均入居率は8.76%となりました。
タイプ別に見ると、「シェアハウス」タイプが11.06%、「アパート/マンション」タイプが5.29%、「一軒家」タイプは問い合わせが1件のみで100%となりました。

タイプ	問合せ数	入居数	入居率
シェアハウス	217	24	11.06%
アパート/マンション	170	9	5.29%
一軒家	1	1	100.00%
合計	388	34	8.76%

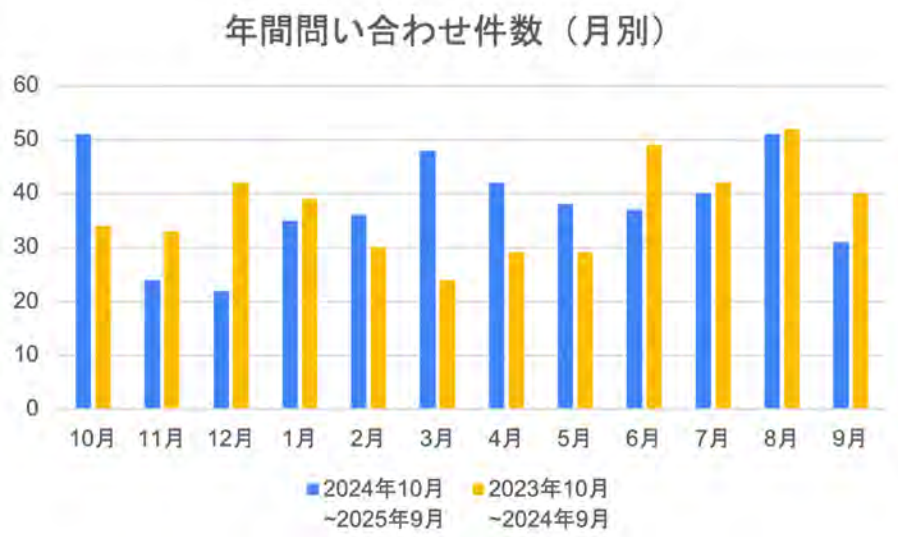
マザーポートにおいて見えてきた今年度（2024年10月～2025年9月） と昨年度（2023年10月～2024年9月）の入居の希望、傾向について紹介します。

問い合わせ件数（月別）

年間の問い合わせ件数を見ると、過去には、年末や年度末が見える12月～3月が多い傾向にありましたが、今年度（2024年10月～2025年9月）は8月、10月に年度末を超える問い合わせがありました。

年間問い合わせ数（月別）

年月	2024年10月 ~2025年9月	2023年10月 ~2024年9月
10月	**51**	34
11月	24	33
12月	22	42
1月	35	39
2月	36	30
3月	**48**	24
4月	42	29
5月	38	29
6月	37	**49**
7月	40	**42**
8月	**51**	**52**
9月	31	**40**
合計	**455**	**443**

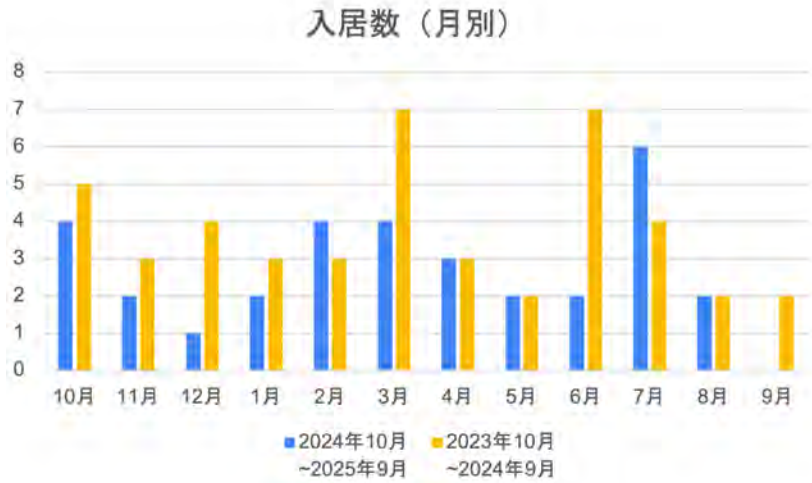


入居数（月別）

入居月は年度末である「3月」が最も多い傾向にあり、半期の「10月」やGWの「5月」「6月」に移動する人もいます。今年度（ 2024年10月～2025年9月）は特に「7月」が多い状況でした。

入居数　未回答の物件あり

年月	2024年10月 ~2025年9月	2023年10月 ~2024年9月
10月	4	5
11月	2	3
12月	1	4
1月	2	3
2月	4	3
3月	4	7
4月	3	3
5月	2	2
6月	2	7
7月	6	4
8月	2	2
9月	0	2
合計	32	45

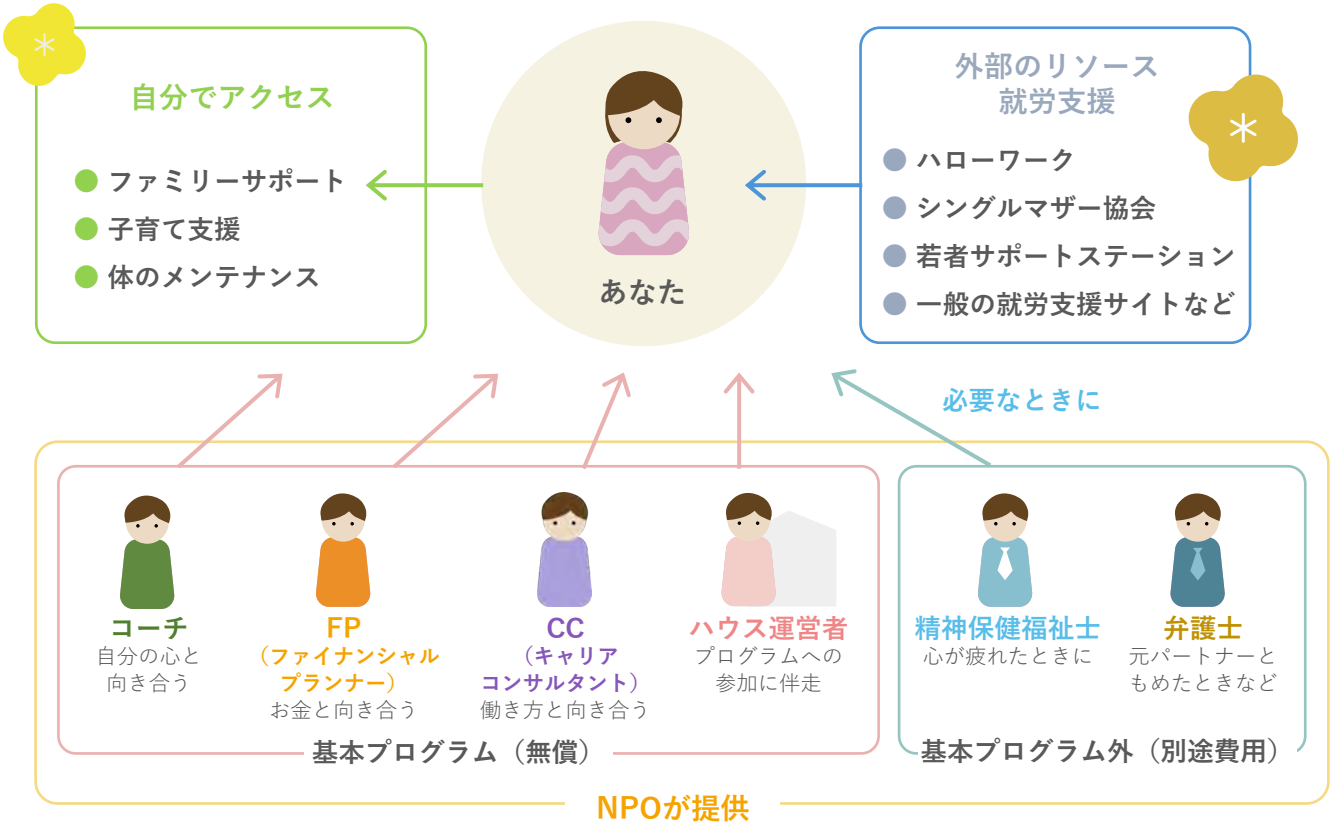


SWIP（Supporting Women’s Programs）とは

「将来に不安を感じることなく、こどもと仕事に前向きに向き合える」状態になるための6ヶ月間の自立支援プログラムです

休眠預金活用事業として、2023年度より女性の自立を応援するプログラム「SWIP（Supporting Women’s Programs）」の提供を開始しました。
シングルマザーなどの経済的・心理的な自立を応援するため【6ヶ月間の家賃補助】＋【コーチング】＋【ファイナンシャルプラン設計】＋【キャリアプランニング】をセットにしたプログラムです。

女性の経済的・心理的な「自立」を応援する、【家賃補助】＋【コーチング】＋【ファイナンシャルプラン設計】＋【キャリアプランニング】をセットにしています



SWIPの対象者

1. 母子ハウスに入居する母子家庭
2. 現時点で「無職」や「非正規雇用」の方
3. 自立に向かって歩んでいきたいと考えている方

プログラム実施のポイント

自己効力感(※)を育みながら進める

※目標達成能力を自分自身が持っていると
認識すること「自信」

一歩ずつゆっくり

自己推進力をつけていく

プログラムの流れ（例）

※プログラムの回数や実施タイミングは参加者により異なります

6ヶ月の家賃助成（家賃負担なし、共益費のみ）

	1ヶ月目	2ヶ月目	3ヶ月目	4ヶ月目	5ヶ月目	6ヶ月目
参加者	●ストレスチェック ●FPシート記入 ●ストレングスファインダー	●コーチングの宿題 ●FPシート記入 ●就労相談先を訪問	●コーチングの宿題 ●FPシート記入 ●就労相談先を訪問	●コーチングの宿題 ●FPシート記入 ●就労相談先を訪問	●コーチングの宿題 ●FPシート記入 ●就労相談先を訪問	●ストレスチェック ●FPシート記入
FP※と	●FP面談（所要60分／回）	●FP面談（所要60分／回）				●FP面談（所要60分／回）
コーチと	●コーチング１回目（所要60分）	●コーチング2回目（所要60分）	●コーチング3回目（所要60分）	●コーチング4回目（所要60分）	●コーチング5回目（所要60分）	●コーチング6回目 振り返り（所要60分）
CC※と	●キャリア面談（所要60分／回）	●キャリア面談（所要60分／回）				●キャリア面談（所要60分／回）
ハウス運営者と	●面談 ●プログラム説明 ●契約、参加者登録	●面談	●面談	●面談	●面談	●面談

生活環境のベースを整える
こどもの保育園・学校の手配、生活費の確保、
一時保育・ファミリーサポート・シルバー人材センター・食料支援などの活用、
保育園・学校とのやりとり、こどもと向き合う時間づくりなど

将来に不安を感じることなく、
こどもと仕事に向き合えている状態

※FP：ファイナンシャルプランナー、CC：キャリアコンサルタント

事業評価(1) プログラム終了後の満足度調査

SWIPに参加いただいたシングルマザーに、プログラム終了後の満足度についてアンケート形式で調査をしたものになります。

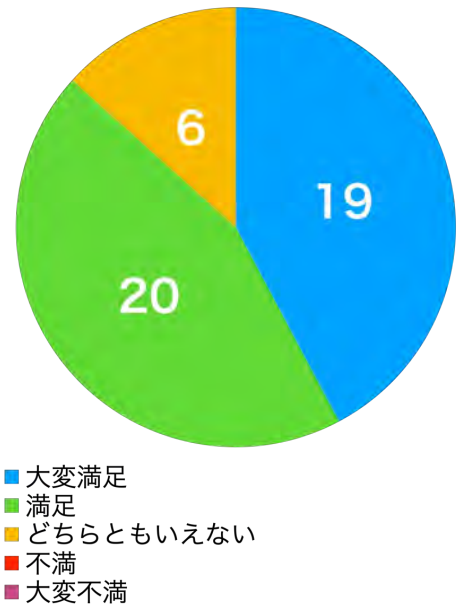
・調査期間：2025年1月～2026年2月

・対象：2024年8月～2026年2月のプログラム参加者53名中、45名（プログラム参加者のうち中途離脱者を除く）

プログラム終了後の満足度調査　質問項目

- SWIPを受けた満足度
- SWIPを受けた前後での心の変化
- コーチングを受けた満足度
- FPプログラムを受けた満足度
- 現在の就労状況
- 現在、自分の希望する生活を送れているか
- 現在の年収見込み

SWIPを受けてみていかがでしたか？



「自立という目標を元に、お金の見通しがもてたり、自分について見つめ直すことが出来たり、機会が無いと時間をとるのが難しいことに、時間を割くことができ、自分のためにとても良い時間になった」

「まだ混乱していた時期に、しっかりとしたプログラムを受けられることに安心感もあり、家賃補助の部分では本当に助かり、感謝しています」

「昔の自分を癒やし前を向いて歩いて生活できるよう色々アドバイスを頂けたので、うまく活かすことが出来ると、よりよい人生になると思ったから」

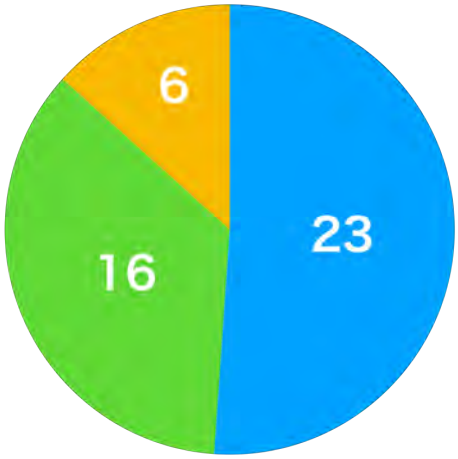
「短期間で大変だと思うときもあったが、仕事に対する不安や疑問を具体的に考えていくことによって、これからの生活や考え方をしっかりと持つことができるようになった」

「価値観が変わったことが大きな変化です」

現在、希望する生活を送れていますか？

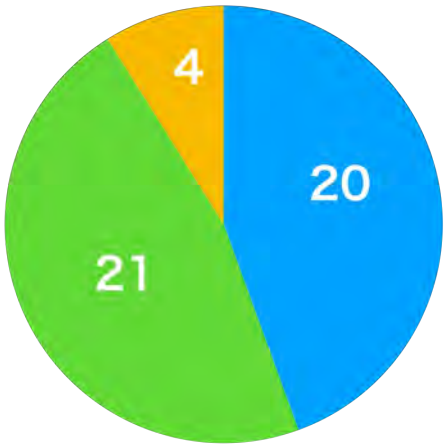
- 送れている
- 少しは送れている
- どちらともいえない
- あまり送れていない
- 送れていない

SWIPを受ける前後で心の変化はありましたか？



- 良い方向に変化があった
- やや良い方向に変化があった
- あまり変化はない
- やや悪い方向に変化があった
- 悪い方向に変化があった

コーチングを受けた感想



- 大変満足
- 満足
- どちらともいえない
- 不満
- 大変不満

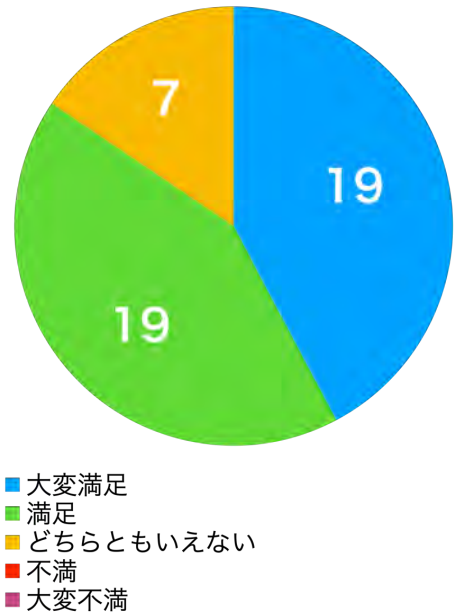
「こどもが毎日いてこどものことばかり考える生活を送っている私にとっては、唯一自分について考える、自分の話をすることが出来る時間だった。そして、毎度毎度次回までの具体的な目標を決めることで、着実にプラスの方向に進んでいることを、その時間に確認できるのは、自分にとっても自信に繋がり、また頑張ろうと思うことが出来た。自分のことについて考え、話すことが出来る時間は大切な時間だった。また、人生生きていく上で、大切にしたいことや、自分を大切に、家族を大切にするために必要なことや考え方を知ることが出来た。どん底から5ヶ月で毎回状況が変わる、慌ただしい日々だったが、私と寄り添って共に5ヶ月間コーチをしてくださったことに感謝している」

「自分と向き合う時間をあまり持とうとしないのですが、それを作ってくださったので良かったです」

「自分の仕事に対する考えを、ふわふわしたものから現実的なものに変えていくことができた」

事業評価(1) プログラム終了後の満足度調査

ファイナンシャルプランニングをした感想



「分かっているようで、分かっていないのがお金の事だなと感じたので、目で見て分かる状態に表すことが出来たのが良かった」

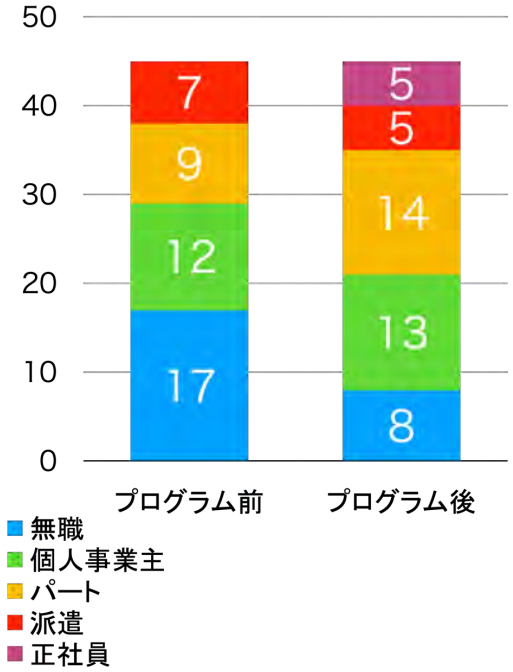
「今は安定した収入がないので具体的な予測はよくわからなかったが少し先の将来、安定した際の予測が立てられるようになったため」

「自分が悲観して想像しているよりも、具体的にどうすればいいかを提示してもらったので」

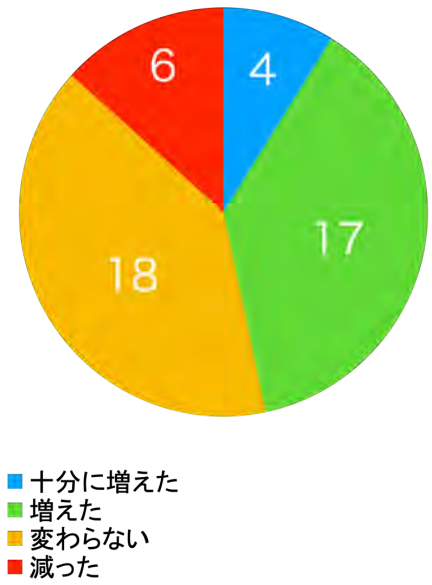
「普段はなかなか考えることができない長期的な目線でお金のプランを考えることができた」

「お金の漠然とした不安が可視化されて、必要なことがわかり、ある程度の計画ができたことで安心感につながりました」

就労形態の変化(人)



プログラム前後の年収



事業評価(2) ハウス運営者・専門家へのアンケート

2026年2月、プログラム終了後に参加者をサポートしてきた、ハウス運営者、コーチ、FP（ファイナンシャルプランナー）、CC（キャリアコンサルタント）に実施したフリーコメント形式のアンケート結果を紹介します。
※アンケートの結果を簡略化した言葉で記載しています。

Q. 参加者にどのような変化がありましたか？

A.

無職だった入居者が、保有資格を活かして就職し**収入を得るようになった**

ハウス運営者

コーチ

助けを求めることを自分に許せるようになり、思い込みに気づいて視野が広がった

パート勤務から正社員へ転職するなど、**就業の質が向上した**

ハウス運営者

FP

当初は「勉強が嫌い」「こどもとの時間を大切にしたい」と言っていた参加者が、キャッシュフローを見たことで**資格取得や就労への意欲を高めた**

在宅ワーク希望だったが生活のために飲食パートをしていた参加者が、自分の希望と現実を整理し**キャリア選択の視野が広がった**

CC

ハウス運営者

内面と向き合うことで**自信がつき、前向きな姿勢**が見られるようになった

自分について話すことを通じて感情が整理され、**「話すこと自体に癒やしがある」と実感し、内面が安定**していった

コーチ

ハウス運営者

収入増加や相談相手の獲得により、**生活全体の安定と自立への前進**が見られた

シェアハウスからアパートへ転居するなど、**自立に向けた具体的な行動変化**が見られた

ハウス運営者

コーチ

子育てと仕事で余裕がなかった状態から、考えや気持ちを整理し、**優先順位を持てるようになった**

事業評価(2) ハウス運営者・専門家へのアンケート

Q. 参加者からの声は？（ハウス運営者・専門家が聞いた参加者の声）

A.

自分を大事にするという価値観を学べた

Aさん

受けてみて、自分にプラスになることを多く学べて、
受ける前の自分とは違う自分になれてきた気がする

Bさん

自立という目標をもとに、お金の見通しが持てたり、自分について見つめ直すことができたり、**機会がないと時間を取るのが難しいことに時間を割くことができ、**自分のためにとても良い時間になった

Cさん

自分が今まで避けていた仕事が実は自分に向いている仕事だったり、
自分の可能性を広げてみることができた

Dさん

「将来こうしたい」が描けるようになった

Eさん

（直接利害関係のない人に）**初めてこんなに話を聞いてもらった**

Fさん

FP、コーチング、保健師さんなど、もしSWIPに参加していなかったら出会えていなかったし、出会えたことにより、
考えをまとめたり、気持ちに余裕が生まれた

Gさん

Q. どのようなやりがいや手応えを感じましたか？

A.

専門家（FP・コーチ等）が関与することで、
入居者の課題解決が進み**支援の質が高まった**

ハウス運営者

CC

メンタルダウンしている参加者に対して傾聴・共感を重ねることで、
安心感や前向きさを取り戻す過程にやりがいを感じた

「生きること」に真剣に向き合う姿勢に触れ、**深い共感と支援の意義を実感**した

コーチ

ハウス運営者

相談相手が増えたことで**入居者の意思決定が前向き**になり、支援の効果を実感できた

「義務」として参加していた人が徐々**に自分ごと化し、**
主体的に将来を考え始めた変化に手応えを感じた

FP

コーチ

これまで話を聞いてもらう機会が少なかった人が、
自分の話を安心してできる場を得たこと自体に価値を感じた

複合的支援により、**困難への向き合い方が柔軟になりレジリエンスが高まった**

ハウス運営者

CC

適職検査を行わずとも関係性構築を優先することで、
信頼関係が築けたこと自体に価値を感じた

コーチングを知らない人が**自己理解の重要性に気づき、**
内省の習慣を持ち始めたことに手応えを感じた

コーチ

※FP：ファイナンシャルプランナー、CC：キャリアコンサルタント

事業評価(3) ハウス運営者・専門家インタビュー

シングルズキッズ株式会社

代表取締役　山中　真奈（やまなか・まな）さん

東京都内を中心に、2017年3月よりシングルマザー向けシェアハウスなどを複数運営。「シングルズキッズ（＝ひとり親で育つこども）を住環境から楽しくHAPPYに！」をミッションに掲げ、福祉と不動産の共通言語をつくる通訳を目指す。

｜取り組みについて

首都圏で10棟49室のシングルマザー向けシェアハウスの運営を通じ、住まいの支援をしています。これまで8年ほど活動して現在、累計の問い合わせは800件以上、実際に受け入れてきた家庭は70組ほどになります。

多くの人が「家を借りたい」という相談で来るのですが、実際には貯金が30万円以下だったり、無職だったりして、一般の不動産会社では断られるケースも多い状況。行き場をなくして、最後にシェアハウスにたどり着くということが少なくありません。だからこそ、ただ住まいを提供するだけではなく、生活を立て直すための支援も必要だと感じてきました。

SWIPでは、住まいを入り口にしながら、コーチングやファイナンシャルプランニング（FP）など、専門家と連携して支援する形ができたことが大きかったと思っています。

｜プログラム実施の過程と変化

もともと私は、生活が苦しい状況にある人ほど、FPとコーチングが必要だと感じていました。将来の見通しを立てるのが苦手だったり、自分の気持ちを聞いてもらう経験が少ないことが多いのです。実際、ある参加者は児童養護施設出身で理想と現実のギャップに悩んでいましたが、コーチングで価値観を整理し、FPで生活費を見える化することで、現実的な働き方・暮らし方を考えられるようになりました。他に「こどものことばかり考えていたけれど、初めて自分のことを考える時間になった」という声もありました。

プログラムを通じて、働き方や生活が前向きに変わった人もいます。例えば20代で、スーパーの販売員や歯科助手のアルバイトをしていた女性は、当初は家賃の支払いも不安定で仕事も続かない状態だったのですが、保険の仕事に挑戦することになりました。本人は「営業は苦手」と思い込んでいたのですが、コーチングの中で自分の強みに気づき、結果的にその仕事が合って今も続いています。

｜ハウス運営者の視点から

こうした変化を見ると、住まいだけでなく専門家の支援が組み合わさる意味を実感します。一方で、こうした支援は簡単に再現できるものでもありません。仕組みだけではなく、運営者の経験や判断力がなければ機能しない部分も大きい。今後は、現場の知見をどう共有しながら広げていくかが課題だと感じています。

株式会社めぐみ不動産コンサルティング

代表取締役 竹田 恵子（たけだ・けいこ）さん

1976年生まれ。2児の母として31歳で離婚を経験。シングルマザーの貧困問題を解決したい想いから起業し、シェアハウスを開始。現場で見えた「働く場と保育の壁」から、こどもと共に働ける環境づくりにも挑戦。現在は不動産・福祉・食を軸に、住まいと自立を支える居住支援法人として活動している。

｜取り組みについて

私は神奈川県伊勢原市にあるシェアハウスの運営を通じてシングルマザーの居住支援を行ってきました。もともとシングルマザーの支援をする中で感じていたのは、「数ヶ月ほど生活を立て直す時間があれば、自立できる人も多いのではないか」ということです。仕事や子育てが重なって生活が崩れてしまうことは珍しくありませんが、住まいが安定すると母子の状況が変わることもあることをこのプログラムの開始前から多く見てきました。

近隣で運営する「めぐみキッチン」では子ども食堂も実施

｜プログラム実施の過程と変化

SWIPにはプログラムづくりの段階から関わりました。最初は連絡体制や資料の共有方法なども整っておらず、情報があちこちに分散していて、仕組みづくりから始める必要がありました。SWIPの家賃補助は、まず半年間安心して暮らせるという点で、とても意味が大きいものです。さらにコーチングやファイナンシャルプランニング、キャリア支援が加わったことで、入居者の変化は大きかったと思います。実際に、仕事がなかなか安定しなかった個人事業の人がコーチングをきっかけに新しい仕事に挑戦し、収入が上がり、家を購入できたケースもありました。住まいと仕事の両方を支える仕組みがあることで、前向きな変化が生まれやすくなると感じています。SWIPがあることで、参加者が安心して住みながら生活を立て直していける環境を提供できるようなりました。

｜ハウス運営者の視点から

他に印象に残っているのは、双子のこどもを育てているお母さんのケースです。こどもそれぞれに発達特性があり、子育てだけでも大変な状況でしたが、コーチのアドバイスを受けながら少しずつこどもとの向き合い方が変わっていきました。仕事と子育てをどう両立するかを考えながら前に進んでいく姿を見て、第三者の専門家が関わる意味を強く感じました。

もうひとつ、支援する側にとっても相談相手がいることはとても大きかったです。これまでは入居者の悩みを運営者だけで受け止めることも多かったのですが、SWIPでは専門家と連携しながら支援できます。運営者だけで抱え込むのではなく、専門家と連携しながら入居者を支える仕組みがあることで、シングルマザーの自立に対し、より現実的に必要で継続的な支援ができると感じています。

事業評価(3) ハウス運営者・専門家インタビュー

コーチ／株式会社エーシーネット21
代表取締役社長　米田 南海子（よねだ・なみこ）さん
2005年に国際コーチング連盟の資格を取得。エグゼクティブ・コーチとして企業やコーチング教育機関と協働する傍ら、米国リーダーシップサークル社のファカルティーとジャパンアンバサダーとしてプロの育成とコミュニティ支援に尽力。「自分らしいリーダーシップ」の発揮を支援するとともに、「誰もが生まれもったギフトがあり、自分の人生のリーダーである」という信念を大切に活動している。

｜取り組みについて

SWIPプログラムでのコーチングを担当し、参加者と全6回のセッションを行ってきました。彼女たちの多くは離婚直後など大きな環境の変化の中で「まずは生活を立て直したい」という段階にいることが多いです。セッションでは心理的に安全な「対話の場」をつくりながら、その人が大切にしている価値観やこれからの暮らしの方向性を一緒に探求します。
私は、コーチは参加者と「対等」な関係が築けるとコーチングが機能すると考えており、参加者自身で必要な選択肢を選び取るプロセスに伴走する役割として関わってきました。

｜プログラム実施の過程と変化

セッション前半、最初の1～3回は「自分自身を見つめ直す時間」になることが多いです。過去ご経験から人に否定されないようにと依存的、または防衛的な話し方になる人も少なくありません。まずは安心して話せる関係を築くことを大事にしています。
回数を重ねていくと「本当はこうしたい」という願いが少しずつ言葉になり、中盤以降は実際の行動としてチャレンジする人が増えていきます。全6回という回数はそのチャレンジと振り返りを1～2回実践できます。
最初は「自分なんて」と話していた人が、自分の強みを見直す中で「ここで正社員として働きたい」と職場に相談するまで変化したケースもありました。自分の価値観を言葉にしていくことが、行動の変化につながっていくと感じています。

｜コーチの視点から

印象に残っているのは、今の自分を認めると余裕が生まれ、親子関係も良い方向に動くケースです。例えば、忙しさからこどもに厳しく接してしまうことが多かった人が、こどもの気持ちを想像できるようになり「最初の5分だけ一緒に勉強する」という小さな実践を始めました。その後「こどもから可愛い手紙をもらった」と嬉しそうに見せてくれた事がとても印象に残っています。
一方で、参加する人の中には精神的な負担が大きい人もいます。就労支援だけでは難しいケースもあるので、心理的なケアや専門家との連携など、多面的なサポートの必要性を感じています。日常の継続的な支援の積み重ねが、彼女たちが社会の中で安心できる居場所をつくると感じています。

ファイナンシャルプランナー／株式会社クラシデザイン
代表取締役 **波柴 純子**（はしば・じゅんこ）さん

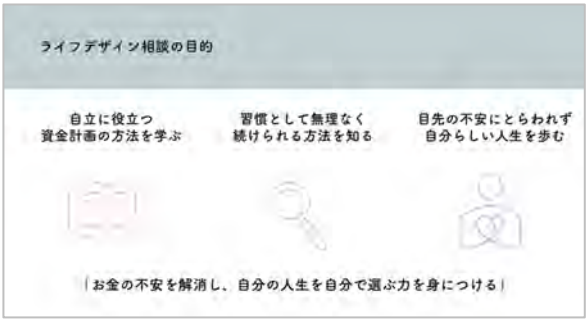
自身の離婚をきっかけにお金への不安を抱き、ファイナンシャルプランナーの資格を取得。金融機関の個別相談部署で様々なお悩みを抱える人の課題解決に携わった後、独立。 「お金だけでなく、一人ひとりが持つスキルや経験も大切な資産」と考え、無形資産を活かしたプランニングやワークショップを通じて人生設計をサポート。 現在は2人のこどもを育てるシングルマザーとして同じ境遇の人の気持ちに寄り添い、実体験に基づいたアドバイスを行う。

｜取り組みについて

SWIPでファイナンシャルプランナーとしてセッションを担当しました。これまで行政の男女共同参画部門からの依頼でひとり親家庭向けの就業支援セミナー講師などをしてきたこともあり、このプロジェクトに関わることになりました。SWIPでは、参加する人が将来的に自分で家賃を払って生活できる状態になることを目標に、家計やライフプラン、キャッシュフローを描くサポートをしています。

｜プログラム実施の過程と変化

セッションは全3回。1回目は生活状況や不安を整理しながら信頼関係をつくる時間です。ここでは意識してコーチやキャリアカウンセラー、ハウス運営者などと連携しながら専門家チームで支援すること、安心して「人に頼れる」機会であることを伝えます。



その後、1ヶ月以内に実施する2回目では、キャッシュフロー表を使い、今の収入のままの場合と働き方を変えた場合の将来像を具体的に見てもらいます。必要に応じて行政の相談窓口などを紹介することも。数字を見て初めて未来のことをリアルにイメージする人も多いですね。数字ではっきり見えると「うわっ」と驚く人も少なくありません。そこで働き方を少し変えた場合のシミュレーションを一緒に見ます。例えば「こどもが小さいうちは焦らずできる範囲で働き、3年後からより本格的に働くことで、大学費用もある程度は賄えるんだ」と理解、安心できて、表情が大きく変わった人もいました。他に「勉強は苦手」と言っていた人が、家計の見通しを確認したことで「介護の資格を取ってみたい」と前向きに話し始めたことも。

3回目は、半年間のプログラムの後半に設定し、2回目の最後に参加者自身で設定した宿題に対する行動の振り返りをしながら、自分で動ける状態を目指していきます。

｜ファイナンシャルプランナーの視点から

将来が数字で見えると、不安だけだったものが「じゃあ何をすればいいか」に変わります。そこがこのセッションの一番の意味だと思っています。一方で、離婚調停中で生活の見通しが立たない人や、精神的に不安定な状態の人もいました。コーチやキャリアカウンセラーなど専門家同士で個人情報保護の扱いについて予め取り決めておき、ケースに応じて連携して支えていくことも重要だと感じています。

事業評価(3) ハウス運営者・インタビュー

キャリアコンサルタント

渡辺 尚子（わたなべ・なおこ）さん

キャリアコンサルタントとして5年、学生や女性の就業支援に携わる。心理学を深めるため大学で学び、現在もカウンセリングやコーチングの学びを続けている。さまざまな背景を持つ人が安心して自分の道を選べるよう、気持ちに寄り添いながら伴走することを大切にしている。

｜取り組みについて

私はSWIPの参加者のキャリア面談を担当しました。もともとシングルマザー向けの支援プログラムでキャリア相談をしており、私自身もシングルマザーなので、仕事と子育てを両立する難しさや不安には共感する部分が多いと感じています。
面談は基本的に3回で、1回目はこれまでの仕事の棚卸しをしながら、どんな仕事にやりがいを感じてきたのか、逆に合わなかった仕事は何だったのかを整理します。2回目では適性検査なども使いながら、その人の強みや価値観を一緒に言葉にしていきます。3回目は半年間の振り返りをしながら、これからどんな働き方ができそうかを一緒に考える時間にしていました。

出典：厚生労働省 職業情報提供サイト「job tag」

｜プログラム実施の過程と変化

以前関わっていたシングルマザー向けのプログラムでは、すでに生活がある程度安定していて、「これからキャリアをどう伸ばしていくか」という相談が多かったんです。でも今回のSWIPでは、まだそこまでの段階にいない人も多く、離婚して間もなかったり、体調やメンタルが安定していない状態の人もいました。そのためキャリアの話だけでなく、まずは話を聞くことを大切にする面談になることも多かったですね。印象に残っているのは、飲食店でパートをしながら在宅ワークを希望していた参加者です。1回目の面談のあと、自身でWebデザインのスクールを見つけて通うことを決めました。2回目、3回目の面談では「難しいけれど楽しい」と話してくれて、最初の頃と比べるととても前向きな表情に変わっていたのが印象的でした。

｜キャリアコンサルタントの視点から

一方で参加者の中には「キャリアを考える前にまず休養が必要ではないか」と感じる人も少なくありませんでした。離婚や環境の変化で精神的に落ち込んでしまい、「働かなければいけないけれど今は難しい」という状態の人もいました。そういう場合は無理に仕事の話を進めるのではなく、まず話を聞きながら、今できていることを一緒に確認したり、傷病手当や障害者雇用など使える制度について情報を伝えることもありました。
SWIPは住まいの支援に加えて、コーチやFPなど複数の専門家が関わる仕組みなので、参加者にとっては大きな支えになるプログラムだと感じています。一方で、専門家同士でもう少し情報共有ができれば、より連携した支援につながるのではないかという課題も感じました。

SWIPの評価検証（量的調査）にご協力をいただいた
一般社団法人TICCの大岡由佳さん（武庫川女子大学 心理・社会福祉学部 教授）の
報告書は別冊にて準備しております。
ご興味のある方は、NPO法人 全国ひとり親居住支援機構までお問い合わせください。

2026年2月28日　NPO法人 全国ひとり親居住支援機構 作成

協力：山中真奈（シングルズキッズ（株））／竹田恵子（（株)めぐみ不動産コンサルティング）／

米田南海子（コーチ）／波柴純子（ファイナンシャルプランナー）　／渡辺尚子（キャリアコンサルタント）

事務局：秋山 怜史（NPO法人全国ひとり親居住支援機構代表理事）　／田井華子／冨田春奈／唐松奈津子

資金分配団体概要

公益財団法人 パブリックリソース財団

名　　称：公益財団法人パブリックリソース財団
所　在　地：〒104-0042
東京都中央区入船2丁目3-6
創　　立：2000年1月21日
理　事　長：久住　剛
ホームページ：https://www.public.or.jp/

実行団体概要

NPO法人 全国ひとり親居住支援機構

名　　称：NPO法人 全国ひとり親居住支援機構
所　在　地：〒231-0012
神奈川県横浜市中区相生町3-60 泰生ビル３階cosmos
創　　立：2019年7月24日
会　員　数：33人
役　　員：代表理事　秋山 怜史／理事　細山 勝紀
理事　冨田 春奈／監事　馬淵 浩孝
ホームページ：NPO　https://singleparenthouse.or.jp/
マザーポート　https://motherport.net/

お問い合わせ

info@singleparenthouse.or.jp
045-323-9347

QRコードからはこちら