

## 団体紹介

2つの特集（女性の人権、自殺（自死）問題）に関わって、活動をされている民間団体から活動内容等をご寄稿いただきました。

### 特定非営利活動法人しんぐるまざあず・ふぉーらむ・関西

#### 【団体について】

シングルマザーを支援する当事者団体として、シングルマザーの命綱である児童扶養手当の制度改正への反対活動をきっかけに、昭和59（1984）年にスタートしました。メンバーは、離婚、死別、非婚によるシングルマザーを中心に、離婚準備中のプレシングルマザーや支援者の皆さんも一緒に活動しています。

仕事と子育てに日々追われ、経済的にも苦しい状況におかれているシングルマザー当事者の声を聴いてサポート活動を長年継続しています。

#### 【活動内容】

当団体のベースとなるしゃべり会は、現在、箕面、尼崎、神戸、奈良、明石、西宮、宝塚でほぼ月1回開催し、シングルマザー親子が集まっています。当事者団体の特徴を活かして、シングルマザー同士が安心して子育てや就労、離婚に関わる法律的な悩み（養育費、面会交流、調停等）を相談しあったり、情報交換をしています。

また開催場所によっては、親子クッキング（コロナ禍で現在は中止）、野外活動（プール、BBQ、魚釣り、ハイキング等）、観劇鑑賞、セミナー、映画会、学習支援活動等もしています。

現在、コロナ禍で大勢が集まらず、セミナー事業等は中止していますが、それに代わって食糧品等の支援活動を中心に行っています。「コロナ禍で収入が減り貯金が底をついた」「食べるものがない」といったSOSを求める声を受けて、寄付された食料品等の配布活動をしています。

#### 【今後に向けて】

コロナ禍でシングルマザーの貧困が可視化、顕在化されているなか、シングルマザーと子どもたちが社会のなかで差別されることなくイキイキと楽しく暮らすことができる社会をめざして、継続的に多様な支援ができるように活動を続けていきたいと思えます。

URL: <https://smf-kansai.main.jp/>



### 一般社団法人メンタルさぼーたーず・Labo

#### 【団体について】

対人援助をしている人と対人関係で困っている人のしんどさを軽減することを目的に、人々の心の健康を保持し自分らしく生きるための支援をしています。

私たちの周りで、対人援助の仕事をしている人たちがしんどさを抱えても誰にも支援されることなく、一人で抱え、挙句に仕事を辞めざるを得ない状況に追い込まれている人たちがいました。そういう人たちへの支援が必要と感じて当団体を設立しました。

#### 【活動内容】

『対人援助の仕事をしている人と対人関係で困っている人のための事業』として、「メンタルケアさぼーたー養成講座」のほか、人権の基本である『傾聴』と『アサーション』（自分も相手も大切にすさわやかなコミュニケーション法）を考えていただく、「アサーション講座」や自殺対策は重要な人権課題であることから、多くの人に自殺問題について一緒に考えていただく「ゲートキーパー研修」等を開催しています。

上記以外にも、本来自分の中にある力をよみがえらせること、楽しみながら『自分』を見つけることを目的として「artsレジリエンス」（パステル画、オイル万華鏡作り等）を開催しています。その他に人権の基礎、自殺防止、傾聴講座等の講師派遣事業と個人カウンセリングや月1回の無料電話相談日を設けています。

#### 【今後に向けて】

私たちは、仕事で日頃「死にたいほどに辛い」思いをしている人の話を伺っています。今後はその経験を基にしんどさを軽減するための研究や出版にも力を入れていきたいと思えます。

URL: <https://labo85.webnode.jp/>

