

その他に、暮らしを助けるひとり親支援制度があります。

お問い合わせ ▶ お住いの区市町村（自治体により、実施の制度詳細は異なります。）

支援制度	内容
自立支援教育訓練給付金	母子・父子自立支援プログラムの策定等を受けている20歳未満の子を扶養しているひとり親で、雇用保険制度の教育訓練給付の指定講座を受講する際の受講料の一部（最大85%）が支給される。
高等職業訓練促進給付金	児童扶養手当の支給を受けているなどの母子家庭の母又は父子家庭の父で、自治体が認めた資格取得のために養成機関で修業している者に支給される給付金。 支給内容：訓練期間中、最大月額14万円。訓練修了後、最大5万円。
ひとり親家庭高等学校卒業程度認定試験合格支援事業	母子・父子自立支援プログラムの策定等を受けているひとり親家庭の親又は児童であって、高等学校卒業程度認定試験に合格することが適職に就くため必要と認められた者に、高等学校卒業程度認定試験の合格を目指す講座の受講料の一部が補助される。 支給内容：受講開始時、受講費用の最大40%（通信制：上限10万円 通学：上限20万円）受講終了時・合格時に要件を満たせば追加支給あり。
養育費・親子交流の履行確保に資する取組	養育費等の取決めに係る公正証書作成費用や、調停申し立て費用（申請書類取得費用）などが補助される。区市独自の取り組みとして実施している場合があるため、補助内容や金額が自治体により異なる。事前問い合わせが必要。

制作協力：山口みのり（ファイナンシャルプランナー・国家資格キャリアコンサルタント）

私たちはひとり親家庭を応援します！

〈はあと〉では、ひとり親家庭それぞれの事情に合わせた相談や支援を行っています。



- 1 就業相談・就業支援・職業紹介
- 2 生活相談
- 3 養育費相談
- 4 離婚前後の法律相談
- 5 グループ相談会
- 6 離婚前後の親支援講座
- 7 親子交流支援

生活のことならはあと

安心して暮らすために、日常生活に関すること、養育費についての相談や離婚前後の法律相談、親子交流支援を行っています。

月	火	水	木	金	土	日	祝
○	●	●	●	●	○	○	○

○:9:00-17:30 ●:9:00-20:30

こちらでは②③④⑥⑦が利用できます

詳しくは ☎03-6272-8720



JR「飯田橋駅」東口 徒歩5分
東京メトロ東西線「飯田橋駅」A5出口 すぐ
地下鉄各線「飯田橋駅」A2出口 徒歩5分

仕事のことならはあと飯田橋

ひとり親家庭の就業に関する相談を行っています。応募書類の作成と添削、面接対策、適職診断、マネー相談などの支援を受けることができます。

月	火	水	木	金	土	日	祝
○	●	○	○	●	○	○	○

○:9:00-17:30 ●:9:00-20:30

※面接相談は月～土(予約制)

こちらでは①が利用できません

詳しくは ☎03-3263-3451



JR「飯田橋駅」東口下車:徒歩7分、「水道橋駅」西口下車:
徒歩5分 / 大江戸・有楽町線・南北線「飯田橋駅」A2出口
徒歩7分 / 東西線「飯田橋駅」A5出口 徒歩4分

生活でも仕事でもはあと多摩

はあと多摩では、生活に関する相談も仕事に関する相談もお受けします。養育費についての相談や離婚前後の法律相談、親子交流支援、グループ相談会なども行っています。

月	火	水	木	金	土	日	祝
○	●	○	○	●	○	○	○

○:9:00-17:30 ●:9:00-19:30

こちらでは①②③④⑤⑦が利用できます

詳しくは ☎042-506-1182



JR「立川駅」北口徒歩5分
多摩都市モノレール「立川北駅」徒歩4分

東京都ひとり親家庭支援センターではメールマガジンを配信しています。

「お役立ち情報」・「イベント・セミナー情報」をメールで配信しています。ご希望の方はお気軽に登録してください。ひとり親家庭のご友人などにもご紹介ください。

登録はこちら ▶ 東京都ひとり親家庭支援センター ▶ <https://haat.or.jp/>



*本事業は東京都からの委託を受け、公益財団法人東京都ひとり親家庭福祉協議会とNPO法人しんぐるまざあず・ふぉーむが運営しています。(令和3年10月より)

ひとり親家庭を応援する情報紙

はあと通信

2026年3月
No.44



今号のテーマ

日々の生活を助けてくれる制度 ～近年の改正について～

今年度は、主食であるコメの価格高騰が続き、生活必需品の値上がりも目立ちました。こうした厳しい状況のなかでも、私たちを支える制度は少しずつ改善されています。今号では、これらの支援制度の中から、特に私たちの生活に身近なものを取り上げてご紹介します。

主な制度の改正

- 1 ▶ 児童手当（国）
- 2 ▶ 児童扶養手当（国）
- 3 ▶ 受験生チャレンジ支援貸付（東京都）
- 4 ▶ 高等教育の修学支援新制度（国）
- 5 ▶ 教育訓練給付金（国）
- 6 ▶ ひとり親家庭高等職業訓練促進資金貸付事業〔住宅支援資金〕（東京都）

手当

1 児童手当（国）

2024年10月分（12月支給分）より、支給対象が「中学生まで」から「高校生年代まで」に変わりました。

子どもの健やかな成長を支援し、子育て世帯の生活の安定を図るため、児童（0歳から18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある子）を養育している家庭に対して、国・地方自治体から支給される手当です。出生、転入など申請手続きが必要です。

【支給額（月額）】第1子・第2子（0歳～3歳未満）15,000円（3歳～高校生年代）10,000円
第3子以降（0歳～高校生年代）30,000円

主な改正のポイント

	改正前	改正後
支給対象	中学校修了まで	高校生年代まで (18歳到達後最初の3月31日まで)
所得制限	あり	なし
第3子以降の支給額	小学校修了まで 月額15,000円	高校生年代まで 月額30,000円
第3子以降のカウント方法	親等が生計費を負担している高校生年代の子から年齢順に第1子、第2子、第3子と数える。	親等が生計費を負担している大学生年代の子から年齢順に第1子、第2子、第3子と数える。
支給時期	年3回支給 (2月、6月、10月に4か月分ずつ支給)	年6回支給 (2月、4月、6月、8月、10月、12月に2か月分ずつ支給)

お問い合わせ ▶ お住まいの区市町村

参考 こども家庭庁HP

児童手当制度のご案内



もっと子育て応援! 児童手当



豆情報

- 新たに高校生年代で受給される方については、申請手続きが必要です。
- 離婚協議中などで父母が別居している場合の支給先は、自治体に相談することが出来ます。

2 児童扶養手当（国）

2024年11月分（2025年1月支給分）より、所得限度額が引き上げられ、第3子以降の加算額が増えました。ひとり親家庭等の生活の安定と自立の促進を図り、児童の健全な育成を支援することを目的とした制度です。要件を満たしていれば、児童手当と児童扶養手当を同時に受給できます。

主な改正のポイント

所得限度額

扶養する児童等の数	全部支給となる所得限度額 (受給資格者本人の前年所得)				一部支給となる所得限度額 (受給資格者本人の前年所得)			
	収入ベース		所得ベース		収入ベース		所得ベース	
	改正前	改正後	改正前	改正後	改正前	改正後	改正前	改正後
0人	122万円	142万円	49万円	69万円	311.4万円	334.3万円	192万円	208万円
1人	160万円	190万円	87万円	107万円	365万円	385万円	230万円	246万円
2人	215.7万円	244.3万円	125万円	145万円	412.5万円	432.5万円	268万円	284万円
3人	270万円	298.6万円	163万円	183万円	460万円	480万円	306万円	322万円

第3子以降の加算額の引き上げ（第2子加算額と同額になりました）

改正前

改正後

全部支給 6,450円

全部支給 10,750円

一部支給 3,230円～6,440円

一部支給 5,380円～10,740円

※第3子以降の加算額はいずれも改正のあった2024年度当時の金額

お問い合わせ ▶ お住まいの区市町村

児童扶養手当について



「児童扶養手当」に関する大切なお知らせ



参考 こども家庭庁HP

豆情報

● 児童扶養手当は奇数月支給、児童手当は偶数月支給のため、年間を通して安定的に手当を受け取れるようになりました。

教育関連費

3 受験生チャレンジ支援貸付（東京都）

改正時期：2025年度

東京都内の中学3年生・高校3年生（又はこれに準じる方※）向けに学習塾、各種受験対策講座、通信講座等の受講料や、高校・大学等の受験料の捻出が困難な一定所得以下の世帯へ必要な資金の貸付を無利子で行っています。

主な改正のポイント

- ・学習塾等受講料：上限20万円 → 上限30万円
- ・大学受験料：上限8万円 → 上限12万円
- ・貸付となっていますが、高校・大学等に入学した場合、返済が免除されます。

お問い合わせ ▶ お住まいの区市町村

参考 受験生チャレンジ支援貸付事業サイトHP



4 高等教育の修学支援新制度（国）

改正時期：2025年度

大学等の授業料減免と、学生の生活費補助を目的とした給付型奨学金の2本柱による支援制度。所得によって区分が決められ、受けられる授業料減免の金額と受け取れる奨学金の金額が異なるので注意。

主な改正のポイント

- ・多子世帯の授業料減免：所得制限あり → 所得制限なし 全額減免・最大70万円（私立大学の場合）
- ・給付型奨学金：第4区分（多子世帯のみ）新設

多子世帯の授業料減免について、所得制限がなくなるといった改善がある一方で、修学支援新制度の継続についての学業要件にも改正が入りました。支援を受ける学生本人の頑張りも益々必要です。

お問い合わせ ▶ 通学している学校・日本学生支援機構

参考 文部科学省HP



学び直し

5 教育訓練給付金（国）

改正時期：2024年10月



雇用保険加入の方、離職後一定期間の方が受けられます。ひとり親の方でなくても受けられます。

専門実践教育訓練

（教育訓練給付金の対象として厚生労働大臣の指定を受け、特に労働者の中長期的キャリア形成に資する教育訓練が対象）

教育訓練経費：訓練にかかる費用の50%（年間上限40万円）が、訓練受講中6か月ごとに支給

資格取得等をし、かつ訓練終了後1年以内に雇用保険被保険者として雇用された場合：

教育訓練経費の最大70%（受講中50%に加え、資格取得・就職後に差額を支給＜年間上限56万円＞の差額）が支給されます。

主な改正のポイント

・2024（令和6）年10月以降に開講する講座の場合

教育訓練経費の50%、70%の支給要件を満たしたうえで、訓練修了後の賃金が受講開始前と比較して5%以上上昇した場合は、教育訓練経費の最大80%（既に支給を受けた50%と70%の給付の年間合計額と教育訓練経費の80%に相当する額（年間上限64万円）の差額）が支給されます。

お問い合わせ ▶ ハローワーク

参考 厚生労働省 教育訓練給付金



豆情報

- 事前にハローワーク窓口で、訓練前キャリアコンサルティングを受けなければなりません。
- 教育訓練経費の80%の部分を受けるには、勤務先に証明を出してもらう必要があります。

6 ひとり親家庭高等職業訓練促進資金貸付事業 [住宅支援資金]（東京都）

改正時期：2025年4月

ひとり親家庭の親が自立に向けて取り組むことを支援するため、住居の借り上げに必要な資金を貸し付ける制度です。母子・父子自立支援プログラムに基づき、資格取得や就労に向けた訓練を継続できるよう支援し、自立の促進を図ることを目的としています。

主な改正のポイント

貸付額（月額）

2024年度	2025年度
上限 4万円	上限 7万円

お問い合わせ ▶ お住いの区市町村

参考 東京都社会福祉協議会HP

ひとり親家庭高等職業訓練促進資金貸付事業



豆情報

- 無利子（上限12ヶ月）
- 償還期間は、5年以内が多い（自治体により異なる）
- 貸付を受けた後の就労状況によって、償還免除あり

「学び直し」の制度選びで迷ったら

収入アップできる資格に挑戦したい
「高等職業訓練促進給付金」

6か月以上の養成課程で国家資格などをを目指す人向け。受講料が無料～低額。事務・IT・介護など幅広く学べ、就職支援も受けられます。

無料で学びたい・就職まで支援がほしい
「公共職業訓練（ハورتレーニング）」

受講料が無料～低額。事務・IT・介護など幅広く学べ、就職支援も受けられます。

まずは短期でスキルを身につけたい
「自立支援教育訓練給付金」

講座費用を一部補助。医療事務・簿記・IT系などの講座があり、短期の講座でも補助があります。

まずは相談したい
「東京都ひとり親家庭支援センター（はあと飯田橋・はあと多摩）／自治体の相談窓口」

制度選びや申請、働き方の相談までサポートします。