

富山大学人文学部令和7年度卒業論文

父子家庭における孤立の実態とその背景

——note や SNS で自分がシングルファザーであると
開示・発信する人々へのインタビューを通して——

富山大学人文学部人文学科
社会文化コース社会学分野
氏名 小野里 愛佳

目次

第1章 問題関心	1
第2章 先行研究のレビュー	2
第1節 ジェンダー規範について	2
第2節 公的支援について	3
第1項 児童扶養手当法	3
第2項 母子及び父子並びに寡婦福祉法	3
第3節 孤立について	5
第4節 この章のまとめ	6
第3章 調査概要	7
第1節 全国父子家庭支援ネットワーク	7
第2節 note や SNS で自分がシングルファザーであると開示・発信する人々	8
第1項 note や SNS で自分がシングルファザーであると開示・発信する人々をインタビュー対象とした理由	8
第2項 Aさん	9
第3項 Bさん	10
第4項 Cさん	11
第4章 全国父子家庭支援ネットワークに関する調査報告	12
第1節 ジェンダー規範について	12
第2節 支援について	13
第3節 孤立について	14
第5章 note や SNS で自分がシングルファザーであると開示・発信する人々に関するインタビュー調査の分析	15
第1節 ジェンダー規範について	15
第2節 支援について	16
第3節 孤立について	17
第6章 考察	19
第1節 ジェンダー規範について	19
第2節 支援について	19
第3節 孤立について	19
第4節 今後に向けて	20
注	22
引用・参考文献	23

第1章 問題関心

厚生労働省によるとひとり親の世帯数は母子家庭が119.5万世帯、父子家庭が14.9万世帯となっている（厚生労働省 2023）。父親が主たる養育者としての役割を担う場合、仕事と育児を両立する上での経済的、心理的な負担は少なくない。本調査では全国父子家庭支援ネットワーク代表の村上吉宣さんとnoteやSNSで自分がシングルファザーであると開示・発信している人々に調査を行った。父子家庭を巡る問題はいくつかあるが、特にインタビューの語りの中で見られた「ジェンダー規範について」、「支援について」、「孤立について」という3つの項目について分析を行った。

第2章 先行研究のレビュー

第1節 ジェンダー規範について

高山（2016）では生別シングルファザーの語りから子育てをめぐるジェンダー規範について分析されている。インタビュー対象者は神奈川県川崎市に在住し、離別の際に未就学の子どもがいたシングルファザー、14名である。シングルファザーは、「子育ては母親がするもの」「男性は経済的に余裕があるべき」といったジェンダー規範によって、育児や福祉制度の利用が困難になっている。また、シングルファザーたちは、親権を得て父子家庭を築けたことを「恵まれたこと」と認識し、生活の選択を個人の責任として捉える傾向がある。これはジェンダー規範を内面化しているためであり、その結果、生活の困難も自己責任として受け止めやすくなっている。

岩下（2013）ではシングルファザーの家庭役割と職業役割について分析されている。インタビュー調査では、ジェンダー規範や相談相手がいないことにより、助けてと言えないという語りが、8人の対象者のうち5人にみられた。シングルファザーは、「男は自分でなんとかすべき」という社会的な役割期待を強く受け、困っていても「助けて」と言えない。岩下（2013）では、多くの調査協力者が同じ悩みを語っている。

第2節 公的支援について

第1項 児童扶養手当法

ひとり親の支援制度として利用率が高い制度は児童扶養手当である。児童扶養手当法は1962年に制定されたが、当時は母子家庭のみが対象だった。その後、2010年に父子家庭も児童扶養手当の対象となった。児童扶養手当の受給状況は、母子世帯の母では「受給している」が69.3%、父子世帯の父では46.5%となっている（厚生労働省2023）。

2024年11月1日から児童扶養手当法等の一部が改正され、所得限度額と第3子以降の加算額が引き上げられた。全部支給については160万円から190万円に、一部支給については365万円から385万円に所得制限額が引き上げられた。所得制限は前年度の所得に基づき、算定される。また、第3子以降の加算額も引き上げられ、第2子の加算額と同額になった。児童扶養手当は月額45,500～10,749円支給され、児童2人目からの加算額は1人につき10,750～53,80円である。（子ども家庭庁2024）

第2項 母子及び父子並びに寡婦福祉法

母子及び父子並びに寡婦福祉法は元々、戦前の貧困母子対策およびその後の戦争未亡人対策からはじまり、1964年に母子福祉法が成立したことをルーツとする（金川2012）。2002年に、父子家庭も対象となる。そして、2014年に母子及び寡婦福祉法から母子及び父子並びに寡婦福祉法に名称が変更された。

この法は母子家庭等及び寡婦の福祉に関する原理を明らかにするとともに、母子家庭等及び寡婦に対し、その生活の安定と向上のために必要な措置を講じ、もつて母子家庭等及び寡婦の福祉を図ることを目的とした法律である（内閣府男女共同参画局2016）。例えば、この法には、「特定教育・保育施設の利用等に関する特別の配慮」や「雇用の促進」、「母子父子自立支援員¹⁾」についてなどが定められている。

母子及び父子並びに寡婦福祉法に基づき、子ども家庭庁は2020年から、IT機器等の活用を始めとしたひとり親家庭等に対するワンストップ相談体制強化事業を推進している。実施主体は都道府県、市及び福祉事務所設置町村であり、事業の形態は自治体ごとに異なる（子ども家庭庁2025a）。

この事業の背景として、以下のことが挙げられている。

①ひとり親家庭等に対する支援について、地方公共団体における窓口が統一されておらず、各種制度を詳細に把握する職員体制も希薄である。

②多様な状況に応じた様々な制度が用意されているにもかかわらず、実際の活用にはハードルがあることから、ひとり親家庭等が数々ある制度にたどりつくことができていないかが課題となっている。（子ども家庭庁2025a）。

この事業の一例として、大阪府堺市では「ひとり親×仕事」サポートLINEという公式アカウントが運営されている。LINEアプリをインストールし、『堺市「ひとり親×仕事」サポート』というアカウントを友だち追加することで、就職に関するセミナー情報や求人

情報が受け取れる。そのほか、キャリア相談の予約ができる機能や AI による求人マッチング機能²などがあり、堺市在住のひとり親を対象に、LINE を使った就職・転職支援を行っている。

第3節 孤立について³

厚生労働省によると、相談相手なしと答えた父子家庭の割合は45.2%となっており、母子家庭の21.9%よりも多い。また、そのうち相談相手が欲しいと回答している父子家庭は48.0%である（厚生労働省 2023）。

平沼（2011）では22人のシングルファザーにインタビュー調査が行われている。対象者22人のうち、16人が相談相手の必要性をあげ、子育てにおける相談相手を求めている。また、同稿ではインターネット交流において人間関係を構築し、その有効性を感じているシングルファザーもいることが示されている。

他方で、池橋（2018）では、27名のシングルファザーへインタビューが行われ、生活実態や交流への考え方が調査されている。対象者のうち、半数はシングルファザー同士が集う場への参加に消極的で、関心を示した人でも必ずしもシングルファザー同士の集まりを望んでいるわけではなかった。シングルマザーに対してはシングルマザー同士が集い、悩みや育児方法を話し合う場を提供していくことは有効性が認められるのに対して、シングルファザーへのそうした対応は、必ずしも有効とはいえないと述べてられている。多くのシングルファザーは仕事と子育てで時間に余裕がなく、交流よりも生活上の課題を解決するための具体的な情報を求めている。また、同稿では集いを求めない、相談しない傾向があるシングルファザーに向けて、外出せずに利用できる情報提供の強化を提案している。具体的には、紙媒体だけでなく、ホームページ、メルマガ、SNSなどを活用した情報発信が有効であり、とくにWEB情報は自分で検索できるため、他者と交流しないシングルファザーに適していると指摘している。

第4節 この章のまとめ

本章では、シングルファザーが直面するジェンダー規範、支援制度そして孤立について先行研究の調査を行った。

シングルファザーは「子育ては母親が担うもの」「男性は経済的に自立しているべき」といったジェンダー規範により、育児で困難を抱えても「自分で何とかすべき」と考えやすい。これによって周囲に相談や支援を求めづらくなっている可能性がある。

公的支援については、近年、児童扶養手当の所得制限が緩和されたり、ITによる支援強化事業が推進されたりなど、ひとり親向けの支援制度は徐々に拡充されている。しかし、父子家庭の福祉制度の利用率は全体的に母子家庭よりも少ない傾向にある（厚生労働省2023）。浅沼(2018)ではシングルファザーが公的な支援制度を利用する際の意向について分析されており、制度の煩雑さや所得制限が制度の利用を遠ざけている主な原因であると指摘している。

先述のように、約半数のシングルファザーは悩みごとを相談できる相手がいないとされており、相談相手を必要としている場合も少なくない。シングルファザーの孤立の深刻さは、シングルマザーと比較しても特徴的であり、大きな問題であると考えられる。

第3章 調査概要

第1節 全国父子家庭支援ネットワーク（任意団体）

インタビュー対象：全国父子家庭支援ネットワーク代表 村上吉宣さん

全国父子家庭支援ネットワークについて

理念：笑いたくても笑えないパパと子ども達の笑顔を守りたい！（子ども家庭庁 2025c）

運営スタッフ

代表：村上吉宣さん

顧問（前身組織である全国父子家庭支援連絡会の元代表理事）

活動内容

- 1.相談支援事業（LINE、電話、メール）
- 2.政策提言（児童扶養手当の所得制限撤廃）
- 3.書籍出版

村上吉宣さんについて

宮城県仙台市在住。息子と娘を養育していた（現在は成人済み）シングルファザーであり、ひとり親や子どもの貧困問題に関する活動を行っている。また、子ども家庭庁における「こども大綱⁴」の策定に伴う「こどもの貧困対策・ひとり親家庭部支援部会」にて委員を務めている。

第2節 note や SNS で自分がシングルファザーであると開示・発信する人々

第1項 note や SNS で自分がシングルファザーであると開示・発信する人々をインタビュー対象とした理由

先行研究によって、シングルファザーはジェンダー規範の影響を受け、問題を抱え込みやすい傾向が示されてきた（高山 2016；岩下 2013）。また、支援制度は拡充が進む一方で、父子家庭の支援制度の利用率は母子家庭に比べ低く、とくに制度の煩雑さや所得制限が利用を遠ざけていることも指摘されている（浅沼 2018）。

さらに、相談相手がいないシングルファザーがシングルマザーよりも高い割合で存在し、相談相手の必要性を感じつつも、現実にはシングルファザー同士の集まりに積極的ではないことも先行研究の中で指摘されている（池橋 2018）。

他方で、平沼（2011）が示すように、インターネット交流において人間関係を構築し、その有効性を感じているシングルファザーもいることが示されている。そこで本調査では、「note や SNS で自分がシングルファザーであると開示・発信する人々」に着目した。

第2項 Aさん

●インタビュー方法：Zoom

●インタビュー対象：Aさん

自動車関連の企業で会社員として勤務している。週の平均労働時間は約40時間。12歳と10歳の2人の息子を養育している。他の同居人はいない。2016年に24歳で離別によりシングルファザーになる。InstagramとYouTubeでシングルファザーとして写真や動画を投稿している。

●Instagram アカウントについて

初投稿：2017年4月30日

主な投稿内容：車、子ども、ペット、レジャー、旅行などについて投稿している。

プロフィール：

ひとり親の応援したい共感したいです！

自由な日常を・・・YouTubeでも

シングルでもできることが有る

二児のシンパパ

●YouTube アカウントについて

初投稿：2019年3月5日

主な投稿内容：車、ドライブなどについて投稿している。

プロフィール：

日々の生活を自由に

シンパパの気まぐれな生活

第3項 Bさん

●調査方法：文面での回答

●インタビュー対象：Bさん

民間企業でシステムエンジニアとして勤務していたが、2025年5月からフリーランスエンジニアとして働いている。週の平均労働時間は約40時間。6歳の息子を養育している。他の同居人はいない。2021年に離別により、シングルファザーになる。noteとInstagramでシングルファザーとして育児や家事について発信している。

●note アカウントについて

初投稿：2025年4月16日

主な投稿内容：家事、育児や日常生活での出来事について投稿している。

プロフィール：

33歳。6歳息子と暮らすシングルファザー。育児のこと、仕事のこと、試行錯誤しながら暮らしています。楽しんで読んでいただけると嬉しいです。ご相談・お仕事のご依頼は、こちらからお気軽にご連絡ください。

●Instagram アカウントについて

初投稿：2025年4月16日

主な投稿内容：noteでの投稿を簡易的な文章にした形で写真とともに投稿している。

プロフィール：

6歳の息子と楽しく暮らすシングルファザー

▷ 父親目線での育児、家事について発信

▷ 趣味は読書、スポーツ観戦、晩酌

▷ 夢は成長した息子とビール片手にスポーツ観戦すること

第4項 Cさん

●インタビュー方法：Zoom

●インタビュー対象：Cさん

学校の事務職員として勤務している。週の平均労働時間は約45時間。19歳（大学1年生）の娘を養育している。娘が小学校を卒業するまでは自身の親と同居していたが、現在は他の同居人はいない。2007年に離別によりシングルファザーになる。noteとInstagramでシングルファザーとして育児や家事について発信している。

●noteアカウントについて

初投稿：2021年8月18日

主な投稿内容：家事、育児や日常生活での出来事について投稿している。

プロフィール：

父子家庭。シングルファザー。なんとなく思ったことを書いています。社会的意義があると考えていますので、父娘の話をまとめたエッセイを出したいです。出版社さんからの連絡待っています。

●Instagramアカウントについて

初投稿：2018年1月9日

主な投稿内容：2018年3月28日までは食事などの写真を投稿している。2024年9月19日からは主にnoteでの投稿の告知を投稿している。その間の投稿はない。

プロフィール：

noteをやっています。（noteアカウントのリンクが記載されている。）

第4章 全国父子家庭支援ネットワークに関する調査報告

第1節 ジェンダー規範について

代表の村上さん自身、周囲の人からの理解を得られず、家事・育児と仕事の両立に苦労したということだった。村上さんの子どもが幼少期の頃は、児童扶養手当が父子家庭に適用されないなど、法整備が進んでおらず、支援員、地域住民、職場、家族などが「シングルファザーは働けば経済的に困らない」という固定観念を持っている場合があったという。実際に、村上さんが行政窓口へ出向いた際、「父子家庭に支援はない」といった言葉で切り捨てられた経験があると述べている。しかし、村上さんの経験では、子どもの健康状態によって働き方の調整を余儀なくされる場面があり、結果として職場での居心地の悪さや同僚からの不満につながることもあった。

また、シングルファザーへの偏見は「妻に逃げられているなどマイナスなイメージがあり、母子家庭よりも偏見が固定化している」と村上さんは考えている。シングルマザーの場合、元夫からDVやハラスメントを受けたために離婚するケースがあるという認識が広まっている。逆に、シングルファザーはそういった理由で離婚に至るケースが少ないため、マイナスなイメージが持たれやすいのではないかと村上さんは考えている。

第2節 支援について

村上さんは全国父子家庭支援ネットワークの活動の一環として、児童扶養手当の所得制限の撤廃を求めている。

前身組織である NPO 法人全国父子家庭支援連絡会⁵の活動を通して、児童扶養手当が父子家庭に適用されるなど、法制度上の母子家庭と父子家庭の支援制度の差はある程度解消されたため、2018年にNPO法人は解散した。しかし、現在、父子家庭の多くが所得制限を超えてしまうため、児童扶養手当の対象外となり、支援窓口につながる機会を持ってない。また、父子家庭になったばかりの時期は生活が厳しい状況であることが多いため、前年度の収入によって手当を受給できるか判別する仕組みに対しても問題を感じているようだ。そのため、父子家庭になってから少なくとも3～5年間は所得制限なしで満額支給される仕組みを求めている。

また、自治体によって母子・父子自立支援員の質にムラがあるため、研修強化も重要な課題と考えており、グリーンケア⁶やコーチング⁷を習得した支援員の育成が必要だとしている。特に、相談窓口の初期対応を担う支援員の質の向上が急務だと指摘している。

村上さんによると主に父子家庭を対象として活動している支援団体は全国で10団体ほどとのことだった。主に母子家庭を対象とした支援団体は各都道府県に複数あり、父子家庭の支援団体数とは大きな差がある。村上さんによるとシングルファザーのみでの活動は、明確な目的がないと集まりにくいという特徴があるようだ。

第3節 孤立について

全国父子家庭支援ネットワークの相談支援事業は村上さんと会員の1対1で行うという体制であり、当事者同士での情報共有は基本的にないとのことだった。全国父子家庭支援ネットワークのなかでも横のつながりが希薄であり、村上さんは、相談を受けていて、子どもの年齢問わず、また、村上さん自身も常に孤独感を感じていると述べていた。

小野里：現在、困難に感じていることとかっていうのはありますか。

村上さん：(前略) 子どもの年齢を問わず、ずっと孤立とか孤独感とかというのは非常に感じています。まあ本来であれば横のつながりができるようにしたくて、こういった組織体を作ってみただけけれども。飲み会とかその、私自身宮城県仙台市に住んでるんですけども、その宮城県仙台市内の父子家庭で飲み会たまにするんですよ。そういう時には、まあ集まってくれるんだけれども、そうじゃない時に集まってくれないっていうのがちょっとあったりして、何て言うんでしょう、活動をしていく上で非常に孤独、孤立を感じるし、父子家庭で生活を続けていく中でもそういった職場からの理解であったりとか、地域からの理解だったりとか、私の両親からの理解っていうのも、得られないっていうようなところで、やはり孤立、孤独感っていうのはずっとつきまといてきてるなっていうのがあります。

村上さんは、男性である会員は、相談や雑談のスキルが高くないため、コミュニティ内で直接交流することは難しいと考えている。村上さんは「mixi⁸」でひとり親の「コミュニティ⁹」を運営しており、そこでは悩み事を投稿する人が出て来るとのことだった。村上さんが運営しているコミュニティに参加するには、村上さんが参加者の投稿内容を読み、ひとり親かどうか判断したうえで、承認される必要がある。コミュニティに参加すると参加者は「トピック¹⁰」などに書き込みができるようになる。

少数ではあるが、シングルファザーの参加者がコミュニティで実生活について投稿することがあるという。具体的な投稿内容は「辛い」「仕事辞めたい」「話を聞いてくれるところないが無い」などであるという。村上さんによると、横のつながりができづらい原因として考えられることは労働時間が長く、労働時間以外家事・育児に追われているためではないかとのことだった。「平成30年度大阪市ひとり親家庭等実態調査」によるとシングルファザーはシングルマザーよりも労働時間が長い傾向があり、プライベートに割く時間が短いことが推測できる(大阪市2019)。

第5章 note や SNS で自分がシングルファザーであると開示・発信する人々に関するインタビュー調査の分析

第1節 インタビュー調査

第1項 ジェンダー規範について

Cさんは子育てを手伝ってくれていた両親に対して「弱音を吐きづらかった」と述べており、これは周囲に支えられているからこそ「これ以上負担をかけてはいけない」という意識が働いていると考える。この語りから、先行研究で指摘されていた悩みを抱え込みやすいというシングルファザーの特徴がCさんにもみられる。また、Cさんは友人関係においても子育ての悩みを相談できる相手を得ることが困難であった。離別した当時は、同年代の友人に子育て経験者が少なく、育児に関する話題を共有できる相手が周囲に存在しなかったため、共感してくれる人がいなかったと述べている。

小野里：弱音を吐きづらいついて感じてた時って、ご両親とかご友人に悩みを相談しづらいついて感じたりしてたんですかね？

Cさん：そうですね。両親に関しては、やっぱり、一緒に子育て手伝ってくれているので、こっちがなかなか、あんまり弱音吐いたりとかっていうのはしづらいついてのは正直ありましたね。友人に関しては、やっぱりここが一番男だからっていうのがあって。まだ20代だったんで、子育てしてる友達っていうのが周りにあんまりなくてですね。話が全然合わない。それが、女性同士だったら、まだ、そういう子育ての話とかっていうのができたやろうけど、それが全然周りでできる環境がなかった。共感できる人が、してくれる人がいなかったっていうのは、ちょっと辛いところではありましたかね。

一方で、AさんとBさんに関しては、周囲の人に弱音を吐きづらい、悩みを相談しづらいなどの語りは見られなかった。

第2項 支援について

まず、児童扶養手当については、所得制限により、3名とも受給していない。Aさんは、所得が上がったことにより、児童扶養手当の支給対象から外れてしまい、所得制限が厳しいことへの不満もあるとのことだった。

また、Aさん・Bさん・Cさんのいずれも公的機関の情報発信の在り方によって、制度を利用しづらいと感じるとのことだった。

Aさんの場合、離婚後、市役所を訪れた際に紹介されたコミュニティは母子家庭が中心であり、参加しづらいと感じたという。また、就業支援などのポスターやチラシは女性向けの文言やイラストが多く、シングルファザー向けではないと感じたとのことだった。また、WEB上での情報についても母子家庭向けの物が多く、同様に感じるとのことだった。

次に、Bさんの場合、行政のひとり親向けの相談会に参加した際、内容が母子家庭を前提としており、父親にとって有効な情報提供がなされていないという感覚を持ったという。例えば、「相談事例がすべてお母さん視点で紹介されていた」、「配布資料や説明の中でお母さん、ママという言葉が使われていた」、「父親が主養育者であるケースへの言及がほとんどなかった」などである。これらことから、制度自体は父子家庭にも開かれているものの、運用や説明は母子家庭を中心に設計されている印象を受けたとのことだった。また、WEB上での情報発信のあり方について、申請する側が頑張らないととどろき着けないような仕組みにも課題を感じている。「自分が対象なのか」「どこから始めればいいのか」がすぐには分からないと感じたり、分かりづらい用語が使われていることで、とっつきにくさも感じたという。

次に、Cさんの場合、制度の存在自体は認識していたものの、内容がシングルマザー向けであるという印象から、自身は対象外だと感じて利用しこなかった。行政の支援案内のWEBページなどがシングルマザー中心の表現であるために、シングルファザーである自分向けではないと感じたとのことだった。

3名へのインタビューから、支援制度そのものは母子家庭と父子家庭で制度上の差は改善したものの、実際の利用やアクセスのしやすさにおいて大きなギャップが存在することが明らかになった。3名とも制度の利用経験や行政窓口との関わり方は異なるが、共通して「シングルファザーが想定された支援制度ではない」という認識を持っていた点は重要である。

第3項 孤立について

1. 孤立の原因

Aさんは離婚直後、父子家庭であることを周囲に公表することに抵抗を感じていた。

職場の上司に「子どもを一人で育てる」と伝えたとこ、*「一人で育てるのは無理だ」*と否定的な言葉もかけられたことも、心理的な壁を形成する要因の一つだったと考えられる。

Aさん：当時はやっぱり一人親だっということを公開をしなかったっていうのもあるんで。

小野里： そうなんです。その理由とかって教えていただけたりしますか。

Aさん： やっぱりちょっと恥ずかしいとか。結構若い時に離婚をしたんで、子供を連れて買い物とかすると、お店の人とか、そういう人たちと会った時に「今日はお母さんいないのね」みたいな感じでは言われはするんですけど、そこはあえてそういうの言わずに、「そうですね」みたいな感じでちょっと流してきたっていうのがあったんで。ちゃんとかう、シングルっていうのを言ってたのは、やっぱり会社と保育園とか、そういうところがいしか、当時はなかったんで。

Aさんは実家から離れた場所に住んでおり、親の支援を受けにくい環境にある。また、近隣には友人があまりおらず、職場の人ともプライベートな交流はほとんどないとのことだった。

Bさんは、企業のシステムエンジニアとして勤務していたが、2025年5月にフリーランスエンジニアへ転職したことで、同僚などと話す機会がなくなった。加えて、息子が卒園したことで保育園の先生と話す機会がなくなり、人との関わりが減った。子育てや仕事を優先することが多く、弱音を吐ける場面が少ないため、孤独感をより強く感じるようになったという。また、Bさんは両親から離別時に「子どもがかわいそう」「やっぱり両親そろっていた方がいいよね」と言われた経験がある。また、保育園や小学校の先生、保護者からも直接言われることはないが、否定的な目線を感じることもあったという。

Cさんは、職場で子育ての理解が得られず、帰りづらさを感じたり、人間関係のトラブルが重なったりと、心理的な負担を感じていた。また、先述したように両親や友人にも弱音を吐きづらいつ感じていたとのことだった。

2. WEB上での繋がりについて

Aさんの場合、YouTubeの動画の内容は趣味が中心であり、Aさんが話したり、子どもが写っている動画はなく、他のアカウントとの繋がりはないようだ。しかし、Instagramでは他のひとり親からAさんの子どもが写っている投稿に対して「自身もひとり親である」、「ここはどこなのか」などのコメントやDMが来たりすることがあり、Instagram上でひとり親同士の緩やかな繋がりを感じることができるとのことだった。

Bさんは、記事を公開することで同じ境遇のひとり親や子育て中の父親から反応を得られる点に大きな意味を感じていた。noteのコメント欄やメッセージ機能などで他のひとり親から「うちもそうです」「分かります」などのコメントが寄せられ、対面では難しいひとり親同士での交流ができていた。利用者からBさんのnoteの投稿を楽しみにしているというコメントが寄せられることにも喜びを感じるという。また、noteで投稿することによって、頭や心を整理することができ、過去の記事を振り返ることで活力になることもあるとのことだった。

Cさんも、noteでの投稿に対してひとり親や父子家庭で育つ中学生から反応が寄せられ、共感や応援のメッセージが来ることで同じような境遇の人の支えになっていると感じたとのことだった。また、Bさんと同様にnoteで投稿することにより、過去の経験を整理することができるようになったと述べている。過去の出来事を文章化することで、その時の自身の感情や価値観を客観視できるようになったとのことだった。

第6章 考察

本研究では、全国父子家庭支援ネットワーク代表・村上氏、およびWEB上で情報発信を行う3名のシングルファザーへのインタビューを通して、シングルファザーが直面するジェンダー規範、支援の現状、孤立について調査を行った。

第1節 ジェンダー規範について

先行研究では、シングルファザーは「子育ては母親が担うもの」「男性は弱音を吐くべきではない」といったジェンダー規範を内面化しやすく、その結果、困難を抱え込む傾向があることが指摘されてきた（高山 2016；岩下 2013）。Aさんがシングルファザーであることを公表しなかったこと、また、Cさんが「両親にも友人にも弱音を吐きづらい」と述べたように、本調査の対象者においても「シングルファザーは困難を抱え込みやすい」という特徴がみられた。村上さんが「相談スキルが低い」と述べた点も、シングルファザーにおける特徴的な課題である可能性がある。

第2節 支援について

本調査では、支援制度そのものの存在と、実際の利用との間に大きな乖離がある可能性が明らかになった。これは先行研究で指摘されてきた「制度の煩雑さ」や「所得制限による利用の困難さ」（浅沼 2018）を補強する結果である。

Aさん・Bさん・Cさんの3名はいずれも、支援制度の存在自体は認識していたものの、「母子家庭を想定した制度である」という印象を持っていた点で共通している。ポスターや相談会の内容、WEBページなどが母子家庭を前提に作られており、シングルファザーとしては「自分向けではない」と感じて利用をためらう状況があった。これは制度上の対象はシングルファザーが含まれていても、実際の運用において「ひとり親＝シングルマザー」という前提が残っていることを示している。また、児童扶養手当の所得制限により多くの父子家庭が対象外になっている点について、村上さんはシングルファザーが支援窓口につながる機会を持ってないと指摘した。

このように、制度自体は整備されていても、「シングルマザーを想定した運用」「所得制限の厳しさ」「支援員の質の差」など、運用面の問題がシングルファザーの支援利用を阻害している。その結果、制度上は母子家庭との形式的な平等が進んでいるにもかかわらず、実際に支援へアクセスする過程において、シングルファザー特有の困難が残っている。

第3節 孤立について

村上さん・Aさん・Bさん・Cさんに共通して見られたことは、職場の人や家族など、周囲の人からシングルファザーであることについて理解されてないと感じた経験があると

いう点である。周囲の人から理解されていないと感じることで、心理的な孤独感を強めることに繋がっていると考える。

このような状況の中で、SNS や note といった WEB 上の場は、孤立を補完する役割を果たしているのではないかと考える。ただし、その関わり方は利用するプラットフォームによって異なっている。

A さんは Instagram と YouTube を利用しているが、YouTube では趣味中心の発信であり、他者との交流はほとんど生じていない。一方、Instagram では、子どもが写った投稿をきっかけに、他のひとり親からコメントや DM が寄せられ、緩やかなつながりを感じている。このことから、A さんにとって SNS は、「シングルファザーとしての生活や思いを発信する場」というよりも、「同じ立場の人がいると感じられる場」として機能していると考えられる。

これに対し、B さんと C さんが主に利用している note は、文章によるシングルファザーとしての生活や思いを発信することで、より多くの交流が生まれている点が特徴的である。両者とも、note での投稿に対して、ひとり親やシングルファザーの家庭で育った人など、似た立場である人々から共感の言葉を受け取っており、対面では得がたい理解や承認を経験していた。また、文章化する行為そのものが、過去の出来事や感情を整理し、自身を客観視するきっかけとなっている点も重要である。この違いは、写真や動画の投稿を中心としている Instagram や YouTube と、文章の投稿を中心とする note の性質の差によるものと考えられる。

以上の結果から、SNS や note は、孤立を完全に解消するものではないが、理解される経験を部分的に補完する場として、重要な役割を果たしているといえる。

第4節 今後に向けて

自治体等において、シングルマザーを暗黙裏に前提とした資料になっていないか、また、シングルファザーが相談しにくい障壁を除去できる部分がないかアクセシビリティを改善する取り組みが必要である。具体的には、広報物や WEB サイトにおいて父子家庭の事例を積極的に掲載することや、母子家庭向けだと感じられる表現の見直しを行うことで、シングルファザー自身が支援の対象であると認識しやすい環境を整えることが求められる。また、相談窓口においても、性別にかかわらず利用しやすい雰囲気づくりや、職員のジェンダー理解に関する研修の充実が重要である。

また、SNS などインターネット上の交流を活かす取り組みも有効であると考えられる。本調査において、SNS や note を通じて理解される経験を得ていた事例が確認されたことから、自治体や支援団体が既存のオンラインコミュニティと連携し、情報発信や相談窓口への導線づくりを行うことが期待される。たとえば、シングルファザー当事者が発信するアカウントや投稿を公式で紹介することで、支援情報を当事者の目線で届けることが可能となる。

さらに、対面での支援に抵抗感を持つシングルファザーに配慮し、オンライン相談やチャット相談など、非対面型の相談手段を拡充することも重要である。これにより、相談すること自体への心理的ハードルを下げ、支援につながるきっかけを提供できると考えられる。

ひとり親の支援制度は徐々に改善されているものの、多くのシングルファザーにとっては依然として利用しやすいとは言えない状況である。今後は、当事者の声を反映した支援施策の検討を進めるとともに、ジェンダー規範の見直しを含む社会全体の意識変容が求められる。

注

1. 母子父子自立支援員はひとり親に対し、生活の安定と自立の促進を目的として総合的な相談支援を行う。都道府県知事、市長又は福祉事務所設置町村長の委嘱を受け、主に福祉事務所に配置される。母子父子自立支援員への応募資格は自治体によって異なるが、社会福祉士や精神保健福祉士などのソーシャルワーク関連の資格を有する者や、大学で心理学、社会福祉、児童福祉、社会学などを修習した者などとしている場合が多い2023年時点で、全国に常勤468名、非常勤1,329名の母子父子自立支援員が配置されている（子ども家庭庁 2025b）。
2. LINE上で10個の質問に答えると、AIが回答者に合う企業を3社提示。興味がある企業があれば、LINEから仕事紹介の相談予約も可能（堺市 2025）。
3. 厚生労働省によると、一般に、「孤独」は主観的概念であり、ひとりぼっちと感じる精神的な状態を指し、寂しいことという感情を含めて用いられることがある。他方、「孤立」は客観的概念であり、社会とのつながりや助けのない又は少ない状態を指す（厚生労働省 2022a）。
4. 2023年に施行された子ども基本法は、日本国憲法および児童の権利に関する条約の精神にのっとり、全てのこどもが、将来にわたって幸福な生活を送ることができる社会の実現を目指し、こども政策を総合的に推進することを目的としている。同法は、こども施策の基本理念のほか、こども大綱の策定やこども等の意見の反映などについて定めている（子ども家庭庁 2023a）。こども大綱はこども基本法に基づき、こども政策を総合的に推進するため、政府全体のこども施策の基本的な方針等を定めたものである（子ども家庭庁 2023b）。
5. 2008年に「父子家庭へも児童扶養手当を！」をスローガンに掲げ発足（子ども家庭庁 2025c）。
6. 身近な人との死別を経験し、悲嘆に暮れる人を、悲しみから立ち直れるように支援することである（日本グリーフケア協会 2025）。
7. コーチングとは、本人特有の感情や思考のはたらきを行動の力に変えることで目標達成や自己実現を促す、コミュニケーション技術（日本コーチ連盟 2025）。
8. 2004年にサービスを開始。「心地よいつながり」を軸としたコミュニケーションの場を提供するソーシャル・ネットワーキング サービス（SNS）（MIXI 2025a）。
9. コミュニティとは、参加することで、同じ趣味や共通点のあるメンバーと、掲示板を利用して交流できる機能である（MIXI 2025b）。
10. コミュニティで共通の話題を立てて、参加者同士で交流することができる機能。

引用・参考文献

- ・浅沼裕治, 2018, 「子どもの性別・発達段階で異なる父子家庭の父親の家族ケアの困難性 (I) ——6名の父親の語りにおける計量テキスト分析をふまえて——」『中京学院大学短期大学部保育科 中京学院大学短期大学部研究紀要』48 (2): 1-13
- ・浅沼裕治, 2019, 「父子家庭の父親における就業継続および家族ケアに関する総合的研究」日本福祉大学大学院福祉社会開発研究科社会福祉学専攻 2019年度博士論文
- ・浅沼裕治, 2020, 「父子家庭への効果的な社会的支援 —父親の語りによるテキスト分析から—」『日本福祉大学大学院福祉社会開発研究 = The Study of Social Well-Being and Development, Nihon Fukushi University Graduate schools』15:1-9
- ・池橋みどり, 2018, 「男女共同参画センターに求められるひとり親男性支援とは—機縁法によらないインタビュー調査から—」『ジェンダー研究』20:71-95
- ・岩下好美, 2013, 「ひとり親の父の家庭役割と職業役割 —家庭と職場における役割遂行と資源—」『家族関係学』32 (0):51-63
- ・岩田美香, 2009, 「階層差から見た父子家庭の実態」『季刊家計経済研究』81:43-51
- ・大阪市, 2019, 「平成30年度大阪市ひとり親家庭等実態調査」
(<https://www.city.osaka.lg.jp/kodomo/cmsfiles/contents/0000501/501651/houkokusho1.pdf> 2019年03月)
- ・春日キスヨ, 1989, 『父子家庭を生きる—男と親の間—』, 勁草書房
- ・金川 めぐみ, 2012, 「母子及び寡婦福祉法成立までの歴史的経緯」『経済理論 370』1-26
- ・厚生労働省, 2022a, 「孤独・孤立対策の重点計画 令和3年12月28日非 孤独・孤立対策推進会議決定」
(<https://www.mhlw.go.jp/content/12000000/000885368.pdf> / 2022年01月24日)
- ・厚生労働省, 2023, 「令和3年度 全国ひとり親世帯等調査結果の概要」
(<https://www.mhlw.go.jp/content/11920000/001027754.pdf> / 2023年07月25日)
- ・厚生労働省, 2024, 「II 各種世帯の所得等の状況」
(<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa23/dl/03.pdf> / 2024年07月)
- ・厚生労働省, 2025, 「(1) 母子・父子自立支援員の配置、相談等の実施状況 (別紙1)」
(<https://www.mhlw.go.jp/content/12601000/000562711.pdf> / 2025年01月30日取得)
- ・厚生労働省子ども家庭局長, 2023, 「ひとり親家庭等に対するワンストップ相談体制強化事業の実施について」
(https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic_page/field_ref_resources/0a870592-1814-4b21-bf56-16f06080c594/03005900/20230401_policies_hitori-oya_14.pdf / 2023年04月)

- ・子ども家庭庁, 2023a, 「こども基本法」 (<https://www.cfa.go.jp/policies/kodomo-kihon> 2026年01月20日取得)
- ・子ども家庭庁, 2023b, 「こども大綱の推進」 (<https://www.cfa.go.jp/policies/kodomo-taikou> 2026年01月20日取得)
- ・子ども家庭庁, 2023, 「資料4 令和6年度概算要求の概要(ひとり親家庭等支援関係)」 (https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic_page/field_ref_resources/2803fd35-73f94b028294fdfdea163627/0c626534/20230922_councils_shingikai_hinkon_hitorioya_D9Cqs0Jb_05.pdf 2023年09月22日)
- ・子ども家庭庁, 2024, 「児童扶養手当について」 (<https://www.cfa.go.jp/policies/hitori-oya/fuyou-teate/> 2024年07月31日)
- ・子ども家庭庁, 2025a, 「ひとり親家庭等に関する施策・制度について」 (https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic_page/field_ref_resources/0fa9ab25-d36d-4025-9774-f207290f2c61/6b6ef576/20250513_policies_hitori-oya_0fa9ab25_02.pdf 2025年03月24日)
- ・子ども家庭庁, 2025b, 「令和5年度 母子家庭の母及び父子家庭の父の自立支援施策の実施状況」 (https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic_page/field_ref_resources/4d7a8b88-d285-469d-9d68-33e5dbe8801c/c917ace3/20250319_policies_hitori-oya_jisshijokyo-r05_01.pdf 2025年03月26日)
- ・子ども家庭庁, 2025c, 「支援団体情報」 (<https://anata-no-sasae.jp/supporinfo/#section3> 2026年01月20日取得)
- ・田宮遊子, 2006, 「シングルマザーを対象とした政策転換の実相」『神戸学院経済学論集』37巻3・4号, 147-163
- ・斉藤知洋, 2014, 「ひとり親世帯出身者の教育達成過程」『社会学研究』94(0):133-156
- ・斉藤知洋, 2018, 「ひとり親世帯の形成と社会階層」『2015年SSM調査報告書2 人口・家族』2:121-139
- ・斉藤知洋, 2018, 「ひとり親世帯の所得格差と社会階層」『家族社会学研』30(1):44-56
- ・斉藤裕哉, 2014, 「読解力形成に与えるひとり親世帯の影響の検討 : PISA2000・PISA2009・PISA2012 を用いた時点間比較」『社会学論考』(35):29-44
- ・堺市, 2025, 「「ひとり親×仕事」サポート LINE-堺市」 (<https://www.city.sakai.lg.jp/kosodate/hughug/hitorioya/72753420220929172344402.html> 2025年04月01日)

- ・周燕飛, 2024, 『子どものいる世帯の生活状況および保護者の就業に関する調査 2022—子育て世帯全国調査の基礎的集計—』労働政策研究・研修機構
- ・白川俊之, 2010, 「家族構成と子どもの読解力形成—ひとり親家族の影響に関する日米比較—」『理論と方法』2(52): 249-266
- ・高橋重宏・坂本健・庄司順一ほか, 1994, 「父子家庭 施策のあり方に関する研究 (1)—302 市区町の現行施策等の実態調査—」『日本総合愛育研究所紀要』31:105-126
- ・高橋重宏・山本真実・庄司順一・坂本健・滝口桂子・松原康雄・井田千昭・大平薫・新保幸男, 1996, 「父子家庭施策のあり方に関する研究 (3)—ホームフレンド事業の実施状況と今後の父子家庭施策—」『日本総合愛育研究所紀要』33:105-126
- ・高山純子, 2016, 「生別したシングルファーザーの語りにみる子育てをめぐるジェンダー規範—父子家庭の形成過程に着目して」『人間文化創成科学論叢』19:265-273
- ・内閣府男女共同参画局, 2016, 「母子父子寡婦福祉貸付金制度」
(https://www.gender.go.jp/policy/no_violence/e-vaw/law/23.html/2025年01月30日取得)
- ・日本コーチ連盟, 2025 「コーチングとは」
(<https://www.coachfederation.jp/ca/coaching/> 2025年01月30日取得)
- ・日本グリーフケア協会, 2025, 「グリーフケアとは」
(<https://www.grief-care.org/about/> 2025年01月30日取得)
- ・橋口茜, 2007, 「父子世帯における社会化過程に関する研究」『文京学院大学人間学部研究紀要』9:163-175
- ・平沼晶子, 2011, 「シングルファーザーの子育てと親の発達」『家族心理学研究』25(1):68-82
- ・余田翔平, 2012, 「子ども期の家族構造と教育達成格差—二人親世帯／母子世帯／父子世帯の比較—」『家族社会学研究』24(1):60-71
- ・MIXI, 2025a, 「サービス | mixi 公式サイト」 (<https://sns.mixi.co.jp/service.html> 2026年01月20日取得)
- ・MIXI, 2025b, 「コミュニティとはなんですか? | mixi ヘルプ」
(<https://mixi.jp/help.pl?mode=item&item=139> 2026年01月20日取得)