



けやきの会便り

特定非営利活動法人 KHJ 全国ひきこもり家族会連合会 埼玉県支部

NPO法人 KHJ 埼玉「けやきの会家族会」会報 No187(2020 年 5 月 3 日発行)

家族と家族をつなぐ「コミュニケーション」ペーパー <http://www.khj-keyaki.com/>

前回(4月5日)の月例会は新型コロナウイルス感染防止のため中止しました。また「3密」を避けられないため5月の開催も中止させていただきます。万が一感染を疑われる症状が出た場合は、「埼玉県新型コロナウイルス感染症県民サポートセンター☎0570-783-770」へご連絡ください。自身の身を守り、周りの人の身を守るため手洗いやマスク等最新の注意を払って安全に生活して頂きますようにお願いします。

★今月は「家族のお金と親亡きあとの子のマネーぶらん」について在宅で学んでいこうと思います。

一旦ひきこもると自力で就労に向かうことは難しく、当会でも9割以上の人は年齢を重ねても経済的に親御さんの援助で生活しているのが現状です。親子の関係を修復することと並行して、「親亡きあとのマネーぶらん」を作成しましょう。就労に期待してずるずると時間ばかり費やすより一生働けないと覚悟を決めたうえで早い時期にマネーぶらんを作成し実行した家族は親子関係の修復も案外うまくいっています。

＜1 まずはキャッシュフロー表を作成するための準備＞資産の洗い出し→親と子の収入(予定含)→親と子の支出(予定含)の順に従って、キャッシュフロー表を作成するための準備をします。 ＜3 収入の把握＞

＜2 資産の洗い出し＞

現金〇〇

預貯金(定期預金〇〇 普通預金〇〇)

生命保険〇〇 株〇〇

親の収入 (税金を差し引いた収入)

年金振込のお知らせ書、給与明細票や源泉徴収票で確認。退職金。退職後も働く予定があればその額。

子の将来の予定収入 年金の支給開始年齢と額

＜4 支出＞ 現在の家族の支出額と子が一人になったときに予想される支出額を仮設定します

例)母と子の2人 (万円)	
食費	5
光熱 水道 電話	5
医療費	1
被服費	1
日用雑貨	1
社会保険料	3
固定資産税	1
生命保険料など	1
母小遣い	0.5
子ども小遣い	1
冠婚葬祭 雑費	0.5
支出合計	20

例)父母子の3人 (万円)	
食費	7
光熱 水道 電話	5.5
医療費	1
被服費	1
日用雑貨	1
社会保険料	4
固定資産税	1
生命保険料など	1
父母小遣い	3
子ども小遣い	1.5
冠婚葬祭 雑費	1
支出合計	27

例)子ひとり予想 (万円)	
食費	3
光熱 水道 電話	3.5
医療費	0.5
服費・日用雑貨	0.5
小遣い	0.5
社会保険料	1
固定資産税	1
生命保険料など	
支出合計	10

続
き
は
3
頁
に
掲
載



この続

きは3頁に掲載していますのでご覧ください。

6月の月例会は6月7日(日)午後1時から受付 ワッツ西館(岩槻駅東口コミュセン)(地図3ページ)

6月の月例会は令和2年度KHJ埼玉けやきの会家族会の定期総会を開催します。会員の皆さまには5月中に総会資料を送付いたしますのでご確認をお願いします。ご出席は安全を優先し、同封の決議権行使書または委任状に記入して頂き、同封の封筒にて返送頂くことにより書面にての総会出席となりますので、ご協力をお願いします。

New! 【オヤジの会開催】

月例会終了後、岩槻駅東口駅前のサイゼリアでオヤジの会をひらきます。お父さん同士で心おきなくなんでも話し合い、

【兄弟姉妹の会】6月20日(土)中止

岩槻駅東口コミュセン(ワッツ西館)2階
親御さんが高齢になり悩みが深くなってきたという兄弟姉妹の声が聴かれます。仲間と会い悩みを分かち合いヒントをもらって楽になりましょう。500円

電話相談は随時おこなっています
(留守の時もあります)

New! ひきこもり最前線 個別 CRAFT (Community Reinforcement and Family Training)

このプログラムは CRAFT 認知行動療法の個別版。国のガイドラインに登場するもので、ひきこもり対応の最前線です。『機能分析』、『会話実践練習』、『ホームワーク』を組みこんで親ごさんに問題解決の技法を分かりやすく具体的に学んでもらうためのものです。ひきこもり～コミュニケーションの回復～望ましい行動を増やす～信頼関係の回復～援助の申し出～医療機関や支援機関へつなげる、という流れでテーマ毎に月1回計9回のプログラムに沿って進めます。多くの会員の方に実践していただき、その結果、変化がみられました。『各家庭が臨床現場』、日常生活を安心感で満たすと会話が芽生えます。一方通行であっても挨拶からはじめていき、小さな刺激を加えます。この小さな刺激・反応の連鎖を積み重ねていきます。停滞期を脱する機会にしましょう。個別CRAFTプログラムをご希望の方はお申込みください。

田口(Meyers 先生のCRAFT公認ワークショップ認定)

土日祝も対応

各種 個別相談 訪問支援 きずな工房・つみ喜への同行支援

田口代表 林見、今城 KHJ認定ピアサポーターが対応 個人情報を守ります

土日祝も対応

★年会費 2019 年度分の納入ありがとうございました

★会員の皆さまにはいつも年会費の納入にご協力頂きお礼申し上げます。2019年度分の年会費の納入期限は9/30迄です。(年会費は会報の作成、印刷、切手代、会場費、「たびだち」等に充てさせていただいております)★過去退会された方の名簿の再登録もできますので希望される方やご不明な点は下記の田口へご連絡ください。納入方法は3通りあります。①令和元年6月同封の郵便振替票をご使用 ②月例会受付にてその場で納入 ③郵便局に設置してある郵便振替票に郵便振替記号番号(下記)を記入しお支払い。 ☆=郵便振替記号 00100-6 番号 504684 特定非営利活動法人KHJ埼玉けやきの会家族会 ●記号、番号を印字してある振替票の再発行をご希望の方は、ご連絡ください。お送りさせていただきます。年会費は「けやきの会便り・旅立ち」の作成、印刷、郵送、会場費などの必要経費です。会員の皆さまのご理解とご協力お願い致します。

★新入会員への会報お届けは事務手続きの関係でひと月遅れる場合がありますが了承をお願いします。

●お近くのKHJ支部の連絡先.....

- | | |
|---|--------------------------------|
| ◎ NPO 法人「楽の会リーラ」市川乙充 (火・木 13:00~17:00) ☎ 03-5944-5730 | ◎ 山梨県「桃の会」篠崎博子 ☎ 0554-66-4073 |
| ◎ 西東京「萌の会」須賀啓二 FAX 03-3883-2358 | ◎ 横浜「ばらの会」滝口陽子 ☎ 045-370-9195 |
| ◎ 神奈川県「虹の会」安田賢二 ☎ 080-2107-1171 | ◎ NPO 法人とちぎ「ベリー会」齋藤三枝子 ☎ |
| ◎ 長野県「らい鳥の会」唐澤秀明 ☎ 080-3433-4904 | |
| 028-627-6200 | |
| ◎ 群馬「はるかぜの会」榎本明 ☎ 080-3727-8726 | ◎ 「町田家族会」上野亨二 ☎ 042-810-3553 |
| ◎ NPO 法人千葉「なの花会」藤江幹子 ☎ 070-2191-4888 | ◎ 茨城県「ひばりの会」荒井俊 ☎ 047-364-7332 |

KHJ「けやきの会」事務局さいたま市北区盆栽町 190-3 (正会員 入会金 2 千円 年会費 1 万円)(賛助会員 入会金 4 千円 年会費 6 千円)

※ 初めてご参加の方は 月例会、学習会、個別相談会会場で「けやきの会」入会手続きができます。(下見 2 千円) また事前に事務局の田口へ電話にてお問い合わせもできます。048-651-7353 080-3176-6674

★次ページに月例会、学習会プログラム・当事者居場所・連携機関・家族教室その他を掲載 どうぞご覧ください

～常設の総合学習会です。 継続は力、初心の方も長期の方も青年達も一緒に学びましょう～

1 頁の続き**《4 キャッシュフロー表を作成する》**漠然とした不安を明らかにし、対策を考えていくために表を作成します。下表の順番に数字を記入しましょう。作成のポイント:大まかな金額、お金が底をつくまで記入 平均余命の男性 82 歳 女性 88 歳 まで記入 (キャッシュフロー表作成の例は次月に掲載します)

経過年数			現在	1年後	2 年後	3 年後
西暦			あ)	い)	う)	え)
家族 構成	父	歳	お)	か)	き)	く)
	母	歳	け)	こ)	さ)	し)
	子	歳	す)	せ)	そ)	た)
できごと						
収 入	父 公的年金	万円	ち)	つ)	て)	と)
	母 公的年金	万円	な)	に)	ぬ)	ね)
	その他収入					
	合計		の)	は)	ひ)	ふ)
支 出	基本生活費		へ)	ほ)	ま)	み)
	家賃・固定資産税など		む)	め)	も)	や)
	一時支出(車・リホーム)				ゆ)	
	合計		よ)	ら)	り)	る)
年間収支(収入-支出)						
貯蓄残高(現金・預金など)			れ)	ろ)	わ)	を)

★下記プログラム表の黒文字が月例会 紫文字が学習会でおこなうものです

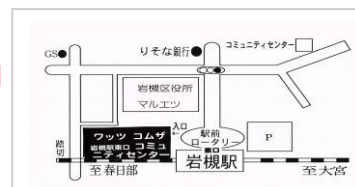
6/7(日) 13:00	1)総会 2)けやきの会アンケート調査(まだの方)		岩槻 WATSU 3F
6/12(金) 13:30	新型コロナ感染防止のため中止します		岩槻 WATSU 2F
7/5(日) 13:00	中高年のひきこもり	藤田孝典 ほっとプラス	岩槻 WATSU 5F
7/10(金) 13:30	なぜ、ひきこもったのか～本人にとってのひきこもり	高橋 晋 家族相談士	岩槻 WATSU 2F
8/2(日) 13:00	お金の見通しとキャッシュフロー表の作成	浜田裕也 日本 FP 協会 社会保険労務士	岩槻 WATSU 5F

費用…日曜日は月例会参加費 1,000 円 ※会場・日程…上記プログラムで最新情報をご確認ください

金曜日は 1,500 円(一家族)青年無料(但 親ごさんは入会)専用 P 無

岩槻駅東口コミュニティセンター(ワッツ西館) ☎048-758-6500 岩槻区本町 3-1-1

お問い合わせ…田口 080-3176-6674 048-651-7353



就労継続支援 B 型『きずな工房』のご案内

★事務所の近くにある就労継続支援事業所「きずな工房」機械部品等の組み立て作業を行い賃金が出ます。(椅子に座っての軽作業)生活リズムの立て直しや就労へ半歩進めたい方は体力回復と就労訓練にお役立てください。希望者には就職のサポートもおこないます。(1h/1日利用可)利用者負担金なし。交通費は自己負担。市内、市外の方。精神、発達、知的、難病の方対象。男女65才未満の方OK★医療機関に受診されていない方はご相談ください。書類提出で対象となります。★見学、相談、体験、ご希望の方は下記にご連絡を!★けやきの会の青年が現在 4 名(男性 2 女性 2)通所中。★8 名(男性 7 女性 1)は就職しました。さいたま市北区本郷町 166-1(パルクそば ファミリーマート隣)(アクセス)・JR宇都宮線 土呂駅西口 から徒歩13分・大宮駅東口から 宮原駅東口行きバス 前原下車 徒歩 5 分きずな工房 ☎ 048-788-2533 または田口 048-651-7353

就労継続支援 B 型『つみ喜』のご案内

★社会へ半歩踏み出してみようと思ったとき、『つみ喜』のやさしいスタッフが温かく迎えてサポートしてくれます。おせんべいの袋にシール貼りをするなど軽作業をととし、ゆっくりと人に慣れていきましょう。生活リズムも無理せず徐々に整える練習ができます。現在、当会から女子 1 人が通所中です★就職のサポートも実施。★利用料無料。連絡は下記又田口へ。同行支援もしますからご連絡ください。

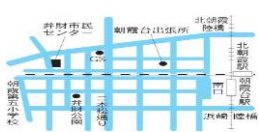
さいたま市見沼区東門前 461-1 七里駅徒歩 3 分 048-720-8639

CVN 家族教室 朝霞ルーム (併財市民センター)

全体会◆5 月開催は石川清氏にお問合せください 個別相談は併財市民センター ミニゼミ 14:00~17:30 プログにて要確認。

(訪問サポート・南国への旅費・滞在・サポート等有料)

青年居場所 18:30...



◆お問合せ 石川(留守電にメッセージを) (070-5655-8376)

当事者居場所 さくら草クラブ

会費は出揃った後 年齢し阻はなし

🌱【ココ・カラ すまいる】

・・ ころと体を笑顔にしよう ・・

5/18(月) 14:00~16:30 中止します。軽い体操や

トランプ、ネイルアート、カルタなど参加者同

士でやりたいと思う事を話し合っって企画しま

す。ころと体をほぐしにきませんか!! 仲間と

会ってみたいと思ったら、気が向いたら、お気

軽に見学できます。🎵



🌱【仕事体験ができる居場所 6/7(月) 14:00~16:30】

居場所を兼ねた仕事体験です。月例

10:00 から 1 時間、会報の封入作業を、

会の受付補助と封筒の切手貼りをおこ



●推薦図書 当会作成「学習会記録集」月例会、学習会にて販売 1,000 円 送付は 1,300 円

●貸し出し図書 「扉を開けて」共同通信 事務局へ。

●県内の公的機関の情報を知りたい方はご連絡ください「生き抜く」の冊子にも掲載。

「親亡きあとの子のマネーぷらん」 ハンドブック販売 KHJ けやきの会 作成 保存用

将来の子の経済に漠然としたイメージや不安を抱いていませんか?本書はキャッシュフロー表の作成だけで終ることなく問題を明らかにしたうえで今から講じられる具体案を提示しています。実行に移しやすい内容となっています。

月例会場 1000 円 / 送付ご希望 1200 円 (郵便払込票を同封してお送りします)

◆送付ご希望の方は葉書にて下記要領でお申込みください

〒番号、ご住所、お名前、「親亡きあとの子のマネーぷらん」と明記

葉書の宛先・〒330-0836 さいたま市 大宮区 大原 7-2-1-1-5

諏訪部 絹枝 宛

諏訪部 絹枝 宛

親 亡 き あ と の 子 の マ ネ ー ぷ ら ん

働けない子どもが一人になったとき
困らないように、今から行動するための本
ひきこもりの子どもを持つ親(親の会)が
同じようにひきこもりの子どもを持つ
親ごさんにご本人のために書きおろしました

保存版としてご購入しお役立てください 具体的提案も載せています

価格：月例会場 1,000 円 送付 1,200 円 (NPO 法人 KHJ 埼玉けやきの会家族会)



◆送付ご希望の方は葉書にて
下記要領でお申込みください
郵便振り込み用紙を同封してお送りします

◇葉書の宛先

〒330-0836

さいたま市 大宮区 大原 7-2-1-1-5

諏訪部 絹枝 宛

◇〒番号、ご住所、お名前

「親亡きあとの子のマネーぷらん」ハンドブックの送付をお願いします、と明記してください