



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 No191(2020 年 9 月 6 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/>

7 月に活動を再開しましたがコロナウイルス関連通知 NO.7 にてお知らせのとおり、再び 8 月 9 月の活動は休止となります。休止中の 4 月から 6 月は会報の紙面にて「親亡きあとの子のマネーぷらん」を学んできました。資産の洗い出し⇒家計の確認⇒キャッシュフロー表⇒検討・対策⇒キャッシュフロー表の再作成の順で課題を進めてきました。最終の今回は 3 事例を紹介します。参考にいただけると幸いです。

〔本人 A 君 45 歳 障害年金受給中 母 70 歳 年収 240 万円 原資：障害年金＋国民年金基金〕

仮定・・・母 88 歳で他界（本人年齢 63 歳）

母死亡時の貯蓄残高 1,790 万円＋本人の預金 576 万円(障害年金の内の 36 万円×16 年間)=2,366 万円

仮定・・・本人 85 歳まで存命

63 歳からの本人収入・・・障害年金 78 万円＋国民年金基金(65 歳から)34 万円/年=112 万円

支出・・・132 万円/年（基本生活費 117 万円＋固定資産税 15 万円）

年間収支 63 歳～65 歳は▲54 万円/年(78-132) 以後▲20 万円/年（112-132）

その他支出 85 歳までの一時的な支出 300 万円(家屋修理・家電 100×3 回) 施設入所費 500 万円

本人 85 歳で他界時の貯蓄残高 1,058 万円

*課題・・・母の健康と長生き 兄弟姉妹への相続 兄との関係改善

〔本人 B 君 25 歳（一人っ子）父 55 歳 母 50 歳 原資：国民年金＋国民年金基金〕

仮定・・・本人年齢の 25 歳から国民年金基金に加入その後、父母 85 歳で他界（本人年齢 60 歳）

父母の 貯蓄残高 550 万円

本人 60 歳～65 歳までは貯蓄残高の 550 万円でやりくりする(550 万円÷5 年間=110 万円/年)

掛けていた国民年金基金の内訳 遺族一時金なしの B 型を選択 納付は 60 歳まで

月額掛金 15,320 円（1 口め終身年金 B 型＋ 2 口めに終身年金 B 型を 2 口）

⇒65 歳からの国民年金基金の受取り額 4 万円/月

⇒国民年金 6.5 万円＋国民年金基金 4 万円 受取り年金終身⇒ 10.5 万円/月

課題：父母をどう介護するか 地域包括との手続き等 本人 60 歳～65 歳までの生活費資金

〔本人 C さん 41 歳 障害年金受給中 父 74 歳 母 65 歳 年収 290 万円 原資：障害年金＋生命保険信託〕

仮定・・・父母 80 歳で他界 本人年齢 56 歳

父母死亡時の貯蓄残高 1,550 万円 + 本人の預金 200 万円 = 1,750 万円

仮定・・・本人 85 歳まで存命

56 歳からの本人の収入・・・障害年金 78 万円＋生命保険信託 54 万（20 年間）=132 万円/年

支出・・・144 万円/年（基本生活費 129 万円＋固定資産税 15 万円）

年間収支 56 歳～76 歳は▲12 万円/年（132-144） 以後▲66 万円/年（78-144）

その他の支出 85 歳までの一時的な支出 300 万円(家屋修理、トイレ、冷暖房機、パソコン等)

ヘルパー150 万円 入院費 100 万円

本人 85 歳他界時の貯蓄残高 366 万円

*課題・・・父母の健康 本人と相談機関(生活支援のため) 医療機関との連絡 弟との連絡

10 月の月例会は 10 月 4 日(日)午後 1 時から受付 ワッツ(岩槻駅東口コミュセン)(地図 3 ページ)

10 月例会は田口代表による「しゃべらない、人と会おうとしない、外出しない子どもの心をゆるめる工夫」です。今までできていた当たり前のことが出来なくなると、親御さんはつい焦って本人をなんとか動かそうとしますが、かえって悪循環をまねくことがあります。そんな本人に変化が生まれるかもしれない工夫やアイディアを見つけましょう。

New! 【オヤジの会好評開催】

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】 9月 休止します

岩槻駅東口コミュセン(ワッツ西館)2階 地図3P
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。 **フリートーク 500円**

電話相談は随時おこなっています
(留守の時もあり)

New! 【ハガキ訪問】

本人宛に葉書をお出しします ご相談ください

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

★年会費 2020 年度分の納入ありがとうございます

未納の方は 6 月号又は 9 月号会報に同封の郵便払込票にて9月末までにお支払い願います

★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。2020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、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2年6月号同封の郵便払込票をご使用 ②月例会、学習会受付にてその場で納入 ③郵便局に設置してある郵便払込票に記号番号(下記)を記入しお支払い。 ☆=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払込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」印刷、郵送、会場費などの必要経費です。会員の皆様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ご了承願います。**

●お近くの KHJ 支部の連絡先.....

- | | |
|--|--|
| ◎ NPO 法人「楽の会」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「ベリリー会」齋藤三枝子 ☎ 028-627-6200 |
| ◎ 長野県「らい鳥の会」唐澤秀明 ☎ 080-3433-4904 | |
| ◎ 群馬「はるかぜの会」担当者 ☎ 080-9373-4760 | ◎ 「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～

New!『ポポーの庭』みなさんの投稿文でつくるページをはじめました!! (学習会休止期間)



外出自粛により仲間同士で集まることがむずかしくなりました。そこで誰かに聴いてもらいたいこと、困ったこと、よかったこと、を自由に投稿し、これに対して「うちもそうだよ」、「こうやって改善したよ」と励ましてあげたり、時には叱ったり等リレートークしながら会員のみなさまが作っていく交流のページ『ポポーの庭』をはじめました。

さっそく Y 母さんと M 母さんが投稿してくださいましたので、これを受けてみなさまからの投稿メッセージをお待ちしています。お父さんから気軽な一言メッセージ也大歓迎です。投稿は事務局へ携帯電話(080-3176-6674)にショートメール又はファックス/電話(048-651-7353)、また活動開催日の受付に「ポポーの庭 投稿箱」を用意します。

〔Y 母さん(65 歳)〕ここ 10 年間の息子の記録をまとめようと思い、読み返していました。「外に出られない」という記述が多くあり、自分でもびっくりしました。12 月の講師、割田大悟さんは、「外に出られても生きづらは変わらない」と言われていました。私は息子の外に出られない気持ちを生きづらさをどれだけわかろうとしたのか、反省するばかりです。また、記録をまとめてはみたものの、これがいったい何の役に立つのでしょうか。親の勝手な記録であり、本人はこれを必要とは思わないでしょう。それより今後、息子がひとりで生きていく時のために、親は具体的に動き、地域の人や社会資源と関わり、本人と繋がりをつけていくことが大事なことで改めて気づかされました。



〔M 母さん(40 歳)〕世界中の人が家に居るように言われました。ひきこもりが災害で少し元気になるように、このコロナ禍では外との関りが減られホッとする時間ができたのではないのでしょうか? けれど家族が家に居る時間が増えて困惑もしたのではないのでしょうか。一方少しエネルギーが出てきたひきこもりには出鼻をくじかれた人もいないのでしょうか。さまざまあると思いますが、皆様の家庭はいかがでしたか? まだまだ続きそうなコロナ禍ですね。

★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(コロナの状況により変更有)

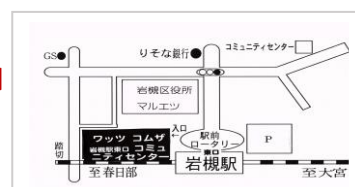
9/6(日) 13:00	親と子の傾聴ワーク➡ 休止	上田理香 KHJ 本部事務局長	岩槻 WATSU 5F
9/11 (金) 13:30	こだわり・強迫神経症への対応➡ 休止	高橋 晋 家族相談士	岩槻 WATSU 2F
10/4(日) 13:00	しゃべらない、人と会おうとしない、外出しない子どもの心をゆるめる工夫	田口ゆりえ 代表	岩槻 WATSU 5F
10/9(金) 13:00	危機をチャンスにするには	高橋 晋 家族相談士	岩槻 WATSU 2F

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 5 名(男性 3 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(ベルクそば 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 (并財市民センター)

全体会◆開催日程は石川清 (CVN 家族教室)のブログをご覧ください ◆けやきの会事務局で対応はできません。

并財市民センター 個別相談 ミニゼミ 14:00~17:30

(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 (石川留守電 message070-5655-8376)

当事者居場所 さくら草クラブ

会場は岩槻ワッツ 年齢上限なし

🌈〔ココ・カラ すまいる〕ワッツ2階 9月は中止

初めての方は要ご連絡ところと体を笑顔にしよう

14:00~16:30 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
て企画します。と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 9月中止 10月未定〕

居場所を兼ねた仕事体験です。月例会日の午前
10:00 から会報の封入作業を、午後は月例会の受付
補助と封筒の切手貼りをおこないます。ご本人の体
調に合わせて、午前のみ、午後のみでも参加いた
だけます。まだ働く自信がないと思っている青年に最
適です。親ごさんと同伴いただく事もできます。

◇青年たちへ、相談タイムを設けています(会員無料)

◇会話の SST(トレーニング)希望者に実施中

◇おやごさんのみの参加やお手伝い、
親子ペアの参加も歓迎



●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

●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