



けやきの会便り

NPO法人 KHJ 埼玉「けやきの会家族会」会報 No194(2020年12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/>

前回(11月1日)の月例会では

★**けやきの会 田口代表のガイダンス** ・「たびだち夏号」「親亡き後のマネーぷらん」「学習会記録集」・埼玉新聞記事・葉書訪問のご案内・厚労省就職氷河期世代の就職支援・「親父の会」は休止(篠原)等がありました

★本日の講演「お金の見通しとキャッシュフロー表の作成」 浜田裕也ファイナンシャルプランナー

親族にひきこもりの方をお持ちの浜田さんは「働けない子どものお金を考える会」のメンバーでもいらっしゃいます。過去何回もお願いしお越しいただいています。今回もたくさんの懇切な資料をもとに、具体的にお話してくださいました。我々の最も心配する親御さんの高齢化に伴うお金の問題を明確にするには、見える化「デジタル」することが大切です。そのためにすべきは**親の財産の洗い出し**です。資産(預貯金・不動産・保険金・その他)負債(ローン・借財)のリスト作成。次には家族の年齢、イベント、支出と収入の合計を表にした**キャッシュフロー表の作成**です。(これは当会発行の冊子マネープランにも出ています)不動産の価格はネットで、年金の額は社会保険事務所への問い合わせで分かります。**支出の把握**は食費・光熱費などの基本生活費、家賃・固定資産税などの住居費、一時的な支出費(車・家電製品の買い換えなど)を予測します。できれば何ヶ月かの平均をとります。**イベント**とは父の退職、家のリフォームがあります。**収入は手取り額**で。**作成のポイント**は 1、大まかな数字、項目はシンプルでよい 2、お子さんの平均余命まで作ります。そして、キャッシュフロー表の読みとりと、先生の指導のもとその作成を全員で練習しました。注意すべきこととしては、キャッシュフロー表の作成はなかなか大変なため、作成しただけで満足して終わってしまいがちなことですが、それではせっかく作っても何にもなりません。作ってからが本番なのです。課題、問題点、気になることを洗い出し、そして対策、改善策を考えます。例えば、先生が演習用に出されたもので、本人が週に一回キャバクラ(費用二万円)へ行くケースは当然見直しの対象になりますが、よく聞いてみると「その女性だけが話を聞いてくれる」とのことでした。なので、そのことに対応した策を考えました。このように家族で理解しあうことです。何が正解かは、家庭によって異なるのです。**キャッシュフロー表の簡易版**を表にする方法もあります。平均余命から当人の一人暮らしの年数を出します。そして、親亡き後の収入を考えます。まずは公的年金(老齢基礎年金・障害基礎年金と支援給付金)。65歳からもらえ、年金ネットで計算できます。次に、親亡き後の支出。現在の家族の生活費をもとに計算します。そして不足額を試算します。もちろんそれをどうするかが大事な点です。赤字の場合、貯金の取り崩しなどでいつまで持つかそれにいかに対処するかが大問題ですが、このとき本人に「うちには金がない。駄目だ」などと言ってはいけません。多くの場合、すぐに破綻はしませんし時間はあるのです。対策をたて実行するのです。対策は実行可能でなければなりません。実行は当然家族全員で。以下は、先生が実際に行われた対策例です。1、支出を見直した。2、障害年金を請求した。3、父が70歳まで働くことにした。4、国民年金基金・確定拠出金に加入した。5、不動産を運用した。6、不平等相続になることを他の子どもに伝えた。(よくもめます)7、生活保護の話をした。最後に注意しなければならないことは生活保護は簡単に受給できない点です。また、申請は本人だけでは大変なので、役所に誰か一緒に行ってくれる人を探しておくことが必要です。

【1月10日の月例会は休止します】

New!【親亡きあとのマネー相談】

「働けない子どものお金を考える会」の
浜田裕也さんが親亡き後のお金の組立て
をお手伝いします。メール、来所相談、訪問、
Zoom、にて対応します。

090-3692-0320（留守電メッセージを入れ
てください） y-hamada@ab.auone-net.jp

日本FP協会(ファイナンシャルプランナー)

CFP 社会保険労務士(障害年金申請サポート)

【兄弟姉妹の会】12月は休止します

岩槻駅東口コミュセン(ワッツ)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。
(グループ 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 電話でお申込を！

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

その他 個別相談 訪問支援 きずな工房・つみ喜への同行支援

★年会費 2020 年度分の納入にご協力いただき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。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)★過去退会や休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
- ◎ 西東京「萌の会」須賀啓二 FAX 03-3883-2358
- ◎ 神奈川県「虹の会」安田賢二 ☎080-2107-1171
- ◎ 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
- ◎ NPO 法人千葉「なの花会」藤江幹子 ☎070-2191-4888
- ◎ 山梨県「桃の会」篠崎博子 ☎0554-66-4073
- ◎ 横浜「ばらの会」滝口陽子 ☎045-370-9195
- ◎ NPO 法人とちぎ「ベリー会」齋藤三枝子 ☎028-627-6200
- ◎ 「町田家族会」上野亨二 ☎042-810-3553
- ◎ 茨城県「ひばりの会」荒井俊 ☎047-364-7332

【KHJ 埼玉けやきの会事務局】：さいたま市北区盆栽町 190-3

入会費用(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、個別相談会場で「けやきの会」ご入会の手続きができます。下見は 2 千円。また事前に事務局の田口へ電話にてお問合せができます。 048-651-7353 080-3176-6674

★次頁に月例会、学習会プログラム、当事者居場所、連携の就労支援機関、その他を掲載。どうぞご覧ください。

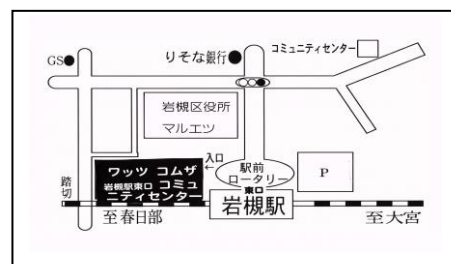
～常設の総合学習会です。 継続は力、初心の方も長期の方も青年達も一緒に学びましょう～

11月学習会 『本人の思いに寄り添った聴き方』

家族相談士 高橋 晋 先生

いつものように、対応にあたられた事例を挙げながら話してくださいました。1、本人の気持ちを理解する ひきこもり家庭では親も子もわだかまり＝思いが心にたまってははっきりしない状態、よくなります。ひきこもりの人は一般に表現しないがすごく敏感で周囲をみてから行動する。そのため行動は鈍くなり親はつい指示してしまう。それで子は指示待ちになってしまう。他方、指示が自分の内心と異なると子は「口出し」ととらえ反発することも。子はそんな自分のことを親に分かってほしいと思っている。しかし親は気付かない。すれ違いの悪循環の末にわだかまりは深くなる。「人に近づきたい」のにできない苦しさから逃れるために現実にはふたをする。他方、家族が受け容れていると緊張がゆるみ回復に向かう。また暴言暴力が出る事態では相応の対応が必要であるが、親は冷静に対応したい。2、本人から話が出てきたとき 話をそのまま聴き余計な口出しはしない。原則肯定しあいづちだけにする。分かってもらいたいのであり、常に親の愛情を知りたいと思っている。本人の気持ちを洞察しそれに寄り添うことに努める。過去のことについては本人と親で事実や解釈が違うことがあるが、本人の話を優先する。分かるようとしている態度が本人に伝わるとよい。ときには強迫神経症的な執拗さで何かを主張することもあるが「これ以上は無理」と線引きする。3、ワンポイントアドバイス ア、用がないと自室から出てこない。扉越しに話しかけても返事がないときもある。イ、父親とは会話しない。 ウ、こんな状態が永遠に続くのか、とってしまう。先生からのアドバイス。ア、負担にならない話をしてみる。例えば好きそうな食べ物の話しや、「ごはんできたよ」とか。「早く食べなさい」は押しつけと取られる。イ、本人の緊張をどうゆるめるかが問題。本人の思いに寄り添っていれば対話がなくても雰囲気ではそれは伝わる。ウ、父が表現に工夫して手紙を書くという方法もある。4、親自身の生き方・価値観・自己一致と本人への寄り添い 「甘えるな」と言ってしまうがちだが、働く事=生きる事という親世代の通念は子に通用しない。理屈でなく働くために体が動かないのである。自分の物差しを作るのがひきこもり。親は自身の人生を振り返りつつ、子との接し方を試行錯誤するなかで、充実感のあるときも、駄目と思うときもあるが、それらは難問に取り組んでいる証しである。

下記プログラム表の黒文字は月例会 紫文字は学習会にて実施
 会場・・・岩槻駅東口コミュニティセンター(岩槻 WATSU) 地図参照
 東武線岩槻駅東口から徒歩 1分 ☎048-758-6500 岩槻区本町 3-1-1
 参加費用…月例会(第 1 日曜日) 1,000 円 学習会(第 2 金曜日) 1,500 円
 お問い合わせ…田口 080-3176-6674 048-651-7353



12月月例会	休止		
12月学習会	休止		
R3/1/10(日) 13:00 開催未定	障害年金ってどんな人がもらえるの？	浜田裕也 社会保険労務士	岩槻WATSU 5F
1/15(金) 13:30 開催未定	家族以外の人とのつながりを作る	高橋 晋 家族相談士	岩槻WATSU 2F

就労継続支援 B 型『きずな工房』のご案内

★事務局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 6 名(男性 4 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おり、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◆開催は石川清 (CVN 家族教室)のブログをご覧ください
併財市民センター 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… ◆石川清のブログで開催予定をご確認ください。けやきの会事務局で対応はできません。

当事者居場所 さくら草クラブ

🍷(ココ・カラ すまいる) 12月16日(水)

大宮公園博物館 2 階集合・14:00 体験学習
軽い体操や小物作り、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。こ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。初めての方は要ご連絡



🍷 仕事体験ができる居場所 ワッツ 2 階

2021 年 1 月は休止します 会報の封入
作業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 (無料)
50 歳代の方も歓迎、性別を問いません

おやごさんのみのお手伝いも歓迎です
おやごさんにはけやきの会入会を
お願いしています



- 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 下記の諏訪部に申込
- 県内の公的機関の情報を知りたい方はご

「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