



けやきの会便り

NPO法人 KHJ 埼玉「けやきの会家族会」会報 No.200 (2021年6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(5/2)の月例会はお隣の方との距離を充分あげ基本の感染対策を守って行われました。

★ガイダンス 田口代表 ・6/6(日)総会のお知らせ(委任状、議決権行使書の返送ご依頼)

・令和3年度の年会費納入ご案内・本部発行「たびだち秋号冬号」等お知らせがありました。

★5月月例会「エンディングノートの上手な活用法」 フィナンシャルプランナー 橋本透氏

エンディングノートは元気なうちに将来を考え現在を整理する手段として最適。本講座ではノートに書く内容について一定の拘束力を持たせた方が良いと思われるテーマに絞って説明していただきました。

1)人生100年時代の現実 日本人の平均寿命は女性87歳男性81歳で、亡くなる人が最も多い年齢は

女性93歳男性87歳。なおその後何年生きられるかという平均余命は65歳男性20年、女性25年。現

在日本では85歳のうち約5割は認知症。介護が必要となる理由は圧倒的な1位が認知症。そして平均介護

期間は4年7ヶ月、介護費用は一時金69万円、毎月7～8万円。こういうときに備えてマネープランや資

産残高推移表を作ると良い。認知症になると預貯金・不動産の取り扱い、書類への捺印等ができなくなる。

長寿はリスクなのである。そこで95歳までの資金計画が必要。できれば介護・医療のため1000万円は

ほしい。2)相続・遺言 第一順位は配偶者と子どもであり原則それ以外の親族は無関係。借金がある場合

は相続放棄が良い。法定遺留分に注意。多くの遺産がある場合より少額の方がもめる。そのため予め遺言書

を作っておくと良い。それには自筆証書遺言と公正証書遺言がある。それぞれメリットとデメリットがある。

相続税には基礎控除、生命保険非課税控除、配偶者税額控除などの制度もある。研究しておくこと。3)病

気、介護状態になったら 介護保険の利用は「地域包括支援センター」が受け付け・審査・認定・利用法や

老人の困りごとすべてに対応してくれる。また、財産管理をサポートしてくれる後見制度の相談は「社会福

祉協議会の安心サポートねっと」を利用するとよい。4)医療、とくに終末期 自己負担限度額という制

度がある。(例)医療費100万円で、自己負担は87,430円。今は「在宅医療支援診療所」で往診や訪

問看護を受けられる。ケアマネジャーが協力してくれる。終末期には医療から「緩和ケア」に移行。未整

備の市町村もある。終末期医療への人生会議(終末期医療への希望や意思を家族、医師、介護関係者と話し

合いエンディングノートに文書で残す)を行うと良いのではないかな。

7月の月例会は7月4日(日)午後1時から受付 ワッツ・コムザ(岩槻駅東口コミュセン) 地図3頁

7月のテーマ「障害年金ってどんな人がもらえるの?」コロナ感染対策のうえ開催します。

浜田裕也氏(社会保険労務士 日本FP協会「働けない子どものお金を考える会」会員)においていただきます。

New!【障害年金相談 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】6月 休止

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
行っています。お
気軽にどうぞ。
土日祝も対応

New!【ハガキ訪問】

本人宛に葉書をお出しし
ます。コロナ終息後に電
話でお申込を！

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 きずな工房・つみ喜への同行支援 訪問支援

★年会費 2021年度分の納入ありがとうございます

★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。2021 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きます)★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3年5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(右記)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」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 ☎090-2916-0346
- ◎ 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～

5月学習会 家族以外の人とのつながりをつくる 家族相談士 高橋 晋 先生

1, 家族の関係が基本 ひきこもりの人はエネルギーを自分のために使わず親のために使ってしまう、外へ出る力が不足している。親は、先ず、焦らないで「本人の味方」という姿勢であたたかく接する。親を避け口をきかないときは挨拶からはじめ、軽い話題で会話をしていく。兄弟とも緊張関係にあることがあるが親が介入してもうまくいかない。その場合はそれぞれに良い関係を作っておく。本人は、家庭が安心できる場所であれば、自分を取り戻し、外部へのエネルギーがたまってくる。その段階になったら情報を与える。**2, 外への興味・関心から** 本人は「自分は駄目で人に迷惑をかけている、社会へ出なければ」と焦っている。こんなとき親の思いを優先するのではなく聴くことを中心に当人の内心を洞察する。気持ちの余裕があるときには「こんなこともあるよ。調べてみれば」と情報を出す。また、本人がやりたいということはたとえ無理と感じても止めない。止めたら邪魔されたと思われる危険があるので「無理だったらやめてもいいよ」と逃げ道を作っておく。**3, 訪問と居場所での関わり** 両方とも本人に合うかどうか、時には見学して、調べる。合うと思ったら「どうかしら」と聴く。いつも決めるのは本人という態度でいく。向かないと感じても後で又行くといい出すこともあるので注意する。**4, 仕事・社会参加** 本人が興味を持ちそうな職種を選ぶ。就職はストレスを伴うが、行政系の就労支援機関にはフォローが不十分なところもある。地域の支援団体とはつながっておく。親戚の会社は体験としてやるのであればよいが、一般の会社より注意が必要となる。期待外れになってしまうことがあるからである。まず外で働く体験をしてから、親戚の所という方がうまくいくことが多い。親は一喜一憂せず見守ることが大切。この場合も「無理だったら休んでね」と言う。**5, 親の役割** 親子の良好な関係が先ず土台として必要。本人の発言・行動をすぐに評価・判定をしない。評価・判定は反感を持たれる危険が大きい。本人に考えてもらい、決めてもらう。本人にできるだけたくさん話してもらい、悩みを言ってくれればしめたもの。行動を開始したとき、親は喜ぶが、本人は気をつかって強いストレスのさなかにある。アドバイスが必要なとき、指示を避け親自身の体験を話すという方法もある。ただし助言が必要な場合もある。親には、本人の状況や内心をよく洞察したうえで言動することがいつも求められる。さらに発達障害の懸念のあるときにはひきこもりに理解のある医師やカウンセラーに、相談することも必要である。

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

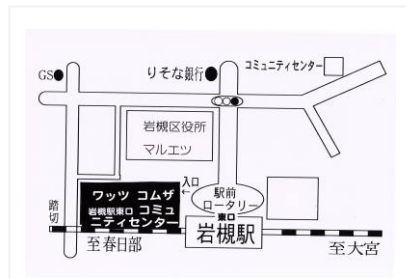
会場・・・岩槻駅東口コミュニティセンター(岩槻 WATSU) 地図参照

東武線岩槻駅東口から 10メートル ☎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

下記プログラムはコロナの状況により変更することがあります



6/6(日)	13:00	長期化の要因と必要な対応	高橋 晋 家族相談士	岩槻WATSU 5F
6月学習会は休止		コロナ禍のため休止します		
7/4(日)	13:00	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
7/9(金)	13:30	「親の雰囲気と日常の関わり～回復の土台を作る」	田口 ゆりえ 代表	岩槻WATSU 2F

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 7 名(男性 5 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

当事者居場所 さくら草クラブ

🌸(居場所 ココ・カラ すまいる)ワッツ 2F

6 月 16(水)14 時から「みんなで読書」します
今回は恒例のココ・カラ体操のあと読書します。
各自好きな本をご持参ください。

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



🌸(居場所 仕事体験ができる居場所)

ワッツ 2F

7 月 4 日(日)10 時から 会報の封入作業と
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。居場所ご利用に際しては
おやごさんのご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 下記の諏訪部宛に申込み。

●県内の公的機関の情報を知りたい方はご連絡を!
「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わ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