



## けやきの会便り



NPO 法人 KHJ 埼玉「けやきの会家族会」会報 No.218(2022年12月4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/>

★第16回 KHJ 全国大会 in 兵庫が11/5、6に開催された。田口代表と林見理事がリモート参加。1日目は議員さんの挨拶、基調講演、行政説明、シンポジウムがおこなわれた。2日目は第3分科会に参加。オンラインを活用した取り組みとして、ロボットとの対話、福岡のアバター交流会・アバター運動会が紹介された。続いて大会宣言となり、最後に次年度開催地である千葉からアピールがあり大会を締めくくった。

### ★11月月例会 「お金の見通しとキャッシュフロー表の作成」 浜田裕也氏

講師の浜田氏は、社会保険労務士 ファイナンシャルプランナーであり、「働けない子どものお金を考える会」というチームでも活動されています。(会報2ページ左上にも掲載)

(1)お金の見通しについて…親御さんだけでなく子もお金の不安や心配を抱えている。お金の見通しは数字(金額)で見える化することが大切。「働いて自活することが難しい」という前提で考えてみる。

(2)キャッシュフロー表の見かた…親御さんの財産と子の年金収入で、子が亡くなるまでお金がもつのか? お金が底をつくとしたら、今から何年後か? をキャッシュフロー表で見えていく。

経過年数、西暦、同居している家族、年齢を記入、イベントをわかる範囲で記入(例:父の定年、車の買換え等)、収入は手取り金額。支出は・基本生活費・住居費・その他(家電の買換え、リフォーム等)。貯蓄残高(現金預金)、年間収支を計算して記入していく。

(3)キャッシュフロー表を作成する…作成時のポイントは、・大まかな金額でよい・項目はシンプルに・子の平均余命まで作る。先生のご指導のもと、モデル家族の情報に沿ってキャッシュフロー表を作成した。作成には、手間と時間がかかるが作成後が本番となる。作成した表から2034年には貯蓄が底をついてしまうことがわかった。そこで、モデル家族の支出の内訳を見て、・課題や問題点を洗い出してみよう。⇒ワーク1 ・対策や提案を考えてみよう⇒ワーク2 を行った。参加者からは、新聞代やケーブルテレビ代は見直せるのではないかと先生からは、長男のたばこ代、小遣いの金額の見直しも考えられるが、本人の状況や気持ちを聞きながら一緒に話し合うことが大切になると助言をいただいた。何が正解か? 実行できるか? はそのご家庭によって異なる。

(4)親亡き後のお金の見通し(簡易版)…作成の手順 a.子の一人暮らしの年数を平均余命から割り出してみる。 b.親亡き後の子の収入を調べる→調べ方は・ねんきん定期便・ねんきんネット(日本年金機構が運営するサイト、50歳以下でも算出可)・年金事務所(50歳以上の人は教えてもらえる。要予約、親が代わりに行く時は委任状が必要) c.親亡き後の子の支出 現在の家族の生活費を参考に話し合っ決めて決める。 d.不足分の試算をする。正確な金額を割り出すことがゴールではなく、ある程度のお金の見通しが立てばそれで充分である。課題は見え、対策を考え、行動に移すことが本当の目的になる。

(5)将来に向けて今からなにをするのか?…将来お金が足りなくなりそうなことがわかったら、できることを実行していく。対策案⇒・支出を減らせないか→子と一緒に家計簿をつけるようになった。生活に困らないものを削った。個人宅配サービス、スマホ、保険などの契約見直し。・収入を増やせないか→親御さんが高齢でも働くことを決意。子がスマホのフリマアプリで稼ぐようになった。・その他の対策→就労支援を受け、就職。子が障害年金の請求を決意。・親が長く元気でいられるように今まで以上に健康や食事に気を使う。(以上は、実際の相談からの対策例)その他、障害年金を貯蓄していく方法。生活保護についてもお話していただいた。

☆将来のお金の不安をはっきりさせ、今から何をすべきかを子を含めた家族で考えていく。覚悟を決めて、少しずつでも、実行していくことの大切さを学びました。12/4は浜田氏「障害年金ってどんな人がもらえるの?」

☆☆☆☆☆☆次月の予定は3頁下部のプログラム表をご覧ください☆☆☆☆☆☆

**【障害年金申請 親亡きあとのマネー相談】**  
 社会保険労務士でFPの浜田裕也氏がキャッシュフロー表作成と障害年金申請をサポートします。メール、来所相談、訪問、Zoomにて対応。090-3692-0320(留守電メッセージを!) [y-hamada@ab.auone-net.jp](mailto:y-hamada@ab.auone-net.jp)

**【発達障害のグループ相談会】** 2/19(日)13:30  
 ワッツ2F 下茉莉 精神保健福祉士 対応  
 子どもが障害かもしれない、どう接したらよいかなど、発達障害との付き合い方のグループ相談 (2,000円)

**【訪問看護ステーション ひだまり】**  
 048-778-8380 宮原駅近 **看護師による精神科 訪問看護**  
 ○精神科通院中の方は看護師が訪問し日常生活の相談やサポートを行います。医師の指示書が必要です(保険適応 自立支援医療適応) ○未受診の方で受診を希望する方には医療に繋げるサポートを行います(保険外 30分 2,500円)訪問対応エリア有。エリア外もご相談ください。

**【無料電話相談】**  
 ご家族、ご本人、相談支援員の方

無料電話相談をおこなっています。お気軽にどうぞ。土日祝も対応(留守の時も有) 通信料自己負担  
**080-3176-6674**  
**048-651-7353**

**【兄弟姉妹の会】**  
**12/17(土)14時**  
**ワッツ2F**  
 兄弟姉妹の方の居場所。仲間と会い悩みを分かち合いましょう。できるだけ事前にお申し込みください。  
**(500円)**

**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います。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 C R A F T 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 C R A F T 公認ワークショップ認定)

👉 **その他 個別相談 きずな工房・ランデブワークス・つみ喜への同行支援**

**土日祝も対応**

**★年会費 2022 年度分(令和 4 年度分)の納入にご理解とご協力を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。2022 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、会場費等の必要経費です。会員皆様のご理解とご協力をお願いします。

★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。ご了承をお願いします。

●お近くの KHJ 支部の連絡先は、KHJ 本部ホームページの支部一覧をご覧ください。 [www.khj-h.com](http://www.khj-h.com)

\*\*\*\*\*

**【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 1,500 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。

～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【暴言・暴力・無理な要求 支配・巻き込みから抜け出すために】

高橋晋 家族相談士

**暴力の種類とその意味**：暴力の出方は様々。自室の壁に穴をあける等は自分の内面に向けて表す怒り。心が荒れていてストレスを発散していると理解し見守る。その一方、親に聞こえるように床を踏み鳴らす、親の困ることをする、目に付く所に穴をあける、等は自分の求めている事に気づいて欲しい、理解してほしい、という親へのメッセージである。暴言など感情のコントロールが効きにくい場合、親は外出するなどその場を離れる。

また、怪我を伴う暴力に発展し危険なときは、ビジネスホテル等に逃げ暫く外泊する。しかし、逃げたらすぐに親の方から電話・メール・Fax等で「落ち着いたら帰る」と連絡する。

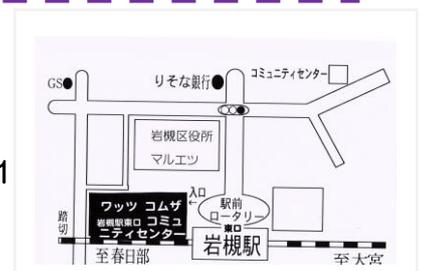
(本人も自分を否定的に見ているので、見捨てられたと落ち込み自暴自棄になっている)

**暴言・暴力の背景と流れ**：幼少期から行動が遅いため、親は「～しなさい、早くしなさい」と言い、子は親の指示を待ってから行動してきた。それが次第に悪い方に絡み合った結果、子は親の過干渉のせいで自分の人生がうばわれたと強いわだかまりを持つようになる。現実逃避(ゲーム、ネット)は自責の念が強すぎて自分が壊れることから身を守るためにとる行動。それを非難されると怒りだす。安心な環境でエネルギーが回復してくる段階でもイライラの感情が表出する。親は揺さぶられるが動揺せずに受け止める。親子関係だけでは解消できないことが多いので支援者や仲間の支えを得る。子自身が親を理解し見方が変わると落ち着いてくる。立場の違いで意見のすれ違いも生じるが、本人の言い分を認め、受けとめる。

**要求のエスカレートと支配**：表面の言葉の要求に応じても、感情面では満たされないのでエスカレートする。要求のエスカレートには限界線を引く。理屈での説得は無理。

**発達障害が影響する場合**：自分の気持ちや本音を言語化するのが苦手なため、負の感情を溜めてしまい、攻撃的・暴力的になりやすい。支援者のサポートを受けながら学んで対応する。

会場・・・岩槻駅東口コミュニティセンター(岩槻ワッツ コムザ) 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



12/4(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 ファイナンシャルプランナー	岩槻 WATSU 5F アトリエルーム
12/9(金) 13:30	グループ相談	田口ゆりえ 他ピアサポーター	岩槻 WATSU 2F
1/8(日) 13:00	生活保護の要件 活動紹介	平田真基 ほっとプラス代表	岩槻 WATSU 5F
1/13(金) 13:30	無条件の肯定と言いなりの違い	高橋晋 家族相談士	岩槻 WATSU 2F
2/5(日) 13:00	私の体験談	元当事者 Y君	岩槻 WATSU 5F
2/10(金) 13:30	自分で考えて、自分で決める力	高橋晋 家族相談士	岩槻 WATSU 2F

【当会連携の就労継続支援 B 型事業所のご案内】

- ★連絡のうえ、見学、体験ができます
- ★未受診の方、精神の手帳のない方も可能です
- ★少額の工賃が支給されます
- ★一定期間訓練を受けたあと就職のサポートをします

『きずな工房』

生活リズムを整えながら就職をゆっくり目指します  
9名(男性8女性1)が就職しました

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)JR宇都宮線 土呂駅西口 から徒歩13分

☎048-788-2533

または事務局の田口へ 080-3176-6674

『ランデワークス』

居場所としてゆるやかに過ごせる雰囲気の特徴です。  
さいたま市大宮区上小町 468 エルドヴェール1 206  
大宮駅西口から徒歩 15 分(西口を出て直進、佐藤栄  
学園隣のビルの2階)

☎070-8533-8161

または事務局の田口へ 080-3176-6674

『つみ喜』

さいたま市見沼区東門前 461-1

七里駅徒歩 3 分 048-720-8639 又は田口へ

居場所 さくら草クラブ

🌱(ココカラ すまいる)ワッツ 2F  
12/21 (第3水曜)午後2時から  
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  
2F

1/8 (第2日曜) 10時から封入作業。  
午後1時から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  
できます。お気軽にどうぞ。親ごさんと同  
伴いただく事もできます。

50歳代も歓迎。年齢、性別を問いません。  
ご利用の際は親ごさんの入会をお願いし  
ています。



【ハガキ訪問】 200円  
メッセージを添えたハガキを本人宛にお出します

【訪問 さくらんぼ会】  
火 木 土 1回1時間半 12,000円  
申し込み 080-5543-9739  
(ピアサポーター 荒井)  
ご連絡は 水 午後2~4時

KHJ 埼玉けやきの会 作成 冊子 **保存版**

★「親亡きあとの子のマネーぷらん」…将来の子の経済に漠然としたイメージや不安を抱えていま  
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。実行に移しやすい内容となっています。

★「学習会記録集」…家族相談士の高橋晋先生から学ぶひきこもりの心理。子どもを理解し受け入れ  
ふたたび親と子がつながる。学習会の記録を集約。

★「親によるひきこもり回復の参考書」…日常生活の関わり方で、我が子のひきこもりは回復する。  
親だからこそできることを具体的にわかりやすく解説。

<ご購入方法>

月例会、学習会にて 1000円 / 送付 1200円 (郵便払込票を同封して送付します)

◆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、電話番号「冊子名」を明記

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