

★「親亡きあとのマネーづらん」

一旦ひきこもると自力で就労に向かうことは難しく、当会でも多く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づらん」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づ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。

＜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

＜3. 収入の把握＞

＜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	
光熱 水道 電話	
医療費	
被服費	
日用雑貨	
社会保険料	
固定資産税	
生命保険料など	
母小遣い	
子ども小遣い	
冠婚葬祭 雑費	
支出合計	

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

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

ここでなぜキャッシュフロー表を作成することが大切な

のかをもう一度確認してみましょう。

- ① 将来の不安をはっきりさせるため
- ② 今からなにをすべきかをはっきりさせるため
- ③ 覚悟を決め、家族で行動するため

さて、キャッシュフロー表を作成したあとの親御さんの感想は

Aさん「キャッシュフロー表を作成してみたら子の将来はなんとかなりそうだ」とホッとした」

Bさん「あきらめかけていたが提示された具体策を実行に移したので見通しがついた」

Cさん「不安が明らかになったので自治体の生活相談窓口の情報を得たうえで相談することにした」

など様々ですが、問題を先送りせずに家族が覚悟を決め行動に移したり、今までの様に余計なプレッシャーをかけなくなったりという変化が現れました。 問題解消の具体策は後述します。

《5. キャッシュフロー表を作成してみましょう》 (単位:万円)

経過年数		現在	1年後	2年後	3年後
西暦					
家族構成	父 歳				
	母 歳				
	子 歳				
イベント					
収入	父 公的年金				
	母 公的年金				
	その他収入				
	合計				
支出	基本生活費				
	家賃・固定資産税など				
	一時的な支出(車・リフォーム)				
	合計				
年間収支(収入-支出)					
貯蓄残高(現金・預金など)					

父母と子の平均余命までキャッシュフロー表に記入します。表は横に長く続きます。最初の数年は5年ごとにまとめて記入してもよいでしょう。大まかな金額で、項目はシンプルにします。家族の状況が変化すると数字も変化し、そのつどキャッシュフロー表の再作成が必要となります。まずは記入の仕方に慣れておきましょう。

途中で現金・預金が底をついても、ここからが正念場です。可能な限り対策を検討し、覚悟を決めて家族でできる限りのことを実行しましょう。兄弟姉妹に余裕があれば多少は頼ることも考えられますが、兄弟姉妹がいるから助けてもらえるだろうと、ぼんやり考えて問題を先送するのはできるだけ避けたいものです。

《6. 今から講じられる対策を検討し可能な限り実行》

- ・収入を増やし、支出を減らせないか
- ・家賃が高い場合、住み替えする
- ・都市部の場合、貸し店舗兼住宅に建て替える、空地に貸し駐車場を作るなど不動産の活用を検討

- a) 国民年金(老齢基礎年金)が未納になっていないか、免除申請か、確かめる
- b) 国民年金基金を検討
- c) 障害年金が可能か検討
- d) 生命保険・生命保険信託を検討

◆支出額表・キャッシュフロー表のモデル例、対策案の詳細説明は、当会作成の冊子「親亡きあとの子のマネープラン」に掲載しております。

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

親ごさんを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
払込票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