



けやきの会便り

NPO法人 KHJ 埼玉「けやきの会家族会」会報 No.208(2022 年 2 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/>

田口代表のガイダンス…コロナ禍ではありますが、皆様にとって月例会・学習会は学びながら同じ仲間
に会える大切な居場所です。これからも会場の感染対策をおこないご参加お待ちしております。

★1月月例会 「親亡きあとのお金の組み立て方」 田口ゆりえ 代表

親亡きあとに残された子が困らないようにお金の対策をお示しする講座です。最初にキャッシュフロー
表作成に入りますが、先ずはそのための、こころの準備をしましょう、というお話から始まりました。

《1.キャッシュフロー表作成のこころの準備》

就労に期待して時間をずるずる無駄にしない。親子間の関係修復と親亡きあとのマネーぷらんは車の
両輪と位置づけます。計画・実行は早ければ早いほど有利。覚悟を決めて必ず実行します。

《2.キャッシュフロー表ってなに?》

お金など資産の推移、変化を表にしたものです。親が生きている現在の資産から将来子が一人になっ
てから減っていくだろう資産の推移を予想して表にしたものです。

《3.キャッシュフロー表作成のためにおこなう諸々の準備を始めます》

☐ 親の資産の洗い出し(財産リスト 土地家屋も) ☐ 収入の把握(親の収入・現役と退職後の予定収入
年金) 子の予定収入・現在あればその収入 年金と開始年齢) ☐ 支出の把握(おおよその家族の現
在の支出 子が一人になった時のおおよその予想支出)

キャッシュフロー表は、将来の不安をはっきりさせ、今から何をなすべきか対策を考えて、覚悟を決めて
家族で実行するために作ります。子の平均余命(男性 81 歳 女性 88 歳)まで作成し途中お金が底をつ
く場合はその時まで作成します。

《4.今から講じられる対策案～ここからが本番です》

- A) 収入を増やし支出をおさえる B) 国民年金が未納になっていないか、免除申請が確かめます。
…免除申請していると万が一の時に障害年金の申請が可能です。国民年金は現在 65 歳から 78 万/年
C) 国民年金基金・国民年金基金令にもとづき定められた公的年金。国民年金の支払をしていること
が要件となります。 早く加入するほど有利なので是非お勧めします。 自由にプランを選ぶので
家庭の事情に応じて組み立てることが出来ます。※資料請求 0120-654192(全国共通)
D) 障害年金を受給できないか医師に相談…統合失調症 双極性障害 強迫性障害 発達障害等
E) 余裕があれば生命保険信託を利用…あらかじめ、受取人と毎月の受取額を決めておき、親の死後
から受取りが始まります。

《対策案を立てたら再度キャッシュフロー表を作成します》…ライフステージの変化に応じてキャッシュ
フロー表の再作成をすることになりますが、先ずは一度練習してみても如何でしょうか。将来の見通し
が立つと親のこころに余裕が生まれます。もしも、どうにも状況的に無理だという場合は、タイミング
をみて NPO の支援を受けて生活保護の相談をしましょう。

最後に《本人へ配慮ある伝え方を工夫しましょう》…×「もうお金がない」「もう面倒みられない」

○「私たち家族の生涯設計を立ててみました。その結果をあなたにも伝えておきたいのです」

※本日は当会発行の冊子「親亡きあとの子のマネーぷらん」を基にポイントをお話しました。詳しい内
容は冊子に記載していますのでご購入ください(購入方法は本会報 4 ページに記載)

※キャッシュフロー表の作成用シートを同封しておきましたのでご利用ください。

☆☆☆☆☆☆次月の予定は 3 頁下部のプログラム表をご覧ください☆☆☆☆☆☆

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「障害年金申請」や「親亡き
後のお金の組立て」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入れ
てください） y-hamada@ab.auone-net.jp

社会保険労務士(障害年金申請サポート)

日本FP協会(ファイナンシャルプランナー)CFP

【兄弟姉妹の会】 次回は 3 月 19 日

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聞かれます。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（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。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 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・つみ喜への同行支援

土日祝も対応

★年会費 2021 年度分の納入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。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 | ◎ 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 ☎ 090-2916-0346 | ◎ 「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 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 080-317
6-6674

★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～

～1月学習会 高橋晋先生のお話 「親の望みと子どもの本音」をお聴きました～
 コロナ禍で家族間が密のストレスからトラブルが起きやすい。親の言い分と子の事情が対立することがあるが、そんなとき争いを避ける知恵がほしいものである。



1.親の不安と本人の苦しさ

親の不安はつきものだが、親の望みどおりに本人は動けない。本人の悩みは現実に向き合い関わっていくことだが、一時的に動けても継続することができない。現実生きる価値観と実感、幸せを感じられないからである。他人に振り回されず主体的に生きていられることや好きな事ができないのである。

2.親の望みと本人に必要なことのズレ

親の「ああすれば、こうすれば」の言葉に子は追い詰められる。どん底から無理に持ち上げようとしめない。絶望を経験した人と話題を共有できると一番良いが…。しかし一方で親の努力は感じているものである。

3.本人から出てきた言葉にどう寄り添っていくか

子と親で過去の記憶は感じ方かきちがう。しかし、事実にとらわれず、本人にとって感じた事実が事実として感じ取ってあげる。吐きだしに対して最初から否定せず、「それは辛かったよね～」と感情を補ってあげる。本人を思いやる発言が大切である。「なんでひきこもったの?」や「この先どうするの?」は責めることになる。コミュニケーションが咬み合うように事を進めるが、細かなアドバイスはせずに出来るだけ本人に考えさせるように仕向けていく。

4.変化のない子どもに何を伝えるか

変化のない要因は3つある。「心身、人間関係、生き方、考え方、生活パターンなど全体的な硬直化」⇒日常生活の緊張をゆるめ安心を感じてもらう。「親子間のわだかまり」⇒親からの関わりでは変化しにくい。あえてわだかまりの部分話題に上げる。「自発性、主体性が育っていない」⇒親の言うようにやってきたので失敗は人のせいと思ってしまう。夕飯のメニューどっちがいい?など選んでもらうなど主体性を育む。

親に対する安心感がないと本人の変化は難しい。チャレンジするために親の支えがあるとよい。

5.親の視点と本人の視点 両方から見ていく

親から見える問題だけでなく、本人の視点に立って見られるようになっていくことが大切である。

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

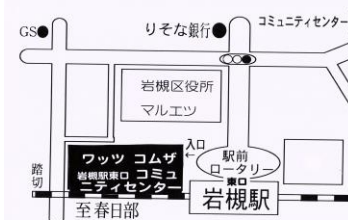
会場・・・岩槻駅東口コミュニティセンター(岩槻ワッツ コムザ) 地図参照

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)1,000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で変更することがあります



2/6(日) 13:00	引きこもりに発達障害という光をあててみる	奥野大地 臨床心理士	岩槻 WATSU 5F
2/11(金) 13:30	外への動き出しと親の関わり	高橋 晋 家族相談士	岩槻 WATSU 2F
3/6(日)・・・13:00	ひきこもり兄弟姉妹の会	深谷守貞 社会福祉士	岩槻 WATSU 5F
3/11(金) 13:30	グループ相談 (申し込み不要)	田口代表 他ピアサポーター	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生活リズムと体力回復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 080-3176-6674

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、ゆつ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

●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!

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
2/16(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。



🌱〔居場所 仕事体験ができる居場所〕
ワッツ2F

3/6(第1日曜) 10時から封入作業。11時からミーティング。午後1から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。年齢、性別を問いません。おや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。



New! 🍒 訪問

さくらんぼ会のピアサポーター2人が
お宅に訪問サポートします

火 木 土 1回1時間半 5千円 他交通費千円

【申込電話】 荒井 080-5543-9739

水金 午後2時~4時 金は午後6時~8時も

「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 発行 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

