



けやきの会便り



特定非営利活動法人 KHJ 埼玉「けやきの会家族会」会報 No.235(2024年5月5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 <https://www.khi-keyaki.com/>

4月の月例会の日は桜が満開に咲きほこり、新年度の幕開けにふさわしい日和となりました。

月例会の参加者数は20名でした。コロナ禍の時期のあと参加人数がもとのように戻りませんが、季節もしのぎやすくなりましたので、どうぞ皆様ご参加ください。講演のあとはグループ交流会もおこなっています。

★4月月例会 「障害年金の申請と受給の状況」 浜田裕也氏 社会保険労務士 CFP

① 障害年金とは? 病気やけがによって日常生活や仕事が制限されるようになった場合、現役世代の人も含めて受け取ることができる年金。精神疾患では、うつ病、発達障害、統合失調症、双極性障害、てんかんなど。障害年金が受給できるかどうかは、『日常生活能力』 就労しているときは『仕事の内容、職場での支援内容』を総合的に見て判断される。『日常生活能力』については、1 適切な食事 2 身の清潔保持 3 金銭管理と買い物 4 通院と服薬 5 他人との意思伝達及び対人関係 6 身の安全保持及び危険対応 7 社会性 の7項目について医師に伝え、その内容をふまえた診断書の作成を依頼する。

② 障害年金について 障害基礎年金 1級、2級 障害厚生年金 1級、2級、3級がある。障害基礎年金 2級に該当した場合、〈障害基礎年金 月額 約6万8千円 障害年金生活者支援給付金 月額 約5300円、合計月額 約7万3300円〉が支給される。障害年金の使い方、貯金するなどは、子と話し合っ決めていくことが大事。

③ 受給要件3つのハードル (1)初診日の確定 障害の原因となった病気について、初めて医師の診療を受けた日。(2)納付要件 原則は、20歳から初診日の前々月までの期間で、国民年金の未納期間が1/3未満であること。特例もあるが、納付・免除申請・猶予などの手続きをし、未納状態を解消しておくこと。(3)障害認定日の時の障害状態 障害認定日は、初診日から1年6ヶ月経過した日。その日以降に障害年金の請求ができる。また、認定日に症状が軽く、障害年金不該当で、その後症状が重くなった時は、事後重症請求を検討してみる。

④ 窓口相談のポイント 年金事務所に『誰の相談で、誰が窓口に行くのか』を伝え、必要なものを電話で確認する。窓口に行く前に、〈傷病名 初診日 通院歴 治療内容 家での様子、就労状況等〉をメモして持参する。色々な質問をされるので、準備をしっかりとっていくことが大事。

⑤ 3つの書類のポイント (ア)受診状況等証明書 初診の病院と障害認定日の病院が同じ、または事後重症請求の病院が同じ時は、診断書で初診日の証明をする。初診の病院と違う時は、受診状況等証明書で証明をする。病院にカルテがない、廃院している時は、初診日を証明できる物〈診察券、お薬手帳等〉を探し、添付する。何も無い時は、2番目、3番目の病院で書いてもらう。(イ)診断書 本人の日常生活の困難さを医師にきちんと伝えることが大事。『日常生活能力』の7項目、日常生活や就労で困っていること等。

(ウ)病歴・就労状況等申立書 発病日から現在までの状況を詳しく書く。発達障害、知的障害の場合は『幼少期から現在までの様子を書く』というルールになっている。日常生活を送るのにどのように大変なのか等、診断書には書ききれないことを具体的に書く。 *書類は、日本年金機構のHPからダウンロード可能。

⑥ 障害ごとのポイント 障害年金が受給できそうな障害状況かどうかは、診断書の裏面の記載内容で判断される。→〈日常生活能力の判定(各項目1点~4点)の平均点、日常生活能力の程度〉 日常生活能力 平均3点の例→助言や指導があればできる ★発達障害の例 毎食、カップラーメン。自室の片付けができない。服薬を忘れる。何かしようとしても頭の中に手順が次々浮かび、体が固まってしまふ。興味関心のないことは、頭の中に入っていない。★うつ病の例 食欲がない。入浴、着替えをする気力が無い。掃除、洗濯は家族に頼っている。通院は一人では困難。考えがまとまらず言葉が出ないので意思疎通が困難。 以上は一例です。子の具体的なエピソードを洗いだしてみよう。(浜田裕也氏への相談等は、会報2頁左上を参照のこと)

☆☆☆☆☆☆次月の予定は3頁下部のプログラム表をご覧ください☆☆☆☆☆☆ 1

New!【当会のサポーターが訪問します 田口】
ご本人の希望があればご連絡ください
まずは親御さんのご相談から入ります

New!【生活保護 自立生活援助】
生活保護の相談や生活上の困りごと(家事・金
銭管理・役所の手続き)などを支援します
生活保護の NPO「ほっとプラス」平田代表
対応エリア有 ☎ 048-687-0920

【障害年金申請サポート 親亡きあとのマネー相談】
社会保険労務士で FP の浜田裕也氏が障害年金申
請をサポートします。キャッシュフロー表作成もサポ
ート。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

【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
(事務局田口)

【きょうだいしま
いの会】ワッツ 2F
6/15(土)14時
兄弟姉妹の方の居
場所。仲間と会い
悩みを分かちあい
ましょう。できる
だけ事前にお申し
込みください。

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対応の技
法を分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～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計9回を1年間
かけて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。『適切な家族の関わりと工夫が改善のカギです』、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)

なんでも 個別相談 きずな工房・つみ喜への同行支援 親亡きあとのマネー相談

土日祝も対応

★年会費令和6年度分(2024年度分)の納入をお願いします

★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。令和6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封筒に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」作成、印刷、郵送、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

【KHJ けやきの会事務局】さいたま市北区盆栽町 190-3【活動場所】岩槻駅東口駅前コミュニティセンター
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。 2

4月の学習会～なぜ引きこもったのか・本人にとってのひきこもり～

高橋晋 家族相談士

1、引きこもりの本質（本人から見たひきこもり）：親の目から見ると幼少期より主張が少なくおとなしい良い子に映る。本人は無意識のうちに周りの空気を読み（発達障害は空気が読めない事が多いが大部分は周りに合わせてきた）他者を優先する生き方が積み重なった結果ひきこもる。自分の自由意思が弱く、学校生活・受験・就職活動・職場環境において人間関係に行き詰まりやすい。普通はつまずいても、自らの意思で動き出すが、ひきこもりの子は受け身のため誰にも相談する事ができない。やがて自分の欲求に蓋をし、家族・社会から遠ざかる。回復して外と繋がろうとする時も不安・恐怖心が根底にあるためハードルが高い。

2、本人と家族の特徴：○ひきこもりの症状（人間不信・感情マヒ・別の人格状態・人間恐怖など）○成長期のトラウマ（感情的ネグレクト～元来の親子の自然な感覚・感情による関係が悪い方に絡み合う～学校でのいじめなど）○家族の特徴（日本の文化と時代の影響が大きい。感情を出すことなく父は仕事、母は家事という役割り分担で機能してきた。一方そこに特別な問題はなくむしろ真面目な家庭が多く、経済的にも中流という極めて一般的な家庭と言える。

3、親の理解と対応の第一歩は：親がひきこもりに理解ある所に繋がると子は家庭の雰囲気の変化を敏感に察して安心する。焦りから社会に出て自立することを目指そうとしがちだが、今よりも自分の人生をよくすること・幸せになることをゴールのイメージとする。

◎家族として温かい関わり◎本人を一人の人間として尊重する ◎本人の歩みを尊重する

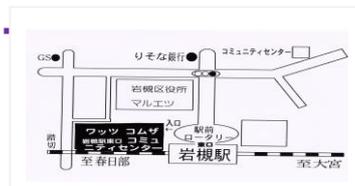
4、本人としての回復とは：エネルギーの消耗（自分を責める）→家で自然に楽になる（イライラが出る・感情を取り戻す）→感情を言葉で出す→感情を認める→欲求が出る→外と繋がる欲求（しかし繋がるとストレスがたまる・家族に吐き出す）→自分を理解しながら自分を成長させる。

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)1,500円



5/5(日) 13:00	ひきこもりの理解と関わり方～発達特性や物事の捉え方の視点から	緒方広海 臨床心理学者 LITALICO 代表	岩槻 WATSU 5F
5/10(金) 13:30	対人緊張・対人恐怖	高橋晋 家族相談士	岩槻 WATSU 2F
6/2(日) 13:00	支援思考から生活思考へ 親にしかできないこと	丸山康彦 ヒューマンスタ ジオ代表	岩槻 WATSU 5F
6/14(金) 13:30	なんでもグループ相談	田口ゆりえ代表他ピアサポ	岩槻 WATSU 2F
7/7(日) 13:00	親ができるプロセスづくり～状態 に応じた接し方	丸山康彦 ヒューマンスタ ジオ代表	岩槻 WATSU
7/12(金) 13:30	親の望み・子どもの本音	高橋晋 家族相談士	岩槻 WATSU 2F

お問い合わせ…田口 080-3176-6674 048-651-7353

【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も可能です

『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。10名が就職しました

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

『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] フツツ 2F

5/15 (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。遊びを中心に活動します。初めての方は要ご連絡。



🍷 [仕事体験ができる居場所] フツツ 2F

6/2 (日曜日) 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。



【New!! けやきの会 蓮田ルーム オープン】

蓮田駅前マイン 2階 ひかりサロン内

6月は6/15(土) 13:30~16:00 (毎月第3土曜日)

ひとりで抱えている悩みを吐き出してホッとしませんか。個人情報を守ります。非会員さんも参加できます 無料 けやきの会サポーター

【訪問 さくらんぼ会】ピアサポーター荒井

火 木 土 対応エリア 上尾、桶川、北本

申込 080-5543-9739 1回1時間半 6千円

【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(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。エリア外もご連絡を!

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」・・・家族の立場から日常生活の関わり方を具体的にわかりやすく解説。親だからこそできることや家族のあり方について見なおす機会となります。

<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 4