



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.239(2024年9月1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.khj-keyaki.com/>

★《2023年 KHJ 会員対象の実態調査結果が発表されました》家族回答の一部を紹介します。本人と会話があるか(はい、73%) なにかあった時の話をしているか(はい、約70%) 本人はサポートを受けているか(いいえ、70%) 受診しているか(はい、約30%) 最近2週間の状態(家ではマイペースな行動、家事や手伝い、昼間に一人で外出、各50%以上) 年金を受給している(約20%)。巻末にひきこもり基本法(仮称)のKHJ案の意見を記述。

★8月月例会 「親亡きあとのマネーぷらん」 田口ゆりえ代表

1. **こころがまえ** 7040前半のうちに見通しをつけると安心。子どもが働けないという現状を見据えて就労に期待しない。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考えよう。計画は早ければ早いほどよい。親が元気なうちに、覚悟を決めて実行する。65歳以上の高齢者のうち5人に一人が認知症を発症(2025年)男性より女性に多い。お金の見通しがつけば親のこころに余裕が生まれる。お金を残す余裕がないという場合でも別の覚悟を決めて取るべき具体的な対策を考えて見通しをつける。

2. **親の資産の見える化** まずは親の資産をすべて洗い出してみる。①資産:現金(普通預金、定期預金、株、投資信託、国債)、死亡保険、あれば賃貸アパート等。自宅の土地家屋。②負債:住宅ローンの残高。バラバラになっていた書類を整理して一つにまとめ一覧表(バランスシート)を作成する。

3. **収入額と支出額を把握する** ①親の収入(現役の人は給与明細表で。退職後も働く人は予定収入額。年金生活者はお知らせ表にて) ②子の予定収入(現在あればその額、年金支給額と開始年齢)

4. **現在の世帯の支出額(1カ月の家計簿)を書き出す** 食費、光熱水道費、医療費、被服費、日用雑貨、社会保険料、固定資産税、生命・火災保険料、父母・子の小遣い、冠婚葬祭費・雑費に分けて書き出したうえ、それらをまとめて最後は「基本生活費」と「固定資産税等の住居費」の2つに区分し表を作成する。

5. **子どもが一人になった時の予想支出額** 子が一人になった時に必要と予想される金額を上記4の費目と同様に書き出し、最後にまとめて「基本生活費」と「固定資産税等の住居費」の2つに区分し表を作成する。

6. **キャッシュフロー表を作成する** 1~5の作業によりキャッシュフロー表を作成する準備が完了。ポイントは、数字は万単位、項目はシンプルに、平均寿命まで(男性81歳、女性87歳)途中で貯蓄が底をつく場合はその時まで記入。年毎の収入額と支出額、年間収支額、貯蓄残高の推移を記入。労力が要るのでたいへんですが、将来の不安をはっきりさせ、今からなにをするべきか検討し可能な対策を見つけて実行へと進めていきます。

7. **対策案を検討して実行に移す** ① 国民年金:未納か、免除申請か確かめる。10年前までさかのぼって追納できるので是非これだけは老後の生活保障として確保しましょう。② 国民年金基金:国民年金とセットで老後を補償する公的年金。社会保険料控除の対象となる。60歳まで支払い65歳から支給開始。7種類の中から自由にコースを選べる。終身年金。途中で支払ができなくなっても支払った分は保証される。③ 確定拠出年金 iDeCo:国民年金基金と同様に公的年金のため社会保険料控除の対象となる。有期年金。銀行と金融商品を自分で選ぶ。元本割れのリスクがある。国民年金とは別に加入できる。④ 障害年金:可能か医師に相談する。初診から1年6カ月経過してから申請する。⑤ 生命保険信託:親の死亡時から分割して保険金を受け取る。契約時に子を指定し毎月の受取額と受け取る年数を決めておく。浪費を予防できるメリットがある。⑥ 生命保険 個人年金。

8. **兄弟姉妹へ配慮ある伝え方をする** 「あなたたちには不公平な相続になり申し訳なく思います」「母さんが病気の時は家事をよくやってくれました」「国の制度を使って生きられるように相談しています」「でも、一人になったら時々安否確認してもらっていいですか?」 禁句:「お兄ちゃんなんだから、お姉ちゃんなんだから頼むよ」

9 **参考となるマネーぷらんの例を3つ紹介** 講演の後はグループに分かれてフリートークを行いました。

☆☆☆☆☆☆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

【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)

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

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

【きょうだいしまいの会】ワッツ 2F 9/21(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しょう。できるだけ事前にお申し込みください。

【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

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ぷらん相談

個別相談は前もって田口にお電話でご予約ください

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。

★住所を変更された方はすみやかに連絡をお願いします。会報の未到着がないようにご協力ください。

★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

～8月学習会 こだわり・強迫神経症の対応～

高橋晋 家族相談士

1 こだわりの底にある不安・怒り：繊細な性質であり周りを気にするため不安を感じやすい。また日本の文化的背景やそれぞれの家庭環境で育つ中での潜在的な不安（記憶・自覚のない）もある。こだわり＝不安・ストレスで現実の苦しさが大きい程、強く出る。この不安を頭で理解しても身体が動かず、自分を卑下し、ひきこもる。この苦しきから逃避しようとする為にゲームやネットなどの依存行動となる。人間関係（特に家族関係）において、無意識に自分を抑えていることを心の奥では理不尽と感じ、自分が正しい→相手が間違っている→相手を変えよう→それが怒りとして出る。

2 強迫神経症とその対応 ①ひきこもりから生じる強迫症状○エネルギーが低下していると日常行動（入浴など）が出来ない→それが強迫観念と結びつくと何時間も風呂に入ったりする。○自身も社会とのつながりのないことを卑下しつつ社会とのかかわりを嫌う→家族の中で一番社会との関りが強い父親を避けるようになる。→父親の全てを嫌い、不潔と思うものを徹底的に払いとる行動をする。これも強迫神経症の一つで、意味のない行動と自覚してもコントロールすることが出来ない。②家族の対応：表面の行動を止めると本人はストレスになり、その行動がより強くなったり、別の行動に出たり逆効果になる。自己解決であれば、精神安定剤として受け止める。不安や苦しきの感情にフタをしていると改善することはないので、安心・リラックス出来る環境を作る。③強迫神経症がエスカレートした時の対応：家族を巻き込む場合は、理屈での対応は無理。親の側から線を引いたり、距離をあけることが必要。

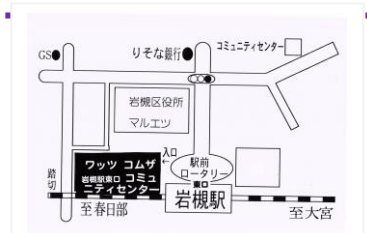
3 発達障害の影響：発達障害の特徴として、物事をせまく、直線的にとらえる。曖昧なことに対して理解できない。相手の立場で考えられず、行動が極端になる。自分のルーティンが崩れると不安・パニック状態に陥りやすいなどの結果、こだわり・強迫神経症が強くなる。

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



| | | | |
|----------------|-------------------|---------------|-------------|
| 9/1(日) 13:00 | 無理な要求・支配関係の改善 | 高橋晋 家族相談士 | 岩槻 WATSU 5F |
| 9/13(金) 13:30 | マネーぷらんグループ学習会(1) | 田口ゆりえ 代表 | 岩槻 WATSU 2F |
| 10/6(日) 13:00 | 子どもにお金を残す余裕がない！ | 田口ゆりえ 代表 | 岩槻 WATSU 5F |
| 10/11(金) 13:30 | 家族以外の人との繋がりをつくる | 高橋晋 家族相談士 | 岩槻 WATSU 2F |
| 11/3(日) 13:00 | ほっとプラスの活動と生活保護の要件 | 平田真基 ほっとプラス代表 | 岩槻 WATSU 5F |
| 11/8(金) 13:30 | 発達障害傾向のある子との関わり方 | 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
- ★利用料なし 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。11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

【New!! けやきの会 蓮田ルーム オープン】

蓮田駅前 蓮田マイン 2階 ひかりサロン内
9月は9/21(土) 13:30~15:30 (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

【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 3千円

KHJ 埼玉けやきの会 作成 冊子 **保存版**

★「親亡きあとの子のマナーぷらん」・・・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

居場所 さくら草クラブ

🌱【ココ・カラ すまいる】ワッツ2F

9/18 (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】ワッツ2F

10/6 (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ます。



訪問看護ステーション【ひだまり】
訪問看護ステーション【ふりいる】
048-778-8380(宮原駅近) 048-884-8391(上尾市)
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。エリア外もご連絡を!