



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.240(2024年10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 <https://www.khj-keyaki.com/>

★《ひきこもり支援基本法に関する意見書を県に提出》8月13日、県会議員さん4名を訪問し左記意見書の提出をおこないました。ひきこもり状態の長期化、高齢化が進み、親が亡くなった後の本人支援が大きな社会課題となっています。現状では福祉制度に乗れない事例が少なくないことから、障害や疾病の有無に関わらず、誰もが適切な支援を受けられる制度「ひきこもり支援基本法(仮称)」の制定を求めて意見書を提出しました。

★9月月例会 「無理な要求・支配関係への対応」 高橋 晋 氏 家族相談士

1. 親子関係での葛藤 (1) 親への愛情欲求と抑圧…子は、親から何を求められているか無意識のうちに感じ取り、自分がそれをやることで認められると思ってしまう。子は、自分の努力が足りないと途中までは頑張るが自分は元々ダメなんだと錯覚を持ったまま育ってしまう。本人の褒められたい欲求も満たされないうちになる。

(2) 本人の親に対するわだかまり…子の視点では、親が過干渉で「○○しなさい」「こうしなさい」と言うことで、益々自分で動けなくなり、「自分の人生が奪われた」という意識で親へのわだかまりを抱えてしまう。親の方は、自然に愛情を注いでいると思うが、悪い方に循環してしまう。

2. 感情の回復と怒りの表現 (1) 安心できるようになってエネルギーが回復する…家の中で家族としての温かい関わりをしていく中で、ホッとでき、充分休めると気持ちも緩んでくる。(2) 感情が回復し始めるときに出てくるイライラ…子がイライラをぶつけてくると、小さい頃のやさしく手のかからない良い子というイメージが裏切られ親は動揺し、距離を置いて腫れ物に触るような対応をしがちになる。(3) 過去の怒りを実感できるようになる…自分の過去の苦しさを訴え、親を責めるが、子と親で立場が違うため事実が食い違っているのが当たり前である。親は事実にこだわらず、子が言っていることを受け入れ、「それは辛かったね」「そのとき察してあげられず、ごめんね」と、想像力をはたらかせ子に寄りそうことで子は、自分の感情を受け入れられるようになる。

3. 要求がエスカレートするとき (1) 内面の感情・無意識と表面の意識・言葉との間にある隔たり…表面に出る言葉(親への批判、反発等)と、無意識で求めるもの(寂しい、満たされたい、甘えたい)が存在する。しかし常に心の奥で満たされたいものに蓋をしている (2) 本当には満たされたい場合、要求がエスカレートする…無意識で求めているものをキャッチできないと、「もっと親に要求しなくちゃ!」とエスカレートする。本当は、支えてもらいたい安心したいと思っている。(3) こじれがエスカレートする前に家族の支援とつながることが大事。

4. 親の対応 (1) 最初は本人を理解し寄り添う努力をする…親は、表出した言動を無視しないが、心の奥で求めているものを感じ取っていきけるとよい。発達障害傾向の人は、こだわりが強く頭と感情がバラバラでなかなかよい方向にいかない。どう納得して収めていくかは、一人一人対応が違ってくる。(2) この方向はおかしいと感じる直感と線を引く対応…本人に余裕がないと理屈で押し通そうとするので、親は、理屈で対抗しないことが大切。「それ以上は、難しいね」「父さんと相談しておくね」→その結果「これ以上は、難しい」「親の勘として、それはやってはいけないこと」と判断し線を引く。それを親子で共有しておく。(3) 本人から出てくる本音…子「あの時、親はこうしてくれなかった」等、本音に近い話が出てきたら、きちんと話を聴いて対応することが大事。

5. 親の努力と限界が本人の納得につながる…こじれている時は、出口がなかなか見つからない。100%対応しても無理なこともあるが、本人を理解しようと努力していくことが、本人にも伝わっていく。また、親の体調のことや、親にも限界があるということを自然に見せていく。親は、自分のために何とかしようとしてくれていると分かり、だんだん心も満たされていく。家族会や居場所などで、他の親御さんと接すると、自分の親は特別悪いわけではないということが分かり、よい意味での諦めもついてくる。

★講演の後、高橋先生にも加わっていただき、フリートークを行いました。皆さん熱心に話されていました。

☆☆☆☆☆☆次月の予定は3頁下部のプログラム表をご覧ください☆☆☆☆☆☆

【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
12/21(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
ましょう。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 CRAFT (Community Reinforcement and Family Training)**

CRAFT 認知行動療法は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～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。田口(Meyers先生のCRAFT公認ワークショップ認定)

上記をご希望の方は事前にお電話でお申込みください 080-3176-6674 (田口)
048-651-7353

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。

★**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

～9月の学習会 マネーぱらんグループ学習会～

田口代表



今回の学習会は8月の月例会で学んだ事の復習となり、資料の内容も重複しております。復習の方とはじめての方で約 20 名の方に参加して頂きました。

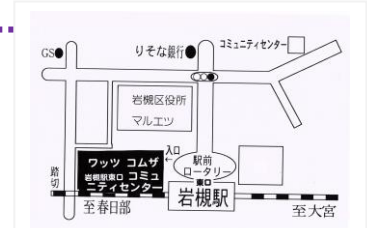
- ① ころがまえ: 7040前半のうちに見通しをつけると安心。現状を見据え就労に期待しない。親子間の関係修復と親亡き後のマネーぱらんは車の両輪。計画は早ければ早いほど良いが…。まずは、できるところから始める。覚悟を決める。親が元気なうちに実行する。認知症の発症率(高齢者の5人に1人 女性に多い)
 - ② 親の資産の見える化: 資産(現金・預金・株・投資信託・国債・死亡保険・不動産)負債(住宅ローン・その他)を洗い出し、バランスシートを作成する。
 - ③ 収入額と支出額を把握: 親の収入(収入・退職金・退職後)子の収入(年金と開始年齢)
 - ④ 子どもが一人になった時の予想支出額;「基本生活費」と「固定資産税等住居費」を区別
 - ⑤ キャッシュフロー表を作成する: *将来の不安をはっきりさせるため→数字で見える化* 今から何をなすべきか、はっきりさせる→対策・検討 *覚悟を決め、家族で行動するため→行動
 - ⑥ 質疑応答・感想などから ※田口代表アドバイス
- 障害年金を受給していたが、更新時にストップとなり、すぐに公的機関に状況を告げ、結果的には再支給された※普段から医師とのコンタクトを取っておくことが大事。障害者枠雇用の程度の収入なら不支給になることはほとんどない。しかし、万が一の際は躊躇せずに相談する。
- うつ病と診断。回復はしているが就労はしていない。20年前のカルテも有り、本人が頑張って障害年金の申請書を作成し受給資格を得た。大変な労力が掛かった。※初診日が大事。しかし A→B へと転医した場合、転医した B 医療機関を起算とする(後に重症化)事後重症請求も出来る。
- 国民年金の支払免除を受けていたが、父が復活の手続きをし、未納分を追納した。現在、国民年金基金の加入を検討している。

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



| | | | |
|----------------|-------------------|---------------|-------------|
| 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 |
| 12/1(日) 13:00 | 外への動き出しと親の関わり | 高橋晋 家族相談士 | 岩槻 WATSU 5F |
| 12/13(金) 13:30 | 親亡きあとのマネーぱらん(2) | 田口ゆりえ 代表 | 岩槻 WATSU 2F |

お問合わせ…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
10月は10/19(土) 13:30~15:30 (毎月第3土曜)
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」…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

10/16 (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。遊びを中心に活動しま
す。初めてのの方は要ご連絡。



🍷 [仕事体験ができる居場所] ワッツ2F

11/3 (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。



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!