



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.243(2025年1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.khj-keyaki.com/>

★《新年あけましておめでとうございます!!》今年も昨年と同様にひきこもりの子どもを抱える親御さんの居場所として、毎月の講座を開催しながら活動してまいります。皆様とご一緒にひきこもりを学び、わが子の気持ちを理解していきましょう。様々な情報の発信にも努めてまいりたいと存じます。どうぞ宜しくお願いいたします。

★12月月例会 「外への動き出しと親の関わり」 家族相談士 高橋晋先生

1.本人の気持ちが外に向かうまで…親は早く動き出してほしいと願うが、焦ると空回りの失敗をすることが多い。親子関係の土台をしっかり作っておくことが基本となる。親子の温かい関わりの中で、本人に負担の少ない提案が可能となる。注意してほしいのは、チラシや情報を見せたとき、本人が親のために動こうとしているのではないか、本心とズれていないか、を見極めることが大切である。しっかりと本人の気持ちや状態に寄り添った関わりをしていく。

2.動き出しの種類…好きなこと、趣味からの動き。居場所、自助グループなどへの動き。受験、各種スクール、資格取得。様々な動き出しがある。ただし本人の中では期待と不安が入り混じり葛藤が強いので、親が下見や見学に行き様子を伝えて安心感を持ってもらう。居場所の参加は人間関係が生じるので子が拒否する場合はその気持ちを尊重する。焦りからくる動き出しや、高望みする行動もあるので、否定しないが喜びすぎない。

3.外への動きが出てこないとき…■外の情報の伝え方:子の気持ちを量りながら勧める①チラシを見ないで返した(親への軽い反発)②チラシをさっと見て親に返した(親の動きは受け入れるが未だその段階ではない)③しっかり読んだ、自室に持って行った(情報はありがたいが葛藤がある⇒継続的にチラシを渡す)■自発性、主体性をどう育てるか:自分で考えて自分で行動できるようにするためには、親が熱心になりすぎないように、強引になりすぎないように気をつける。■発達障害の影響が大きいとき:感情を言語化することに苦手さを抱えている。頭で考えて毎日決まった行動パターンになりやすい等の特性を持つ。総合的に考えることが苦手なことからネットなどで得られる限られた情報から行動することもある。そのため自分に向いていない方向へ動くことがあり失敗の原因になりやすい。注意が必要であるが、親の意見を押しつけと受け取ることもあり難しさがある。

4.動き出しからの対応…新たな環境に不満を持ちやすいので「お疲れさま」と労いつつストレスを愚痴・不満として吐き出させる。即、辞めるのではなく他の所へ行ってみるのも良い。その際、最初の所は休んでも良いが選択肢の1つとして残しておく。親は逃げ道を用意しておくが、親側から辞めることを勧めない。失敗して自分を否定しがちになっても「すごく頑張ったと思う」「チャレンジしたのは良かったね」と肯定的な捉え方をする。「失敗=挫折」から「失敗=経験」と前向きに気持ちを切り替える。その一方、失敗したことで、解消しきれしていない「親へのわだかまり」が原因だと本人の中で感じた場合は学習会などで学んでいく。

5.自分の中の物差しを持つ・育てる…周りの人の気持ちや雰囲気を感じてきたために自分の意思が分からなくなり自分作りができなかった。しかし回復が進んでくると親へ自己主張できるようになっていく。更に相性の良い人との出会いで会話ができるようになり「自分の物差し」を持つようになる。様々な体験を重ねて自分を育て人との関係を育てていく。

※参加のお父さんやお母さんの質問に高橋先生と田口代表が丁寧に応えてくださいました。

お父さんの参加も増えていきます。お母さんとご一緒にお出かけください。

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

【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

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

**【きょうだいしま
いの会】ワッツ 2F
3/15(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 C R A F T 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。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

～12月の学習会 親亡きあとのマネーマネーぷらん 第2回～



田口ゆりえ代表

《キャッシュフロー表は何のために作るのか?》 重複記載ですがもう一度!!

○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ため→対策・検討 ○覚悟を決め、家族で行動するため→行動

《対策案》 今できることをとりあえず実行してもよい

■国民年金保険料を支払う＝老後の生活保障のために欠くことのできない社会保障制度。

(未納か・免除申請か確認) ■国民年金基金(公的年金)＝納付義務はない。国民年金に上乗せするもの。基本は終身年金。自由にコースを選べる。若いうちに加入すると掛金は安い

■確定拠出年金 iDeCo(公的年金)＝国民年金の支払いは必須ではない。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 ■障害年金が可能か?＝医師に相談。国民年金に加入していること。手続きは社会保険労務士も対応

■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、月額受け取る金額を決めておける。

■生命保険 ■個人年金。 以上を2、3個組み合わせるとよい。

《本人へ配慮ある伝え方を工夫しましょう》

♡「私たち家族の生涯設計をたててみようと思いました」♡「その結果をあなたにも伝えておきたいのです」♡「これからもできるだけお金を残したいとおもいます」等

禁句…NG「もうお金がない!」・「もう面倒みれない!」。 話しづらければ、手紙に書き残す。エンディングノートに記す。重要書類は一つにまとめておく。

《兄弟姉妹へ配慮ある伝え方を工夫しましょう》

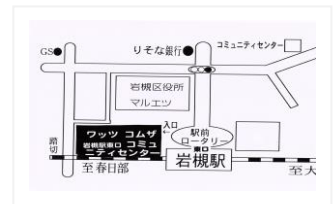
♡「あなたたちには不公平な相続になり申し訳なく思います」「お母さんが病気の際は家事をよくやってくれました」♡「国の制度を使って生きられるように相談しています」♡「でも一人になったときは、時々安否確認をお願いしてもいいですか?」等 禁句…NG「お兄ちゃんなんだから、お姉ちゃんなんだから頼むよ」※対策事例が3つ紹介されました。

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



1/5(日) 13:00	本人の言動には本人なりの理由がある 月例会のあと新年会を開催	上田理香 公認心理士	岩槻 WATSU 5F 岩槻 WATSU 2F
1/10(金) 13:30	長期化の要因と必要な対応	高橋晋 家族相談士	岩槻 WATSU 2F
2/2(日) 13:00	ひきこもってから気づく大人の発達障害	矢崎弘美 埼玉親の会「麦」代表	岩槻 WATSU 5F
2/14(金) 13:30	自分で考えて自分で決める力	高橋晋 家族相談士	岩槻 WATSU 2F
3/2(日) 13:00	自分らしい生き方・本人にとっての自立とは	高橋晋 家族相談士	岩槻 WATSU 5F
3/14(金) 13:30	「親亡きあとのマネーぷん」第3回	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

1月は1/18(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。申し込み不要 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

居場所 さくら草クラブ

🌱【ココ・カラ すまいる】ワッツ2F

1/15 (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。初めてのの方は要ご連絡。



🌱【仕事体験ができる居場所】ワッツ2F

2/2 (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。



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!