



# 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.246(2025年4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/>

★《厚労省から「ひきこもり支援ハンドブック～寄り添うための羅針盤」が交付されました》 支援の目指すべき姿として、「自立」ではなく「自律」を大きな特徴として打ち出しています。また、従来の個人を対象とする医療モデルに社会モデルを加え、福祉に重きを置いた支援内容を盛り込んでいます。従来はひきこもりを半年以上と区切っていましたが、新しい捉え方として「何らかの生きづらさを抱え、生活上の困難を抱えている等」の状態と広げています。

★3月月例会「親を支配するなど こじれている場合とその対応」 家族相談士 高橋 晋氏

1 親子関係のわだかまり…子は周りの空気を読み、繊細で自分を出せない。親は、何か言ってあげなくては、と過干渉になり、それが積み重なっていく。その結果、親の勝手な思いで動かされた、自分の人生を奪われたと思ってしまう。親は、そんなつもりはなく愛情を注いだのだが、悪い方からまり合ってしまう。ひきこもりになりかけた時に、無理に動かそうとすると、恨みや怒りが強くなり、わだかまりとなって親子関係がこじれてしまう。

2 要求のエスカレートと支配…(1)親への依存と怒り 子は、「わかってほしい」「愛情を注いでほしい」「安心したい」と思うが、素直に言えないため怒りとして出る。(2)親への不信と自分の正しさの絶対化 子は、親の言うことに合わせて行動してきた結果と捉え、親の間違いを正そうとする。(3)親の支配、巻き込み エスカレートすると感情の表現よりも理屈で親を支配し、行動を縛っていく。こじれた分だけ対応が難しい。親だけで何とかしようとせず、家族会や支援に繋がっていくことが変化のきっかけになる。

3 発達障害の影響…発達障害傾向があると、自分にとって嫌なことをされると相手の悪意とってしまう。生まれつき物事の捉え方に偏りがあり、相手の視点に立つことが苦手である。感情は動くが、自分の気持ちをキャッチしにくく、言葉で表現ができず、手が出ることもある。発達障害を考慮した対応が必要になる。

4 暴力を伴ってエスカレートした場合…(1)危ない暴力からは逃げる 要求したことに親が動かないと、こだわりがエスカレートし、暴力が出る。その時に親が逃げることは、大事な選択肢となる。また、要求に対して説得ではなく、どこかで線を引くことが大事。(2)別居状態からの関係修復 本人の生活に必要なお金や物のことからコミュニケーションをとる。「これが今送れる精一杯のお金です」等、親の本音を伝え、今本人を支えられるところで支えていく。(3)同居し始めてから 親の相談・支援の継続 本人との関わりだけでなく、外との繋がりを継続し、外の雰囲気、空気が流れ込むように保つ。本人がため込んできたものを吐き出させることも大事にしたい。また、親がゴールを決めるのではなく、本人を支え手伝うことをやっていくようにする。

5 親子関係の回復へむけて…(1)安心感と信頼関係の積み重ね 目に見える変化を期待しがちだが、特別な方法よりも、焦らず日常の積み重ねを常に意識していく。(2)本人の気持ちが向いていること・受け入れやすいこと 親は、収入に結びつくことを勧めてしまいがちだが、本人の気持ちを大事に苦手意識が少ないものから取り組んでいく。(3)失敗した時のとっさの対応 本人は「親は変わっていない、こちらの気持ちを逆なです」と敏感に感じ取る。すぐに否定せずに受けとめていく。また、過去のことですぐ謝ることは、軽すぎる。「気づかなかったのは悪かったね」「傷ついたんだね」と、きちんと子の話を理解して聴いていく。

6 何を指し、何を伝えていくか…(1)本人がより幸せになれるように 親が安心することを目指すのではなく、本人にとってよりよい方向に行くことを意識する。自分の人生を自分で決め、失敗しても自分の人生として味わえる方向へ。(2)親の努力と限界が自然と伝わるように 親も人間であり、これ以上は無理という時、体調が悪い時などは、隠さずに本人に見えるようにしていく。「今日は、体調悪いから、洗い物明日にするね」等。

人間として頑張っている面と苦手な面と限界と、ちゃんと本人に伝わるのが大事。

**【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)

**【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](mailto: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  
6/21(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](http://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



3月の学習会 ～親亡きあとのマネーぶらん第3回(最終回)～ 田口代表  
約20名参加されました。アンケート結果と進捗状況の記載です。

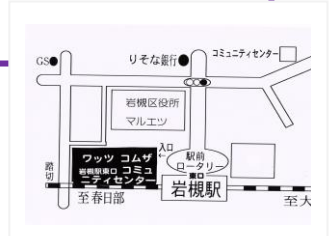
- ★親50歳代・当事者 20歳代:国民年金基金を検討するが、夫婦間の年金に対する温度差があり、申し込みには至らなかった。勉強にはなったが、落ち込む感もあります。
  - ★親60歳代・当事者 30歳代:国民年金の猶予の部分を支払い、今後も掛けていく事にしました。将来を考えるきっかけにはなった。まだ、腹をくれない。
  - ★親70歳代・当事者 50歳代:国民年金は掛けているが先を考えると不安です。全くお金が無くなったときどうなるか? この辺りのことを勉強したい。
  - ★親60歳代・当事者 30歳代:本人が病院に行かず障害年金は中断したために、国民年金をさかのぼって支払い、今後も掛けていく事にしました。派遣で少しの収入はある。 今後、相続等で資産が入った場合、本人は計画的にお金を使うことが出来ないの、生命保険信託について詳しく知りたい。
  - ★親80歳代・当事者60歳代・父親は他界:国民年金納付終了。国民年金基金 5年ほど掛けていました。当事者と先の事を話したいが避けられ、コミュニケーションがとれない。年齢を考えると焦りと不安があります。親が亡くなった後、本人が年金受給手続きに行けないときはどうするか不安→エンディングノートの活用(目につく所に置く)
  - ★親60歳代・当事者 30歳代:キャッシュフロー表を作成し将来の見える化ができて良かった。国民年金の未納分を支払い、国民年金基金も契約した。今後はエンディングノート作成に取り組みたい。
- ◎令和7年度も親亡き後のマネーぶらん学習会3回シリーズ(9月 12月 3月)を予定しています。

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



4/6(日) 13:00	障害年金申請と事例	浜田裕也 社会保険労務士	岩槻 WATSU 5F
4/11(金) 13:30	ひきこもり 心の奥にかくれているもの	高橋晋 家族相談士	岩槻 WATSU 2F
4/17(木) 13:30	生命保険信託の説明会	山下学氏	岩槻 WATSU 2F
5/4(日) 13:00	親ができる関わり 基本編	田口ゆりえ代表	岩槻 WATSU 5F
5/9(金) 13:30	親の雰囲気と日常の関わり 回復の土台作り	高橋晋 家族相談士	岩槻 WATSU 2F
6/1(日) 13:00	一見、安定して変化がないとき	高橋晋 家族相談士	岩槻 WATSU 5F
6/13(金) 13:30	なんでもグループ相談	田口ゆりえ代表	岩槻 WATSU 2F



## 【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

## 【蓮田ルーム】けやきの会と併せてご利用ください

蓮田駅前 蓮田マイン 2階 ひかりサロン内

4月は4/19(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。

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

4/16 (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。初めての方は要ご連絡。



🌱(仕事体験ができる居場所)ワッツ2F

5/4 (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声かけもできます。

50歳代も歓迎。年齢、性別を問わずご利用の際は親ごさんの入会が必要です。



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!