



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.247(2025年5月4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の制定を求める意見書(埼玉県議会ホームページから抜粋)》令和4年3月に埼玉県は、ひきこもり支援に関する条例を制定し、支援の推進を実施しているところです。一方この問題は国策として支援に係る基本的な方向性を定め、関係する制度や政策を体系化することが重要であることから、国策として総合的に推進するための基本法を早期に制定することを強く要望し、「ひきこもり支援基本法」制定の意見書を提出しました。

★4月月例会「障害年金の申請と事例」 浜田裕也氏 社会保険労務士 FP

女性Aさん(発達障害 社会不安障害 強迫性障害)の対応事例を紹介しながらお話を進めてくださいました。

■障害年金とは…病い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。精神疾患の場合、うつ病、発達障害、統合失調症、双極性障害、てんかん、知的障害、他対象。受給の可否は就労の有無に関係なく、日常生活能力や就労状態を総合的に見て判断されます。

■日常生活能力とは…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機対応 ⑦社会性。上記7項目を医師に伝え、その内容を踏まえた診断書を作成してもらいます。■就労状態とは…就労をしていない人ばかりでなく、就労継続支援A型B型、就労移行支援、障害者雇用による就労などで働きながら障害年金をもらっている人も多い。

■障害年金の種類…障害基礎年金1級、2級。障害厚生年金1級2級3級。1級が最も障害状態が重く年金額も多い。

■障害基礎年金2級に該当した場合の金額…障害基礎年金 月額6万9308円+障害年金生活者支援給付金 月額5450円。合計7万4758円。

■主治医に聞いてみることも検討しましょう…『障害年金の級で何級になりそうですか?』『障害年金が請求できそうなくらい症状は重いですか?』

受給要件は3つのハードル(初診日の確定、納付要件、障害認定日のときの障害状態)がポイントになります。

■初診日の留意点…精神科や心療内科でなくても、ストレスで体調を崩して内科や耳鼻科に行った日が初診日になることもあります。

■納付要件…初診日の前々月までの期間に2/3以上保険料を納付していることが必要です。初めて受診する前に国民年金の納付や免除、学生の納付猶予、その他猶予の手続きをしておきましょう。

■納付要件をクリアするためには…①(原則)20歳から初診日の前々月までの期間で未納期間が1/3未満であること。②(特例)初診日の前々月までの直近1年間で未納がないこと。①か②が必要な要件です。

■事後重症請求…障害認定日に症状が軽くて障害年金が不該当だったが、その後症状が重くなった。または障害認定日当時の診断書が手に入らなかった場合は、現在から請求する『事後重症請求』を検討します。

年金事務所窓口相談時のポイント…『子どもの障害年金の相談を、親の私が代理でしたいと思います。必要なものを教えてください』など。(例)健康保険証、通帳、キャッシュカード、年金手帳、委任状。メモしておくとうい内容(傷病名、初診日、通院、入院歴、治療内容、医師に言われたこと、家での様子、就労状況)を伝え、問題がなければ必要書類を受け取ることができます。申請には下記の添付書類が必要です。

(ア)受診状況等証明書、(イ)診断書、(ウ)病歴就労状況等申立書。(ア)は初診時の証明を病院で記載してもらいます。(イ)は本人の日常生活の困難さが医師にきちんと伝わっているかが重要。単身で生活するとして判断します。(ウ)は発病日から現在までの状況を、できるだけ詳しく家族か本人が記入します。発達障害や知的障害の場合は幼少期から現在までの様子を具体的に書き込みます。★申請に必要となる煩雑な作業の全てを社会保険労務士に依頼することもできます(成功報酬)浜田氏への連絡は会報2頁上段にて。

【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)

【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

【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NP0「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。

🌱 各種個別相談 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7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7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



4月の学習会 ひきこもり 心の奥底に隠れているもの 高橋晋 家族相談士

1 ひきこもるまでに、ため込んできたもの **親**親子関係のわだかまり：親が特別変わった人ではなく、一般的な日本文化の感覚で子を思う愛情から心配のあまり子を動かそうとするが、本人の気持ちと違うこともある。子のエネルギーが落ちたときサインを出しても、元々自己主張が弱いため親もそのサインに気付かない。子は自分の気持ちにフタをして反発せずに動かされる。この親子関係が形作られる結果『親の過干渉で自分の人生が奪われた』とわだかまりを持つ。親は自分の経験から『頑張れば何とかなる』と逆に子を追い込む対応となり、親へのわだかまりが生まれやすい。 **葛藤**：同世代の中でも一方的に気を使い、相手に合わせ自分を出せない。周りからは個性がないと見られる。受け身の人間関係から、いじめの対象になりトラウマを抱える。 **孤立感**と自分自身への無価値観：他者優先の生き方を変えられないと、自分自身の価値が希薄になる。程度の差はあるが、この **3つ**の感覚はひきこもりの子に共通するものである。

2 家族関係の回復、本人の意識と感情・無意識：『周りや家族が自分を否定的に見ていない』と感じ取れると安心感からエネルギーの回復へ向かう。本人の感情が回復すると自分自身でも分からないイライラが出るが家族は動揺しない。内面の気持ちを吐き出しているので寄り添う受けとめ方をする。やがてプラスの感情が回復してくると今が楽しいと感じられるようになる。

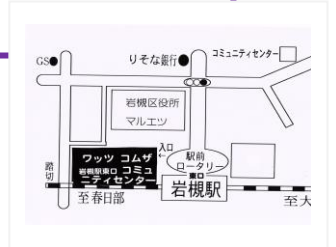
3 分かってくれる人との出会い、自分自身との向き合い：理解してくれそうな支援者との出会いは期待が大きい一方で不安も大きい。100かゼロで判断してしまいがちである。親にその不満を吐き出しながら自分で思考し自分の人生を作っていく。親は聞き役となり意見を出さない。本人が他者と適度な距離感を保てるように考えていく。

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



5/4(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 回復の土台をつくる	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
7/6(日) 13:00	支援機関一覧/フリートーク/グループ相談	田口ゆりえ代表	岩槻 WATSU 5F
7/11(金) 13:30	発達障害傾向を理解し対応する	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』

体力と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 】

蓮田駅前 蓮田マイン 2階 ひかりサロン内

5月は5/17(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 (郵便払込票と一緒に送付します)

◆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

5/21 (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

6/1 (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

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!