



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.252(2025 年 10 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/>

★《第 19 回 KHJ 全国大会 in 大阪が11月30日に開催されます》テーマは『共創』～「自律」地域(ここ)で生き抜く～ 勝部麗子さんの基調講演のあと、課題別会議 ①地域でつながり続ける②制度の狭間-8050・兄弟姉妹 ③本人家族の生の声④支援ハンドブックから広げる～自立と自律を考える～⑤基本法はどうあるべきか⑥ピアサポの集い、がおこなわれます。

★9 月月例会 「こだわり・わだかまりから抜け出すには」 家族相談士 高橋 晋 氏

1 親子関係のわだかまり、不信感…ひきこもりになる子は、人の気持ちに敏感でその場の空気を読み、それに合わせて行動する。親から見ると、自分から動かない子、言ってあげなくてはいい子に見える。それが繰り返されると子は親が言うてくるのを待つようになる。子は、その過干渉のために自分の人生を親に奪われたと思う。このわだかまりは、感情面と理屈面の両方にしっかり根を張ってしまい、表面の対応だけでは難しい。

2 強いこだわりは、不安・怒り・恐怖など向き合えない感情を抑圧しているサイン…子は、自分の感情を意識するのが苦しいと、注意を引くものに意識を向け、自分の感情に意識が向かないようにする。それがより極端になると強迫神経症になることもある。また、親に対するネガティブな感情と結びつくと、親は間違っているから正さなくてはいい、親は自分に従うべきとこだわりがエスカレートする。表面をどうするかではなく、日常の中で安心感を与えていくことが大事なことである。

3 まず親子関係をゆるめ、固まっている本人をゆるめる…親は、家族会で学んだり、経験者の話を聴いたりして本人の苦しみを理解していくことが大事。家では、本人に自然な温かさが伝わるようにする。親を避けて顔を合わせなくても「おはよう」「行ってくるよ」と本人に負担のない声かけをする。「ご飯、早く食べなさい」は、干渉することになり、本人を刺激する。今後のことについての話も本人を追い詰めることになる。本人がのってくる話題(天気、テレビ、スポーツ、雑談など)で親子関係をゆるめていけるとよい。

4 本人から出てくる気持ちをどう受けとめるか…緊張がゆるむと休むことができエネルギーが回復する。エネルギーが感情の回復に向くとイライラが出て、親にぶつけてくる。腫れ物に触るような対応ではなく、落ち着いた態度で関わっていく。過去のことで親を責める子もいる。親と子では、過去の記憶が食い違うのは当たり前なので、体験した子の気持ちを考えイメージして、「それは辛かったね」「その時気づいてあげられなかったね」と寄り添う対応をしていく。本人の抱えている苦しさやため込んできたものを吐き出せる先は、親しかいない。親が理屈を考えても子の心には響かない。親の生き方とつなげて、「これが大事と思ってこうしたんだよ」と答えたり、「伝えられるようになったとき、伝えるね」と一旦受けとめる。

5 こだわり、要求がエスカレートし、支配的になっていくとき…子は、癒やされないと怒りが持続し、親のせいだからと、お金を要求したりする。悪い方向にいったら、対応を切り替えていく。「ここまではできるが、それ以上はできない」と線をひく。その時の子の感情は受けとめるが線は動かさない。親子だけで解決することは難しいので、家族会で話を聴いてもらうなど、外と繋がられるようにする方向性も大事になる。

6 本人と向き合いながら、親自身の生き方を深め、努力と限界を伝えていく…親もこう生きてきて、これを大事にしている、と自分を深めながら対話していく。親は、できる努力はしていくが限界を示していく。親の病気などのとき、自分ができることを担ったり、親も対等な人間なんだということを見せていく。

7 本人が自分を取り戻し、他者との関わりを通して成長していく…わだかまりが軽くなっていくと、自分の回復のためにエネルギーを使えるようになる。家族に受け入れられる安心感で、自分を取り戻していく。家族以外の人との関わりも自分で消化しながら自分の成長につなげていけるようになる。

☆☆☆☆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)

【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**
12/20(土)14時

兄弟姉妹の方の居場所。
仲間と会い悩みを分かち合いましょう。
できるだけ事前にお申し込みください。
飛び入り参加も OK です

【**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可能。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

🌱 **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ぶらん相談**
🌱 **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 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。ご了承ください。**

●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】さいたま市北区盆裁町 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 ～親亡きあとのマネープラン 第1回～ *田口代表

※3回1セットで進めるグループ学習会の初回（2回目：12月12日、3回目：3月13日）

1.こころの持ち方：①就労に期待して時間をずるずる無駄にしない ②「親子間の関係修復」と「親亡きあとのマネープラン」は車の両輪 ③5020・6030：できることから始める ④親は覚悟を決める！ ⑤7040 前半までに見通しをつけると安心（認知症発症のリスクもある・親が元気なうちに実行）

2.親の資産の洗い出し・見える化：以下の内容でバランスシートを書き出し見える化する。

①資産A（現金・普通預金・定期預金・株・投資信託・国債など）と資産B（自宅土地など不動産）の合計 ②負債C（住宅ローンなど） ③活用できる資産（A+B-C）

3.現在の収入と支出の把握：1 収入：①親の予定収入（現役・退職後・年金） ②子の予定収入（あれば現在の収入・年金と開始年齢） 2 支出：今の家族の人数でざっくり毎月の費用を出してみる。①基本支出（食費・光熱・水道・電話・医療費・被服費・日用雑貨・社会保険料・生命保険料・地震保険料・父母小遣い・子小遣い・冠婚葬祭雑費など） ②住居費（家賃・管理費・固定資産税など）

4.子が一人になった時に予想される支出：将来予想でざっくり算出してみる。費目は上記同様①基本支出と②住居費で記述する。家賃の有無によって支出額に差が出る。

5.キャッシュフロー表の作成：1 キャッシュフロー表作成の意味：①将来の不安をはっきりさせるため→数字で見える化 ②今から何をなすべきか、はっきりさせるため→対策・検討 ③覚悟を決め、家族で行動するため→行動 2 作成のポイント：①大まかな金額でいい ②項目はシンプルでいい ③平均余命（男性81歳・女性87歳）まで作る ④途中で貯蓄が底をつく場合は、その時点まで作成

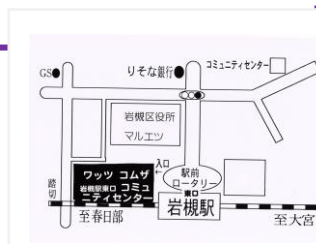
3 実際の作成：現在から1年後・2年後…子の平均余命までの横に長い表を手書きや Excel で作成※講義後質疑応答し、各自各表を作成してくることが、次回（2回目）までの宿題となった。

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



10/5(日) 13:00	親の介護相談とひきもり本人との関わり/事例	包括支援センター 永松氏 清水氏	岩槻 WATSU 5F
10/10(金) 13:30	お金・物・愛は回復に必要なもの	高橋晋 家族相談士	岩槻 WATSU 2F
11/2(日) 13:00	ほっとプラスの活動/生活保護の制度 外国の保護制度は?/ ～事例～	平田真基 ほっとプラス代表	岩槻 WATSU 5F
11/14(金) 13:30	長期化・高齢化と親の役割	高橋晋 家族相談士	岩槻 WATSU 2F
12/7(日) 13:00	親を支配するなど困難事例と対応	高橋晋 家族相談士	岩槻 WATSU 5F
12/12(金) 13:30	マネープラン学習会②	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』

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

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!

居場所 さくら草クラブ

🌿【ココ・カラ すまいる】ワッツ 2F

10/15(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。初めての方は要ご連絡。



🌿【仕事体験ができる居場所】ワッツ 2F

11/2(日曜) 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