



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.253(2025 年 11 月 2 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/>

★≪KHJ 主催の支援者研修が開催されています≫ KHJ 本部は毎年全国の支援者を対象とする研修会を開催し公的支援機関でひきこもりの相談支援にあたる方や関係機関の方がリモートで研修を受けています。

登壇する講師はひきこもりを研究されている社会学者、当事者活動等を運営されている方、その他、KHJ 家族会も登壇し、当事者家族の立場から声を届けています。

★《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～ 厚労省職員の行政説明と勝部麗子さんの基調講演のあと、課題別会議がおこなわれます。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、に分かれて話し合いをします。

★10 月月例会 「親の介護相談とひきこもり本人との関わり」 諏訪の苑 永松さん
 社協みなみ 清水さん

老人の困りごとに関する相談支援をされているケアマネージャーの永松さんと清水さんに今年もお越し頂きお話を伺いました。昨年は介護保険制度の仕組みについてとひきこもり本人との関わりをお伺いしました。親の介護相談で家庭訪問に行くとその家庭でひきこもり者と出会う機会が多くなったそうです。最近ではひきこもりであることを隠さずに相談する例が増えてきたそうです。今年はひきこもり者との関わりを主に事例をあげてお話ししてくださいました。

永松さんのお話 「最近の出会い」

事例① 兄からの相談:今も継続相談をおこなっている。兄による弟のこころの健康相談から始まった。弟のひきこもりと母の介護相談がスタート。母は以前から、いきいき体力作りの活動に通ってフレイル予防に励んでいた。現在は 1/週でデイサービスを利用している。家庭訪問時にひきこもりの弟はキーパーソンになって対応してくれている。母はできるだけ長く本人と一緒に生活したいと思っている。

事例② 弟からの相談:「実家の母の介護保険申請をしたい。ひきこもりの兄がいます」

事例③ 父親からの相談:夫婦で介護保険申請をしたい。家に来てほしい。「ひきこもりの長男がいます」契約時に本人が同席しキーパーソンになってくれる。親が元気な時は出てこないが危機の際に出てキーパーソンの役割を果たしてくれる。

事例④ 姉からの相談:母の介護保険申請をしたい「ひきこもりの弟がいます」

事例⑤ 母親からの相談:自身の介護保険申請をしたい。「ひきこもりの長男がいます。働いていないのでいろいろ相談したい」→障害者支援センターを紹介した。

事例⑥ 本人(44 歳)からの相談。「助けてほしい」ひきこもり状態なのかは不明だが。

最近の傾向として:日常的にひきこもりに絡む事例と出会うことが多い。親、兄弟姉妹もかくさずに開示してくれるようになってきた。親の世話、家事、介護をし、キーパーソンになっている人もいる。親の介護が重くなってくると「介護者サロン、つどい」に参加する人もいる。精神疾患などの既往がある場合でも自身の支援機関につながりサポートを受けて生活が継続できている人もいる。本人の来所相談もある。まずは役所等で所轄の地域包括支援センターを確認しておき、タイミングで本人に伝えてほしい。

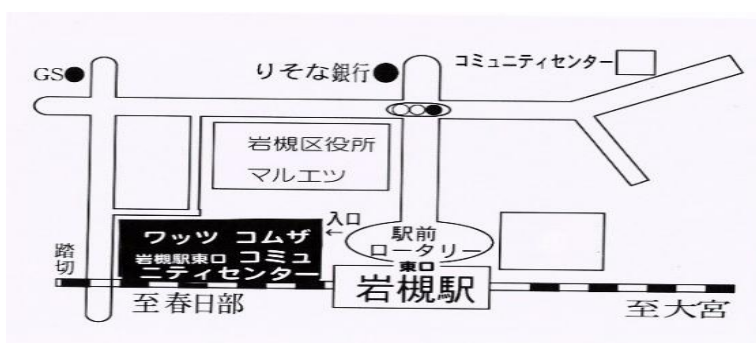
印象に残る出会い :「認知症の人と家族の会」に参加したAさん。お父さんの在宅介護をしている。介護の話など人前で話せたことがなかったが、周囲の人から促され話し始めた。他の方から共感的な助言を受け、帰るときの表情がいつもと違って見えた。親の介護という経験を通して成長していったのではないのでしょうか。

父親の元同僚から相談が始まった:父親は認知症の疑いがあったことから元同僚の勧めで認知症の専門医と一緒に受診しアルツハイマー病の診断を受けた。病院で介護保険申請とデイサービス利用を勧められ区役所で申請をおこなった。父親は排泄や食事等の身の回りのことは自分でできていた。自宅と一緒に住む長女は精神疾患で精神の手帳を所持。長男は海外で一人暮らし。母親は施設入所中だった。

包括職員が自宅を訪問:父親、長女、元同僚、が同席し介護保険サービスの説明をおこなった。しかし父親は今日の日付が分からず、探し物や同じ話をくりかえしていた。入浴もできず認知症の服薬もできていなかった。最初に受けた要支援1の状態ではなかったため、変更申請をおこなうことになった。デイサービスを2か所選び、長女と2人で見学をすることになった。また、長女に障害者生活支援センターのパンフレットを渡した。後日、障害者支援センターの職員も長女の相談で訪問。素直な感じなので障害者雇用で働くよう勧めてみるとの報告が包括にあった。

「娘が行くなら自分も頑張る」:父親、長女、元同僚、デイサービス職員、包括職員とで担当者会議をおこなった。しかし父親から長女が一緒に行かないなら自分もデイサービスに行かない、と拒否があり、一瞬一同が静まり返ったが、長女が「お父さん、私ももう一度頑張って仕事に行くから、お父さんも頑張ってデイサービスに行こうよ」と諭してくれた。励ましのお陰で「娘も行くな、自分も頑張る」とデイサービスを利用している。障害者生活支援センターからの報告で、その後長女も障害者枠雇用で仕事を探し始めた。気持ちが揺らぐこともあるが、父親との約束が支えになっている様子である。

※後半はグループに分かれて「親のフレイルと対策をしていること等」を自由に話し合いました。



【活動場所】

岩槻駅東口コミュニティセンター(ワッツコムザ内)

東武線岩槻駅東口から10メートル

☎048-758-6500

さいたま市岩槻区本町 3-1-1

★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きます)★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。

★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を

★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。

【KHJ けやきの会事務局】さいたま市北区盆栽町 190-3

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

10月の学習会 ～お金・物・愛は回復に必要なもの～

高橋晋 家族相談士



お金や物は土台として必要ではあるが、それに依存して離れられなくなって
 しまうという弊害がある。『自分の人生を自分のものとして生きていく』

1. 親から見たお金と本人にとってのお金、現実体験による変化

働いて給料を得たとしても、どう生活できるかではなく、人からどう見られているかという
 価値観で考えてしまう。また、こうなったのは親のせいというこだわりも根強く付きま
 う。親は現実体験から本人が必要となるお金として考えるので基準となるベースが食い違
 う。表面的回復だけで働き、一時的な満足感を得ても、内面が回復せず生きる価値を見い出
 せない仕事を継続できないことが多い。

2. お小遣いの役割

ひきこもり状態のときは、お金が減る不安⇒動かない⇒ひきこもる⇒回復が長引く。本人が
 拒否しても、一定場所に定額のお小遣いを置く。自分を否定的にとらえているが、家族の一
 員として認められているという安心感・信頼感に繋がり、好きな事・外への繋がりなど本人
 の欲求を育てられる。しかし足りなくなり要求されたときは、無条件で与えるのではなく、
 手伝いの代償として渡すなどの交渉をする

3. お金・物の要求がエスカレートするとき

表面の要求(お金)と本当の要求(愛情)との違いで満たされず、つじつま合わせとしてお金の要
 求がエスカレートする。要求のエスカレートに対しては線を引く(理屈にならないよう
 な)。わだかまりが強く、過去の感情を吐き出しているときは否定することなく気持ちを受
 けとめる。自分の要求を自覚することで、こだわりがうすらぐ。

4. 本人にとって必要な愛情とは：親の不安から生じる愛情は本人にとって自覚はないが負
 担になる。本人に必要なことは、自分が周りに受け入れられることである。

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



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	マネーぷらん学習会②	田口ゆりえ代表	岩槻 WATSU 2F
1/4(日) 13:00	本人と家族のストレングスを見つけよう 月例会のあと新年会を開催	上田理香 SHIP! 発行人代表	岩槻 WATSU 5F
1/9(金) 13:30	自主性・主体性を育てる	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

居場所 さくら草クラブ

🌱(ココ・カラ すまいる)フッツ 2F

11/19 (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)フッツ 2F

12/7 (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ます。



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

【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)

【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

【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
12/20(土)14時

兄弟姉妹の方の居場所。仲間と会い悩みを分かちあいましょう。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

個別相談は前もって田口にお電話でご予約ください

土日祝も対応

【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

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!