



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. 255 (2026 年 1 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/>

★新年あけましておめでとうございます。今年も皆さんとたくさん学び、語り合い、ひきこもりからの自律に向けて一歩ずつ前に進んでまいりましょう。就労や社会参加だけが自律ではありません。本人の意思を尊重しながら、親は見守りと後方支援をしましょう。

★《第 19 回 KHJ 全国大会 in 大阪が 1 1 月 3 0 日に開催され当会から理事 4 人が参加しました》ご興味のある方は大会要旨集を貸出ししますのでお申し出ください。

★《KHJ 主催ピアサポーター養成研修のご案内》 KHJ 本部主催のピアサポーター養成研修を 1 月 11 日(日)、1 月 12 日(月)、3 月 1 日(日) の 3 日間オンラインで開催します。支部活動に継続的に関わることでできる方で受講後、遅延なく課題(アンケートや活動報告書など)を提出できる方は受講できます。希望される方は 12 月 20 日までに田口へお知らせください。

★《きずな工房は 12 月 1 日に移転しました》 移転先の住所は会報 4 ページをご覧ください。大宮駅から施設への送迎バスも利用できます。これからも変わらず支援していただきますのでご安心ください。

★12 月月例会 「親を支配するなど困難事例とその対応」 高橋晋 家族相談士

本日、高橋先生はホワイトボードに要点を書きながら事例をもとにお話してくださいました。

事例 [1]

親子の関係が平行線をたどっていた例

娘は「父から成績虐待を受けていた」と主張し日常的に親を責めていた。しかし父にはそんな意図はなかった。また父から愛情をもらえなかったと主張したことに対して、父は「そう感じられたことは悪かった」と伝えてきた。

背景にある感情として「自分は家族の犠牲になった。屈辱的扱いをされた。しいたげられてきた」という思いをひきずっている。しかし一般的に過去の出来事に伴う記憶や感情は親子でくいちがうものである。物事の偏った見方や捉え方、自分は正しくて間違っているのは相手の方だといった自分を中心とする考え方を持つ人の場合、発達障害の傾向があると思われる。この事例は努力の甲斐がなく親子関係の平行線が続くため、親はある程度わりきって接する方が良策である。娘の主張に囚われて振り回されないように留意し自身を守ることも大切である。

事例 [2]

本人が自力で回復しようとしたが挫折した例

家を出て一人暮らしを始めた。最初は親が経済的支援をしたが、その後ひきこもり支援の活動をはじめた。活動をするなかで心境の変化が生じ父親を激しく責めはじめた。母へ「もうメールしてくるな」と言い、父は「この先のことを提案したい」と伝えた。しかし本人は親への直接の連絡を遮断し、その代わりに自分と同じ支援仲間を介して親と連絡を取るようにした。そのため間に入った支援仲間の精神的負担が重くなり、その結果、本人よりも支援仲間への支援の必要が生じてしまった。

絶望している当事者に対して親は寄り添うことは難しい。

本人がどれだけ自分の絶望を感じ取り、覚悟を持って自分の絶望を抱えて生きるなかで、自分と似た経験を持つ人と出会い、こころが少しずつ満たされることで成長につながる。 1

1月4日発行

絶望に落ち込んでいる本人に届く言葉はむずかしい、というお話を受けて、会場の元当事者お2人が私たちに向けてここに沁みる温かいエールを頂きましたので紹介します。

A君:父は自分の話を静かに、しかし、しっかりと粘り強く、肯定的に聴いてくれていたと思う。すでに亡き父だが生前に一緒に過ごし語ってくれた父の言葉や声や面影はずっと自分の中で生きていて励ましてくれる。

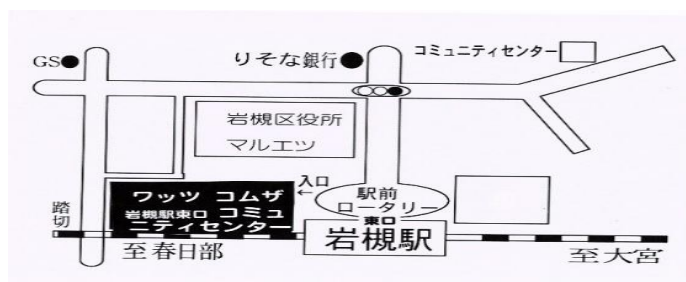
B君:長い年月、絶望に陥っていた。真っ暗な闇の中に閉じ込められ身動きできなかった。それでも「あなたが地面の下に落ちたとしてもそれでもいい。生きてさえいてくれたらそれでいい」という母のメッセージを感じ取っていた。

元当事者のコメントから熱い思いを受け取り勇気づけられました。高橋先生と元当事者の青年たちにありがとうございます。来年も宜しく願います。

講演のあとは、KHJ全国の会員を対象としたアンケート調査の記入をしていただきました。ご協力ありがとうございました。

本年最後の月例会が終わりました。来年も元気にお会いしましょう。

1月4日は通常の月例会のあと、新年会を開催。一緒に食事と歓談のあと紅白に分かれて楽しいゲームで新年の幕を開けます。みなさまどうぞお楽しみに!



【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1500円。また事前に事務局の田口に電話でお問い合わせができます。

☎048-651-7353 ☎080-3176-6674

12月の学習会 ～親亡きあとのマネーぱらん・第2回～ * 田口代表



※3回1セットで進めるグループ学習会の2回目。(3回目:3月13日)

前回(9月12日)の講義と各自取り組んだ課題に引き続き、今回は対策について学んだ。

1. 国民年金(老齢基礎年金): ①ひきこもっている子の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。これを原資として大きな安心とし、不足分を補う方法を検討する。 ②現状を知る(未納か免除か) ③10年さかのぼって納付可 ④親が支払っている場合は社会保険控除の対象(以下★)

2. 障害年金受給が可能か検討: ①受給申請の要件 ①初診日に公的年金に加入していること、それまでの納入状況にも条件あり ②障害の程度、対象疾患が条件を満たしていること ③初診から1年半たっていること ④さかのぼっての請求も可(診察券などの保管大切) ②申請のために ①通院続けながら医師に相談(医師によって差がある) ②社会保険労務士に手続き相談(書類作成に大きな力)

3. 国民年金基金の検討: ①国民年金に上乗せするもの(厚生年金との併用不可) ②国民年金に加入していることが条件(免除申請している場合は不可) ③加入は20歳からいつでも。若いうちの加入で掛け金は有利 ④60歳まで支払い65歳から支給 ⑤終身年金+7種類のコースから選ぶ ★

4. 確定拠出年金 iDeCo の検討: 国民年金基金との違い: ①国民年金の支払いは必須ではない ②銀行・金融商品を自分で選ぶ ③有期年金 ④元本割れのリスクがある ★

5. 生命保険信託の検討: ①生命保険は親の死後一度に受け取るが、生命保険信託は親の死亡時から分割して保険料を受けとる仕組み ②受取り: 受取人・毎月の受取額を契約時に指定できる ③支払い: 保険料を毎月支払う方法と一括して支払う方法がある ④プレデンシャル生命、ソニー生命、第一生命

6. 事例・伝え方: 事例で上記方法の組み合わせ例や、本人や家族への「配慮ある伝え方」を学んだ。

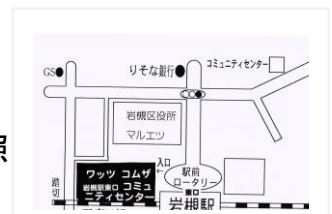
※各家庭の状況によって対策方法は様々。「できることからとりあえず実行!」してもよい。

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



1/4(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
2/1(日) 13:00	発達障害の子どもの接し方 注意点と工夫	埼玉親の会「麦」 矢崎弘美代表	岩槻 WATSU 5F
2/13(金) 13:30	社会への参加に向けて～親の支え方	高橋晋 家族相談士	岩槻 WATSU 2F
3/1(日) 13:00	「ひきこもりと社会変化～これからの働き方、生き方」	高橋晋 家族相談士	コミセンいわつき 3F(地図添付)
3/13(金) 13:30	マネーぱらん学習会③	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

さいたま市北区東大成町 2-718

ニューシャトル かものみや駅西口 徒歩 5 分

大宮駅東口より上尾行きバス 15 分宮原 1 丁目下車
徒歩 8 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 080-3176-6674

居場所 さくら草クラブ

🌿 [ココ・カラ すまいる] ワッツ 2F

1/21 (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。初めての方は要ご連絡。



🌿 [仕事体験ができる居場所] ワッツ 2F

2/1 (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。



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らず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)

【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

【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

【**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

【きょうだいしまい
の会】**3月**は会場の
都合でお休みします

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



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!