



本会の活動は「赤い羽根共同募金」の助成を受けて運営しています。

いっぷく会便り



<3月号> 令和4年3月1日 発行

KHJ 静岡県いっぷく会 (NPO 法人全国ひきこもり家族会連合会の静岡県支部)

会長 中村 彰男

「いっぷく会」のホームページ <http://ippukukai.com>

2月例会のご報告

2月例会は、2月13日(日)に予定しましたが、新型コロナウイルスの感染拡大により、学習会については中止させていただきました。

◇準備会 10時～ (静岡市番町市民活動センター)

7名の参加をいただきました。まず「いっぷく会便り2月号」「オンラインの視聴について」「2022年度グループカウンセリング案内」「Web方式特別学習会「8050問題を考える」開催案内」「東部地区会案内」「個別相談会案内」「たびだちNo99、100冬季号」などの郵送作業を行いました。

そしていくつかの報告事項、打ち合わせをして、各種情報などについて話し合いました。

参加者にはありがとうございました。

◆特別学習会の報告

2月19日(土) 午後1時30分～4時20分 Web方式での開催

当初「あざれあ」での開催予定でありましたが、新型コロナウイルス感染拡大によりWeb方式に変更して開催させていただきました。YouTubeでの参加16名 Zoomでの参加9名 合計25名

◇テーマ「8050問題を考える」

～ 事例紹介による「今」と「これから」をよりよく過ごしていくために～

講師：一般社団法人 OSDよりそいネットワーク 代表理事 馬場 佳子氏



・先ず OSDについて説明して頂いた

15年以上前から、ひきこもりの親の高年齢化から「親が死んだらどうしよう？」という課題がでてきて、その後数年たってから設立されました。「8050問題」を中心に活動し、サポートする団体として活動しています。活動内容は、講演会・親の学習会の開催、個別相談支援(電話、メール、対面など)居場所支援などです。詳しくはホームページで、更に講演会・学習会についてはYouTubeで配信されていますので是非ともご覧下さい。OSD-yorisoiチャンネルです

1, 8050問題は何が問題なのか?

80代の親が50代の子(ひきこもり等)と生活している中で起きる様々な問題。

親自身の介護や認知症の問題、相続やらで生活が困窮し、親子が共倒れしたりすることが起きます。ひきこもりは長期化しがちで、当事者も高齢化すると就労も困難になってきたりします。

そこで「何が問題なのか？」ということがあります。

①問題の所在が明らかではないという問題。

誰が困っているのか? 何に困っているのか? 問題と感じていることは何か? です。

例えば、「ひきこもりの子」は本人に接触できないので何もできないと思っている人が多いと思うが、実際は本人以外でできることも色々あるのです。本当なのか?と考えることが必要です。

②問題解決の選択肢はあると思うが、早目の対策が必要です。

時間が経過して共に対策が減っていくことが多いので、早目に実行するやら相談する方が良いと思います。

「もう少し早く相談してくれれば・・・」という事例がとても多いです。

(早目に対応すれば容易に解決できる問題でも、時間が経つと間に合わなくなったり、解決が困難になってきます。)

③相談の方向性は

- ・まず現状把握が大事です。今が大事なのです。
それが将来に繋がるということです。そして「将来どのようなことが起きるか？」考えて対策をするのです。
また「意欲とか興味を持っていること？」この先の回復にどう繋がっていくかと言う事でとても大事なことです。
- ・そして「心とお金（経済）のバランス」です。
お金はあるからと言っても「孤立」してしまうと誰もいない中で生きていけません。生きてゆくということは多くの人のお世話になりますし、人に頼っていいのです。経済と共に多くの人に頼って生きるという、頼ることをできることが大事なことです。

④どんなことが起きるか？

例えば、一般的には50代後半位からは、自分の親（当事者から見ると祖父母）の介護が必要になったり、60代になると親自身の定年退職というイベントも出てきます。70代に入ると自分自身の介護や認知症という問題も出てきます。（平均的には）また、親の「突然の死」により強制的に子どもは一人になる事態も予想されます。こんなことから「自立」への対策も考えておく必要も出てきます。

「どうしたらこの先 子どもは一人で生きていけるか？」です。

⑤「親ができること」「親子ですること」など

- ・親子のライフプラン、親の考えによる人生設計をどのようにするかです。これにより「生前対策を」問題を整理してどのように対策してゆくかです。
- ・繋がりづくりは親子ですることが大事です。少しずつ「生きてゆくために必要なこと」を体験してゆくことです。役所の手続きもありますし、地域のことも出てきます。
- ・「世帯分離」一人暮らしの練習をする。子どもがその気になったときには比較的うまくいくことがあります。（無理はダメですが本人の意志でできれば）本人自身の人生設計や居場所が確保できれば良いですね。メインサポーターがいると更に良いのですが。

2、ステージ別の課題について

「8050問題」と言っても、それぞれの年代により問題となる事柄も異なってきます。

①ステージⅠ（親が60歳 子どもが30歳位）

親の老後問題と子どもの社会参加。親が若いうちに孤立化を回避する対策も必要です。不安の転換（ペットも、興味のあること、得意なことの取り組みで・・・など）

親自身の定年によるライフスタイルも変わってきます。親の親（祖父母）の介護があったり。

②ステージⅡ（親が75歳 子どもが45歳位）

平均的には親自身の介護が必要になってくる年代に入ります。認知症の問題とかも。住居もリフォームが必要になったり、介護施設への入居（費用も）もある年代です。

日本の健康寿命の男女平均は75歳位です。（平均寿命との差はお世話になって生きる期間）

③ステージⅢ（親が90歳 子どもが60歳位）

この年代は行動そのものが難しくなってきます。生前対策でできることも限られてきます。

死亡により資産が凍結されることもあり、事前の対策が必要です。

3、諸課題

①老後のライフプラン

定年後の生活費 平均月27万円（総務省家計調査）老齢年金の平均20万円との差額。年代によるシュミレーションしてみる。それによる生前対策がどのように必要か？。

②生命保険の見直し（現状で必要な物に絞る）一方で相続対策としての活用もあります。

③障害年金 障害の認定が必要ですが、ライフプランの上では収支の改善になります。遠慮なく相談してみることも必要です。

④相続問題 兄弟姉妹の理解がないとトラブルになるケースは多い。遺留分もある。事前によく話し合い、親の意志を伝えるとか、遺言で残すことも。又は生前贈与もある。

⑤住いの問題

高齢の人、ひきこもり状態で一人暮らしなどは、賃貸物件は借りにくくなります。ひきこもりの子は、引越しが苦手です。いざとなると難しいです。

⑥子どもの社会参加について

ひきこもりは、心身ともに落ち込んで、生きてはいるけど心は死んでいるとか言う状態です。心のエネルギーが満ちてくるのを待つ。動き出すきっかけを……。きっとくと信じて。

就労に関しても、中間的就労など支援制度がありますのでそれらの利用もありますが、いろいろと体験してみることが大事ですが、何よりもひきこもりを理解してくれる人がいかにいるかが大切な要素です。安心して出かけられる場所ですね。

その他事例をあげての説明や、質問にもお答えいただきました。

あらためて色々な問題があるものだと実感しました。ありがとうございました。

尚、OSDでは厚生労働省の支援で「電話相談」を受けています。ご利用下さい。

毎週火曜日・木曜日・土曜日 午後1時～5時まで（本年度は3月17日で終了です）

電話は 03-5980-9009 です。（無料ですが、通話料はかかります）

（かなりの部分まで無料でできますが、具体的な作業に入るような場合は別です）

4月例会のお知らせ

日時：令和4年4月10日（日） 13:15 ～ 16:30（受付 13:00～）

会場：静岡市番町市民活動センター 2F 大会議室

- 令和4年度総会 13:15 ～ 14:15
- 「ひきこもり家族がその悪戦苦闘を語る」 14:30 ～ 16:30

- ・4月は年度総会を予定しています。前年度の活動を振り返り、新たな年度に向けて計画の協議を行います。皆様のご協力をお願いします。
- ・体験発表していただける方の募集をしています。
- ・尚、当日は10時より同場所で準備会を行っています。配布物の準備やら、話し合いを行ったりしていますので是非お出かけください。例会時とは一味違った雰囲気、気軽な話もできます。皆さんの参加をお待ちしています。
- ・会員の方で、オンラインでの参加を希望する方は2日前までにメールで申込み下さい。
◆新型コロナの状況により、変更せざるを得ない場合がありますのでお含みおき下さい。

受付当番： □富士市以東 ■静岡市駿河区、清水区 □静岡市葵区 □藤枝・焼津以西

「グループカウンセリング」のお知らせ

複数の家族が順番に状況を話して、先生からアドバイスをいただきます。

（カウンセラー）「SCS カウンセリング研究所 副代表理事

KHJ 千葉県なの花会 理事長」 藤江 幹子氏

年6回（偶数月の第3日曜日午後）参加費（年間）20,000円

お申込み・お問い合わせは 090-3952-5810（中村会長）まで

（詳しくは2月の配布物にありますのでご覧下さい。）

「個別相談会」のお知らせ

日時：令和4年4月1日（金）9:30 ～ 21:00 小会議室

2日（土）9:30 ～ 21:00 小会議室

3日（日）9:30 ～ 18:00 小会議室（午後は中会議室）

場所：静岡市番町市民活動センター

（カウンセラー）「人間関係と心の相談舎」代表 菊池 恒 先生

相談時間 1家族=50分 80分 110分の各コース（会員限定・有料）

お申込み・お問い合わせは 事務局 090-6081-0766 まで

情報コーナー

- ・「NPO 法人青少年自立援助センター」(東京都福生市)
宿泊型 集中訓練プログラム(厚生労働省、東京労働局 委託事業)
「ニート・ひきこもり支援のノウハウを生かした就労訓練システム」
6か月間、参加費 月6万円(部屋代、食費) パンフレットが事務局にありますので申出下さい。
- ・「一般社団法人 OSD よりそいネットワーク」
電話相談：火・木・土曜日 午後1時～5時 電話 03-5980-9009(無料です。但し通話料はかかります)
メールでの相談もあるとのこと。尚 ホームページから講演会、学習会の予定がみられます
YouTube で、講演会などの配信がされておりますのでいつでも視聴できます。ご利用下さい。
チャンネル「OSD-yorisoi」自分の都合で、何回でも視聴できるのが良いと思います。
- ・「もう一度、人生をデザインしよう」ライフデザイン静岡市
自分に自信がもてない。失敗した記憶が頭から離れない。前に進まなければと思っているのに、立ち止まったまま歩き出せない。そんな時は、立ち止まっても構わない。人の手を借りても構わない。
「ライフ」を「デザイン」することで、今までの人生を受け入れ、進みたいと思える道を見つけることができるかもしれません。
人生は、いつでも、何度でも、新しくデザインできます。あなたが、あなたのままで、再チャレンジできる道を静岡市は応援します。さあ、もう一度、人生をデザインしよう。
(静岡市の就職氷河期世代支援～ライフデザイン事業)
「相談する」「出会う」「みがく」「さがす」「みつめる」などの活動があります。
詳しくは静岡市のホームページをご覧ください。

お知らせコーナー

厚生労働省の事業助成で、臨床心理士会(静岡県においては「静岡県公認心理師協会」)より家族会への支援が令和3年度からはじまり、いっぷく会でも昨年10月から相談会の開催、地区会への参加を頂いていますが令和4年度も引き続いて支援を受けられることになりました。

基本的には ①相談会の開催 月2回(静岡で毎月1回、もう1回は偶数月西部、奇数月東部)

②地区会への参加 東・中・西部各地区会に 年間6回の参加

という予定であります。

当面の4月につきましては別紙の通りですので是非ともご利用下さい。

あんなこと・こんなこと

[皆さまからの投稿をお待ちしています]

- ・8050問題は広範囲にわたるので、今我が家では何が一番問題なのか、気がかりの事なのかをしっかりと把握することがまず必要な事だと思った。お話しの中で「ご家族で話し合ってください」という言葉が出てきたが、当事者とだけではなく、他の子どもたちとのコミュニケーションが充分でない家庭が多いと思うので、まず、何でもない日常の事をおしゃべりする。そして親の思っている事、意思を意識的に伝えていこうと努力することが必要だと思った。
(8050問題学習会アンケートより)

いっぷく会は、会員制で会員の会費で運営されています。会員以外の方もご参加されることは大いに歓迎していますが、その場合は参加費を一回1500円負担して頂いています。ただし初回は体験として無料で参加いただけます。そして年会費6000円(年度途中での加入は月割額)で、加入していただければその後の参加費は無料です。詳しくは事務局まで問い合わせ下さい。



事務局 電話 090-6081-0766 E-mail : ippuku-kai@outlook.jp

電話番号が変わりました。また、ファックスは利用できませんのでご了承ください。