



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6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11日(日) 静岡市番町市民活動センターで開催しました。

## ◇連続学習会

13時15分～16時30分 参加者22家族22名(他2名)(別にオンラインの参加者6名)

テーマ:『 一歩踏み出せない若者への支援

～ひきこもりのライフプラン～ 』

講師 : 特定非営利活動法人 浜松キャリア・コンサルティング・センター

社会保険労務士・ファイナンシャルプランナー 小田切 克子氏



親が死んだら、残された子はどうなるのか? ひきこもる子を持つ親の大変深刻な問題であり、また大きな不安でもあります。

今日は、浜松から小田切克子先生に来ていただき、ライフプランを作成することによって、しっかりとした見通しを立てておくことがいかに重要かについてお話しいたしました。

冒頭に、新聞記事の紹介がありました。

“40歳を迎えたひきこもる我が子に、両親が「あなたはあなたなのだからそれでいいけれど、私達はあなたより先に死ぬ、だから私達が死んだ後のことをはっきりさせよう」と切り出し、我が子が取り得る選択肢を示した。これを契機に我が子は自分のことを前向きに捉えることが出来るようになった。”

親亡き後のことについては、いつかは対峙しなければならない時がやってきます。この親からの切り出し(スイッチ)をいつ入れるか、そして我が子にいつスイッチが入るかです。

はじめに、“働けない状態が続く最悪な状況”を前提にライフプランを立て、我が子の生活が成り立つかどうか、確認する作業が最も重要なことです。親の資産で、子どもが一生食べていけるような「サバイバルプラン」を立てることを目標にします。ライフプランを立てることで、「将来への漠然とした不安」を、「数字で示された根拠のあるハッキリとした不安」に変えることが出来ます。現実的に考えられるようになります。結果がショッキングかもしれませんが、出来るだけ早いうちに実行してください。高齢になればなるほど、打つ手が限られてきます。

## 1. 親の資産・負債の洗い出し(純資産 = 資産 - 負債)

【資産】①現金、預貯金、有価証券、保険など

・通帳は出来るだけ少なくし休眠口座は解約して下さい。

・有価証券はそのまま渡すのか、現金化して渡すのかを考えておく必要があります。

②不動産

・土地建物は固定資産税課税証明書や路線価で確認(マンションは近隣の不動産会社で確認)

【負債】①住宅ローン残高(償還予定表等で確認)

②奨学金や教育ローン、マイカーローン、キャッシング等(明細がなければ借入先に電話で確認)

## 2. 親の収入・支出の確認

市販の家計簿や家計簿アプリなどで、収入と支出を算出して下さい。一年間記載しなくても短期間からの年間予想や預金通帳の年末残高を比べるだけでも、ある程度は分かります。

収支が黒字であれば、子どもに残せるお金は増えますが、赤字の場合は支出を見直して早めに対策を打って下さい。

【収入】給与収入（手取り額を把握）、事業収入、賃貸収入、年金収入など

【支出】月々の支出、特別支出（冠婚葬祭、レジャー費、車検等の車の費用、税金など）

### 3. 親の緊急入院や介護を想定しておく

介護費用としては、一時的な費用（平均69万）と毎月の費用（平均7.8万）があります。（H30年度）

- ・親の健康状態によっては、子どもとの同居がかなわないケースもあります。親が元気なうちにいろいろな介護施設を見学しておいて下さい。
- ・親の年金額の範囲内で支払えるような介護施設が見つければ、貯蓄額が減るペースを抑えることも検討できます。

### 4. お子さんの収入・支出の確認

①国民年金は未納にせず、免除申請の手続きを

納付が困難な方は、保険料の免除や納付猶予申請が出来ます。また、障害年金の申請にも関係します。

②生活保護の利用は最後の手段

最後の手段として生活保護があります。日常生活から医療、介護、葬祭に至るまでのあらゆる扶助が得られ、持ち家があっても申請できる場合があります。

③医療にかかっている場合は障害年金が受けられないか医師に相談を

申請には初診日がポイントとなります。診察券や領収書等は大事に保管しておいて下さい。

④お子さんがひとりで暮らすようになってからの支出額を見積もる

・持ち家の場合

食費、電気ガス水道代、電話代、インターネットのプロバイダー料、被服費、国民健康保険料、介護保険料等で月10万円以内に抑えたいですね。

また、固定資産税や家の修繕費用等も別途見積もっておく必要があります。

・賃貸の場合

固定資産税や家の修繕費用等は掛かりませんが、毎月の家賃や更新料を上乘せする必要がある。

★お子さんの（老齢年金－支出額）×（お子さんの平均余命）

＝お子さんに残してあげなければいけない生活資金の総額です。

### 5. お子さんの住まいを確保する（お子さんとよく相談した上で検討して下さい。）

①今の家に住み続ける。

②小さめの家に建て替える。

・住宅ローンを新たに組むことは難しい。

・お子さんがひとりになってからは、更に難しくなる。

・大きな家は光熱費などのランニングコストが高い。

・土地の一部を売却や駐車場として貸すことが出来るよう、スペースを空けて建て替えることも検討。

③賃貸併用住宅に建て替える。

・相続対策になるうえ、賃貸収入も得られる。

・家賃の集金や建物の管理は、信頼できる管理業者へ委託する。

④マンションへの住み替え

・現在の住まいを売却して、その売却額より安い中古マンションを購入する。

⑤賃貸物件に住む

・家賃の安い公営住宅への住み替えを目指す方法もある。

・更新手続きを手伝ってくれる人を探しておく。

### 6. 成年後見制度の利用

任意後見制度の利用もできます。親が判断能力があるうちに、ひきこもる我が子の後見人（専門家の他に子どもや親類も可）を決めておく制度です。

### 7. 家族信託の利用

家族や親族に財産管理を任せる方法です。

親が認知証になったり、死亡した後も継続して生活費などの金銭をひきこもる我が子（受益者）に付与することができます。

そして、子どもに法定相続人がいない場合、その次の受益者を決めておくこともできます。

## 8. 親の葬式

- ・親の葬式は誰が出すのか？という問題もあります。
- ・サバイバルプランでは費用を150万円～200万円と見積もりますが、検出が厳しい場合は、ある程度リスクはありますが、84歳くらいまで加入できる「葬儀保険（少額短期保険）」もあります。

## 9. ひきこもりのお子さんの相続

- ①ひきこもる我が子に確実に資産を遺すために、生命保険の活用もあります。生命保険金は受取人固有の財産となるために確実にお金を遺せます。
- ②兄弟姉妹へは親から謝罪の言葉を直接伝えた上で、頼みたいことも伝えておいて下さい。
- ③遺言書を作成することをお勧めします。法務局に遺言書を預ける制度もあります。

## 10. お子さんのひとり暮らしへの準備

### ①口座引き落とし

- ・親が元気なうちに、光熱費やインターネット関係の引き落とし口座を、我が子の口座に変更しておいて下さい。
- ・親が死ぬと、国民健康保険料・公的介護保険料・固定資産税などの名義変更と引落とし口座の変更が必要となります。その手続きを誰が行うのか、検討しておく必要があります。
- ・親が人生の終わりを感じるようになったら、我が子が90歳になる頃までに必要な金額をお子さんの口座に入金して滞納を防いで下さい。ただし、一度にまとまった金額を振り込むと贈与税の対象になります。

### ②お子さんを銀行や役所に連れていく

- ・銀行やコンビニのATMの使い方を教えて下さい。お子さんがネット銀行の手続きを自分で行えるようなら、ネット銀行に口座を開いてもいいでしょう。
- ・日本は「申請主義」です。自分から役所に出向いて行かないと受けられないサービスが多くあります。将来困った時に、どこでどんな相談が出来るのか、イメージを持たせておくことが重要です。
- ・お子さんが昼間の外出を嫌がっても、どうせ無理と諦めず、根気よく誘って下さい。

### ③食事の取り方・買い物

- ・きちんとした自炊が出来ないとしても、せめてご飯は自分で炊けるように訓練しておいて下さい。
- ・ネットスーパーや生協の個別宅配など、外出しなくても食料品や日用雑貨品を購入できる仕組みを作っておいて下さい。

### ④年金の裁定請求、国民健康保険料や公的介護保険料の減額措置

- ・年金は請求しないと支給されません。請求の手伝いをしてくれる人を探しておく必要があります。

## 11. 主な相談先

①遺言書：司法書士、弁護士、行政書士

②家族信託・成年後見：司法書士

③相続：税理士、司法書士

④ライフプランの作成：ファイナンシャルプランナー

簡易なライフプランであれば、日本FP協会のホームページからダウンロードして、ご自分で作成することが出来ます。<https://www.jafp.or.jp/know/fp/sheet/> 「日本FP協会ライフプラン」で検索

⑤保険の相談：ファイナンシャルプランナーや金融機関



具体的なライフプラン作成も含めこのように学習をさせていただきました。ありがとうございました。この後、質疑応答にも丁寧に応えていただきました。

## 4月例会のお知らせ

日時：令和6年4月14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2階 大会議室

◆令和5年度KHJ 静岡県「いっぷく会」定時総会

◆連続学習会

テーマ：「子どもとのかかわり～家族だからできること～」

講師：NPO 法人 KHJ 全国ひきこもり家族会連合会本部事務局長 上田 理香氏

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下さい。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。

・会員で、オンライン(Zoom)での参加を希望される方は2日前までにメールでお申し込み下さい。

## お知らせコーナー

(次回例会までの予定などをお知らせしています)

◇臨床心理士による「相談会」 ～無料～

・東部地区 3月16日（土） 1回目 13:30～ 2回目 15:00～

富士市フィナンセ東館2階 面接室 (担当心理士) 久保伸年氏

・中部地区 4月13日（土） 1回目 13:30～ 2回目 15:00～

静岡総合福祉会館「シズウェル」2階ボランティアビューロー (担当心理士) 山本弘一氏

(予約制) 申込み・問合せ 事務局まで E-mail: ippuku-kai@outlook.jp ☎ 090-6081-0766

## 地区会のご報告

### 西部地区：2月17日（土）

「親だからできることがある」と言うけれど、「親だからできないこともある？」長くなると親もだんだん言いたいことがでてくる。一方で共依存と言われても親として、切り捨てることができない。精神科のDr. は共依存には否定的だが、それは悪いことなのか？と言われてもそうでもない。親の甲斐性としてできる範囲の支援は必要。そして次の一手を考える。第三者が入ることも必要かも。信田先生の講演からお父さんはまず妻への関心から。「ありがとう」「おはよう」の挨拶をしてみましょう。子供への関心に繋がります。

兄弟姉妹との関係も考えるときかもしれません。(あーあ) (鈴木)

### 中部地区：3月2日（土）

会員3名。臨床心理士会から久保先生の参加。

会員3名での文字通り（姦しい）おしゃべり会となりました。

それぞれの家庭での日常の様子—本人の日常も安定したものになって来ている。お父さんのちょっとした言葉に反抗する場面もある。家事も手伝ってくれるようになってスーパーでの買い物は大助かり。食事の支度も交代でやっている。パソコン作業の分からないところを教えてくれる。等々—ただ、これから外へ向けての第1歩をどうしようかと「サポステ」「就労支援」「きらり」などで情報を得ようと努力しているが、会員の皆さんもそれぞれに応じた情報を持っていると思うので、それらの情報交換の場が出来るといいね！という話になりました。

久保先生は3月の学習会の講師をして下さいます。期待していますと申し上げて閉会にしました。

### 東部地区：2月25日（日）

日曜日の地区会は、心理師さん2人含めて6人でした。

ジャッキー・チェンの話とか、昔話をしましたよ。(味岡)

## 「個別相談会」のお知らせ

日時：令和6年3月15日（金） 9:30～21:00（小会議室）

16日（土） 9:30～21:00（中会議室）

17日（日） 9:30～18:00（小会議室）

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 恒氏  
（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



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8000円（年度途中での加入は月割額700円）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 E-mail: ippuku-kai@outlook.jp 電話 090-6081-0766