



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 ぶ く 会 便 り



〈11月号〉 令和7年11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>

## 10月例会のご報告

10月例会は、10月12日（日）13時15分～「番町市民活動センター」で開催しました。

参加者 22家族 24名

### ◇準備会 10時～

待ち遠しい秋の訪れです。秋はイベントが多く、お忙しい中、準備会には、11名のご参加をいただきました。ありがとうございました。

### ◇学習会

テーマ「お子さんの心を動かす お金の活かし方」

講師 社会保険労務士・ファイナンシャルプランナー・キャリアコンサルタント

小田切 克子 氏

親御さんが心身ともに健康でいることが、結果的にお子さんへの最大のサポートになります。「親亡き後」を考えることは、「親が元気に生きている今」をどう過ごすかを考えることでもあります。子ども自身が何かを「やってみたい」と思ったときに、親がどのように金銭面でサポートできるかを考える内容です。

#### 1. 導入

【テーマ】「お金を心を動かす資源として活かす」

【ゴール】安心して子どもの挑戦を応援できるヒントを得る

#### 2. ひきこもりと家計のリアル

- ・家計への影響は長期にわたる可能性がある
- ・子どもへの生活費・支援費用→教育費とは別枠で発生
- ・親自身の生活・老後資金とのバランスが不可欠

#### 3. 子供の将来にかかるお金

- ・医療・心理的支援費用
- ・学び直しや資格取得費用
- ・社会参加に伴う初期費用（交通費・通信費・道具など）
- ・「想定外の支出」を想定しておく

\*親元から出る練習のための一人暮らしシミュレーション費用

\*アルバイトや就職のための資格取得費用（例；日商簿記、IT パスポート、介護福祉士）

\*趣味や習い事を始めるための初期費用（スポーツ、英会話、プログラミング、楽器）

#### 【費用を抑えるためのポイント】

- ・初期費用が安い教室を選ぶ。キャンペーンの利用
- ・道具は中古で揃える。フリマアプリ、リサイクルショップを利用

- ・体験レッスンの活用
- ・サブスクリプションサービスの利用。オンライン学習、動画

#### 4. お金は「制約」にも「可能性」にもなる

- ・「お金がないから無理」→行動のストップ
- ・「この費用なら応援できる」→行動のきっかけ
- ・お金の使い方次第で心を動かす力になる

#### 【注意点】

- ＊最も重要なのは、本人が「やりたい」と思うかどうか。
- ＊すぐに休んだり、やめたりできる環境をあらかじめ整えておく
- ＊無制限な支援は依存を深めるので、金額の上限や期間を決めておく。

#### 5. 自立への準備

- ・小さな外出を後押しする（交通費・お茶代）
- ・お金の管理を徐々に任せる方法（お小遣い制度の導入など）
- ・銀行口座の開設、クレジットカードの作り方、基本的なリテラシーを伝える

- ＊【ステップ1：話し合いの機会を作る】、【ステップ2：ルールを一緒に決める】  
【ステップ3：実践と見守り】、【ステップ4：定期的な振り返り】

#### 6. 親子で考える金銭コミュニケーション

- ・「何に使いたい？」を一緒に話す
- ・全額支援ではなく一部を子供に任せる
- ・小さな成功体験を“お金と結びつける”

- ＊「好きなこと」を「やってみよう」に変える
- ＊お金が動く体験をさせてみる

#### 7. 制度を知ることが安心につながる

- ・医療・福祉サービス（相談支援・通所支援など）
- ・就労支援制度（ジョブトレ・就労移行支援）
- ・奨学金や教育訓練給付金・求職者支援制度）
- ・万一のときのセーフティーネット（障害年金・生活保護）

#### 8. 親のライフプランと安心資金

- ・親が安心して生活できることが最大の支援
- ・老後資金・介護資金を守りながらの支援
- ・「応援費」の口座をつくる（目的別貯金）
- ・お金の不安を“生かす安心”に変える

#### 9. 今日からできる一歩

- ・お金を「安心＋可能性」の両輪で考える
- ・無理のない範囲で”応援資金“を用意する
- ・子どもと一緒に「どう使うか」を話す
- ・小さな行動を支えることが心を動かすきっかけになる

このように学習いたしました。チャット GPT の情報も教えていただいたり、質疑応答にも丁寧に対応していただきました。また、グループ別話し合いにも、小田切講師の参加をいただきました。ありがとうございました。

## 12月例会のお知らせ

日時：令和7年12月14日（日） 13:15 ～ 16:30（受付 13:00～）

会場：静岡県男女共同参画センター「あざれあ」多目的実習室

「たくさん笑って、心も体も健康に ～笑いヨガ～」

<講師> 静岡楽喜（ラッキー）笑いヨガクラブ 久高 美和氏

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。

### 「笑いヨガ」って？

誰でもできる笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた健康体操です。

おもしろいと感じなくても、口角を上げるだけで脳は笑っていると勘違いして、リラックス効果、ストレス軽減に効果が期待できます。

笑うことで「NK細胞」が活性化し、免疫力向上したり、呼吸筋、表情筋が鍛えられます。

みんなで行うとお互いの笑いが伝染して、きっと楽しいですよ。

9月の例会で、こんな会話がありました。

Aさん、「いっぷく会に入ってから家庭でも笑顔になって、いつの間にか息子と笑い合うようになった。当面、今の状態でいいなあ、と」

Oさん、「Aさんの話を聞いてから、笑顔を心がけているつもりだけど、気が付くと顔が固まっている。『笑いヨガ』いいかも・・・」

### 赤い羽根共同募金街頭キャンペーンへの参加

本年も10月1日より全国一斉に赤い羽根共同募金運動が実施されました。いっぷく会の活動は「赤い羽根共同募金」の助成を受けて運営しています。運動のはじまりを広く市民の皆様にお伝えするための、静岡市葵区の共同募金街頭キャンペーンには、いっぷく会からは3名が参加しました。他の福祉団体、学生の方達も参加していました。10月4日、土曜日のお昼1時間、場所は静岡駅北口地下広場でした。いっぷく会会員のMさんがお顔をみせてくれて、募金していただきました。嬉しかったです。ありがとうございました。

### 「かぞく安心面談」のお知らせ

日時：令和7年11月28日（金）9:30～21:00（小会議室）

29日（土）9:30～21:00（中会議室）

30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・お問い合わせは担当 菊池 恒 090-7195-5750

★今年度からお問い合わせ&お申込み・ご予約の窓口が菊池先生になりました。

## G カウンセリング

11/30 (日)

## クラフト勉強会

12/2 (火)

## オヤジの会

12/21 (日)



\*お詫び オヤジの会を10/19に予定しておりましたが、当日は番町学園祭のため駐車場が使用できず開催できませんでした。事前に連絡できなかったことをお詫びいたします。

## 「いっぷくサロン」

気軽にお出かけください (当番がいます)  
毎週木曜日 午後1時～4時 (祝日は除く)  
番町市民活動センター2F いっぷく会事務所

## スタッフ 募集

いっぷく会ではお手伝いをさせていただくスタッフを募集しています。  
スタッフも長年関わっていただいている方々の高齢化や人手不足により、  
今後の運営が懸念されるようになってきました。会員の皆様の豊富なご  
経験などを生かしていただく機会になればと思います。

また、ご自宅でできる作業もありますので皆さまのご協力をお願いする次第です。

### <募集内容>

- ・封筒入れ作業
- ・配布資料の印刷手伝い
- ・会場予約
- ・チラシ作成 (パソコン)
- ・いっぷく会便り作成 (パソコン)
- ・関係機関連絡事務 (パソコン)

◆参加希望・お問い合わせは事務局まで

### 《会長一言》

当会が事務所を借りている番町市民活動センターでは、驚くほど数多くの個人や市民団体が活動しており、とても名前や内容を覚えきれません。センター入り口の壁面には、無数のチラシが処狭しと貼られていて活動をPRしている。私はチラシの情報から得られる展覧会、講演会、上映会、勉強会などの催しにできるだけ参加することにしています。この歳になっても新しい知らない世界を知ることは実に楽しいものです。

皆さんもお近くの公共施設などに置いてあるチラシを手に取り、興味を覚える催しに顔を出してみることをお勧めします。知的好奇心を刺激することも、老化防止に効果があるとのこと。この稿を起こしている今日も私は、県立中央図書館100周年記念の一環として「静岡県立葵文庫とその事業」なるレクチャーを受けてきたところです。

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