

稲城市社会福祉協議会
「ひきこもりの理解講座(2020. 9. 18)」

8050問題から考える 生活とお金の支援

—安心できるつながりがあれば、
過去にとらわれることなく、前へ向ける—

居場所 & 相談室オープンハート責任者
ライフプランニング・リレーションズ 代表

阿部 達明

自己紹介

阿部達明 ライフプランニング・リレーションズ代表。

居場所&相談室「オープンハート(Open Heart♡)」責任者。

○1級ファイナンシャル・プランニング技能士(CFP)

キャリアコンサルタント(CDA)、宅地建物取引士。

○1961年生まれ。山形県出身。引越し歴23回。三井住友銀行(企画部)、公益財団法人不動産流通推進センター(研究員)、ちば北総地域若者サポートステーション(総括コーディネーター)、東京都生活再生相談窓口(相談員)、東京都若者社会参加応援事業(居場所責任者)、東京都就労訓練アドバイザーを経て、現在に至る。

○日本FP学会会員。日本アドラー心理学会会員。フリーランス杉並家族会相談役。

○「例外なく、誰もが自然に認め合える器の広い社会を目指す」

○「負けない精神の互助会をつくる」

○「一生涯、集える居場所をつくる」

ライブプランニング・リレーションズ (Open Heart♡) の目標

■ビジョン

例外なく、誰もが自然に認め合える器の広い社会を目指す。

■マインド

不安や不信、あきらめや葛藤に凝り固まった心の底のネガティブな部分に共感して光を当て、生きる力を引き出す。

■ポリシー

安心できるつながりがあれば、誰もが、過去にとらわれることなく、生きる目的をもって、前向きに行動が起こせるようになる。そのためのサポートをしていきたい。

※社会資源 ①人的資源(本人・家族・近隣・ボランティア・専門職など)

②サービス(プログラム)③情報 ④空間(居場所・拠点)⑤財源

⑥制度(ソーシャルアクション)⑦ネットワーク

いま、問われているのは

今の社会状況

コロナ禍の今、多くの人々が、以前の社会生活には、そのまま戻りたくないと思っている。

- コロナ禍も、東日本大震災も、カミュのいう「集団的不条理」。
「人の性格は、環境によって変わる」
- ①外的な変化があれば、これに続いて、内的な変化が起こる。
 - ②内的な変化があれば、これに続いて、外的な変化が起こる。

⇒「先の見えない不安定な今、人々は、お金や社会的地位を超えた何かを求めている(社会の再生)。」

今の若者状況

■今、大学では…

■炊事が出来ないと…

■「簡単、便利、楽、お得、近道」を求めていくと、
動くことも、考えることも、しなくてよくなる。

■占いで「70歳まで幸せ」と言われた友人が、うらやましい。

人生の喜び・満足度について

- (1)「人生の喜び・満足度(ライフライン)」は、上昇と下降の落差がポイント。
 - ・現状を維持しようとする と 低下する。
 - ・あとは、上がるだけ！
- (2)【子への提案】毎日、一つだけ違うことをする。
 - ・そのとき「何に向けて(方向性)」するか。
 - ・観客から、プレイヤーへ(ひとりでは出来ない)。
- (3)【親への提案】親(一般社会)／子(ひきこもり)
 - ・子を、そのまま受け入れる、委ねる。

ひきこもっている子を、どこまで理解しているか

(論理的な考え方と非論理的な考え方)

①弁護士の話:ハローワーク

②税理士の話:雨の日と月曜日は
心のエネルギー(本人もわからない原因と一緒に探す)

「親も、子も、家族も、まわりの人たちも、論理的な考え方
(駆け引き)の中では、子から、自立に向けての“ひらめき”は、
生まれてこない。」

親と子のコミュニケーション（1）

- ①雑談はするけど、肝心なことは話さない（返事しない）。
- ②肝心なことを話す（説教する）。
⇒「親自身は、定年後、どう生きていこうと考えているの？」
- ③親は、子の調教師か、道先案内人か。
⇒自転車を後ろで支える役割。
⇒親も、子も、現状も、否定も肯定もしないで、ありのままに受け入れる。
- ④親も、子も、支援者も、自分の器以上のことは出来ない。
「聴く、受け入れる、待つ」
⇒人を信じていない親や支援者が、人を信じることを伝えることは出来ない。

親と子のコミュニケーション (2)

- ①腕力で言うことを聞かせる。
- ②権力で言うことを聞かせる。
- ③お金を理由にして言うことを聞かせる。
- ④理屈や社会常識や損得計算で言うことを聞かせる。
- ⑤心・愛で言うことを聞かせる。⇒伝える。⇒絶対、伝わる！
⇒本当に子どものことを思っているなら(信頼感)。
- ⑥言わなくても、目や雰囲気や第六感でわかる。

『8050問題』とは

80代の親の住まい・年金・貯蓄によって、50代の子が、
毎日の生活を営んでいる今、これから、相続の発生や
兄弟姉妹との関係などの問題を、いかに解決し、子の
自立に向けていくか。

※自立：経済的、精神的、社会的、生活的

『8050問題』を親から

- 親は、具体的な内容を話さないで「定年だ。大変だ。」
「おまえは、いったい何を考えているんだ。」
「自分は間違っていない」「子どもが間違っているんだ」
- ⇒ゆるめてみましょう(人はみな、自分と思考が違う)。
 - ・子は、家で何もやらない。(当たり前⇔ありがとう)
 - ・子は、将来を何も考えていない。(何を聞いても返事もしない)
 - ・お父さん、頑張ってね。

※遺言書

『8050問題』を子から

1. 家計状況・貯蓄状況を話していますか(タブー?)
2. 本人は聞きたいけど、自分からは話しづらい
(自分が言われるかも)
3. 普段の関係性もあるが、
「家計の話をしてもいい?」⇒「今、ムリ！」

(1) 家計の情報共有(現状把握)

- ①収入は? 給料・定年・年金「今の暮らしが出来るか」
- ②支出は? 生活費(家計表を参照)

(2) 家族が、同じ土俵で、タブーなく、話し合っていくことから、
スタートしたい

人間関係の3つの基本スタンス

■ 3つの基本スタンス

①「オープン・ハート☆☆」

②「オープン・インフォメーション☆」

③「フラットな横の人間関係☆☆☆」

⇒ギブ & テイク ⇒ 「もう不満を言わない」 ⇒ ギブ & ギブ

⇒ みなさんも一緒に、この場から、少しずつ実践していきましょう(スモールステップ)。着飾らない。

■ 「居場所で、ひとつだけ楽なこと」

『8050問題』の解決へ向けての基本スタンス

- ⇒ひきこもり本人・家族は、100人、100家族、100様で、
解決策を、すべて、法制度などに当てはめることはできない。
- ⇒「(薬や手術のように)こうしたら解決する」という処方箋はない。
- ⇒親が変わらないで、子を変えようとしても、子は変わらない。
(子に信頼されたかったら、まず先に子を信頼する)

『8050問題』の解決方法

■『ライフプランニング・リレーションズ（物心両面のサポート）』
とは、次の2つです。

(1) 明るく前向きに生きる家計づくり

(ファイナンシャル・プランニング)

①生活経済的支援

②住まい ※ハウジング・ファースト

(2) 本当に自分らしい生き方を探す（キャリア・プランニング）

③心身の健康支援（人間関係） ※アドラー

④自分の役割（仕事、社会的活動ほか）

I. ライフプランニング・リレーショズーはじめにー

- 今までの社会が、利益や効率や即効性を優先して、地縁、血縁などの人との関わりが希薄になり、地域の連携が失われつつあるうえに、今回のコロナ禍によって、雇用環境は、ますます激変していくだろうとされています。
- 親の世代は、家族の中が封建的でも、親戚のおじさん、近所のおばさん、学校の先生、友だち、みんなが大きな家族のような存在で、強い者は弱い者を助け、苦しい時には、お互いに声をかけ合って生きてきたのではないのでしょうか。それに、昔は、発達障害も、ひきこもりも、なかった。
- しかし、今は、人をけ落としても、自分だけよければいい・・・“正直者が、馬鹿をみる”。
- だからこそ、私たちは、まわりの人たちが失くしつつある譲り合いの気持ちを大切に、張りぼてでも、実物より小さくもない、等身大の自分で、お互いに協力し合って、生きていこうではありませんか。そして、できれば、明るく楽しく、裏表なく生きたいですよ♪
- 「そのためには、どうすればよいか？」を、みんなと一緒に考えていきましょう。

Ⅱ. ライフプランニング・リレーシヨズ

1. 物心両面のサポート

- 世の中の悩みごとは、物質的なものだけでも、精神的なものだけでも、解決しづらいものです。「ライフプランニング・リレーシヨズ」は、次の通り、物心両面のサポートを心掛けていくものです。
- ◎ 明るく前向きに生きる家計づくり「ファイナンシャル・プランニング」
- ◎ 本当に自分らしい生き方を探す「キャリア・プランニング」
- ライフプランの知識情報は、インターネットや、行政の無料相談所でも、収集できると思います。しかし、それよりもっと肝心なことは、家族みんなと一緒に話し合うことです。これには、「何を言っているんだ！それが出来たら、誰も悩まないよ。」と思われるかもしれません。それでも、これが出来ない、ライフプランの本当の解決へは向かいません。家計を一にする家族全体で解決に向かう必要があるんです。
- 家族が生きていく際の物心両面に係るライフプランを（必要に応じて、専門家相談も交えて）一緒に考えていきましょう。

【図】 ライフプランニング・リレーションズ —物心両面のサポート—

■本人と家族全員が、支援員と共に、課題の解決に向けて、見立てを行い、必要に応じ、専門家に依頼しながら、実行していく。

☆自立した“将来図”をどう描いていくか。
その道と一緒に探していきましょう。

ライフプラン
ニング・
リレー
ションズ

キャリア・
プランニン
グ (愛)

ファイナン
シャル・
プランニン
グ (お金)

ライフプランニング・リレーションズ【図】

- 自立に向けて、
「ファイナンシャル・プランニング」か「キャリア・プランニング」か、
「本人」か「家族」か、どちらが先でもやれるところからやっていきましょう。

明るく前向きに生きる家計づくり(お金)
(生活経済、住まい)《ハード面》

本当に自分らしい生き方を探す(愛) 『お互いの
(心身の健康、自分の役割)《ソフト面》 人間的成長』

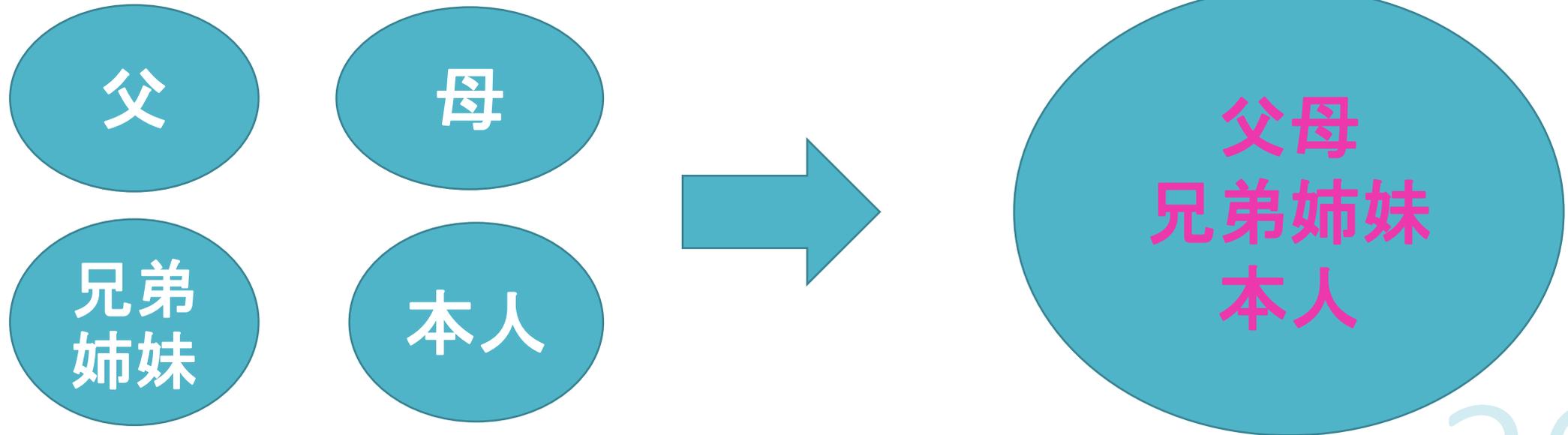
ライフプランニング・リレーションズ【総論】

『家計を一にする家族全体が幸せになるために、
今、ひとりひとりが出来ることは何か(自分の役割)』

☆ 共通の目的が見つかるまで広げる ☆

個別の目標(対立の構図)

全体の目標



ライフプランニング・リレーションズ【各論】

『家族全員の心からの安心、安定』 A・B・C案

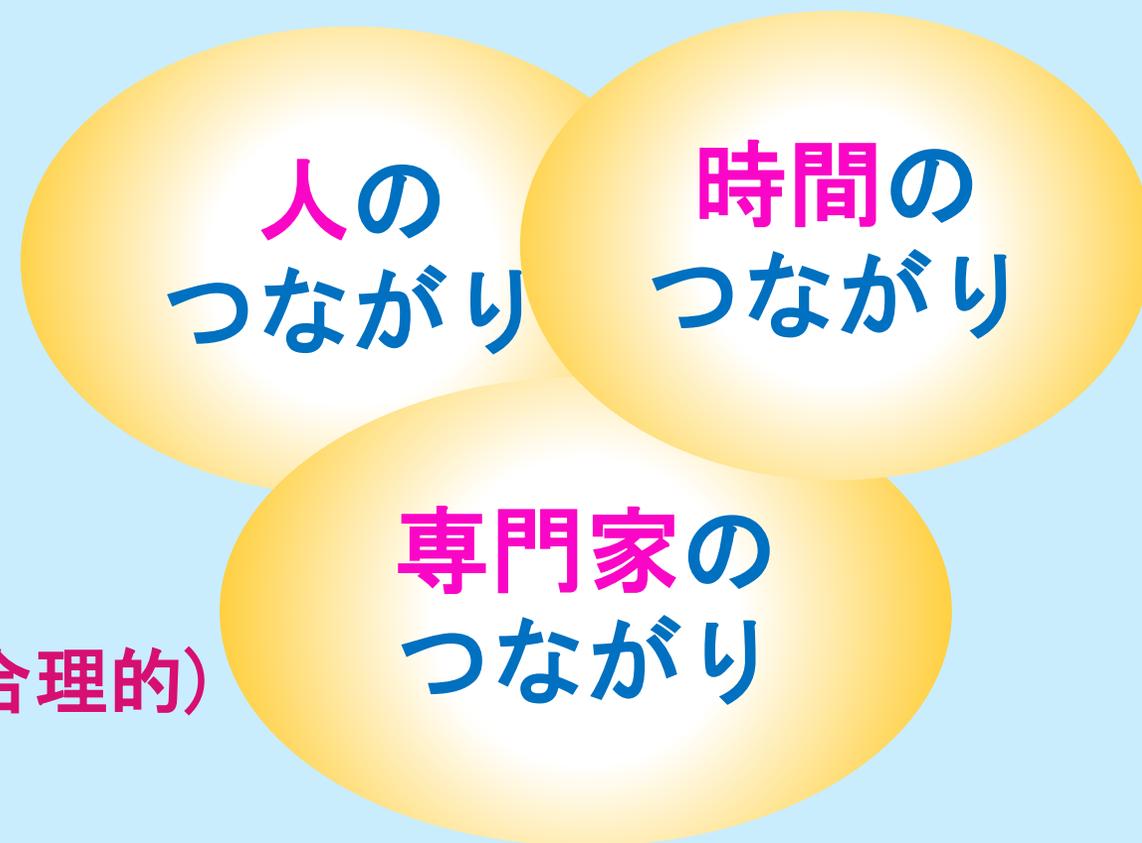
		明るく前向きに生きる家計づくり		本当に自分らしい生き方探し	
		生活経済	住まい	心身の健康 人間関係	役割
家族	父				
	母				
	兄弟 姉妹				
	本人				

【図】 ライフプランニング・リレーションズ —3つのリレーションズ—

① 人のつながり (ヨコ)
(孤独問題担当大臣・英国)

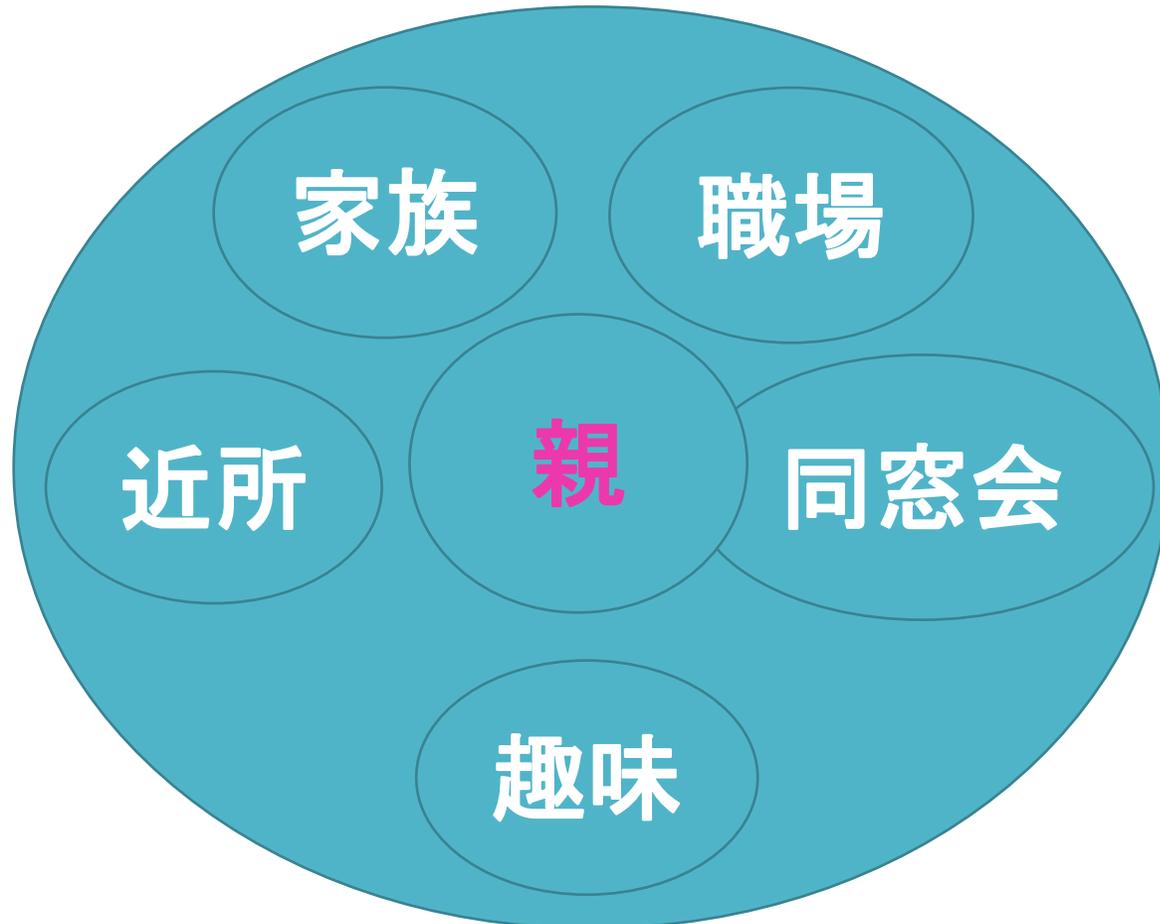
② 時間のつながり (タテ)
(ファミリーヒストリー)

③ 専門家のつながり
効率的には解決できない (非合理的)

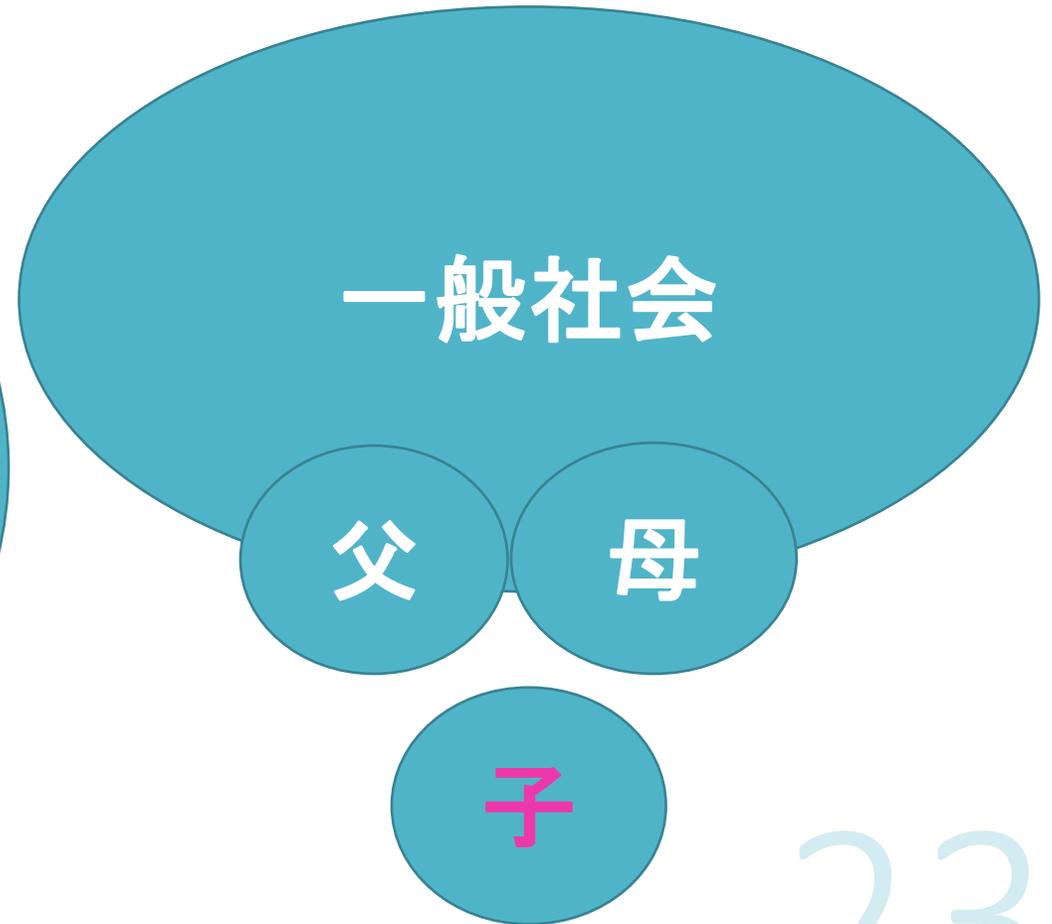


親と子のリレーションズ (社会的資源)

(1) 親を取り巻く関係図
一般社会



(2) 子を取り巻く関係図
(居場所、病院)

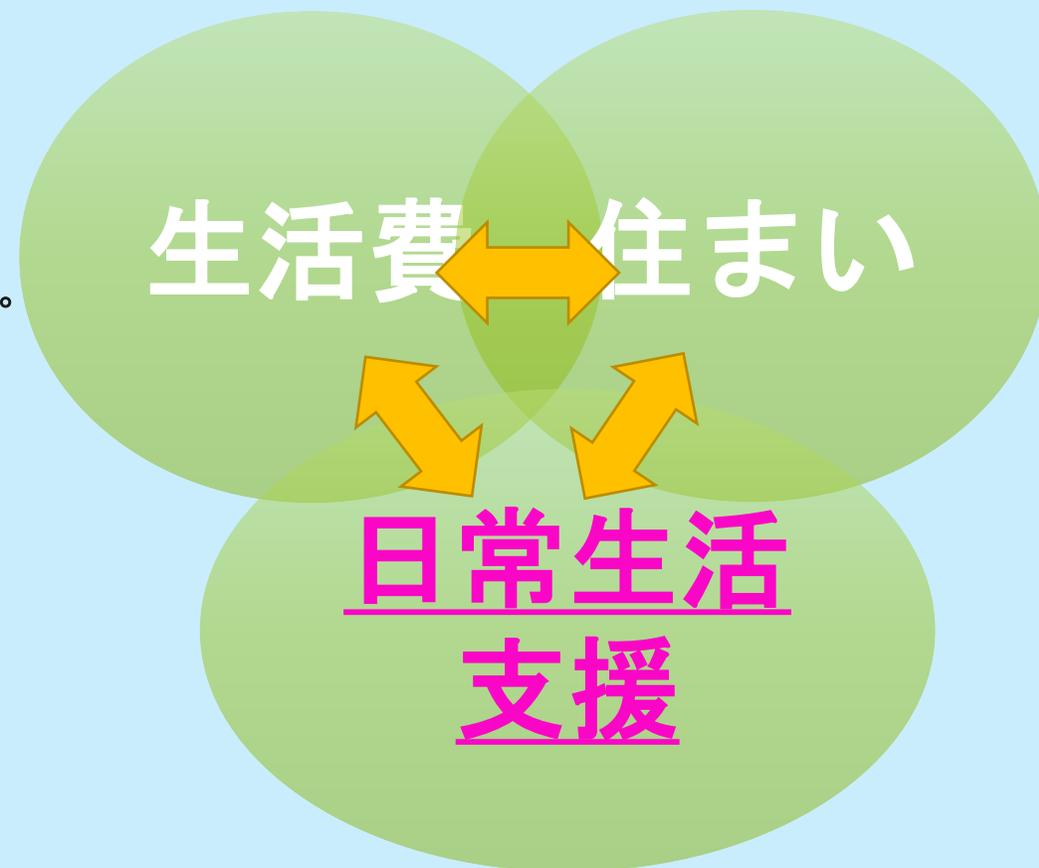


2. 明るく前向きに生きる家計づくり —ファイナンシャル・プランニング—

- お金の話は、気が重くなりますよね。ファイナンシャル・プランニングは、お金の問題ではありますが、あくまでも、そこには、“人の気持ち”があって、ただ、それが、お金という形で表れるということなのです。ですから、実は、お金は、ある意味“人の気持ち”の問題なのです（どういう意味を持たせるか）。
- ひきこもっている本人は、関わる人間関係が、どうしても家族中心になってしまうので、他のあわただしい家族よりも、よっぽど、家族一人一人の心身の様子も、はたまた家計状況も、わかっていたりするものです。それを、“家計の可視化”をすることによって、あらためて、「（例えば）ああ、そうかあ。安心して、外に出れるなあ。」と思い至るということだと思えます。

【図】明るく前向きに生きる家計づくり(可視化) —ファイナンシャル・プランニング—

- (1) 家計の問題は、必ず解決できる (ライフプランに終わりはない)。
- (2) 家計表 (月別) & キャッシュフロー表 (& ライフイベント表) (年別)
資産一覧表 (不動産、預貯金、株式・債券・投資信託、保険等) & 債務一覧表
- (3) ファイナンシャル・プランニングのポイント
(親が亡くなった後の子の生活は、どうなるか?)
 - ① 住まい (持ち家・賃貸住宅)。
 - ② 本人の国民年金保険料 (納付・免除申請)。
 - ③ 障害年金の受給 (~65歳)。
 - ④ 障害者手帳の取得。
 - ⑤ 生活保護の申請。
- (4) 相続・不動産対策
 - ① 本人の兄弟姉妹との関係。
 - ② 本人の老後の住まい (親の高齢者施設・シェアハウスなど)。
 - ③ 自宅以外の不動産所有。
 - ④ 信託 (民事信託 (家族信託・生命保険信託))。
 - ⑤ 成年後見制度。
 - ⑥ 相続・遺言 (遺産分割協議書)。
 - ⑦ 墓地など。
 - ⑧ エンディングノート (自分の人生記録・残された人に伝えたい希望や情報の覚え書き)。
- (5) 専門家ネットワークや専門機関との連携



■家計の問題は、必ず解決できる。

問題解決のためには、次の4つのポイントに留意することが大切です。（別紙「家計表」を参照のこと。）

（1）家計の可視化をすることで、解決方法は必ず見つかります。

- 家計の可視化をすることで、毎日の生活の仕方を見つめ直して、解決に向けて努力すれば、何らかの解決方法が、必ず見つかります。
- **【主な家計パターン】**
- ①収支のプラスを増やす。⇒資産運用
- ②収支のマイナスを減らし、プラスに転化する。
⇒収入の増加・支出の圧縮
- ③収支のマイナスを帳消しにする。⇒債務整理

(参考) 内閣府「高齢者の経済・生活環境に関する調査」

(1) 60歳以上の半分は、貯蓄を取り崩して生活している。
(月に2万円以上5万円未満)

(2) 60歳以上の貯蓄は、500万円未満が最も多い。

(3) 60歳以上が、これからの生活で必要になると思う貯蓄額は、
2,000万円以上。

(2016年)

(2) 家族全員で向き合う。 (3) 早期に行動する。

(2) 家族全員で向き合う。

- 「自分はこんなに頑張っているのに！」 「自分はこんなに我慢しているのに...」
- 「誰もわかってくれない。」
- 打ち明けるのには勇気が必要ですが、本人も含めた家族全員が、それぞれの事情を、お互いに披歴して、協力し合うのは、問題解決のための大切な作業です。

(夫婦の生活相談事例)。

(3) 早期に行動する。

- 家計問題解決の重要なポイントは、早く行動に移すことです。時間が経つにつれ、
- 収支の「プラス」は減少し、「マイナス」は増加してしまうのが一般的です。

(4) ライフプランに終わりはありません。

- ・ 「親の老後の生活費は、大丈夫か。」
- ・ 「親がいなくなった後の子の生活は成り立つか。」
- ・ コロナ禍の今、政治・経済・社会状況は、これから、ますます激変していくでしょうし、それに伴って、法制度や行政サービスも、変遷していくものと思われます。
- ・ また、家族の中においても、良い悪いは別にして、予測できない出来事や状況が起こるのが人生です（「宝くじが当たった！」というよりは、“物入り”なことの方が多い）。
- ・ そういうこともあって、ライフプランは、常に、見直し、改善していく必要があります。
- ・ わが家の常識は、他の家では、非常識（例：バスタオルとボディタオル、お金のかけ方の違い：食事・車）。家族も、100家族あれば、100様なので、その家族に合った、よりよい生活を目指し、将来不安を具体的に解消していくためにも、家族一体となって、一緒に考え、行動していきましょう。
- ・ それでも、経済的不安がなくなったからといって、生きる不安はなくならないかもしれません。
- ・ だからこそ、私たちが、お互いに支え合っていく必要があるのだと思っています。

■ キャッシュフロー表 (& ライフイベント表) (年別)

「親の資産や年金で、いつまで現在の生活ができるのか（いくら不足するのか）。」

- キャッシュフロー表 (& ライフイベント表) を作成し、課題を抽出し、その解決策を見つけましょう。（別紙「キャッシュフロー表」を参照のこと。）
- しかし、キャッシュフロー表は、“絵に描いた餅”の部分があります。
- 誰でも、キャッシュフロー表を作成すると、かなりの資産家でない限り、将来的には、収支がマイナスになる可能性が大きいのです（その解決策は、高利回りの“FX、株式、投資信託”で運用？）。
- キャッシュフロー表は、家計に目を向ける動機付け（危機感）にはなりますが、それで、具体的に、どういう対策を立てていけばよいかは、現状の足下の家計表から検討していくこととなります。

■家計表(月別)

「家族全員で情報を共有し、家計を可視化しましょう。」

ファイナンシャル・プランニングは、家計表から始まって、最後にまた、家計表に戻ります。問題も、解決策も、家計表の中にあります。（別紙「家計表」を参照のこと。）

家族一体となって、家計表を作成し、収入・支出の課題を抽出、将来に向けて具体的な解決策を立てていきましょう。このとき、本人自身の希望も受け取りながら、実現可能な生活費を考えていくことが大切です。家族全員が納得して、実行されなければ、意味がありません。

(1)現状

- ・ 将来に向けて生活準備費用も考えていきましょう（予備費は、通常1万円以上）。
- ・ 国民健康保険料（世帯主に義務。年収130万円未満は被扶養者）
- ・ 給与収入年200万円：年10回157,570円（40～64歳）、130,350円（左記年齢以外）
- ・ （令和2年度/区市町村）。
- ・ 国民年金保険料（第1号・任意加入被保険者）：月16,540円（令和2年度）。
- ・ 第3号被保険者は、第2号被保険者加入の厚生年金保険や共済組合などから負担。

(2) 親の老後 (3) 親がいなくなった後 (4) 本人の老後

(2) 親の老後

- 親の介護や医療などの費用がいくら必要になるか。
- (現在の住まいの近くに、親と子が同居できる高齢者施設があるか?)

(3) 親がいなくなった後

- 本人の、①住まい、②食費、③主な活動・趣味に、どれくらい費用がかかるか。

(4) 本人の老後

- 本人(子)は、本人自身の老後の生活も心配しています。“親がいなくなった後の先”のことでもあり、最終的には本人の判断ですが、このとき、誰に相談していくかは、本人のその後の人生を左右することにつながりかねません。

■ファイナンシャル・プランニングのポイント 【親がいなくなった後の子の生活の安心感について】

	項 目	状 況
1	現在、持ち家と賃貸住宅の、どちらに住んでいますか？	
2	現在、借入金は、どのくらいありますか？	
3	現在、家計は、黒字、赤字のどちらですか（貯蓄は）？	
4	子が生活できる資産や確実な収入がありますか（退職金は）？	
5	子の日常生活サポートを依頼できる人はいますか？	

(1) 子の国民年金保険料を納付しているか。 (もしくは、免除申請をしているか)

- ⇒ 老齢基礎年金を受給できる or 受給できない (将来の受給年金額はどのくらいか)
- 年金事務所に確認のこと。「ねんきん定期便 (毎年誕生日)」
 - ・ 国民年金40年 (満額) : 65,141円 (免除なし) (2020年4月分 (6月支給) ~)
 - ・ 国民年金25年 : 40,630円 (免除なし) / 3万円程度 (半額免除) / 2万円程度 (全額免除) (2019年度)
 - ・ 国民年金10年 : 16,252円 (免除なし) / 1.2万円程度 (半額免除) / 0.8万円程度 (全額免除)
- ※ 今後とも、支給される年金額が低くなることが予想されます。
 - (社会保険料は上がり、年金の受給開始は遅くなる)

(2) 障害年金を受給できるか(～65歳)。

- ・ <2020年4月～>
 - ・ 1級：977,125円（障害基礎年金）（+障害厚生年金） →月81,427円
 - ・ 2級：781,700円（障害基礎年金）（+障害厚生年金） →月65,141円
 - ・ 3級：国民年金のみ加入者は、受給対象外（障害基礎年金0円）
- ・ 厚生年金加入者は、最低保障額586,300円（障害厚生年金） →月48,858円
- ・ （日常生活を送ることはできても、仕事ができないか、仕事をするのが難しい、仕事内容が制限されてしまう状態。）
- ・ **【受給要件】**
 - ・ 初診日から1年6ヶ月が経過していること。
 - ・ 初診日の月の2カ月前までの年金加入期間のうち、3分の2以上の期間において保険料を納付していること（または免除されていること）。
 - ・ 初診日の時点で65歳未満であり、初診日の月の2か月前までの1年間、保険料の未納がないこと。
 - ・ 一定の障害の状態にあること（医師の精神病としての診断：統合失調症・発達障害・双極性障害）
 - ・ （日常生活能力の程度・判定：日常生活に援助が必要か）。

【障害年金請求の流れ】

- 医療機関に、本人が診断書の作成依頼(初診日証明：受診状況等証明書)
- ⇒ 病歴・就労状況等申立書の作成（本人）
- ⇒ 本人が障害年金裁定請求書を作成し、年金事務所（または市町村役場）に提出
- ⇒ 障害年金の決定（提出から約3～4カ月後、自宅に年金証書が届く）

(3) 障害者手帳を取得するか。

- **【障害者手帳】** 身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳
- **【精神障害者保健福祉手帳】**
 - 精神疾患を有する方のうち精神障害のため、長期にわたり日常生活または社会への制約があり、精神障害により、障害者年金を受けている方または精神障害のため6ヶ月以上、通院している方に交付されます。
 - ※自立支援医療費の申請（医療費自己負担3割が1割に軽減される）を同時に行うことができます。

【障害者手帳を取得するメリット】

○各種の福祉制度を利用することができます（各発行自治体によって、控除内容は異なります）。

- ・ 税制上の優遇措置（所得税・住民税・自動車税などの税金の控除）
- ・ 公共料金の割引サービス（交通機関や運賃の減免）
- ・ ※「都営交通乗車証」にて、本人無料。はとバス50%割引など
- ・ 公共施設の利用料減免待遇（博物館、美術館、映画館など）

○雇用面では、**障害者雇用**の枠組みでの応募が可能となり、相応の配慮を受けた勤務が可能となります。

【申請手続きの流れ】

- ・ 区市役所福祉課に、本人が申請の意思を伝え、「指定医師診断書」を受け取る
- ・ ⇒医療機関に、本人が「指定医師診断書」の作成依頼（ヒアリング・検査・測定）
- ・ ⇒本人が「手帳交付（再交付）申請書」を記入し、区市役所福祉課に、証明者写真・印鑑・指定医師診断書と共に提出
- ・ ⇒区市役所の審査・決定（提出から約1.5月後、文書連絡がある）
- ・ ⇒区市役所福祉課で手帳の交付（文書・印鑑を持参）

(4) 生活保護の申請を考える。

- 「仕事がない」「お金がない」「住まいがない（退去しなければいけなくなった）」「頼れる家族や友だちがいない」などの事情が重なって、自分で生活していくことが、どうしても出来なくなった時に、最低限度の生活を保障する国の制度です。
- 最寄りの区市役所の福祉事務所（生活保護担当）で相談できます。次の条件を満たし、希望する場合は、住所がなくても、どこに住んでいても申請できます（相談しても、福祉事務所から申請書を手渡してもらえない場合は、自分で紙に申請する旨を書いて、提出してみましょう）。

【生活保護の要件】

- 何かしらの事情があつて、自力で生活するに十分な収入を得られる仕事に就けない。
- 売却して生活費に充当できる財産・資産（車・土地家屋・生命保険・預貯金など）がない。
- 家族・親族に援助を頼めない。
- 年金など他に活用できる収入がない、あるいは額が少ない（収入としては、就労による収入、年金等社会保障給付、親族による援助等が優先されます）。

【生活保護の申請をしてから、受給できるかどうか分かるまでの期間】

- 生活保護の申請をした日（生活状況の調査や資産調査（預貯金、生命保険など）等を行った上）から原則14日以内（最長30日）です（その間は、無料低額宿泊所・フードバンクなどを利用）。

【最低生活保障水準の具体的事例（2020年度）】

- ○単身世帯【20～40歳】（1級地-1：東京都区部）
 - 生活扶助：79,870円
 - 住宅扶助（上限額）：53,700円
 - 合計：133,570円
- （＋教育扶助・医療扶助・介護扶助・出産扶助・生業扶助・葬祭扶助）

(5) 住まいは、持ち家か、それとも賃貸住宅か。 (子は、転居に対してどう思っているか)

- 持ち家：戸建て住宅or分譲マンション
※固定資産税、修繕費、管理費
- 賃貸住宅： ※賃料

■相続・不動産コンサルティング①

「親がいなくなった後、実家の住まいはどうなるのか。」

「本人の生活はどうしていけばよいか。」

- ・ 親がいなくなった後も見据えて、本人や家族の物心両面からの思いに配慮した、家族全体の相続・不動産コンサルティングを行っていく必要があります。
- ・ このとき必要なことは「**不動産を含む資産全体を総合的に考える。**」ということです。
- ・ （家庭裁判所の相続争い件数のうち、1,000万円以下の相続財産が、全体の32%）
- ・ では、次に、この相続・不動産を総合的に考える際の、主なポイントを挙げてみましょう。
- ・ **本人の兄弟姉妹との関係**
 - ・ 相続をどうするか（遺産分割のため、どのような遺言書を作成するか）。
 - ・ 本人の身の回りの世話や身元保証を、兄弟姉妹に依頼するか。
- ・ **本人の老後の住まいを、どうしていくか**
 - ・ 親の高齢者施設、シェアハウスなど。
- ・ 自宅以外に不動産を所有している場合は、その家族の状況に合わせた活用方法を、考えていきます。

■相続・不動産コンサルティング②その他

■生命保険信託

- ・ 生命保険の「財産創出機能」と、信託の「財産管理機能」を組み合わせた信託商品です。
 - ・ 第一生命保険・みずほ信託銀行「想いの定期便」
 - ・ プルデンシャル生命保険・三井住友信託銀行「安心サポート信託」

■民事信託（家族信託）

■成年後見制度：

- ・ 法定後見制度：法定後見人（補助人・補佐人・後見人）一家庭裁判所が選任
- ・ 任意後見制度：任意後見人—本人と後見人との任意後見契約（公正証書）
（＋見守り契約・財産管理契約・死後事務委任契約・遺言書作成）

■墓地など（お墓の見守りをどうするか）

- ・ ※大きな福祉の発想を持って支え合うネットワーク（互助システム）の構築
（ファイナンシャル相談支援・キャリア相談支援・日常生活支援）

■不動産の有効活用による相続対策

- 日本では、相続する資産全体のうち、土地・家屋の不動産が約40%を占めています（2018年分）。
- 2015年から相続税制※が変わり、相続税は身近な問題になりました。不動産は、相続が発生したからといって、すぐに売却できるものではありませんし、簡単に分割できるものでもありません。もちろん、相続税が課税される対象は、不動産のほか、現金・預貯金、有価証券などもあります。ですから、**不動産を含む資産全体を考えて、早めに相続対策を計画し、実行していくことが大切**になります。
- その際のポイントは、ケースにもよりますし、多種多様にありますが、その中から、特に、基本となる、または、気になる点を、次に、いくつか挙げてみます。

■不動産の有効活用による相続対策の具体的なポイント

- ①空家等対策の推進に関する特別措置法
 - 「特定空家等」に認められた後に自治体から改善の勧告を受けると、土地に係る固定資産税の優遇措置が適用されず、更地の状態と同等の6倍となる。
- ②相続した空家を譲渡した場合の3,000万円特別控除
 - 昭和56年5月31日以前に建築された家屋（区分所有建物を除く）が対象。
 - （平成28年4月1日～令和元年12月31日）
- ③不動産等の購入・建築による相続税評価引き下げ
 - 土地は路線価方式または倍率方式、建物は固定資産税評価額による評価になる。
- ④小規模宅地等についての相続税の評価減の特例
- ⑤配偶者の税額の軽減（1億6千万円）
- ⑥生前贈与の非課税枠（年間110万円）
- ⑦その他：リバースモーゲージ（逆住宅ローン）
 - ※平成27年相続税の改正
 - ・基礎控除：5,000万円→3,000万円
 - ・加算控除：1,000万円→600万円

【参考】遺言の種類と特徴 ※遺産分割協議書

種類	自筆証書遺言	公正証書遺言	秘密証書遺言
作成方法	自分で遺言の全文・氏名・日付を自書し、押印する	本人と証人2名で公証役場へ行き、本人が遺言内容を口述し、それを公証人が記述する	本人が証書に署名・押印した後、封筒に入れ封印して公証役場で証明してもらう
証人	不要	証人2名以上	公証人1名・証人2名以上
家庭裁判所の検認	必要 (3,500円) 不要：法務局で保管の場合20.7.10	不要	必要
遺言書の開封	封印のある遺言書は、家庭裁判所において相続人等の立会いを以って開封しなければならない	開封手続きは不要	必ず家庭裁判所において相続人等の立会いを以って開封しなければならない
メリット	<ul style="list-style-type: none"> •作成が簡単かつ安価 •遺言内容を秘密にできる •財産目録がPCやコピーで作成できる 	<ul style="list-style-type: none"> •保管の心配不要 •遺言の存在と内容を明確にできる •検認手続き不要 	<ul style="list-style-type: none"> •遺言の存在を明確にできる •遺言内容を秘密にできる
デメリット	<ul style="list-style-type: none"> •検認手続きが必要 •紛失のおそれがある •要件不備による紛争が起こりやすい 	<ul style="list-style-type: none"> •遺言内容が漏れる可能性がある •遺産が多い場合は費用がかかる 	<ul style="list-style-type: none"> •検認手続きが必要 •要件不備による紛争が起こりやすい

※付言（ふげん）事項：法律で定められていないことを遺言書で付言しておくこと。
遺言者本人から遺族にあてた最後のメッセージ。

明るく前向きに生きる家計づくり【チェック項目一覧表】

■ひきこもり本人・家族のライフプラン・チェック項目一覧表

- ①定期的な収入はあるか。②住まいは持ち家か賃貸か。
- ③資産はあるか(自宅以外の不動産を所有しているか)。
- ④債務(借入金)はあるか。⑤家計は黒字か赤字か。
- ⑥本人の国民年金保険料を納付か免除申請か。
- ⑦障害はあるか(障害年金受給の有無(～65歳)・障害者手帳取得の有無)。
- ⑧要介護認定の有無(受けることができるか)。
- ⑨本人と兄弟姉妹との関係は。⑩その他、活用できる社会資源はあるか(どんな社会資源か)。
- ⑪生活保護申請の必要があるか。⑫本人の日常生活支援を依頼できる人はいるか。
- ⑬成年後見制度利用の必要があるか。
- ⑭専門家や専門機関との連携の必要があるか。
- ⑮本人の老後の住まいは(親の高齢者施設・シェアハウスなど)。

ライフプランニング・リレーションズ【関係図】

—物心両面のサポート—



3. 本当に自分らしい生き方を探す —キャリア・プランニング—

ファイナンシャル・プランニングと、キャリア・プランニングは、ライフプランニングのいわば、クルマの両輪です。ファイナンシャル・プランニングを実施していくことで、本人にも家族にも、物心両面の安心が生まれ、その相乗効果で、キャリア・プランニングにも、よい効果が生まれてきます。

(1) キャリア・プランニング

- ・ キャリア・プランニングは、
 - ・ 狭義では「その人には、どういう“仕事（天職）”が向いているか」ですが、
 - ・ 広義では「あなたにとって“本当に自分らしい生き方”とは、どういう生き方なのか
- ・ になります。
- ・ せっかく生まれてきたのだから、自分にしか出来ない、一番自分らしい“ワクワク感”のある生き方を、一緒に探していきましょう。
- ・ 何ごともそうですが、もっと良くしようとして、やっとな現状維持で、最初から維持しようとしたら、下降線になるのが通常です。ファイナンシャル・プランニングと、キャリア・プランニングにおいても、過去のリベンジ（急なV字回復）は出来ませんが、前向きに“スモールステップ”を重ねていくことで、自分に少しでもマッチした望ましい方向へ、徐々に“ベクトル”を伸ばしていくことができ、それが、いつの間にか充実した人生につながっていくものだと思っています。

(2) キャリア・プランニング

この少しずつ一歩一歩、階段を上っていくときには、**タイムラグがあります**。

それは、3ヶ月、6ヶ月、1年、5年、10年、20年かかるかもしれません。

しかし、無駄なものは何もありません。遅くなっても、結果は必ず出ます。

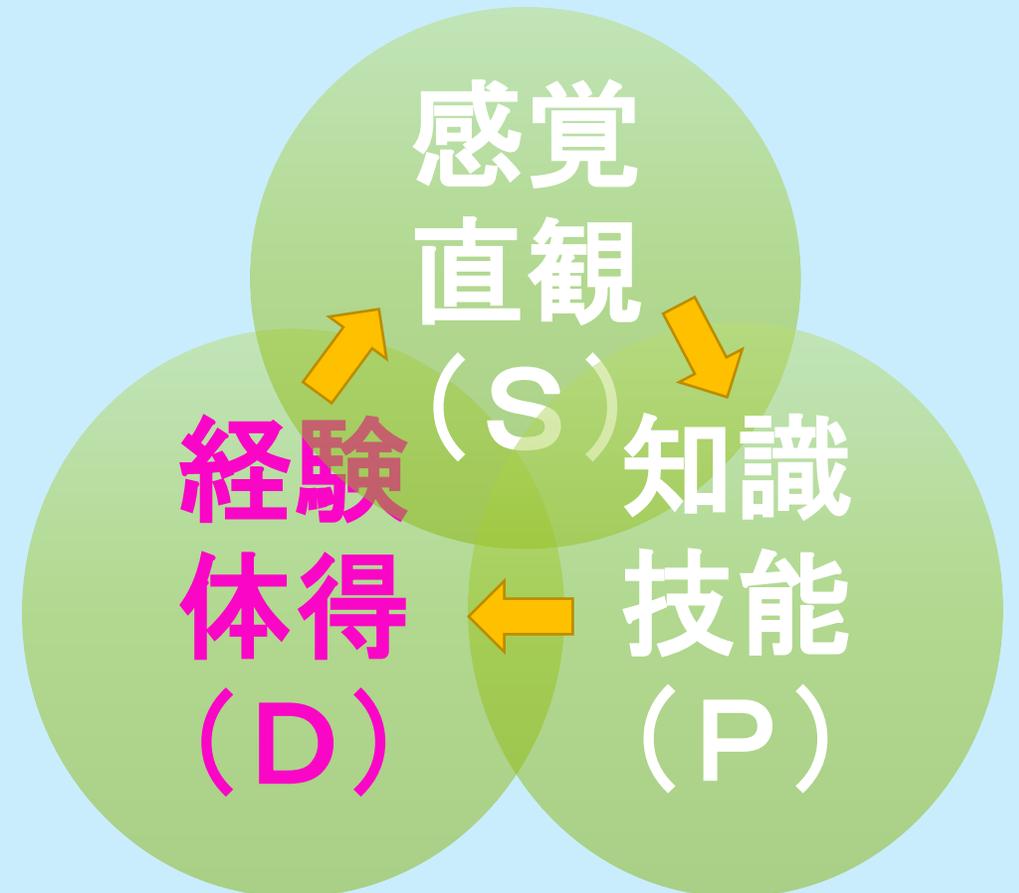
スマートで要領のいい人なら、初めから80%の力で良いかもしれませんが、不器用で遠回りな生き方の人だと、常に120%の力を発揮しようとして、結果として、60~80%くらいになると思った方が良いでしょう。

しかし、その方が、あとあと、振り返ってみると、真に得るものは大きかったりするので。自分で決めつければ別ですが、長い目で見ると、**世の中に損得はありません**。

損得を考えている間は、自己肯定感を得るのは難しいかもしれません。

【図】本当に自分らしい生き方を探す(3要素) —キャリア・プランニング—

- (1) 本当に自分らしい生き方は何か。
- (2) 正社員・肩書・高給でなくてもいい。
- (3) 幅を広げて、就職、起業、地域社会貢献活動。
- (4) 不安や不信、あきらめや葛藤に凝り固まった心の底のネガティブな部分に共感して光を当て、生きる力を引き出す。
- (5) **人は、人や社会にかかわって、生きる喜びを感じることができる（社会との接点）。**
- (6) 人は、何かのプレイヤーになる。
(どこに、自分の旗を立てるか)
- (7) **自分の足もとの井戸を探す（キャッシュポイント）。**



一般的な自立に向けたステップ

(1) ベーシック・ステップ《基礎づくり》

① 家族関係の修復・改善(家族会など)



② 主体性の構築



③ 居場所の利用(東京都若者社会参加応援事業など)



(2) アドバンス・ステップ《前向きなトライアル》

① 人間関係の広がり



② 自立支援機関の利用(地域若者サポートステーション・自立支援合宿所など)



③ 自立(就労・就学・起業・社会参画・その他)への準備(職業訓練など)

(就労訓練事業所(中間的就労)・就労移行支援事業所・

就労継続支援A型事業所(雇用契約あり)・就労継続支援B型事業所(雇用契約なし)など)



④ 自立(就労・就学・起業・社会参画・その他) ※自立は、就労だけじゃない ※多方面(先)への依存症
(就労(一般・障がい者):正規、非正規、契約社員、派遣、パート、アルバイト)

☆ 自分は特別な存在なのだけれど、他の人たちも、やはり、みんな、それぞれ同じように特別な存在なんだということ
認識できるようになる。

生きるエネルギーを貯めるには、

人や社会の役に立つことを考えるしか道はない。

《大局的見地》

■人や社会にかかわっていく中で、生きる喜びを感じたことはあるか？

(1)「欲求5段階説」(マズロー)

「人間は、自己実現に向かって絶えず成長する生きものである」

⑥ **自己超越の欲求**: 「在ること(Being)」の世界において、統合された意識を持ち、そのレベルにおいて生きている。**他者の不幸に罪悪感を抱く**

(2)「個人心理学」(アドラー)

「あらゆる対人関係は、“縦”ではなく“横”の関係にある。人間が抱える“悩み”は、すべて“対人関係の悩み”である」

○ **共同体感覚**: “自分の利益のため”だけに行動するのではなく、自分の行動が“より大きな共同体のため”にもなるように行動する。

(3)「君たちはどう生きるか」(吉野源三郎)

「“**誰かのために**”っていう小さな意志がひとつひとつ、つながって、僕たちの生きる世界は動いている」(本当に人間らしい人間関係)

☆ お城の話(人間社会の向上を目指す)

☆ サポステ・アンケート:「**人や社会の役に立ちたい**」半数近く。

一番大切なことは、

相手の思いによりそうこと。 《現場主義》

- (1) 自分の土俵から下りて、相手の土俵に上がる (心と心が通じる)。
- (2) 相手のチャンネル・周波数に合わせる (ことばと裏腹の本当の気持ちは何か)。
- (3) 相手に自分の本当の思いを伝えるのに大切なことは、知識情報や技術ではない。
- (4) 自分が思っていることを、そのまま相手に伝える (思っているんだよ)。
☆ ある社長の子ども時代の話。(⇔転ばぬ先の杖)

本当に自分らしい生き方を探す（まとめ）

○人生の失敗・成功は、自分が死ぬときに、どう思うかです（今は途中経過）。

○生きていく上では方向性を持つことがとても大事（職業適性診断、ライフライン）。

○それでは、夢・目標・やりたいことは、どういうふうにして見つければよいか。

《2つのプロセス》 ※ケーキ屋さん

(1)最初にやりたいことがあって、それに向かって、やっていく。

(2)最初はやりたいことがないのだけれど、しかし、それでも、（右往左往しながら）いろいろやっていく中で「ああ、これが、私がやりたいことなのかもしれないなあ」と感じて、やりたいことが見つかっていく（それまでの経験・職歴からのストーリー性）。

☆小さい頃に「何になりたかったか」「何が好きだったか」「今までで、何をしているときがいちばん楽しかったか（時間を忘れたか）」は、大きなヒント。

☆一緒に、やる気スイッチを探して、押しましょう♪

基本1. ひきこもりの背景

■背景

(1) 社会環境の変化:

① 経済至上主義 (損得社会、コスパ社会)

② 家族・地域社会のつながりの希薄化

③ 物質的・精神的な居場所の喪失

⇒ 人間関係の希薄化 ※「人間関係は面倒くさい」

(2) 雇用環境の変化:

① 終身雇用 ② 年功序列 ③ 労働者派遣法 ⇒ 労働力の商品化

⇒ 経験値が積めない

基本2. ひきこもりの原因と課題

■ ひきこもりになる“きっかけ”（原因）

- (1) 環境要因：①家庭 ②学校 ③職場 ④地域社会など。
- (2) 遺伝要因：【事例：あるお父さん】
- (3) ハンディキャップ：身体、知的、精神、発達。

■ どうすればよいか（課題）

- (1) 自分の不安や心配ごとを話せる居場所が必要。

基本3. 自立のきっかけ (分野別)

■ 自立のきっかけ

計画された機会というよりは、偶発的な機会から、自立に向かっていく。

- **健康面**: 近親者の病死・本人の健康。
- **人間関係面**: 恋愛・見合い、ライブ・コンサート、好きな・得意な分野での自己承認(PC講師、イラスト)。
- ◎ **家庭面**: 本人が、ありのままでも受け入れられ、不安や心配ごとを何でも自由に話しが出来る環境をつくる(場づくり)。
- ☆ **金銭面**: ライフプラン・家計の可視化(家計表・キャッシュフロー表)⇒ハードルを下げる。おこづかい。
- **生活面**: 掃除、洗たく、料理など。
- **居住面**: 転居、購入、建て替え。
- **仕事・学校面**: 仕事内容、職場環境の変化、クラス替え。
- **地域社会とのつながり**: ご近所の人たちとの関わり。
- **自然災害など**:

基本4. 自立の具体的な事例

■自立への具体的なきっかけ

計画された機会というよりは、偶発的な機会から、自立に向かっていく。

⇒自立に向けて、家族が「**スモールステップ・ノート**」に、日々の、気づいたことを書き留めていく。

【事例】

- ①家族との外出先で、修学旅行中の高校生を見て「私は何をやってるんだろう」と思って外に出た。
- ②病院に祖母の見舞いに行き、担当医に恋をして、看護師を目指した。
- ③出会い系サイトで異性と知り合い、100円ショップの下着を指摘され目覚めた(就労・結婚・子供も)。
- ④マクドナルドに、両親と一緒にいき、家族以外の人と話すトレーニングをした。
- ⑤東日本大震災で、部屋から出てきて、一緒にこたつに入って、ろうそくを囲んだ。
- ⑥30歳になったから出てきた。
- ⑦「そろそろ、もういいかなあ」と思って出てきた。
- ⑧自分からは動けないので、親からの働きかけを待っていた。

基本5. 最後に

生きる喜びや幸福は、他者との関係からしか得ることはできない。だから、ただ、お金を稼げばいいということではなく、何かしら人や社会にかかわっていく中で、生きる喜びを感じられたらいいのではないのでしょうか。

私たちは、例外なく、誰もが自然に認め合える器の広い社会を目指して、負けない精神の互助会をつくっていきたいと思っています。

メッセージ

【子ども】

心のエネルギーを貯めるには、人や社会の役に立つことを考えるしか道はありません。

自分に合った具体的なやり方を、一緒に探していきませんか。

【親・家族】

答えは、子（本人）の中にあることを信じて、その答えを、みんなで、一緒に探していきましょう。

(参考) 本当に自分らしい生き方の事例 (1)

No.	プロフィール	現在の状況
1	女性、40代、パティシエ志望、母と共依存	事務職、専門学校で勉強中
2	男性、20代、吃音、リーダーシップ	アミューズメントパーク
3	男性、50代、仕事経験なし、就労訓練	介護職
4	女性、20代、三度の飯より本が好き	図書館司書
5	男性、30代、両親他界、概時性睡眠障害	空港管理会社(24時間体制)
6	女性、50代、虚弱体質、不登校、家事手伝い	清掃
7	男性、30代、男性型脱毛症、帽子	海外青年協力隊
8	男性、20代、おとなしい→福祉学校→退学	中間的就労(保育園・特養)
9	男性、30代、両親教師、発達障害、複数大卒	塾講師
10	女性、30代、アトピー性皮膚炎、発達障害	自然農園
11	男性、30代、介護ひきこもり、模型製作	設計会社
12	男性、30代、うつ、発達障害、短期バイト	NPO法人
13	女性、30代、統合失調症、文章好き	編集プロダクション
14	男性、20代、統合失調症、職業訓練学校	IT企業
15	男性、20代、理系大学院卒	野菜工場

(参考) 本当に自分らしい生き方の事例 (2)

No.	プロフィール	現在の状況
16	男性、40代、長期ひきこもり、生活困窮	ハンバーガー店
17	男性、30代、やさしい性格(ショッカー)	宅急便→高齢者施設→宅急便
18	男性、20代、父が板前、母が反対	父の知人のお店の調理師
19	男性、30代、理系大学研究室、母高圧的	行政機関
20	男性、30代、父家長制度的、熱帯魚の繁殖	倉庫会社
21	男性、30代、両親の来所のみ	本人自発的に就活し、流通業
22	女性、20代、テニス部球拾い	家族で飲食店を開業
23	男性、20代、機械好き、母の成年後見人	職業訓練→自動車整備工
24	男性、30代、絵を描くのが好き	印刷会社
25	男性、30代、いじめ不登校、高卒程度認定	就労移行支援事業所
26	女性、30代、ケーキ作り好き	就労継続支援A型事業所
27	男性、20代、通信制高校(運動部キャプテン)卒	職人見習い
28	男性、30代、理系大卒メーカー休職うつ、手帳、簿記2級	保険会社総務人事部
29		
30		

(参考) ひきこもり事例

- 父の見舞い(20代男性)
- 父との面談(30代男性)
- ひとり暮らしをするか(30代女性)
- 外に出れそうな気がしてきた(40代男性)
- 父の介護を兄が決定。母・妹は従うしかないか(50代男性)
- 政治・宗教・思想・信条も考慮に入れなきゃならない(20代女性)
- 農園に就職(30代男性)
- 上京し大卒後もアパート住まい(20代男性)
- 転職と生保の繰返し(30代女性)
- 兄弟でアパート同居(50代男性)
- 兄弟部屋に長く居住(40代男性)
- かわいい好き(30代男性)
- アパートの雑草(30代男性)
- 自ら希望して入院(20代男性)
- 読書家(30代女性)
- 投資講座を開催(40代男性)
- 親の財産で起業(50代男性)
- お愛想笑い(20代男性)

【参考】アドラー(個人)心理学

- 「人間は、相対的にマイナスの状態（劣等感を覚える位置）から、相対的にプラスの状態（優越感を覚える位置）を目指して行動している社会的動物である」
- ○あらゆる対人関係は、“縦”ではなく“横”の関係にあり、人と人とは対等である。
- ○人間が抱える“悩み”は、すべて“対人関係の悩み”である。
- ○アドラー心理学の目的である「共同体感覚」が成長すると、“自分の利益のため”だけに行動するのではなく、自分の行動が“より大きな共同体のため”にもなるように行動するようになります。具体的には、自分の行動一つ一つについて、
▪ 「こうすることは、自分の利益ばかりでなく、相手のためにもなるだろうか。」
▪ 「こうすることは、自分と相手の利益になるが、それはもっと大きな共同体にとってはどうか。」と、より大きな共同体のためになる行動方向を選択することになる。

アドラー心理学①

「人間の悩みは、すべて対人関係の悩みである」

(人生の課題)

「人間の悩みは、すべて対人関係の悩みである」

⇒対人関係の悩みから脱却するカギは自分が握っている

⇒人は変われる

■環境の変化が、自分の変化を後押ししてくれることは大いにある

⇒しかし、自分が変わらなければ、環境を変えたところで、また同じ悩みにさらされる

■人間が変わるためのタイムリミットは、寿命を全うする、その前日までだ

アドラー心理学②

「どうすれば人は変われるのか」

(課題可決のポイント)

「勇気づけ」(勇気の心理学)

⇒誰かを、勇気づけたり、元気づけたり、世界を良くするよう働きかけたりする

(ひきこもりから脱するきっかけのポイント)

ひきこもりから脱するに際しては、「本人だけで解決することは困難で、本人の状態を受け入れた家族や周囲の人の協力・手助けが一步踏み出すきっかけになる」ことが、共通している

アドラー心理学③

「どうすれば人は幸せに生きることができるか」

「前向きな思考(5つの基本前提)」(相対的マイナスから相対的プラスに)

●【劣等コンプレックス】⇒【人生の嘘】

☆スタート:【課題の分離】⇒【承認欲求の否定】

1. 人生は、【自分が決定】する(自分が主人公だ)
2. 人の行動には【目的】がある ※「学校に行きたくない」
3. 人は、心と身体が【一体の存在】である
4. 人はみな、自分のメガネ【主観】を通して、ものを見ている ※「みんな敵」
5. すべての行動には【相手役】がいる

○【ライフスタイル】←【勇気づけ】

⇒人は変われる⇒誰もが幸福になれる

☆ゴール:【共同体感覚】

アドラー心理学④

「承認欲求の否定」

- 私たちは「**他者の期待を満たすために生きているのではない**」
- 他者(親や教師や社会や神も)にどう思われようと、自分の価値は変わらない
⇒ 他の人は、あなたが思うほど、あなたに関心はなく、あなたを評価したりしない
- **人に認められたいという「承認欲求」を持ち続ける限り、自分がしたいことはできない**
- **本当の自由**とは、転がる自分を下から押し上げていくような態度をいう(傾向性にあらがう)
⇒ 「**共同体感覚さえあれば、承認欲求は消える(自由意志)**」

勇気づける(援助、感謝の言葉を伝える)	ほめる・しかる(介入、賞罰教育)
対等なヨコの関係	上下のタテの関係
プロセス重視(存在のレベル、加点主義)	結果重視(行為のレベル、減点主義)
自己決定(他者に貢献する)	承認欲求(評価する)
ポジティブ	ネガティブ
アイ・メッセージ	ユー・メッセージ

参考【ロールプレイング(勇気くじき)】

■母から子への叱咤激励

「いつまでもゲームしてないで、勉強しなさい」

「今、勉強しないと、お父さんみたいに、一生、さえない人生になっちゃうわよ」

「お兄ちゃんは、一所懸命、勉強がんばって一流大学に入ったから、有名企業に正社員で就職できたのよ」

「それに引き換え、あんたは、何よ」

「少しは、お兄ちゃんを見習いなさい」

「小さい頃は、もうちょっと出来るかと思ったけど、本当に、がっかりだわ」

「もし、今度の試験で、成績がわるかったら、ゲーム機は没収。おこづかいは、ないからね」

「よく、覚えておきなさい」

「いい？わかった！」