



# みやざき楠の会ニュース

NPO法人KHJ全国ひきこもり家族会連合会

令和7年3月号

発行：宮崎県楠の会

## 宮崎県ひきこもり支援委託事業 2024年度ひきこもり回復プログラム

3月9日(日) 宮崎市



きっと参考になることが、あるはず！！

### 令和7年 ひきこもり事例検討会

講師：宮崎県ひきこもり地域支援センター

3月は、今年も事例検討会を開催します。講師は、いつもお世話になっている「宮崎県ひきこもり地域支援センター」で日々活動していただいている相談員の皆さんです。

様々な資格を持った相談員さんたちが、熱心に相談を受けてくださっています。

ある程度の時間はかかっていますが、楠の会でも、少しずつ子どもさんが動き出したというお話を聞くようになっています。

まずは、①センターでの事例についてお話ををしていただく

②事例を聞いてどのように考えましたか？

③家族にできることは何があるでしょうか？

をテーマに、グループに分かれて、意見交換を行います。

家族や本人が、第三者である地域支援センターへ相談することは、大変大事なことです。こじれて、がんじがらめになっていたその糸が、第三者が入ることで、少しずつほぐれだしているそうです。

継続的に支援センターに相談することで、当初に比べると関係改善に向けてかなり前進していることはもとより、本人・家族にとっても信頼できる場所があることで、落ち着きを取り戻せているのではないでしょうか。このように、私たち親にとっても、信頼できる第三者機関があることは、とても心強いことだと思います。センターの皆さんとの適切なご指導により、光のさす希望の持てる結果となっていることをうれしく思います。

皆様、ぜひご参加ください。

■2025年3月9日(日) 13時半～16時半

《会場》宮崎市民プラザ 4階 中会議室

《参加費》会員無料(一般500円 ※会の活動費にあてます)

●お問い合わせ先 宮崎県楠の会事務局 090-9603-8780

今後の例会の予定

2025年

4月13日(日) 13時半～

5月11日(日) 13時半～

## 《楠の会 2月の例会報告》 助言者: 嶋田喜代子宮崎市議

親が死んだらどうするの??

## 「我が家 8050 あんしんノート」をつくろう」



《はじめに》 今回は、OSDという団体が作成したノートを基本にしながら、「『我が家』をしきり見つめ直す」作業をしていきました。

《このノートは父母自身が残された人生をよりよく過ごすために、そして自身の判断能力がなくなった後や死亡後に、残された家族が安心して生活できるよう今日から考え、気づいたものを書きとめるものです》

この日集まった皆さんで、目次にそって考えていきました。助言者には、宮崎市議の嶋田喜代子さん、「つなぐ」担当でケアマネージャーの下り藤さんにも加わっていただきながら進めました。

## 【話題になったこと】

本人が人に頼れる力を持つておく!!

1、葬儀とお墓について まず、「今心配なこと」と「この先をどう過ごしたいか?」を書き込み、語り合いました。Sさんは、子どもが結婚していないので、墓じまいを考えている、という話をされ、その後葬儀について様々な話がでました。

## 2、遺言書について

自分が死亡したとき財産をどのように分配するかなどについて、自分の最終意思をはっきりさせておくのが遺言書です。これにより、相続争いを防ぐことができます。方式には、**自筆証書遺言**と、**公正証書遺言**とあります。どちらも遺言書を保管する制度があります。詳しくは法務局や公証人役場で教えてもらえます。

## 3、自分自身が介護が必要となったとき、自身の判断能力がなくなったとき

延命治療を望む? 望まない? どのような治療を受ける

かを決めるのは、あなた自身です。宮崎市の私ノートの7ページから12ページにわたって詳しく説明されています。想いを伝えておかないと、ここまでしなくても良かったということになってしまふこともあるそうです。

## 4、親が亡くなったとき➡どこに連絡すればいいの?

親がなくなりひきこもりの子どもだけになったとき、まずはどこに連絡すればいいのでしょうか。近くの包括支援センター、かかりつけ医院、市の障害福祉課、社会福協議会などがあります。これらの連絡先を書き込み、壁などにはり、子どもに教えておきましょう。

5、家系図をかいておく ➡ 家系図は、残された人を支援する場合にとても重要な役割を持つものだそうです。特に親しくしている間柄のところには太い線を引いてほしいとおっしゃっていました。



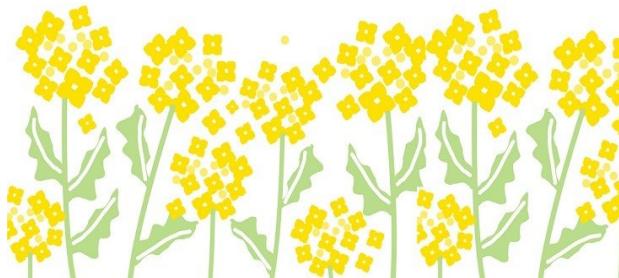
この日は、とても寒い日でしたが、15名の参加がありました。様々な悩みが飛び出す中、嶋田先生からは、的確な回答をお話ししていただき、幾ばくかの不安が解消されたような、温かい思いが広がりました。市町村には「お悔やみ課」などができるでいて便利になったという話も聞きました。考えてみれば、私たちは、ひきこもる子どもを持つがゆえにこのような機会を持ちましたが、この問題は一般家庭であっても、一度はきちんと家族で考えなければならない問題だと思いました。※ノートはあと少し残っています。



「OSDあんしんノート」



「わたしノート」  
宮崎市が人生の旅立ちのための医療・ケアについて作成したもの。元気な時に書いておき、のちのち残された家族がこのノートを参考にして、医療関係者と話し合う時の基になるものになります。



## ★日南支部だより

### ■令和7年3月の「日南例会」

《日時》 3月15日(土) 13:30～15:30

《会場》日南生涯学習センターまなびピア  
(日南市木山2丁目)

■申し込み・詳細は田中さんまで…。

◎結の会(旧、おしゃべり会)→3/22 第4(土)

13:30～15:30

(2月、3月はまなびピア調理室)

■結の会担当 川野 080-5417-3760

## 宮崎県ひきこもり地域支援センター

(宮崎県総合保健センター4階精神保健福祉センター内)

〒880-0032 宮崎市霧島1丁目1-2

専門の相談員が常駐し、親身になって相談に応じて  
いただいている。楠の会会員も多数相談に訪れて  
います。みなさんも、一度足を運んでみられてはいかが  
でしょうか。

#### ■電話相談

0985-27-8133

0985-44-2411

※受付時間 8:30～17:00

#### ■来所相談

電話相談の後、予約して来所。

#### ■訪問支援

本人の状況や気持ちに合わせます。

#### ■家族教室開催

各地保健所

一度登録すれば、親に何かあった時、必ず相談に乗ってもらえます。勇気を出して相談に行きましょう。秘密は厳守されます。

## ★都城支部だより

### ■令和7年3月の「都城例会」

#### — 3月はお休み —

■詳細は堀江さんまで 090-4581-5152

## ★小林支部だより

### ■令和7年3月の「小林例会」

《日時》 3月16日(日) (第3日曜)

13:30～15:30

《会場》 小林市福祉センター別館

◆問い合わせ 小林市社協 大学さん  
電話 0984-23-3466

## 宮崎県楠の会【若者の居場所】のお知らせ

宮崎県楠の会では若者のための居場所

『つなぐ』を開設しています。

気軽においでください。

◆対象 ひきこもり、ニート、発達障がい、精神障がい等生きづらさを感じている当事者、経験者のみなさん。

◆日時 3月15(土) pm 2時～5時

◆会場 南宮崎駅前アーケード内  
エデュコラボ

(宮崎市大淀4丁目5-25)

さがりふじ

◆担当者 下り藤さん

電話 090-5385-7651





発行:宮崎県楠の会

〒880-0944  
宮崎市江南4丁目9-9 植田方  
電話 090-9603-8780 (植田)

ひきこもりの子を持つ親の会

KHJ全国家族会「みやざき楠の会」

ニュース会員約110名  
援助会員約80名

ホームページは  
宮崎県「楠の会」で  
検索

## 相談、家庭訪問

### ◆相談電話《無料》

面談の方はあらかじめ植田までご予約ください。

※緊急の場合はいつでもご相談ください。



### ◆「宮崎県楠の会」若者就労支援 (賃金あり)

- ・イオン アイカルチャーの清掃
- ・郵送作業 ・食品配布の手伝い
- ・宮崎市の公園清掃

担当 佐川さん

## 【ひきこもりの相談を受けたい方 受付中！】

宮崎臨床心理士会の先生方が、楠の会の会員に向けて、相談会を開催してくださっています。家族の事情、ご自身の生きづらさなど聴いていただくことで、心が軽くなります。ご希望の方は、植田までご連絡ください。



みっちゃん



2008.09 - 84475157



# 2025年3月の計画

日	月	火	水	木	金	土
						1
2 イオン清掃	3 公園清掃	4	5	6 公園清掃	7	8
9 宮崎例会 食品配布	10 公園清掃	11	12	13 公園清掃	14	15 日南例会 若者居場所 食品配布
16 イオン清掃 小林例会	17 公園清掃	18	19	20 公園清掃	21	22 日南 結の会
23 30	24 31 公園清掃	25 郵送作業	26	27 公園清掃	28	29

フードバンクみやざき  
からの食品配布日  
◆3月9日(日)  
宮崎例会会場  
◆3月15日(土)  
「つなぐ」エデュコラボ  
(若者居場所)  
※取りに来られない方  
にはお届けします。  
〔連絡—植田まで〕

郵送作業  
3/25  
(火)  
10時～11時半  
市民プラザ3階  
※簡単な作業です。  
お手伝いのご協力よ  
ろしくお願いします。  
※当事者の方には  
謝礼あります。