

ウーパーさんの

おひとりさま

省エネ

高年齢ライフ

8050 サバイバルガイド



Whooper's
One-person
energy-saving older life

**8050
SURVIVAL
GUIDE**





この冊子の読み方

この冊子は、いろいろな要因で生きづらさを抱え、ひきこもってしまっているご本人のために作りました。具体的には、ひきこもっている期間が長くなったことで、親が高齢になり、自分も年を取ってしまっている状態（世の中ではこれを「8050（はちまる ごーまる）問題」と呼んでいます）において、現在そしてこれからを生き続けていくために役に立つような内容をまとめています。

この本は**最初から順番に読み進める必要はありません**。自分の今の状態や知りたいことを踏まえて、**途中からかいつまんで読んでも大丈夫です**。

もしあなたが、誰かに相談することができる、
もしくは、「相談したい・相談してみてもいいかな」と思っているのなら、
→ **第3章「支援の知識・資源」**から読み進めてください。

もしあなたが、「まだ人と話したり誰かに相談するには抵抗があるけれど、自分の身の回りのことからなんとかしたい」と思っているのなら、
→ **第2章「日常生活を送るための知識・情報」**から読み進めてください。

もしあなたが、「自分には何もできない」
「生きていても仕方がない」と思っているのなら、
→ **このまま第1章**を読み進めてください。

もしあなたが、「全部読む気になれない」「今は気力が足りない」と思っているのなら、
→ **巻末のP.107～P.108**だけでも参考にしてみてください。

ひきこもりの問題にお困りのご家族の方々は、
第3章「支援の知識・資源」、第4章「親なき後のために備える」、および第5章「親自身がなくなるときの準備：家族向け」を中心にご覧ください。

この冊子に登場する、「**ウーパーさん**」のご紹介

ウーパーさん

学名: *Ambystoma mexicanum*

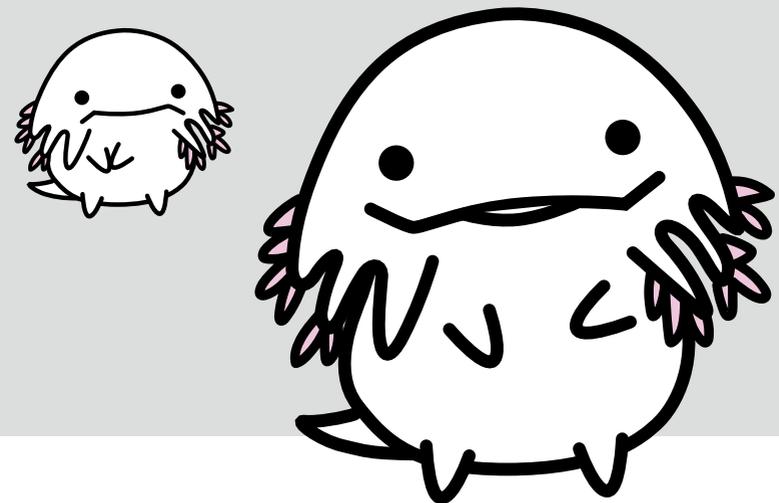
和名: キシコサンショウウオ

別名: ウーパールーバー、メキシコサラマンダー

推定年齢: 56歳

人との壁を感じ、社会と距離をとって過ごす。家族ともあまり交流はなく、たまにぶつかる。誰にも見られず、ひっそり水中で暮らすのが好き。シャイなので言いたいことがあっても抑える。将来のことを考えると不安になるのが悩み。「最小限の生活」「干渉はしない」がモットー。

- 好き 家で、水草をととのえること。TV。
- 怖い 外の鳥や、棒でつついてくる人間。



この冊子に登場する「ウーバーさん」のご紹介	002
この冊子の読み方	003
もくじ	004
巻頭言	010

01 第1章 はじめに くあなたは生き続けていい

「何もしない」でも生きていていい	013
孤独とのつきあい方、「死にたい」と思ったら	014
孤独な時間の過ごし方、一人で楽しめるもの	015
40代以降の居場所・交流できる場、話せる人の見つけ方	016

02 第2章 日常生活を送るための知識・情報

① 毎日の衣食住	
「食」について(栄養と「おごり」の補給)	021
「住」について(こみ捨て、部屋の整理・掃除)	023
タイプ別「捨てられない」あなたへ	028
「衣」について(洗濯や身だしなみ)	030

② スマホを日常に取り入れよう	
まず、スマホを買ってみましょう	032
メールアドレスを作ってみましょう(持っていない方向け)	034
「アドレス帳」を作ってみましょう	034
フリーWi-Fiを使ってみましょう	035
③ お金について	
事前準備	036
ひと月支出まるわかり表	037
銀行でATMを使ったことがない方へ…お金のおろし方	038
意外と忘れがちな「支払うもの」の確認とやり方	038
買い物上手になるために(日々のお金のやりくり)	039
④ 毎日を健やかに過ごすには	
「無」「少」、三多「実践のススメ	041
「無と「少」：吸わない、食べ過ぎない、飲み過ぎない	042
三多の「多動」	042
三多の「多接」 その1	044
三多の「多接」 その2	045
三多の「多休」	046

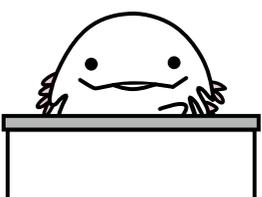


03

第3章 支援の知識・資源

- ① 私の困ったこと・本当はしたいこと 049
- ② とりあえず困ったときに
生活に困ったときの相談 050
頼ってもいい人を書き出してみよう 050
- ③ 体の不調で困ったときに
救急車はどんなときに必要なんだろう? 051
病院に行くほど? 何科に行くか? 051
在宅診療可能な医療機関・歯科医院 051
- ④ 心の不調? があつたときに
ひきこもっているときに現れる心の不調 052
「精神科」や「心療内科」の探し方 052
- ⑤ お金の心配があつたときに
いざというときの生活保護 053
障害年金・「障がい」の名前で生活できるお金 054
通院代が軽くなる「自立支援医療制度」 054
「障害者手帳」を使って、お金の負担を軽く 055
お金を借りる「生活福祉資金貸付事業」 056

支援窓口



04

第4章 親なき後のために備える

- ① 事前に親と話し、教えてもらえるといふべく
様々なお金について 071
相続・遺言について 072
ライフラインの名義変更について 074
銀行口座について 074
住んでる家について 074
重要書類の保管場所について 076
- ② こんなことが起こったら?
押し売りに負けてしまった・クーリング・オフ 063
詐欺や犯罪被害にあつてしまった・警察・弁護士 064
災害が起きた! ハザードマップ 066
コラム「親が亡くなる前に考えるライフプラン」 068





- ② 「何かあったとき」に頼れる人を見つけよう…………… 076
- ③ 自分を助けてくれる人に伝えたいこと…………… 078
- 「私の自己紹介」シート…………… 079
- 「私の伝えたいこと」シート…………… 080
- 「私の自己紹介」シート(記入例)…………… 081
- 「私の伝えたいこと」シート(記入例)…………… 081

05 第5章 親自身がなくなるときの準備 家族向け

- ① 親の終活
 - エンディングノート…………… 083
 - 親子のライフプランニング…………… 084
 - 子に「遺す」もの…………… 084
- ② 第三者に「子を見守ってもらうこと」
 - 相談者リストを渡す…………… 087
 - 福祉サービス利用援助事業(地域福祉権利擁護事業)…………… 087
 - 法定後見制度と成年後見人…………… 087

06 第6章 経験者のことば

- ③ 自分が「亡くなること」
 - 死後事務委任契約…………… 088
 - 親の死後に必要な手続き…………… 089
 - ④ 親亡きあとの家の管理、日々の生活…………… 090
- 2度目の引越しは、親からの「自律」を目指すものになった…………… 093
- 対談 ひきこもり経験者についての「居場所」とは…………… 095
- あとがき…………… 100
- 引用・参考文献…………… 102
- 巻末「おしい」「簡単」レシピ集…………… 104
- 困ったとき、こちらはいかががでしようか？
- 生活に困ったときの相談(生活の困りごと、経済的な困りごと)…………… 106
- 救急車が必要なのはどんなとき？…………… 107
- 頼れる人を書き出してみませんか？「頼れる人リスト」…………… 108
- 謝辞…………… 109



巻頭言

精神科医／公益社団法人青少年健康センター代表理事
斎藤 環

もう十年以上前から、ひきこもりの高齢化は指摘され始めていました。かつては、ひきこもりと言えば「若者問題」だったのですが、2019年に発表された内閣府の調査で、40歳以上のひきこもり人口が六十二万人に及ぶことが報告され、むしろシニア層の方が多いという衝撃的な事実が明らかになりました。本書のタイトルにもなっている「8050問題」は、こうした高齢化を象徴する言葉です。

ここで確認しておきますが、ひきこもりそれ自体は、「病気」でも「問題」でもありません。不登校が、あるいはホームレスがそうであるように。それは単に「状態」を「示す言葉」に過ぎません。本人がその状態を進んで選び取り、そこに満足感を感じているのであれば、周囲が干渉したり介入したりすべきではない。私はそう考えています。

ただし、この「状態」は、さまざまに「病気」本書は、ひきこもりをなんとかしよう、という本ではありません。むしろ、ひきこもったままでどう生き延びるか、そこに焦点化した本です。長期間ひきこもってしまい、現在もそのことで苦しんでいる人に、なんとか「生き延びる欲望」を取り戻してほしい。それが本書の心からの願いです。

とはいえ、当事者が本書をいきなり手にしても、あまりぴんと来ない可能性もあります。欲望が低下して自暴自棄になっているときに、生活の改善を考える気になれないのは当然のことです。本書に記されたさまざまなアドバイスを読んで、まるで今の生活を批判されているように感じる方もいるかもしれません。もちろん執筆者にはそういう意図は毛頭ないのですが、本の性質上そうした書きぶりになってしまったことは、ご容赦いただきたいと思います。

本書を読む際に、私から「お勧めしたいこと」があります。「本人ばかりではなく、できればご家族も一緒に読んでいただきたい」ということです。なにも「八〇五〇」になるまで待つ必要

や「問題」につながりやすいという性質を持っています。ひきこもりから強迫症状や対人恐怖症状、被害妄想などの症状が生じることは珍しくありませんし、長期化とともにうつ状態、無気力、家庭内暴力といった問題が生ずることもあります。私が精神科医としてひきこもりに関わり続けているのは、ひきこもりそのものをなんとかしようというよりも、ひきこもりから生じてくる「二次的な症状や問題」に対処するため、ということになります。

数十年間のひきこもり生活を経て「8050」に至っているような場合は、さらに深刻な懸念があります。そう、「親亡き後」の問題です。

私はこれまで、自身の訪問支援活動や、自治体の訪問支援のアドバイザーなどを務めてきましたが、近年最も対応が困難なのが、親亡き後に完全にひきこもってしまい、訪問して

はありません。これから、たとえ就労できないとしても、健やかに生き延びてほしい。そういう親御さんの気持ちを伝える上で、この本を読んで話し合うことは大きな意味があると思います。そのうえで、利用できる制度やサービスを確認し、できればご本人が家族と一緒に役場に行く説明を受ける、といった機会を持つこともお勧めしたいと思っています。

ご本人が自分自身を肯定できなかつたり、楽しく過ごす意欲に乏しかったりする背景には、親御さんへの罪悪感や気遣いがしばしばあります。だからこそ、親御さんがお元氣なうちに「就労も社会参加も後回しでいい」とにかく健康に生き延びて欲しい」というメッセージをご本人に繰り返し伝えていただきたいのです。

私は以前から、ご家族に専門家（ファイナンシャルプランナー）などを交えて「ライフプラン」「つまりお金の話をすることを勧めてきました。そこにこの本が加われば、「親亡き後」の準備としてはほとんど完璧のように思います。ずっと働けないという前提で親亡き後に

も会うことができず、ガスや電気のメーターなどで生存確認をするしかない、という高齢ひきこもりのケースです。食料やメッセージを残すなどして「コンタクトを試みるのですがなかなか会えず、残念ながら孤独死に至ってしまったケースもあります。

ひきこもり当事者に関わる際に、最も難しいと感じるのは、彼らの多くが「誰かに助けを求める行動」、すなわち援助希求行動をしようとしないうことです。これは支援を求めない、ということばかりではありません。老齢年金や生活保護といった、受ける権利のある福祉サービスすら、利用しようとしないうちの方が多いのです。そこにはさまざまな理由が考えられますが、最大のものには「罪悪感」や「自己卑下」でしょう。「社会に貢献しなかつた自分なんかには福祉サービスを受ける権利はない」と考えてしまうのです。もともと、さまざまな意欲や欲望もひどく衰弱してしまっている方が多いことを考えると、援助希求など思いもよらない、という彼らの状況もわかるような気がします。

備えるなど、縁起でもないとお感じの方もおられるでしょう。私の考えでは、それはたぶん「さかさま」です。ひきこもり当事者に限りませんが、人は「働かなくても生きていける」ことが保障されたとき、はじめて就労を含む社会参加について、安心して考えることができるようになります。本書を読むことがそうした安心につながり、何歳からでも、さまざまな選択肢に開かれた人生を生きようという気持ちにつながるのであれば、望外の喜びです。

斎藤 環

(さいとう たまき)

精神科医・医学博士。筑波大学医学医療系社会精神保健学教授。1961年、岩手県生まれ。筑波大学大学院博士課程医学研究科修了。専門は思春期・青年期の精神病理学、社会的ひきこもりの治療・支援ならびに啓蒙。近年では日本におけるオープンダイアログの実践と普及に力を注いでいる。

8050
SURVIVAL
GUIDE
01

第1章

はじめに

～あなたは生きていていい～

最初に読んでくれると
うれしいんだな



「何もしない」でも生きていていい

人は何か問題が起こったときに、他人と協力したり、話し合って意見の違いを折り合ったりしながら、解決しようとしています。それが出来ないときは、その相手と向き合い、立ち向かって戦ったり、そこから逃げたりします。そして、戦うことも逃げることでもできないようなときには、自分を凍りつかせて、身動きできないようにします。「身動きしない」というのは自分を守るための最後の防御手段と言えます。

ひきこもって何もしない状態というのは、周りの人から見ると「だらしない」「厄介者」と思われるかもしれません。本人にとっても、ひどく落ち込んで、人生のどん底にいるように感じている状態がずっと続いていて、「今日も「日何もしなかった」という日を何度も

経験してきたことでしょう。生きているのか死んでいるのか分からない感じがして、「こんな年になっても何もできないなんて、この先、生きてても仕方ないじゃないか」と思ってしまうのも無理はありません。

それでも、「何もしない」というのは、吹きすさぶ嵐のように生きつらさを感じる世の中で、自分自身を守る行為なのです。堂々と自分の心と身体を守っているんです。他人から何と言われようと、周囲がどうなろうと、あなたはあなたの意思で生き続けていいんです。

そして、家族に何かあったとき、そして一人になったとき、何もできないと思うときでも、あなたは生きていく権利があります。生

きていいんです。そして、必要だと思えば、誰かに助けを求めていいんです。

一方で、自分が安心して生きていられる場所を作るのも自分だけです。なぜなら、他人が心地よいと思う状態と自分が心地よいと思う状態は違うからです。

「自分が今よりもほんのわずかでも気持ちよく過ごせるようになりたい」「なんだったら、他人の手を借りたい」そう思えたのなら、そのために役に立つヒントがこの先に書いてあります。一緒に読み進めてみましょう。



孤独とのつきあい方、「死にたい」と思ったら

人と関わりたくないと思つてひきこもり、「ひとりが楽だ」と感じる一方で、「孤独だ」とつらい、何となくつまらない」と思うこともあるでしょう。中には、「いざとなったら死ぬ方がいいや」「死んだほうが楽になれるかも」と思う人もいるかもしれません。

病気や怪我で身体が深刻なダメージを負ったときには、医師は「絶対安静にしなさい」と言いますし、周りの人たちも「こんなにひどい状態だったら、ゆっくり休んで治さな」とね」と言ってくれます。

でも、心に深刻なダメージを負つても、目には見えません。「そんなことくらいで、寝てばかりいてどうするんだ!」「甘えてないでさっさと動きなさい!」と心無い言葉をかける人もいることでしょう。

「自分の心は、死んでしまいうくらい深刻な状態なんだ」ということを周りにアピールするために、あえて自ら死を選び、周りの人たちにその事実を突きつけようとする人もいます。

しかし、そんな人たちのために、自分の命を犠牲にする必要は全くありません。

「一日何もできないまま、ただ生きている」「今がその状態ならば、それを精一杯やればいいんです。

孤独であることに不安を感じていたとしても、その不安は未来への意志がそこにあることを示すものです。不安であることは正しいのです。「死ぬばいいや」で勢いよく不安を忘れる人より、不安を背負って生きているあなたがずっと前向きなのです。



「ただ生きている」状態から、ほんの少しでも何かが出来るようになってきたときには、甘くてあったかい紅茶でも一口飲んでから、次のことを少しずつやってみてほしいんです。

孤独な時間の過ごし方、一人で楽しめるもの

1日24時間1年365日の多くは自分だけで過ごすことができますし、それは自由なものです。ただ、1人の時間が長いので、寂しいと感じるかもしれません。一方で自由を楽しめるようになってくれればごちものものです。



自由な時間を過ごすとき、出来るだけ疲れずに快適に過ごしたいものです。しかし、本などの文章を読む方が疲れるのか、それとも、他人と会話する方が疲れるのかということは、人によって違います。

人と話す方が楽な人は、電話相談や居場所・交流できる場所で、人と話しながら孤独を紛らわし気持ちを和らげることが出来ます。メールやSNSでのやり取りが合う人はそれもよいでしょう。

一方で、人と話すのが疲れるので本を読んだりする方が楽な人は、無理に人に合わせずに自分のペースで過ごしてよいと思います。好きな音楽を聴いたり、絵や写真を見たりするのもよいでしょう。

ゲームも孤独を紛らわすための一つの方法です。しかし、ゲーム内のスケジュールに追われている感じがしたり、ゲームの勝敗に一喜憂して気持ちが落ち着かなかつたりするのであれば、ゲームから離れることで落ち着きを取り戻すことが出来ます。

どなたにもおすすめのものが、自然を見ることです。人間社会のスピードは速すぎてついていけないかったら、植物が育つくらいのペースに合わせてみてはいかがでしょう。

いろいろ試しながら、自分なりにじっくりとくるような行き場所や過ごし方を探してみましょ。

ゆったりカフェレオン8050

@茗荷谷クラブ

2022年7月より月1回(主に土曜日)開催。高齢の親御さん(80)やひきこもりがちな中高年のお子さん(50)、支援者や地域の人々がつながって、文京区の8050についてゆったり考える場です。現在は予約制で、毎回8050にかかわるちょっとしたテーマについてみんなで話しています(サブイバルブック、地域の居場所について、など)。ワンドリンク制(500円)。美味しいコーヒーやちょっとつまめるお菓子を用意しています。

- 運営 茗荷谷クラブ ●場所 東京都文京区小日向4-5-8 三軒町ビル2階
 - アクセス 東京メトロ丸ノ内線茗荷谷駅より徒歩2分
 - 開催 月1回(主に)土曜日13:00~15:00
(開催スケジュールは茗荷谷クラブまでお問い合わせください。)
 - 利用方法 事前申し込み不要、定員12名
 - 参加費 500円(茶菓代として)
 - 連絡先 茗荷谷クラブ 03-3941-1613 (10:00~19:00、月~土)
- e-mail club.myoga@gmail.com

よつば庵

@茗荷谷クラブ

「よつば庵」は40歳以上のさまざまな生きづらさを抱えた方が、楽しく交流できる場として、茗荷谷クラブが年6回程度開催しています。現在、コロナウイルス感染の影響で料理は作らず各自で持ち寄った食事を食べつつ、おしゃべりしています。本来、皆さんで事前に決めた献立を、分担作業で作り、簡単な調理に慣れて、一人でも料理が無理なくできることが目標です。そして食卓を囲んで日頃の様子などを軽く語り合います。

- 運営 茗荷谷クラブ ●場所 東京都文京区小日向4-5-8 三軒町ビル2階
 - アクセス 東京メトロ丸ノ内線茗荷谷駅より徒歩2分
 - 開催 年6回程度、日曜16:30~18:30
(まれに時間変更し外出もあります。開催スケジュールは下記URL参照)
 - 利用方法 事前申し込み制で、連絡先記入が必要(コロナ対策のため)。
 - 参加費 1回700円(茗荷谷クラブメンバーの方は500円)
 - 連絡先 茗荷谷クラブ 03-3941-1613 (10:00~19:00、月~土)
- e-mail club.myoga@gmail.com
WEB https://peraichi.com/landing_pages/view/ukinv



コミュニティーカフェ葵鳥(あおどり)

葵鳥は、巣鴨地蔵通りの高岩寺(とげぬき地蔵)を過ぎてすぐのところにあるコミュニティーカフェです。コーヒー、紅茶1杯でくつろぐことのできる、ひきこもり当事者などの交流・仲間づくりなどの場です。

- 運営 NPO法人楽の会リーラ(KHJ全国ひきこもり家族会連合会東東京支部)
 - 場所 東京都豊島区巣鴨3-16-12 2階202号室
 - アクセス JR山手線巣鴨駅、地下鉄三田線巣鴨駅より徒歩6~7分
 - 開催 水・金・日(不定期)の13:00~17:00
 - 利用方法 予約制で、連絡先記入が必要(コロナ対策のため)。匿名可。
 - 連絡先 TEL03-5944-5730・FAX03-5944-5730
- e-mail info@rakukai.com
WEB <https://rakukai.com/aodori/cafe/>



40代以降の
居場所・交流できる場、
話せる人の見つけ方

文京区には、40代以降の方でも
利用できるような居場所がありません。
以下はその一例です。
詳しくは、第3章に記載してある
支援機関の相談窓口にて
お問い合わせください。



ゆったりカフェレオン

@茗荷谷クラブ

当事者・専門家・支援者・地域住民など、いろんなバックグラウンドを持っている人たちが肩書を気にせずゆるくつながりを持てるような場所です。当事者に関心を持ってもらえるゲーム大会や哲学カフェ、創作などのイベントも開催しています。もちろん一人でゆったりと過ごすのもオーケーです。ワンドリンク制(500円)。美味しいコーヒーとちょっとつまめるお菓子も用意しています。

- 運営 茗荷谷クラブ ●場所 東京都文京区小日向4-5-8 三軒町ビル2階
 - アクセス 東京メトロ丸ノ内線茗荷谷駅より徒歩2分
 - 開催 毎月第1・第3月曜日の18:00~20:00
 - 利用方法 事前申し込み不要、定員12名
 - 参加費 500円(茶菓代として)
 - 連絡先 茗荷谷クラブ 03-3941-1613 (10:00~19:00、月~土)
- e-mail club.myoga@gmail.com
WEB <https://myogadani-club.com/> (茗荷谷クラブサイト)
Twitter https://twitter.com/cafeleon_myoga

WEB

Twitter



※文京区には他にも多世代の居場所があります。

詳しくは「文京区社会福祉協議会 地域福祉推進係」にお問い合わせください。

TEL: 03-5800-2942 / FAX: 03-5800-2966

こまじいのうち

懐かしい昭和の雰囲気あふれる民家「こまじいのうち」は、地域みんなの「居間」として、東京都文京区本駒込に2013年にオープン。赤ちゃんからお年寄りまで、地域みんながゆるくつながり、気軽に憩える「居場所」です。

- 運営 NPO法人居場所コム ●場所 東京都文京区本駒込5-11-4
- アクセス JR山手線駒込駅より徒歩10分、東京メトロ南北線本駒込駅より徒歩10分
- 開催 毎週火曜～金曜の10:00～15:00
- 参加費 100円以上

ワークスペースさきちゃんち

誰もが地域とゆるやかなつながりを持つことができる場をめざして、東京都文京区白山に2021年にオープン。どこからおとなまで対象者の枠はなく、やってみたいことをやってみたり、くつろいだりできます。

- 運営 さきちゃんち運営委員会 ●場所 東京都文京区白山2-13-6 1階
- アクセス 都営地下鉄三田線 白山駅下車 A1出口 徒歩約10分 / 東京メトロ丸ノ内線 茗荷谷駅下車 出入口1 徒歩約15分 / 文京区コミュニティバスB-ぐる 共同印刷下車 徒歩約2分 / 都営バス(上60)大塚駅～上野公園 白山二丁目下車 徒歩約2分
- 開催 不定期開催(イベントカレンダーあり)

Reなでしこ元町

本富士地区に新しく気軽に立ち寄って自由に過ごせる場所をつくっております。日によって様々な活動をしておりますので、よければみてください。

- 運営 本郷二丁目一元会・本郷二丁目弓二会・文京区社会福祉協議会・文京区本富士地区地域生活支援拠点・NPO 幸せのどんぼなど
 - 場所 東京都文京区本郷2-4-1 倉田ビル1F
 - アクセス 東京メトロ丸ノ内線 本郷三丁目駅より徒歩10分 ●開催 不定期開催
 - 利用方法 申込制(プログラム毎に異なります)※お問合せください
 - 連絡先 TEL:03-5800-2942(平日10:00～17:30)
- e-mail re.nadeshikomotomachi@gmail.com



WEB <https://www.facebook.com/people/Reなでしこ元町/100063668630847/>

「居場所」の探し方～経験者からのヒント～

by 割田 大悟

居場所や当事者会、支援機関を探すときには工夫が必要です。当事者会を探したかったら、例えばツイッターで「ひきこもり」に加えて「会」という二つのワードを組み合わせてとわりと検索に引っかかりやすいです。そしてお勧めしているのは、まずは行政のホームページを見て、問い合わせをしたり無料の相談に行ってみる。そこ

からこんなNPOや民間団体、当事者会があるという情報にたどり着いて、そこに行ってみたらまた新しい情報に出会えるという感じ。たまたま知った地域の一つだけにアクセスするというよりは、行政を入口にしていつか知った上で選ぶいいと思います。

割田さんの対談は第6章にも載っています ▶ P.095

富坂生活あんしん拠点サロン

富坂地区にいつ来ても帰ってもいいスペースを作っております。臨時閉室になることもありますが、お気軽に顔を出してみてください。

- 運営 文京区富坂地区地域生活支援拠点
- 場所 東京都文京区千石1-15-5 千石文化苑ビル101
- アクセス 都営三田線千石駅A2出口より徒歩3分
- 開所日 10:00～17:30(月～金曜日。年末年始及び土日祝祭日は除く。)
- 利用方法 事前申し込み不要。イベント開催の際は申し込み。
- 連絡先 TEL:03-5810-1530(平日10:00～17:30)

e-mail tomisaka@kyoten-bunkyo.jp

本富士生活あんしん拠点サロン

本富士地区にお家からの出先のスペースを作っております。出先の一つとして考えてもらえると幸いです。

- 運営 文京区本富士地区地域生活支援拠点
- 場所 東京都文京区本郷2-21-3 青木ビル1階
- アクセス 東京メトロ丸ノ内線 本郷三丁目駅より徒歩5分
- 開催 10:00～17:30(月～金曜日。年末年始及び土日祝祭日は除く。)
- 利用方法 事前予約制
- 連絡先 TEL:03-3868-3033(平日10:00～17:30)

e-mail motofuji@kyoten-bunkyo.jp

大塚生活あんしん拠点サロン

大塚地区に誰もが気軽に立ち寄れる場所が出来ました。ぜひご利用ください。

- 運営 文京区大塚地区地域生活支援拠点
- 場所 東京都文京区水道2-3-17 グランスト文京1F
- アクセス 東京メトロ千代田線 江戸川橋駅より徒歩10分
- 開催 10:00～17:30(月～金曜日。年末年始及び土日祝祭日は除く。)
- 利用方法 事前申し込み不要。イベント開催の際は申し込み。
- ※利用状況により、臨時閉室になる場合もあります。ご了承ください。
- 連絡先 TEL:03-6801-5216(平日10:00～17:30)

e-mail otsuka@kyoten-bunkyo.jp

ふらっとだんござか

「ふらっとだんござか」は名前の通り、どなたでも気軽に立ち寄れる場所です。「ふらっとだんござか」では、コーヒーや紅茶を飲みながらゆったり過ごすことが出来ます。

- 運営 文京区駒込地区地域生活支援拠点
- 場所 東京都文京区千駄木5-2-19 吉田ビル1F
- アクセス 東京メトロ千代田線千駄木駅1番出口より徒歩5分
- 開催 毎週月曜・木曜の10:00～15:00 祝日はお休みです。
- 利用方法 予約不要・匿名不可
- 連絡先 TEL:03-5832-9720(平日10:00～17:30)

e-mail komagome@kyoten-bunkyo.jp

① 毎日の衣食住

食

「栄養」と「おいしい」の補給

心身の健康には「栄養」が必要！
でも「おいしい」も重要！

ミラクル食材 たまご

毎日に必要な約30種の栄養素のほとんどを含むミラクル食材が卵。納豆、玄米、ヨーグルト、牛乳、バナナも栄養満点です。この他にも、じゃがいも、トマト缶、にんじん、魚肉ソーセージ、たまねぎ、ベーコン、キャベツなどがおすすめです。冷蔵庫に常備しておきましょう。



第2章

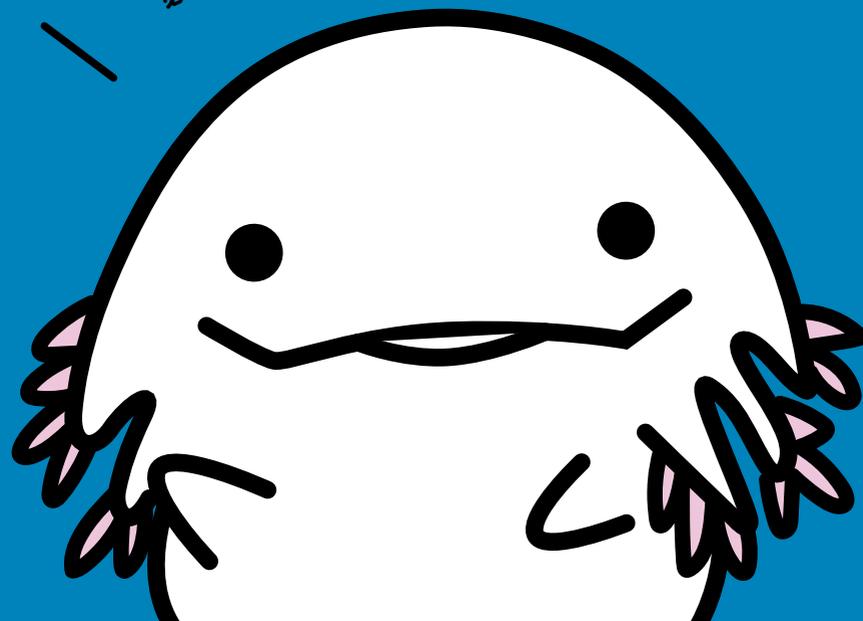
日常生活を送るための知識・情報

- ① 毎日の衣食住
- ② スマホを日常に取り入れよう
- ③ お金について
- ④ 毎日を健やかに過ごすには

8050
SURVIVAL
GUIDE

02

少々気合いが
必要だぞ



① 毎日の衣食住

住

ごみ捨て、部屋の整理・掃除

部屋の整理や掃除に、「正解」はありません。万人におすすめのやり方もありません。しかし、心得①～④を実践できたなら、部屋がより心地の良い空間になるはず。ぜひ「ルーティン化」して、毎日に取り入れてください。



栄養満点な食材を利用してできる、 すぐにできる美味しい簡単料理のご紹介



ベーコンエッグ

材料(一人分)

ベーコン	3枚
たまご	1個
レタス	1枚
調味料(しょうゆ・ソース・塩・こしょうなど)	お好きな量

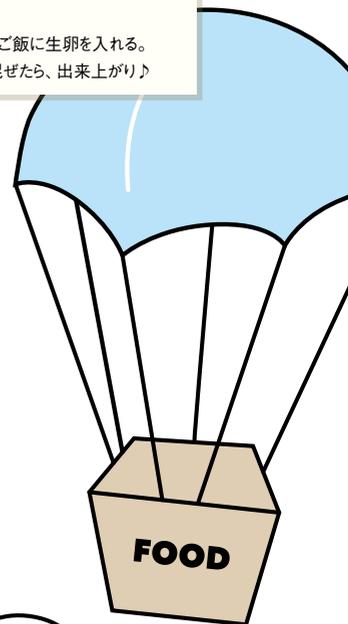
- ① 熱したフライパンに、ベーコンを3枚ほど並べて焼く。
- ② 卵をベーコンの上に割り落として、一緒に焼く。
- ③ お皿にレタスを敷いて、ベーコンとたまごを盛り付ける。好きな調味料をかけて、さあ召し上がれ!

たまごかけご飯

材料(一人分)

たまご	1個
麵つゆ	お好きな量
ご飯	お茶碗一杯

- ① 茶わんに盛った温かいご飯に生卵を入れる。
- ② 麵つゆをかけて、かき混ぜたら、出来上がり!



「レトルト食品」も活用

今は美味しいレトルト食品が、たくさんあります。料理するパワーがないときは、活用してみてもいい。野菜が入っているものを選ぶこともポイントです。

家に食材・食品がないときは、 フードバンク等を活用!



文京 BASE

不定期で食品提供。要事前申し込み。
<https://www.facebook.com/bunkyo.base/>



SECOND HARVEST (セカンドハーベスト・ジャパン)

定期的な食品提供。受け取る場所を選び、予約をします。一部、予約が不要も。
<https://2hj.org/recipient/>



炊き出し

ビッグイシュー基金のサイトに都内の炊き出し情報があります。
https://bigissue.or.jp/action/guide/tokyo_takidashi/



大事BOXについては、
次のページで
詳しく解説

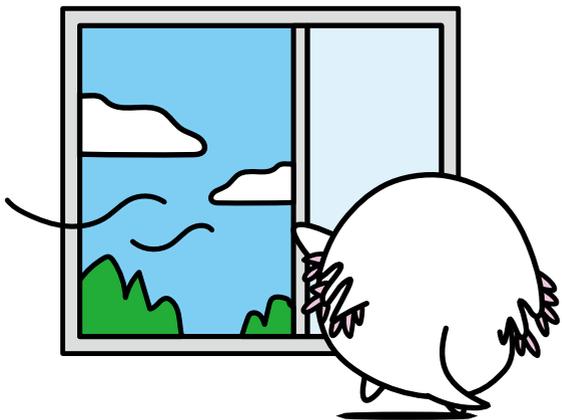
心得③ 大切なものは
「大事BOX」に
入れるが吉

通帳、印鑑、鍵、証明書など、
**なくすと生活が困るものを
まとめて、「大事BOX」に
入れておきましょう!**
お菓子が入っていた箱など、
丈夫で綺麗な箱がおすすめです。

1日1回、窓を開けましょう!

風通しがよくなると、部屋も自分もスッキリします。
換気はすることで、
部屋にカビが生えるのを防ぐ効果もあります。

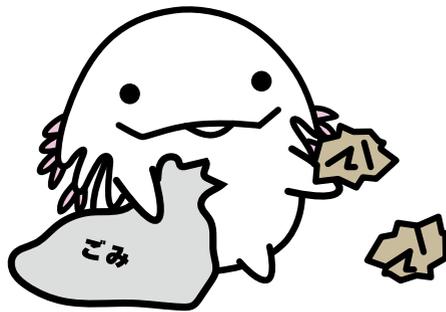
心得④ 窓を開けるが吉



「生ごみ(食べ残し、果物の皮など)」と、
「生ものがついたもの(レトルト食品の容器など)」は、
そのへんに置かず、すぐにゴミ袋へ!
**週に1回(夏場はできれば週2回)、
必ずごみを捨てに行きましょう。**

なぜか??

生ごみを放置しておくと、虫がわきます!
夏なら、1週間どころか「1日放置だけで」
虫が寄ってくることも・・・!
家で快適に過ごすためにも、生ごみは絶対捨てましょう。



心得①
におうものは
すぐ捨てるが吉

① 毎日の衣食住

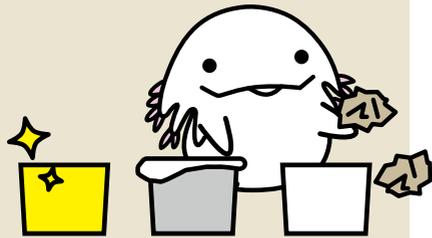
心得②
この3箇所には
何も置かぬが吉

①通路 ②トイレ/お風呂 ③ベッド/布団。

この3箇所には、

絶対に物を置かないようにしましょう!!

それぞれ、通路は「外につながる道」、トイレ/お風呂は「自分を綺麗にしてくれる場所」、ベッド/布団は「安らぎの空間」です。これらをきちんと確保することが、とても大切です。



「大事BOX」
「ぶっこみBOX」
「ゴミ箱」
という名のブラックホールを
部屋につくりましょう

部屋にものが溢れて困るのは、
「大事なものが見当たらないこと」
「溢れて生活ができなくなること」

この2点だけです。

そこで、下の3種類のブラックホールを部屋に作ってみましょう

① 大事なものは「大事BOX」に吸収してもらいます。(心得③)
お菓子が入っていた箱など、丈夫で綺麗な箱がおすすめです。

② 「ゴミ箱」は、「自分がいる横(机など)」に2個と、
「部屋の入り口のそば」に2個を置き、そこに捨てられるものは吸収してもらいましょう。
ゴミ箱は多くあるだけ得です！ただし、吸収にも限度があります。
必ず、生ごみは捨てに行きましょう。(心得①)

③ 最後に、「大事」ではないが「ゴミ」でないものは、
「ぶっこみBOX」へ吸収してもらおうとよいでしょう。

この3つのブラックホールが
物を置いてはいけない3箇所(心得②)を死守してくれるので
過ごしやすい部屋になります。換気(心得④)もあわせれば、さらに快適です。

① 毎日の衣食住

もしできたら、
ゴミはゴミの日に捨てましょう。

自治体によって差はありますが

- ▶燃えるごみは、週2回
- ▶燃えないごみは、月2回
- ▶資源ごみは、週1回

の設定をしているところが多いです。

ちなみに、文京区の「ごみの日」は、
以下のURLからチェックができます。

<https://www.city.bunkyo.lg.jp/tetsuzuki/recycling/kateigomisigen/syuusyuuubi/calendar.html>



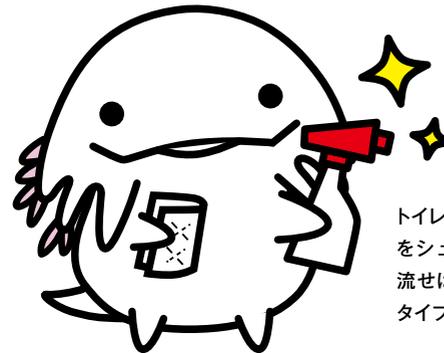
もしできたら①
ゴミの日に
ゴミを捨てよう

もしできたら、
月に2、3回 掃除をしましょう。

「第1・3日曜日」や「5のつく日」など、
自分が覚えやすい日を決めて、

**部屋全体に掃除機をかける +
トイレとお風呂を洗う日** にしてみましょう!

もしできたら②
月に数回、掃除をしよう



トイレとお風呂は、専用の洗浄スプレー
をシュツとして、少し待ってから水で
流せばOKです！トイレには、置くだけ
タイプの洗浄剤も活用してください♪

タイプ⑤

ものに強い愛着を感じる

ものを捨てるのは、苦しい感覚になって当然です。そこには、過去を取り戻したい気持ち、寂しさが背景にあるかもしれません。

●誘惑の場に近づかない

今のものを大切に、新しくものを集めないのが理想です。ものは誘惑してくるので、簡単に手に入る100円ショップやゴミ捨て場などに近づかないことをお勧めします。

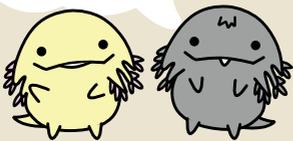
●寝るところにはものをおかない

集めること自体は罪ではありませんが、寝る場所がなくなったりすると大変なので、空間を確保しましょう。

●他の埋め合わせを見つけよう

あなたのところを満たす何かを、もの以外に見つけられるといいですね。

なんとかしたいけど
自分一人ではできそうにない
...と思ったら
支援員さんやご家族に相談
してみましょう



タイプ③

他にやることがあって、捨てることに構ってられない

あなたは一つのことに没頭しやすいタイプかもしれません。そんなあなたには「傍にゴミ箱作戦」

とりあえず、生ゴミだけは捨てたいところなので、生ゴミを捨てるゴミ箱を傍において、そこに捨てる習慣を!

タイプ④

いつか使うかも? と、捨てられない

ものを大切にすることは素敵ですが、将来への不安や完璧主義の性格が、捨てることを邪魔しているかもしれません。
「年末に大掃除日を設定」。

「将来も大事だけど、今も大事」という思いで、1年間見なかった・使わなかったものは年末に捨てる!というシンプルな基準でバツバツ捨てましょう!

タイプ①

捨てなきゃと思うけど、体が動かない

心と身体のエネルギーがたまっていない可能性があります!
心身を整えることから始めましょう。

身体を整えることとして、よく寝る・栄養のある食事をとりましょう。心を整えることとして、好きなことをする・気晴らしが重要です。

タイプ②

捨てなきゃと思うけど、どこから手をつけていいかわからない

ものの多さに圧倒されているなら「ブルドーザー作戦と各個撃破作戦」。

●ブルドーザー作戦

床が見えるように、ものを隅に追いやる! 目に入る情報を少なくすることで、やる気が湧きます! とりあえず物を投げ込むダンボールや箱(ぶっこみBOX)を作るだけでも、同じ効果を発揮します。

●各個撃破作戦

一度に全部捨てるとは考えずに、スーパーのポリ袋1つに入る量のゴミだけを制圧していきます!やる気スイッチが入りやすいので、ゴミ捨て日の直前がベスト!

タイプ別「捨てられない」あなたへ

「物があふれやすい」
「物が捨てられない」には
色々なタイプがあります。
あなたは、どのタイプが当てはまりますか?

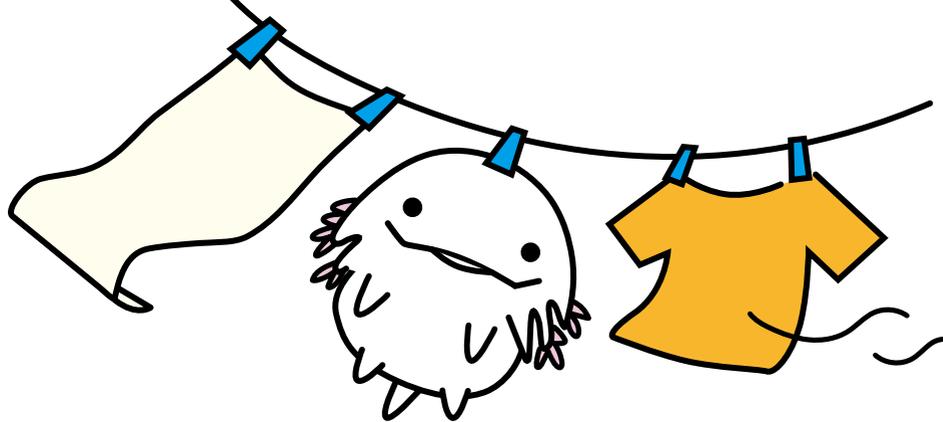
外用の服の身だしなみ

シャツ等の上の服は2~3着、スボン等は1~2着あると便利♪

特に「襟つき」「無地」で、「素朴な色」

(白・黒・紺・ベージュなど)の服は、どんな場面でも使えるので、1枚は持っておくのが、おすすめです。

ただしせっかく素敵な服も、「洗濯していない」「くしゃくしゃ」「ヨレヨレ」の状態では、魅力が半減してしまうので注意してください。



衣

洗濯や身だしなみ

髪の手だしなみ

伸びてきたときは、**とりあえず「束ねる」!!**

前髪が目にかかるようになったら、**ヘアピン、クリップ、**

もしくは**ヘアバンド**でとめましょう。

男性は、バリカンで坊主にするのもOK。

余裕があれば、1000円カットや美容院へ行けば綺麗に仕上げられます♪ 訪問カットという方法もあります。

シャワー・手洗い

▶ **シャワーを1日1回**は浴びる!

▶ 外から帰ってきたら、**石鹸で手を洗う!**

▶ **顔は、起きたら洗う!**

上の3つを、「日課」にして生活に取り入れてみましょう。

日課として日常になると、心身が楽になりやすく、

からだも気持ちも、さっぱり過ごせますよ♪

洗濯

着た服や下着、タオル類は、

脱いだら、使ったら、すぐ洗濯機へ!

▶ 洗濯のタイミングは、**洗濯機が満杯になったとき!**

▶ 洗濯をするときは、洗剤を入れてスイッチオン!

▶ 洗濯が終わったら、取り出して、ハンガーにかけて干す!

部屋干しもいいですが、たまに外に干すといい気分転換になります♪

この手順を、「お決まりの流れ」にしましょう♪

契約時のポイント①

**自分が譲れない条件を先に伝え、
担当者にお任せするのもアリ!**

(譲れない条件の例: 本体は〇〇円までのものがいい、
月額〇〇円以下がいい、〇〇のアプリを使いたいなど)



契約時のポイント②

契約時にオプションをつけるか聞かれた場合は、
すべて「いらない」と答えて問題なし。

注意事項

安価なプランの場合、動画を見たりゲームをしたりすると、
高額の請求がきたり、通信速度に制限が掛けられて、
読み込みがとても遅くなることがあります。



**ご自分が契約したプラン内のできることを、
店員さんや支援員に、
事前にしっかり確認しておきましょう!**

またP.035を参考に、フリーWi-Fiも活用するのがオススメです。

ちなみに・・・

「スマホの本体だけを購入し、通信キャリアと契約しない方法」もあります! 価格的にはこれが一番安いですが、電話は使えません。またこのままでは、ネット回線も利用できません。

ご自宅にネット環境がある方は、家の回線を利用してインターネットの使用が可能です。その場合であれば「スマホの本体だけ購入」するのも、よいかもしれません。

ご自宅にネット環境がない方は、フリーWi-fiを利用

してインターネットを使用することが可能です(後述)が、その際に「メールアドレス」が必要になることが非常に多いようです。メールアドレスの取得方法も後述していますが、これにはネット回線が必要になります。つまり、「フリーWi-fiを使いたい、それに必要なメールアドレスを取得するにフリーWi-fiが必要」というループにはまってしまう可能性があるのです。こうなった場合は、一度、支援員に相談してみてください。

② スマホを日常に取り入れよう

step



スマホ(スマートフォン)では、
電話、メール、ネット検索、
アプリ利用、写真撮影などの
機能が使えます

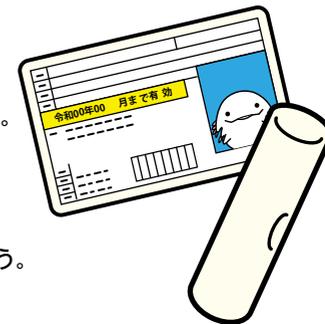
まず、スマホを買ってみましょう

いわゆる「**格安スマホ**」と呼ばれる携帯電話の扱いがある通信キャリア*で、
機種種の購入と通信契約をするのが、一番簡単です。

* Y! mobile、UQmobile、楽天モバイルなど

スマホの購入／契約をする際は、
店舗に向く必要があることが多いので、
使いたいキャリア会社の店舗が近くにあるのかわからない場合は、支援員に聞いてみてください。

契約時には、身分証明書や印鑑が必要
になる場合が多いので、持っていくといいでしょう。



うば

フリーWi-Fiを使ってみましょう

step
4

キャリア通信と契約した場合、モバイルデータ通信（いわゆる「ギガ」）でのネット利用が可能ですが、利用できる「ギガ」には上限があるので、外ではフリーWi-Fiも活用すると良いでしょう。



文京区には、無料公衆無線LAN「Bunkyo_Free_Wi-Fi」があります。区立の文化・観光施設等や区内のお店、コミュニティバス等、左記の「ステッカー」が貼ってある場所でつながります。

Bunkyo_Free_Wi-Fiの初回利用手順

利用可能な場所はこちらで確認できます

- ① スマホのWi-Fiを有効にする
- ② 無線一覧からSSID「Bunkyo_Free_Wi-Fi」を選択
- ③ 画面の中段左「無料インターネットはこちらから」をタップ
- ④ メールアドレスの登録と利用規約への同意をすればOK

※手順がわかりづらい場合は、支援員にやり方をおたずねください

<https://www.city.bunkyo.lg.jp/shisetsu/wi-fi/FreeWi-Fi.html>



●主なフリーWIFIスポット

※SSIDとは、Wi-Fiの名前のようなもの

- ▶ ローソン SSID : LAWSON_Free_Wi-Fi
- ▶ スターバックスコーヒー SSID : at_STARBUCKS_Wi2
- ▶ タリーズコーヒー SSID : tullys_Wi-Fi

※タリーズ以外は、初回時、利用規約同意とメールアドレスの登録が必要
※いずれも、店舗によって一部利用できない場所もあるようです

契約している通信キャリアによっては、各キャリアが提携している施設や場所で、フリーWi-Fiを利用することが可能です。例えば、Y! mobileユーザーなら、「ソフトバンクWi-Fiスポット」が使えます。UQユーザーなら、「au Wi-Fiアクセス」が使えます。



※2023年春現在



フリーWi-Fiはセキュリティ面では、甘いと言われています。個人情報扱う場合は、モバイルデータ通信や、ご自宅のWi-Fiを利用しましょう。

メールアドレスを作ってみましょう (持っていない方向け)

step
2

通信キャリアと契約すると、自動的に「キャリアメール」のメールアドレスが発行されます。こちらのアドレスだけでも良いのですが、キャリアメールと比較して使い勝手がよいので、「フリーメール」と呼ばれる無料で利用できるメールアドレスも取得するのがおすすめです。「フリーメール」では、「Gmail」がよく使われています。スマホに元々入っている、検索ができるアプリ（SafariやChromeなどのブラウザアプリ）で、「**Gmail 新規作成**」と検索し、指示通りの手順でメールアドレスを作成してみましょう。

※作業が難しい場合は、支援員に相談してみてください



●キャリアメールのメールアドレス

通信キャリアと契約すると発行されるメールアドレスのこと。

- ・Y! mobileなら「〇〇〇@ymobile.ne.jp」
- ・UQ mobileなら「〇〇〇@uqmobile.jp」
- ・楽天モバイルなら「〇〇〇@rakumail.jp」 など

●フリーメールのメールアドレス

無料で利用できるメールサービスから発行されるメールアドレスのこと。

- ・Gmailなら「〇〇〇@gmail.com」
- ・Yahoo!メールなら「〇〇〇@yahoo.co.jp」など

step
3

アドレス帳を作ってみましょう

どのスマホにも「アドレス帳」（連絡先）のアプリが元々入っています。

「**ご家族**」「**支援員**」「**よく使う施設**」の電話番号やメールアドレスを、登録しましょう（「新規登録」「新規連絡先」等のボタンから入力ができます）

1度登録すれば、そこから通話やメール送信が簡単にできます。

ひと月の支出まるわかり表

<input type="radio"/> 住まいにかかるお金(家賃)	_____円	くらい
<input type="radio"/> 電気	_____円	くらい
<input type="radio"/> ガス	_____円	くらい
<input type="radio"/> 水道代	_____円	くらい
<input type="radio"/> 食費	_____円	くらい
<input type="radio"/> 通信費(インターネット、スマホ)	_____円	くらい
<input type="radio"/> 保険医療費	_____円	くらい
<input type="radio"/> 好きなもの、好きなことに使うお金	_____円	くらい
<input type="radio"/> _____	_____円	くらい
<input type="radio"/> _____	_____円	くらい
<input type="radio"/> _____	_____円	くらい
合計	_____円	

①まずは、使うお金を「ひと月いくら」にするか、決めましょう。上記の表を参考に、ご家族や支援員と相談をしつつ、決めてみてください。

ひと月の予算

円

②上の金額を、毎月決めた日に銀行から引き出しましょう →

③引き出したお金は、すぐに大事BOXにいれましょう
(大事BOXとは別に、「おさいふBOX」をつくってもOKです)

④支払いが生じたら、BOXからお金を出して使ってください

⑤万が一、月の途中でBOXのお金が無くなったら、銀行から再度、同じ額を引き出し、「ひと月いくら」を再検討しましょう。



事前準備

ご家族や支援員と、
相談しておくとういことをまとめました。
お時間のあるときに、確認をしてみましょう。

ライフラインの名義変更

電気・ガス・水道の名義を、ご自分名義に変更しておくこと、安定して使用が続けられます。

銀行口座の作成

ご自分名義の口座がひとつあると、いろいろな支払いに使うことができます

暗証番号の確認(すでに口座をお持ちの方)

いざ、お金を引き落とそうとしたとき、暗証番号がわからないと困ってしまいます。
確認をして、メモしておきましょう。

暗証番号

(_____)

ひと月、何に、いくら、使っているのか? の確認

使いすぎを防いだり、いくら手元に置いておけばいいかの目安になります!
次頁の「ひと月の支出まるわかり表」に記入して、確認・整理してみましょう。

※金額はあくまで「目安」です、必要に応じて
増えたり減ったりすることもあります
※急な大きい出費が出ることもあります。その場合は、
慌てず、ご家族や支援員と対応を相談しましょう!



買い物上手になるために 日々のお金のやりくり

安いもので節約したいですね。買い物上手になるための心得を3つご紹介。

心得① 安物買いの銭失いに注意!

値段の安さからついつい「不必要なものを買う」

「大事にしない」から何度も買ってしまったり、無駄な買い物を減らすために、

財布に1000円までしか入れないなど

自分を抑える工夫をしてみましょう。

心得② 地元安物情報通になろう!

▶ 日々の食料品・日用品を買うなら

- ・地元のスーパー、100均(ダイソーなど)
- ・ディスカウントストア(ドンキホーテなど)
- ・ドラッグストア(くすりの福太郎など)

▶ たまに足をのぼすなら

- ・リサイクルショップ
- ・フリーマーケット
(文京区護国寺ミニフリーマーケット 毎月第2土曜日)
(池袋第二公園の「えんがわ市」 毎月第2日曜日) など

心得③ 買うものを縛ろう!

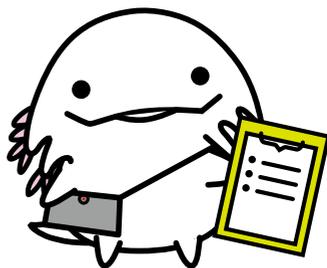
日用品はリストにして、月に一度まとめて買う。

日用品の買う上限を「**個数**」か「**値段**」で決めて買うものに縛りを設けてみましょう。

例) 1ヶ月に買う日用品リスト

- トイレットペーパー 6個 石鹸 3個セット など

偵察で回り、
底値を知ろう!



お金のおろし方

(銀行でATMを使ったことがない方向け)

- ① ATMの画面の前に立ちます。
- ② 「お引き出し」を押します。
- ③ 銀行のカードor通帳を入れます。
- ④ 暗証番号を入れ、おろしたい金額「〇〇」円を入力します。
- ⑤ 出てきたお金を取り出します。

※操作中、わからないことがあれば、窓口の人に聞いてください
※土日などは、開いていない時間帯もある場合があります、要確認!



③ お金について

意外とわすれがち

「支払うもの」の確認と支払い方

日々の支出や定期的な支払い以外に、

支払いのお知らせ(例えば税金関係など)が郵便で送られてくる場合がありますので、できれば毎日、郵便受けを確認しましょう。

(毎日が無理でも、週に1度は必ず確認を!)

税金関係のものは、郵送されてきた**払込票**で支払うことが多いです。

払込票はコンビニで使えることが多いので、

払込票を持ってコンビニのレジで払いましょう。24時間支払いが可能です。

※稀に、「ゆうちょ銀行のみ」等の指定がある場合があります。

その場合は、指定された金融機関で支払いをする必要がありますので、まずは、払込票に書かれている、「使える金融機関一覧」を確認してみましょう。

④ 毎日を健やかに過ごすには

いちむ にしょう さんた
「一無、二少、三多」実践のススメいちむ にしょう さんた
「一無、二少、三多」とは、

- 一無 → 無煙（禁煙）
- 二少 → 少食・少酒
- 三多 → 多動・多接・多休

という6つの生活習慣のことです。



無煙（禁煙）



少酒



多接



少食



多動



多休

それぞれを日々心がけることで、こころもからだも健康に過ごせます。

1つずつでも構わないので、できるところから実践してみましょう！

さらに、インターネット・スマートフォンを使えるなら
情報収集できて更にお得！

●フリーマーケットの開催情報

池袋西口公園、浅草花川戸公園、代々木公園などたくさんあります。
「東京都 フリーマーケット」で検索！

また文京区内のフリーマーケット情報

<https://www.city.bunkyo.lg.jp/tetsuzuki/recycling/2r/furimaketto.html>

●リサイクルショップの位置情報

トレジャーファクトリー/ハードオフ/モグランドあたりを検索！

●節約術を実践している人のノウハウなど

さらに、インターネット・スマートフォンを使えるなら
ネット通販やフリマサイトを活用できます！

●「楽天市場」「Amazon」などで色々なものが購入できます。

定価から割引・中古もあるので、お見逃しなく！

●取引サイトの活用!!

「メルカリ」「ジモティー」などが代表

「ジモティー」は不用品処分

→自分の不用品も売ってお金も得られます!!お得!!

スマートフォンを使えるなら

電子マネーアプリが活用できます

●スマホでポイントを使って買い物ができます！

「PayPay」「楽天ポイント」などなど
サービスは、どんどん変化するので、
利用するタイミングで考えてみてください。

「わざわざ外に出たくない」そんなあなたには…

家でできる簡単エクササイズをご紹介します。

慣れてきたら、いくつか組み合わせて「+10分」を目指してみましょう。

はじめは1つでもOKです。まずは体を動かすのが大切です。

家でできる 簡単エクササイズ

踏み台昇降

- ① 低めのイスや階段、雑誌を重ねたものを準備し床に置きます。
- ② 右足か左足、どちらかを踏み台に乗せます。
- ③ もう片方の足を乗せ、踏み台の上で両足で立ちます。
- ④ 先に乗せた方の足を降ろします。
- ⑤ 台に残っている方の足も降ろします。
- ⑥ ②～⑤を5分ほど繰り返します。

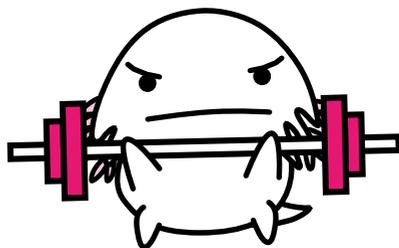
できれば、腕も前後に振りましょう！ 肩がほぐれます♪
(※好きな音楽をかけると、ノリノリで昇り降りできますよ！)

ランニングステップ

- ① 肩幅に足を開き、軽く膝を曲げます。
- ② かかとを少し浮かせて腰を落とします。
- ③ 右左交互に、細かく、素早く、地団駄を踏みましょう。
- ④ これを1～2分続けます。

ももあげ

- ① 握りこぶし1つ分、足を開きます
- ② かかとを少し上げた状態で、片方ずつ太ももを持ち上げます。(ヒザを上突き出すイメージです！ できれば腕も振りましょう)
- ③ これを1～2分続けます。



★オススメ ラジオ体操第一

※TV 総合テレビ 月～金曜日・午後 1:55～
Eテレ 月～日曜日・午前 6:25～

※動画 <https://www.nhk.or.jp/d-garage-mov/movie/222-1.html>



TVや動画を見ながら、1日1回やってみましょう。
余裕があれば、第二までやるのがおすすめです。

一無 【無煙(禁煙)】

タバコには250種類の有害成分が含まれており、そのうち70種類以上に発がん性が確認されているとか…。今吸っている人は「禁煙」を目指しましょう！支援員にもぜひ相談してください。今吸っていない人は、「無煙」を継続してくださいね。



二少



【少食】「腹八分目」で「三食」食べるのが、からだにとって最適です。

暴飲暴食はもちろん、お腹いっぱい、「満腹」まで食べるのは控えましょう。また、「偏食」や「噛まずに飲み込む」こと、そして「食事を抜くこと」もよくありません。意識してみてくださいね。

【少酒】「酒は百薬の長」ともいいますが、それはあくまで「適量」を飲んだ場合です。飲みすぎは、さまざまな病気の原因になります。

1日、缶ビールなら1本(500ml)、ワインならグラス2杯程度が望ましい

そうです。お酒に強い弱いに関係なく、1日のお酒の量には気を付けてみてくださいね。

三多



【多動】 疲れていたり、なんにもする気が起きない日は、1日中同じ姿勢で家に…ということもあるかもしれません。そんな日々が続くと、健康にじわじわと悪影響が…。「近所の公園やコンビニに散歩に行く」、「家から電信柱5本分まで行って戻ってくる」、「一番近い信号を渡って戻ってくる」などなど、

今よりも+10分からだを動かしましょう。 (はじめは+5分でもOK)

④ 毎日を健やかに過ごすには

お気に入りスポットや顔なじみを
つくってみましょう

三多

【多接 その2】 「お気に入りの場所」「通いたい場所」を見つけるために、まずは、いろいろなスポットを巡ってみましょう。

*公園 *純喫茶 *お祭り*図書館 *川沿い *体育館
*美術館 *寺社仏閣 などなど

「ここ、好きだな」「ここにくると落ち着くな」

「また来たいな」と思えるお気に入りの場所が見つかったら、

「挨拶ができるような顔なじみ」をつくってみましょう。

最初は、ことばのやりとりなしの、**会釈だけで充分**です

「周りの人と、ちょっとしたやりとりができる空間」

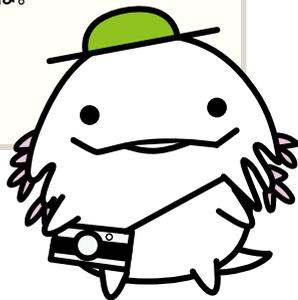
「知っている人のいる、落ち着ける場所」ができると

いいですね。。

「文京観光ガイドMAP」

<https://www.city.bunkyo.lg.jp/bunka/kanko/machiaruki/bunkyo-guidemappourmetmap.html>

こちらの地図を片手に、歩きはもちろん、自転車やバスも使って、いろんな景色をみてみませんか？お茶休憩をしたり、写真を撮るのもいいですね。



「居心地の良い場所」って
どんなところ？

～経験者からのヒント～

by 割田 大悟

当事者の間では、図書館は一人でいられてすごく居心地が良い話題になることがあります。個人的には、散歩しながら景色や街並みが微妙に変わっていくのを見たり、商業施設をうろうろしてウィンドウショッピングをしたりしています。色々なものを見る楽しみや、普段行っているところでもちょっとした変化を感じたりして、少しだけ気がまぎれたり居心地の良さになっています。

割田さんの対談は第6章にも載っています

▶ P.095

三多

【多接 その1】 近所の散歩からちょっとした遠出まで、少し足を運んでみませんか？



●電車を使って移動

・交通系ICカードを買ってチャージすれば、楽に移動ができます。

・この日!と決めたら**「1日乗車券」**、

何度も!と思ったら**「回数券」**、など、

お得な切符がたくさんあります。

・遠出するなら、「青春18きっぷ」*がおすすです。

(※JR1日乗り放題が、5回分入ったチケット)

●自転車を使って移動

・一番手軽な、徒歩より速く小回りの効く移動手段です。

・自転車は意外と安く手に入るので、お店をチェックしてみましょう。

・文京区には、「レンタサイクル」「シェアサイクル」もあるので、今日だけ使いたいというときは便利です。

<https://www.city.bunkyo.lg.jp/tetsuzuki/bus/cycle/tukau.html>



●バスを使って移動

・電車と同じく、交通系ICカードを買ってチャージすれば、楽に移動ができます。

・文京区内なら、「Bーぐる」というコミュニティバスも走っています。

「千駄木・駒込ルート」「目白台・小日向ルート」

「本郷・湯島ルート」の3路線が運行中!

年中無休、20分間隔、**1乗車はなんと100円!**

他に**「1日乗車券」**や**「回数券」**もあります。

<https://www.city.bunkyo.lg.jp/tetsuzuki/bus/b-guru.html>

に、詳細が載っています。チェックしてみてくださいね♪



快眠への道③ 眠る前にするといいこと

- ・入眠前の1時間は、リラックスをこころがける
(音楽、お香、ストレッチ、ホットミルクを飲むなど)
- ・寝る前に、ぬるめの入浴をする
- ・お風呂→着替える→歯磨き→寝るなど、

お決まりの「流れ」をつくる



～ワンランク上の快眠へのヒント～

- 寝ようとする努力で、逆に目が冴えてしまうことも…
眠れなかったら、そのときは起きてみましょう◎
- 自然に眠くなったら、ベッド・布団に戻りましょう◎

お決まりの流れをつくりましょう



快眠への道④ 日中に、いい「リズム」をつくる

- ・起きる時間を一定に(遅くとも12時までに起きるといいです◎)
- ・一日3食をしっかり食べる+食べる時間も一定に
- ・午前中に日光を浴びて、体内時計をリセット
- ・日中の眠気はできるだけやりすごす、昼寝するなら20～30分まで
- ・午後～夕方に、三多の「多動」でご紹介した+10分の散歩やストレッチができれば、バッチリです♪

三多

Zzz

【多休】健康には「休む」ことも重要で、特に「上手に」休むことができればなお良いです。その中で「眠り」をとりあげましたので、よければ参考にしてみてください。

快眠への道① 寝る前の刺激を避ける

・入眠1～2時間前は光の刺激を避ける

- (コンビニの光、テレビ・パソコン・スマホの光、アクション映画)
- ・寝酒、寝る前の一服はやめる
- ・寝る直前の大食・激しい運動は避ける

快眠への道② 素敵な睡眠空間をつくる

音 : 静かめに。

図書館に居るときぐらいの静けさ

遮音カーテンを使用するのも Good

室温 : 夏は25℃・冬は20℃ぐらい / 湿度:50～60%ぐらい

明るさ : 真っ暗よりも、おぼろげに物が分かるぐらいの明るさ

寝具 : 枕はやわらかめ・敷き布団は固め・

掛け布団は軽め+余裕があれば、いいマットレスも!

好みもありますが、ベッド・布団周りの色は**青系を基調に**

④ 毎日を健やかに過ごすには
しっかりとからだを休めましょう



～ワンランク上の快眠へのヒント～

- ベッド・布団は眠る場所として以外に使わないのがベスト◎
- 読書・映画鑑賞などは極力違う場所で◎
- パジャマも寝るときだけに着るのが、眠る習慣づくりに◎

① 私の困ったこと・本当はしたいこと

困ったこと・本当はしたいことを書き出せそうですか？

小粒のような悩みがたくさんあると、人はフリーズしてしまいます。小粒でも、一個ずつ潰していけば少しだけ楽になりやすいものです。そして本当はしたいこともわかると少しだけ楽になります。

また「困ったこと」「本当はしたいこと」を書きながら整理できれば、これから誰かと相談するうえで、相談しやすくなります。難しければここは飛ばして、気になるページを読んでください。

私の困ったこと

困ったこと	参考になったページ
例) お金がやっつけていけるか	

本当の本当はしたいこと

例) 穏やかに暮らしていきたい

第3章

支援の知識・資源

8050
SURVIVAL
GUIDE

03



③ 体の不調で困ったときに

救急車はどんなときに必要なんだろう？

病院へ行く？救急車を呼ぶ？迷ったら・・・。

電話でも！ネットでも！「#7119」（24時間年中無休）

※緊急性の高い症状と判断したら、すぐに「119」番に通報を！（巻末参照）

病院に行くほど？ 何科に行くよいか？

症状を入れると病名や何科にかかるかといった候補が出てくるサイトがあります。

おすすめサイト



●症状検索エンジン ユビー

<https://ubie.app>



●ドクターズ・ファイル

<https://doctorsfile.jp/>



在宅診療可能な医療機関・歯科医院

文京かかりつけマップが参考になります！

区役所や区内各地域活動センターに置いてあります！

<https://www.buyodo.co.jp/bkm2021/>



※アプリやネット上で診療を受けられる「オンライン診療サービス」も！

例)「LINEドクター」

スマホアプリLINEのビデオ通話を使って、医師の診療、薬の処方、配送までしてもらえます。

② とりあえず困ったときに

生活に困ったときの相談

生活の困りごと、経済的な困りごとはまず出てくと思います。そのときは、下の窓口が力になります！ 年齢・性別・障害の有無に関わらず、「区内在住で生活に困窮しており、経済的な自立に向けた支援を希望される方」が対象になります。困ったら、是非ここを選択肢に！

また、もし困ったらP.106の相談機関も頼りになります！



文京区自立相談支援窓口

〒112-8555

東京都文京区春日1丁目16番21号

文京シビックセンター9階北側

生活福祉課 自立支援担当

TEL:03-5803-1917

FAX:03-5803-1354

<https://www.yamate-kigyo.jp/bunkyo/index.html>



頼ってもいい人を書き出してみよう

困ったときなどに相談に乗り、協力してくれる支援者を、あらかじめ決めておくことが楽になりやすいです。また、アパートを借りる際も、支援者がいた方が借りやすくなります。巻末に「頼れる人リスト」がありますので、書き入れてみましょう。

⑤ お金の心配があったときに

いざというときの生活保護

生活に困窮する方に対し、その困窮の程度に応じて必要な保護を行い、健康で文化的な最低限度の生活を保障するとともに、自立を助長することを目的とした制度です。



※引用元:文京区「生活保護のご案内」

→ <https://www.city.bunkyo.lg.jp/hoken/seikatsu/seiho.html>

生活保護を受けると・・・? 以下3つが代表的

- 生活扶助：食費、被服費、光熱費などの日常生活費
- 医療扶助：病院や薬局にかかった際の医療費や調剤費(原則現物支給)
- 住宅扶助：アパート等の家賃や地代など

生活保護を受けるときに、頭にあってもいいこと

- もうあと1ヶ月で貯金がなくなる!! もう行こう!
- 年金をもらっていても、受けられる。差額分がもらえる
- 持ち家や車があっても、事情で受けられることもある。

生活保護を迷ったり、もっと詳しいことを知りたくなるかもしれません。
そのときは、巻末の窓口で状況に合わせた支援と一緒に考えてくれます。

④ 心の不調?があったときに

ひきこもっているときに現れる心の不調

- 人の目が気になる、人が怖い
- 気分が落ち込んだり、あがったりの繰り返し
- 漠然とした不安、胸がざわざわする
- 色々確認しないと気がすまず、時間がかかる
- 何事もやる気がおきない、疲れやすい
- 寝付けない、睡眠のリズムが整わない

上記のことは、「精神科」*や「心療内科」*の薬の治療や
カウンセリング(相談)で和らぐことがあります!

※精神科はうつ病などの心の病、心療内科はストレスからくる体の症状を主に扱うという違いがあります。

「精神科」や「心療内科」の探し方

「文京区」「精神科」などをチェックすると検索できます。

おすすめ
検索
サイト



●ドクターズ・ファイル

<https://doctorsfile.jp/>



●東京都医療機関薬局案内サービス

<https://www.himawari.metro.tokyo.jp/qq13/qqport/tomintop/>

区役所にて、精神科・心療内科探しの相談にのってくれます

- 保健サービスセンター(☎03-5803-1807)
東京都文京区春日1-16-21 シビックセンター3・8F
- 保健サービスセンター本郷支所(☎03-3821-5106)
東京都文京区千駄木5-20-18

「障害者手帳」を使って、お金の負担を軽く

障害年金でお話をしましたが、「障がい」の名前を使って、色んなサービスを受けて生きていく人は少なくないです。

障害者手帳

（精神障害者保健福祉手帳）を使ったときのメリット

- 様々な税の軽減
- 都立公園等の入場料の免除、区立施設等の入場料・利用料の免除
- 精神障害者都営交通無料乗車券の発行
→ 都営バス・都電・都営地下鉄などが無料に
- 民営バス運賃・タクシー運賃の割引
- テレビ受信料の減免・携帯電話使用料等の割引
- 障害者就労や就労移行支援事業所の利用などに応募できる
→ 配慮つきの就労でお金を得る方向の可能性ができます！



上記のメリットは、障害者福祉のてびきを参考にしています。
<https://www.city.bunkyo.lg.jp/hoken/shogai/tebiki.html>



障害者手帳は、
 文京区予防対策課精神保健係
 文京シビックセンター8階南側、
 (☎03-5803-1230)が窓口です！

障害年金：「障がい」の名前で生活できるお金

ひきこもっている人の中には、「障がい」の名前を使って、色んなサービスを受けて生きていく人は少なくないです。精神科や心療内科で「うつ」・「発達障害」などと診断してもらくと、障害年金を受けられる可能性があります。障害年金は、病気等によって生活や仕事などが制限されるようになった場合に、受け取ることができる年金です。

障害年金受給の手続きは複雑なので、年金事務所や専門の社労士に相談するのもおすすめです。障害年金の社労士はネットで検索、または相談先が見当たらない場合は巻末の相談窓口に聞いてみましょう。

障害年金のあれこれ

- ① 金額（2ヶ月あたり）
約16万円（1級）、約13万円（2級）
・2ヶ月に一度振り込まれます
・1級か2級かは診断書次第
- ② 受けるにはまず、精神科または心療内科に受診
・通院して、診断名をもらう
・1年半などの通院期間が必要
- ③ 受けるにあたっての条件（以下3つのどれか）
・初診日の前の1年間に、国民年金保険料の未納がない
・初診日が20歳前である
・初診日の時点で国民年金保険料を3分の2以上の期間払っている

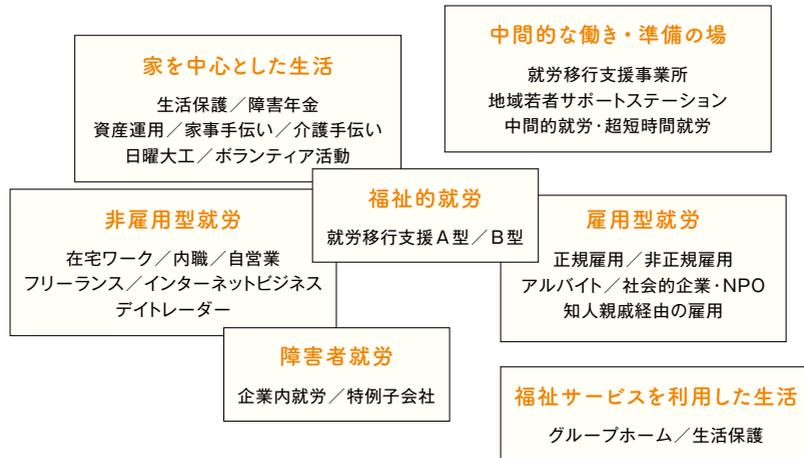
通院代が軽くなる「自立支援医療制度」

自立支援医療制度は、精神科・心療内科に通院できたら、是非活用できるといいです。医療費の負担が3割から1割になることがあります。その際は主治医と相談してみましょう。

⑥ 自分らしいはたらき方を考えたいとき

人によって、はたらくことは難しいと考えているかもしれません。下図は、ひきこもった人の生き方を概観した図です。現在はかつてと比べ、ひきこもっていた人の就労を支援する機関や窓口も増えてきました。身近な人、相談できる人に聞きながらでもOKです、ぜひ、以下を参考にしてみてください。

ひきこもった人の生き方は？



障害者手帳を使った就労について

P.058~059に、障害者手帳を使ったフローチャートを掲載しております（「文京区版障害者就労支援ハンドブック」より）。障害や病気の診断がある方が働く相談をしたいとき、まずどの窓口に行けばよいかの参考にもなります。

ハンドブック全体は、文京区障害者就労支援センターのサイト

<https://www.city.bunkyo.lg.jp/hoken/shogai/shigoto/shiencenter.html>

の下部に、リンクがあります。



一般就労について

P.060に利用できる相談窓口を掲載しています。ご参考ください。

お金を借りる「生活福祉資金貸付事業」

社会福祉協議会が「所得の少ない世帯、障害者や、療養または介護を要する高齢者のいる世帯に対して、その世帯の生活の安定と経済的自立を図ることを目的に、資金の貸付を行う」ことをしています。

生活福祉資金貸付事業

- ① 生活福祉資金
- ② 緊急小口資金貸付
- ③ 総合支援資金
- ④ 不動産担保型生活支援資金貸付（※低所得の高齢者向け）



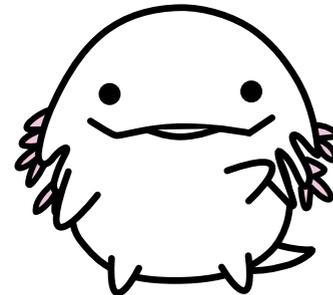
詳しくは文京区社会福祉協議会・地域福祉推進係貸付担当まで！

☎03-5615-8017

https://www.bunsyakyo.or.jp/service/living_loan

日常生活の金銭管理や公共料金、家賃の支払い手続きに不安がある、福祉サービスの利用に不安がある等の場合は、福祉サービス利用援助事業（地域福祉権利擁護事業）や成年後見制度が検討できます。

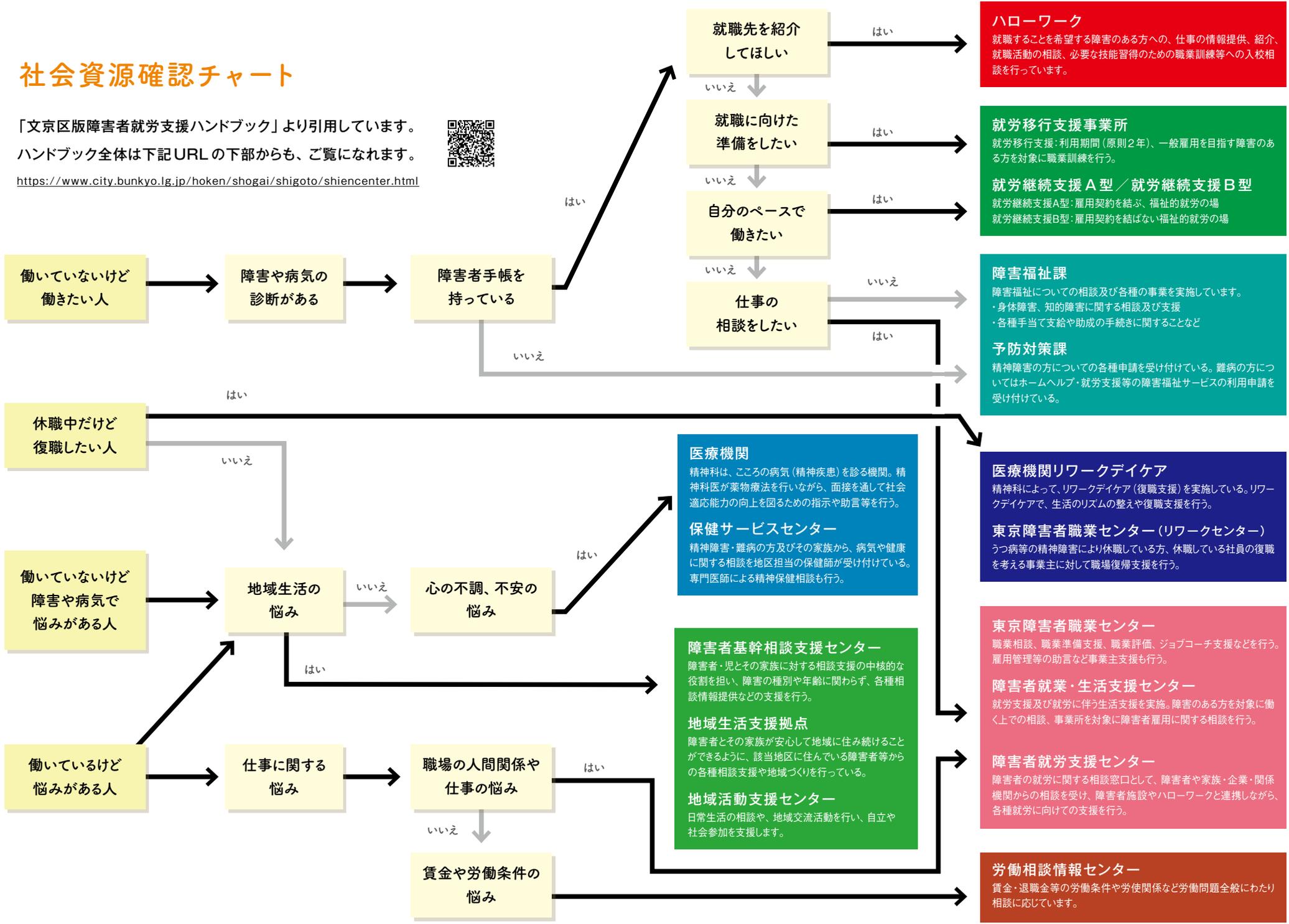
詳しくはP.087をご参照ください



社会資源確認チャート

「文京区版障害者就労支援ハンドブック」より引用しています。
 ハンドブック全体は下記URLの下部からも、ご覧になれます。

<https://www.city.bunkyo.lg.jp/hoken/shogai/shigoto/shiencenter.html>



7 親で困ったことがあったときに

親大丈夫かな?高齢者あんしん相談センター

親が年をとってくると、「親の物忘れが激しくなった」「親が体が動けなくなった」など認知機能や身体機能が低下した悩みが出てきます。親の介護等総合的に対応してくれるのが、高齢者あんしん相談センターです。親のみならず、親の家族が無料で相談ができる場所です。

文京区の高齢者あんしん相談センター

●高齢者あんしん相談センター富坂

東京都文京区白山5-16-3
特別養護老人ホーム「文京白山の郷」内
☎03-3942-8128

●高齢者あんしん相談センター富坂分室

東京都文京区小石川2-18-18
礒川地域活動センター3階
☎03-5805-5032

●高齢者あんしん相談センター大塚

東京都文京区大塚4-50-1
特別養護老人ホーム
「文京大塚みどりの郷」内
☎03-3941-9678

●高齢者あんしん相談センター大塚分室

東京都文京区音羽1-15-12
東急ドエル・アルス音羽1階
☎03-6304-1093

●高齢者あんしん相談センター本富士

東京都文京区本郷2-40-11
かねやすビル7階
☎03-3811-8088

●高齢者あんしん相談センター本富士分室

東京都文京区西片2-19-15
「グッドライフケアセンター向丘」内
☎03-3813-7888

●高齢者あんしん相談センター駒込

東京都文京区千駄木5-19-2
特別養護老人ホーム
「文京千駄木の郷」内
☎03-3827-5422

●高齢者あんしん相談センター駒込分室

東京都文京区本駒込2-28-10
文京グリーンコートイーストウイング1階
☎03-6912-1461

高齢者あんしん相談センターには、保健師、看護師、社会福祉士、主任ケアマネジャー等の専門資格を持った職員を配置しており、高齢者に対する介護予防や相談など総合的な支援を行っております。住んでいる地域によって相談できる場所は割り振られております。お近くのところまでお問合わせください。

支援窓口



<利用できる就労支援窓口>

① 文京区自立相談支援窓口

仕事のさがし方のアドバイスや履歴書作成のサポート・面接対策、ハローワークへの同行など行います。

シビックセンター9F 生活福祉課 自立支援担当

☎03-5803-1917 FAX:03-5803-1354

<https://www.yamate-kigyoo.jp/bunkyo/index.html>



② 東京しごとセンター

ヤングコーナー(29歳以下)、ミドルコーナー(30歳以上54歳以下)、シニアコーナー(55歳以上)の3つの年齢別コーナーに加えて、様々な事由により就労することが困難な方を対象とした専門サポートコーナーの窓口、就職氷河期特別支援窓口(35歳~54歳)を設置しております。その他、各種講座、職場体験やオンライン就職支援も実施しております。

東京都千代田区飯田橋3丁目10番3号

☎03-5211-1571

<https://www.tokyoshigoto.jp/>



③ 地域若者サポートステーション

15~49歳の就労相談、職場体験等を実施各事業所によって実施しているものが異なります。

◎しんじゅく若者サポートステーション ☎03-6380-2288

東京都新宿区西早稲田2丁目4-7 東京DEW2階

◎ねりま若者サポートステーション ☎03-5848-8341

東京都練馬区春日町4-16-9 春日町青少年館3F

◎いたばし若者サポートステーション ☎03-6915-5731

東京都板橋区板橋3丁目6-17 SKT 板橋ビル2階

⑧ こんなことが起こったら？

押し売りに負けてしまった！クーリング・オフ[※]

まず、知らない人の来訪時は、安全のためインターホンやドアチェーン越しに話しましょう。ただ、もし、何かまずいものを買ってしまったも泣き寝入りする必要はありません！クーリング・オフ制度[※]を使って、解決することができる場合があります。

※クーリング・オフ制度とは

訪問販売や電話勧誘販売など不意打ち性の高い販売方法や、マルチ商法、内職商法のように特殊な販売方法で消費者が冷静に判断できないまま契約してしまう可能性が高いものを、一定期間内に書面を通知することにより、契約を無条件で解除できる制度です。

<クーリング・オフに対応できる窓口>

◎ 消費生活センター 消費者相談室（例：商品のトラブル）
シビックセンター地下2階
☎03-5803-1106

◎ 文京区法律相談（文京区役所広報課）
文京シビックセンター14階相談室
☎03-5803-1129
※事前予約制/無料/1年間に3回まで

とりあえず、どこに相談したらいいかわからないときは、

消費者ホットライン「188」まで電話をかければ大丈夫です！

親の介護？介護保険とケアマネージャー

高齢者あんしん相談センターと相談する中、もしくはそれ以前から介護保険を使った「親の介護」がはじまる場合があります。

介護サービスの利用までの流れを次ページに記載しました。

① 介護認定の申請

- 高齢者あんしん相談センターにて相談・申請
- 40～64歳の親でも相談・申請可能（特定の疾患の場合）



② 認定調査・主治医意見書

- 心身の状態を確認するため、調査員が自宅を訪問調査
- 区が主治医に意見書を依頼
- 主治医がいない場合は、区の指定医の診察



③ 審査判定・認定

- 申請から認定までは原則30日以内
- 認定は要支援1・2から要介護1～5の7段階および非該当



④ ケアプランの策定

- 本人や家族の希望をもとに介護計画の作成
- 要支援1・2は高齢者あんしん相談支援センターで作成
- 要介護1～5は居宅介護支援事業者で作成



詳しくは、「厚生労働省 介護事業所・生活関連情報検索サイト」をご覧ください。
<https://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp/commentary/flow.html>

⑤ サービスの利用開始

親の介護が始まると、ケアマネージャーという親の介護の面倒を見る人がいらっやいます。高齢者あんしん相談センターとともに、親が倒れたときや、入院等では力になってくれます。親に何かあったときにはこのケアマネージャーが力になってきますので、連絡先を是非巻末の「頼れる人リスト」に書き入れてみましょう！

弁護士の相談一覧

① 日本司法支援センター（法テラス）

法的トラブルでお悩みの方に、適切な窓相談窓口を紹介してくれます。また、収入や資産が一定基準以下の方を対象に、無料法律相談を行っています。無料法律相談は、事前の予約が必要です。

◎法テラス東京（新宿）

☎0570-078301 / 平日9:00～17:00
東京都新宿区新宿1-24-1 エステック情報ビル13F

◎法テラス上野

☎0570-078304 / 平日9:00～17:00
東京都台東区上野2-7-13
ヒューリック・損保ジャパン上野共同ビル6F

② 文京区法律相談

◎文京区法律相談（文京区役所広報課）

文京シビックセンター14階相談室
☎03-5803-1129 ※事前予約制 / 無料 / 1年間に3回まで

③ 犯罪被害に関する弁護士による法律相談

◎東京弁護士会 第一東京弁護士会 第二東京弁護士会

☎03-3581-6666 東京都千代田区霞ヶ関1-1-3（弁護士会館内）
・弁護士による電話相談
（30分目安 / 1件の被害について1回）
・弁護士による面接相談
（電話相談後、必要に応じて / 1時間目安 / 初回無料、2回目以降有料）

弁護士も警察も相談するには、少し勇気がいりますね。

もし身近に相談できる人がいれば、その人と相談しながらでも！

詐欺や犯罪被害にあってしまった！警察、弁護士

消費トラブルも含めて犯罪に巻き込まれることがあります！

例えば、

- インターネットワンクリック詐欺
- 最近誰かに待ち伏せされている
- SNS で執拗に攻撃されている

そうした場合は、警察と弁護士に頼る方法があります！

相談に迷ったら、
☎#9110にかけてみましょう。
なお、緊急の場合
（突然の事故や事件など）は
☎110です。

警察の相談一覧

① 警視庁総合相談センター

→ 相談の内容に応じて、専門の相談窓口を紹介してくる
☎#9110 / 平日午前8:30～午後5:15)

② 各種相談ホットライン

◎暴力ホットライン → 暴力団関係のトラブル

☎03-3580-2222 / 24時間受付

◎サイバー犯罪相談窓口 → インターネットに関するトラブル

☎03-5805-1731 / 受付時間平日午前8:30～午後5:15

◎性犯罪被害相談電話 → 性犯罪に遭われたとき

☎#8103 / 24時間受付

備えあれば憂いなし! 防災用品

日頃の備えとしては以下はいかがでしょうか?
時間のあるときにチェックしてみましょう。



- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 非常用持ち出し袋 | <input type="checkbox"/> 毛布 |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット | <input type="checkbox"/> 携帯トイレ |
| <input type="checkbox"/> 救急箱 | <input type="checkbox"/> 携帯用充電器 |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> 通帳・印鑑 |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> 現金 |
| <input type="checkbox"/> 電池 | <input type="checkbox"/> インスタントラーメン |
| <input type="checkbox"/> ナイフ | <input type="checkbox"/> 菓子類食品 |
| <input type="checkbox"/> ろうそく | <input type="checkbox"/> 水 |
| <input type="checkbox"/> ライター | |
| <input type="checkbox"/> 軍手 | |

東京防災

さらなる防災用品、避難の注意点等は
東京都が発行している「東京防災」が
とてもおすすめです! 一読必須です!



https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/content/kurashi_2/01tokyobousai.pdf

災害が起きた! ハザードマップ

文京区での避難方式 (基本的な非難のパターン)

自宅が倒壊などの被害を受けたり、または恐れがある場合は、指定の区立小・中学校などへ非難します。また、延焼拡大などで避難所が危険になったときは、緊急避難所へ非難します。



※災害時の地域の状況に応じて、緊急避難場所へ直接非難するなど、安全の確保を図ってください。

地震が起きて避難する場合は、「避難所」(小学校・中学校)に。もし「避難所」が危ない場合は、「緊急避難所」に。文京区の「緊急避難所」には、六義園、東京大学、後樂園、お茶の水女子大学、教育の森公園、護国寺、小石川植物園、目白台運動公園が指定されています。とりあえず大きい場所ですね!

ハザードマップ

文京区防災地図で、
最寄りの避難所を確認しておきましょう。

※防災地図は、地域活動センターや図書館に置いてあります

<https://www.city.bunkyo.lg.jp/bosai/bosai/bousai/Panfu/hazard/bousaimap.html>



親が亡くなる前に考える ライフプラン

ファイナンシャルプランナー
島中 雅子



島中 雅子

(はたなか まさこ)
大学時代にフリーライター活動をはじめ、マナーライターを経て、1992年にファイナンシャルプランナーになる。現在は多数の原稿執筆に加え、セミナー講師、講演、相談業務などをおこなっている。著書は『ひきこもりのライフプラン』(斎藤環氏との共著、岩波書店)「お金のプロに相談してみた!息子、娘が中高年ひきこもりでもどうにかなるって本当ですか?—親亡き後、子どもが「孤独」と「貧困」にならない生活設計」(時事通信社)ほか、多数。

「親が亡くなる」のは、いつか訪れる現実です。親が亡くなる前に、介護が必要になって、生活が立ち行かなくなる可能性もあります。そのように書くと、思考がフリーズしてしまい、「親が死んだら、自分も死ぬしかない」と考える方がいるかもしれません。ですが、死ぬことを考えても意味がありません。「親が死んだら、自分も死ぬからいい」という発想は、ライフプランを考えるときに障壁になるだけだからです。

気が進まない話だとしても、親が持つ資産能性が高まります。生活保護については「水際作戦」という言葉があるように、申請しても却下されるのではないかと考える人は少なくないと思いますが、噂に振り回される必要はありません。私は月に1〜2度、ある地域の社会福祉協議会で働いており、申請の現場を見ていて感じるのは、条件を満たす人の申請を却下しているケースはないこと。申請時点での貯蓄額は、多くても10万円を切っていないと申請を受け付けてもらえないなど、申請条件を理解していない人が多すぎると思います。

また、「家があると、生活保護が受けられない」と思っている人がたくさんいます。住んでいる家が、居住地の自治体で保有を認められる家の基準額以下であれば、家を保有したまま、生活保護を受けられます。家賃に当たる住宅扶助はもらえないものの、食費や日用品費、光熱・水道代などに充てる生活扶助や、医療扶助などが受けられるのです。しかも、生活保護の対象になると、保有

を活用すれば、親亡き後の生活が成り立つのか否かについて、検討する努力をしましょう。親に財産額などを尋ねても、具体的な金額を教えてくれない可能性もありますが、「いつかはわかることだから」と説得したり、資産シートのようなものを作成して、空欄を埋めてもらえるように頼むのもおすすめです。

「親の資産だけで暮らせるのか、無理なのか」。まずは、どちらの状態にあるのかを確認する必要があります。親の財産と自分

している家の固定資産税は免除されます。

いっぽうで、生活保護の受給が開始すると、65歳以上であったり、病气や怪我で働けないことを証明しない限り、ハローワークなどで求職活動をするように促されます。親と同居していたときには、親から働くことを促されても、無視すれば済んだとしても、働かないまま、生活保護を受けるのは難しいのが現実です。「生活保護の受給が開始すれば、もう一生働かなくても、食べていける」と思い込んでいる人が少なからず存在しますが、生活保護の受給と求職活動はセットになることも知っておく必要があるでしょう。

障害年金の多くは、 老後のために貯蓄する

ご相談者の中には、障がい年金を受給している人が少なからずいます。障がい年金を受給しているケースでは、障がい年金から使うお金を月1万5000円程度に抑え、残りは

の公的年金で暮らせそうな見通しが立てば、できるだけ節約に繋がるような生活方法を身につけましょう。生活コストを抑えられれば、親が遺してくれる財産の寿命を延ばせるからです。

生活保護の 正しい知識を持つことも重要

親の持つ資産だけで暮らすことが難しければ、最終的には生活保護の申請をする可

親亡き後に備えて貯めるように促しています。たとえば、20代から障がい年金を受給していて、月に5万円くらいを貯蓄に回せば、60代に入る頃に2000万円以上の貯蓄を築くことも可能です。30代からの受給でも1500万円前後の費用を貯められます。

老後も障がい年金を受給できれば、生活費の不足額をそれまでに貯めた障がい年金での貯蓄で賄うことも可能になるからです。障がい年金は子ども名義の口座に振り込まれるため、子ども自身が自由に使っているケースも少なくありませんが、親が存命中は「将来に向けて貯めること」が重要だと意識するべきです。

障がい年金での貯蓄に限らず、ライフプランを立ててみると、長期的な視点でこの先の生活を考えられるようになります。特に、親の資産だけでは親亡き後の子どもの生活が成り立ちそうにないご家庭では、「日でも早くライフプランを立てて、親亡き後生き抜く方法を検討して欲しい」と願っています。

① 事前に親と話し、 教えてもらえるといいこと

いきなり「備える」「話し合う」と言われても、何から始めればいいのかわからない、そもそもそんなこと考えたくない、という方も多いかもしれません。それらは当然の気持ちです。無理に取り組む必要はありません。ただし、何かの折に、「この先」の不安を少しでも減らしてみたいな…、親御さんと話をしてみようかな…、と思えたなら、ぜひ、この先を読み進めてみてください。

いざ話そうと思っても、親御さんへの切り出し方がわからないという方は、このブックを親御さんに見せるといいかもしれません。きっと、話すきっかけになってくれると思います。

なお、以下は、あくまで「事前にこれを知っておけると、実際の困りごとが少し減ると思う」項目です。ここに書いていないことでも、ご自身が不安に思うこと、聞いておきたいことがあれば、ぜひ親御さんに聞き、話し合ってみてくださいね。

第4章

親なき後のために備える

この章は「もしも」のときを考えるものです。「もしも」なんて考えたくない、考えられないのは人としてとても自然なことです。なので、この章は一度閉じていただいてもかまいません。ただし、「少しでも不安を減らしたい」「今知っておけると安心なのはどんなことだろう」と思えるタイミングがきたら、ぜひこの章を読み進めてみてください。不安が少し減り、安心が少し増える、いろいろなヒントが載っています。また親御さんに読んでみてもらってもよいですよ。

心が晴れるときに
読めるといいぞ



相続、遺言について

この話題も、ご家庭によって難しいこともあるでしょう。この後に掲載の「ライフプランを考える」や、市販のエンディングノート等の活用をきっかけに、話をしてみるとよいかもしれません。また、可能なら、5章もご覧になってみてください。

ライフプランを考える

親亡きあとの生活設計を考えることは、様々な場で取り組まれるようになりました。今の生活がどれくらい続くかどうかをシミュレーションし、必要な手立てを考えるものです。

現在ある資産の活用、相続等で検討をします。生活に困る見通しがある場合には、「**障害年金**」、「**生活保護**」などを利用することも視野に入れたりします。(3章参照)

このライフプランを専門に扱うのは、ファイナンシャルプランナーです。そうした方を交えて家族と相談することもおすすめです。ライフプランの相談先の一例として、

働けない子どものお金を考える会があります。

<https://survivalifeplan.com>



生活設計…

また文京区自立相談支援窓口も家計相談をやっています。

そこで相談をしながら

話をすすめていくのも一つの手です。



様々なお金について

話題にするのも親としても、子としても大変です。ただ、以下のお金が分かれば見通しが立ちやすいです。可能なら、話し合いながら記録を残してみよう。

※第2章の「**⑧お金について:事前準備**」の「ひと月の「支出」まるわかり表」も、同時にうめてみましょう

● 変動費

変動費とは、日々かかるお金です。生活していると想像しやすいものが多いです。細かく見れば細かくなりますが、大体以下の4つで十分です。

- 食費
- 日用品(石鹸等)
- 医療費(歯医者など)
- 被服費・美容品費(洋服代、散髪代)

● 固定費

人によって、ここはあまり知らないかもしれません。支払い方法もあわせて聞いておけると、ベストでしょう。

- 住宅費(家賃、住宅ローン、管理費)
- 水道光熱費(水道代、電気代、ガス代)
- 通信料(インターネット代、携帯電話代金、固定電話代など)
- 各種税金(住民税、固定資産税、国民年金、国民健康保険)
- 保険料(生命保険、医療保険など)
- 車両代(車のローン、駐車場代、自動車税、車検代など)

● 資産など

ここはなかなか難しいところですが。親心として残すように考えてくださっていることもあれば、ご兄弟との兼ね合いで悩んでいることもあります。後述する「ライフプランを考える」で扱うのが現実的かもしれません。

- 預貯金
- 家などの不動産
- 株・投資信託などの金融資産
- 生命保険
- (子が受け取る)国民年金の保険料の支払い状況

投資やお金のこと全般は、「基礎から学べる金融ガイド」がとても参考になります!

<https://www.fsa.go.jp/teach/kou3.pdf>



●家を相続する場合に「相続登記」が必要となります。司法書士の力を借りることもあります。親が亡くなってからでもできますが、親と相談できるうちにやれると楽な部分もあります。

●家全体の管理について親御さんと必要なことを確認してみましょう。

- 一軒家の掃除：庭木の掃除の仕方など（業者など）
- ライフラインに関する連絡先：電気・ガス・水道
- 修繕に関する連絡先：水まわりや家の修繕に関する業者
- 不動産契約の内容の確認

管理に関わる連絡先は、

玄関扉の裏など分かりやすい場所に貼っておくと、

高齢化した親御さんも助かります。 ぜひやってみてください。

●築年数が長い場合には建替え・リフォームの検討もお勧めします。木造住宅で30年の寿命、鉄骨住宅で30～50年の寿命、鉄筋コンクリート住宅では40～90年の寿命と言われ、その年数をすぎると家がぼろぼろになります。親がなくなってからリフォームの対応は手間がかかると想像されるので、相談できると楽になると思います。

木造30年の寿命を80年に延ばすコツ

- こまめな掃除：特に水まわり（数日に一度）と雨どい（年に1回）
- 定期的な点検・補修：業者を使って、特に以下の点です。
 - ・床下 → シロアリの早期発見
 - ・屋根 → 雨や台風・地震での劣化を防ぐ
 - ・外壁 → 雨による劣化を防ぐ

ライフラインの名義変更について

生きる上でのライフラインの把握をすることに加え、親亡きあとを見据えて名義変更（銀行口座の引き落としも含め）をすることをお勧めします。

- 公共料金：電気・ガス・水道
- 通信：携帯電話・固定電話・インターネット
- 家関係：賃貸の契約

銀行口座について

様々な料金の支払い等で必要になってきます。

2章にも記載していますが、親御さんと以下の点も確認してみてください。

- 銀行口座を開設していない場合は、ぜひ開設を！
- 開設に必要な身分証明書の確認（マイナンバーカード、健康保険証等）
- すでに開設している場合は、届け印と暗証番号の確認

親が亡くなると、

親の口座のお金はどうなる？

口座は凍結され、お金は引き出せなくなります。そうなってしまう前に、親から自分の銀行口座に名義変更、生前贈与という形でお金をうつすなどの対応も検討してよいです。



住んでいる家について

相続とも関連しますが、親亡き後、誰が実家の管理をするのか、あなた自身が兄弟姉妹か、確認が必要です。もし今の家を自分が引き継ぐことになりましたら、以下の点も親御さんと確認してみてください。

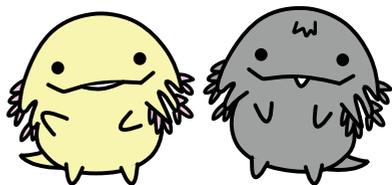
なかなか話しやすい家族や親戚がない…という場合は、当事者会、SNSなどに知り合いがいるなら、その人に話してもみるのもいいでしょう。

そういえば、こんな相談機関があったな…と思いついた機関がある場合には、ぜひ、まずコンタクトをとってみてください。でも、電話はかけにくいなあ…という場合は、相談窓口に行くのもいいと思います。声かけが苦手だし…という場合は、メモ（本章④「自己紹介シート」など、P.079以降参照）を持って行き、窓口で出してみてもいいでしょう。スムーズでなくとも、言葉が出なくても構いません。「これならできそう」という方法で、試してみてください。

なお、1人や一か所に頼ってみて「合わない…」「なんか違う…」と感じた場合は、思い切って別の人や場所を探してみるのもいいと思います。次の相談先を探すこと、セカンドオピニオンを求めることは、とてもいい方法です。

そうやっていろいろ試しながら、「この人なら頼れる」という人を、まずは1人でいいので見つけてみてください。見つかったらぜひ、巻末の「頼れる人リスト」に書きましょう。そして何かあったとき、それが小さいことでも大きいことでも、ぜひその人に話をし、頼ってみてください。そしてもしできるなら、その人と、「備える」準備についても、少しずつ相談ができるといいかもしれません。

自分ひとりではできないことは誰もあります。上手に頼ることも、「備える」ための大切な一歩です。ぜひ、トライしてみてください。



重要書類の保管場所について

親が亡くなったときに、重要書類が散在していると大変ですよ。これまでの話し合いで重要だと思われる書類を確認し、保管場所を確認してみてください。改めて特に以下を確認してみましょう。

- 自分と親の通帳などの保管場所、暗証番号、印鑑の確認!!**
- 電気・水道・ガス関連の書類
- 加入している保険、保険証書の保管場所
- 土地建物の権利書や不動産契約など家関係のもの

② 「何かあったとき」に頼れる人を見つけましょう

親御さんに何かあったとき、話せる人、頼れる人はいますか？

もういるよ、という方は、ぜひ巻末の「頼れる人リスト」をうめてみてください。そして、何かあった際には、その人に話し、しっかり頼ってください。

一方、頼れる、信頼できる人と、そもそもどう出会ったらいかが分からない、という方も多いかもしれません。そんな方は、まず、自分の周りをじっくり見まわしてみましょう。たとえば、家族や親戚がいる方は、まずはそこから始めるのもいいかもしれません。

私の自己紹介

記入日 年 月 日

名前 (歳)

私はこんな人です!私の好きなこと・こだわり

- ・
- ・
- ・
- ・

私の苦手なこと

- ・
- ・
- ・
- ・

私の日々の生活

睡眠：.....

食事：.....

お風呂：.....

運動：.....

外出：.....

その他、日中の過ごし方、日課：.....

私のこころの具合

.....

.....

.....

私のからだの具合

.....

.....

.....

今の生活で私が密かに頑張っていること

.....

.....

③ 自分を助けてくれる人に伝えたいこと

自分のことを整理したり、誰かに伝えるのは難しいですね。

そんなときは、ぜひ次ページ以降の

「私の自己紹介」「私の伝えたいこと」シート を使ってみてください。

発達障害など障害を持っている方が、他人に自分のことを理解してもらうために「私の取扱説明書」を作成して、渡すことがあります。

そして近年は、「私のトリセツ」など色々な場面で活用されています。

次ページ以降のシートは、「私のトリセツ」のように誰かに理解してもらうために作成しました。相談先に、これを見せるのはいかがでしょうか。

「私の伝えたいこと」シートは、お会いしたときのコミュニケーションの苦手さを理解してもらうこと、端的に自分の困ったことを伝えることを目的に作っています。せっかく勇気を振り絞って相談しに行って、うまく噛み合わない形で終わるのはなんとか避けたいからです。

「私の自己紹介」シートは、相談する人に自分の人となりを知ってもらうためのツールです。自分の性格、好きなこと・苦手なこと、生活、心と体の具合など全体で知ってもらえると、支援者も支援しやすくなるみたいです。もちろんこれで全てを伝えられるわけではないですが、自分のことを知ってもらう“きっかけ”になると思います。

自分一人で難しいときは、家族や誰かと一緒にうめてもいいですね。

記入例も載せてあるので、参考にしてみてください。

※「私の伝えたいこと」シート、「私の自己紹介」シートは、文京区『マイ・ファイル「ふみの輪」』を参考に作成しています。

https://www.city.bunkyo.lg.jp/var/rev0/0192/6007/fuminowa_original.pdf



私の伝えたいこと 記入日 年 月 日
 名前 (歳)

人と話することについて
 当てはまるものにチェック

言葉が出づらい・出ない — 待ってもらえると助かる

緊張しやすい — 話す時間は短めだと助かる

視線が怖い — じっと見ないでいてくれると助かる

一度にたくさん言われると困る — ゆっくり話をしてくれると助かる

聞き落とすことがある — メモなど文章に残してくれると助かる

曖昧な質問は困る — 「はい」「いいえ」で答えられると質問だと助かる

詮索されるのは苦手 — あまり深入りしないでくれると助かる

その他、伝えたいことがあれば

.....

.....

助けが必要なこと
 当てはまるものにチェック → (具体的にあれば)

食事をする・作ること ()

洗濯・掃除・片付けなど ()

お金について ()

外出や通院すること ()

連絡すること(電話など) ()

その他、伝えたいことがあれば

.....

.....

記入例

私の自己紹介(記入例) 記入日 2022年10月2日
 名前 荏荷太郎 (56歳)

私はこんな人です！
 程度の人が知りです。

私の好きなこと・こだわり

- ・ 新聞を眺めること
- ・ お笑い番組
- ・ 番組を録画して整理すること
- ・ 1Pだけは枚切り

私の苦手なこと

- ・ 人が多くなること
- ・ 強く言われること
- ・ 親のハガキ

私の日々の生活
 睡眠： 規則的に夜がすぎるといびきです。
 食事： 1日に2食。 1Pと野菜ジュース。
 お風呂： 3日に一回ぐうい。 出かける前には入る。
 運動： 週に1回山治いの散歩。
 外出： 散歩と買い物。 たまに本屋に行くことも。
 その他、日中の過ごし方、日課：
 テレビのバラエティ番組を見る。観葉植物の水をあげる。

私のこころの具合
 人と会わなければ落ち着いてはるの
 たまに不安が押し寄せてくることも
 あります。

私のかたの具合
 疲れやすい
 喉がでづかい
 眠りが浅くなる。

今の生活で私が密かに頑張っていること
 そんなにないです。強いていうなら、お金を使わないこと。

私の伝えたいこと(記入例) 記入日 2022年10月12日
 名前 荏荷太郎 (56歳)

人と話することについて
 当てはまるものにチェック

言葉が出づらい・出ない — 待ってもらえると助かる

緊張しやすい — 話す時間は短めだと助かる

視線が怖い — じっと見ないでいてくれると助かる

一度にたくさん言われると困る — ゆっくり話をしてくれると助かる

聞き落とすことがある — メモなど文章に残してくれると助かる

曖昧な質問は困る — 「はい」「いいえ」で答えられると質問だと助かる

詮索されるのは苦手 — あまり深入りしないでくれると助かる

その他、伝えたいことがあれば

本当に人と話すのが苦手です。
 今のために時間を割いてくれるのは
 本当に申し訳ない気持ち一杯なのが本音です。

助けが必要なこと
 当てはまるものにチェック → (具体的にあれば)

食事をする・作ること ()

洗濯・掃除・片付けなど ()

お金について ()

外出や通院すること ()

連絡すること(電話など) ()

その他、伝えたいことがあれば

としかえすじこから始めた方がいいのかおからかないでず。
 備けを言われても難しいと思います。
 穏やかにこのまま生きていければと思います。

1 親の終活

【エンディングノート】

大枠の参考になるので、無料配布の、狛江市のエンディングノートの目次を載せました。親自身の終活は、こうしたエンディングノート（無料のもの、市販のものもあります）を利用し、事前に記入した上で、家族と共有できるとよいのではないのでしょうか。ぜひ参考にし、「できそう」という折に、少しずつ書いてみてください。

※狛江市エンディングノートは、狛江市民を対象に窓口で無償配布しているものです。市外の方への配布や郵送対応は行っておりませんのでご注意ください。（次ページの目次を、大枠の参考にしてください）

※東京都では他に、足立区、青梅市、立川市、調布市、府中市、三鷹市にも、無料でダウンロードできるものがあります。



目次

- はじめに
- エンディングノートの書き方・注意点
- 第1章 わたしについて**
 - 私の基本情報……………3ページ
 - 私の健康状態……………4ページ
 - これまでの私……………6ページ
 - 今の私……………8ページ
- 第2章 もしものときは**
 - 病気になったら……………11ページ
 - 介護が必要になったら……………12ページ
 - 判断能力が低下したら……………13ページ
- 第3章 エンディング**
 - 葬儀のこと……………14ページ
 - お墓のこと……………17ページ
 - 遺言書……………20ページ
 - 遺したいもの……………18ページ
 - 処分したいもの……………19ページ
- 第4章 大切な人たち**
 - 家族・親族(家系図、メッセージ)……………21ページ
 - 友人・お世話になった方(人とのつながり、メッセージ)……………23ページ
 - ペット……………25ページ
- 第5章 財産について**
 - 預貯金等の資産……………26ページ
 - 借入金・保険等……………27ページ
- 相談・手続き先**
 - 相談・手続き先(狛江市役所内・官公署等)……………28ページ
 - 相談・手続き先(狛江市役所を除く)……………30ページ

第5章

親自身がなくなる時の準備：家族向け

この章では、「もしも」に備えて、事前に取り組んでおけるといいこと、考えておけるといいこと、そして、お子さんと話し合っておけるといいことを、まとめてあります。難しい用語もたくさんで、読んでいると不安が募るかもしれません。「これをやってみようかしら」と思っても、やり方がいまいちわからない…ということもあるでしょう。そんなときは、それぞれの項目に書いてある「相談先」に、ぜひ問い合わせや相談を試みてください。少しでも、みなさまの「備え」の一助となれば幸いです。



子に「遺す」もの 家について

家の管理、売却、親の死後に誰が実家の管理をするか等、話し合っておきましょう。P.074「住んでいる家について(4章)」も是非参照してください。

●家のメンテナンスが必要な際の連絡先

どの業者とつきあっているか、分かるところに記録しましょう。

電気・ガス・水道・雨漏り等のトラブル対策

家・トイレ・風呂・水回りの修繕、機器の取り替え、家の破損時の工務店など、関係する業者の連絡先を記録します。

●家を今後どうするか

子や家族で管理、売却、貸す、リバースモーゲージ(自宅を担保に、資金を借り、住んでいる人が亡くなったら、自宅を売り、借入金を返済する制度)等があります。

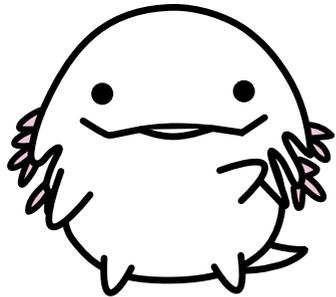
●親の死後、誰が実家の管理をするのか?

登記は誰がするか?

本人か兄弟姉妹かも確認、記録します。

▶相談先: 弁護士、司法書士、行政書士など(3章も参照)

※「お金」や「家」などの財産について、信頼できる家族に管理をお願いする、「家族信託」という制度もあります。詳細を知りたい際や、利用をご検討の際は、弁護士、司法書士、行政書士などにご相談ください。



親子のライフプランニング

畠中先生のコラム「親が亡くなる前に考えるライフプラン」参照。「子どもが働けない前提で親子がどこまで生活ができるか」「生活ができなくなったときに制度の力を借りるタイミング」を、親の資産等で資金計画をたてて、見直しをつける作業です。関連書籍も出ていますが、下記のようなファイナンシャルプランナーと相談するのもおすすめです。

相談先: 働けない子どものお金を考える会

<https://survivalifeplan.com>



子に「遺す」もの お金について

1 事前に親の口座を子が使用できる手続きをしておくといいでしょ。可能なら、親の銀行口座を、子の名義に変更できるとよいでしょう。また、親の口座から子の口座への生前贈与もできます。

※金額が大きい贈与の場合、贈与税がかかります。ご注意ください。

▶相談先: 口座のある銀行

2 通帳などの保管場所、暗証番号、印鑑の確認も合わせてしておきましょう。

3 入院、葬儀等の急な出費のための費用を、分かるところに準備しておきましょう。

② 第三者に子を見守ってもらうこと

●相談者リストを渡す

巻末の「頼れる人リスト」といった、親が相談している人を子どもにお渡しすることをお勧めします。子どもが困ったときに、すでに事情を知っている人ですと話が早いからです。わかりやすいところに貼っておく、このサバイバルブックを置いておくなどしておくのはいかがでしょうか。

●福祉サービス利用援助事業（地域福祉権利擁護事業）

一人暮らしの高齢者や障がい者など、他の人の助けがないと日常生活を送るには支障や不安のある方を対象に、「福祉サービス利用援助」「日常的金銭管理サービス」「書類等預かりサービス」を相談員との相談のもと受けられることができます。お子さんが一人で暮らしていくことに不安がある場合、下記の成年後見人の制度とともに検討してもよいサービスです。

▶相談先：文京区社会福祉協議会 権利擁護センター「あんしんサポート文京」
(☎03-3812-3156)

●法定後見制度と成年後見人

法定後見制度とは、本人が認知症や精神障害等になり、判断能力が低下した場合に、家庭裁判所がその人の後見人を選ぶ制度のことです。判断能力を常に欠いている状態の方には、裁判所が成年後見人を選任し、支援します。親御さんの代わりにはなれませんが、成年後見制度を利用すると、ご本人の生活の不安が多少なりとも減るかもしれません。

▶法定後見制度の相談窓口

○東京弁護士会・第一東京弁護士会・第二東京弁護士会
高齢者・障がい者のための電話相談 (☎03-3581-9110)

○公益社団法人東京社会福祉士会
権利擁護センターばあとなあ東京 (☎03-5944-8680)

○あんしんサポート文京(権利擁護センター)(☎03-3812-3156)

○公益社団法人 成年後見センター・リーガルサポート東京支部
<https://www.ls-tokyo.jp/>



メリット
家庭裁判所の監督の下、後見人に財産を守ってもらえます。

デメリット／注意点
弁護士や司法書士などの専門家が後見人に選任される可能性があります。その場合、月2万～5万円程度の報酬がかかります。家庭裁判所が費用は決めます。



子に「遺す」もの 遺言書について

親が亡くなった後の、財産の分け方を決めておく書面です。定めていない場合、法定相続分、もしくは遺産分割での相続となります。遺言書には主に2つの形式があります

(1) 自筆証書遺言

自分で、手書きで作成する遺言書です。自宅保管する場合は、相続人(子など)が相続手続きの前に、家庭裁判所で「検認手続き」をする必要があります。法務局で保管してもらう「自筆証書遺言書保管制度」を活用する場合は法務局に預けます。この場合「検認手続き」は不要となります。

▶東京法務局

<https://houmukyoku.moj.go.jp/tokyo/table/shikyokutou/all05.html>



(2) 公正証書遺言

公証役場にて作成する遺言書です。公証人と一緒に作成するため、遺言書が無効になるリスクを最小限にできます。この場合、「検認手続き」は不要となります。

▶東京の公証役場

<https://houmukyoku.moj.go.jp/tokyo/table/kousyoku/all.html>



遺言書を作成する際の3つの注意点

① 自分が元気なうちに準備する。 ② 不平等な内容にならないよう遺留分(一定の相続人に保障された最低限の取り分)に注意する。 ③ 子のために遺言執行者(遺言書の通りに手続きを行う人)を必ず決める。

遺言書がない場合は・・・

原則、遺産分割協議が必要になります。残された子たちだけでは協議が難しいときには、弁護士が対応してくれます。

「遺言書の作成サポート」サービス*もあります。

お困りの際には、ご相談してみてもよいかもしれません。

▶遺産相続手続まごころ代行センター(☎0120-0556-52)

<https://www.souzoku-isan.net/>

* 相続手続き専門の行政書士、司法書士、税理士らの国家資格者による共同運営サービスです



●親の死後に必要な手続き

親が亡くなった後、公的な手続きの多くは、短期間で行わなければなりません。

以下が、おおまかな流れになります。

- 死亡日当日**
 - ・死亡診断書の受け取り(コピーの取得)
 - ・近親者への連絡 ・葬儀社の選定
 - ・遺体の搬送 ・退院の手続き
- 2日目**
 - ・死亡届の提出 ・火葬許可証の取得 ・通夜
- 3日目**
 - ・葬儀 ・火葬 ・火葬済の証明の取得
- 5～7日目**
 - ・葬儀後の手続き(精算)
- 10日目**
 - ・役所で故人の諸手続き
- 11～14日目**
 - ・故人の諸契約の解約手続き
- 14日以降**
 - ・遺産相続手続きの開始



親の死後に必要な手続きのおおまかな流れは

<https://g1-g.jp/magokoro-souzoku/list-of-procedures-after-death> より引用



上記URL先の「まごころ相談コンシェルジュ【詳しくは2週間】親の死亡後にまずやること」は大変わかりやすくまとまっています。URLだけでも、お子さんと共有しておいてもいいかもしれません。

また、豊島区の「おくやみ手続きガイド」も非常に充実しています。

<https://www.city.toshima.lg.jp/093/2105180941.html>

の上部に「おくやみ手続きガイド」pdfが掲載されています。

こちらも、ぜひURLだけでも、お子さんと共有してみてください。

※文京区では手続きは異なることがありますので、大まかな流れの参考にしてください。



③自分が亡くなる時のこと

●死後事務委任契約

親が亡くなった後の葬儀、納骨、法要、埋葬、医療費・施設利用料等の支払い、行政上の手続きなどの事務的処理を、第三者に依頼しておく契約です。委任する相手に制限はありません。

※この委任契約は遺言とは違います。財産分与に関することは決められません。また、自治体では死後事務までは行いません。

▶相談先

- 弁護士、司法書士、行政書士等
- 遺産相続手続きまごころ代行センター
(☎0120-0556-52)

<https://www.souzoku-isan.net/>

(相続手続き専門の行政書士、司法書士、
税理士の国家資格者による共同運営サービスです)



- 死後事務委任する事務の項目
- ・葬儀、埋葬に関する事務手続き
 - ・死亡届の提出
 - ・保険関係の喪失手続き
 - ・遺品の整理や生活用品の処理
 - ・退職手続き ・訃報の連絡
 - ・住居明け渡しに関する手続き
 - ・免許証の返納 ・納税手続き
 - ・各種サービスの退会処理
 - ・パソコンデータの消去

●葬儀と相続について・・・

親の葬儀

親自身が、どのような葬儀を望むか確認し、家族や子に伝え、記録しておけるとよいでしょう。相談先は、一般に所属するお寺、教会や葬儀社。生活保護の場合は生活福祉課。葬儀費用の準備もしておけるといいでしょう。

子への相続

家・土地を子に相続する場合、司法書士に所有権登記移転、税理士に相続税の支払いを依頼します。依頼している専門家の連絡先も記録に残しましょう。

※民間の生前契約のサービス※

有料ですが、生前契約で契約者死亡時の葬儀の実施をしてくれるサービスもあります(契約者は親でも子でも可)。お子さんに親の葬儀を任せるのが不安なとき、またお子さんも自分の葬儀に自信がないとき、検討するのも一つの手です。

上記例) あんしん居住制度 公益財団法人 東京都防災・建築まちづくりセンター(☎03-5989-1784)

文京区においても、高齢者世帯・障害者世帯等を入居対象とした「すまいる住宅」があります。希望すれば、区が提供する見守りサービスも受けられるので、選択肢の一つになります。

「民間賃貸住宅」をお探しの高齢者・障害者・ひとり親世帯の方へ
〒112-8555 東京都文京区春日1丁目16番21号
文京シビックセンター11階北側 福祉住宅サービス
(TEL:03-5803-1238 / FAX:03-3816-0088)



<https://www.city.bunkyo.lg.jp/tetsuzuki/jutaku/sumairujutaku/nyuukyosya.html>

●一軒家に限らず、子自身で管理や家事が困難そうな場合

お子さんが精神障害の手帳をお持ちだったり、障害年金を受給している場合、家事（調理・必需品の買い物・選択・掃除等）等を補助するヘルパーさんに来てもらえることも。以下の窓口にお問い合わせしてみてください。

▶相談先

- 保健サービスセンター(☎03-5803-1807) 東京都文京区春日1-16-21 シビックセンター3-8F
- 保健サービスセンター本郷支所(☎03-3821-5106) 東京都文京区千駄木5-20-18

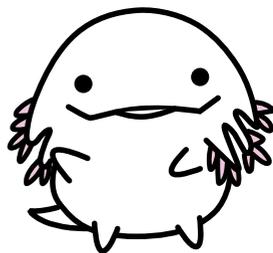
●「日々の生活」に関連して・・・

ぜひ、「我が家の味」を伝えてあげてください。

親から子へ、簡単な料理を教えてあげてください。

日常生活の中で、ご本人の支えになってくれるはずです。

本章を参考に、親子で話をしてみたり、
エンディングノートを書いてみたり、
取り組みそうなところから、
ぜひ始めてみてください。



4 親亡きあとの家の管理 日々の生活

子が家を管理する場合、管理が家全体に広がり、子の負担が増えるため、特にその点を含めた準備が必要です。

●基本的な生活に関すること

掃除等、基本的な生活に関しては、2章を参照してください。

●家全体の管理について、一人でやっていけるかどうかの確認

お子さんが一軒家に住み続ける場合、掃除は家全体まですることは求めなくてよいです。最低限、生活で使う部分のみ（子の部屋、リビング、台所、風呂、トイレなど）できれば十分だと思います。年1回、庭木などは業者への依頼、家事ヘルパーさんの利用も検討して、日々親亡きあと家を回していけるかを一緒に話し合ってみてください。

話し合いの結果、日々のメンテナンスが難しそうで、この家で一人でやっていくのは厳しそうだと、なることがあるかもしれません。その場合、一軒家は貸家にするか、売却し、子が住み続けることができるアパートに引越するなど検討できるとよいでしょう。

●今の家から住み替えが必要なときは

住宅セーフティネット制度

家を住み替える場合、障害者や高齢者、所得の低い方の入居を拒まない賃貸住宅（通称：東京ささエール住宅）を供給する目的の登録制度です。

https://www.juutakuseisaku.metro.tokyo.lg.jp/juutaku_seisaku/pdf/pamphlet_borrower.pdf?2022=



居住支援法人による入居相談や見守りの生活支援をする家賃低廉化補助の経済的支援もあります。

セーフティネット住宅情報提供システム

<https://www.safetynet-jutaku.jp/guest/index.php>



第6章 経験者のことば

8050 SURVIVAL GUIDE 06

ここは読み応え
あるんだな、うん



経験者のことば

**2度目の引越しは、
親からの「自律」を目指すものになった
40歳にして人生はじめてのひとり暮らしの挑戦記**

一般社団法人
生きつらさインクルーシブデザイン工房
代表理事 大橋 史信

大橋 史信

(おおはし ふみのぶ)
1980年5月7日東京・文
京区生まれ。「不登校、ひき
こもり、発達障害、家族との
確執、就労困難者」生きつら
さ5冠王。2020年7月か
ら一般社団法人 生きつらさ
インクルーシブデザイン工房
代表理事として活動。

自分は、3年前に父を、今年の5月に母を
見送った、「親じき当事者」です。少しでも
私の体験が、皆さんの自分らしい自律（1人
生活）を考える為の参考になりましたら幸い
です。

自分は、2020年12月31日大晦日に、親
からの自律を目指して、40歳にして初めて
のひとり暮らしをすべく、小学3年生から
暮らしていた実家・豊島区大塚を出て、「共
生ハウス西池袋」（豊島区池袋）に引っ越し
をした。

私にとって3年前は、「自身の活動環境の変

化（独立起業）」「父との別れ」があり、自
身の人生と向き合い続けなければいけない
局面の連続の1年だった。特に「父の死」は
大きく、自分を縛り続けていた価値観等か
らの開放、安心感があった一方で、俗にいう
7040／8050問題親亡き後の当事者
としての不安・恐怖が、今まで以上に「気に
押し寄せてきたので、非常につらかったし、
どうしたらいいか判らず、途方に暮れた。

ただ、今までと違ったのは、その感情等を素
直にありのまま母に思いつきりぶつけてみる
ことが出来たのだ。そして、自分の気持
ちに変化が起きた。それは、家族（特に母）

が健在で、動けるうちに、自律の練習を失
敗してもいいから取り組まないとうにもな
らないかもしれない。今が最初で最後のチャ
ンスかもしれない、動くしかないという気ス
イッチが入った。これは、「感情の吐き出し、
整理の時間」が大事であることの再認識で
もあった。

ただ、いきなり1人暮らしは無理だから、そ
の準備として自分は、「自身の受容のブラッ
シユアップ、経済的安心感を得ること」から
取り組もうと「ヘルプマークカードをつける、
障害者手帳の再取得、障害者年金の申請」
に取り組み自信をつけていった。

そして最後の「家を出る」ということは、不思議なもので自身の覚悟と実現に向けて協力を外部に求めていると情報が入ったり、応援してくれる方が現れる。私にとってそれが、共生ハウス西池袋を管理・運営している一般社団法人コミュニティネットワーク協会との出会いだ。出会いは、豊島区が主催した居住支援法人の活動に関する勉強会だった。

そこから、契約・入居まで1ヶ月半で行き、今一人暮らしをはじめて3か月半(母の見送りもあつたので、実質一人暮らしは、1年弱となった。現在は、親がのこした家で暮らす)が既に経過している。

今、特に家族を含めた人のありがたみ(人業)、経済観念(生活費、収入の得方)等の大切さを痛感している。これは、実際に動き適正な距離が出来たからこそ、見えてくるものだとも思う。

生きづらさを抱えた本人が、自律を考える際のポイント

ポイント① 健康診断を受診する。

家族も本人も共通して言えるが、健康寿命を延ばすためにも「健康診断」の受診を強く薦める。
※心が固い人は、身体も堅い。まずは「ゆるます」ことが大事。そして、診断結果も共有していくことが大切だ。セルフケア、笑顔を絶やさない。

ポイント② 自分らしく生き抜く欲を枯渇させない。

自身を大切に、自分らしく生き抜く欲(力)が枯渇しないよう、生活・社会参加、就労支援等の様々な切り口で考え、模索をしていって欲しい。また、その過程等を、積極的に社会に発信して「本人の視点」を大切にされたサポートのあり方に対する理解を深めていって欲しい。

ポイント③ 自活を応援してくれる仲間を見つける。

ポイント④ 失敗しても痛みが大きいことから始めてみる。

例) 自炊等家事力をつける。経験者仲間に体験を聞く。住居に関する情報収集してみるなど。

ポイント⑤ 自分で、自身生活することをイメージする。

その為に、①ファイナンシャルプランナー等の力を借りて家計簿/キャッシュフロー表の作成をし、生活費/お金の課題を可視化する。②そのうえで、自分にあった収入方法を考える。

ポイント⑥ 自分の気持ちとタイミングを活かす。

何よりも大切なのは、何のために自活をするのかを軸に、自分の気持ちとタイミングを活かす。

対談

ひきこもり経験者にとつての「居場所」とは

① ひきこもり当事者会があることの意味

倉光 当事者会「ひき桜」は、参加する方にとつて、割田さん自身にとつても、居場所としてどんなところがいいんだろうなと。

割田 ひきこもり当事者の居場所自体がまだまだ少ないので、誰かとつながりたいとは思ってなくても、居場所があるということを知り、少しでも人によつてはすごく安心したり、少し希望になったりするかなと思います。自分の悩みとか気持ちを話せるとか、特に

当事者会の場合には似た経験をした人と交流できるという意味でも、居場所があること自体に意味があると思っています。参加してみても、居心地がいいとか良かったなと感じてもらえることも比較的多いんじゃないかなと思います。

② もやもやを何とかしたいけど、助言が欲しいわけではない

倉光 8050の方だと、親御さんが亡くなって閉じた状態という方もいる。そういう

ところから、当事者会について「知りたくなら」というのはどんな動きなのか、ひき桜の参加者を見ていて何かありますか。

割田 孤立した状態のときに、家にいながら結構葛藤を持っていて、生きづらさとか、自分を責めたり自己肯定感が低くて劣等感がある人が多いです。いろんなもやもやとか葛藤を自分の中で抱え込むって結構つらいことなので、何かの形で解消したいとか発散したいという人はいらっしやると思う。それでSNSで吐露する人もいるんですけど、吐き出し先として居場所だったり相談

ひきこもり当事者グループ
「ひき桜」in 横浜
割田 大悟



公益社団法人
青少年健康センター
茗荷谷クラブ
倉光 洋平
中村 友一

機関もあるんだと思います。

中村 どんな居場所だったら行ってもいいかなと思うでしょうか。

割田 一番は話ができること、プラス、話をしても批判されないといいかなと。多くの方が悩みを話したいんだけど、アドバイスカはいらなくて、「こうしたらいいんじゃないか」とか言われずに聞いてもらえる、知ってもらえる場所がいいというのが、ひき校では多いと思います。最初から相談機関に行く人は具体的にアドバイスしてほしいって意味で利用すると思うけど、居場所を利用する人は、何か言われたくて来てるのではないので。

③ 家を出て、当事者会に行く

中村 逆に、話さなくてもその場にいることと体を受け止めてもらえるのも居場所の意義なのかなと。

思えるような場所や関係性をどんなふうに見つけてますか。

割田 当事者会の間で話題になるのが、図書館は一人でいられてすごく居心地が良いと。個人的には、散歩しながら景色や街並みが微妙に変わっていくのを見たり、買ひ物はしないんだけど商業施設をうろろしたりして、それ自体がいろんなものを見れる楽しみであり、居心地の良さを感じるところ。多くの人は、かっちり居場所と呼ばれるところに参加するよりも、家の中でスマホゲームをするとか、いろんな居心地の良さがあると思います。SNSは意外と難しいツールなので、

社会に居場所をみつけていく

割田 当事者会は、話すことが前提で設計されていることが多いです。けど家族関係が悪いと何で家にいるんだとか言われたり、家族関係が良くてもずっと家にいること自体に劣等感があって、このままじゃいけないと思ったりします。家での葛藤とか鬱屈した感情をひとまずおいて、居場所に行ける、何かするわけじゃないけどそこで過ごすということと自体が、達成感みたいなものがあるんじゃないかなと。自分でも居場所に行った方がいいんじゃないかと思つて、居場所でいい経験が得られたかはともかく、実際「行けた」ことが大きいんじゃないかなと、いろんな参加者を見て思っています。

倉光 茗荷谷クラブで居場所の何がいいか聞くと、強制されない、自分のペースを守ってくれる、普通の対等な存在として扱ってくれるという声がありました。印象的なのが、「自分の名前を憶えてくれる人がここにいる」という表現をした人がいて、自分の存在を認めてもらつてるといふことなのかなと。

情報収集には向いてるけど情報発信にはリアクションもらえることが少なく、そんなに充実感を得られるわけではないという話もいくつも聞きますね。

倉光 オンラインの居場所とか、無理に出なくていいからメールとかSNSでつながろうよとか、支援者がよく考えることなんだけども。

割田 ほとんどの人のところにはそういう情報は入つてこないと思います。自分もひきこもつたときに一番困つたのは、ひきこもり支援をしている行政とか民間NPOがあるとか全く知らなかつたんです。

④ 匿名という安心感

倉光 ただ名前を憶えてもらつて、人によっては怖かつたりするのかなと思うけど、居場所だとうですか。

割田 本名は知られたくないのでツクネームで参加する人が多いです。ほとんどの人は住んでるところも知られたくない。今はコロナ禍で申込制なので、申込というハードルに加えてメールアドレスも必要になって、それで申込みしない人もいます。けどそういうのが不要だった時期は、連絡取ることもないし、名前を明かさなくていいし、敷居が低くて参加する人が多かつたと思います。

⑤ それぞれに居心地よく過ごせる場所や方法がある

倉光 広い意味の居場所というか、通う場所に限らず、自分がここにいっても大丈夫と

⑥ 最初のつながり先を探すとき

中村 そうするとオンラインの居場所はがつりやりとりする場所というよりは、つながり先を知るきっかけや橋渡しのな役割なのかなと。

割田 その通りで、居場所を探してるわけでもなくともSNSでたまたま情報を見つけて、こんなところあるんだ、体調が良さそうなどとき行つてみようかなとつながっていくことも十分にある。逆にいうとそこまで至らない方がほとんどで、それは情報がなかなか伝わらないのもあるし、情報があつたとしても自分はひきこもりだと思つてない人もいるし、そういうところに相談したいと思わないという人も。相談となると自分の方が弱い立場というか下の立場というか、自分自身のこともしはしゃべらないといけないし、家庭状況とかお金の状況とか、話すことで結構自

分にも突き刺さってくる。相談の場所があったとしても多くの方が利用しないのは、どういいう人がいるのかわからないという人もいるし、さらけ出すことの苦しさもあると思います。

倉光 勇気を振り絞って歩み込んで、いろんなこと感じると思うんですね。そのプロセス、情報の見つけ方とか選び方はどうですか？

割田 SNSで情報をキャッチできるかはほんと二期一会。情報の見つけ方って結構工夫が必要で、例えば居場所なら「ひきこもり」「会」と2つのワードを組み合わせるとわりと引っかけやすいです。個人的にお勧めしているのは、最初は行政のホームページを見ること。厚労省だったら、心のもやもやについて相談できる場所が載ってる。そこから相談してだんだん地域の相談機関や居場所、民間のNPOや当事者会っていう情報にたどり着いて、さらに行ってみたらさらに新しい情報に出会えるという感じ。

倉光 例えば東京だと結構候補があると思

います。

割田 選択肢があるときに自分が行ってるのはまず無料のところ。最初から民間だとどうしてもお金がかかるじゃないですか。地域の初めて知ったところだけにアクセスするというよりは、いくつか知った上で選ぶ方がいいし、入口は行政の相談機関かなど。当事者会は、だいたい参加費が安くて利用登録が必要なので、参加のしやすさという意味では強いと思います。

⑦ 情報収集は芋づる式？

中村 よく、電話で相談したらたらいまわしにされたと感じる人がいますけど、最初から情報は芋づる式に引つ張り出すつもりでいるなどところに電話して教えてもらってという感じでいくといいのかなど。当事者の心構えとして、たらいまわしじゃなくて芋づる式なんだとおく。

割田 それがいいと思います。良くも悪くも

あまり期待しないのが大事で、ここに電話したら親身に乗ってくれるだろうとかいろんな問題解決してくれるだろうと最初から期待を持ちすぎて行っちゃうと、親身に聞いてくれる人もいるけど聞いてくれない職員もいる。そういう人に会ってしまうと、もうそこで関係が切れてしまう。相性っていくつも行ってみないとわからないので、そんなに期待はしないけどとりあえず行ってみようかという気持ちはものすごく大事かなと思います。

⑧ 信頼できる人を見つけないのは簡単ではない

倉光 居場所は、安心できる場所という意味と、信頼できる人がいるという意味もあると思いますが、信頼できる人はどう見つけたいくんでしょう？

割田 これ難しいんですね。相談つと

ても、最初に誰が対応するかによって全然変わってきちゃう。当事者会も、最初は誰がいるかどんな人がいるかもわからない。数回参加して、この人がいるから参加しようというのはあるけれども。一番は、いろんな人に会ってみると、相性がいい人、この人なら良さそうだなという人に会えると思うけど、それを見つかるまでが大変かなと思います。信頼できる人が見つかったとしても、その人がずっといるとも限らない。行政だと3年くらいで異動になることもあるし、当事者会でも3年も同じところにいる人もあまりいないとか。付け足すと、当事者会では信頼できる人がたくさんいるというより、一人だけという人の方が多いので、その人がいなかったら信頼できる人がいなくなっちゃう。

倉光 そういう人が見つかるかは共通して大変ということですね。信頼というのはその短時間にはできない。パノラマの石井さんが信頼貯金と言ってましたが、時間をかけてこの人いいなというのができてきたらいいよねと。

割田 警戒心があまりない人もいれば、自分もそうだけど警戒するところから入ると打ち解けるのに時間かかるなというのが正直あります。すぐに打ち解けて信頼できる人がいたという場合は、トラブルも多い気がします。すぐに、この人がいい！ってなると、ちよつと長くいるとそうじゃなかった、この人嫌だっけってすぐなることも。

⑨ このブックを手にとった方へのメッセージ

割田 第1章にもありますが、何かしなきゃとか、もう40超えて仕事してなくて価値がないんだとか、そう思われる場面は結構あるけど、でもそういうところに囚われなくて、一番は生きてるだけでいいんだという前提から自分が入ってます。その上で、どういう風に生きたいかを自分自身で決めるというのがとても大事になってくる。自分で決

めるプロセスは大変なことではあるので、他の人に相談したり色々助けてもらうのはアリだと思います。



割田 大悟

(わりた だいご)
精神疾患により体調が悪化し、20代前半より断続的にひきこもり状態を繰り返す。2012年よりひきこもりの居場所を利用し、2015年にひきこもり当事者会「ひき桜」を横浜市内で立ち上げる。現在は横浜市内での当事者会「ひき桜」代表として、開催運営を中心に活動中。

「ひき桜」公式ブログ <https://hikizakura.hatenablog.com/>

この冊子は40代以上のご本人のために作りました。

「親が高齢になって、介護しなければならなくなりました。そのために自分は電話にも出られるようになったし、外へも行けるようになりました。それまでは一切できなかったんですが。親が死んだらですか?それについては、全く考えていません。自分では考えられないです」。40代以上の方が抱えているこのような想いを多く聞きます。

私たちは、関わり続け、生きていてほしいと伝えること以上に何ができるのでしょうか。自問自答の日々です。「8050問題」は、まさに生死にかかわる問題なのです。

冊子を作るにあたって、様々な方のご意見をいただきました。同時に事業として開催をした8050問題にある方やそれに関わっている方々の居場所である「ゆったりカフェレオン8050」で、高齢者支援にかかわる高齢者あんしん相談センターの方、文京区社会福祉協議会の方、基幹相談支援センターあんしん拠点の方、権利擁護委員さん、地域包括支援センターの相談員の方々、当事者やその保護者の方々と一緒にお茶を飲みながらざっくばらんに意見交換をさせていただきました。その中で、例えばゴミを片付けることができない人は誰が助けるのかなど制度の不備も浮き彫りになりました。現状の制度を超えて皆が手を結び合わなければならないと感じます。

第1章を是非お読みください。私たちが一支援者としてではなく、地域で生活する一人の人として、この問題を自分のこととして考えるところからこの冊子は、始まっています。

第5章は、ご家族の方向けに、ご本人の親が亡くなる前にやっておいて欲しいことの声を受けて書きました。第4章と併せて、この冊子をきっかけにご両親とご本人が同じテーブルについてお話しができれば...第三者も入れたらできるかも...と願っています。

この冊子が少しでも役に立ち、地域で生きていってくださることを願ってやみません。

公益社団法人青少年健康センター
茗荷谷クラブ 井利由利

あとがき

8050問題は、2010年代から、ひきこもりの社会問題となりました。2019年に内閣府は40歳以上のひきこもりの推定数を61万3千人と発表しました。80代の親の元に50代のひきこもっている子どもがいることから「8050問題」と呼ばれるようになりました。

この問題は、主に就職氷河期のため就職が困難であったり、フリーターを称賛するような時代の波の中にその世代の若者たちがあったこと、それ以上に、その後の「自己責任」や「親が面倒を見るべき」と言った風潮が波及し、まさに何の手立てもされてこなかったことによるものだと思います。8050問題をもって、その方たちが非難されるべきものでは決してありません。

80代のお母様からは、50代の息子さんについて、「これまで、様々なところに相談に行きましたが、本人を連れてこなければだめだと言われました」「役所のどの窓口に行けばいいのかわからず、あっちこっちと言われ結局行ける場所がないと思いました」という声を多く聞きます。

私たちは、なんとかひきこもり支援を地域に根ざさせ、福祉のリソースを最大限に活用して、これ以上このようなことがないようにと思い日々活動をしています。

しかし、問題の根はもっと深いのです。

それは、70代、80代の方の抱えている気持ち、そして当事者の方が日々生活している中で抱えている想いです。

「こんな風に育てたのは親の責任だと思います。私が悪いんです」「恥ずかしいです。だから誰にも言えません」「こんな風に相談に乗っていただけてとてもありがたいですが、息子はちっとも変わらないし、私もわかっているんですが、中々変わりません。申し訳ないです。いいんでしょうか?」「もうあきらめています。せめて、自分が安心して死にたいです」。



・地域資源マップ 東久留米

http://blog.livedoor.jp/uxkaigi/2021_bookmarks/UXL-bookmark_Higashikurume_P1-4.pdf



・まごころ相続コンシェルジュ 【詳しくすぎる2週間】親の死亡後にまずやること

<https://g1-g.jp/magokoro-souzoku/list-of-procedures-after-death>



・文京区版障害者就労支援ハンドブック(ページ下部)

<https://www.city.bunkyo.lg.jp/hoken/shogai/shigoto/shiencenter.html>



・文京かかりつけマップ

<https://www.buyodo.co.jp/bkm2022/HTML5/pc.html#/page/1>



・東京防災

https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/content/kurashi_2/01_tokyobousai.pdf



・文京区防災地図

<https://www.city.bunkyo.lg.jp/bosai/bosai/bousai/Panfu/hazard/bousaimap.html>



・文京区「すまいる住宅」

<https://www.city.bunkyo.lg.jp/tetsuzuki/jutaku/sumairujutaku/nyuukyosya.html>



・文京区「生活保護のご案内」

<https://www.city.bunkyo.lg.jp/hoken/seikatsu/seiho.html>



・文京区「障害者福祉のてびき」

<https://www.city.bunkyo.lg.jp/hoken/shogai/tebiki.html>



・金融庁「基礎から学べる金融ガイド」

<https://www.fsa.go.jp/teach/kou3.pdf>

引用・参考文献

・上野千鶴子 『おひとりさまの最期(朝日文庫)』 朝日新聞社出版、2019

・上野千鶴子 『おひとりさまの老後(文春文庫)』 文藝春秋、2011

・上野千鶴子 『男おひとりさま道(文春文庫)』 文藝春秋、2012

・大橋史信・岡本二美代 『不登校・ひきこもり・発達障害・LGBTQ + 生きつらさの生き方ガイド
—本人・家族の本音と困りごと別相談先がわかる本』 日本法令、2021

・畠中雅子 『お金のプロに相談してみた! 息子、娘が中高年ひきこもりでも とうにかなって本当ですか?:
親亡き後、子どもが「孤独」と「貧困」にならない生活設計』 時事通信出版局、2022

・借金玉 『発達障害サバイバルガイド——「あたりまえ」がやれない僕らがかどうか生きていくコツ47』 ダイヤモンド社、2020

・ステファン・W・ボージェス 『ポリヴェーガル理論入門: 心身に変革をおこす「安全」と「絆」』 春秋社、2018

・一般社団法人 OSDよりそいネットワーク 『我が家の 8050ガイドブック ~問題解消に向けて~』 2022

・認定NPO法人地域精神保健福祉機構(コンボ) 『精神障害をもつ人のための親なき後に備える』 2017

・斎藤環他 『高齢化するひきこもりとライブプラン』 青少年健康センター、2008

・東京都福祉保健局総務部総務課 『2022 社会福祉の手引き』2022



・親心の記録

https://oyagokoronokiroku.jp/files/pdf/202203/all-oyagokoronokiroku_202203.pdf



・文京区 『マイ・ファイル「ふみの輪」』

https://www.city.bunkyo.lg.jp/var/rev0/0192/6007/fuminowa_original.pdf



・文京区自立相談支援パンフレット(ページ下部)

<https://www.yamate-kigyoo.jp/bunkyo/index.html>



・文京観光ガイドマップ(ページ中央)

<https://www.city.bunkyo.lg.jp/bunka/kanko/machiaruki/bunkyguidemapgourmetmap.html>



・厚木市一人暮らしガイドブック

https://www.city.atsugi.kanagawa.jp/material/files/group/18/gaido_82014420.pdf

少ない材料で、あっという間にできる、「おいしい」「簡単」レシピをご紹介します。ぜひ、おうちでトライしてみてくださいね♪



クリームソースパスタ

材料(一人分)

レトルトのクリームシチュー 1袋
パスタ 100グラム

- 1 レトルトのクリームシチューを、裏面の指示通りレンジで温める。
- 2 パッケージの裏面の指示通り、パスタをゆでる。
- 3 パスタを深めの皿に開ける。
- 4 ①のクリームシチューの袋を開け、ゆでたパスタの上にかけてたら完成です♪

野菜炒め

材料(一人分)

カット野菜 1袋
塩、こしょう、中華だしの素、しょうゆなど
好みの調味料 適量

- 1 フライパンに油を引いて温める。
- 2 カット野菜を入れて、炒める。
- 3 「塩、こしょう」や「中華だしの素」、「しょうゆ」など、好みの味付けをする。
(豚肉やツナ缶を加えたり、もやしを加えたりすることで、ボリュームアップもできます!)

肉じゃが

材料(一人分)

レトルトの「牛丼」 1袋
じゃがいも 1個
にんじん 1/2本

- 1 じゃがいもを食べやすい大きさに切る。
- 2 にんじんも食べやすい大きさに切る。
- 3 じゃがいもとにんじんを、レンジで柔らかくなるまで、500Wで5分くらい加熱をする。
- 4 レトルト牛丼を温める。
- 5 温めた牛丼を鍋に移して、その中に柔らかくしたじゃがいもとにんじんを入れる。
- 6 しばらく煮込んで、味がしみれば完成です♪

親子丼

材料(一人分)

焼き鳥缶 1缶
たまご 1個
水 適量
海苔 お好みで

- 1 焼き鳥缶の中身を、タレごとすべてフライパンであたためる。
- 2 水を少し加え煮たってきたら、割って溶いたたまごをいれる。
- 3 弱火にして、フライパンにフタをする。
- 4 1分たったら火を止めて出来上がり。(お好みで海苔を足してもおいしいです!)

トマトリゾット

材料(一人分)

レトルトのミネストローネ 1袋
とろけるチーズ 適量
ごはん お茶碗1杯

- 1 レトルトパックのミネストローネの中身を、フライパンにあける。
- 2 ①を温めて、煮立ってきたらごはんを入れる。
- 3 ごはんがミネストローネの色になってきたら、とろけるチーズを入れる。
- 4 溶けたチーズとごはんが混ざれば、出来上がり!

スクランブルエッグ

材料(一人分)

たまご 1個
塩、こしょう、ケチャップ、ソースなどの調味料 お好みで

- 1 熱したフライパンに、溶いたたまごを流し入れる。
- 2 菜箸でゆっくりたまごを混ぜ、程よく、好みの固さになってきたら、出来上がり♪
- 3 お皿に盛りつけて、お好きな調味料(塩やこしょう、ケチャップ、ソース)をふりかけて、召し上がり!

ゆでたまご

材料(一人分)

たまご 1個
塩 ひとつまみ
水 鍋でたまごがかぶるくらいの量

- 1 たまごは冷蔵庫から出して常温に戻す。
- 2 鍋に、たまごがかぶるくらいの水を入れ、強火にかけてぐらぐらしてきたら塩ひとつまみをばらばらっと加える。
- 3 沸騰してきたら、中火でフツフツ7~8分ゆでると半熟に、10分ゆでると固めになりますのでお好みで。(最初の1分、菜箸で静かにたまごを転がしながらゆでると、黄身が真ん中にきます)
- 4 ゆで終わったら、水を張ったボールに入れ、1分程冷やす。(できれば流水で)
- 5 殻を割ってむけば、できあがり。お好みで塩をふって召し上がり♪

ペペロンチーノ

材料(一人分)

食べるラー油 適量
パスタ 100グラム

- 1 パッケージの裏面の指示通り、パスタをゆでる。
- 2 ゆでたパスタに、食べるラー油を好きな量かける。
- 3 パスタとラー油をあえれば、完成です!

野菜サラダ

材料(一人分)

カット野菜(いろんな種類の野菜が入っているもの) 1袋
ドレッシング お好みで

- 1 カット野菜を洗う。
- 2 水気を切って、お皿にカット野菜を盛り付ける。
- 3 お好みのドレッシングを掛けて、出来上がり!

●救急車が必要なのはどんなとき？

緊急性の高い症状と判断したら、
迷わず「119」番に通報を！

頭

- 支えなしで立てないくらい急にふらつく
- 突然激しい頭痛
- 突然の高熱

手・足

- 突然のしびれ
- 突然、片方の腕や足に力が入らなくなる

胸や背中

- 突然の激痛
- 急な息切れ、呼吸困難
- 胸の中央が締め付けられるような、または圧迫されるような痛みが2~3分続く
- 痛む場所が移動する

意識の障害

- 意識がない(返事がない)またはおかしい(もうろうとしている)
- ぐったりしている

けいれん

- けいれんが止まらない
- けいれんが止まっても、意識がもどらない

けが・やけど

- 大量の出血を伴うけが
- 広範囲のやけど

重大な病気や
けがの可能性があります



顔

- ろれつがまわりにくく、うまく話せない
- 見える範囲が狭くなる
- 突然、周りが二重に見える
- 顔色が明らかに悪い
- 顔半分が動きにくい、またはしびれる
- にっこり笑うと口や顔の片方がゆがむ

おなか

- 突然の激しい腹痛
- 激しい腹痛が持続する
- 血を吐く
- 便に血が混ざるまたは、真っ黒い便が出る

吐き気

- 冷や汗を伴うような強い吐き気

飲み込み

- 物をのどにつまらせて、呼吸が苦しい、意識がない

事故

- 交通事故にあつた(強い衝撃を受けた)
- 水におぼれている
- 高いところから落ちた

その他、いつもと違う場合、様子がおかしい場合

(参考) 総務省消防庁 救急車利用リーフレット (成人版)
<https://www.fdma.go.jp/publication/portal/post9.html>

困ったとき、
こちらはいかがでしようか？

●生活に困ったときの相談

(生活の困りごと、経済的な困りごと)

◎文京区ひきこもり支援センター

〒112-8555

東京都文京区春日1丁目16番21号

文京シビックセンター9階北側 生活福祉課

TEL:03-5803-1917 / FAX:03-5803-1354

ウェブサイト

<https://www.city.bunkyo.lg.jp/hoken/seikatsu/hikikomori/shien.html>



アクセスマップ

<https://www.city.bunkyo.lg.jp/shisetsu/civiccenter/civic.html>



◎文京区社会福祉協議会

〒113-0033

東京都文京区本郷4丁目15番14号

文京区民センター4階

TEL:03-3812-3040(代表) / FAX:03-5800-2966

アクセスマップ

http://www.yu-cho-f.jp/wp-content/uploads/kumin_map.pdf



「頼れる人リスト」

謝辞

本冊子作成にあたり、企画を快諾してくださり、文京区の関係部署との間を取り持ち、支えてくださった、文京区ひきこもり支援センター様に心より感謝申し上げます。お陰様で、文京区役所の8050問題にまつわる様々な関係部署と、大変有意義で貴重なやりとりができました。また、文京区役所の生活福祉課様、障害福祉課様、高齢福祉課様、教育センター様におかれましても、作成に際して様々にお力をお貸しくださり、厚く御礼申し上げます。

文京区社会福祉協議会様には、企画の作成や広報のお手伝い、区内の社会資源の顔つなぎをしていただきました。文京区の実情に沿った情報もお伝えくださり、冊子がより現場に近いものになったと感じております。心より感謝申し上げます。

地域生活支援拠点様、地域包括支援センター様には、8050を考えるにあたり、本冊子を含めた助成金事業に様々なアドバイスをいただき、ゆったりカフェレオン8050へのご参加や連携もさせていただきました。厚く御礼申し上げます。

ゆったりカフェレオン8050にお越しくださった、社会福祉協議会権利擁護センター様、社会福祉協議会地域福祉コーディネーター様、さきちゃんち運営委員会様には、たくさんの貴重なご意見をいただきました。誠にありがとうございました。

ゆったりカフェレオン8050にご参加いただいたご家族様、文京家族サポートの会の皆様からは、実情や切実な想いをお聴かせいただきました。励ましのお言葉やご要望もお伝えいただき、身の引き締まる思いでございます。冊子の内容にも、深みと厚みを与えてくださり、厚く御礼申し上げます。

冊子への掲載を許可いただきました各関係機関、各団体様にも、心より感謝申し上げます。突然の連絡にも関わらず手厚くご対応くださり、大変に有り難く存じます。また、遺産相続手続きまごころ代行センター様には、掲載に加え、法的な内容に関してのご教授も賜りました。厚く御礼申し上げます。

割田大悟様、大橋史信様には、当事者のお立場から、忌憚のないご意見をいただきました。冊子の内容が実情に沿い、また奥行きのあるものになったと感じております。心より感謝申し上げます。

最後に、冊子の作成という貴重な機会を与えてくださった社会福祉振興助成事業(WAM助成)様に、深い感謝の意をお伝えさせていただきます。誠にありがとうございました。

家族・親戚

氏名：.....
連絡先：.....

氏名：.....
連絡先：.....

氏名：.....
連絡先：.....

知り合いなど

氏名：.....
連絡先：.....

氏名：.....
連絡先：.....

氏名：.....
連絡先：.....

相談機関

その他

事業所名：.....
担当者名：.....
連絡先：.....

医療機関

その他

事業所名：.....
担当者名：.....
連絡先：.....

訪問介護

その他

事業所名：.....
担当者名：.....
連絡先：.....

高齢者あんしん相談センター

その他

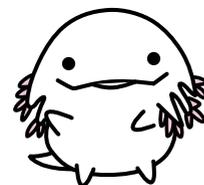
事業所名：.....
担当者名：.....
連絡先：.....

ケアマネージャー

その他

事業所名：.....
担当者名：.....
連絡先：.....

その他



(ウーバーさんの)
おひとりさま省エネ高齢ライフ
～8050サバイバルガイド～

2023年3月10日 初版発行

執筆 中村 友一
倉光 洋平
倉島 徹
足立 千啓
田川 薫
堤 亜美

デザイン／イラスト 古川 徹

発行元 公益社団法人 青少年健康センター 茗荷谷クラブ
東京都文京区小日向 4-5-8 三軒町ビル102
TEL(代表):03-3941-1613

印刷 株式会社 日美印刷



獨立行政法人福祉医療機構
社会福祉振興助成事業