



# はるかぜの会便り

KHJ 群馬はるかぜの会

会報 NO. 62

2021年7月18日 発行

家族と家族をつなぐ「コミュニケーション」ペーパー (KHJ 全国ひきこもり家族会連合会支部)

はるかぜの会は、ひきこもり経験者本人・家族が、仲間とともに明るく前向きに歩き、学び、成長することをめざして活動しています。

## 6月定例会 オンライン講演会

### 「子供のお金の見通しの立て方と対策」

6月20日(日)、コロナ感染拡大防止対策に伴い、前橋テルサを主会場として、オンライン講演会を開催しました。

講師の社会保険労務士、ファイナンシャルプランナー、浜田裕也氏には、首都圏事務所よりご講演いただきました。参加者は、会場から11名、在宅から14名がオンラインで受講しました。ご理解ご協力をいただきありがとうございました。

講演は、事前に寄せられた質問をもとにお話しいただきました。

- ①将来のお金や生活などの見通し
- ②家族の財産(資産・ローン等)の大まかな金額の把握(万単位)

### ③国民年金: 納付、免除、猶予のいずれかが必要です。

#### ◆通常の納付

通常の納付方法では、1か月あたりの保険料は16,610円です。20~60歳まですべて納付すると、65歳から受給できる老齢年金は、月額約70,000円(\*)になります。

\*老齢基礎年金約65,000円+老齢年金生活者支援給付金約5,000円(老齢年金生活者支援給付金は支給要件があります)。厚生年金に加入していた人は老齢厚生年金が上乘せされます。

通常納付が難しい場合は、**免除**または**猶予**の手続きをしましょう。⇒市役所市民課年金係、または年金事務所国民年金課

## ④親なき後のお金の見直し

◆厚生労働省の簡易生命表の最新版から、親や本人の平均余命を調べ、親なき状況に至る年齢や年数を割り出します。

◆**収入** 本人が受給できる年金額などを試算します。

「**ねんきん定期便**」:誕生月に葉書が郵送される。50歳以下は納付実績の試算

「**日本年金機構のねんきんネット**」:年金基礎番号とアクセスキー(ネットから取得)を入力し簡単に調べられる。便利。

「**年金事務所**」:50歳以上の人は見込み額も教えてもらえる。親の代行は、委任状が必要。

◆**支出** 現在の生活状況から、大まかな支出を試算します。

◆**不足額の試算** 将来のお金が不足することが予測される場合は、できる範囲の対策を考え実行していく必要があります。

## ⑤障害年金(病状により日常生活に制限がある場合。任意)

### 受給要件:

◆初診日の前日までに、国民年金を納付している、または免除や猶予の手続きが済んでいること。

(初診日が20歳未満の場合には、納付要件は不要です)

◆「**障害認定日**(初診日から1年6か月が経過した日)」以降であること。

◆「**障害認定日**」に、障害状態に該当していること。

(65歳誕生日の2日前までは「事後重症請求」も可能です)

◇**障害年金の手続きは、社会保険労務士に依頼できます。**

⑥その他大切なこと(生活の見直し、支援者の協力、家族の会話等) 家族で踏み出すことで何かが変わるはず

## 9月例会予定(開催については、ご確認をお願いします)

日時: 2021年9月19日(日) 午後 1:30~4:30

場所: 群馬県社会福祉総合センター2階 203AB会議室  
前橋市新前橋町13-12  
(構内・構外専用駐車場 / 無料)

### 講演会:「家族みんなでソーシャルスキルトレーニング 1」

前回は、普段の生活に目を向け、できるようになりたいこと「目標」を立てました。

今回は、その目標に向かって、少しずつ行動を増やし、階段を上がっていくスキルを学びます。

講師: **精神科医師 浅見 隆康 先生**

群馬大学健康支援総合センター 昭和专业場産業医  
SST 普及協会理事

対象: 本人経験者、家族、関心のある方

定員: 感染防止対策定員33名(先着順、予約制)

\*会員の方も、事前に参加不参加のご予定をお知らせください。(右欄参照)

\*当日は体調を整え、検温・マスク着用等対策ルールにご協力くださいますようお願いいたします。

~今回の講演会の中からご紹介~

### ◇「CRAFT ひきこもりの家族支援ワークブック」

改訂第二版 ~共に生きるために家族ができること~  
堺 泉洋 編著 金剛出版 3300円(税込)

### ◇ぐんま若者サポートステーション

「働く準備ができる場所」49歳まで。

前橋市千代田町2-5-1 前橋テルサ5階

お問い合わせ: 027-233-2330

## はるかぜの会 参加申し込み・お問い合わせ

〈KHJ 群馬はるかぜの会〉 Tel. 090-2916-0346

✉ [harukazenokai.gunma@gmail.com](mailto:harukazenokai.gunma@gmail.com)

〈その他 お問い合わせ〉

KHJ 全国ひきこもり家族会連合会本部事務局

Tel. 03-5944-5250

✉ <http://www.khj-h.com>