2024年度　下期

２０２６年4月２７日

みやぎ生協　福祉活動助成金　助成活動報告書

団体名	特定非営利活動法人障がい者の暮らしとお金の相談室	
代表者名	齋藤　真一	
連絡先 TEL：022-748-7358 FAX：022-748-7359		E-mail　lamftd1203@gmail.com

１、助成事業報告

助成を受けた事業名	親なきあとサポートブック作成事業
事業の目的	障害者・ひきこもり者の「親なきあと」対策について、仙台市では令和４年１０月より「親なきあと生活設計事業」を開始し、その対策が取り組み始められている。 しかし、仙台市以外の宮城県内では支援事例がほとんどない。福祉的な対策と併せて経済的な対策が必要となることから、対策が困難となっている。 また、親なきあとに関する書籍は発行されているが、経済的、法的な内容が含まれていることから、それらをどのように活用するかなど、対策を実行することが難しい。 本事業では、当事者家族の声を発信し、支援者や当事者家族が対策に踏み出すことを、期待される効果としている。
事業の具体的内容	ひきこもり、知的・精神・発達障害の「親なきあと」に関する家族の声を踏まえて、仙台市内で積み重ねた支援事例や親なきあと対策の考え方を編集した冊子を作成した。家族の声は、当法人の支援を受けた家族による学習会を兼ねた座談会を４回開催して、当初の不安、相談支援後の状況、今の不安などを集めた。 編集にあたっては、ひきこもり家族でフリーライターの職にある方の協力を得た。デザインにあたっては、発達障害当事者の協力を得た。 本冊子は、相談支援のツールとして活用することを目指し、これまで学習会等で関わりのあった自治体、家族会に配布したほか、相談支援の場面で利用者へ配布している。

活動の開始から完了までの流れ	・令和７年　５月　当法人の家族会において説明 　　座談会参加協力者の募集 ・令和７年　６月　家族学習会・座談会① ・令和７年　７月　家族学習会・座談会② ・令和７年　８月　家族学習会・座談会③ ・令和７年　９月　家族学習会・座談会④ ・令和７年１０月　事務局において原稿作成 ・令和７年１１月 　～令和８年１月　編集・デザイン打ち合わせ ・令和８年　１月　校正 ・令和８年　２月　印刷 ・令和８年　３月　発送・相談者面談時の配布
活動の成果と教訓	＜成果＞ 　当法人では、「親なきあと生活設計事業」を中心に、ライフプランを活用した支援を実施している。本手法を福祉・行政事業として展開している例は全国的にも多くはない。 　令和５年度以降、年間９０件以上のライフプランを作成し、延べ３００家族以上への相談支援を実施している。 　本助成により、親なきあとサポートブックを2500部作成し、６４事業所および８０家族へ配布した。 　配布後、５件の増刷要望が寄せられたほか、座談会（参加者７名）においては、「家族で話し合うきっかけになった」「具体的な行動に移せた」といった声が複数確認され、行動変容の兆しが見られた。 　また、本冊子は支援内容や考え方を体系的に可視化する初の試みであり、関係機関からの関心や問い合わせ（３件）にもつながっている。 　さらに、デザインを担当した当事者にとっては、制作を通じたスキル習得および就労機会の創出という副次的効果も得られた。 ＜教訓＞ 　配布先の事業所からは、「有償でもよいので追加配布を希望する」といった声が複数寄せられ、需要の高さが確認できた。一方で、初版発行時に十分な部数設計ができていなかった点は課題である。 　また、座談会を通じて、相談後の家族の声を把握することで、親なきあとに関する不安の変化や支援の効果について新たな知見が得られた。 　しかしながら、冊子に対する感想や活用状況を把握するためのアンケート等の仕組みを設けていなかったため、効果測定の面で課題が残った。今後は、配布時のフィードバック収集の仕組みを構築し、継続的な改善につなげていく必要がある。

今後の展望など	本ガイドブックについては、相談者家族が親なきあとについて話し合うきっかけとなるツールとして活用するため、今後も相談支援の場面を中心に配布を継続する。あわせて、関係機関への提供や相談時の説明資料としての活用を進め、支援への接続を促進していく。 また、本ガイドブックの作成過程で得られた知見や課題を踏まえ、今回十分に盛り込むことができなかった障害特性ごとの親なきあと事例について整理を進め、障害別の相談事例集の作成を目指す。これにより、より具体的かつ実践的な支援ツールとしての充実を図る。 さらには、活用状況や利用者の声を把握する仕組みを整備し、内容の改善および改訂につなげていく。

2、助成金使途報告書

■ 収入の部

確保した資金内容	金額（円）	備考
福祉活動助成金	455,000	
自己資金	5,451	
合計	460,451	

■ 支出の部

費目	内容	予算額（円）	実支出額
謝礼	ワークショップ専門家講師 @10,000円×1名×4回 （1回2時間）＝40,000円 ワークショップ協力者 39,000円	120,000	79,000
編集費	編集（文面等）100,000円 デザイン(紙面) 100,000円	200,000	200,000
印刷費	印刷費（A5カラー28頁2,500部）	163,000	109,434
事務消耗品費	トナー25,500円 コピー用紙2,366円	25,000	30,652
通信連絡費	切手代・レターパック代13,690円 サポートブック送料等19,585円	32,000	33,275
会議費	会議室賃料6,600円 飲料代1,490円		8,090
合計		540,000	460,451

＊用紙が足りない場合は他の用紙などで補ってください。

障害・ひきこもり状態にある人のいるご家族向け

親なきあと サポートブック

家族全員の安心した生活に向けた
ライフプラン支援

何からはじめる？

住まい



お金



繋がり



相続



遺言



このリーフレットは「みやぎ生協福祉活動」の助成を受けて作成いたしました

目次

1章 親なきあととは …… p3

2章 ライフイベントとライフプラン …… p7

3章 親なきあと対策と準備 …… p11

4章 親なきあと支援事例 …… p18

5章 家族それぞれの安心した生活に向けて …… p25

はじめに

『親なきあと』支援とは、親がいなくなったあと、子（以下　本人）が安心して暮らしていけるように、今から考えておく大切な準備のことです。

このサポートブックは、障害やひきこもり状態にある人の親なきあとについて、家族が不安に感じていることを整理し、準備するためのヒントを掲載したご家族向けの冊子です。本人が安心して暮らし続けるためには、住まいのこと、お金のこと、日々の生活のことなど、考えておきたいことがたくさんあります。「まだ先のこと」と思っていても、元気な今だからこそできる準備があります。

皆さまそれぞれ状況は違えども、ご家族に共通する不安や思いに寄り添い作成いたしました。これまで奔走されてきたご家族皆さまの、安心感のある将来の生活に向けて、支援を活用するためにお読み頂ければ幸いです。

1章 親なきあととは

親なきあととは、親が高齢になり、本人を支えることが難しくなったときに備え、本人の暮らしや支援体制を考えておくことです。

1 親なきあとでなぜ家族が困っているのでしょうか？

たとえば、こんなご家族の不安の声がよく聞かれます。

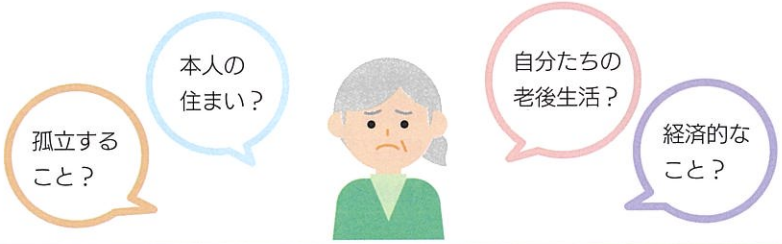
- どこに、何を相談すればいいのか分からない……。
- 本人が自ら相談に行かない・行けない……。
- 家族の考えだけで進んでいいのか？　ほかの人はどうしているのか？
- このまま本人を養い続けることができるのか？
- 親はいつまで本人の面倒を見なくてはいけないのか？
- 将来、本人はどこでどのように暮らすのか？
- 将来、きょうだいに迷惑をかけるのではないか？



というのも、このような背景があるからです。

- **家族全体の高齢化（親の生活の変化、介護問題等）**
- **本人の収入問題（低収入・無収入）**
- **本人の自立生活の目途が立たない**
- **親から子への世代交代ができない**

では、こうした親なきあとでのご自身の不安の正体を探してみましょう。



まずは、自分自身が本当に問題だと感じているのは何なのか、明確にしてみましょう。

親なきあとの準備

住まい（管理面・経済面）

⇒ 管理料・税金・修繕費・相続対策
　修理依頼

収入確保・生活費確保

⇒ 障害年金・生活保護
　就労・金銭管理・財産管理

人とのつながり

⇒ 家族関係・支援者・仲間

支援・制度利用（手続き）

⇒ 成年後見・委任契約・信託

親の終活

住まい（管理・相続）

⇒ 在宅or施設or改築・身元保証
　誰が何年住むのかの想定

生活費の見通し

⇒ 介護費、施設入所費用

判断能力低下のリスク

⇒ 遺言書の作成、任意後見
　財産目録の作成と共有

相続対策

⇒ 自宅の処分
　相続の意思確認・お墓の管理

相互に影響

※ これらの課題を「家族内で共有する」「一緒に考える」ことが大切です。
※ 課題を本人に突きつけるのではありません。
※ 支援者を入れて検討することが現状を変えていく糸口にもなり得ます。

- 親なきあと支援は一部の**お金持ちのための対策ではありません。**
- 子が「親なきあと」に向けた**将来の生活の準備**です。
- あわせて親の「終活」を含めた**親自身の充実した生活**も大切です。
- **きょうだいの人生・生活**を尊重することが大切です。
- **福祉サービス（社会資源）**を最大限に活用する視点が大切です。

我々が考える親なきあと対策の3原則

- 子（本人）が支援につながり続けること
- 親・家族が支援につながり続けること
- 親・家族の負担を軽減すること

おわりに

本サポートブックでは、「親なきあと」に備えるためのごく基本的な情報と、活用可能な支援制度についてご案内いたしました。ご家族の将来を見据えた準備は、簡単なものではありませんが、早い段階から情報を得て行動することが安心感にもつながるものと思います。

本サポートブックが、皆さまの今後の生活設計に向け、取り組むための一助となれば幸いです。

発行日	令和8年3月1日
著者	齋藤　真一、福井由美子
発行者	特定非営利活動法人障がい者の暮らしとお金の相談室
	ファイナンシャル・プランナー（CFP®）　齋藤　真一
	〒984-0065
	宮城県仙台市若林区土樋264-1　キャッスル北沢仙台201
	TEL.022-748-7358　　FAX.022-748-7359
協力	特定非営利活動法人PREMO
デザイン	畠山　早智
編集支援	武田　央代

本文・図などの無断転載・複製を禁じます