

ひきこもり
生きづらさ を抱えた方へ



ミドルエイジ ライフハンドブック

— これからの暮らしに役立つ情報誌 —



文京区

第1章

相談の木

第4章

親亡き後を考える丘

第3章

社会参加コテージ

第2章

居場所ひろば

Contents

第1章 相談の木

文京区ひきこもり支援センターについて	8
心の不調が現れたときの相談先	10
からだの不調が現れたとき	13
経済的な心配ごとの相談	14
障害のある方の暮らしを支える制度	15

第2章 居場所ひろば

ひきこもりの方のための居場所	18
誰でも立ち寄れる居場所	20
地域のボランティアが運営している居場所	22
ネットのなかの居場所	24
その他の居場所	25

第3章 社会参加コテージ

ボランティア活動について	28
はたらくことを考え始めた方には	29
文京区内の「しごと相談」窓口	30
段階的に就労を考えていきたい方へ	31
障害のある方の就労について	32

第4章 親亡き後を考える丘

親が亡くなった後の主な手続き	38
親が亡くなった後の生活のこと	44
準備しておくこと	48

ふみの森をご案内いたします。
いつでもお好きな場所にお出かけ
ください。

はじめに

「一人で悩み、動けなくなっていないですか？」

このハンドブックは、中高年のひきこもり・生きづらさを抱えた方が、現在や将来への不安を軽減できるようにとの願いをこめて作成しました。

もしかしたら「人はだれも理解してくれない」「先のことを考えるのが怖い」などの思いがあるかもしれません。このハンドブックでは、あなたの気持ちや困りごとに寄り添い一緒に考える人や、あなたと同じ状況の方が集まる場所などの情報、漠然と感じている将来の不安を解消していくための主な情報を掲載しました。将来起こることが整理できると、必要な情報やつながりの重要性が見えてくるかもしれません。一人で将来のことに向き合うことが不安な方は、身近な信頼できる人や第1章から第3章で紹介する人と一緒に読んでください。

内閣府の調査により、全国に推計で146万人のひきこもり状態の方がいることやどの年齢からでも、誰もがなりうる状態であることがわかりました。

ひきこもり・生きづらさを抱えて悩んでいる方は、あなた一人ではありません。このハンドブックが、人とつながり自分らしい生き方を考えていくきっかけになることを願っています。

ミドルエイジライフハンドブックの使い方



各章の最初のページにマンガを入れて、それぞれの章のイメージがわかるようにつくっています。興味があるところから読んでみてください。

誰かに話をしてみたい → と思ったら



第1章 相談の木

『モヤモヤする気持ち、心配ごとを整理してみよう』(P.6) から・・・

同じひきこもり状態の人や、家族以外と話したい → と思ったら



第2章 居場所広場

『自分らしく居られるところを探してみよう』(P.16) から・・・

社会参加を考えてみたい → と思ったら



第3章 社会参加コテージ

『自分に合った社会参加を考えてみよう』(P.26) から・・・

親亡き後にはどんなことが起こるか知りたい → と思ったら



第4章 親亡き後を考える丘

『親亡き後に備える』(P.36) から・・・



ふみの森のコンシェルジュ「ホウさん」

すまい	ふみの森(東京ドーム240個分)
しごと	森の中で迷っている方、困っている方をご案内します
性格	落ち着いていて物静か、マイペースと言われることもある
趣味	読書、映画鑑賞、旅行
好きな食べ物	わんこそば、ごはん(コシヒカリ)、ワイン

凡例



用語解説



関係機関情報



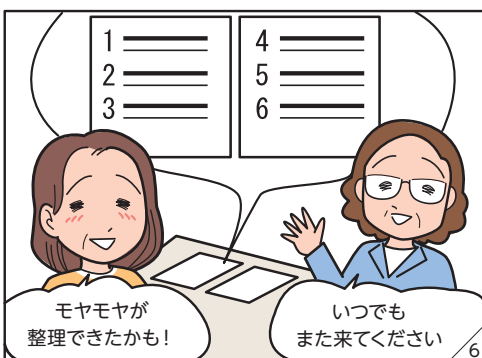
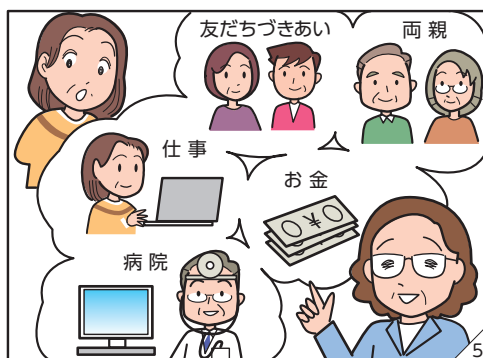
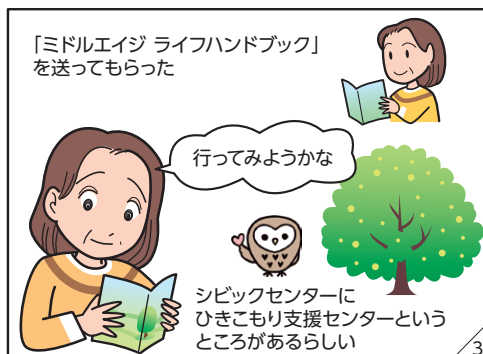
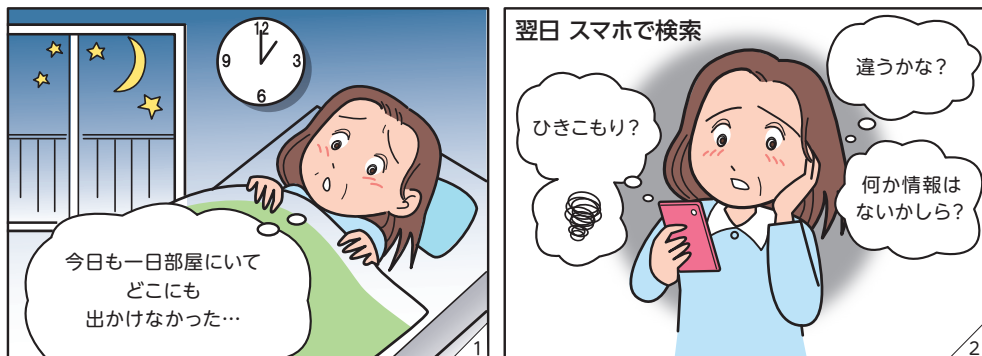
居場所情報



生活情報



モヤモヤする気持ち、 心配ごとを整理してみよう



ご自身のこと、お話を聞かせてください

『ミドルエイジライフハンドブック』を手にとってくださり、ありがとうございます。今、これを読んでくださっているあなたは、どこで読んでいますか。どんなお気持ちでいるでしょうか。何か困っていることや、不安に感じていることはあるでしょうか。

ずっとこのままでいいのかな、これからどうしたらいいのかな、何からやっていけばいいのかな、などなど…。もしかしたら、これまでいろいろな悩みや苦しみを抱えながら、一人でどうにかしなくては、と考え続けてきたのではないのでしょうか。一人でどうにもできないときは、遠慮なく人を頼ってよいと思います。

何か具体的なことでなくてかまいません。これまでに起こったことや、その時の気持ち、今の自分についてわかっておいてほしいこと、将来の可能性について考えていること、なんでもよいので、お話を聞かせていただけたらと思います。言葉にすることで、気持ちを整理できたり、心が軽くなることもあるかもしれません。

あなたの言葉に耳を傾け、会話を交わし、ともに悩み、ともに考える。私たちは、そういった時間を共有することが、とても大切なことだと思っています。



どこに相談したらよいかわからない、そんなとき、まずはひきこもり支援センター(P.9)へご相談ください。

文京区ひきこもり支援センター

文京区には、ひきこもり状態の方や生きづらさを抱えている方のための相談窓口があります。「文京区ひきこもり支援センター」といいます。場所は、文京シビックセンターの9階にあります。

気持ちがモヤモヤして考えがまとまらない、不安が大きくなってきて誰かに話を聞いてもらいたくなったときなど、お電話していただければと思います。

また、課題がはっきりしていない場合は、課題を明確にしていくお手伝いをします。電話相談のほかに、対面（来所相談）も行っています。

何か具体的な課題があるときは、関連情報をご提供したり、解決方法について一緒に考えていきます。区の相談窓口ですので、区役所の他の関係部署はもちろん、様々な支援機関とネットワークを形成しており、地域全体でサポートしています。課題解決に適した関係機関を紹介するだけでなく、必要であれば付き添いや手続きなどの支援もしています。



ひきこもり支援センターには、このような相談が寄せられています。



ご本人より

自分と同じようにひきこもり状態にある人と一緒に話をしてみたいと思っています。
そのような場所はありますか？

娘との会話がなくなり、もう数年が経ちました。
どんなふうに対応したらよいか悩んでいます。声をかけるときの注意点はあるでしょうか？

ご家族より



息子が相談に行こうとしません。
相談は家族だけでもできますか？
家族が相談に行くことを本人に話したほうがよいでしょうか？

ご家族より



ご本人より

働きたいという気持ちがあっても、今はまだフルタイムで働く自信がなく、何をしたらよいのかわからずにいます。



「ひきこもり」とは

様々なことから社会への参加（就労など）がせばまり、長期に渡って自宅にとどまっている状態のことをいいます。

内閣府の令和4年度の調査によると、ひきこもり状態にある人は、全国で146万人という推計結果がでています。

ひきこもりは誰にでも起こりうることであり、特別なことではありません。



文京区ひきこもり支援センター

相談は無料です



文京区 生活福祉課 自立支援担当
東京都文京区春日1-16-21 文京区役所9階 福祉部 生活福祉課内
月～金曜 8:30～17:00（祝日、年末年始を除く）

☎03-5803-1917

電話相談、来所相談（原則、予約制）

内容によっては関係機関との連携のもと、訪問相談も行います。



心の不調が現れたときの相談先

体に不調があるように、心にも不調があります。ストレスが積み重なったり、長くひきこもりがちな生活が続くうちに心の不調が現れたり、体にもサインが出る場合があります。

病院に行ったほうがよいのか迷うときには、遠慮なく相談しましょう。

ひきこもりがちな生活をしているときに現れる心の不調

- 漠然とした不安、胸がざわざわする
- 気分が落ち込んだり、あがったりの繰り返し
- 何もやる気がおきない、疲れやすい
- 集中できない
- 不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなったりする
- 人目が気になる、人が怖い



体に現れるサイン

- お腹が痛くなる
- 下痢または便秘が続く
- 胸がドキドキする
- 疲れがとれない
- だるい
- 何も食べたくない、食べてもおいしくない など



参考: 青少年健康センター茗荷谷クラブ『おひとりさま省エネ高齢ライフ』
東京都保健医療局『とうきょう健康ステーション』

茗荷谷クラブ メンタル部門相談室

ひきこもりに悩んでいる方、発達障害の方、そのご家族や友人の方などの様々な悩みについて、相談を受け付けています。

- 相談は、臨床心理士、公認心理師、精神保健福祉士の資格を持った専門家が対応しています。
- 発達障害を含め自分の生きづらさや自己理解を深める心理検査や、生き方の悩み、心や家族関係の不具合を扱う心理相談を行っています。
- 必要に応じて医療機関や就労支援機関、地域の団体などと連携し、丁寧につないでいます。

STEP 事業 (相談)*

※ STEP 事業 (相談) は、文京区が茗荷谷クラブに委託して実施しています。
文京区民は下記の相談が無料となります。

- ・電話相談 = 30分程度 (年間12回まで無料)
- ・来所相談 = 50分程度 (年間15回まで無料)
- ・訪問相談 = 50分程度 (年間12回まで無料)
- ・メール相談 (1回のみ無料)

所在地 文京区小日向4-5-8 三軒町ビル2階

☎ 03-3941-1613 FAX: 03-3947-0766

受付時間 月～土曜 10:00～18:00 (月21:30まで)

メール bunkyo@skc-net.or.jp

東京都ひきこもりサポートネット

東京都ひきこもりサポートネットは、東京都のひきこもりに関する相談窓口です。

- ひきこもりでお悩みの本人や家族、支援者からの相談に対応しています。
- 一人ひとりの状態・状況に応じて、地域と連携しながら、きめ細かなサポートを行います。

☎ 0120-529-528 受付時間 月～土曜 10:00～17:00

文京保健所保健サービスセンター

精神保健相談

- 心の病気は、誰でもかかることがある病気です。気分の落ち込みや眠れないなどの不調を感じ、心の病気かどうか心配というとき、ご相談ください。
- 精神科医による個別相談を月2回、予約制で行っています。

相談場所	保健サービスセンター	保健サービスセンター本郷支所
相談日	第1金曜 13:30～ (4、9、1月は除く) 第3水曜 13:30～	第2金曜 14時～ 第4月曜 14時～
費用	無 料	
申込	電話にて予約	

- 精神科医のほかには保健師も随時相談に応じています。

文京保健所保健サービスセンター ☎03-5803-1807

文京保健所保健サービスセンター本郷支所 ☎03-3821-5106



おとなTOSCA (東京都発達障害者支援センターおとな部門)

発達障害者支援センターは、発達障害児・者への支援を総合的に行うことを目的とした専門的な機関です。18歳以上の都内在住・在勤の本人や家族からの相談に対応します。

所在地 文京区大塚4-45-16 ☎03-6902-2082 (相談者向け)

発達障害について

ひきこもりの多くの事例には多彩な精神障害が関与しており、なかでも発達障害の関与は稀ではないといわれています(参考 厚生労働省『ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン』)。

からだの不調が現れたとき

体調を崩したとき医療機関を探したいときに利用できる情報です。

i 地域医療連携情報誌「文京かかりつけマップ」

文京区内の医院(歯科医院含む)、薬局を26のエリア別に掲載しています。高齢福祉課、保健サービスセンター、保健サービスセンター本郷支所、区内各地域活動センター、行政情報センター等で無料配布しています。電子書籍版もあります。



i 文京区患者の声相談窓口

☎専用電話 03-5803-1839 受付日時 月～金曜 9:00～17:00
専任の相談員(看護師)が文京区民の医療に関する相談や、文京区内の診療所・歯科診療所等に関する相談を専用電話でお受けします。

i 医療情報ネット(ナビイ)(厚生労働省)

診療日や診療科目といった一般的な情報に加え、対応可能な疾患・治療内容、提供しているサービスなど様々な情報から、全国の医療機関・薬局を検索することのできるシステム。スマートフォンでも利用できます。



i 東京消防庁 救急相談センター(☎#7119)(消防庁)

急なケガや病気をしたとき、救急車を呼んだほうがよいか、今すぐに病院に行ったほうがよいかなど、判断に迷うことがあると思います。そんなとき、専門家からアドバイスを受けることができる電話相談窓口です。

i 東京版救急受診ガイド(Web版)

自ら緊急性の判断ができるようになっていきます。パソコン、スマートフォン、携帯電話から利用することができます。※冊子版もあります(消防署で入手できます)。



i 自立支援医療(精神通院医療)

精神疾患のある方の通院治療に必要な医療費の自己負担が原則1割になります。医療保険による世帯が非課税の場合は無料になります。



経済的な心配ごとの相談

生活費などのお金のことが心配になったら、経済面について相談できる窓口があります。また、様々な制度もありますので、遠慮なく相談してください。

相談 生活に困窮したときの相談窓口

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を対象に、家計や生活、仕事、住居についての相談を行っています。

家計改善支援として、貸付制度の紹介、債務整理のアドバイス、家計収支の見直しなどを行っています。法律相談に向けた課題整理や、専用窓口に同行する支援も行っています。また、収入の落ちこみなどにより住む家がなくなるおそれのある方などを対象に、一定期間の家賃相当額（上限あり）を支給しています（住居確保給付金制度）。

文京区自立相談支援窓口（生活福祉課 自立支援担当）

文京シビックセンター 9階

☎03-5803-1917 受付時間 月～金曜 8:30～17:00

相談 生活保護

世帯すべての人が収入、資産、能力その他あらゆるものを生活のために活用しても国が定めた最低限度の生活費に満たない場合に、その不足分を補う制度です。差し迫った事情がある場合は、資産等をもったまま保護を受けることができます。生活保護の受給要件を満たせばだれでも受けることができます。

文京区福祉事務所（生活福祉課 相談係）

文京シビックセンター 9階

☎03-5803-1216 受付時間 月～金曜 8:30～17:00

障害のある方の暮らしを支える制度

ひきこもっている人のなかには、障害福祉サービスの利用条件にあてはまる方もいます。また、様々な手当等もあります。詳しくは「文の京 障害者福祉のてびき」をご覧ください。



制度 障害者手帳

①精神障害者保健福祉手帳

精神障害のある方が、一定の障害にあることを証明するものです。この手帳の等級に応じた様々な支援を受けることができます。

予防対策課 精神保健担当 ☎03-5803-1230

②身体障害者手帳

身体に障害のある方が、各種サービスを受けるために必要な手帳です。

障害福祉課 身体障害者支援係 ☎03-5803-1219

③愛の手帳（療育手帳）

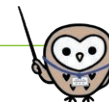
知的障害のある方が、各種サービスを受けるために東京都が発行している手帳です。

障害福祉課 知的障害者支援係 ☎03-5803-1214

制度 障害年金

障害年金は、病気やけが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、現役世代の方も含めて受け取ることができる年金です。障害年金を受け取るには、年金保険料の納付状況などの条件が設けられています。また、障害厚生年金は、厚生年金保険に加入中に初診日のある傷病が原因で障害者となった方が受けられる年金です。

障害基礎年金	障害厚生年金
国保年金課国民年金係 文京シビックセンター 11階南側 ☎03-5803-1196	文京年金事務所 文京区千石1-6-15 ☎03-3945-1141





自分らしく居られる ところを探してみよう



様々な居場所について知りたい方へ

自分の部屋は、自分だけの空間で安心できる場所だと思います。

自分の部屋から出てみよう、足を一步踏み出して外の世界をのぞいてみようと思ったとき、安心して行ける場所はどこになるでしょうか。

自分の部屋と同じくらい安心できる場所、というのは難しいかもしれませんが、安心できる、自分らしくいられる、緊張することなく自分を表現できる、そんな場所のこともありません。

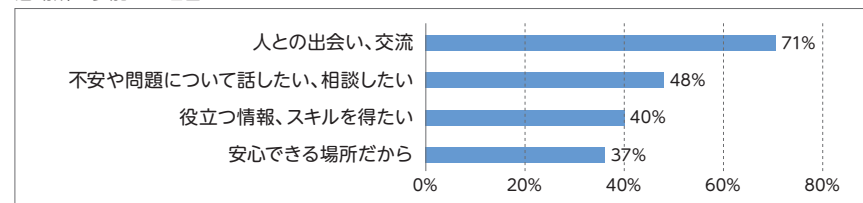
文京区内には、ひきこもり状態にある方や家族のための居場所があります。また、ひきこもり支援センターでは居場所の情報のご提供や居場所への付き添いも行っています。



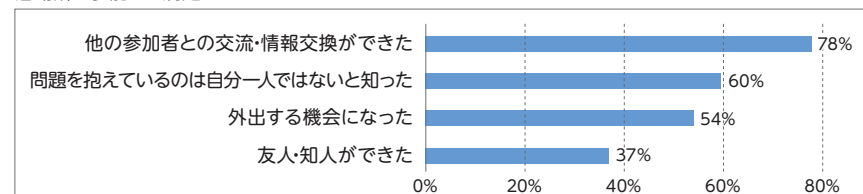
「居場所」とは 「ひきこもり」笑顔への一歩（東京都）より

- ① ひきこもりながら、出かけていける場所、居てもいい場所
 - ② 人づきあいが苦手でも他者と居られる不安の少ない場所
 - ③ 就労や自立などの目的がなく、変化を促す場所ではないこと
- ※相談場所も、その人にとって「他者と居られる場所」のひとつになる。

居場所の利用者アンケート（回答者数：186名 複数回答あり）
居場所に参加した理由



居場所に参加して満足したこと



「居場所づくりの実践事例集」(KHJ全国ひきこもり家族会連合会)より

ひきこもりの方のための居場所

茗荷谷クラブが運営している居場所

茗荷谷クラブではご本人の「マイペース・マイスペース」が尊重されるように、様々な居場所活動を実施しています。ご自身なりの居心地のよい人との距離感を持ちながら、つながりを持つ活動を行っています。

茗荷谷クラブの居場所 (STEP 事業 居場所)*は登録が必要ですが、次の居場所はメンバー登録をしなくても単発で参加できます。

ゆったりカフェレオン

当事者・専門家・地域住民など、いろいろ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。毎回あったイベントを通して、人とつながったり、一人でホッとしたりできます。

よつば庵

40歳以上の方を対象に、生きづらさや困難を抱えた方がお互いの趣味のこと、生活のこと、働くことなどを語り合う場です。

女子会 (女性限定)

茗荷谷クラブのメンバーの方以外でも女性の方であればご参加いただけます。みんなでお菓子やお料理を作ったり、フリーテーマでお茶会をしています。

開設場所・連絡先: 茗荷谷クラブ

文京区小日向 4-5-8 三軒町ビル2階

☎ 03-3941-1613 メール bunkyo@skc-net.or.jp

※茗荷谷クラブは、STEP 事業 (居場所) を受託しています。

上記の居場所の他、登録制の居場所もあります。文京区民は居場所利用に関わる参加費の補助があります。



女性自認の当事者やその家族が安心して話せる場

ひきこもり UX 会議が運営している交流する場

ひきこもり UX 女子会、つながる待合室は、文京区が他自治体と広域連携事業として主催しています。運営はひきこもり UX 会議が行っています。

ひきこもりUX女子会

ひきこもり状態にあったり、様々な生きづらさを抱えている女性自認の人を対象にした当事者会です。2部構成で、前半はひきこもり経験者による体験談を聞き、後半は当事者・経験者だけで対話交流をします。一般社団法人ひきこもり UX 会議が 2016 年 6 月から開催しており、2024 年 3 月までに全国各地で 170 回以上開催し、のべ 5 千人以上の方々が参加しています。

文京区ほか、東京都内の自治体や社会福祉協議会が協力して主催しています。文京区で実施する会については、ひきこもり支援センターのホームページなどで案内しています。

つながる待合室

ひきこもり状態の家族がいる、ひきこもり支援に携わっている、ひきこもりに関心があるなど、様々な立場、年齢の人の交流会です。ひきこもり UX 女子会の後半 (第 2 部) と同時開催しています。

一般社団法人ひきこもりUX会議

ひきこもり、不登校、発達障害、性的マイノリティの当事者・経験者が立ち上げた団体。自分の人生をデザインできる社会の実現を目指して様々な活動を行っています。



誰でも立ち寄れる居場所

生活あんしん拠点サロン

障害のある方や地域の人々が気軽に立ち寄れて交流できる場所です。



富坂生活あんしん拠点サロン

一休みしたいときなど、どなたでも気軽にお立ち寄りいただける場所です。ご来所お待ちしております。

運 営 文京区富坂地区地域生活支援拠点
所 在 地 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（年末年始および土日祝日は除く）
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 ☎03-5810-1530
e-mail tomisaka@kyoten-bunkyo.jp

大塚生活あんしん拠点サロン

誰もが気軽に立ち寄れる場所です。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
所 在 地 文京区水道2-3-17 グラングスト文京101
アクセス 東京メトロ有楽町線 江戸川橋駅より 徒歩10分
開 所 日 10:00～17:30 月～金曜（年末年始および土日祝日は除く）
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 ☎03-6801-5216
e-mail otsuka@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外出先のスペースを作っています。外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
所 在 地 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 所 日 10:00～17:30 月～金曜（年末年始および土日祝日は除く）
利用方法 事前予約制
連 絡 先 ☎03-3868-3033
e-mail motofuji@kyoten-bunkyo.jp

ふらっとだんござか（駒込生活あんしん拠点サロン）

名前の通り、どなたでも気軽に立ち寄れる場所です。コーヒーや紅茶を飲みながらゆったり過ごすことができます。

運 営 文京区駒込地区地域生活支援拠点
所 在 地 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 所 日 毎週月・木曜 10:00～15:00（祝日は除く）
利用方法 予約不要、匿名不可
連 絡 先 ☎03-5832-9720
e-mail komagome@kyoten-bunkyo.jp

地域生活あんしん拠点とは

「地域生活あんしん拠点」は、障害者の重度化・高齢化や親亡き後を見据え、障害者が住み慣れた地域で生活をするために、地域全体で支えるサービス提供体制を構築することを目指す機関です。



地域のボランティアが運営している居場所



令和6年9月時点の情報です。

文京区内には、空きスペースや空き家を活用した常設の場所で、多世代の人々が集うことのできる居場所がたくさんあります。そこでの交流を通じて、誰もが地域で孤立することなく安心した生活を送れることを目指しています。

問い合わせ ☎ 03-5800-2942

文京区社会福祉協議会地域福祉推進係

風のやすみば

子どもから高齢者までおいしい飲み物を飲みながら集える居場所です！ コミュニティカフェ、フレイル予防体操、ボードゲームを通した多世代交流をしています。

所在地 千石4-5-2-101 開館日 月～水曜 11:30～13:30

氷川下つゆくさ荘

淹れたてのコーヒーを飲みながら一緒に楽しい時間を過ごしましょう！ コミュニティカフェ、ピアノ演奏、パンの日、フレイル予防体操、アート活動、子ども食堂など

所在地 千石3-3-7

開館日 文京区社会福祉協議会「福祉マップ」のカレンダー参照

しゃべり間処^{ましよ}かづさや

“おしゃべり”を重ねて親しくなっていく居場所です。お茶を飲みながら、どなたでも気軽に“しゃべりましよ！”おしゃべり、体操、折り紙、カーレットなど

所在地 大塚6-18-1 開館日 火曜 10:00～16:00 水・木曜 10:00～12:30

こまじいのうち

赤ちゃんからお年寄りの“みんなの居場所”です。みなさまのお越しをお待ちしています！ 高齢者向けのプログラム、脳トレ麻雀教室、スマホ教室、子育て中のお母さん方の育児相談など

所在地 本駒込5-11-4 開館日 火～金曜 10:00～15:00

坂下テラス

誰でも利用することのできる“まちの縁側”です。お気軽にお越しください！ おしゃべりや休憩、晴れの日パザー、看護師による健康茶話会、麻雀教室、小中高生の学習支援など

所在地 千駄木3-45-4 開館日 火・水曜 10:30～15:00

動坂テラス

まちの交番、誰でも立ち寄れる、あるといいなこんな居場所、楽しくお話ししましょう！ 地域の交流イベント、茶話会、相談、学習支援、子どもの遊び場、朗読会、まちの保健室、絵本の会、散歩の休憩、子ども食堂など

所在地 本駒込4-21-7

開館日 月～土曜 13:00～17:00 ※祝祭日を除く 不定休あり

こびなたぼっこ※

お茶を飲みながらおしゃべりしたり、好きなことをしたり、どなたでも自由に過ごせます！ お茶、おしゃべり、編み物、読書、ウォーキング、フラワーアレンジメント、健康麻雀など

所在地 小日向1-18-22 開館日 Facebookを参照

Reなでしこ元町

地域の方で交流や情報交換をして、たくさんのつながりをつくることのできる居場所です！ 介護予防活動や血圧測定・健康相談、よろず相談、カラーワークなど

所在地 本郷2-4-1倉田ビル101 開館日 Facebookを参照

ぶんたね こいしか和

「なにかがある、誰かがいる」をコンセプトに誰でも集える地域の居場所です！ カフェとサロン（フレイル予防体操、ヨガ、脳トレ、手芸、絵本の読み聞かせ、絵手紙、歌と楽器演奏、詩の朗読、子ども食堂など）

所在地 小石川3-8-16 開館日 月～金曜 10:00～18:00 土曜 11:00～15:00

ワークスペースさきちゃんち

ここに来ればあそぶ・まなぶ・くつろぐ・つくる・たべる・ワークができる居場所です！ おしゃべり、フレイル予防、本の貸出、手芸木工、保健室カフェ、哲学カフェ、自作物の展示販売、ピアサポート、車椅子の貸出、季節のバザー、パン販売など

所在地 白山2-13-6-1F 開館日 ホームページ参照

ネットのなかの居場所

居場所は、リアルな（物理的な）ところに限りません。ネットのなかにも様々な居場所があります。最近では、ひきこもり状態の方のためのオンライン居場所が多く地域で立ち上がってきています。また、オンラインゲームやSNS、ネットコミュニティなどにおいて交流している人も多いと思いますが、それらも「居場所」といえるのではないのでしょうか。

ひきこもりVOICE STATION（厚生労働省）

厚生労働省が運営する、全国のひきこもり当事者・家族・支援者の声をみんなにシェアするWEBコミュニティ。経験者や家族、支援者からのメッセージ動画、チャットボットを利用した情報チェックコーナーなどがあります。
※令和6年9月時点の情報です。



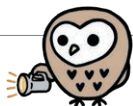
メタバース居場所

インターネット上に構築された仮想空間である「メタバース」を活用した居場所です。メタバース空間のなかで当事者同士や相談員と会話ができます。主に、自治体やひきこもり支援を行っている団体などが主催しています。
※自治体による事業は、その地域の住民のみが参加できるなどの条件があります。

i みんなでひきこもりラジオ（NHK）

ネットの居場所ではありませんが、テレビやラジオの番組のなかに、ひきこもりの方向けのものが 있습니다。NHKの「みんなでひきこもりラジオ」は、毎月1回、1つのテーマについて、ひきこもり当事者の方々から送られたメッセージをもとに作られる番組です。

NHK ラジオ第1 毎月最終金曜 午後8時05分から放送されています。
※令和6年9月時点の情報です。



その他の居場所

自宅以外の場所で、“周りには知らない人もいますが落ち着いて過ごせる空間”があるとよいですね。読書が好きな方にとっては図書館や町のなかの書店でしょうか。公園のベンチに座って、風に吹かれながら季節を感じて過ごすのもよいかもしれません。お気に入りのカフェのお気に入りの席というのも自分にとっての居場所のひとつといえるでしょう。

文京区立図書館

文京区には、全部で10館の図書館（室）があります。音楽資料が多くレコードの試聴室がある小石川図書館や毎月映画会を開催している千石図書館などがありますので、自宅近くの図書館に限らず、各館の特色から選んでみてもよいですね。

文京区立図書館のホームページ

各図書館の開館時間・休館日、資料収集の担当分野などが掲載されています。



文京区立公園



文京区立公園は46あります。春は桜、夏には池や滝、秋は紅葉、冬は雪吊り…季節ごとの自然に触れられる空間です。

文京区立公園のホームページ





自分に合った社会参加を 考えてみよう



「社会参加」について考え始めた方へ

相談員との話で「モヤモヤする気持ちや心配ごとの整理」がついてきた方や、「自分らしく居られるところ」が見つかった方のなかには、「特技を活かしたい」「仕事を考えてみたい」という気持ちになる方もいらっしゃると思います。

この章は、相談や居場所以外の「人とのつながり方」「社会参加」を考えるきっかけとなる情報を掲載しています。

この章を読んで、無理に「社会参加を考えなければ」と思う必要はありません。一步を踏み出そうとすると不安になったり、ためらったりするのは自然なことです。そのようなときは読むのを後にしたり、ちらっと目を通すだけでもよいかもしれません。

また、自分の中にエネルギーが充足されてきて、「前からやりたかったことをしてみたい」と考え始めた方、居場所などで出会った方が始めた社会参加が気になっている方などは、こちらの章を読んでみて、自分のペースでできそうなことや、やりたいことを探してみてもいいかもしれません。

様々な社会参加の形

ボランティア活動 P.28

社会の役にたつ活動をしてみたい

一般就労 P.30

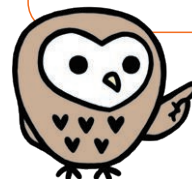
就職活動に向けて具体的に動いてみたい

中間的就労 P.31

短時間の仕事から始めてみたい

福祉的就労 P.32

障害と仕事のことにについて知りたい



様々な選択肢があります。
ご希望に合ったやりたいことが見つかるかもしれません。
わからないことは遠慮なくお聞きください。

ボランティア活動について

「何か役にたつ活動をしてみたい」と思われた方は、「ボランティア活動」を考えてみることも一つの選択肢だと思います。様々な人との出会いや、新しい自分への気づきが生まれるかもしれません。

文京区社会福祉協議会（文社協）の地域連携ステーションでは、ボランティアに関する相談を受け付けています。また、これからボランティアなど、何か活動を始めようと思っている人向けの活動もあります。

ツキイチ

文京区社会福祉協議会では、地域の方とのつながりづくりや社会参加のきっかけとして、「ツキイチ」という場を設けています。

知るツキイチ: ボランティア活動や地域での活動、文社協で行っているイベントなどについて、知ることができます。

やるツキイチ: 封入活動や施設に渡す折り紙の作品づくりなどちょっとしたボランティア活動を体験してみませんか？

その他のボランティア情報

どっとフミコム（文京区地域活動ポータルサイト）のページの「ボランティア・スタッフ募集」から募集されている内容を確認できます。

問い合わせ先：文京区社会福祉協議会地域連携ステーション
フミコム ボランティア担当

☎ 03-3812-3114

メール vorasen@bunsyakyo.or.jp

所在地 文京区社会福祉協議会 ボランティア活動室
文京区本郷4-15-14 文京区民センター 4階



有償の活動
もあります



はたらくことを考え始めた方には

「収入を得たい」と考えたときに、「はたらく」という選択肢も出てくると思います。初めて「はたらく」ことを考える方、長期間「はたらく」ことから遠ざかっていた方、「はたらく」とひときりこもることをくり返している方など、様々な不安があると思います。

はたらくことを考え始めたときの具体的な行動

周りの人にはたらくということ
を話してみる

はたらくためのセミナーを
探してみる



インターネットで求人を見
てみる

専門の人がサポート
してくれるところ
（しごと相談）を探す

しごと相談ってどんなことをしてくれるの？

- 1 自分のよいところ、
強みを探します
- 2 自分に合ったしごとを
考えます
- 3 自分に合ったしごとへ
向けた体験をします

はたらき方はいろいろあります

短時間雇用
たとえば2～3時間/日



自宅など場所は自由
テレワークなど



得意を活かす
請負など



このほかにも様々な方法があります。まずは、情報集めだけでも十分です。

自分一人ではどこから始めたらよいのか、迷ってしまうのが当たり前です。
次のページから相談先をご紹介します。対面の相談をしなくても、最初は相談機関の窓口においてあるパンフレットやホームページを見てみてはいかがでしょうか。



文京区の「しごと相談」窓口

文京区自立相談支援窓口

文京区春日1-16-21 文京シビックセンター 9階北側
☎03-5803-1917 利用時間 月～金曜 8:30～17:15

- ・仕事のさがし方
- ・ハローワークからの求人票の取り寄せ
- ・ハローワークでの相談の同行・同席
- ・履歴書作成のサポート
- ・面接対策
- ・就職決定後のサポート



ハローワークから提供された求人票に応募するのを迷いましたが、面接が不安だと伝えたら、模擬面接を行ってくれました。実際の面接でも同じ質問が出たので、落ち着いて答えることができました。就職決定後の不安だったときや、職場の人間関係で悩んだときに、アドバイスをもらったのもよかったです。

近隣にも、就労支援窓口があります。

地域若者サポートステーション

15～49歳の就労相談、職場体験等を実施しています。

- しんじゅく若者サポートステーション
☎03-6380-2288 新宿区西早稲田2-4-7 東京 DEW2 階
- ねりま若者サポートステーション
☎03-5848-8341 練馬区春日町4-16-9 春日町青少年館3階
- いたばし若者サポートステーション
☎03-6915-5731 板橋区板橋3-6-17 SKT 板橋ビル2階

東京しごとセンター

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)を設置しています。

(代表) ☎03-5211-1571 (専門サポートコーナー) ☎03-5211-8701
千代田区飯田橋3-10-3 東京しごとセンター 5階

ハローワーク飯田橋

多くの企業からの求人情報が集まるところで、様々な職種や産業の求人を探することができる場所です。就職氷河期世代専門窓口もあります。

(代表) ☎03-3812-8609 (ミドル世代チャレンジコーナー) ☎03-3812-8609
文京区後楽1-9-20

一般就労のしごと相談には不安がある方、段階的に就労を考えていきたい方へ

STEP 事業～社会参加準備支援～

仕事って何？なぜ働くの？と疑問を感じる方、不安で社会参加のはじめの一步を踏み出しにくい方、年齢が高く自分には難しいと感じる方、週5日で本格的な社会参加は無理と思う方の社会参加準備支援があります。

現在は、提携企業・団体における短時間で就労体験ができる中間的就労※に力を入れています。その他に、精神保健福祉士・臨床心理士などの資格を持つスタッフが、ご本人のニーズを取り入れた講座を企画・実施します。

※STEP事業(社会参加準備支援)は、文京区が茗荷谷クラブに委託して実施しています。



中間的就労

一般就労と福祉的な就労の中間という意味合いがあります。支援者が付き、働く方と企業の間に入りサポートします。仕事をするうえで困ったことがあれば、気軽に相談できます。



具体的にはどんなところで就労しているの？
長時間働くのはまだ慣れないし辛いかも…。
人と話すのも緊張するし。

高齢者施設での清掃やIT企業、イベント関係のお仕事などいろいろです。

1日2時間程度のお仕事もありますよ。人とそれほど会話しなくてもできるお仕事もあります。



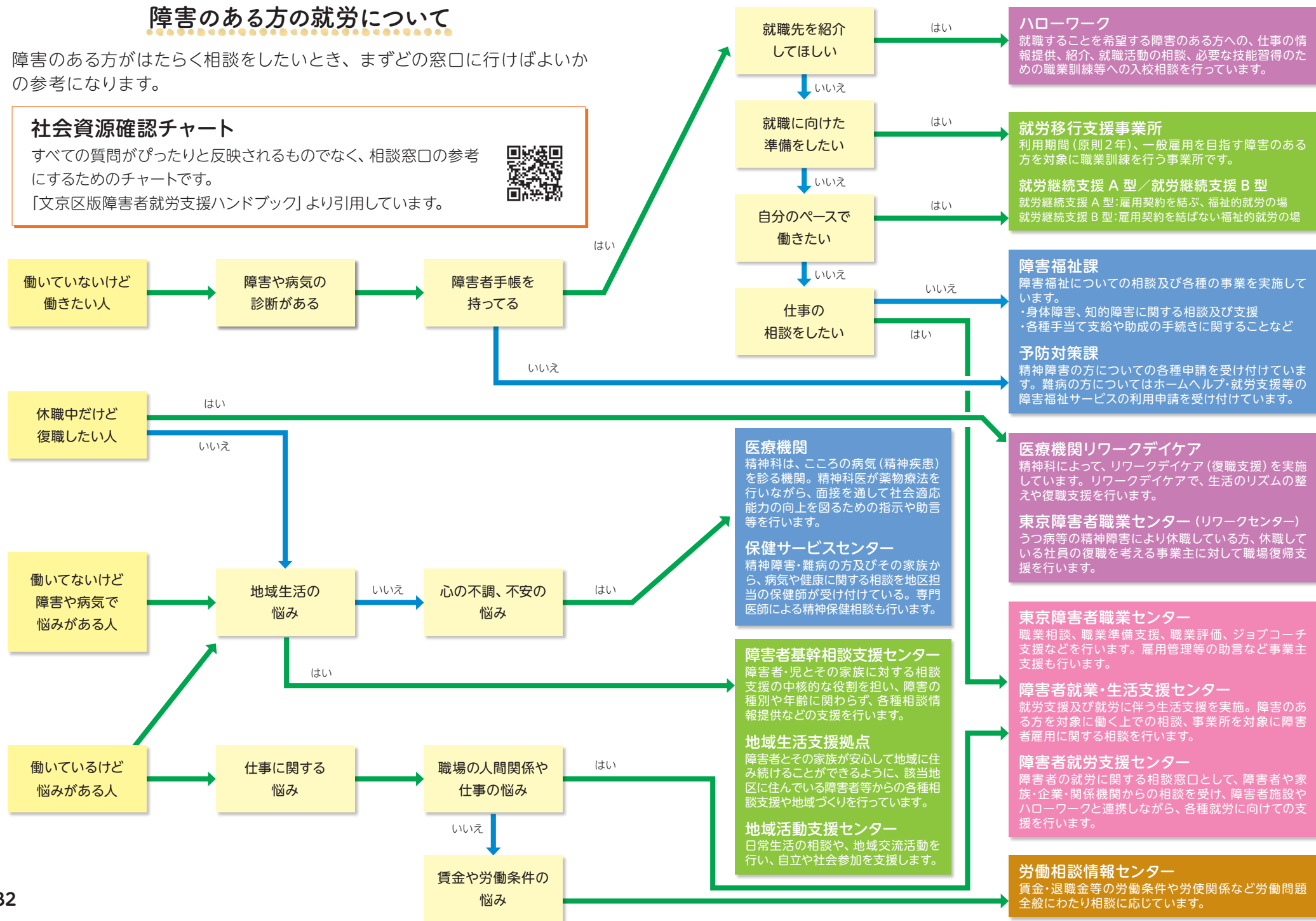
障害のある方の就労について

障害のある方がはたら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なります。

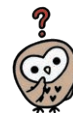
社会資源確認チャート

すべての質問がぴったりと反映されるものでなく、相談窓口の参考にするためのチャートです。

「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。



よくあるご質問



Q 就職面接で聞かれる「合理的配慮」ってどんなこと？

A 本人が抱える障害特性による働きづらさを軽減、解消していくための工夫をはたらく本人と会社とで話し合いをして、何が必要か、どこまで対応できるかを確認していくことといえます。
自分がどんな工夫があると働きやすくなるか、力が発揮しやすくなるかを事前に整理しておけると相談しやすくなると思います。



Q 手帳を持っていたら、障害者雇用求人にしかな応募できないの？

A 障害者手帳を所持していても、障害者雇用求人以外への応募も可能です。企業に障害内容を伝えるか伝えないかのメリット・デメリットの例を挙げましたので、働き方を考えるきっかけにしてみてください。

	オープン就労 (企業に障害内容を明かす)	クローズド就労 (企業に障害内容を明かさない)
メリット	・平日に通院することなど合理的配慮が得られやすい ・少ない日数/時間から始めやすい ・就労後の定着支援が受けられる	・求人の選択肢は多い ・自分の好きな職種を選びやすい ・業務内容に応じて、給与が高い案件もある ・就業時間の選択肢が豊富
デメリット	・求人の種類は障害者雇用求人が中心になる ・平均給与が高くない傾向がある ・障害者手帳が必要となる ・人事担当者、上司等へ自分の障害内容について伝える必要がある ・週20時間以上の就労が必要となる	・体調が悪くても休みにくい ・残業など行う必要が出てくる ・通院日の設定が限られる ・職場内での困りごとは、自力で解決する必要がある

文京区障害者就労支援センター

区内の障がいのある方の「はたらく」を応援し、就労支援、就労に伴う生活支援を行っています。利用は登録制になっており、登録の際には職業ガイダンスへご参加いただいています。

毎月第1・3水曜日に文京区障害者就労支援センターのラウンジで開催しています。予約制になっていますので、事前に電話・FAX・メール・来所のいずれかでお申し込みください。

☎ 03-5805-1600 (代表) FAX 03-5805-1601
文京区本郷4-15-14 文京区民センター1階

障害者就業・生活支援センターWEL'S TOKYO(千代田区)

障害者の身近な地域において、雇用、保健福祉、教育などの関係機関の連携拠点として、就業面及び生活面における一体的な相談支援を実施します。東京都では千代田区含め6か所設置しています。

千代田区神田錦町3-21 ちよだプラットフォームスクエアCN308
☎・FAX 03-5259-8372

就労移行支援事業

一般就労等への移行に向けて、事業所内や企業における作業や実習、適性に合った職場探し、就労後の職場定着のための支援等を実施しています。

「文京区版 障害者就労支援ハンドブック」には、①～③の詳しい内容に加え、文京区の社会資源マップや様々な事例の紹介もされています。





親亡き後に備える



親亡き後のことを考えよう

親亡きあとの手続きは、誰にとっても大変なことです。

この章ではまず最初に、親亡き後の手続きを知り、自分でできること・難しいことを整理しましょう。難しそうだったことは準備編(STEP 3)を見て、そのときへの備えを固めましょう。1人で全てやろうと思わずに、**親族や専門家、支援者など頼れる人を見つけ一緒に進めていくこと**で、不安が少し減り安心が増えると思います。STEP 2、3は書き込み式となっています。親御さんと話し合いながら、空欄を埋めていく作業ができるとういですね。

STEP 1 親が亡くなった後の主な手続き…………… P.38

葬儀
関係

近親者への連絡、葬儀、納骨 等 1

届出
手続き

死亡診断書、火葬許可証、年金受給停止、各種保険 等 2 3

相続

遺言・相続人・財産の調査、相続手続き、名義変更 等 4 5

STEP 2 親が亡くなった後の生活のこと…………… P.44

- ① 頼れる人リストを作っておくこと 1
- ② 住まいのこと 2
- ③ お金のこと 3

STEP 3 準備しておくこと…………… P.48

- ① 必要情報リストを作っておく 1
- ② 引き継いでおいたほうがよい情報 2
- ③ いろいろな相談先 3

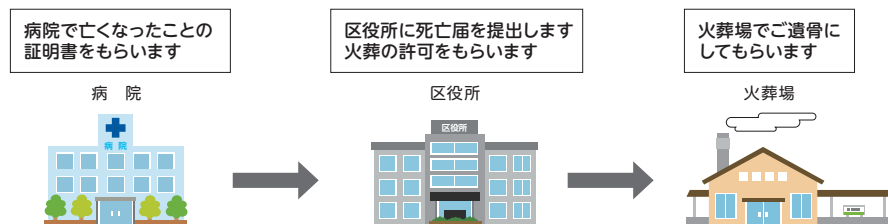
誰でもいつか迎える日のために、少しずつ考えていくと安心して暮らしていけるかもしれませんね。無理せず一歩ずつ進めてください。

STEP 1



親が亡くなった後の主な手続き

1 葬儀関係・区への届出



死亡診断書部分は病院が記入、死亡届部分を遺族が記入します。
提出には印鑑と身分証明書が必要です。提出前にコピーを数部取っておきます。

●主な葬儀の種類について…どのような形で見送るのかを決めましょう

- ①一般葬（通夜、告別式を行う）
- ②家族葬（親族のみで行う）
- ③一日葬（告別式と火葬を1日で行う）
- ④直葬（火葬だけで終える葬儀）

※葬儀費用は①⇒④と安価になります。

※葬儀に関する領収書はすべて保管しておくことをお勧めします。

葬儀関係やることリスト

- ☐ 親族や葬儀参列者への連絡（亡くなったことを伝え、葬儀の日程を知らせます）
- ☐ 葬儀社の決定と葬儀の行い方の決定（葬儀社が決まればサポートしてくれます）
- ☐ 所属するお寺や教会などへの連絡（信仰やお墓の有無で連絡先が異なります）



葬儀関係・ミニ知識

Q 比較的安価な区民葬儀の利用はどうすればよいですか？

A 区民葬儀の利用を希望する方は、死亡届提出時に戸籍住民課より区民葬儀券を配布します。

券を区民葬儀取扱葬儀店に渡すことで安価にご利用いただけます。その後の助成もあります。

詳しくは「[文京区区民葬儀](#)」で検索・ご確認ください。

Q 葬祭費が支給されると聞きましたが、どのように手続きすればよいですか？

A 国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入中の方が亡くなられた場合、申請によりその葬祭を行った方（喪主）に対して、葬祭費（7万円）が支給されます。手続きの期限は、葬祭を行った日の翌日から2年以内です。

詳しくは「[文京区葬祭費](#)」で検索・ご確認ください。

2 区役所での手続き

死亡届提出後の区役所内外の手続きを1冊にまとめた「おくやみハンドブック」があります。

区ホームページまたは右の二次元バーコードからご覧いただけます。
様々な手続きについての案内や受付を行う「おくやみコーナー」もご利用ください。

※手続きの種類は人によって異なります。ご相談時にご確認ください。



おくやみコーナーのご案内

- 必要な行政手続や窓口をご案内します。
- 一部の手続について証書等の預かりや申請書等の作成補助・受付ができます。
- 専用ブースで安心してご相談できます。

■ 場所 文京シビックセンター2階 行政情報センター内

■ 予約について WEB予約または電話予約 ☎03(5803)1328

・ご予約は、死亡届提出後、2週間程度経過した後に行ってください。

・ご利用は、文京区に住民登録があった方のご遺族に限ります。

「[文京区おくやみコーナー](#)」で検索

■受付できる手続き

<返却・返還>

- ・ 住民基本台帳カード、マイナンバーカード
- ・ 国民健康保険被保険者証、高齢受給者証、後期高齢者医療被保険者証
- ・ 限度額適用認定証、限度額適用・標準負担額減額認定証
- ・ 介護保険被保険者証、介護保険負担割合証、介護保険負担限度額認定証 等

<申請・届出>

- ・ 葬祭費の申請
- ・ 後期高齢者医療制度の通知などに係る送付先変更
- ・ 介護保険料通知に係る送付先変更
- ・ 住民税の相続人代表者指定届 等

■区役所での手続きにおける主な持ち物

- ☐ 来庁される方の本人確認書類
- ☐ 預貯金通帳（相続人代表者、喪主など）
- ☐ 葬儀の領収書、会葬礼状
- ☐ 亡くなられた方の各種被保険者証、認定証などの返却物

※上記の他にも必要な持ち物があります。

詳しくは「おくやみハンドブック」でご確認ください。



3 区役所以外での主な手続き

一般的な主な手続きです。人によって異なりますので、ご確認ください。

	主な手続きリスト	注意事項など	問い合わせ先
☐	国民年金 厚生年金等の届け	加入していた年金により、手続きに必要なものが異なります。基礎年金番号がわかるものを用意して問合せしてください。	文京年金事務所 千石1-6-15 ☎03-3945-1141
☐	銀行や信用金庫等の 口座解約	親御さんが亡くなると、口座は凍結され、引き出せなくなりますので注意が必要です。	口座を開設している 銀行等
☐	所得税・相続税の申告・ 納税	所得税は4か月以内、相続税は10か月以内に手続きしてください。	小石川税務署 ☎03-3811-1141 本郷税務署 ☎03-3811-3171
☐	水道・電気・ガス・電話・ 携帯電話・インターネット 名義変更や解約	同居の親御さんの契約や口座引き落としだった場合は、事前に名義変更や引き落とし口座を変更しておけるとよいです。	各契約会社 水道：東京都水道局 お客さまセンター ☎03-5326-1101
☐	NHK 手続き	名義変更や解約手続きなどはお問合せ先で確認してください。	NHK ふれあいセンター ☎0120-15-1515
☐	生命保険の請求・火災保 険等の名義変更手続き	保険証券の番号や死亡した日、死亡した原因、保険受取人の名前などが主な連絡事項となります。	各保険会社

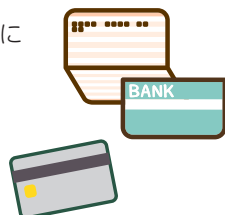
必要書類や手続期限については、問い合わせ先にご確認ください。手続きによって、戸籍謄本、除籍謄本、改製原戸籍などの提出を求められる場合があります。

相続に関係することはP.42、住まいに関することはP.45に記載しています。

*戸籍謄本の取得は、文京シビックセンター2階 戸籍住民課に
お問い合わせください。

*その他、クレジットカードの解約やパスポートの返還、
運転免許証等の返納もあります。

*住まいに関することは、P.45 に詳しく記載してあります。



よくあるご質問



死亡届を出したかどうかわかりません。

火葬許可証を持っている場合や火葬がお済みの場合、死亡届は既に提出されています。

戸籍の本籍とはなんですか？

戸籍が置かれている場所のことです。戸籍が所在する区市町村を「本籍地」といいます。住民登録地と同一とは限りません。

戸籍の筆頭者とはなんですか？

戸籍の初めに記載されている方のことです。筆頭者の方が亡くなられても、筆頭者欄は変わりません。

戸籍と住民票の違いがわかりません。

戸籍は、出生、婚姻、離婚等の身分事項を公証するものです。
住民票は、住民登録地を公証するものです。住民登録のある区市町村でのみ取得することができます。

死亡が記載された戸籍はいつから取得できますか？

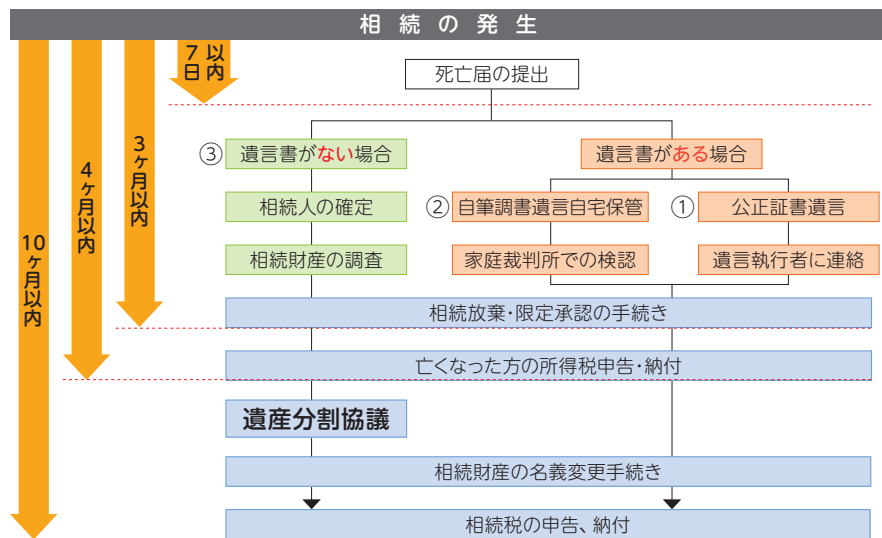
文京区が本籍地で文京区に死亡届を提出された場合、おおむね2～3週間で死亡の記載された戸籍が取得できます。また、亡くなられた方の本籍地や死亡届の提出先によって取得可能な日数が異なりますので、本籍地の区市町村にお問い合わせください。

死亡届とは別に、住民票を消除する手続が必要ですか？

死亡届の提出により自動的に消除されるため不要です。なお、亡くなられた方を除いた新しい世帯に15歳以上の方が2人以上いらっしゃる場合は、区から新しく世帯主となった方に、通知をお送りします。世帯主を同じ世帯の別の方に変更する場合は、変更届が必要となります。

4 相続に関すること

どのような手続きで相続が進んでいくかを整理してみます。



相続関係 やることリスト・パターン別 (遺言の説明はP.48にあります)

	パターン別	内 容
①	公正証書遺言がある場合	遺言執行者に連絡をして、相続手続きを進める
②	自筆調書遺言がある場合	相続人となる親族へ連絡する。 親族等がない場合は、相続についての相談を行う。 遺言書は開封せず、家庭裁判所での検認を行う。
③	遺言書がない場合	相続人となる親族へ連絡する。 親族等がない場合は、相続についての相談を行う。

相続に関しての処理は基本的には法定相続人全員の同意が必要となります。



遺産分割協議

親が亡くなった後に行う、いわゆる「相続手続」のこと。銀行口座、不動産、株その他すべての財産につき、どのように分割するかを話し合って決め、法定相続人全員が実印を押印する「遺産分割協議書」を作成しなくてはならない。

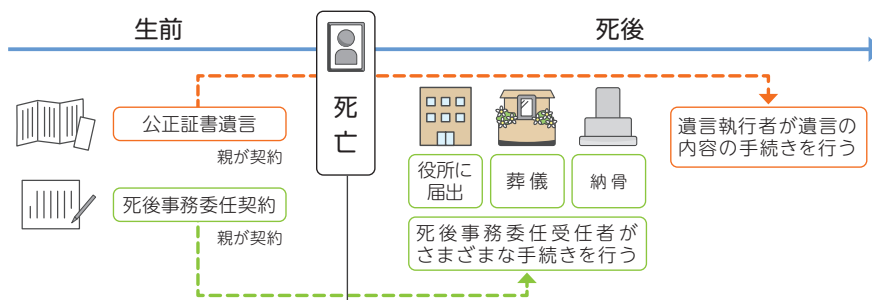
法テラス (P.43 参照) 利用可。

相続手続きは、本当に難しいです…相続について詳しい弁護士や税理士などの専門家に相談するのがおすすめです。



5 葬儀・相続などの負担を軽減するために

葬儀や相続の複雑な手続きは、事前に弁護士等に依頼・契約することで残された方が行う負担を減らせます。



親御さんが事前に行っておくと残された方の負担を軽くできることが、遺言書の作成や死後事務委任契約です。残された資産の分け方や葬儀・納骨に関することなど親御さんの意思を伝えることができます。

契約者	項 目	内 容
親	公正証書遺言書を作成する	被相続人(亡くなった方)が生前に自分の死後の意思表示をするものです。「遺言執行者」を指定しておく、財産の分け方のほか、遺言書に書かれた内容を尊重して財産を引き継ぐことができます。
	死後事務委任契約を行う	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。この委任契約では、財産分与に関することは決められません。



法テラス

法テラスは、国によって設立された法的トラブル解決のための「総合案内所」です。

*法テラス東京 (☎0570-078301 新宿区西新宿1-24-1 エステック情報ビル13F) 相談日時 月～金曜 10:00～12:00、13:00～16:00

*法テラス上野 (☎0570-078304 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) 相談日時 月～金曜 10:00～12:00、13:00～15:30



文京区法律相談

土地、家屋、相続、金銭貸借など法律全般にわたる相談です。

相談場所 広報課 (シビックセンター14階相談室)

相談日時 火、金曜、第2・4月曜 13時～16時

要予約。詳しくは文京区ホームページで「文京区 法律相談」で検索してください。

1 頼れる人リストの作成

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？

親御さんとお話しながら書き出す作業ができると、安心感が増えますね。

頼れる人リストが埋まらないときには、第1章の相談機関に連絡してみてください。

頼れるリスト

関係	氏名	連絡先	備考
親族・知人			
相談機関			
医療機関			
その他			



記載例 こちらを参考にしながら、リストを記載してみてください

関係	氏名	連絡先	備考
親族	文京 花子	03-3812-●●●● (文京区春日1-16-21)	母の妹。昭和20年生まれ 葬儀関係は、まずここに連絡
相談機関	△△相談センター	03-5803-××××	担当者は大塚さん、大原さん 受付時間 8:30～17:00
医療機関	〇〇クリニック	03-5803-△△△△	△△医師 親のかかりつけ医(訪問診療)
その他	□□法律事務所	03-1234-□□□□	〇〇先生 遺言執行者
	訪問介護支援	03-3812-〇〇〇〇	担当者は音羽さん 親のケアマネージャーさん

2 住まいのこと

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おきましょう。

<賃貸借契約の住居の場合>

民間の賃貸住宅や都営住宅などにお住まいの方は、管理会社に連絡をして、世帯員の変更、使用权の継承などの契約変更手続きが必要です。また、家賃の引き落とし口座が親の銀行口座だった場合は、支払い方法の変更手続きも必要です。

<親の住まいを相続して居住する場合>

家を相続する場合は、3年以内に「相続登記」の申請をすることが義務化されました。

家のメンテナンス(電気・ガス・水道・雨漏り、水回りの修繕、家の破損の対応)などで、関連する業者とのやりとりが必要です。

事前に確認しておくことリスト

項目	名称	連絡先
不動産会社(賃貸契約)		
電気会社		
ガス会社		
インターネット会社		
工務店関係など		
その他		



3 お金のこと

親亡き後の生活設計を考えておくことも、安心につながります。現在ある資産の活用、相続等を検討しましょう。また、下の表を記載することで、ひと月の家計のイメージもできるとよいと思います。生活に困る見通しがある場合には、第一章の支援機関に相談してみてください。

事前に手続きしておくで安心

- ☐ ライフライン（電気・ガス・水道・賃貸借契約など）の名義変更
- ☐ ライフラインの引き落とし口座の変更
- ☐ 加入している生命保険の内容確認

1か月の生活費

項 目	金 額
住まいにかかるお金（家賃）	円
食費	円
電気	円
ガス	円
水道代	円
通信費（インターネット、スマホ）	円
医療費	円
新聞・本・雑誌など教養用品購入費	円
保険料（国保、年金）	円
	円
	円
	円
	円
	円
	円



1か月で使う額（予算）を決めておきましょう

1か月の支出合計が、1か月の予算より少なくなるように、支出を調整しましょう。ほかに税金など年間でかかる支出があります。忘れずに計算に入れましょう。

円

1か月で使う額（予算額）を考える時に使える相談窓口



① ファイナンシャルプランナー個別相談会

親亡き後も子どもが生きていくための「サバイバルプラン」の作成など、生活設計についての相談ができます。

具体的には、親が持つ資産を活用して、親亡き後の生活が成り立つかどうかの検討や、公的年金等を含めたひきこもり当事者の方の収入・支出を検討したり、建て替えや住み替えを含めた住まいの検討をします。個別相談会の日程や申込みについては、文京区ひきこもり支援センターのホームページでご確認いただけます。

② 自立相談支援窓口（家計相談）

経済的な課題をお持ちの相談者と一緒に家計表を作成し、家計に関する課題を「見える化」することで、家計収支の見直しを図ります。その他、貸付制度の紹介や債務整理のアドバイス、法律相談に向けたサポートを行います。

①②の問合せ先

生活福祉課 自立支援担当 ☎ 03-5803-1917

<家計相談の相談事例>

月々の生活費を「見える化」するために、1か月分のレシートを保管し、どの項目の支出が大きいのか、逆に支出が少ないものは何かを相談員と一緒に確認しました。

使い方に合わせた携帯料金プランの見直しなどを行うことで、月々の支出がスリム化し、月々の生活にゆとりが出てきました。キャッシュフロー表の作成により、お金の課題が可視化され、自分にあった収入と支出を考えるきっかけとなりました。



ライフプランの検討をしながら、1か月に使える金額を決め、節約に繋がるような生活方法が身につけられるとよいですね。



STEP3 準備しておくこと

1 必要情報リストを作っておきましょう

埋葬する場所について

事前に埋葬する場所や供養の仕方など、決まっているとよいですね。家族などの継承者がいなくても、永代にわたり菩提寺や霊園が供養する「永代供養」もあります。



墓 地 名	所在地・連絡先	名 義

遺言書について

遺言書を作成する場合は、下の遺言の主な種類を確認・比較してみてください。

遺言の種類	☐ 自筆証書遺言	☐ 公正証書遺言 (公証役場)
遺言作成日	年 月 日	
保 管 場 所	☐ 自 宅 () ☐ 親族等 ()	☐ 法務局 (法務局出張所) ☐ 貸金庫 ()
遺言執行者	氏名 連絡先 ()	

遺言の内容(相続等)に関しては親御さんと一緒に兄弟姉妹とも話し合っておくとよいでしょう。

<遺言の主な種類・比較>

	自筆証書遺言	公正証書遺言
方 式	全て自筆で作成 (財産目録はパソコンでの作成可) 決められたルール(作成年月日、氏名、押印等)通りに作成する必要がある	公証役場で作成 証人を2人以上立て、法律に詳しい公証人が作成する
長 所	費用がかからない 1人で作成できる	紛失や偽造の心配がない 不備なく遺言書の作成ができる
短 所	内容に不備や作成時の判断能力に疑義があると無効になることがある	費用がかかる
保 管	本人(法務局でも保管申請は可能)	原本は公証役場で保管 正本・謄本は遺言者が持ち帰る
検 認	必要(法務局で保管する場合は不要)	不要

2 引き継いでおいたほうがよい情報を作っておきましょう

親御さんから引き継いでおいたほうがよい情報などのリストです。印鑑や通帳、関連する書類などの保管場所も確認しておくとういでしょう。

とても大切な個人情報です。このハンドブックの保管はしっかりと行い、信頼できる人以外には見せないように注意しましょう



預貯金について

金融機関名(支店名)	種別	口座番号/名義人	残高/確認日
(支店)	普通 定期		
(支店)	普通 定期		
(支店)	普通 定期		

その他、換金できる資産(有価証券、貴金属、絵画、骨董 等)は相続財産となりますので記録しておくとういでしょう。

年金について

年金の種類	基礎年金番号	受取口座

生命保険について

保険会社・保険名	証券番号	契約者・名義人	受取人

自宅などの不動産について

不動産の種類	所在地・名義人	面積・価格など

相続ミニ知識

令和6年9月時点の情報です



Q 相続手続きとは…？

A 相続とは、亡くなられた方の財産（すべての権利や義務）を、特定の方が引き継ぐことをいいます。このとき、亡くなられた方を「被相続人」、財産を引き継ぐ方を「相続人」といいます。遺言の有無や内容によって相続の手続きは変わります。公正証書遺言に関してはP43に記載があります。

Q 相続税は相続した額に関わらず発生しますか？ 相続税の手続きは必ず必要？

A 相続税とは、**基礎控除額以上の相続財産を受け取る場合**に発生します。

基礎控除額＝3,000万円＋（600万円×法定相続人の数）

相続財産には、預貯金や不動産、貴金属、骨董なども含まれます。また、借入金などのマイナスの財産も相続財産となります。基本的に、相続税がかからない場合は申告の必要はありません。

ただし、特例の適用を受けることで相続税がかからなくなるというように「特例の適用を受けるための申告が必要」な場合は、申告が必要です。詳しくは税理士や税務署に確認しましょう。

Q 死亡した親名義の預金を引き出したいのですが？

A 金融機関で預金相続の手続を行う必要があります。金融機関ごとに手続きが違いますので金融機関にお問合せください。

Q 遺産相続に期限はあるの？

A 手続きの中には期間が決まっているものもあり、相続税の申告と納付は相続開始から10カ月以内、相続放棄は3カ月以内とされています。P42に記載があります。

Q 生命保険金は、相続財産に含まれる？

A 保険契約上、だれが保険金の受取人となっているかによって異なります。（亡くなった被保険者である）被相続人自身が保険金の受取人となっている場合、保険金は相続財産となるのが一般的です。

Q 相続放棄及び限定承認とは…？

A 亡くなった被相続人の資産や負債などの権利や義務を一切引き継がず放棄することを「相続放棄」、限度付きの相続を行うことを「限定承認」といいます。相続放棄の手続きは、相続発生的事实を知ってから3か月以内に家庭裁判所に申し立てを行う必要があります。

Q 相続登記とは…？

A 不動産を所有していた方が亡くなられた場合、土地・建物名義を相続人の名義に変更する手続きが必要です。令和6年4月より、相続登記の申請が義務化されました。

こちらもぜひ！
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～

ひきこもり・生きづらさを抱えた方に向けた情報が掲載されています。



いろいろな相談先



どこに相談していいかわからないそんなときは

文京区ひきこもり支援センター ☎ 03-5803-1917

ご家族、ご本人の相談・居場所

茗荷谷クラブ ☎ 03-3941-1613

高齢者の介護、福祉、生活のこと、どうしたらいい？

高齢福祉課 高齢者相談係 ☎ 03-5803-1382

高齢者の身近な地域の相談窓口

富坂	☎ 03-3942-8128	富坂分室	☎ 03-5805-5032
大塚	☎ 03-3941-9678	大塚分室	☎ 03-6304-1093
本富士	☎ 03-3811-8088	本富士分室	☎ 03-3813-7888
駒込	☎ 03-3827-5422	駒込分室	☎ 03-6912-1461

家計や就労の相談

生活福祉課 自立支援担当 ☎ 03-5803-1917

生活保護の相談

生活福祉課 相談係 ☎ 03-5803-1216

障害者等と家族の総合相談

障害者基幹相談支援センター ☎ 03-5940-2903

障害者等と家族の身近な地域の相談窓口

生活あんしん拠点

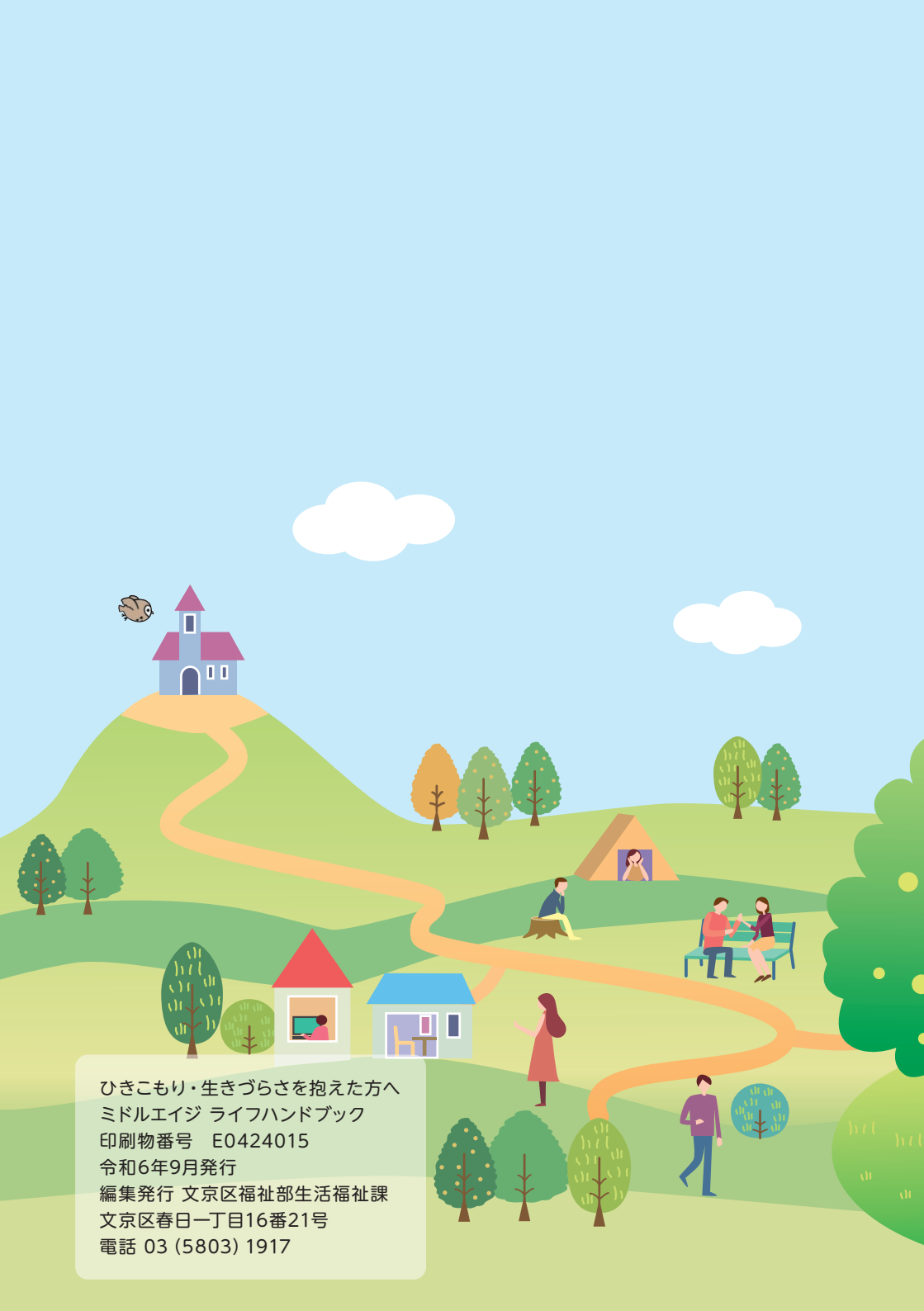
富坂	☎ 03-5810-1530	大塚	☎ 03-6801-5216
本富士	☎ 03-3868-3033	駒込	☎ 03-5832-9720

地域のつながり

文京区社会福祉協議会 ☎ 03-3812-3040

こころや身体不安、悩み

保健サービスセンター ☎ 03-5803-1805
保健サービスセンター本郷支所 ☎ 03-3821-5106



ひきこもり・生きづらさを抱えた方へ
ミドルエイジ ライフハンドブック
印刷物番号 E0424015
令和6年9月発行
編集発行 文京区福祉部生活福祉課
文京区春日一丁目16番21号
電話 03 (5803) 1917