

# 相談支援班からのおたよりです



令和4年11月9日発行

支援連携グループ相談支援班

残暑に汗を流したかと思えば何十年ぶりの寒さを記録したり台風に見舞われたりと、10月は様々な季節が混在した一か月でした。そんな中でもキンモクセイやケイトウなどの草花は出番を忘れずに、それぞれの色や香りを楽しませてくれました。そして季節は進み、冬の訪れを感じるようになりました。

「山茶花」と書いて「さざんか」と読みます。冬の季語として、寒さに強いイメージがありますが、開花期に寒気にさらされると花が落ちてしまうなど、原種の子茶花は特に寒さに強いわけではないとのこと。意外です。



## スマホ利用をめぐるトラブル

スマホの利用によって発生する様々なトラブル……詐欺、個人情報の漏洩、ゲームの課金など的高額請求、恥ずかしい写真の拡散、誹謗中傷、いじめ等々、あげればきりのないほどです。そして、利用者をトラブルに巻き込む手口はどんどん巧妙化しており、知らず知らずのうちに被害者になってしまったり加害者になってしまったり。スマホの利用にはリスクが伴うことを理解しておく必要があります。

インターネットの危険性や利用する上でのマナー、スマホを利用する目的や時間など、スマホデビューの際に確認したことを今一度、ご家庭で話題にしてみてもいいでしょうか。特に日常的にトラブルとなりやすいLINE（ライン）のマナーについては、ぜひ確認をしていただきたいことです。スマホに依存が進むと、既読されないことに不安やイライラを感じたり、つい誰かの悪口を言ってしまったり、プライベートなことを了承せずに伝えてしまったりといったことからトラブルが生じます。LINEを相手の気持ちや都合を考えてコミュニケーションを楽しむためのツールとして利用できるようにしてほしいと思います。

## スマホトラブルに巻き込まれてしまったら

### ◆消費者ホットライン(消費生活相談窓口)

全国共通「188」が連絡先です。スマホを利用して、不当に高額請求をされた時などの相談に応じてくれます。

他にも、「インターネット違法・有害情報相談センター」や「チャイルドライン」など、様々な相談窓口があります。いまや生活になくてはならないスマホですが、手にしたその瞬間から、ルールとマナーを意識して利用することが大切です。



## 障害基礎年金について

公的年金には老齢年金、障害年金、遺族年金の3種類があります。障害年金には「障害基礎年金」と「障害厚生年金」があり、先日のPTAの年金トークでは「障害基礎年金」についての説明を横須賀市の国民年金担当からうかがいました。まだお話を聞いていない方にかいつまんでご説明します。また、すでにお話を聞かれた方も、おさらいのつもりでご一読ください。

<b>障害基礎年金とは</b>	基礎年金（国民年金）の中の一つ。条件がそろえば20歳からもらえます。
<b>受給するには</b>	自己申請が必要です。次の3条件を満たすことが必要です。
<b>納付要件</b>	通常、一定の保険料納付が必要ですが、初診日が20歳前の場合は不要です。20歳までに手帳を取得し、医師の診断があれば対象になります。
<b>程度要件</b>	障害等級表で1級または2級に該当すること。療育手帳などの等級判定ではなく、 <b>国民年金法の定めによる基準です。</b>
<b>加入要件</b>	国民(厚生)年金の加入者で65歳以下。20歳過ぎないと申請できません。
<b>申請するには</b> 	申請時期は20歳誕生日経過後、3ヶ月以内くらいに行うのがベストです。申請場所は市（区）役所の国民年金担当または最寄りの年金事務所です。20歳の誕生日の1～2ヶ月くらい前に相談予約を取り、窓口で申請書類などをもらってください。病院で受診し、診断書を作成してもらい、再度窓口で電話等で予約を取り、申請手続きをします。審査後の結果は3～4ヶ月後に郵送されます。申請のタイミングを逃さないようにしましょう。
<b>病院受診前の準備</b> 	申請に必要な診断書を作成する病院の指定はありませんが、かかりつけ医がない場合は事前に準備をする必要があります。初めての受診で、障害の状況や日常生活すべてを伝えることは困難です。障害特性はもちろん、成育歴、仕事のこと、生活のこと、困っていること、苦手なこと等々、限られた時間での確に伝えなければなりません。そのために、生まれてから20歳に至るまでのエピソード（乳児期、幼児期、学齢期での状況をより具体的に）などを書き留めて置くことをお勧めします。

注意すべき点は「自己申請すること」「療育手帳を持っていても100%受給できるわけではない」「永久認定ではないこともある」「申請のタイミングを外逃さない」ということです。

また、診断書の「適切な食事」という項目を例にすると、「一人暮らしを想定して」「一人で給料（収入）に見合った金額内で食材を購入し、栄養バランスを考えて調理して食べ、後片付けをする。」という一連の流れを日々繰り返し、経済的、健康的に食生活を送れるかを尋ねられているのです。「親が一緒ならできる」は「できる」には該当しないのです。そのため、申告の仕方によって受給できないことも発生するのです。

ほかにも様々なケースがあるので、受給申請の時期が来たら、しっかりと相談をすることが大切です。

※20歳から障害基礎年金を受給している人は60歳までの40年間、**法定免除**といって、65歳以降に発生する老齢年金の掛け金が自動的に免除されます。また、永久認定された後でも障害が重くなった場合は再度判定し直し（額改定請求）ができるなど、様々な救済措置があるそうです。