

障害児を育てているママに、ちょっと役立つ情報をお届けします。

No. 37

発行

あづさ行政書士事務所

発行日

2018年9月1日

# ねこの手 どうぞ

## ほめて育てるのがよい理由

「ほめ育て」という言葉があるように、子どもはほめて育てるのがよいといわれています。お子さんができたこと、がんばったことを見逃さずにほめることで、お子さんの自信とやる気が増えて、自分から動ける子に成長します。

けれど、「ほめる」のがよいからといって、「しかる」のがまったくダメなわけではありません。危険なことや、周囲に迷惑がかかることは、「しかる（注意して止めさせる）」のも大事です。

※「しかる」と「怒る」は違います。怒っている（感情的になっている）ときは、冷静にしかる（指導する）ことはできません。深呼吸し、気持ちを落ち着けてからしかりましょう。

## 「ほめる」と「しかる」のバランス

子育てでは、3回ほめて、1回しかるのがちょうどよいバランスです。人は、ほめられるとやる気が増え、しかられるとやる気が減ります。お子さんをしかりすぎると、自信をなくして自分から動く気持ちがなくなってしまうため、1回しかったら意識的にほめる回数を増やしたいですね。

反対に、しかられる経験が少なすぎると、がまんが苦手になったり、失敗することに弱くなったりしてしまいます。バランスをとることが大切なのです。

【裏面につづく】

## ごあいさつ

こんにちは。行政書士の佐々木あづさです。

「福祉の行政書士」を名乗っている私は、障害福祉をメインにして、ほかにひとり親家庭、高齢者、生活困難者の支援もしています。

セミナーやイベントで名前（もしくは下の似顔絵に似た人物）を見かけたら、ぜひお声がけください。

その場でお答えできる簡単な質問や、手相占いのご希望には、よろこんで応じます。時間のかかるお話のときは、相談日時をお約束させていただきます。



[表面から続きます]

ほめ言葉リスト作り

使える「ほめ言葉」を増やすために、お子さんをほめる言葉を一度、書きだしてみるのもおすすめです。例えば、「すごい」「さすが」「よく気がついたね」「自分から動けたね」「あいさつが上手だね」「お姫さまみたい」「ヒーローみたい」など。

よくないところばかり気になってしまうとき

「リフレーミング」という方法があります。評価や見方を切りかえるもので、【うるさい→元気がいい】【しつこい→あきらめない】【あきっぽい→好奇心旺盛】【のんびり→マイペース】【すぐに泣く→感受性がゆたか】といった感じです。

お子さんをほめるために必要な3つの気持ち

- ① 愛情、大好きの気持ち
- ② 大丈夫、きっとできると信じて待つ気持ち
- ③ 失敗も大切な経験と、あえて見守る気持ち

今回の内容は、好評いただいているセミナー「ほめレッスン」を短くまとめたものです。個人・小グループでのセミナーもよろこんでお受けします。「ほめ言葉リスト」「リフレーミング」のワークプリントを差しあげることできますので、気軽にお問い合わせください。

わかっちゃう福祉用語

ノーマライゼーション

心身に障害を持っていても、障害のない人たちといっしょに地域のなかで普通の暮らしができるのが、正常な社会のあり方だという考え方です。



現代では社会福祉の基本理念となっていて、障害者だけでなく、高齢者や社会的に弱い立場にある人も、一般の人と同じ生活を送れるような制度作りと環境整備が進められています。

ノーマライゼーションの考え方は、「成年後見制度」「介護保険制度」「バリアフリー」「ユニバーサルデザイン」といったかたちですでに実現されています。



行政書士会公式キャラクター  
ユキマサくん

【あづさ行政書士事務所】 行政書士 佐々木あづさ  
〒260-0824 千葉県千葉市中央区浜野町 1025-106  
TEL:043-312-2289 FAX:043-312-8800  
PC-Mail : azusa.g@zc.wakwak.com  
HP : <http://park6.wakwak.com/~azusa.g/>



障害児を育てているママに、ちょっと役立つ情報をお届けします。

No. 38

発行

あづさ行政書士事務所

発行日

2018年10月1日

# ねこの手 どうぞ

## 子育てのゴール

子育てのゴールのひとつは、子どもの自立（自律）だといわれています。子どもが身体的・精神的・経済的に成長し、親の保護下から離れてもひとりで生活できるようにするのが、大きな目標です。

障害を持つお子さんの場合は、障害の種類や程度によっても違いますが、まずは行政や施設などの支援を受けて、親や家族以外の人にも助けてもらえるようになることを目指されるとよいと思います。

家族の関係性はそれぞれですけれども、親離れ・子離れをして、お互いにとってちょうどよい距離感に落ち着くのが理想ですね。

## お子さんの「親離れ」の例

- 家族以外の方が身の回りの世話や医療的ケアをするのを嫌がらない。
- 家族を通さなくても、家族以外の人とお子さんなりのコミュニケーションをとることができる。
- 家族が近くにいなくても、まとまった時間を落ち着いて過ごすことができる。
- 家庭以外の場所（学校・施設・病院・地域など）に居場所があり、お子さんのことを気にかけてくれる人があちこちにいる。
- お子さん自身の収入（就労・年金）で、ある程度の生活の支出をまかなうことができる。

[裏面に続きます]

## ごあいさつ

こんにちは。行政書士の佐々木あづさです。

千葉市の「障害者福祉のあんない（平成30年度版）」が9月から配布されています。各区の高齢障害支援課でもらえますので、何かの折に入手されることをおすすめします。

千葉市のサイトでも全ページがPDFファイルで公開されていて、閲覧・検索・印刷が可能です。  
（「千葉市 障害 あんない」で検索してください）

福祉制度の内容は変わっていきますので、1年に1度はチェックをしましょう。



[表面から続きます]

親御さんの「子離れ」の例

- お子さんの世話や医療的ケアを、信頼してほかの人に任せることができる。
- お子さんや家族以外のことに関心を持ち、自分の時間を楽しむことができる。
- お子さんの病気・障害の記録、医療的ケアの仕方、お子さんへのかかわり方、成育歴などの情報や資料を、必要なときに支援者・援助者に渡せるよう準備してある。  
⇒ 情報や資料をどのように整理したらいいか迷ったら、当事務所にお問い合わせください。無料でアドバイスしたり、まとめた文書を有料で作成をしたりすることができます。

親離れ・子離れの心がまえ

親子の人生は子育てのときに濃密に重なりあいますが、子どもの成長とともに親子の間は少しずつ広がっていきます。そうした離れていく親子の距離をさみしく感じながらも受け入れられることが、親離れ・子離れのはじまりです。

障害を持つお子さんにとって一番安心できるのが家族や家庭であることは当然ですが、お子さんの自立する力を育てるためには、親が周囲を信頼して任せていくことが大切です。

家族だけでがんばりすぎないように、上手に周りを頼って行ってください。

わかっちゃう福祉用語

インクルーシブ教育

障害を持つ子と持たない子が、地域の学校でともに学ぶことを目指す取り組みのことです。

英語表記の「inclusive education」は「包容する教育」と訳されていて、障害のあるなしにかかわらず、「すべての子どもたちのための教育」という意味で使われています。

子どもたち一人ひとりが多様であることを前提に、誰もが自分にあった配慮を受けながら地域の通常学級で学べることを目標にしているのが、インクルーシブ教育だといえます。

具体的な取り組みは、例えば、行政が教育環境を整備する、学校と保護者で子どもの特性にあった「個別の教育支援計画」を作成するなどです。



行政書士会公式キャラクター  
ユキマサくん

【あづさ行政書士事務所】 行政書士 佐々木あづさ  
〒260-0824 千葉県千葉市中央区浜野町 1025-106  
TEL:043-312-2289 FAX:043-312-8800  
PC-Mail : azusa.g@zc.wakwak.com  
HP : <http://park6.wakwak.com/~azusa.g/>



障害児を育てているママに、ちょっと役立つ情報をお届けします。

No. 39

発行

あづさ行政書士事務所

発行日

2018年11月1日

# ねこの手 どうぞ

## 18歳成人はいつから？

若者の社会参加を促すという目的で、成人年齢が18歳になるのは、2022年4月1日からです。2022年度の成人式(現在のままなら2023年1月)では、2018年度の高校1年生、中学2・3年生の3学年がいっせいに成人する予定ですが、具体的にはまだ決まっていません。いまの中学1年生のお子さんから、単独学年での18歳成人になります。

該当する学年のお子さんがある保護者の方は、どうなるのか、とても気になると思いますね。

## 18歳成人で変わる事、変わらない事

### 【変わる事】

- ・男女ともに18歳から結婚できるようになる(女性の結婚年齢が16歳から18歳に変更される)。
- ・親の承諾なしで18歳から携帯電話の契約をしたり、クレジットカードが作れたりするようになる。

### 【変わらない事】

- ・飲酒・喫煙・公営ギャンブルができるのは、20歳からのまま。

### 【これから変わるかもしれない事】

- ・国民年金の納付年齢、障害年金の受給年齢。
- ・成年後見制度が使えるようになる年齢。
- ・少年法が適用される年齢。

今後の情報やニュースに気をつける必要があります。

## ごあいさつ

こんにちは。行政書士の佐々木あづさです。

法律関係の専門家は、それぞれ扱える業務の内容が決まっています。福祉関係でいえば、障害手帳や障害福祉サービスは行政書士、障害年金は社会保険労務士(社労士)が依頼を受けることができます。

行政書士の私は障害年金の質問にお答えすることはできませんが、信頼できる社労士をご紹介します。専門家同士は連携をとっていますから、どの専門家に聞けばいいかわからないと悩まず、気軽にお問い合わせください。



## イベント「福祉の広場」のご案内

千葉県肢体不自由児協会が主催する障害福祉のイベント「第5回 福祉の広場」をご案内します。

日時：平成30年11月25日（日）  
午前12時～午後3時30分まで

場所：千葉県社会福祉センター  
1階ロビー、3階と4階の会議室  
[住所：千葉市中央区千葉港4-3]  
※駐車場の時間予約ができます。希望される方は下記にお問い合わせください。  
※周辺の有料駐車場を利用される方は、駐車料金の補助があります。

### 【問い合わせ先】

公益社団法人 千葉県肢体不自由児協会  
電話：043-245-1732  
ホームページ：<http://www.chiba-sikyoku.com/>

イベントの内容は、**展示と試乗体験**（電動車いす・訓練用いす・歩行器類・食事用品・生活用品ほか）、**無料相談**（行政書士による障害福祉制度の相談・理学療法士による器具の取り扱い相談・協会の貸与制度の相談・車いす業者によるなんでも相談・健康相談）、**販売**（福祉作業所・ショップ）、**ゲームコーナー**、**ひとやすみコーナー**（ポップコーン、フリードリンク）、**個人アート作品の展示販売**など。

私は無料相談コーナーにいます。手相占いも無料です。どうぞ気軽にお声がけください。

わかっちゃう福祉用語

療育（りょういく）

心身に障害を持つ子どもに対して、社会的な自立を目指して、医療と教育・保育をバランスよく行うことです。

日本初の療育施設（整肢療護園）を開設した東京大学名誉教授の高木憲次先生が提唱しました。

高木先生は「肢体不自由児には治療とともに教育を受けられる場が必要だ」と主張しました。「肢体不自由」という言葉も、高木先生が作りました。



現在は発達・知的の障害を持つ子どもに療育手帳が交付されますが、療育の始まりは、肢体不自由児であったことが興味深いです。



行政書士会公式キャラクター  
ユキマサくん

【あづさ行政書士事務所】 行政書士 佐々木あづさ  
〒260-0824 千葉県千葉市中央区浜野町 1025-106  
TEL:043-312-2289 FAX:043-312-8800  
PC-Mail：[azusa.g@zc.wakwak.com](mailto:azusa.g@zc.wakwak.com)  
HP：<http://park6.wakwak.com/~azusa.g/>



障害児を育てているママに、ちょっと役立つ情報をお届けします。

No. 40

発行

あづさ行政書士事務所

発行日

2018年12月1日

# ねこの手 どうぞ

セミナーなどでよく聞かれる質問と答えです。

障害を持つ子どもが成人したとき、  
成年後見制度はいつから利用したらいいですか？

成年後見制度は、成人したらすぐに利用しなければいけないというものではありません。例えば、施設や銀行で後見人が手続きをする必要がでてきたとき、お子さんが悪徳商法や詐欺の被害にあう危険があるときなどに利用を検討されるといいと思います。

とくに成年後見制度のうち、「法定後見」という家庭裁判所に申立てをするものは、一度始めるとやめることが難しいうえに、後見人を誰にするのか、後見人の報酬をいくらにするのかといった決定を家庭裁判所がすることになります。制度の内容を十分に知ってから、利用することをおすすめします。

子どものために必死でお金を貯めていますが、  
正直、節約が苦しいです。

苦しく感じているなら、少しだけ節約のペースをゆるめませんか。現実のお金だけでなく、「家族で楽しく過ごした思い出」というのも私は財産だと思っています。すてきな思い出が将来、お子さんを勇気づけてくれることもあります。いまの生活をしめつけすぎず、ほどほどの節約がいいですね。

[裏面に続きます]

## ごあいさつ

こんにちは。行政書士の佐々木あづさです。

私は声が高いため、マイクなどの機械を通すとさらに甲高くなってしまいます。セミナー中に録音したものを聞くと、本当にこれが自分の声かと驚きます。

声の大きさには自信がありますから、少人数のセミナーでは地声ではっきりと、個人相談では低めの穏やかな声で話そうにしています。

こんな私と話をしたい、声を聞いてみたいという人は、気軽にご連絡くださいませ。



[表面から続きます]

保護者の高齢化や親なきあと問題など  
いろいろ将来について備えたいのですが、  
関心の薄い夫が協力してくれなくて困ります。

お母さんだけでできることから始めるといいです。お子さんについての情報整理は、むしろ、お母さんにすぐに取りかかってほしいことです。

お子さんの病気や障害の記録、病院・施設などの連絡先、お子さんへのかかわり方で気をつけること、生い立ちをまとめた成育歴など、まとめておきたいことはたくさんあります。お子さんの育ちを一番よく知っているお母さんにもしものことがあったとき、情報が整理されていれば、ほかの人（お父さんも含めて）に引き継ぎがしやすくなります。

また、お父さん（夫）に真剣に相談をしたいときは、上記のようなお子さんの情報を基礎資料としたり、**ライフイベント表**※を用意したりすると、不安な点（悩みごと）を理解してもらいやすくなります。資料があれば、少なくとも雑談やただの愚痴だと誤解されることはないでしょう。

※ 何年後に家族はそれぞれ何歳で、どんなライフイベント（お子さんの成人、夫の定年退職など）があるのかを表にしたものです。書き込めるシートがほしい方はご連絡ください。

セミナーやワークショップのご依頼は、  
喜んでお受けいたします。



行政書士会公式キャラクター  
ユキマサくん

【あづさ行政書士事務所】 行政書士 佐々木あづさ  
〒260-0824 千葉県千葉市中央区浜野町 1025-106  
TEL:043-312-2289 FAX:043-312-8800  
PC-Mail : azusa.g@zc.wakwak.com  
HP : <http://park6.wakwak.com/~azusa.g/>



専門職の呼び名 ①

わかりにくい専門職の名称って多いです。知っておくと、どこかで役立つかもしれません。

○リハビリ関係

・理学療法士（PT）  
基本動作：体の動かし方、  
運動機能全般

・作業療法士（OT）  
応用動作：食事や生活の  
仕方、道具の使い方

・言語聴覚士（ST）  
言語機能：補聴器、コ  
ミュニケーションなど

・視能訓練士（ORT）  
視覚機能：メガネ、見え  
方の工夫など

\*\*\*\*\*

行政書士は、行政手続  
きと書類作成の専門家  
（国家資格者）です。



障害児を育てているママに、ちょっと役立つ情報をお届けします。

No. 41

発行

あづさ行政書士事務所

発行日

2019年1月1日

# ねこの手 どうぞ

## 相談は余力があるうちに

行政や専門機関への相談は、困りごとが深刻にならないうちに、気力と体力と時間に余裕があるうちにすることを強くおすすめします。

早めに相談すれば、手続きなどの時間がかかる解決策を選ぶこともできますが、反対に、切羽詰まった状況では望ましい解決策が選べなくなってしまうかもしれません。また複雑な問題のときは、ひとつ目の相談先ですべて解決できずに、ほかの相談先を探す必要がでてくる場合も考えられます。

「まだ大丈夫」と自分に言い聞かせるときは、すでに不安のきざしを感じているときです。「そろそろ」相談先を探し始めましょう。

## 相談をするときに気をつけたいこと

- 相談に必要な情報を、整理して伝える。  
→お子さんの病気や障害の特性、困りごとの事情などをわかりやすく伝えましょう。メモ書きを準備していくと言い間違い（相談先の聞き間違い）を防ぐことができ、相談時間も短縮できます。
- 感情的にならず、なるべく落ち着いて話をする。  
→わかってもらいたい気持ちが強くなりすぎると、わかってくれない相手に対して攻撃的な口調になりがちです。冷静な会話を意識しましょう。

[裏面に続きます]

## ごあいさつ

こんにちは。行政書士の佐々木あづさです。

セミナー後に「わかりやすかった」「もっと聞きたい」といった感想をいただくとホッとします。

中学生の障害児を育てている私は、同じような状況で困っている仲間たちの手助けをしたくて、障害福祉の行政書士をしています。

あたたかい感想をいただくと、ますますがんばろうと勇気がわいてきます。感想をくださる方々、心からありがとうございます。セミナーや個別相談のお問い合わせはお気軽にどうぞ。



[表面から続きます]

相談について、よくある質問

- どこに相談したらいいのかわからない。  
→ とりあえず相談できそうなところに「〇〇について相談できますか？ もしくは相談できることを教えてください」と問い合わせをします。情報提供も相談業務のうちですから、不安がらずにどんどん聞いてしまいましょう。
- 何をどう相談したらいいかわからない。  
→ 困りごとの原因となる状況（事実）は何ですか？ その状況がどのように変われば、困っている気持ちを減らせますか？ 現状と目標を具体的に考えていくと、何を相談すればいいのかが見えてきます。

相談をためらってしまうとき

相談というのは、自分の弱みを人に話すことなので、できればしたくないというのが正直な気持ちだと思います。少くとも不便でも、いままで通りを続けるほうがラク（生活を変える面倒がない）という損得勘定もあるでしょう。

それでも、勇気をだして自分から動かなければ、現状を改善することはできません。困っている自分を助けるために、まず自分を励ましてください。

あなたの困りごとの解決をお手伝いします。  
よろしければご連絡ください。

専門職の呼び名 ②

わかりにくい福祉関係の専門職の名称を説明します。

- ソーシャルワーカー（SW）→ 社会福祉士を指す場合（資格名）と、福祉関係の相談員を全体的に指す場合（一般名称）があります。

- ケアワーカー（CW／介護福祉士）

- 精神保健福祉士（PSW）／精神科ソーシャルワーカー

※社会福祉士、介護福祉士、精神保健福祉士は国家資格です。

- メディカルソーシャルワーカー（病院の相談担当者）

- ケースワーカー（行政などの福祉関係担当者）



行政書士会公式キャラクター  
ユキマサくん

【あづさ行政書士事務所】 行政書士 佐々木あづさ  
〒260-0824 千葉県千葉市中央区浜野町 1025-106  
TEL:043-312-2289 FAX:043-312-8800  
PC-Mail : azusa.g@zc.wakwak.com  
HP : <http://park6.wakwak.com/~azusa.g/>



障害児を育てているママに、ちょっと役立つ情報をお届けします。

# ねこの手 どうぞ

No. 42

発行

あづさ行政書士事務所

発行日

2019年2月1日

## 障害児を育てている家庭のお金について

障害児を育てている家庭には、一般的な子育て家庭とは違ったお金の流れがあることを、No.19 の裏面に書きました。No.19 ではライフイベント表（家族の将来のできごとを表にしたもの）を中心にしているため、改めてお金の流れについてふれたいと思います。

### 【ご案内】

以前のペーパーがほしい方、今後も継続してお読みにになりたい方はご連絡ください。

## 一般の子育て家庭と違うところ

### 【収入（入ってくるお金）の要素】

#### ○マイナス要素（収入が減るポイント）

- ・障害児の療育で、母親が仕事をしにくい。  
→とくに医療的ケアが必要なお子さんは、預け先が選びにくいです。

#### ○プラス要素（収入が増えるポイント）

- ・特別児童扶養手当、障害児福祉手当、特別障害者手当、障害年金などがもらえる。  
→手当や年金は申請をしないともらえません。
- ・所得税、住民税、相続税、自動車税などの税金の優遇、減免がある。  
→それぞれに手続きが必要です。

[裏面に続きます]

## ごあいさつ

こんにちは。行政書士の佐々木あづさです。

「ねこの手 どうぞ」は、創刊号から10号くらいまで、在庫枚数が残りわずかです。

在庫が切れてしまったときは「切れた号のみコピーで増刷」「創刊号～12号（1年間分）を冊子にして印刷」のどちらかで対応させていただこうと考えています。

もうひとつ。私の野望は、過去ペーパーとセミナーの内容を本にまとめて出版することです。ちょっぴりでも期待してお待ちいただけたら嬉しいです。



〔表面から続きます〕

【支出（出ていくお金）の要素】

○マイナス要素（支出が増えるポイント）

- ・医療費、薬代が一般家庭より高額になりやすい。
- ・おむつ、介護用品などの購入費がかかる。
- ・福祉車両の購入、自宅のバリアフリー化。

○プラス面（支出が減るポイント）

- ・医療費の助成、日常生活用具の給付がある。
  - ・障害福祉サービス、生活支援の利用ができる。
  - ・電気・ガス・水道料金の割引・免除がある。
  - ・電車・バス・タクシーの割引、ガソリン券給付。
  - ・民間の障害者サービスが受けられる。
  - ・教育費があまりかからない（就学奨励費の受給）。
- それぞれに手続きが必要です。

ライフプランニングの難しさ

障害児を育てている家庭は、入院や手術など突発的なできごとが起こりやすいため、ライフプランニング（人生設計）をするのが難しいです。

それでも、わかっている大きなできごとだけでも把握しておけば、将来のおおまかな見通しをつけることができます。ぜひ一度、ライフイベント表を作ってみることをおすすめします。

ライフプランニングをするための「ライフイベント表」がほしい方は、ご連絡ください。個別相談やグループでのワークショップもお受けいたします。



行政書士会公式キャラクター  
ユキマサくん

【あづさ行政書士事務所】 行政書士 佐々木あづさ  
〒260-0824 千葉県千葉市中央区浜野町 1025-106  
TEL:043-312-2289 FAX:043-312-8800  
PC-Mail : azusa.g@zc.wakwak.com  
HP : <http://park6.wakwak.com/~azusa.g/>



確定申告の  
医療費控除について

平成 29 年分の確定申告（30 年 2 月ごろに行うもの）から、医療費控除をする際の領収書が提出不要になりました。

領収書のかわりに「医療費控除の明細書」を提出します。「医療費のお知らせ」といった医療費通知で代用することもできます。

医療費の領収書は、手元で 5 年間保存します。

平成 31 年分の確定申告までは、従来通りの領収書を使うやり方でもかまいません。詳しくは税務署や税理士にお尋ねください。

\*\*\*\*\*

行政書士は、行政手続きと書類作成の専門家（国家資格者）です。

障害児を育てているママに、ちょっと役立つ情報をお届けします。

# ねこの手 どうぞ

No. 43

発行

あづさ行政書士事務所

発行日

2019年3月1日

## 周りから助けてもらいやすくなる方法

自分一人では解決できない問題が起きたとき、周囲の手を借りるのは恥ずかしいことはありません。むしろ、困っている状況を周りの人が察してくれるまで待ち続けてしまう姿勢は、受け身的で、厳しい言い方をすれば甘えた態度だといえます。

周りに助けてもらうためにも、「自分から動く」ことが重要です。困った自分を助ける最初の支援者は、誰よりもまず自分なのです。

## どうやって動くのか

- 自分から、情報を集める。  
→福祉の情報は自動的に届きません。行政のサイトや広報誌をチェックしましょう。また、周りの人にこんな情報が知りたいということを伝えておくと、情報が集まりやすくなります。
- 自分で、情報を確かめる。  
→福祉の情報なら行政の窓口にお問い合わせます。人から聞いた話などをうのみにしないで、確認をしましょう。
- 自分の情報を、行政や支援者にもれなく伝える。  
→困っている状況が具体的にわからなければ、効果的な解決方法を提案することができません。

[裏面に続きます]

## ごあいさつ

こんにちは。行政書士の佐々木あづさです。

インターネットを利用して、いまはいろいろな情報を手に入れることができます。けれど難しいのは、その情報の扱い方です。

例えば、障害福祉制度を利用したいときに、対象者となる人の条件は調べることができても、自分は対象者になるのかどうかわかりにくいときがあります。

「当てはめ」は専門家の得意技です。情報の迷路で迷子になってしまう前に、気軽にお問い合わせください。



[表面から続きます]

自分なりのゴール

困っている状況や悩んでいる問題が、どのように変われば解決したと思えるのか、ゴールをイメージしておくのも大切です。

疲れているので休める時間がほしいといったときに、1日の中で数時間休めればいいのか、1か月のうちに数日間休みたいのかは、その人の感じ方や、実現可能な環境かどうかで異なるからです。

行政や支援者（施設・病院・サービス事業所）に相談するときには、単に「疲れていてつらい」と言うよりも、「疲れているので、休養時間を確保するために、月に3日間くらいショートステイを利用したい」と伝えたほうが支援を受けやすくなります。

感謝を言葉にする

医療・福祉・教育など、人の助けになる仕事をしている人は、困っている人の役に立ちたいという思いが強くあります。もちろん仕事ですから、お給料をもらうためにやっている部分はありますけれど、感謝の言葉が何よりの報酬になり、仕事のやりがいになるのです。

誰かに助けてもらったときに、「ありがとうございました」「おかげで助かりました」と感謝を表現できる人は、次に困ったときにもきっと助けをもらいやすくなると思います。

わかっちゃう福祉用語

Q O L

QOL（キュー・オー・エル）は「quality of life（クオリティ・オブ・ライフ）」の略で、「生活の質」と訳されることが多いです。

病気の治療だけを優先するのではなく、気持ちよく生きるためにはどうしたらいいかを考える視点です。

自分らしく豊かな生活を送るには、心と体の健康、必要十分なお金、社会とのつながりなど、たくさんの要素がからんできます。「生きがい」や「幸福感」も QOL を向上させるための大切なポイントだといわれています。

\*\*\*\*\*

行政書士は、行政手続きと書類作成の専門家（国家資格者）です。



行政書士会公式キャラクター  
ユキマサくん

【あづさ行政書士事務所】 行政書士 佐々木あづさ  
〒260-0824 千葉県千葉市中央区浜野町 1025-106  
TEL:043-312-2289 FAX:043-312-8800  
PC-Mail : azusa.g@zc.wakwak.com  
HP : <http://park6.wakwak.com/~azusa.g/>



障害児を育てているママに、ちょっと役立つ情報をお届けします。

# ねこの手 どうぞ

No. 44

発行

あづさ行政書士事務所

発行日

2019年4月1日

## アサーションとは

よりよい人間関係を作るための会話方法のひとつに「アサーション(アサーティブ)」というものがあります。アサーションでは、「自分と相手の権利を侵害しなければ自由に自分を表現していい」という考えのもとに、「自分も相手も大切にしたい自己表現」をします。周囲と気持ちよくコミュニケーションをするための参考にしてみてください。

## 3つの自己表現スタイル

自分が取りがちな表現スタイルに気付き、アサーションのスタイルを目指していきましょう。

- 攻撃的 (アグレッシブ)  
→相手の言い分や気持ちを無視・軽視して、自分を押しつける言動をしてしまう。自分だけを大切に、自己主張しすぎるスタイル。
- 非主張的 (ノン・アサーティブ)  
→自分の考えや気持ちを表現せず、相手の言い分を飲み込んでしまう。相手だけを大切に、自分を表現しなさすぎるスタイル。
- アサーション  
→相手の言い分も聴くことを前提にして、自分が伝えたいことを正直に表現する、ちょうどよいバランスのスタイル。

[裏面に続きます]

## ごあいさつ

こんにちは。行政書士の佐々木あづさです。

新年度の始まりである4月は生活環境が変わりやすく、いつも以上に心のエネルギーが消費されます。ホッと息抜きできる時間を積極的に設けたいですね。

誰かと気持ちよく会話できると、心のこわばりがほぐれて、緊張や疲れが癒されます。話を聞いてほしいけれど、相手が見当たらないようなときは、よろしければ気軽にお声がけください。

ホッとできるおしゃべりの時間を、喜んでご提供いたします。



〔表面から続きます〕

アサーティブな会話の例

- 子どもが言うことを聞かないとき  
「〇〇しなさい！」→  
「お母さんは〇〇してほしいな。【お子さんの名前】はどうしたいのかな？」
- イライラするとき  
「いい加減にして！」→  
「私は〇〇に対して怒っています。【具体的な改善策】をしてください」
- 面倒ごとを押しつけられそうになったとき  
「(迷惑そうな表情で) ……わかりました」→  
「いまは【理由】なのでできませんが、〇〇な状況になったらできます」もしくは「〇〇までならできます」

まず自分が変わる

お互いの考えや思いを確かめあう機会を作る会話方法が、アサーションです。自分の都合のいいように相手を操作するものではありません。

また、こちらが適切な自己表現をしても、相手が応じないことだってもちろんあります。それでも表現の仕方を工夫することで、少しずつ相手の対応が変わってくる可能性はあります。仲よくしたい人への歩み寄り「まず自分から」です。

わかっちゃう福祉用語

エンパワメント

「力をつける」「能力を発揮する」といった意味を持つ「エンパワメント (empowerment、エンパワメントとも)」という言葉は、使われる分野で具体的に指すものが違ってきます。

福祉・医療分野では「本人や家族がより生活をコントロールできるようになること、自立する力を得ること」。教育分野では「生まれながらに持っている能力を引き出すこと」です。

人それぞれに、素晴らしい能力があることを信じて行う働きかけです。

\*\*\*\*\*

行政書士は、行政手続きと書類作成の専門家 (国家資格者) です。



行政書士会公式キャラクター  
ユキマサくん

【あづさ行政書士事務所】 行政書士 佐々木あづさ  
〒260-0824 千葉県千葉市中央区浜野町 1025-106  
TEL:043-312-2289 FAX:043-312-8800  
PC-Mail : azusa.g@zc.wakwak.com  
HP : <http://park6.wakwak.com/~azusa.g/>





障害児を育てているママに、ちょっと役立つ情報をお届けします。

No. 45

発行

あづさ行政書士事務所

発行日

2019年5月1日

# ねこの手 どうぞ

## いざという時のために

持病があるお子さんは、日頃から主治医の先生に急いで受診したほうがよい場合を聞いておくと安心です。さらに緊急時には救急車で病院に搬送してもらってもよいかどうか、確認をしておくとなおよいです。

お子さんの体調が急変したときは、周りの人もあせってしまい、どうしたらよいかわからなくなりがちです。いざという時のためにイメージトレーニングをしておきましょう。

## かかりつけの病院に救急搬送してもらう方法

### 1. かかりつけの病院に電話をする。

→主治医の先生がいるときは、様子を伝えてどのようにしたらよいか聞きます。救急搬送が必要と主治医の先生に指示されたら119番通報します。

→夜間や主治医の先生がいないときは、病気の名称と、主治医の先生から「このようなときは救急搬送していいと指示を受けている」と伝えます。

### 2. 119番に電話（通報）する。

電話のオペレーターから質問されることに順番に答えていき、「かかりつけの病院である〇〇に救急搬送していいと許可をもらっています」と伝えます。

[裏面に続きます]

## ごあいさつ

こんにちは。行政書士の佐々木あづさです。

防災訓練と同じように、緊急時の対応方法も普段から練習しておくことをおすすめします。練習が自信や安心につながるからです。

機会があれば「小児救命講習」などを受講するのもよいです。我が家では子どもがあめ玉をのどにつまらせたとき、教わった対処法が実際に役立ちました。

不安にふたをしてビクビク生活するより、「備えあれば憂いなし」でどっしり構えて暮らしていきたいですね。



[表面から続きます]

3. 病院の受け入れ確認がとれたら、搬送される。

消防局や救急隊から病院に連絡がいき、救急搬送の受け入れが確認できてから搬送されます。

※病院が遠方だったり、より適切な搬送先があったりするときは、かかりつけの病院以外に搬送される場合もあります。

用意しておくといもの

お子さんの様子を見ながら、できれば救急車が来るまでの間に準備しておくといものです。119番通報してから救急車が到着するまでの時間は、おおよそ5~10分くらいです。

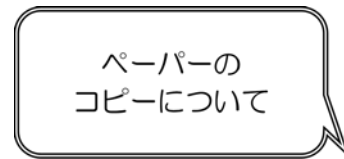
- ・保険証 ・診察券 ・財布（お金） ・お薬手帳
- ・スマートフォン／携帯電話 ・くつ ・上着

[必要に応じて]

- ・母子健康手帳 ・紙おむつ ・ほ乳瓶（ミルク）
- ・タオル ・着替え ・ビニール袋 ・抱っこひも
- ・お子さんのくつ ・小さなおもちゃ ・筆記用具

まずは深呼吸

あわててしまうと、自宅の住所すらうまく伝えられなくなってしまいます。まずは深く深呼吸して、気持ちを落ち着かせてから動きましょう。



「ねこの手どうぞ」をコピーして、活動グループなどでお配りいただくのは大歓迎です。ぜひどうぞ、お役立てください。

コピーは、ペーパーの表と裏を全面コピーするかたちでお願いします。両面コピーでも、片面コピー2枚でもいいです。

けれど、全面コピー以外の場合は、ご連絡をお願いします。片面や部分的なコピーだと、意味がよく伝わらなくなったり、誰がいつ書いた記事なのかがわからなくなったりしてしまうからです。念のため、確認をさせていただきますませ。

\*\*\*\*\*

行政書士は、行政手続きと書類作成の専門家（国家資格者）です。



行政書士会公式キャラクター  
ユキマサくん

【あづさ行政書士事務所】 行政書士 佐々木あづさ  
〒260-0824 千葉県千葉市中央区浜野町 1025-106  
TEL:043-312-2289 FAX:043-312-8800  
PC-Mail : azusa.g@zc.wakwak.com  
HP : <http://park6.wakwak.com/~azusa.g/>



障害児を育てているママに、ちょっと役立つ情報をお届けします。

No. 46

発行

あづさ行政書士事務所

発行日

2019年6月1日

# ねこの手 どうぞ

## 障害福祉の行政書士

過去のペーパーで、「私が『障害福祉の行政書士』をしているのは、私自身が障害を持つ子どもを育てていく中で、手続きの大変さを感じていたからです」と書きました。

行政書士になる前の私が「手続きを誰かに頼めたらいいのに」と強く思った場面をふたつご紹介します。

## 初めての障害福祉手続き

ひとつめは、息子が生まれてすぐのときです。

重度胎児仮死の状態で生まれてきた息子は、生まれた日に、重い障害が残ることを医師から説明されました。息子が入院治療を続けている間に、先に退院した私は、市役所や保健福祉センターをまわって障害福祉のさまざまな手続きをしました。

息子の障害を受けとめるだけで気持ちは精一杯。体調は回復しきれていない。そんな中、慣れない手続きを複数同時に進めるのは、本当にしんどかったです。

手続きもミスが多く、一番大きな失敗では、医師の診断書を別の窓口で提出してしまって危うく医療費の助成が受けられなくなるころでした。ありがたいことに気持ちを支えてくれる人はたくさんいましたが、手続きを頼める人がいてくれればどんなに助かったかと今でも思います。

[裏面に続きます]

## ごあいさつ

こんにちは。行政書士の佐々木あづさです。

障害福祉の制度は年々手厚くなってきていますが、その分手続きが複雑になり、書類を提出する回数も増えています。

また、制度を知っているかどうか、正しい情報を探せるかどうかで、受けられる支援の量と質が変わってしまう現状があります。

手続きをする余裕がないとき、ひとりで手続きをするのが不安なとき、どのように制度を活用したらよいかわからないときなど、どうぞ気軽にご相談ください。



[表面から続きます]

千葉市に引っ越したとき

ふたつめは、佐倉市から千葉市に引っ越しをしたときです。

障害福祉制度の多くは、都道府県単位で実施されています。けれど政令指定都市の千葉市は単独で制度を実施しているため、同じ千葉県内でも千葉市外から千葉市内に、千葉市内から千葉市外に引っ越しをするときは、大部分の制度の申請をし直すこととなります。障害者手帳も改めて作ります。

我が家の場合は、引っ越し時に佐倉市（千葉県）で利用していた制度の終了を届け出て、千葉市で制度利用の新規の申請をしました。どちらもしっかりと準備をして手続きに行きましたが、車いすに乗る息子のケアをしながら、それぞれ2~3時間ずつかかりました。

千葉市の担当者さんから聞いた話では、市外から転入したときの障害福祉関連の手続きだと、半日かけても終らなかつたり、必要書類が足りなくて何回も窓口に通ったりする人も珍しくないそうです。ただでさえ忙しいときに、時間的にも気持ち的にもななんて負担が大きいのだろうと思いました。

私は、私と同じような状況でお困りのお母さんたちを助けて差しあげたくて、障害福祉の行政書士をしています。ひとりでがんばりすぎてしまう前に、ぜひお声がけくださいませ。

専門家に頼むという  
選択肢

障害福祉に関する手続きなら、障害手帳や障害福祉サービスは行政書士、障害年金や介護保険は社会保険労務士がお手伝いできます。

複雑な状況でどうしたらいいかわからないときに、内容を整理して、解決の糸口を見つけるのが専門家の仕事です。

自分でやれば費用のからない手続きですが、どうしてもできないときは有料とはいえ誰かに頼めるというのを、ぜひ心の片隅で覚えておいてください。



\*\*\*\*\*

行政書士は、行政手続きと書類作成の専門家（国家資格者）です。



行政書士会公式キャラクター  
ユキマサくん

【あづさ行政書士事務所】 行政書士 佐々木あづさ  
〒260-0824 千葉県千葉市中央区浜野町 1025-106  
TEL:043-312-2289 FAX:043-312-8800  
PC-Mail : azusa.g@zc.wakwak.com  
HP : <http://park6.wakwak.com/~azusa.g/>



障害児を育てているママに、ちょっと役立つ情報をお届けします。

# ねこの手 どうぞ

No. 47

発行

あづさ行政書士事務所

発行日

2019年7月1日

## 福祉の情報が探せるところ

過去のペーパー（No.2、20、43）で、福祉の情報の探し方をお伝えしました。改めて、福祉の情報が探せるところをまとめておきます。

### 【公的な情報】

#### ○ 国や地方自治体（行政）のサイト

→情報の正確さでは一番信頼できますが、内容が難しかったり、「詳しくはお問い合わせください」といった形で省略されていたりするものもあります。わからない点は、電話やメールで質問しましょう。

→福祉の制度やサービスは、地域ごとに違うものがあります。住んでいる地域の問い合わせ窓口で確認してください。

#### ○ 国や地方自治体が発行する広報誌など

→定期的な発行物の最新号は、一番タイムリーな情報が書かれています。反対に、古い冊子や案内では、現在の内容と異なる場合があるので気をつけましょう。

#### ○ 市（区）役所、公民館、公的な施設

→掲示物やちらしで気になるものがあれば、さらっと読んでおくとよいです。すぐに使える情報でなくても、必要となったときに思い出しやすくなります。

【裏面に続きます】

## ごあいさつ

こんにちは。行政書士の佐々木あづさです。

「ねこの手 どうぞ」は、たくさんの方々のご厚意で、皆様の目に触れる機会が増えています。

現在 30カ所ほどの施設や団体にお配りしていますが、掲示板に貼ってくださったり、増刷して会員さんに配布して下さったりと、本当にお世話になっております。

感謝の気持ちは、困っている方のお手伝いをすることでお返ししていきたいと思っています。私がお役に立てることがあれば、どうぞお声がけください。



[表面から続きます]

【民間の施設・会社の福祉サービス情報】

○ 運営している施設・会社

- 使用料の無料・割引・免除といったサービスについては、直接問い合わせてみるのが一番間違いありません。
- あまり広く知られていないサービスは、障害児を育てているお母さん同士の口コミなどで教えてもらうこともあります。その場合も、念のために運営している施設・会社に確かめてみましょう。

【病院やサービス事業所などの評判・感想】

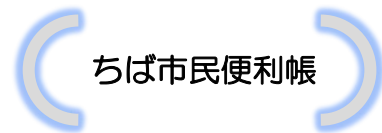
○ 利用者やその家族

- 人それぞれの感じ方や相性があるため、教えてもらったことをそのまま鵜呑みにはできませんけれども、判断の参考になります。複数の人から話を聞けば、より客観的な情報になります。

情報の確かめを

さまざまな情報にアクセスしやすい現代では、探し方のコツがわかれば、求めている情報にたどり着くのは難しくありません。むしろ、その情報が正しいかどうかを確かめることが重要になります。

情報探しは、確かめるまでがセットです。



区役所や公民館などで配布している「ちば市民便利帳（2019・2020年度保存版）」は、在庫があるうちに入手しておきましょう。

行政のサービスや問い合わせ先がわかりやすくまとまっていますから、まずは一通り目を通してみてください。知らなかった便利なサービスがあることに気づけるかもしれません。

行政のお得な情報を手に入れるためには、自分から動く姿勢が大切です。情報誌をもらいに行き、読んで（知って）、上手にサービスを活用したいですね。

\*\*\*\*\*

行政書士は、行政手続きと書類作成の専門家（国家資格者）です。



行政書士会公式キャラクター  
ユキマサくん

【あづさ行政書士事務所】 行政書士 佐々木あづさ  
〒260-0824 千葉県千葉市中央区浜野町 1025-106  
TEL:043-312-2289 FAX:043-312-8800  
PC-Mail : azusa.g@zc.wakwak.com  
HP : <http://park6.wakwak.com/~azusa.g/>



障害児を育てているママに、ちょっと役立つ情報をお届けします。

No. 48

発行

あづさ行政書士事務所

発行日

2019年8月1日

# ねこの手 どうぞ

## お子さんの情報の整理を

お子さんの障害や病気についての情報をまとめたものを「情報シート」という名称でご紹介してきました（No.10・11・22）。

お子さんの情報を、お母さん以外の人にもすぐわかるようにしておくことは、とても大切です。新しい支援を受けるとき、お母さんがそばにいない間にお子さんにトラブルがあったときなど、情報シートはお子さんと周囲を助ける「お守り」になります。

余裕があるときに、ぜひ情報シートを作ってみてください。作った情報シートは、必要に応じてお子さんにかかわる学校・病院・施設に配るほか、お子さんが日常的に使うカバンに入れておくのもいいです。

## 日常生活についての情報シート

情報シートのうち、一番はじめに作っていただきたい「日常生活についての情報シート」の作り方を改めてお伝えします。

お子さんの基本情報、緊急時に必要な情報、お子さんに接するときの注意事項で優先度の高いものをまとめます。（※具体的な例は裏面に記載）

配るためのものなので、できればA4用紙1枚か、多くても3枚以内におさめます。

**[裏面に続きます]**

## ごあいさつ

こんにちは。行政書士の佐々木あづさです。

おかげさまで「ねこの手 どうぞ」を発行してから4年たちました。いつも応援をしてくださる方々に、心からお礼を申しあげます。本当にありがとうございます！

最初のころの号をご覧になっていない方のために、改めて情報を整理していこうと思っています。より皆さんに役立つ話題をお届けできるよう、ますます励んでまいります。

ぜひ今後ともご愛読いただけますよう、よろしく願いいたします。



[表面から続きます]

【見本（内容例）】

〇〇〇（お子さんの名前）について

- ・生年月日 ・性別 ・血液型
- ・住所 ・電話番号 ・緊急時の連絡先
- ・障害や病気の名称 ・気をつけてほしいこと
- ・かかりつけの病院名 ・主治医の名前
- ・日常的に服用している薬の名称
- ・アレルギーの有無（アレルギーの内容と対応）
- ・医療的ケアの内容
- ・発作やパニック時の対応の仕方
- ・人とのかかわりの特徴 ・感情表現の仕方
- ・障害手帳の有無（手帳の種別・等級・内容）
- ・関係する学校・病院・施設などの連絡先
- ・作成日 ・作成した人の名前（家族関係）

※ 学校や施設などで記入するように渡された用紙を提出前にコピーし、それを使うと手間が減らせます。保護者として特に伝えたいことも追記しておきましょう。

※ お子さんの情報を一冊のノートにまとめる「ライフサポートファイル」「相談支援ファイル」などとは別のものになりますが、基本項目のページを活用するのもいいと思います。

保健福祉の電話相談  
【千葉市】

保健や福祉のことを総合的に、直接行政に相談できる電話相談窓口があります。

千葉市 保健福祉局  
**043-245-5720**

月～金 9:00～17:00  
（祝日・年末年始を除く）

福祉サービスの利用方法や手続きの仕方といったことから、子育てや生活の不安など、幅広く相談することができます。FAX やメールでの相談も可能です。

FAX 043-245-5721  
メール fukushi-soudan  
@city.chiba.lg.jp

\*\*\*\*\*

行政書士は、行政手続きと書類作成の専門家（国家資格者）です。



行政書士会公式キャラクター  
ユキマサくん

【あづさ行政書士事務所】 行政書士 佐々木あづさ  
〒260-0824 千葉県千葉市中央区浜野町 1025-106  
TEL:043-312-2289 FAX:043-312-8800  
PC-Mail : azusa.g@zc.wakwak.com  
HP : <http://park6.wakwak.com/~azusa.g/>

