

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. 49

発行

あづさ行政書士事務所

発行日

2019年9月1日

ねこの手 どうぞ

情報シートについて

前回のペーパー（No.48）で「日常生活についての情報シート」の作り方をお伝えしました。引き続き、「情報シート」の作り方をご紹介します。

情報シートとは、お子さんの障害や病気についての情報をまとめたものです。よろしければ、過去ペーパーもご参照ください（No.10・11・22・48）。

※過去のペーパーをご覧になりたい方は、ぜひ連絡をください。
喜んでお渡しいたします。

できごとの時系列 情報シート

衝撃の大きなできごとも、時間がたつと記憶が薄れてあいまいになってきます。できごとが起きた順番を、忘れないうちに整理しておきましょう。

個人年表のような形で、病気・障害の経過、入退院歴、手術歴などを時系列順（年月日順）に記録していきます。障害のあるお子さんについてだけでなく、家族の重大なできごとも書いておくと、後で記憶をたどるときに役立ちます。

このシートを作っておくと、20歳になってから障害年金を請求（申請）するときにも役立ちます。

（※書き方の例は裏面に記載）

【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」を読んでもらっている特別支援学校の先生から、まさにという感想をいただきました。

「ペーパーに書かれている方法は、〇〇くん（私の子ども）のお母さんが手探りで見つけてきたやり方なんですね」

そうです、その通りです！ 障害児の母歴 15年の私が、自分で試して、効果があったものをご紹介します。

皆さまにお役立ていただければ何よりです。



[表面から続きます]

【できごとの時系列 情報シート・見本】

〇〇（お子さんの名前）のできごと

△年△月△日 □□病院▽▽科で検査を受ける。

医師名、検査方法、診断

△年△月△日 □□病院に入院する。

病名、主な治療方法

△年△月△日 □□病院で手術をする。

手術名、回復の経過

△年△月△日 身体障害手帳を取得する。

等級、障害の内容

△年△月△日 家族の〇〇が◇◇した。

・作成日 ・修正日

※できごとがあったときに追記していきます。

手順表

介助の仕方や、補装具の付け方、医療的ケアの方法などの手順表も作っておくと、お子さんにかかわってくれる人たちに配ることができます。口頭で伝えたり、実技を見せたりするだけよりも、言い忘れや間違いを防ぐことができます。

ただし、学校・施設ごとの手順や決まりごともありますので、あくまでも「家庭ではこのようにしています」という情報提供になります。

セミナー講師の
ご依頼について

障害福祉やメンタルヘルスに関係するテーマを、笑顔でわかりやすくお話しします。

【ご依頼の多いテーマ】

- ・障害福祉制度の利用の仕方、情報の集め方
- ・成年後見制度（法定後見・任意後見）、親なきあと問題
- ・ストレスケア、不安の正体の見つけ方
- ・相続、遺言、終活

資料（レジュメ）・ワークシートは当方で用意します。気軽にお問い合わせ、ご相談ください。

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。

No. 50

発行

あづさ行政書士事務所

発行日

2019年10月1日

ねこの手 どうぞ

ライフサポートファイル

No.48・49でお伝えした「情報シート」は、お子さんについて特に大切な内容をまとめて、関係機関に配るものでした。

ほかにお子さんの情報を整理するものとして、行政で配布している「ライフサポートファイル」があります。お子さんの活動や支援内容をライフサポートファイルに継続的に記録すれば、学校や施設が変わっても、つながりのある支援が受けやすくなります。

※「相談支援ファイル」「ライフダイアリー」など地域によって名称が異なりますが、このペーパーでは「ライフサポートファイル」で統一します。

ダウンロードできるところ

ライフサポートファイルは、インターネットのページからダウンロードすることができます。

○千葉市社会福祉事業団のホームページ（千葉市）
<https://shafuku-chiba.jp/hattatsu/hattatsudl.html>

○千葉県のホームページ（県内市町村のリンク一覧）
<https://www.pref.chiba.lg.jp/shoji/service/ryouiku/life-support-file.html>

【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。

支援を受ける側であり、する側でもあるという立場が、私の特徴です。

障害児を育てているひとり親家庭の母だからこそ、共感できる思いがあります。支援者として活動しているからこそ、気付ける問題解決の視点があります。

悩んでいることや困っていることを誰かに相談するのは、勇気がいりますよね。ぜひ私を相談の練習台にしてください。

どうぞ、気軽にお声がけくださいませ。



[表面から続きます]

【主な内容】 (千葉市のライフサポートファイルより)

- ・表紙 ・個別シート（基本情報） ・本人の特性
- ・日常生活について ・成長記録 ・相談記録
- ・ライフステージごとの記録を整理する表紙

【おすすめの使い方】

行政で配布しているため、地域の学校や施設で活用してもらいやすいのが、ライフサポートファイルのよいところです。

けれども、配布されているままの状態では、お子さんによって必要でない項目もあれば、記入欄が足りない箇所もあるでしょう。必要なシートを選んで使ったり、もとのシートを参考にしながらお子さんにあったものを作ったりと、保護者の方が手を加えることで使い勝手がよくなります。

パソコンが使える方は、ダウンロードした Word や Excel のシートを加工して使うのもいいですね。

【ファイルを作る余裕がないとき】

母子手帳、通知表、学校に提出する調査票などのコピー、病院での検査結果といったお子さんに関する資料を、とりあえず場所を決めて保管しておきましょう。ひとまとめにしておけば、情報を整理するときにあわてなくて済みます。

千葉市
障害者福祉のあんない

千葉市の「障害者福祉のあんない（2019年度版）」が9月から配布されています。

福祉制度の内容は変わっていきますので、1年に1度はチェックすることをおすすめします。

PDFファイルで閲覧・検索・印刷することも可能です。下記のページをご覧ください。

【千葉市ホームページ】
https://www.city.chiba.jp/hokenfukushi/ko-reishogai/jiritsu/fukusi_no_annai.html
（「千葉市 障害 あんない」で検索できます）

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。

No. 51

発行

あづさ行政書士事務所

発行日

2019年11月1日

ねこの手 どうぞ

情報シートの使い方【応用編】

「情報シート」は、お子さんについて特に大切な内容をまとめて、お子さんに関する病院や施設に配るものです。過去のペーパーNo.10・11・22・48・49でお伝えしてきました。

※過去のペーパーがほしい方はご連絡ください。

緊急時に役立つ「日常生活についての情報シート」や、病歴・成育歴をまとめた「できごとの時系列情報シート」などのほかに、お子さんを紹介するシートもあると便利です。私は「うちの子をよろしく願いますシート」と名付けています。

うちの子をよろしく願いますシート

作り方は、A4用紙1枚に、お子さんの基本情報、障害・病気について、主な育ちの経過、日常生活の様子、性格、好きなことをまとめていきます。（※具体的な例は裏面に記載）

自己紹介用ですから、作る人のセンスで工夫したりかわいくしたりして仕上げましょう。お子さんの写真シールを貼るのもおすすめです。

「日常生活についての情報シート」と重なる項目も多いので、パソコンで作れば、内容を少し替えるだけですぐ完成します。

[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。

はじめてお会いした人から、「話しやすい雰囲気」や「聞き取りやすい声」をほめていただくことがあります。私には何よりうれしい評価です。

相談でも、立ち話でも、そのときどきの会話を大切にしたいと私は思っています。信頼関係を築くためには、何よりもコミュニケーションが大切です。

おしゃべり好きな私のために、よろしければどうぞ、気軽にお声がけくださいませ。



[表面から続きます]

【見本（内容例）】

〇〇〇（お子さんの名前）の紹介

- ・生年月日 ・年齢 ・性別
- ・家族構成 ・学校や施設名
- ・障害や病気について
- ・主な育ちの経過 ・日常生活の様子
- ・性格 ・好きなこと ・得意なこと
- ・作成日 ・作成した人の名前（家族関係）

写真
シール

例えば、こんな使い方

施設見学の際に渡すと、より具体的に施設利用の相談ができ、保護者の熱意も伝わります。

「レポート作成の際に役立ててください」と研修生・実習生に渡すと、とても喜ばれます。お子さんの印象が残りやすくなり、将来どこかで再会したときに思い出してもらえるかもしれません。

当然のことですが、積極的にお子さんの情報を伝えた方が、お子さんへの支援が集まりやすくなります。作りはじめは大変かもしれませんが、ぜひ情報シートを作って配ってみてください。きっと効果を感じられると思います。

ストラップ型
ヘルプマークの配布

千葉県内で「ストラップ型ヘルプマーク」が無料配布されています。

配布場所は各市町村の障害福祉担当課窓口や健康福祉センターで、1人につき1個。配布数には限りがあるため、早めの入手をおすすめします。



ヘルプマーク
色：赤
所管：東京都
JIS規格

ヘルプマークは、外見からはわからなくても、援助や配慮を必要としていることを周囲に知らせるマークです。

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. 52

発行

あづさ行政書士事務所

発行日

2019年12月1日

ねこの手 どうぞ

バリアフリーな、お出かけをしましょう

車いすや移動が大変な人のお出かけは、段差や道幅、休憩ポイントなど、気がかりな点がたくさんありますね。情報を上手に活用して、安全で楽しいお出かけをしましょう。

千葉県バリアフリー観光ガイドマップ

千葉市では、散策がしやすいコースをまとめた「千葉市バリアフリー観光ガイドマップ」を配布しています。入手できる場所は、市内各保健福祉センター、市内図書館・公民館、千葉市観光情報センター、千葉都市モノレール各駅などです。

ガイドマップには「海辺（千葉みなと）」「マチナカ（千葉中央）」「里山（若葉・緑）」の3つのコースが地図でわかりやすく紹介されています。施設の紹介では、駐車場、車いすのまま入れるトイレ、休憩できる場所といったものがあるかどうかまで詳しく書かれていて、お出かけ先を考えるときに役立ちます。

インターネット上で閲覧したり、PDF ファイルをダウンロードしたりすることもできます。

【千葉市／観光情報】

http://www.city.chiba.jp/keizainosei/keizai/promotion/baria_kanko.html

〔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。

セミナーでお話をさせていただく際にいつも感じるのは、保護者の方々の熱意です。お子さんへの愛情がそのまま真剣さに変わっているのだと思います。

セミナーは、基本的な内容が同じでも、質問をきっかけに補足をしたり、最新の情報を追加したりと変化があります。機会があればぜひ何度でもご参加ください。

1～5名程度の少人数でも講師役をお受けいたしますので、気軽にご相談くださいませ。



[表面から続きます]

バリアフリーのお出かけ情報

バリアフリーの情報を探せるホームページです。

【千葉市／千葉市のバリアフリー情報（公共交通機関）】

<https://www.city.chiba.jp/toshi/toshi/kotsu/bf-top.html>

【千葉県／ちばバリアフリーマップ】

<http://www.pref.chiba.lg.jp/pbbfmap/>

【内閣府／まち（都道府県・指定都市

バリアフリーマップ等ホームページ一覧）】

<https://www8.cao.go.jp/souki/barrier-free/link/bfmapken.html>

実際に利用した人の感想や、保護者同士の情報交換も貴重です。お出かけの計画作りから、楽しんで取り組めるといいですね。

施設料の免除、交通運賃の割引

障害手帳を持っている人と付き添いの人（介助者）は、施設・駐車場の使用料が免除されたり、交通運賃が割引されたりします。

公的なものだけでなく、民間の施設・交通会社でも優遇が受けられるところがあります。情報を見つけたら、念のために問い合わせて確認しましょう。

薬を飲むタイミング

薬は、医師や薬剤師に指示されたタイミングで飲むことが大事です。

食前

食事の1時間～30分前。胃に食べ物が入っていないとき。

食後

食事の後、30分以内。

食間

食事と食事の間。食事の2時間後くらい。
※食事中ではありません。

就寝前

寝る30分くらい前。

頓服（とんぷく）

発作時や症状がひどいとき。

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. 53

発行

あづさ行政書士事務所

発行日

2020年1月1日

ねこの手 どうぞ

障害者扶養共済制度の紹介

障害者扶養共済制度（別称：心身障害者扶養共済、心身障害者扶養年金、しょうがい共済など）は、都道府県・政令指定都市が実施している任意加入の共済制度です。

障害児・者を扶養している保護者が掛金を納め、保護者が亡くなるか重度障害になったら、障害児・者に毎月2万円（2口加入の場合4万円）の年金を生涯にわたって支給するというものです。

毎月の掛金は1口あたり9,300～23,300円（2019年4月1日現在）で、加入時の保護者の年齢によって金額が決まります。年齢が若いほど安くなり、例えば35歳以上40歳未満は月11,400円、55歳以上60歳未満は月20,700円です。

お子さんの将来の収入が障害年金だけでは心配だという人におすすめの制度ですが、加入条件がいろいろあるほか、ご家庭によって向き不向きがあります。制度内容をよく理解してから検討してください。

○相談・申込窓口

千葉市：各区保健福祉センター高齢障害支援課

千葉県：住んでいる市町村の障害福祉担当課

○参考【WAM／独立行政法人福祉医療機構】

<https://www.wam.go.jp/hp/>

[guide-fuyou-outline-tabid-245/](https://www.wam.go.jp/hp/guide-fuyou-outline-tabid-245/)

ごあいさつ

こんにちは。行政書士の佐々木あづさです。

お得な情報や役に立つ制度を知らないで損をしている人は、なかなか損をしている事実気づくことができません。

情報や制度を知っていて、あえて使わないというのは本人の選択なのでよいと思います。けれども私が残念に思うのは、知ったときに「もっと早く知りたかった」と後悔をしてしまう人です。

どうやって情報を集めたらいいかわからない人は、どうぞ気軽にお声がけください。



障害のあるお子さんがいる お母さん向け

* ランチ交流会付きセミナー *

支援がいっそう手厚くなる

「情報シート」の作り方



「情報シート」は、お子さんの大切な情報をまとめて、お子さんに関係する病院・学校・施設などに配るものです。このペーパーでも何度かご紹介してきましたが、セミナー形式でよりわかりやすく作り方をお伝えします。オリジナルのフォーマットをお配りし、実際に使用している見本もお見せします。

情報を積極的に周囲に伝えることで、お子さんへの支援がいっそう手厚くなります。ぜひ情報シートを作って、配ってみましょう。

日時：① 令和2年1月21日(火) } ※内容同じ
② 令和2年2月21日(金)

[①②共]セミナー 午前10時30分～11時30分
ランチ交流会 午前11時30分～

場所：Community Cafe b (ふらっと)
千葉県緑区おゆみ野6-27-4B
電話 043-497-4375 ※駐車場・店裏側
ホームページ <https://cafe-hlat.com/>

参加人数：お申し込み順に 各10名(予約制)

参加費：ランチ代1,600円

講師：佐々木あづさ/あづさ行政書士事務所

申込方法：電話かメールでご連絡ください。

わかっちゃう福祉用語

福祉

「福祉(英語:Welfare)」は「しあわせ」「ゆたかさ」を意味する言葉です。しあわせを実現させるための「公的サービス」「社会的な支援」を指すこともあります。

福祉が目指すしあわせは、特定の人や特別な場面に訪れるものではなく、誰でもいつでも当たり前のよう感じられるしあわせです。「ふくし」の音になぞらえて「ふだん(普段)のくらし(暮らし)のしあわせ」と説明されています。

広く考えれば、よりよく生きる取り組みのすべてが福祉といえます。

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。

No. 54

発行

あづさ行政書士事務所

発行日

2020年2月1日

ねこの手 どうぞ

「疲れ」は早めに対処を

障害を持つお子さんの療育に限らず、子育ては長期間にわたる取り組みです。いろいろなできごとがあるでしょうし、気分や体調がすぐれないときもあるでしょう。どこかで「疲れ」がでてくるのは当然です。

心と体の疲れは、早めに気づいて休息をとり、回復をはかることが重要です。とくに心の疲れは、体の疲れと違って自覚がしにくいいため、限界まで無理をしてしまいがちです。

「やらなくてはいけないこと」が終わってから「休む」のではなく、「心と体を休める」のも「やらなくてはいけないこと」のひとつです。積極的に「休憩」を予定に加えましょう。

心の疲れのチェックポイント

心の疲れは、食事と睡眠にあらわれやすいといわれています。「食欲がない、食べ過ぎ、好物が美味しく感じられないといった食事の変化」や「寝つけない、眠りが浅い、過眠、すっきり起きられないなどの睡眠トラブル」が、とくに理由もないのに2週間以上続く場合は、病院の受診を検討しましょう。

また、心のエネルギーが低下してくると、表情が暗くなって、ネガティブな言葉や会話が増えてきます。周囲の人も疲れに気づいてあげられるといいですね。

ごあいさつ

こんにちは。行政書士の佐々木あづさです。

子育てや家庭のことで大変なとき、「がまんをする」「がんばる」「耐える」といった方法で一時をやり過ごすという人は多いと思います。

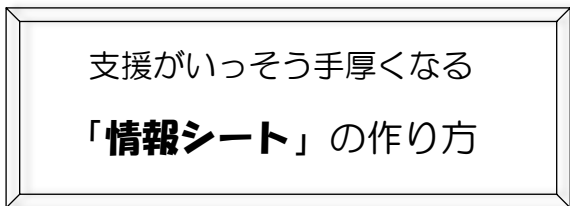
けれど、がんばってしのぐ方法は、大変な期間が短い、終了の時期が見えているときのやり方です。人は、ゴールがわからない状況ではがんばり続けられません。

心と体が疲れ切ってしまう前に、ぜひお声がけください。いっしょに対策を考えましょう。



障害のあるお子さんがいる お母さん向け

* ランチ交流会付きセミナー *



「情報シート」は、お子さんの大切な情報をまとめて、お子さんに関係する病院・学校・施設などに配るものです。このペーパーでも何度かご紹介してきましたが、セミナー形式でよりわかりやすく作り方をお伝えします。オリジナルのフォーマットをお配りし、実際に使用している見本もお見せします。

情報を積極的に周囲に伝えることで、お子さんへの支援がいっそう手厚くなります。ぜひ情報シートを作って、配ってみましょう。

①は終了しました。

日時：~~① 令和2年1月21日(火)~~ ※内容同じ
② 令和2年2月21日(金)

[①②共]セミナー 午前10時30分～11時30分
ランチ交流会 午前11時30分～

場所：Community Cafe b (ふらっと)
千葉市緑区おゆみ野6-27-4B
電話 043-497-4375 ※駐車場・店裏側
ホームページ <https://cafe-hlat.com/>

参加人数：お申し込み順に 各10名(予約制)

参加費：ランチ代1,600円

講師：佐々木あづさ/あづさ行政書士事務所

申込方法：電話かメールでご連絡ください。

救急電話相談

夜間や休日に体調が悪くなったとき、「救急医療機関を受診したほうがいいか」「救急車を呼んだほうがいいか」など、迷ったら電話相談を活用してみてください。

こども救病電話相談

【15歳未満対象】
毎日19時～翌6時
・局番なしの#8000
・043-242-9939

救急安心電話相談

【15歳以上対象】
平日/土 18時～23時
日/祝/年末年始/ゴールデンウィーク9時～23時
・局番なしの#7009
・03-6735-8305

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. 55

発行

あづさ行政書士事務所

発行日

2020年3月1日

ねこの手 どうぞ

スタートは「申請」

行政の制度を利用するためには、利用したい人からの申込み、つまり「申請」が必要になります（これを「申請主義」といいます）。制度の対象者になったら自動的に利用できるわけではありません。

申請（申込み）の手続きが必要になる理由のひとつには、対象者であってもそれぞれの事情で制度を利用しなくていい人も、利用したくない人もいるからだとされています。実際に制度を利用するかどうかは、本人が決める（決めていい）という自由を尊重しているのです。

制度を利用したほうがいいのかどうか決められない人、申請手続きができない人のために、成年後見制度や日常生活自立支援事業のほか、さまざまな相談窓口が用意されています。

申請主義の落とし穴

それでは、自分が対象者となっている制度があることにまったく思っていない人、情報が伝わってくるのを待ってしまう人（自分で情報を探さない人）はどうしたらいいでしょう。

残念ながら申請主義では、制度を知っている人は得をして、知らない人は損をしていることになかなか気づけません。この落とし穴には十分ご注意ください。

ごあいさつ

こんにちは。行政書士の佐々木あづさです。

講演会で話を聞いてくださった方がセミナーに参加してくれたり、セミナーに参加してくださった方が個別相談を申し込んでくれたり。私の活動が「ちゃんとながっている」と感じられるようになってきました。

本当に皆様のお役に立っているのか不安になるときもあります。けれど、これまで通り、焦らず地道にできることを続けていきたいと思っています。

これからもどうぞよろしくお願ひいたします。



障害のあるお子さんがいる 保護者向け

* ランチ交流会付きセミナー *

「親なきあと問題」(基礎編)

我が家に必要な対策は？

「親なきあと問題」に不安や焦りを感じる保護者さんに向けて、どういったことが問題になるのか、どのような対策・支援があるのかといったことを、全体的にお話しします。

また、ご家庭によって困りごと(問題点)は違います。我が家・我が子に必要な対策は何かを浮かびあがらせるワークショップも行いますので、まずは一歩踏み出してみましよう。



日時：① 令和2年4月3日(金) } ※内容同じ
② 令和2年4月23日(木)
[①②共]セミナー 午前10時30分～11時30分
ランチ交流会 午前11時30分～

場所：Community Cafe b (ふらっと)
千葉県緑区おゆみ野6-27-4B
電話 043-497-4375 ※駐車場・店裏側
ホームページ <https://cafe-hlat.com/>

参加人数：お申し込み順に 各10名(予約制)
参加費：ランチ代1,600円
講師：佐々木あづさ/あづさ行政書士事務所
申込方法：電話かメールでご連絡ください。

ホームページを
リニューアル
しました。

画像が少なく、ほぼテキストのみのシンプルなデザインです。パソコンだけでなく、スマートフォン・フューチャーフォンでも閲覧できます。

※見え方(表示のされ方)はご自身のネット環境によって変わります。

「ねこの手どうぞ」の過去分のPDFファイルも載せてあります。データの保存や、プリンターがあれば印刷できますので、過去のペーパーをご覧になりたい方はご活用くださいませ。

↓ アドレスは下記に ↓

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. 56

発行

あづさ行政書士事務所

発行日

2020年4月1日

ねこの手 どうぞ

情報の流れ

行政の福祉制度を上手に活用するためには、「情報」の流れを意識するといいです。情報には、大きな流れがふたつあります。「受信」と「発信」です。

ひとつ目の受信は、入ってくる流れ（インプット）で、情報を入力する、集めるものです。広く集めた福祉制度や施設関連の情報を、自分で確かめる作業も大切です。

ふたつ目の発信は、出していく流れ（アウトプット）で、自分（お子さん・家族）の情報を必要に応じて伝えていくものです。伝えたい相手にわかりやすく、内容を整理したり、伝えるそばから消えてしまう言葉ではなく紙に残したりと工夫するのも重要です。

情報リテラシーとは

情報を適切に処理できる能力のことを「情報リテラシー」といいます。この情報を扱う力が身につけば、より行政の福祉制度につながりやすくなり、さらに施設・病院と信頼関係を築きやすくなり、もっと周囲に助けてもらいやすくなると、私は考えています。

具体的にどう動いたらいいかは、このペーパーや各セミナーでお伝えしていますのでご参照ください。すでに困りごとがあって、どのように解決していけばいいかを相談したい方は気軽にご連絡くださいませ。

ごあいさつ

こんにちは。行政書士の佐々木あづさです。

先月やっとホームページをリニューアルし、過去のペーパーをすべて閲覧できるようにしたところ、「もらいそびれていた号がプリントできて助かった」「古い号が読めてよかった」といった声をあちらこちらからいただきました。

そんなにも待っていてくださる方がいたなんて……。お待たせして申し訳ありませんでした。発行者として本当にありがとうございます。

ぜひこれからもご愛読をお願いいたします。



障害のあるお子さんがいる 保護者向け

* ランチ交流会付きセミナー *

「親なきあと問題」(基礎編)

我が家に必要な対策は？

「親なきあと問題」に不安や焦りを感じる保護者さんに向けて、どういったことが問題になるのか、どのような対策・支援があるのかといったことを、全体的にお話しします。

また、ご家庭によって困りごと(問題点)は違います。我が家・我が子に必要な対策は何かを浮かびあがらせるワークショップも行いますので、まずは一歩踏み出してみましよう。



※①は募集を終了しました。

日時：~~① 令和2年4月3日(金)~~ } ※内容同じ
② 令和2年4月23日(木)

[①②共]セミナー 午前10時30分～11時30分
ランチ交流会 午前11時30分～

場所：Community Cafe b (ふらっと)
千葉県緑区おゆみ野6-27-4B
電話 043-497-4375 ※駐車場・店裏側
ホームページ <https://cafe-hlat.com/>

参加人数：お申し込み順に 各10名(予約制)

参加費：ランチ代1,600円

講師：佐々木あづさ/あづさ行政書士事務所

申込方法：電話かメールでご連絡ください。

ペーパーの
コピーについて

「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、確認をさせてくださいませ。

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。

ねこの手 どうぞ

No. 57

発行

あづさ行政書士事務所

発行日

2020年5月1日

自分と不安をわける方法

不安に飲みこまれそうなとき、問題が大きすぎてどうしようもないとき、困りきって身動きがとれないとき……。そんなときに使える、自分自身と不安や問題を切り離す方法があります。簡単な方法ですので、よかったらお試しください。

不安に名前を付けてみる

まず、あなたに悪さをしかけてくる「不安」に名前を付けます。「ペケペケ」「チクリン」「コマッタモンスター」、思いつくまま、なんでもいいです。

次に、「〇〇（不安に付けた名前）」の様子を具体的にイメージしていきます。見た目、動き、特徴、どんな場面でとくに悪さをしてくるか、あなたにどんな言葉をかけてくるか。あなたの言い分を「〇〇」に伝えてみるのもいいです。

そして、「〇〇」にかまっていられないときには「あっち行って」と言ってやりましょう。邪魔をしないように、どこかに閉じこめてしまいましょう。

「〇〇」はそう簡単には消えてくれませんが、距離をあけて、うまく付きあっていくことは可能です。また、自分と「〇〇」を切り離せれば、不安や問題の正体に気付くことができ、だんだんと対処法がわかってきます。

[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。

人とふれあう機会が減っているこのごろ。誰かと話したい気持ちになったのに相手が見付からないときはありませんか。

私でよろしければ、よろこんでお相手します。メールや電話のほか、日時を決めてインターネットを利用したテレビ電話（WEB会議）でお話することもできます。

日常の他愛ない会話や、生活の心配ごとなど、ちょっと話してスッキリしたいときは、気軽にご連絡ください。



[表面から続きます]

生活の知恵

この方法は「外在化」というカウンセリングの手法なのですが、実は昔から使われている生活の知恵でもあります。「いたいの、いたいの、とんでいけ」や、神様仏様をお願いして苦しみを取ってもらう、腑に落ちないできごとを妖怪のせいにするなど。誰でも一度はしたことがあるでしょう。意識して使えば、より効果も期待できるかもしれません。

セミナー中止のお詫び

4月23日(木)に予定していた Community Cafe b (ふらっと) のランチ交流会付きセミナー「親なきあと問題(基礎編)」は、感染予防のために中止させていただきました。

参加の申込みをしてくださった方々には、大変申し訳ありませんでした。改めてお詫び申し上げます。ぜひ次の機会に(必ず開催します)参加していただけますよう、お願いいたします。

不安定な状況で、将来に備える行動をするのは難しいです。まずはいまの社会不安を乗り越えるために、お互いに協力してしのいでいきましょう(けれど、無理はしすぎないでください)。

急いで解決したい困りごとがありましたら、個別にご対応しますので、お声がけくださいませ。

行政の
新型コロナ対策
情報ページ

公的な制度や支援についての情報は、行政のサイトで調べることができます。

千葉市(特設ページ)

<https://www.city.chiba.jp/hokenfukushi/iryoeisei/seisaku/kansensyoujyouhou.html>

千葉県(トップページ)

<https://www.pref.chiba.lg.jp/>

内閣官房(特設サイト)

<https://corona.go.jp/>

自分で調べるのが難しい人、申請手続きができない人はご連絡ください。お手伝いします。

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。

No. 58

発行

あづさ行政書士事務所

発行日

2020年6月1日

ねこの手 どうぞ

「もえつき」とは

「もえつき（バーンアウト/burnout）」とは、何かに懸命に取り組んできたのに期待する結果が得られなかったときの疲労感や欲求不満。あるいは、目標を達成したあとに生じる虚脱感を指します。

もえつきは、うつ状態のひとつとされ、「情緒（感情の動き）」が枯れてかわいたようになる特徴があります。もえつきをきっかけに憂うつな気分が続いて、不眠・食欲低下・頭痛・めまい・下痢といったストレス症状が深刻になったものが「燃え尽き症候群」です。

極度のストレスがかかる職種や、一定の期間に過度の緊張があった場合にもえつきは発生することが多いといわれています。あるとき突然、フッと熱意が消えてしまうのは、まさに心のエネルギー切れです。

がんばりすぎに注意

自分や親しい人に大変なことがあったり、かなえたい目標があったり、また社会情勢が不安定になると、人は、力を尽くしてその困難を乗り越えようとします。けれど、がんばりはいつまでも続きません。気力が枯れ果ててしまわないように、心身の休息とエネルギー補給（ケア・メンテナンス）が大切です。

自分や周囲の人がもえつきかけていないかどうか、チェックしてみてもいいかがですか。

[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。

前号 No.57 のペーパーは、感染予防のために直接配布はせず、ホームページ上でのみ公開していました。お届けするのが遅くなってしまい、申し訳ありませんでした。

非常事態宣言が解除されても、日常生活に戻るにはまだ時間がかかるでしょう。生活の状況が変わってしまった人もいらっしゃるかと思います。

なにか不安なこと、心配なことがありましたら気軽にご相談ください。できる限りお手伝いさせていただきます。



[表面から続きます]

「もえつき」の兆候チェック

質問の答えが「はい」ならチェックし、5項目以上チェックがついたらもえつきを疑います。質問の「仕事」は、自分の活動（家事・育児・介護など）に置き換えてみてください。

（水澤都加佐「仕事で燃えつきないために」より）

- ついイライラして、だれかを攻撃してしまう。
- 「大丈夫？」とか「疲れているんじゃない？」と声をかけられると、ムツとする。
- やらなければならないことを、先延ばしにしがちである。
- 一生懸命やってもなにもかもうまくいかない、と感じる。
- これでいいのか？と、自分のやったことに自信が持てない。
- 仕事のことを考えると、ため息がでる。
- 疲れているのに、ぐっすりねむれない。
- 仕事のことが頭からはなれずに、夜中になんども起きてしまう。
- 以前は少し休めば体調が回復したのに、最近は回復しない。
- しじゅうなんとなく疲れを感じている。
- 体重が急に減った、または増えた。
- ぼうっとして、思考がまとまらない。
- 気がつくとも口をつぐんでいる。
- なぜ自分だけ一生懸命仕事をしなければならないのか、と不満に思う。
- 人とかかわるのがとても面倒くさい。
- まわりの人は鈍感で、のんきで、真剣さが足りないと思う。
- お酒の量が増えた。
- 大きな音や声に思わずびくっとする。
- なにかにつけ、自分が責められていると感じる。
- 孤立感を強く感じる。

行政の
新型コロナ対策
情報ページ

公的な制度や支援についての情報は、行政のサイトで調べることができます。

千葉市（特設ページ）

<https://www.city.chiba.jp/hokenfukushi/iryoeisei/seisaku/kansensyoujyouhou.html>

千葉県（特設サイト）

<https://covid19.civictech.chiba.jp/>

内閣官房（特設サイト）

<https://corona.go.jp/>

自分で調べるのが難しい人、申請手続きができない人はご連絡ください。お手伝いします。

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。

No. 59

発行

あづさ行政書士事務所

発行日

2020年7月1日

ねこの手 どうぞ

書類づくりのときにおすすめしたいこと

「申請書の記入がラクになるコツ」を No.9 で紹介しましたが、もう少し内容を広げ、改めてお伝えしたいと思います。

※ 過去のペーパーが欲しい方は、当事務所のサイトに掲載している PDF ファイルをプリントするか、ご連絡ください。

行政への申請書や、学校・施設などに提出する書類は、間違いがないように気を遣ううえ、手間のかかるものが多いですね。3つの工夫で面倒を減らすことができますので、よろしければ試してみてください。

面倒を減らす3つの工夫

① まず「期限」と「添付する（あわせて提出する）証明書」をわかるようにしておく。

→簡単な書類づくりでも、時間の余裕がなくなると難易度があがってしまいます。すぐに作成して片付けていくのが理想ですが、できないときは、段取りや見通しだけでも把握しておくことで締め切り直前に焦らずに済みます。

→手間のかかる書類づくりの場合、チェックリストを用意するのもおすすめです。メモ紙に必要なことを書き出し、終わった項目を消していけば漏れが防げます。

[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。

このペーパーで取り上げる内容について、「よくネタが続きますね」「テーマ探しに困ることはないですか?」といった声かけや質問をいただくことがあります。

発行が続けられるかどうかを心配してくださっているとしたら、どうぞご安心ください。書きたいことは、まだまだたくさんあります。

こんなことが知りたい、書いてほしいというご要望もよろこんでお受けします。ぜひお知らせくださいませ。



[表面から続きます]

② 提出前にコピーを取る。

→書類だけでなく、添付する証明書もすべてコピーを取っておけば、次に書類づくりをするときの参考になります。毎年、もしくは繰り返し提出する書類なら、とくに役立ちます。

→コピーに提出した日を書いておけば、出したかどうかわからなくなる心配がなくなります。また、もし書類に書き間違いやミスがあったとき、コピーを残しておけば修正がしやすくなります。

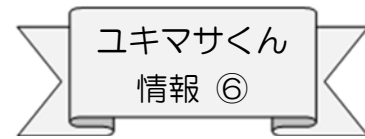
③ コピーをファイルに保存する。

→作成した順にコピーをファイルしていけば、時系列（時間で並べる順番）で保存ができます。ざっくりとした整理で充分です。

困ったらご相談を

書類づくりは人によって得意不得意があるため、苦手な人には負担感が大きいと思います。苦手な人こそ「提出前にコピーして保存」を習慣にし、面倒を減らして、書類づくりがたまってしまいう前にさっさと片付けていきたいですね。

書類づくりがうまくいかないとき、ご家庭の状況にあわせた工夫が知りたいときは、気軽にご相談くださいませ。



行政書士会公式キャラクター「ユキマサくん」の情報です。(①～⑤はNo.24～28に掲載しています)

公式プロフィールによると、ユキマサくんの得意技は「音をたてずに爪をみがくこと」と「右フック(猫パンチ)」だそうです。



柔道着のユキマサくん

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. 60

発行

あづさ行政書士事務所

発行日

2020年8月1日

ねこの手 どうぞ

解決方法を試す順番

No.43で「周りから助けてもらいやすくなる方法」を紹介しましたが、日々の問題の大部分は、それぞれ自分で工夫して解決していると思います。

問題を解決するにあたっては、最初に試した方法ですべてが満足におさまることは少なく、思いついた方法をいくつかやってみる場合が多いです。その解決方法を試す順番のルールをお伝えします。

※ 過去のペーパーが欲しい方は、当事務所のサイトに掲載しているPDFファイルをプリントするか、ご連絡ください。

簡単なものから

すぐに取り組めるもの、費用（お金）があまりかからないもの、自分一人だけか少人数で実行できるものといったように、簡単なものから試すといいです。小さな工夫でうまくいかなかったとき、少しずつ大きな工夫に変えていきましょう。

なぜなら、いきなり大きな工夫を試して失敗してしまうと、体力・気力・お金・周囲の協力などのエネルギーが一気に減ってしまい、次の工夫が試せなくなってしまうかもしれないからです。

エネルギーを温存しながら、着実に解決のゴールに向かいたいですね。

ごあいさつ

こんにちは。行政書士の佐々木あづさです。

このペーパーを毎月発行し始めてからまる5年がたちました。皆さまのおかげです。どうもありがとうございます。

ホームページにすべてのナンバーを掲載していますが、古めの記事は新しい情報を加えたり、伝え方を工夫したりして、改めて取りあげていきたいと思っています

記事のご要望がありましたら、ぜひお知らせくださいませ。

これからもどうぞよろしく願いいたします。



障害のあるお子さんがいる 保護者向け

* ランチ交流会付きセミナー *

「親なきあと問題」(基礎編)

我が家に必要な対策は？

「親なきあと問題」に不安や焦りを感じる保護者さんに向けて、どういったことが問題になるのか、どのような対策・支援があるのかといったことを、全体的にお話しします。【4月に中止したセミナーです】

また、ご家庭によって困りごと(問題点)は違います。我が家・我が子に必要な対策は何かを浮かびあがらせるワークショップも行いますので、まずは一歩踏み出してみましよう。



日時：① 令和2年8月5日(水) } ※内容同じ
② 令和2年9月4日(金) }
[①②共]セミナー 午前10時30分～11時30分
ランチ交流会 午前11時30分～

場所：Community Cafe b (ふらっと)
千葉市緑区おゆみ野6-27-4B
電話 043-497-4375 ※駐車場・店裏側
ホームページ <https://cafe-hlat.com/>

参加人数：中止した4月分にお申込みいただいた方を優先します。①②ともに若干名。(要予約)

参加費：ランチ代 1,600円

講師：佐々木あづさ/あづさ行政書士事務所

申込方法：電話かメールでご連絡ください。

ユキマサくん
情報 ⑦

行政書士会公式キャラクター「ユキマサくん」の情報です。

今回はユキマサくんというよりは、47都道府県ごとにある「行政書士会」の話です。

千葉県にあるのは「千葉県行政書士会」で、私もこちらに登録しています。地域ごとに名産品などとコラボしたユキマサくんがいます。



千葉会のユキマサくん

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/>

