

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. 97

発行

あづさ行政書士事務所

発行日

2023年9月1日

ねこの手 どうぞ

ママ友情報は貴重なヒント

お子さんの障害やご家庭の状況はそれぞれ違うため、ママ友から聞いた情報をそのまま取り入れることは難しいです。けれども、同じような子育ての困りごとを抱えているママ友の体験談は、貴重なヒントの宝庫です。

例えば、障害福祉サービス事業所を実際に利用した率直な感想は、ママ友同士でなければなかなか聞けません。職員の対応の印象、活動の雰囲気、ほかのお子さんの様子などを教えてもらえると助かりますね。

ほかにも、福祉用品・便利グッズを紹介してもらったり、おすすめのお出かけ先を聞いたり。子どもとのかかわり方の工夫も参考になります。情報交換できるママ友がいると、とても心強いです。ぜひ機会をのがさず、ママ友の情報網を広げていきましょう。

注意したい話題

ただし、注意したい話題があります。医療（治療）・薬・医療的ケア・療育といった、専門家の判断が必要な内容の話は避けます。アドバイスの押し付けもトラブルのもとです。また、ご家庭ごとの子育て方針に触れることも、マナーとしてあまり深入りしないほうが無難です。

気持ちよく、お互いに助け合える情報交換ができますように。

ごあいさつ

こんにちは。行政書士の佐々木あづさです。

我が家の話で恐縮ですが、うちの子ども2人は2歳差です。今年、上の子が20歳で、下の子が18歳になります。20歳といえば障害年金の申請。18歳といえば、障害福祉サービスが児童から成人に切り替わるとき。つまり、手続きの大変な時期が重なっているのです。本当に次から次へと大変です。

障害のあるお子さんを育てているご家庭では、18歳と20歳のときはいろいろな手続きがあることを覚えておかれるとよいですよ。



障がいのある子を育てている保護者向け

交流会付きセミナーのご案内



昨年度に引き続き、今年度も毎月第3木曜日に、土気あすみが丘プラザ「FAIR TRADE CAFE & SHOP」の自主企画講座で、交流会付きセミナーを行います。10テーマ（10回）を予定していますが、すべて個別でお申込みいただけます。

- ⑤ 9月21日（木）相続の基礎知識
 - ⑥ 10月19日（木）遺言とトラブル事例
 - ⑦ 11月16日（木）親なきあと問題・基礎編
 - ⑧ 12月21日（木）親なきあと問題・住まい編
 - ⑨ 1月18日（木）親なきあと問題・お金編
 - ⑩ 2月15日（木）親なきあと問題・人間関係編
- ※個別に補修セミナーをすることもできます。

時間：セミナー 11時30分～12時30分
交流会 12時30分～13時30分

定員：それぞれ14名（店舗にて要予約・先着順）
参加費：1,500円（資料・交流会ドリンク代込み）

場所・申込先：

【FAIR TRADE CAFE & SHOP】

10:00～16:00／月曜日～日曜日（プラザ開館日）

千葉市緑区あすみが丘7-2-4

千葉市土気あすみが丘プラザ1階ロビー

専用駐車場はありません（プラザの駐車場は満車になりやすいです）。

電話番号：043-295-0301

ホームページ：<https://www.toke->

[asumigaokaplaza.jp/fair-trade-cafe](https://www.toke-asumigaokaplaza.jp/fair-trade-cafe)



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（2023年度版）」が7月下旬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. 98

発行

あづさ行政書士事務所

発行日

2023年10月1日

ねこの手 どうぞ

迷惑な来訪者だと誤解されないために

行政の窓口で、担当者とうまくコミュニケーション（情報伝達、意思疎通）ができず、訪れるたびにがっかりしてしまうという人がいます。さらには「クレーマー扱いをされてしまう」人までいます。

窓口で対応する職員も人ですから、忙しさを余裕がなかったり、聞き取りがあまり得意でなかったりする場合もあるでしょう。残念な対応をされてしまったのは本当にお気の毒ですけれども、迷惑な来訪者だと誤解されないために、避けたほうがよい言動があります。下記のようなふるまいをしていないかどうか、いま一度、気をつけてみましょう。

○ 窓口では避けたほうがよい言動

- ・必要以上に大きな声を出す。
- ・激しく大きな身ぶり手ぶりをする。
- ・言いたいことを一方的にまくしたてる。
- ・聞かれた質問に対してうそをつく。
- ・大事な情報をあえて言わない。
- ・強引に要求を通そうとする。
- ・判断を丸投げにする。
- ・横柄（偉そう、無礼）な態度をとる。

卑屈になる必要はまったくありませんが、お客様のようにもてなしてもらえるわけでもありません。窓口でスムーズな対応をしてもらうためには、来訪者側も協力する姿勢が大切です。

ごあいさつ

こんにちは。行政書士の佐々木あづさです。

「アサーティブ」という、お互いを尊重しながらする会話のやり方があります。アサーティブ的な会話の中では、相手の意見を聞く気持ちがあれば、自分も意見を伝えてよいことになっています。

同じように福祉の中でも、困っている人がいたらできる範囲で手助けをする気持ちのある人は、自分が困っているときに助けを求めやすくなるのではないかと、私は思っています。

福祉の「助け合いの輪」を大切にしたいですね。



障がいのある子を育てている保護者向け

交流会付きセミナーのご案内



昨年度に引き続き、今年度も毎月第3木曜日に、土気あすみが丘プラザ「FAIR TRADE CAFE & SHOP」の自主企画講座で、交流会付きセミナーを行います。10テーマ（10回）を予定していますが、すべて個別でお申込みいただけます。

- ⑥ 10月19日（木）遺言とトラブル事例
- ⑦ 11月16日（木）親なきあと問題・基礎編
- ⑧ 12月21日（木）親なきあと問題・住まい編
- ⑨ 1月18日（木）親なきあと問題・お金編
- ⑩ 2月15日（木）親なきあと問題・人間関係編

※都合がつかない方は、個別・小グループでの追加開催もできますので、ご相談ください。

時間：セミナー 11時30分～12時30分
交流会 12時30分～13時30分

定員：それぞれ14名（店舗にて要予約・先着順）

参加費：1,500円（資料・交流会ドリンク代込み）

場所・申込先：

【FAIR TRADE CAFE & SHOP】

10:00～16:00／月曜日～日曜日（プラザ開館日）

千葉市緑区あすみが丘7-2-4

千葉市土気あすみが丘プラザ1階ロビー

専用駐車場はありません（プラザの駐車場は満車になりやすいです）。

電話番号：043-295-0301

ホームページ：<https://www.toke->

[asumigaokaplaza.jp/fair-trade-cafe](https://www.toke-asumigaokaplaza.jp/fair-trade-cafe)



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専門家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。

No. 99

発行

あづさ行政書士事務所

発行日

2023年11月1日

ねこの手 どうぞ

知っているのと役に立つかもしれない相談窓口

知っているだけで、ほんやりとある不安な気持ちが少し減らせるかもしれません。もし、実際に困ったことが起きたときは、あきらめずにSOSを出し続け、自分と大切な家族を守りましょう。

下記ではそれぞれ、電話だけでなく、来訪、手紙、FAX、メールなどで相談することができます。詳しくは電話で問い合わせてみてください。

○ 総務省の行政相談センター（通称：きくみみ）

行政の対応に不満、疑問、意見、要望があるとき
行政苦情 110 番【0570-090110】

○ 法務省の人権相談

セクハラ・パワハラ、家庭内暴力、体罰、いじめ、インターネットでの誹謗中傷、差別など
みんなの人権 110 番【0570-003110】
こどもの人権 110 番【0120-007110】
女性の人権ホットライン【0570-070810】

○ 警察相談専用電話

緊急性がない場合や、警察に相談できる内容かどうか質問したいとき 【#9110】

ごあいさつ

こんにちは。行政書士の佐々木あづさです。

とても光栄なことに、昨年引き続き「一般財団法人あしなが育英会」様からセミナーのご依頼をいただき、保護者・奨学生の方々にお話しをしました。

今年は「親がなくなった後、子どもは大丈夫か問題」「生活保護」が中心テーマでしたが、お子さんに障害があるかないかを問わず、親心の深さは同じだと感じました。

関心がある方は、紙の資料をお渡しすることができますので、お問い合わせください。



障がいのある子を育てている保護者向け

交流会付きセミナーのご案内



昨年度に引き続き、今年度も毎月第3木曜日に、土気あすみが丘プラザ「FAIR TRADE CAFE & SHOP」の自主企画講座で、交流会付きセミナーを行います。10テーマ（10回）を予定していますが、すべて個別でお申込みいただけます。

- ⑦ 11月16日（木）親なきあと問題・基礎編
- ⑧ 12月21日（木）親なきあと問題・住まい編
- ⑨ 1月18日（木）親なきあと問題・お金編
- ⑩ 2月15日（木）親なきあと問題・人間関係編

※都合がつかない方は、個別・小グループでの追加開催もできますので、ご相談ください。

時間：セミナー 11時30分～12時30分
交流会 12時30分～13時30分
定員：それぞれ14名（店舗にて要予約・先着順）
参加費：1,500円（資料・交流会ドリンク代込み）
場所・申込先：

【FAIR TRADE CAFE & SHOP】
10:00～16:00／月曜日～日曜日（プラザ開館日）
千葉市緑区あすみが丘7-2-4
千葉市土気あすみが丘プラザ1階ロビー
専用駐車場はありません（プラザの駐車場は満車になりやすいです）。
電話番号：043-295-0301
ホームページ：<https://www.toke-asumigaokaplaza.jp/fair-trade-cafe>



福祉まるごと サポートセンター

令和5年10月2日から「福祉まるごとサポートセンター」が千葉市に開設されました。

福祉関係の相談窓口はいろいろとありますが、どこがよいか迷ったときには、こちらをおすすめします。本人だけでなく、家族や周囲の人からの相談もできます。

中央コミュニティセンター
8階
月～土 8:30～17:30
（祝日・年末年始を除く）
電話 043-245-5782
FAX 043-245-5824
メール fukumaru-sc@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/>



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. 100

発行

あづさ行政書士事務所

発行日

2023年12月1日

とくに理由がないのに不調なとき

とくに不安やストレスの心当たりがないのに、いまひとつ調子がよくないときは、体や環境が原因になっている可能性があります。赤ちゃんが泣いているときに理由を探すように、お子さんや自分についてもチェックをしてみましょう。

【体のこと】

- お腹がすいていないか
- のどがかわいていないか
- 睡眠時間はちょうどいいか（寝不足・寝すぎ）
- お腹のぐあいはどうか（胃の調子、お通じの具合）
- 肌への刺激（下着や服の着心地）
- 傷・かゆみ・ニキビ・腫れがないか
- 日常的に服用している薬の飲み忘れがないか

【環境のこと】

- うるさく感じる音や不快な音が聞こえているか
- 光の加減（まぶしい・暗い）
- 過ごしやすい気温か（暑さ・寒さ・風通し）
- 気になる臭いがあるか
- 空気の汚れ（適度に換気しているか）
- 近くに感情の大きく揺れている人がいないか

[チェック項目は刺激に敏感な娘の助言により作りました]

気になる項目の対処をすると、ずっと落ち着く場合があります。心が体に影響するのと同じく、体や環境も心に影響を及ぼしますから、それぞれチェックしてみるとよいと思います。お子さんや自分自身のオリジナルチェック表を用意するのもおすすめです。

ごあいさつ

こんにちは。行政書士の佐々木あづさです。

家族の問題を増やさない、こじらせない一番の予防方法は「家族円満でいること」だと思いますが、実現し続けるのは本当に難しいですね。

それでも家族の中で会話が多ければ、問題の種が小さいうちに気づきやすくなります。話しやすい雰囲気作りを、我が家では大切にしています。

話して気づく問題の種は、家族問題以外にも当てはまります。よろしければ私が話し相手になりますから、ご連絡くださいませ。



障がいのある子を育てている保護者向け

交流会付きセミナーのご案内



昨年度に引き続き、今年度も毎月第3木曜日に、土気あすみが丘プラザ「FAIR TRADE CAFE & SHOP」の自主企画講座で、交流会付きセミナーを行います。10テーマ（10回）を予定していますが、すべて個別でお申込みいただけます。

- ⑧ 12月21日（木）親なきあと問題・住まい編
- ⑨ 1月18日（木）親なきあと問題・お金編
- ⑩ 2月15日（木）親なきあと問題・人間関係編

※都合がつかない方は、個別・小グループでの追加開催もできますので、ご相談ください。過去のセミナー資料がほしいと思われる方もご連絡ください。

時間：セミナー 11時30分～12時30分
交流会 12時30分～13時30分
定員：それぞれ14名（店舗にて要予約・先着順）
参加費：1,500円（資料・交流会ドリンク代込み）
場所・申込先：
【FAIR TRADE CAFE & SHOP】
10:00～16:00／月曜日～日曜日（プラザ開館日）
千葉市緑区あすみが丘7-2-4
千葉市土気あすみが丘プラザ1階ロビー
専用駐車場はありません（プラザの駐車場は満車になりやすいです）。
電話番号：043-295-0301
ホームページ：<https://www.toke-asumigaokaplaza.jp/fair-trade-cafe>



救急電話相談 【千葉県】

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、迷ったときは電話相談を活用してみてください。

こども急病電話相談

【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～翌6時
日/祝/年末年始 9時～
翌6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。

ねこの手 どうぞ



No. 101

発行

あづさ行政書士事務所

発行日

2024年1月1日

「疲れぐあい」がわかりにくい場合

自分の心と体がどのくらい疲れているかわからない人は、適度に休むことができず、限界まで活動を続けてしまいがちです。一度エネルギーがからっぽになってしまうと回復するまでに時間がかかってしまいますから、「疲れぐあい」がわかりにくい場合は、数値化してみることをおすすめします。

例えば、自分のエネルギー残量をバッテリーに見立て、「いまはばっちり 100%」「少し疲れてきたけど、まだ 80%だから大丈夫」「40%だな、そろそろ充電しないと」といったように。ほかにも、ゲーム風に「HP（エイチ・ピー/体力値）が、もうなくなりそう」といった表現をしてみると、感覚がつかみやすくなります。

また、数値化することで、どの程度疲れているかをほかの人に伝えやすくなります。

回復方法のメニューも用意を

時間があるときに、疲労を回復するための自分なりの方法をメモしておきましょう。寝る、好きなものを食べる、散歩する、話を聞いてもらうなど、いろいろなメニューがあるとよいですね。

「疲れぐあいがこのくらいになったら〇〇する」「あと何分たったら〇〇する」と、回復（休憩）をスケジュール化すれば、さらにエネルギー切れを防ぐことができますよ。

ごあいさつ

こんにちは。行政書士の佐々木あづさです。

近ごろ、お問い合わせをいただいてから面談日を設定するのに、少し先の予定になってしまうことが増えてきました。相談を希望される場合は、早めにご連絡いただけると助かります。

急ぎの事情があるときは、できる限り調整しますから、その旨お伝えくださいませ。

たくさんの方からお問い合わせをいただき、うれしく思います。ますますがんばりますので、どうぞよろしく願いいたします。



障がいのある子を育てている保護者向け

交流会付きセミナーのご案内



昨年度に引き続き、今年度も毎月第3木曜日に、土気あすみが丘プラザ「FAIR TRADE CAFE & SHOP」の自主企画講座で、交流会付きセミナーを行います。10テーマ（10回）を予定していますが、すべて個別でお申込みいただけます。

- ⑨ 1月18日（木）親なきあと問題・お金編
- ⑩ 2月15日（木）親なきあと問題・人間関係編

※都合がつかない方は、個別・小グループでの追加開催もできますので、ご相談ください。過去のセミナー資料がほしいと思われる方もご連絡ください。なお、来年度については未定です。

時間：セミナー 11時30分～12時30分
交流会 12時30分～13時30分
定員：それぞれ14名（店舗にて要予約・先着順）
参加費：1,500円（資料・交流会ドリンク代込み）
場所・申込先：

【FAIR TRADE CAFE & SHOP】
10:00～16:00／月曜日～日曜日（プラザ開館日）
千葉市緑区あすみが丘7-2-4
千葉市土気あすみが丘プラザ1階ロビー
専用駐車場はありません（プラザの駐車場は満車になりやすいです）。

電話番号：043-295-0301

ホームページ：<https://www.toke->

[asumigaokaplaza.jp/fair-trade-cafe](https://www.toke-asumigaokaplaza.jp/fair-trade-cafe)



専門職の名称 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。



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. 102

発行

あづさ行政書士事務所

発行日

2024年2月1日

思いやりは、まず自分に

周囲には気配りができるのに、自分が大変なときはがまんをしてしまうという人がいます。人間は生き物ですから、永久にはがんばり続けられません。いずれどこかで、がまんの限界がきてしまいます。できれば限界がくる前に、自分をいたわってほしいです。

そうした自分に対する思いやりを「セルフコンパッション」といいます。自分を慈しみ、ほかの人を思いやるように自分を大切にすることで、ありのままの自分を受け入れられるようになります。

セルフコンパッションの方法の例

いろいろな方法がありますから、試してみてください自分に合うやり方を見つけましょう。

- セルフトーク：自分に応援メッセージを送ります。鏡を見ながらだと、いっそう効果があります。(例：「私なら大丈夫」「よくがんばってるね」)
- 言葉の貯金：人から言われてうれしかった言葉や、本で読んで励まされた言葉をノートに書いておいて、気持ちが落ち込んだときに見なおします。スマートフォンにメモや画像を保存するのもいいです。
- ジャーナリング(書く瞑想)：感情があふれてしまいそうなとき、頭に浮かんだことをどんどん紙に書き出し、落ち着いてから読み返して考え方のかたよりに気づきます。

ごあいさつ

こんにちは。行政書士の佐々木あづさです。

先日、カウンセリングの先輩とお話した際、先輩自身も親子関係で悩んでいることをお聞きしました。「アドバイザー的な立場の方でも悩みを抱えるのだなぁ」と思いつつ、その先輩は早い段階で専門機関に相談をしていたので安心しました。

相談を受けるのが上手な方は相談をするのも上手ですね。私もぜひ相談上手を目指したいです。

お困りごとがある方は、どうぞ気軽にご連絡くださいませ。



障がいのある子を育てている保護者向け

交流会付きセミナーのご案内



昨年度に引き続き、今年度も毎月第3木曜日に土気あすみが丘プラザ「FAIR TRADE CAFE & SHOP」の自主企画講座（交流会付きセミナー）を行ってきました。いよいよ最終回となり、交流会も最後になります。昨年度の参加者さんも、初めての方も歓迎いたします。ぜひご参加くださいませ。

⑩ 2月15日（木）親なきあと問題・人間関係編

※都合がつかない方は、個別・小グループでの追加開催もできますので、ご相談ください。過去のセミナー資料がほしいと思われる方もご連絡ください。なお、来年度については未定です。

時間：セミナー 11時30分～12時30分

交流会 12時30分～13時30分

定員：14名（店舗にて要予約・先着順）

参加費：1,500円（資料・交流会ドリンク代込み）

場所・申込先：

【FAIR TRADE CAFE & SHOP】

10:00～16:00／月曜日～日曜日（プラザ開館日）

千葉市緑区あすみが丘7-2-4

千葉市土気あすみが丘プラザ1階ロビー

専用駐車場はありません（プラザの駐車場は満車になりやすいです）。

電話番号：043-295-0301

ホームページ：<https://www.toke->

[asumigaokaplaza.jp/fair-trade-cafe](https://www.toke-asumigaokaplaza.jp/fair-trade-cafe)



専門職の名称 ②

わかりにくい福祉関係の専門職の名称です。

・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

・メディカルソーシャルワーカー（MSW）：病院の相談担当者

・ケースワーカー：行政の福祉関係担当者

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. 103

発行

あづさ行政書士事務所

発行日

2024年3月1日

合理的配慮の求め方

「合理的配慮」とは、障害のある人から、社会の中にあるバリア（障壁／しょうへき）を取り除くために何らかの対応をしてほしいという申し出があったとき、申し出を受けた側（学校・施設・お店など）が負担のかけすぎない程度で対応することです。

障害のない人（社会的な障壁のない人）と同じくに行えるようにするのが目的ですから、特別なサービスを受けられる「権利」ではありません。お互いの意見を交換し、いっしょに解決策を考える対話が重要だとされています。

とくに決まった形式はないので、まずは「対応をお願いしたい」と申し出てみましょう。

○ 合理的配慮を求めるときのポイント

- 困っていることと、その理由を具体的に伝えます。障害者手帳や診断書などを見せると、より分かってもらいやすくなります。
- いつ、どのような状況のときに配慮がほしいのか、希望を伝えます。（※すべての希望をかなえてもらえるわけではありません。）
- 普段している工夫や、自分なりの対処の仕方を伝えることも、話しあいが深まるきっかけになります。

[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。

わかっているてもできないことって、ありますよね。わかっていることが自然とできるようになるまでには、くり返しの練習が必要だからだと思います。

ですから、日々の業務自体が私の修行場です。お困りごとがある方の相談にのりつつ、どのようにお話しを聴けばよいのか、どのようなアドバイスをしたらよいのか、まさに実戦練習です。

相談してくださる方々に、心からお礼を申し上げます。



[表面から続きます]

合理的配慮の具体例

- ・聴覚過敏のため、にぎやかな状況では、耳栓か防音用のイヤーマフを使わせてほしい。
- ・車いすで電車やバスを乗り降りする際、スロープを使用して補助してほしい。

ほかの事例は、下記で調べることができます。

[合理的配慮サーチ] 内閣府ホームページ

<https://www8.cao.go.jp/shougai/suishin/jirei/>

障がいのある子を育てている保護者向け

交流会付きセミナー 2024 年度の予定

2022・23 年度に各 10 回ずつ行った土気あすみが丘プラザ「FAIR TRADE CAFE & SHOP」の自主企画講座（交流会付きセミナー）を、24 年度も引き続き開催する予定です。

詳細は現在、計画中です。早めに内容を知りたいという方は、カフェや当事務所にお尋ねくださいませ。

【FAIR TRADE CAFE & SHOP】

10:00～16:00 / 火曜日～日曜日

電話番号：043-295-0301



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/



専門職の名称 ③

わかりにくい福祉関係の専門職の名称です。

・相談支援専門員：介護保険でいうケアマネージャー（略称・ケアマネ）に相当し、障害福祉サービスを利用する際に「サービス等利用計画書」を作成してもらいます。

・児童発達支援管理責任者（略称・児発管[じはつかん]）：子どもが障害児通所支援を利用する際に「障害児支援計画書」を作成してもらいます。

・サービス管理責任者（略称・サビ管[さびかん]、サ責[させき]）：「個別支援計画」を作成してもらいます。

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。

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. 104

発行

あづさ行政書士事務所

発行日

2024年4月1日

合理的配慮の具体例（もっと）

前回のペーパー（No.103）で、合理的配慮についてお伝えしました。もう少し具体例が知りたいという意見がありましたので、さらにご紹介します。

【学校・教育】

- ・視覚情報の処理が苦手なため、黒板まわりの掲示物を減らして、情報量を少なくしてほしい。
- ・理解しやすいよう、説明をするときはイラストや写真のカードを活用してほしい。
- ・気持ちを落ちつけるときに使う静かな空間（カームダウン・クールダウンスペース）を用意してほしい。

【仕事・就労】

- ・作業の指示や連絡は、後で何度でも確認できるように、プリントやメールでほしい。
- ・体温調節がしやすい服の着用を許可してほしい。

※ 「合理的配慮」では、問題を解決するための建設的な話し合いが重要だとされています。申し出た側の要望がすべて通るわけではありませんし、申し出を受けた側に過度の負担をしいるものでもありません。

ごあいさつ

こんにちは。行政書士の佐々木あづさです。

娘が私に「話を聞いてほしい」というときは、「アドバイスはいらない」といったように聞き方を注文してくれます。

私がどうしても口を出したそうにしているときは、「3つまでならアドバイスをしたいよ」と、心を広くして許してくれます。親ばかりですけども娘の「相談する力」はなかなかだと思います。

そんな娘に日々鍛えられている私も「がまん強く話を聴く力」が身についている気がするのですが、いかがでしょう。



障がいのある子を育てている保護者向け

交流会付きセミナーのご案内 **2024**

2022・23年度に引き続き、今年度も毎月第3木曜日に、土気あすみが丘プラザ「FAIR TRADE CAFE & SHOP」の自主企画講座で、交流会付きセミナーを行います。全10回を予定していますが、すべて個別でお申込みいただけます。よく質問されることや最新の情報を加えますから、もう一度おさらいをしたいという方も歓迎です。

- ① 5月16日（木）障がい児を育てる家庭のライフプランニング
- ② 6月20日（木）行政制度の情報の集め方
- ③ 7月18日（木）申立書・情報シートの作り方
- ※④～⑩を早めに知りたい方はお問合せください。

時間：セミナー 11時30分～12時30分
交流会 12時30分～13時30分

定員：それぞれ14名（店舗にて要予約・先着順）
参加費：1,500円（資料・交流会ドリンク代込み）

場所・申込先：

【FAIR TRADE CAFE & SHOP】

10:00～16:00／火曜日～日曜日のプラザ開館日

千葉市緑区あすみが丘7-2-4

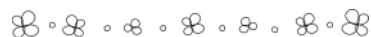
千葉市土気あすみが丘プラザ1階ロビー

専用駐車場はありません（プラザの駐車場は満車になりやすいです）。

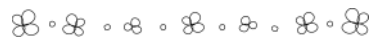
電話番号：043-295-0301

ホームページ：[https://www.toke-](https://www.toke-asumigaokaplaza.jp/fair-trade-cafe)

[asumigaokaplaza.jp/fair-trade-cafe](https://www.toke-asumigaokaplaza.jp/fair-trade-cafe)



世界自閉症啓発デー
発達障害啓発週間
(4月2日～8日)



国連の定めた「世界自閉症啓発デー（毎年4月2日）」にちなんで、日本では4月2日～8日までの1週間を「発達障害啓発週間」としています。

世界と日本の各地で啓発活動が行われ、東京タワーもシンボルカラーのブルーでライトアップされます。東京タワーの点灯式は、オンラインで配信予定です。

詳しくは、「世界自閉症啓発デー 日本実行委員会公式サイト」でご確認ください。検索サイトで、「啓発デー」のキーワードで検索できます。

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。

ねこの手 どうぞ



No. 105

発行

あづさ行政書士事務所

発行日

2024年5月1日

わかりやすい話し方のコツ

誰かと話すとき、話しのわかりやすさはとても大切です。わかりにいと、内容がうまく伝わらないからです。話しをわかりやすくするコツをいくつかご紹介しますので、よろしければ参考にしてみてください。

- 長く一気に話すよりも、短く細かく、ひとつずつ内容を伝えていきます。話が長くなるときは、ところどころで要点のまとめをします。
- 相手の知っている言葉（単語）を使います。知らないと思われる言葉を使うときは説明を加えます。相手が知っているかどうかわからないときは、言い換えをしてさりげなく補足するのもよいです。
- ふわっとあいまいに伝えるよりも、はっきり具体的に伝えることで、誤解が減らせます。
- 主語はなるべく省略しないようにします。とくに内容を想像で補うことが難しい人に対しては、主語を名前・名称、相手から見た役割・立場で固定したほうが混乱させません。

ほかにも、声の大きさや相手との位置を調整する、身振り手振りの動作も使う、難しい言葉はメモに書くなどの工夫もおすすめです。

相手が理解しているかどうか様子を見ながら、相手にとってちょうどよい話し方を探りましょう。

ごあいさつ

こんにちは。行政書士の佐々木あづさです。

このペーパーや当事務所のサイトを見てお問い合わせをくださる方が増えています。本当にありがたいことです。

すべて快くご依頼をお受けしたいところですが、資格の関係で、行政書士の私には取り扱えない業務があります。

※障害年金は社会保険労務士、法務局の登記手続きは司法書士の業務です。

私がお手伝いできない場合でも、理由をお伝えし、できる範囲で手続きのご案内をいたします。



障がいのある子を育てている保護者向け

交流会付きセミナーのご案内 **2024**

2022・23年度に引き続き、今年度も毎月第3木曜日に、土気あすみが丘プラザ「FAIR TRADE CAFE & SHOP」の自主企画講座で、交流会付きセミナーを行います。全10回を予定していますが、すべて個別でお申込みいただけます。よく質問されることや最新の情報を加えますから、もう一度おさらいをしたいという方も歓迎です。

- ② 6月20日（木）行政制度の情報の集め方
- ③ 7月18日（木）申立書・情報シートの作り方
- ④ 8月15日（木）成年後見制度
- ⑤ 9月19日（木）相続の基礎知識
- ※⑥～⑩を早めに知りたい方はお問合せください。

時間：セミナー 11時30分～12時30分
交流会 12時30分～13時30分
定員：それぞれ14名（店舗にて要予約・先着順）
参加費：1,500円（資料・交流会ドリンク代込み）
場所・申込先：

【FAIR TRADE CAFE & SHOP】
10:00～16:00／火曜日～日曜日のプラザ開館日
千葉市緑区あすみが丘7-2-4
千葉市土気あすみが丘プラザ1階ロビー
専用駐車場はありません（プラザの駐車場は満車になりやすいです）。

電話番号：043-295-0301

ホームページ：<https://www.toke-asumigaokaplaza.jp/fair-trade-cafe>



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。

当事者向け・保護者向け・事業所職員向けをご用意することができます。どうぞお気軽にお問い合わせくださいませ。

【ご依頼の多いテーマ】

- ・成年後見制度（法定後見・任意後見）、親なきあと問題
- ・障害福祉制度の利用の仕方、情報の集め方
- ・ストレスケア、アンガーマネジメント、ソーシャルスキル

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. 106

発行

あづさ行政書士事務所

発行日

2024年6月1日

愛情を行動で伝えるには

親は、子どもが大切だからこそ、ときに強くしかったり厳しく接したりします。けれども、子どもの側に「自分は大切にされている、愛されている」という実感がないと、「嫌われている」と誤解をさせてしまうかもしれません。

言葉で伝える、抱きしめる（ハグする）、スキンシップをするといった行動のほかにも、愛情を伝える方法はいろいろあります。よろしければ参考にしてみてください。

- 関心をもって話を聴きます。同じ話でも、子どもが話したければ何回でも聴きます。興味があるものについて、詳しく教えてもらうのもいいです。がんばっていることは、おおげさなくらいほめましょう。
- おだやかな表情で視線を合わせます。同じものを見ていっしょに笑ったり驚いたりすれば、いっそう心が近づきます。
- たとえ小さな約束でも守ります。とくに「ちょっと待って」「後で」「また今度」といったささやかな約束ほど、しっかりと覚えておく必要があります。

日ごろのかかわりの中で十分に愛情が伝わっていれば、多少、感情がぶつかりあったくらいで信頼関係が崩れることはありません。お子さんに限らず、大切な人には素直に好意を表現したいですね。

ごあいさつ

こんにちは。行政書士の佐々木あづさです。

以前、ご相談を受けた方から、うれしいご報告がありました。申請をしたけれどダメだったという内容だったのですが、改めて申請をしたら受給できるようになったとのことです。

「一度の申請であきらめず、状況が変わったら改めて申請してみるといいですよ」との私のアドバイスで、勇気が出ただけでした。

次にどうしたらよいかわからなくてお困りのときは、どうぞ気軽にお声がけくださいませ。



障がいのある子を育てている保護者向け

交流会付きセミナーのご案内 **2024**

2022・23年度に引き続き、今年度も毎月第3木曜日に、土気あすみが丘プラザ「FAIR TRADE CAFE & SHOP」の自主企画講座で、交流会付きセミナーを行います。全10回を予定していますが、すべて個別でお申込みいただけます。よく質問されることや最新の情報を加えますから、もう一度おさらいをしたいという方も歓迎です。

- ② 6月20日（木）行政制度の情報の集め方
- ③ 7月18日（木）申立書・情報シートの作り方
- ④ 8月15日（木）成年後見制度
- ⑤ 9月19日（木）相続の基礎知識
- ※⑥～⑩を早めに知りたい方はお問合せください。

時間：セミナー 11時30分～12時30分
交流会 12時30分～13時30分
定員：それぞれ14名（店舗にて要予約・先着順）
参加費：1,500円（資料・交流会ドリンク代込み）
場所・申込先：

【FAIR TRADE CAFE & SHOP】

10:00～16:00／火曜日～日曜日のプラザ開館日

千葉市緑区あすみが丘7-2-4

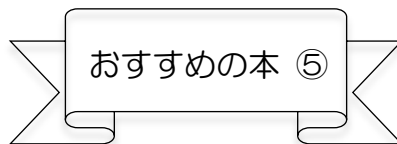
千葉市土気あすみが丘プラザ1階ロビー

専用駐車場はありません（プラザの駐車場は満車になりやすいです）。

電話番号：043-295-0301

ホームページ：[https://www.toke-](https://www.toke-asumigaokaplaza.jp/fair-trade-cafe)

[asumigaokaplaza.jp/fair-trade-cafe](https://www.toke-asumigaokaplaza.jp/fair-trade-cafe)



おすすめの本 ⑤

障がいのある子が
「親亡き後」に
困らないために
今できること

著者／鹿野佐代子

明石久美

発行／PHP 研究所

定価／1,300円＋税

福祉の専門家と相続の専門家による「親亡き後対策」の本です。お子さんが幼いうちから参考になります。

福祉と相続の知識のバランスがよく、保護者の知りたい内容がしっかり書かれています。付録の『残しておきたい「情報ノート」』は、そのまま記入して使えます。

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。

ねこの手 どうぞ



No. 107

発行

あづさ行政書士事務所

発行日

2024年7月1日

お子さんを勇気づけるかかわり方

子どもは成長していく中で、とてもたくさんの挑戦とがまんを経験します。挑戦を応援してくれたり、がまんと認めてくれたりする人がそばにいたら、きっと勇気がもらえることでしょう。

アドラー心理学では、勇気がわいてくるようなかかわり方を「勇気づけ」といい、反対に、勇気がなくなってしまうようなかかわり方を「勇気くじき」といいます。具体的な例をいくつかお伝えします。

- 「子どもが生きていてくれるだけでしあわせ」と思うことは、お子さんにとって一番の勇気づけになります。「いい子でいてほしい」という思いは（親心としては十分わかりますが）、いい子であることが条件になってしまうため、勇気くじきになります。
- 「手伝って」と言われてから（要求があってから）手助けするのが勇気づけです。先回りして勝手に問題を解決してしまうのは、勇気くじきです。
- 短時間でもお子さんの話を集中して聞くことは、勇気づけになります。「早く」「ダメ」「がんばって」の声かけは、勇気をくじいてしまいます。

完璧な親として完璧にお子さんを育てるよりも、親子でのびのびと生活できたらすてきですね。保護者の方も無理をしすぎず、必要ならば周囲に協力を求めて、自分自身を勇気づけてほしいです。

ごあいさつ

こんにちは。行政書士の佐々木あづさです。

近ごろ多い相談のランキングです。

1. 親なきあと対策
2. お子さんとのかかわり方について
3. 成年後見制度の内容を知りたい

どのご相談も最後には「我が家はどうしたらいいですか？」というご質問につながります。

ご家庭やお子さんの状況をお聴きしたうえでアドバイスできるのが個別相談のメリットです。よろしければ、お気軽にお問い合わせください。



障がいのある子を育てている保護者向け

交流会付きセミナーのご案内 **2024**

2022・23年度に引き続き、今年度も毎月第3木曜日に、土気あすみが丘プラザ「FAIR TRADE CAFE & SHOP」の自主企画講座で、交流会付きセミナーを行います。全10回を予定していますが、すべて個別でお申込みいただけます。よく質問されることや最新の情報を加えますから、もう一度おさらいをしたいという方も歓迎です。

- ③ 7月18日（木）申立書・情報シートの作り方
- ④ 8月15日（木）成年後見制度
- ⑤ 9月19日（木）相続の基礎知識
- ⑥ 10月17日（木）遺言とトラブル事例
- ※⑦～⑩を早めに知りたい方はお問合せください。

時間：セミナー 11時30分～12時30分
交流会 12時30分～13時30分
定員：それぞれ14名（店舗にて要予約・先着順）
参加費：1,500円（資料・交流会ドリンク代込み）
場所・申込先：

【FAIR TRADE CAFE & SHOP】

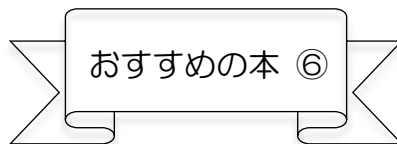
10:00～16:00／火曜日～日曜日のプラザ開館日
千葉市緑区あすみが丘7-2-4
千葉市土気あすみが丘プラザ1階ロビー

専用駐車場はありません（プラザの駐車場は満車になりやすいです）。

電話番号：043-295-0301

ホームページ：[https://www.toke-](https://www.toke-asumigaokaplaza.jp/fair-trade-cafe)

[asumigaokaplaza.jp/fair-trade-cafe](https://www.toke-asumigaokaplaza.jp/fair-trade-cafe)



おすすめの本 ⑥

発達障害の人が 自己実現力をつける本

監修／高山恵子
発行／講談社
定価／1,500円＋税

サブタイトルは「社会に出る前にできること」です。自立に向けて、少しずつ身につけていきたい力や考え方が、わかりやすく書かれています。

お子さん自身も読めるようにイラストや図が多く描かれています。気になるところを親子で読むのもいいですね。

子育てで目指す目標地点を知るために、ぜひおすすめしたい本です。

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。

ねこの手 どうぞ



No. 108

発行

あづさ行政書士事務所

発行日

2024年8月1日

安心して失敗できるようになるには

さらっと教えてもらって、すぐに成功するといったことは、実際にはなかなかないですね。多くの場合は、何回も教えてもらって、何度も失敗して、そのうちに少しずつできるようになっていきます。

成功したときよりも失敗したときこそ、ていねいなかかわりが大切です。お子さんが失敗したときの対応の仕方について、ポイントをお伝えします。よろしければ参考にしてください。

- 失敗を笑ったり、からかったりしません。お子さんが嫌がるなら（例え大人にはほほえましく感じられても）あまり話題にはしないほうがよいです。
- 失敗を責めません。注意するときは理由を説明し、次は何に気をつけたらよいか具体的に話します。失敗をフォローするときは（こぼした水を拭く、壊した物を片づけるなど）、イライラした態度をとらないように気をつけます。
- 言葉で繰り返し教えるよりも、お手本となる行動を見せたほうがよく学べます。失敗したときは、もう一度お手本を見せるといいです。

新しいことを身につけるためには、安心して失敗できる関係性が必要です。子どもだけでなく大人も同じですから、人間関係をよくするために、周りの人に対しても上記のようなかわり方をおすすめします。

ごあいさつ

こんにちは。行政書士の佐々木あづさです。

いつも本当にありがとうございます。おかげさまで「ねこの手 どうぞ」は、2015年8月に創刊してから9年間、毎月発行を続けられています。

作成・配布に協力してくださる方、応援や励ましをくださる方に心からお礼を申し上げます。

皆さまのお役に立てるよう、これからも業務に励みます。ペーパー発行10年を目標にしつつ、情報の発信の仕方など、さらに次のかたちも考えていきたいです。



障がいのある子を育てている保護者向け

交流会付きセミナーのご案内 **2024**

2022・23年度に引き続き、今年度も毎月第3木曜日に、土気あすみが丘プラザ「FAIR TRADE CAFE & SHOP」の自主企画講座で、交流会付きセミナーを行います。全10回を予定していますが、すべて個別でお申込みいただけます。よく質問されることや最新の情報を加えますから、もう一度おさらいをしたいという方も歓迎です。

- ④ 8月15日（木）成年後見制度
- ⑤ 9月19日（木）相続の基礎知識
- ⑥ 10月17日（木）遺言とトラブル事例
- ⑦ 11月28日（木）親なきあと問題・基礎編
- ※⑧～⑩を早めに知りたい方はお問合せください。

時間：セミナー 11時30分～12時30分
交流会 12時30分～13時30分

定員：それぞれ14名（店舗にて要予約・先着順）
参加費：1,500円（資料・交流会ドリンク代込み）

場所・申込先：

【FAIR TRADE CAFE & SHOP】

10:00～16:00／火曜日～日曜日のプラザ開館日

千葉市緑区あすみが丘7-2-4

千葉市土気あすみが丘プラザ1階ロビー

専用駐車場はありません（プラザの駐車場は満車になりやすいです）。

電話番号：043-295-0301

ホームページ：[https://www.toke-](https://www.toke-asumigaokaplaza.jp/fair-trade-cafe)

[asumigaokaplaza.jp/fair-trade-cafe](https://www.toke-asumigaokaplaza.jp/fair-trade-cafe)



ペーパーの 入手方法

このペーパー「ねこの手どうぞ」は、当事務所のホームページにすべてのナンバーを掲載しています。No.1（創刊号）から最新号までPDFファイルでアップしているののでプリントもできます。

ホームページのアドレスは下記にあります。もしくは、検索サイトで「あづさ行政書士事務所」をキーワードにしてお探しください。

ホームページを見るのが難しい場合は、ご連絡をいただければ郵送いたします。どうぞ気軽にお問い合わせください。

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/

