

支援部だより



宮城県立支援学校小牛田高等学園
支援部
令和5年10月27日発行

「障害基礎年金について」知っていますか？

障害基礎年金

知的障害や発達障害は子どもの頃からの障害なので、事前の準備を行い、手続きをすれば障害の程度*によりませんが、障害基礎年金を受け取ることができます。手続きは20歳を過ぎてからでもできますが、早めに準備をすることで、20歳になってすぐに受け取ることができます。ただし、申請者全員が受給されるものではなく、障害の程度*により認められない場合もあるので市区町村役場にご相談ください。

*障害の程度は1級、2級の他、「てんかん」「発達障がい」の認定基準もあります。

<手続きの流れ>

1 事前準備

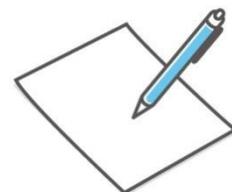
- ① 今までの病歴、成育歴を整理しておきましょう。(書類作成に必要です。) いつ、どんな様子だったか、時系列で整理する。母子手帳や療育手帳取得時の資料、学校の通知表なども参考になります。
- ② 診断書を作成してくれる病院、医師を探す。診断書*は可能な限り主治医と面談して、どういった内容で欲しいか伝えましょう。また、その場で内容を確認し、不備がないか確認することも必要です。主治医がいない場合は、記載してもらえる医師を探すことになりますが、役所や地域の相談支援事業所に相談してみましょう。*診断書の内容により障害等級認定基準が決まってしまう。

2 申請書類をもらう

市(区)町村役場の国民年金の担当窓口へ相談し、申請書類を受け取る。書き方や必要な書類などについて教えてもらいましょう。

3 書類の準備・作成

- ① 病歴・就労状況等申立書
 - ② 診断書(精神の障害用)・知的障害の場合は「精神の障害」の様式です。
- *この2部の資料で判断するので、整合性がとれていることが大切です。



4 市(区)町村の国民年金の担当窓口へ提出・審査

申請書を提出して受理してもらえるのは、20歳の誕生日の前日からです。申請から決定までの審査期間は約3ヶ月で、通知書が届きます。

申請条件等もあり、仮に支給が受けられなくても、地域で豊かに生活できる方法はたくさんあります。困った時には、地域の相談支援事業所に相談してみてください。一緒に考えていただけます。

希望者

コゴゼミ (放課後SST教室) より



本校では、生徒の希望者を対象に放課後等の時間を利用して、「他者との関わり方」「社会でのルールやマナー」「自分の感情のコントロール」など、ソーシャルスキルをテーマとした学習会を行っております。今年度は年4回を予定しており、前期の学習会2回分の一部をご紹介します。

<第1回目 SNS上での言葉の伝わり方～伝えることの難しさ編～>

「現代は、携帯電話やスマートフォンの普及により、直接、相手と顔を合わせなくても“☺○○○○○○○○”が取れる時代です。」

しかし、便利な一方で、**Ⓣ○○○** も多くなっている！

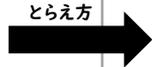


例1 一緒に考えてみましょう。

A子:「明日、駅前に遊びに行こうよ！」
B子:「私も行きたい！」
C子:「なんで来るの？」

*この後、C子は仲間外れになってしまいました。どうしてでしょう？

* (答) コミュニケーション、トラブルです。



「なんで来るの？」は、「**どういう交通手段で来るの？**」と いうことを確認するつもりだったが、「**あなたは来るな**」という意味に受け取られてしまった。

では、ここで【例1】を振り返ってみましょう。

【例1】の場合、面と向かって**直接**「**何で来るの？**」と言えば、**その時の表情や口調** **その後**に**続く会話**などから、相手はその意味を理解してくれたはずですよ。

SNS上の会話と、直接会って話すのでは、これだけ大きな違いがあります。

言葉を伝えるのは難しいですね。言葉足らずだと、相手に誤解を与えてしまいます。そういったトラブルを防ぐために「コゴゼミ」では様々な例題を挙げて学習しました。



<第2回目 ストレスマネジメント～上手に気持ちを切り替えよう～>

「**ストレス社会**」と言われる現代では、どのように**ストレス**と向き合っていくのかが、**非常に重要な問題**です。

ストレスと上手に付き合いながら、**適切**に**対処**する力は、**ぜひ身に付けたい力**です。



ストレス は一般的に“嫌なもの”と思われがちですが…

適度なストレスは、心や体の発達のために役立ちます。



明日のスピーチ、うまくできるかな。緊張する… → どきどきしながらもがんばった

ストレスを溜め込み過ぎると心も身体も滅入ってしまうことや『**発想の転換**』をして見方を変えてみれば、「**気持ちも変わる**」ということのできる**考え方**を変える練習をしました。

例) 実習先の職員に怒られた → 実習先の職員に教えてもらった など **プラスな考え方**をしていくと**気持ちが楽**になりますね。たくさん**経験を積み上げて**いくことが**重要**です。

<お知らせ>

生徒・保護者等の皆さんへ *保護者等の皆さんもご利用できます。スクールカウンセラーの先生が来校します。11/17(金) 12/15(金) 1/26(金) 2/27(火) 。予約制となります。申込は担任又は保健室(阿部)まで