

# こもれび

働く精神障害者/発達障害者  
当事者からの就労情報発信誌 No. 17 (2014年5月)

社会保険労務士  
による  
障害年金  
Q&A 特集



[komorebi\\_no\\_kai@yahoo.co.jp](mailto:komorebi_no_kai@yahoo.co.jp)  
[http://blogs.yahoo.co.jp/komorebi\\_no\\_kai](http://blogs.yahoo.co.jp/komorebi_no_kai)  
「雇もれび」で検索

## 目次

- 1、テーマ、コパンアート
- 2、心理カウンセラー
- 3、社会保険労務士（年金）
- 4、社会保険労務士（配偶者）
- 5、社会保険労務士（相談窓口）
- 6、一人暮らし体験談
- 7、情報欄（語る会）



## テーマ

働く精神障害者を勇気づける

仕事探しをする病気仲間を勇気づけるため、また社会へのメッセージをこめて、当事者の生の声を集めてみようと思い立ち、2010年5月にフリーマガジンを発行しはじめてから、今号で第17号で5年目になります。年4回ペースでマガジン発行、最初は白黒で100部スタートしました。昨年度13号からはインターネットでも公開中です。

いま、病気をもち、クスリをのみながら働く精神障害者は増えています。そんな働く人たちを支えていく仲間や仕組みも整いつつあります。

でも精神の病気があると、仕事探しを諦めてしまう人、雇用するのをためらう人が多いのも事実です。活動目的は、働く精神障害者を勇気づけ、また雇用する健常者側を後押しすること、こうした気持ちを込めて、情報発信を継続したいと思います。

前々号（第15号）で紹介した「地域活動支援センターとびら」の活動「コパン・アート」作品をご紹介します。表紙絵は「かしわ餅君」といいます。

この作品で伝えたかったのは、「かしわ餅君」という一見風変わりでも奇妙な存在でも差別しないで下さい。存在を認めてください。守ってください。

そんな思いを込めて描いて頂きました。

原作者は、名前は明かしたくないとのことでした。

原画者は、月末よしみんさんという画家です。



## 心理カウンセラーによるコミュニケーション術講座

落合美沙 日本ネイチャーインテグレート協会代表理事、  
エスプリヴィフ・セラピストスクール校長

去年末、会と知り合って12月に初参加した。心理カウンセラー、心理学講師、プロカウンセラー・セラピスト育成に従事。女性のキャリア開発、子どもの心の支援、災害復興支援を目的に協会を設立した。雇われびの会の役にしたい。

心理学の他、ハーブ、アロマなどの自然療法も取り入れている。安眠向けハーブを持ってきたので、休憩時間にご紹介します。

### 悪口を言われたら・・・魔法の言葉

前回の語る会で印象に残ったテーマに「悪口を言われた」「非難された腹がたった」という話があった。それに対する「魔法の呪文」がある。根拠のない悪口を言われたら、こう言ってみよう。実際に言い返さなくても、こころの中で思うだけでもいい。「あなたはそう思うのね」という言葉だ。

他者は自分に対して、どのように思う自由も持っている。好きになる自由も嫌いになる自由もある。私もまた同じく、誰かのことを良く思う権利も、悪く思う権利もある。この「魔法の呪文」は、相手がどのように思う権利も否定せず、その自由を保証したうえで、「そう思うのはあなたの好みの問題。私のせいではない。」と、自分と相手の間に安全な境界線をひき、相手の言葉を丸ごと引き受けて傷つくことなく、自分を護ることができる。

大切なのは、相手は私に嫌われてもここにいる権利がある。同様に私も相手に嫌われてもここにいる権利がある。お互いにどういう感情を持つことも自由だが、お互いの存在そのものを否定することはできない、ということだ。ほめ言葉も悪口も、この人はこういう考え方を持っている、というひとつの情報を開示してくれたということであり、その情報を受け取るか破棄するかは、受け手が自由に選択すれば良い。

この呪文、試しに使ってみて感想を教えてください。

### 人間関係をよくするためのワンポイントアドバイス

誰かと親しくなりたいとき、まず相手をよく観察することだ。自分を知ってほしいなら、相手のこともよく知ることが大事。どんな話題なら興味を引きそうか、相手がより親しくなりたいのか放っておいてほしいのか、相手との適切な距離をはかり、相手の気持ちを尊重しながら、自分のことも慌てずゆっくり伝えていこう。

お見合いなど、その相手と仲良くなりたいたいと本気で思うときは、相手の呼吸に自分の呼吸を合わせて同じテンポにする、同じタイミングでお茶を飲む、相手が笑ったら一緒に笑うなど表情を合わせる。人は自分と共通項のある相手に親近感を持ちやすい。やりすぎると不自然だし疲れてしまうが、ここ一番、初対面の相手などに使う勝負テクニックとして、覚えておいて損はない。



## 社会保険労務士による障害年金 Q&A

### ●もらえる基準は?

障害年金をもらえる障害状態は障害認定基準に書かれています。認定基準では精神障害の場合、「統合失調症、統合失調症型障害及び妄想性障害」と「気分(感情)障害」、「症状性を含む器質性精神障害」、「てんかん」、「知的障害」の4つに区分されています。「統合失調症、統合失調症型障害及び妄想性障害」と「気分(感情)障害」の障害認定基準は次の通りです。

【1級】1. 統合失調症によるものにあつては、高度の残遺状態または高度の病状があるため高度の人格変化、思考障害、その他もう想・幻覚等の異常体験が著明なため、常時の介護が必要なもの 2. そううつ病によるものにあつては、高度の気分、意欲・行動の障害及び高度の思考障害の病相期があり、かつ、これが持続したり、ひんぱんに繰り返したりするため、常時の介護が必要なもの

【2級】1. 統合失調症によるものにあつては、残遺状態または病状があるため人格変化、思考障害、その他もう想・幻覚等の異常体験があるため、日常生活が著しい制限を受けるもの 2. そううつ病によるものにあつては、気分、意欲・行動の障害及び思考障害の病相期があり、かつ、これが持続したり、ひんぱんに繰り返したりするため、日常生活が著しい制限を受けるもの

### 統合失調症の2級と3級の違いは?

【3級】1. 統合失調症によるものにあつては、残遺状態または病状があるため人格変化の程度は著しくないが、思考障害、その他もう想・幻覚等の異常体験があり、労働が制限を受けるもの 2. そううつ病によるものにあつては、気分、意欲・行動の障害及び思考障害の病相期があり、その病状は著しくないが、これが持続したりまたは繰り返し、労働が制限を受けるもの また、認定に当たっては、次の点を考慮のうえ慎重に行う。・統合失調症は、羅病後数年ないし十数年の経過中に症状の好転を見ることもあり、また、その反面急激に憎悪し、その状態を継続することもある。したがって、統合失調症として認定を行うものに対しては、発病時からの療養及び症状の経過を十分考慮する。

・そううつ病は、本来、症状の著明な時期と症状の消失する時期を繰り返すものである。したがって、現症のみによって認定することは不十分であり、症状の経過及びそれによる日常生活活動等の状態を十分に考慮する。日常生活能力等の判定に当たっては、身体的機能及び精神的機能、特に、知情意面の障害も考慮の上、社会的な適応性の程度によって判断するよう努める。また、現に仕事に従事しているものについては、その療養状況を考慮し、その仕事の種類、内容、従事している期間、就労状況及びそれらによる影響も参考とする。人格障害は、原則として認定の対象とならない。神経症にあつては、その症状が長期間継続し、一見重症なものであつても、原則として、認定の対象とならない。ただし、その臨床症状から判断して精神病の病態を示しているものについては、統合失調症またはそううつ病に準じて取り扱う。以上が、障害認定基準の認定要領です。



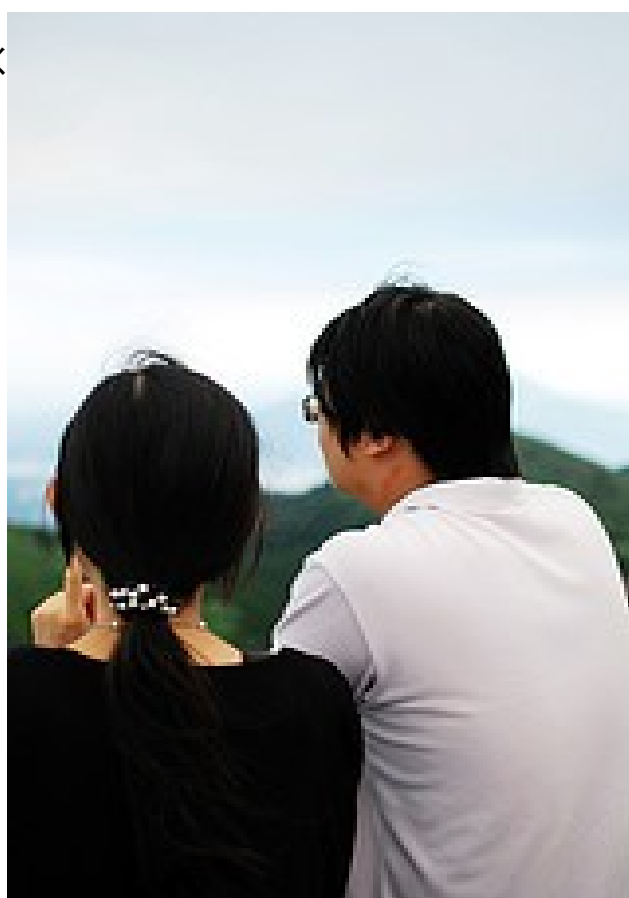
## 社会保険労務士による障害年金 Q&A

### ●配偶者がいるとき何か変わるのかどうか。

配偶者がいると、年金額に影響する場合があります。配偶者がいることで、加給年金額が加算され年金額が増えるのです。ただし、障害基礎年金を受給している方は、配偶者がいても年金額は増えません。(18歳の年度末までの子がいれば、年金額が増えます。)2級以上の障害厚生年金を受給している方は、生計を維持している配偶者がいると年金額が増えます。生計を維持しているとは、生計を同じくしていて、配偶者の年収が850万円未満である状況をいいます。増える額は224,000円(平成25年10月時点)です。残念ながら、3級の障害厚生年金を受給している方には、配偶者がいても加給年金額は加算されません。また、配偶者自身が、厚生年金に20年以上加入していた場合、老齢年金、障害年金を受給している場合は、加給年金は加算されません。配偶者加給額が加算されるためには、手続きをしなければなりません。決して、自動的にもらえるわけではありません。書類は、次のものがが必要です。

・戸籍謄本(本人だけの場合は戸籍抄本でもいいのですが、配偶者がいる場合は戸籍謄本を用意してください。)

- ・住民票
- ・配偶者の所得証明書

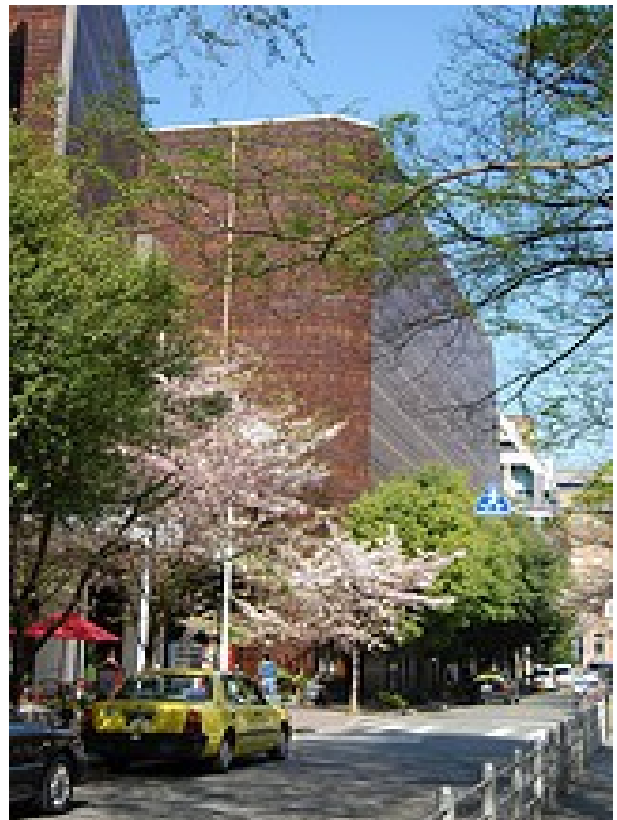


## 社会保険労務士による障害年金 Q&A

### ●年金相談窓口はどこか？

障害年金について相談に行きたいけれど、どこに行けばいいかわからないことがあります。国民年金の第1号被保険者(自営業者・学生・無職などの方)はお住まいの市区町村の国民年金課が窓口になります。第2号被保険者(サラリーマンで厚生年金に加入している方)と第3号被保険者(サラリーマンの妻や夫で扶養に入っている方)はお住まいの年金事務所が窓口になります。一応、このように分かれています。市区町村の窓口の係りの方は必ずしも年金について詳しいとは限りません。実は、国民年金に関しては、市区町村の住民情報を活用する、または国民の利便性の確保を図るといった観点から、地域住民にとって最も身近な窓口である市区町村に事務処理をゆだねているのです。そのため、不慣れな職員が研修不足のまま窓口業務についていたりすると、年金請求書の用紙を渡してくれなかったり、年金請求書の受付を拒んだりすることもあります。まだ、年金事務所の窓口の係りの方は、年金に関して多少の知識はあります。必ずしも窓口の方全員が障害年金に精通しているとは限りませんが、市区町村窓口よりはましです。第1号被保険者でも、障害年金の相談に行くのは、年金事務所の方がいいですよ。最近の年金事務所は親切に教えてくれますので、安心して相談してみてくださいね。

〒145-0065 東京都大田区東雪谷 2-6-4-101  
アイオー社会保険労務士事務所  
マガジン楽しみにしています。伊尾 名王実



## 当事者体験談 一人暮らしを始めた人の話

「親にいつまでも頼ってはいけけないので、一人暮らしを始めた」

Kさん 30歳台前半。会社員。障害者枠で働いている。事務員。

今年1月から自宅を出て、自宅とも職場とも近い場所で一人暮らしを始めた。生活力を付けて自立したいという思いがきっかけだ。毎日、洗濯掃除食事をすることが目標だ。食事を忘れたこともある。料理の仕方を独習している。夜は9時には寝ている。4時起床。近所の牛丼屋さんで朝食を摂っている。朝は気持ちが張っているので、遅刻はしない。一分だけ遅刻したことが一回だけあったが、その後はない。栄養や野菜を摂るようにしている。5時には仕事が終わるので、ナイトケアを利用するつもりだ。ナイトケアとはクリニック併設の料理などを教えてくれるプログラムだ。一人暮らしを始めて体重が3キロも落ちた。食事は毎日ご飯は自分で炊いている。それ以外におかずや野菜はコンビニで買ってきている。一人暮らしをしたら、友人が家に遊びに来てくれることがうれしかった。ゴミ捨て、掃除も家事としてルーチンワークにしている。職場でもゴミをしているので、家でもゴミの分別に慣れてきた。買い物袋を初めて買った。公共料金を自分で払って、金銭感覚が身に着いた。NHK料金は、テレビがないので払っていない。(住民税が非課税世帯で障害者手帳を持っていればNHK受信料は無料になるらしい。)生活にこんなにお金がかかるのも初めて知った。スーパーに行くようになってタイムセールで弁当が夕方安く買えるのも初めて知った。

手帳を持っているが年金はもらっていない。

### 外食ばかりで食事による健康の不安が大きい。

マヨネーズはあるが、バターも塩も買っていない。冷蔵庫はあるが、中は少ない。初期投資に30万円ぐらいかかった。仕事が安定してできてきた今だから、ようやく一人暮らしできた。社会人8年目で、今の職場も4年目だ。学生時代にひきこもりを経験して、就活でストレスを受けて非常に苦労した。

これを聞いて、「次は自分が一人暮らしを。。。と励みになった。」  
と言った方がいました。



## 情報欄

雇もれびの会（自助会）で語ってみませんか？



## 内容

精神障害者・発達障害者の当事者が就労をテーマに語り合っています。働くときのコミュニケーションやストレス解消など、自由に話せる場です。

## 場所

新栄 アートリーフ風花

## 問い合わせ

雇もれびの会 [komorebi\\_no\\_kai@yahoo.co.jp](mailto:komorebi_no_kai@yahoo.co.jp)

## 雇もれびの会のブログ

(yahoo! ブログを更新中です。ぜひ、チェックしてください。)



## 雇もれびの会のブログ

ヤフーブログを更新中です。語る会の議事録などが掲載されています。インターネットで当事者会、自助会等を探すと見つかるようです。ブログがきっかけで語る会に来られる方もいます。

[http://blogs.yahoo.co.jp/komorebi\\_no\\_kai](http://blogs.yahoo.co.jp/komorebi_no_kai)

この冊子は当事者の会費により作成されています。