

相談支援班からのおたよりです



令和5年 9月5日発行

岩戸支援学校 支援連携グループ相談支援班

まだまだ厳しい暑さが続く中、2学期がスタートしました。2週間後には「岩桜祭」も計画されており、準備や練習に取り組んでいます。9月1日の防災の日、18日の敬老の日、29日の十五夜などがあり、台風をはじめとする災害への備えを確認したり、秋の収穫を願ったり、高齢者への労りや感謝を伝えたりするイベントなどが各地で催されます。厳しい残暑から少しずつ過ごしやすい秋に近づいていく9月、楽しみながらも日々の生活を振り返る機会としていきたいですね。



夏休み明けのSOS

夏休みが終わり、スムーズに登校できていますか？長期休みでは早起きをする必要もなく夜更かしをしがち。生活のリズムが戻らずに、質の良い睡眠がとれず、朝起きられなかったり食欲がなかったり……。こうした生活リズムの乱れは自律神経の乱れにつながり、体調にも影響を与えることがあります。少しずつ早寝早起きの習慣をつけ、しっかりと朝食を食べるなど、生活リズムを戻していきましょう。

また、1学期に新しい環境の中で、知らず知らずに頑張っていた心と体が、夏休み中にリセットできないことで登校が辛くなることもあります。口数が減ったり、体調不良を訴えるようなことが増えた時には、ゆっくりと話を聞いてあげてください。自分の気持ちを保護者が聞き入れてくれたことで、すっきりすることもあるのです。



なかなか回復しないときには、ぜひ学校にご相談ください。相談担当、担任、養護教諭などはもちろん、学校以外の専門家を頼るという選択肢もあります。生活の乱れだけでなく、友だち関係、進路の悩みなど様々な要因も考えられます。

また、子どものSOSダイヤル等の相談窓口（0120-07-8310）もあります。ここでは悩みの内容に合わせ、相談できる窓口を紹介してもらえます。一人で悩まず、ご家庭だけで悩まず、社会には支援の手がたくさんあることを覚えておいてください。

夏期公開研修講座が開催されました。

○開催日時：2023年7月27日（木）9：30～11：30

○講師：佐藤 加根子氏（一般社団法人障害のある子のライフサポート協会代表理事・ファイナンシャルプランナー）

*夏休み中の7月27日（木）に夏期公開研修講座を行いました。午前中は、「障害のある子の親が知っておきたいお金の話～わが子が将来にわたって幸せに暮らすために、伝えたい！今あなたにできること」をテーマに保護者を対象とした講演でした。19名の保護者の方にご参加いただき大変有意義な時間となりましたので、今回はその講座の内容についてお伝えさせていただきます。

<ご講演いただいた内容について>

*講師の佐藤氏は、知的障害を伴う自閉症のご息子を育てていく中で、将来に不安を感じ、障害のある子を持つ家族へのライフプランの必要性をテーマに、個別相談やセミナー活動を始められました。母親目線でのお話や18歳成人制となった現在の課題など、次の1～4の内容を中心に、具体例を挙げながら講演していただきました。

1、“将来もらえるお金”と“かかるお金”について

- ①障害基礎年金と就労形態（収入）について。
- ②今後かかりそうなお金（独立後の支出）について。

2、ライフプランニングとは？

- ①今後起こりそうなことを“先読み”する。（子の独立・障害年金・親の定年退職など）
- ②現状を“見える化”する。（貯金・住宅ローン・保険・生活費・親の相続・老後資金など）
- ③足りないものを順番に準備する。（遺言・信託・相続対策・資金計画など）

3、わが子の幸せを守るために気をつけたい落とし穴について

<法定後見制度の注意点>

- ①職業後見人はお金がかかること。
- ②いったん開始したら途中でやめることが出来ないこと。
- ③後見人の考え方による個人差が大きいこと。
- ④親族が必ずしもなれるとは限らないこと。（家庭裁判所の判断で決められる）

4、まとめ（今からやっておきたい5つのレシピ）

- ①親の想いを**法的**に有効な形で残しておく。（とりあえず遺言書を書く）
- ②**障害基礎年金**の請求準備は早めに！（診断書を書いてもらうため定期的に病院に行く）
- ③子のお金は**親名義**で管理する。（子ども名義の貯金資産はもたない）
- ④主役は**保護者**自身です。（子の1番の幸せは家族の笑顔）
- ⑤つながり続けることが大事！（地域の相談支援事業所とつながる）

*今回の講座は、「一般社団法人ゆうちょ財団金融支援事業」との共催で行いました。ゆうちょ財団では、障害のある方とそのご家族が安心して地域で生活していくための準備をサポートされています。「親なきあと無料相談会」等も行われているとのことですので、詳しくはゆうちょ財団のHPをご覧ください。