



生涯サポートコスモ

Vol.2

平成 27 年

(2015. 6)

就任のごあいさつ

●困ったときのご相談は、NTS コスモにお任せください！

①障害年金をはじめとした老齢・遺族を含む年金全般に関する
ご相談 ②成年後見 ③ライフプラン ④就労支援およびカウン
セリング ⑤メンタルヘルス体制の構築

5月末に開催された私ども一般社団法人 年金
トータルサポート・コスモの定時社員総会におい
て、桑原善生代表理事・会長の任期満了による名誉
会長への就任に伴い、新たに代表理事・会長に就任
いたしました松尾英典でございます。この場をお借
りして、簡単にご挨拶を申し上げます。

私どもは、精神障がい者の方、ご家族の方々をサ
ポートさせていただくことを基本方針として、平成
21年9月に研究会をスタートさせました。その
後、平成23年1月より練馬区障害者地域生活支
援センター（きらら、ういんぐ）において「障害年
金に関する無料相談会」を毎月1回開催し、本年
6月には54回を数え、延べ350人以上の障がい
をお持ちの方やそのご家族、さらには福祉や医療関
係に従事する方々のご相談をお受けしてまいりまし
た。

障害年金は、困難な状況に陥った場合のセーフ
ティーネットとして位置づけられるものですが、受
給するにはさまざまな要件や条件を満たす必要があ
ります。また、条件が満たされれば老齢年金や遺族
年金との併給ができますし、障害厚生年金を受給し
ていた方が亡くなった場合には、一定の遺族の方が
遺族年金を受給できるなど制度そのものが難解な仕
組みになっているのが現実です。

相談会を重ねるなかで、障がい者を支えておられ
るご家族の方が先に亡くなった場合を想定し、残さ
れる障がい者の方の暮らしをしっかりと確保してお
きたいという切実なご相談もいただきました。

私どもは障害年金に関するご相談をお受けするだ
けでなく、老齢年金や遺族年金をからめたご相談、
さらにはライフプランや成年後見・任意後見等をも
含めた生活をトータルにサポートするための相談の
場も必要であると考え、平成25年12月より毎月
第3土曜日に練馬駅前の区民・産業プラザ
「Coconeri」において、新たな相談の場を設けるこ
とといたしました。今後はこれらの相談会をさらに
充実・拡大させていきたいと考えております。

「年金と言う権利」を、一人でも多くの方に！が
コスモの願いです。

メンバー一同、より一層の研鑽を重ね、皆様のご
期待にお応えできるよう邁進してまいります。
今後とも、どうぞよろしくお願いいたします。

平成 27 年 6 月

一般社団法人年金トータルサポート・コスモ
代表理事・会長 松尾 英典

誌名：「生涯サポートコスモ」について

活動のスタートであった障がい者の方をサポート
させていただきたいという思いに、老齢・遺族年
金、ライフプラン、就労支援など生涯にわたるサ
ポートを目指す意味を重ねております。

編 集
発 行

一般社団法人

年金トータルサポート・コスモ

〒176-0025

東京都練馬区中村南1丁目22番8-605号 恒陽鷺宮マンション

TEL: 03-3998-9006 FAX: 03-3998-9006

 HP: <http://ntscosmo.com/>

 E-mail: jimu-kyoku@ntscosmo.com

障害年金講座、障害年金勉強会が開催されました

理事・事務局長 萩原 一郎

障がい者ご本人、ご家族の方を対象にした「障害年金講座」、そして障がい者の支援に携わる方々を対象にした「障害年金勉強会」が本年も開催されました。今年で通算5回目を迎えますが、少しでも理解しやすくするために毎年お話しする内容や説明資料などを工夫してまいりました。以下、簡単にご報告します。

1. 障害年金講座

平成27年3月8日（日）、豊玉障害者地域生活支援センターきららにおいて、社会福祉法人練馬区社会福祉協議会 豊玉障害者地域生活支援センターきらら、NPO法人練馬精神障害者家族会との共催で、精神障害者ご本人およびご家族を対象に「障害年金の基礎知識 ～受給のための3つのポイント～」をテーマに講演会を開催しました。講師は、前半の基礎知識の部分を横山玲子会員が、後半の事前に寄せられた質問への回答の部分を設楽徹理事・副会長が担当しました。

障害年金についての知識があまりない方、すでに請求手続きを行っている方と幅広い方々に多数参加していただき、今後ご自身の請求手続きに活用したいという希望が多く寄せられました。

2. 支援者向け障害年金勉強会～実りある支援のために～

平成27年3月6日（金）、石神井障害者地域生活支援センターういんぐにおいて、社会福祉法人練馬区社会福祉協議会 石神井障害者地域生活支援センターういんぐとの共催で、障害者支援に携わる方を対象に勉強会を開催しました。講師は、前半の基礎知識の部分を山崎 剛会員が、後半の発達障害に関する事例紹介を篠原 忠理事・副会長が担当しました。

特に今回は、近年多く取り上げられるようになった発達障害と障害年金受給についてご要望をいただき、この事例紹介を行いました。発達障害については、医療関係者でも専門とされる方が少なく、実際に障害年金を受給するまでのポイント等について解説させていただきました。

毎月2回無料相談会を開催しておりますので、ご利用いただければ幸いです。

相談会の詳細およびお申込みは、当社団のHP (<http://ntscosmo.com/>) を参照ください。



～講演する横山玲子会員～

障害年金講座の講師を担当して

会員 横山玲子

障害年金を受けるためには、3つのポイント（3要件）を満たし、自ら請求手続きを行う必要があります。今回の講座は、これから年金相談会を利用してみようと考えている方にも役立つようにとの思いでお話しをさせていただきました。

3要件（①障害の原因となった傷病の初診日が確認できること、②初診日の前日時点で保険料納付要件を満たしていること、③障害認定日の障害の程度が障害年金の等級に該当していること）を満たしているかどうかは、書類で審査されます。本講座では、実際の書類を使って、ご本人が書類を作成するときや担当医師に作成をお願いするときのポイントについてもお話しさせていただきました。

ご参加いただいた皆様は大変熱心にお聞きくださり、講座終了後には多くのご質問をいただくなど関心の高さを実感いたしました。今回の講座が、年金制度への理解が深まるきっかけとなり、障害年金の請求手続きにつながれば幸いです。



～講演する山崎 剛会員～

成年後見制度を利用するにあたって

理事・副会長 河内 よしい

成年後見制度について、随時ご紹介していきます。

《お問い合わせはコスモまで!》

～自分らしくあるための「任意後見」を考えてみませんか ① ～

「成年後見制度」は、高齢や障がいにより判断する能力（法的には「事理弁識能力」といいます）が低下した時に、本人の財産や金銭の管理を行ったり入院や施設入所時の契約を行ったりするなど、本人の生活を支援する制度です。

成年後見制度には二つの種類があります。一つは、「法定後見」といわれるもので、本人の判断能力が低下した後に、本人を支援する人を裁判所が任命するもので、事後措置の制度とされています。本人を支援する人は、本人の判断能力が低い順に、後見人、保佐人、補助人と呼ばれます。

一方で「任意後見」といわれるものがあります。これは、本人の判断能力が正常なときに、あらかじめ自分が信頼できる人と契約を結び、後で判断能力が低下した時の支援を依頼するものです。自分の将来の生活と支援者を自ら決めることができることから、事前措置の制度とされています。

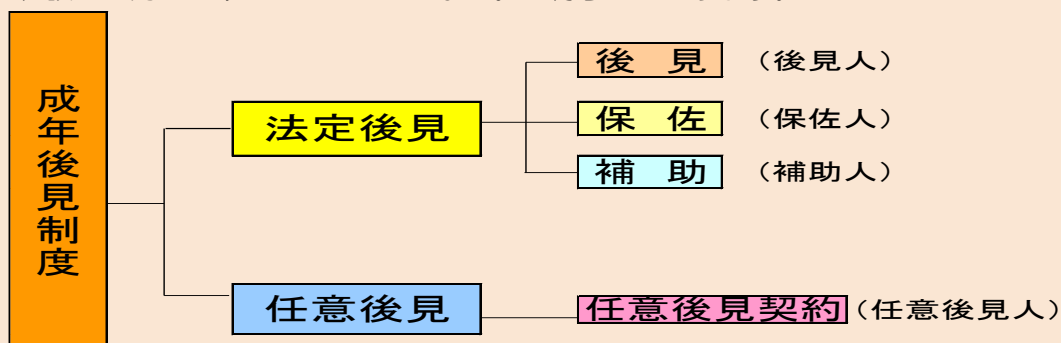
皆さんは、裁判所に勝手に決められる支援者（法定後見）と自分で決められる支援者（任意後見）のどちらがよいでしょうか？もちろん、自分で決められる支援者（任意後見）ですよね。ならばぜひ、任意後見をご利用いただき、生涯安心できる生活を送っていただきたいと思います。

任意後見を考えるにあたっては、自分の判断能力が低下した後に、支援者にどのようなお手伝いをしてほしいかをあらかじめ整理する必要があります。具体的には、次のようなことについて考えていただくことをお勧めいたします。

常時介護が必要と言われた場合、どこで暮らすのか。今までの住まいが良いのか、家族の負担を考えて有料老人ホームや障がい者用の施設が良いのか。施設の場合は、どんな環境を望むのか、場所（海の見える所がいいとか、同じ区内がいいなど）や施設の収容人数、入居にあたって負担できる金額等。一方、自宅を選択した場合、リフォームなどは必要ないのか。手術や延命治療が必要となった場合、ご自分の希望はどうか。万が一、亡くなった場合の相続やお墓はどうしたいのかなど。

元気なうちはあまり考えたくない事かもしれませんが、任意後見を有効に利用するためには、じっくり自分を振り返り、そして、将来の生活を考えることが重要ではないかと思います。《次回は任意後見の具体的な手続きの流れをご紹介いたします。》

年金トータルサポート・コスモでは、任意後見や法定後見の無料相談会も行っております。ご予約のうえ、一度ご相談に向いてみてはいかがでしょうか。お待ちしております。



相談会の詳細およびお申込みは、当社団のHP (<http://ntscosmo.com/>) を参照ください。

「活動の記録」：(平成 27 年 2 月～5 月)

① 無料年金相談会

- 第 50 回：平成 27 年 2 月 7 日 (土) ういんぐ
- 第 51 回：3 月 1 日 (日) きらら
- 第 52 回：4 月 4 日 (土) ういんぐ
- 第 53 回：5 月 10 日 (日) きらら

② 年金相談会 (障害/遺族/高齢, 成年後見)

Coconeri

- 第 14 回：平成 27 年 1 月 24 日 (土)
- 第 15 回：2 月 21 日 (土)
- 第 16 回：3 月 21 日 (土)
- 第 17 回：4 月 18 日 (土)
- 第 18 回：5 月 16 日 (土)

③ 年金ゼミナールプロコース

平成 27 年 1 月 17 日～3 月 29 日 (全 6 回)

④ 障害年金勉強会

平成 27 年 3 月 6 日 (金) ういんぐとの共催
対象：障がい者支援にかかわる方

⑤ 障害年金講座

平成 27 年 3 月 8 日 (日) きららとの共催
対象：障害年金を申請されるご本人・ご家族



～ご相談お待ちしております～

「今後の予定」

① 無料年金相談会

- 第 54 回：平成 27 年 6 月 6 日 (土) ういんぐ
- 第 55 回：7 月 5 日 (日) きらら
- 第 56 回：8 月 1 日 (土) ういんぐ

② 年金相談会 (障害/遺族/高齢, 成年後見)

Coconeri

- 第 19 回：平成 27 年 6 月 20 日 (土)
- 第 20 回：7 月 18 日 (土)
- 第 21 回：8 月 15 日 (土)

《相談会の場が増えました》

③ 年金相談会 (勤労福祉会館)

- 第 1 回：平成 27 年 5 月 23 日 (土)
- 第 2 回：6 月 27 日 (土)
- 第 3 回：7 月 25 日 (土)
- 第 4 回：8 月 22 日 (土)



～力走する筆者～

走った！ 走った！ ゴールした！

理事 石渡 攻

3 月 29 日の練馬こぶしハーフマラソンを走ってきました。

68 歳の私がやってみようかなと考えたのは区民参加の地区祭でランナー大募集のパンフレットを受け取った時に、自分でもやれるのではという根拠の無い気持ちが湧いてくるのを感じたからです。11 月 4 日の募集開始まで時間があつたので、まずは試してみることにし、自宅近くの城北中央公園にある 400mトラックに向かいました。4.4 km の第一関門を 35 分で通過できなければ失格です。計算上トラックを 1 周 3 分 10 秒で走り、11 周できればとりあえず OK です。

1 周だけ走ってみると楽にクリアできました。それから何日かけて距離を伸ばし 11 周を 27 分で走れるようになり、いける！と自信がみなぎってきました。この年齢になると今年できることが来年もできるとは限らない。どこかの予備校の先生ではないが、いつやるの？今でしょ！そして、募集開始の初日に所属・喜生会 (地元の老人会名) と書いてエントリーしました。

それから約 5 カ月、夜な夜な、自宅前をスタートして坂を上り、そして下り自宅前に戻るコースを 5 周して約 4.4 km を走るトレーニングを、絶対無理をしないことを肝に銘じて続けました。上り坂を走る時の息苦しさに耐える訓練は距離のわりに走力をつけるのに有益でした。

本番の日、老人会のおじいちゃん、おばあちゃん、町内会の人たちが大勢応援にきてくれました。走りながら、なじみの顔々を見つけた時の嬉しさは格別でした。よし、完走するぞー。そして、スタートしてから 2 時間 13 分後、ついにゴールラインを踏み越えました。

今回は、最高齢 79 歳の方が 2 人参加され、お 2 人とも完走されたそうです。

体力に自信の無いみなさん、無理のないトレーニングを少しずつ、今から始めると来年の春にはランニングシャツに身を包みスタートラインに立っているかもしれませんよ。



(編集委員：萩原一郎、小林裕幸、横山優子、横山玲子)