

名家連ニュース

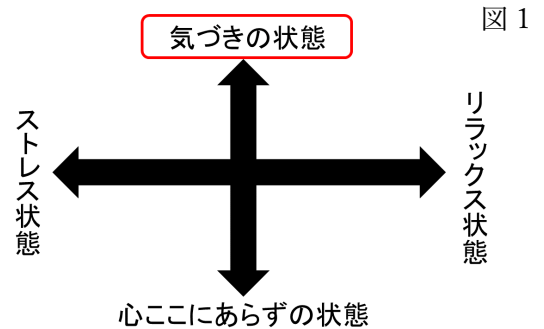
令和元年12月23日(月)
発行：特定非営利活動法人
名古屋市精神障害者家族会連合会
会長 堀田 明
TEL/FAX(052)846-5576 NO.675号

精神疾患の理解と対応 第8回 家族が学ぶ認知行動療法 応用編

12月17日(火)総合社会福祉会館7階大会議室に74名が参加しました。今回は、認知行動療法(CBT)の応用編で、マインドフルネスについて学びました。

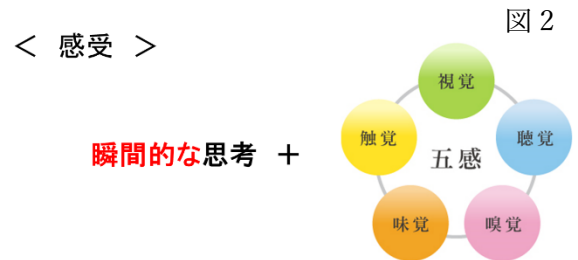
マインドフルネスとは？

生きていれば、心穏やかでリラックスした状態もあれば、つらいことがあってストレスがたまった状態になることもあります。つらいときにマインドフルネスをやってリラックスできるということではありません。今、自分がどんな状態にあるかを気づく状態を保つことが目標です(図1)。幻聴が聞こえているとき、今、幻聴を聞いているんだと気づけること、被害妄想が出てきたときに、被害妄想が浮かんでいるんだと気づけることを目指しています。



精神疾患とマインドフルネス

実は、自分の思考も、五感と同じく、自分ではコントロールできない、どうしようもないことです(図2)。例えば、被害妄想をなくしたいと苦しまず、そういう状態にあることに気づくことで、次の行動の選択肢を増やすことができ、悪循環から解放される可能性が生まれます(図3)。



日常生活での活用

マインドフルネスのやり方には、いろいろあります。例えば、呼吸法／「・・・と思った」／「戻ります」／ラベリング／葉っぱのエクササイズ／実況中継／食べる瞑想、歩く瞑想／スローモーション、などの方法があります。自分に合ったものを選んで、出来れば、毎日続けましょう。

「コントロールできない」ことへの気づき

おわりに

『人は、体験を通して「回避」と「フュージョン」を身につけてしまいます。嫌なことは嫌ですし、自分の思ったことは事実と思いたいものです。しかし、その結果として時に「状況を確認」できなくなってしまいます。「マインドフルネス」は「状況を観察して確認する訓練方法」です。回避をせず、思考に飲み込まれず、「いま」をただ確認していく。この古くて新しい生き方が、ストレスの多い現代人に「選択できる自由」を提供してくれているのかもしれない。』



名家連ニュースに掲載した「法定免除制度」及び「保険料の還付」については、奈良県のK氏が執念を持って取り組み、当時の社会保険庁に「誤納」であることを認めさせました。その内容は「2010年みんなねっと誌9月号」に掲載されています。さらにK氏は「還付請求のフローチャート」を作成され、家族にも分かり易い手続きの方法を紹介されています。



以後、名家連では、家族相談で遡及請求が成立した方々や受給権取得後も保険料を納付している方々に、還付請求の情報をお伝えしています。先日も年金相談者から5年の遡及請求成立の通知が届き、受給権の取得も平成18年となりました。受給権取得後の保険料還付請求対象期間は約13年間に及び郵送されてきた「国民年金保険料過誤納額還付・充当通知書」には、230万円を超える還付額が記されていました。本人の希望に沿って還付請求書を提出したところです。K氏は、当初から全国の家族会がこの情報を共有されることを願っていましたので、再度、もう少し丁寧な情報を掲載いたします。

法定免除と保険料還付…国民年金法第89条第1項

国民年金保険料については、国民年金法(昭和34年法律第141号)第89条の規定により障害基礎年金の受給権者となるなど定められた要件に該当するに至ったときは、その該当するに至った日の属する月の前月からこれに該当しなくなる日の属する月までの期間に係る保険料について、既に納付されたもの及び同法第93条第1項の規定により前納されたものを除き、納付することを要しないものとされています(法定免除)。これは、障害基礎年金の受給権発生日等の属する月の前月分以降の保険料については、同日前に納付のあったものを除いて納付義務自体が生じないためであり、その結果、同日以降において納付されていた保険料は還付することとなるというものです(保険料還付)。

国民年金保険料免除事由(該当・消滅)について

上記に該当する方は、「国民年金保険料免除事由(該当・消滅)届」、また、該当しなくなった場合も市区町村役場に提出しなければなりません。なお、この期間の老齢基礎年金の額は1/2で計算されます。例えば過去に遡って法定免除の要件に該当した場合、その期間に納めていた国民年金保険料は還付請求の対象となります。その期間に係る年金額を満額にしたい場合は、追納を行うことができます。

国民年金保険料過誤納額還付・充当通知書について

障害年金受給権取得後の国民年金保険料は「法定免除」の対象となり「国民年金保険料過誤納額還付・充当通知書」が送られてきます。※事後重症で申請した場合でも、支給決定通知(受給権取得)は申請月から3~4か月後になりますが、この間に収めた保険料も還付対象となります。

還付金を受け取る方法



本人名義の指定口座への振込 還付通知書に同封されている過誤納金還付請求書兼振替依頼書に必要事項を記入して投函すれば、指定した口座に振り込まれます。

手続き方法 送られてきた過誤納金還付請求書兼振替依頼書に必要事項をご記入して投函してください。なお、通知書が来てから「2年を経過」すると請求できなくなりますのでご注意ください。

振込日 過誤納金還付請求書兼振替依頼書が国保資格係に届いてから約1ヶ月後に振込まれます。
※詳しくは、日本年金機構のホームページをご参照ください。(文責：事務局/堀場)