

全生連中央機関紙「生活と健康を守る新聞」
8月4日付けの記事を紹介します。



「うつ」や「ストレス」に悩んでいる方 読んで！

<略称「守る新聞」からの引用>

セルフコンパッションでうまくいく！ 臨床心理士：山藤奈穂子さん

厄介な脳と うまく付き合う

■「不安で頭がいっぱい」は 脳の正常な反応

職場で上司が怒っていると、胸がどきどきして息が苦しくなる、食欲がなくなる、夜はそれを思い返して眠れなくなる、ということはありませんか？

脳には危険を察知する力が備わっています。神経は常に環境をチェックして、危険がないかを調べています。

強いストレスを受けると、脳はストレスホルモンを分泌し、闘うか、逃げるかの準備に入ります。おなかかすかない、眠れない、動悸がする、脅威について繰り返し考えてしまう、未来への不安で頭がいっぱいになる。

これはストレスに対する脳の正常な反応です。過去と未来の情報を検索して、生き延びる道を必死で見つけようとしているのです。

■ストレスで脳は「凍り付く」

でもそれは、「今この瞬間の幸せ」を阻害します。現代社会ではストレスから簡単に逃げ出すことも、闘うこともできません。

ストレスにさらされ続けると、脳は「凍り付き（まひ・不動）」の反応を示します。

死にたいくらいいつらくても、仕事を休むことも辞めることもできないのはこのためです。

■脳があなたを守るために「うつ」に

うつや不安、不眠、動悸、イライラなどは、あなた自身のせいではありません。脳があなたを守るために、よかれと思って規定のストレス反応を起こしているだけです。脳は不完全で、とても厄介なもの。動けなくなった自分を責めず、自分に「これはみんなと同じ、脳の反応のためなんだ」と言い聞かせ、親友にかけるような優しい言葉をかけてみてください。

■（中見出しは、小倉生健会）
「守る新聞」の読者になりませんか。



全生連中央機関紙
「守る」新聞（8頁）

えっふん

米国のトップレベルの「最 富裕層」が、 「最 富裕層」への増税を要求

米国の1%を占める富裕層のうち、さらに10人に1人の、より豊かな最富裕層が来年の大統領選候補者にあてた連名書簡で「最富裕層への増税」を発表しました。

これによる増収は10年間で推計、約321兆円（日本の年間増収は約60兆円）になります。

書簡はこの財源を気候変動対策や学生ローン返済の救済策に充てるべきだとしています。書簡を発表したのは著名な投資家ジョージ・ソロス氏ら19人です。

書簡は新たな増収は「低中所得層からではなく、財政的に最も恵まれたものから得るべきだ」と述べ、自分たち最富裕層への増税を主張しています。

書簡は「富裕層への課税は新しい考え方ではない」「多くの中所得層はすでに富裕税を固定資産税という形で支払っている」として、「最富裕層からの適度な課税は、我々の富から少しの富裕税支払いを求めているだけだ」と述べています。

民主党候補者の中からはすでに数人の賛同者が生まれています。（しんぶん「赤旗」より）

生健会 北九州市ブロック協議会 今年も、北橋健治市長に予算要望書提出



要望書を提出する北九ブロック協議会の波田千賀子議長。手前右は、小倉生健会の毛利副会長。

要望の一部は次のとおりです。
（詳細は次号）

○高齢者、障がい者、生活困窮者の熱中症対策のため、エアコン購入、電気代補助など市独自の制度を創設してください。

○介護保険料を軽減し、低所得者に対する減免制度の改善をしてください。

○高すぎる国保料は低所得者の生活実態に合わせて引き下げてください。

○市立病院でも、低所得者で生活に困窮している人に無料・低額診療を実施してください。

○生活保護基準引き下げをしないように国に要望してください。

○子どもの権利・人格を保障し、競争教育ではなく、発達や能力がのびる教育、30人学級、少人数学級を実施してください。

○高齢者や障がいのある人の仕事の確保と拡充を図ってください。

○希望する市民が入居できるように市営住宅を便利なところに増やしてください。緊急枠を確保してください。

○ゴミ袋を無料にしてください。当面、値下げしてください

車イスでバスに乗る その② 会員の服部さんからの投稿

市内の主なバス路線では、車イス対応の「低床式バス」が走っています。

このバスは真ん中の大きな扉、ステップの下からスロープが引き出せるようになっています。扉の正面にある座席を2つたたくと、車イス用のスペースを作ります。

バス停で合図をすると、運転手さんが手際よく用意して、介助もしてくれるので一人でも安心です。

僕は生健会の会議に出席するため、毎回、電動車イスで乗っています。

ただ、坂道のキツイ路線や時間帯によっては、低床バスではない場合があるので、事前に近くの営業所に電話で確認の方が確実です。

運賃は障害者手帳（知的・精神も）があれば半額。障がい者用の二モカも定期券売り場で買えるそうです。どんどん利用して、社会参加を広げましょう。

小倉生健会

生活と健康を守る

一人はみんなのために、みんなは一人のために



小倉生健会作成の「生活保護の手びき」
前回につづき、後半部分を掲載します。

全生連・小倉

生活と健康を守る会

くらしで困っている人のための
生活保護の手びき



Q14 住宅ローンが残っていても大丈夫ですか？

原則として生活保護費で住宅ローンの支払いをすることはできません。例外的にローンの残金が少ない場合はローンの支払いを認められることがあります。住宅ローンが払えず家を手放さざるを得ない状態の場合も生活保護を利用できます。

Q15 借金がありますが生活保護は利用できますか？

利用できます。ただし、保護費から借金を返済することは望ましくありませんので、法律家に相談して任意整理や自己破産などで借金を整理しましょう。法律家の費用は猶予されたり分割で払う制度もあります。

(※小倉生健会は、弁護士などの相談先をご紹介します)

Q16 自動車やバイクは持てないのですか？

自動車は保有も運転も制限されますが、高

価な車でなければ保有・使用できる場合があります。失業して保護を受けるときは、1年間をメドに自動車を持っていることができます。障害者の通院に必要な自動車、通勤や仕事にどうしても必要な自動車の使用は認められます。また、125CC以下のバイクは保有・使用ともできます。

Q17 65歳未満だと生活保護は利用できないのですか？

年齢制限はありません。18歳～64歳は働ける年齢とされていますが仕事を探しているのに就職できない場合や収入が少ない場合は生活保護を利用することが出来ます。病気や障がいなどで働くことができない場合や、仕事を探していなくても生活に困窮していれば生活保護を開始することができます。

Q18 どうすれば本気で仕事を探していると認められますか？

求人情報誌や新聞の求人欄を見たり、ハローワークに行ったり、電話をしたり、面接に行ったりした日時や内容をメモに残して福祉事務所で確認してもらいましょう。

Q19 親族に連絡すると言われましたが、どういうことですか？

生活保護を申請すると福祉事務所は、親や兄弟に「〇〇さんが生活保護の申請をしましたが、経済的な援助ができますか？」と問い合わせをしますが、金銭的に十分な余裕がない場合は自由に断ることができます。親族の生活を犠牲にする必要はありません。

Q20 親族に居場所を知られない方法はありますか？

生活保護を申請すると福祉事務所は、親や兄弟に「〇〇さんが生活保護の申請をしましたが、経済的な援助ができますか？」と問い合わせをしますが、「虐待を受けた」等の場合は連絡しないように福祉事務所に伝えれば、居場所を知られないようにしてもらえます。

Q21 生活福祉資金貸付制度とはどんな制度ですか？

社会福祉協議会が、急にお金が必要になった場合や修学資金を一時的に貸してくれる制度です(住民票と連帯保証人が必要です)。生活福祉資金は、返済しなくてはなりませんから、収入や返済の見込みが確実でない場合は生活保護制度を利用すべきでしょう。

Q22 生活保護が認められない場合はどうすれば良いですか？

窓口で生活保護を申請させずに追い帰す、いわゆる「水際作戦」がまだ存在しています。その場合は、もう一度申請することも、福岡県に不服審査請求をすることもできます。また、福祉事務所で「生活保護申請の取下げ」をするように言われても、応じないようにしましょう。これらの場合は小倉生健会に、ご相談下さい。

Q23 生活保護は打ち切られることがありますか？

福祉事務所が生活保護をうち切ることができるのは、年金受給や就労などで、継続的・安定して「Q1」の基準額を超える収入が確保される場合です。安定的な収入確保の見込みがないのに打ち切られる場合は、県知事に不服申し立てをしましょう。ご相談下さい。

Q24 保護辞退届けにはどういう意味があるのですか？

北九州市でも、以前は、無理に保護を打ち切るために、「保護辞退届け」に署名・捺印をするように求められる事がありました。万一このようなことを言われたら、すぐにご相談ください。

Q25 病気で入院するときの保護費はどうなりますか？

長期間の入院になると「日用品費」というものに切り替えられて、生活扶助費等が出な

くなる場合があります。長期入院で借家契約を破棄した場合は、退院するときに、あらためて“家”を借りて生活用具をそろえるのに必要な費用が出ます。

分からないときは、早めに担当のケースワーカーか、病院の相談室、または小倉生健会にご連絡下さい。

Q25-2 病院に通うのに、交通費がかかるのですが・・・？

歯科を含めて通院が必要なおときには、申請をすれば「通院移送費」という名称で、交通費の実費が支給されます。夜間の急病などのときは、先にタクシーで病院に行って、そのあとで福祉事務所に連絡することも認められます。

Q26 生活保護の申請や利用についての相談先は・・・？

「申請をしたい」「申請をしたが却下された」「そんな制度はない。あなたのケースは適用されない」なども、お気軽にお問合せください。

生活保護などに関する相談は、
小倉生健会にお寄せ下さい。

電話： 090-1361-0876(八記)

