



高齢者お元気予報 (第22回)

～「明るく・楽しく 介護予防」 地域包括支援センター便り ～

物騒な世の中です。 防犯対策は 万全ですか？



近年、高齢者のお家を狙った強盗事件の報道が増えており、社会問題となっています。流動型犯罪グループによる犯行が多く、実行犯はインターネット掲示板などの「闇バイト」で集められた素人が多いようです。素人であるがゆえに侵入方法が荒く雑で、雨戸やガラス窓を強引に壊して家の中に入ってきます。



とにかく高収入を得たいがため、指示役の指示を確実に遂行し、場合によっては命を奪う行為に走ります。

このような強盗の被害に合わないために、下記のような簡単な対策があります。

- 防犯カメラやセンサーライトを設置する。
- 番犬を飼う。
- 庭に砂利を敷く。
- 夜中に電気を付けておく部屋を設ける。
- 成人男性用の大きめの衣類を干す。

また、犯人は事前に下調べをしているケースがあります。「お家の壁の劣化を調査に来た」「近くで工事をするので知らせに来た」など、不自然な訪問は要注意です。家族構成を聞かれても答える必要はありません。靴の上からビニールを被せて歩いていたり、話し方がこの地域の方言ではなかったり、車のナンバーが他府県など、不審な点を見つけた場合は地域で情報を共有し、みんなで防犯対策の声かけをしましょう。

令和7年も明るく元気で過ごしてください。
☎ 地域包括支援センター ☎ 0749-42-4690

おしえて ねんきん

20歳になったら
国民年金



マイナポータルからスマホで 国民年金手続の 電子申請ができます

令和4年5月11日より、マイナポータルを利用した国民年金手続きの電子申請ができるようになりました。マイナンバーなどの情報を活用してスマートフォンやパソコンでいつでも申請することができ、処理状況や申請結果も確認することができます。

ご利用にはマイナポータルの「利用者登録」が必要となり、手続きにはマイナンバーカードと、その受け取り時に設定したパスワードが必要です。

メリット 1	スマートフォンで簡単に申請できます！
メリット 2	24時間365日、申請できます！
メリット 3	処理状況や申請結果が確認できます！

対象手続

- ①国民年金（第1号被保険者）加入の届出
▶お勤め先を退職した場合などの、国民年金へ加入する手続き
- ②国民年金保険料 免除・納付猶予の申請
▶経済的に保険料の納付が困難な場合に、納付の免除または猶予を申請する手続き
- ③国民年金保険料 学生納付特例の申請
▶学生の方が保険料の納付が困難な場合に、納付の猶予を申請する手続き
- ④国民年金付加保険料納付申出（辞退）の申出
▶将来の老齢基礎年金の額を増やすために、付加保険料を納付するための手続き
- ⑤国民年金付加保険料該当（非該当）の届出
▶農業者年金に加入した場合に、付加保険料を納付するための手続き
- ⑥国民年金保険料の産前産後免除の届出
▶出産予定または出産した場合等に、産前産後期間が免除となる手続き

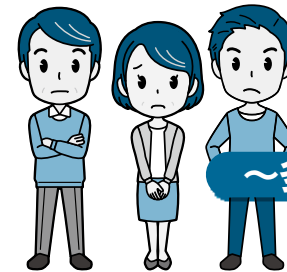
※令和6年3月29日から④、⑤、⑥の電子申請ができるようになりました。

☎ 彦根年金事務所 ☎ 0749-23-1112
住民課 ☎ 0749-42-7692

人推協だより

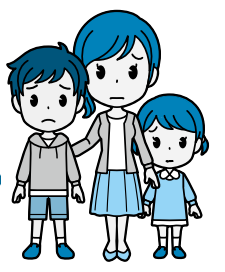
ほっと・あい 第224号

愛荘町人権教育推進協議会
☎ (事務局) 教育委員会生涯学習課
☎ 0749-42-8015 FAX 0749-42-8014



家族相互の人権を考える

～多様化する家族の生活体系と世代間コミュニティ～

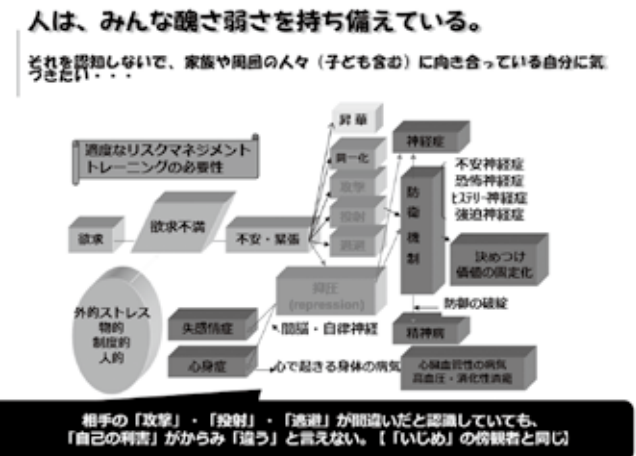


今日の家族事情は、2世帯住宅や核家族生活など多様な家族スタイルがあり、祖父母や両親、子ども、孫との生活感覚や価値観の違いに悩む家族も少なくはありません。

人は優しさを持ちながらも醜さや弱さも持ち備えています。こうした現実を認知するため、人間が持ち備える欲求不満の処理方策として、「適応機制」（防衛機制）という感情支配の仕方をご紹介します。

人は自己の欲求が満たされず、不安や緊張が積もると、満たされない状態を正当化するために、別の方法で欲求不満を解消しようとします。

しかし、欲求が満たされないからといって、自己防衛が優先されると、ストレスに対する耐性が育たないため、自分の言動でどれだけ周囲の人が傷つくかを十分に熟知した上で自己と向き合う必要があります。



- ①【昇 華】：仕事や問題解決が上手くいかない場合に、課題の解決から一時外れ、スポーツや芸術等の仕事と異なった価値を選択する、他人には迷惑をかけない行為です。
- ②【同一化】：自己の欲求が満たされないときに、心理的に自分に近い（憧れのある）有名人や他者のファッション等を真似することで、自己を落ち着かせる行為です。
- ③【攻 撃】：物や他者に対して、感情をぶつけたり、乱暴したりする行為です。家庭内暴力や組織におけるパワハラのような行動として現れます。また、自傷といった自分自身への攻撃に向き合うこともあります。
- ④【投 射】（合理化）：自分の欠点や失敗を認めず、社会的に容認されそうな理由をつけて正当化する行為です。家族の中にこうした責任転嫁で日々を過ごす大人が存在すると、子どもにすり込まれることが多いといわれています。
- ⑤【抑 圧】：過去の不快な記憶が制御され、楽しいことや良かったことだけが思い出せる状態です。脳がトラウマになる体験を思い出せなくさせることで、精神を防衛しますが、全てが制御されているわけではないため、心や身体を病む人が多いとされています。
- ⑥【逃 避】：困難な状況や場面を避けたり、他のことに熱中して問題に向き合うことを避けたりする行為です。悪いことばかりではなく、新たなチャレンジや芸術的な創造力の源泉になることもあります。しかし、自己の損得で課題となる問題に向き合わない大人が家族の中にいると、家族がまとまらず責任を逃れる生活観が定着する恐れがあります。

家庭の課題に直面したとき、他者を分析する前に、自己の機軸の現状を確認する習慣を身に付けることが大切です。また、価値観や能力の決めつけ、解釈や理想の押しつけが家庭の中で横行すると、人間関係が悪化し、風通しの良い対話がなくなります。

今一度家族一人ひとりを思い返し、家族相互の人権を考えてみましょう。