

年 金 あ れ こ れ

～あなたの年金を増やしませんか～

■付加年金とは

国民年金第1号被保険者の方と国民年金に任意加入されている65歳未満の方は、定額保険料（平成27年度は15,590円）のほかに付加保険料を納付すると、老齢基礎年金を受給するときに上乗せして付加年金を受給できます。また、国民年金保険料と同じく全額が社会保険料控除の対象となります。

○付加保険料

月額400円

【例】20年間（240月）付加保険料を納めた場合
400円×240月＝96,000円

注）農業者年金の加入者は、必ず付加保険料を納付しなければなりません。

○付加年金額

年金額＝200円×付加保険料納付月数

受給できる付加年金額は

200円×240月＝48,000円（年額）

毎年、老齢基礎年金額に上乗せされます。

2年間で、納付した付加保険料相当分の年金を受け取ることができます。

■追納制度とは

免除された保険料は、10年以内であればさかのぼって納付（追納）することができます。

保険料免除期間は、老齢基礎年金の受給資格期間には算入されますが、保険料を納めた場合と比較して低額になります。また、学生納付特例期間と若年者免除期間は年金額には反映されません。追納することで、免除された期間は保険料納付済期間として扱われ、将来、より高額の高齢基礎年金を受給することができます。

○追納する保険料

保険料の免除を受けた月の属する年度の初日から3年以内に追納する場合は当時の保険料額ですが、それ以上経過しているときは加算額が徴収されます。

※不明な点や手続きについては、役場お客さま窓口係または旭川年金事務所にお問い合わせください。

■お問い合わせ：住民課お客さま窓口係 TEL 32-2500

こ れ か ら の 家 庭 教 育

～子供をやる気にさせる一言～

勉強をやりたくない子どもにしびれを切らした大人が、「宿題やったの!？」などと言おうものなら、子どもは待ってましたとばかりに、「今やろうとしてたのに!あ～あ、今のでやる気なくした!」と、こんなやり取りをしたことはありませんか?こんな時、親はどのような対応をしたら良いのでしょうか。

子どもへの語りかけを「評価」から「承認」に変える

「こんなことから（あなたは）成績が悪いのよ。」「（あなたは）いつになったら勉強するの!？」——こんなふうに、相手（子ども）を主語にし、親からの評価を告げる話し方は、「親に認めてもらえる行動をとらないと、悪い評価を下される」という不安を引き起こすだけです。たとえほめたとしても、「評価」のニュアンスがつきまといま。

一方、「今日のできごとを話してくれて、（私は）良くわかったよ。」「勉強してないみたいだけど、（私は）いつやるのか楽しみだよ。」など、親が感じたことを伝える話し方をすれば、子どもは自分自身や自分の行為を「承認」されたと受け止めます。子どもは自分の存在に自信をもつことができ、自ら行動を起こすことにつながるのではないのでしょうか。そして親を信頼する気持ちも強まるでしょう。

前者の言い方を「YOU（ユウ）メッセージ」、後者の言い方を「I（アイ）メッセージ」と言いますが、誰よりも大切なわが子だからこそ、よい方向に導く話し方を心がけたいものです。今日から、Iメッセージを心がけてみてはいかがでしょうか。

