

しょう ^{かた}
障 がいのある方が

しあわ ^く
幸 せに暮らしていくための

こ じ ん べ つ
個人別ライフプラン

さくせい
作成ガイド



あらかわく
荒川区

ふくし ぶしょうがいしゃふくしか
福祉部障 害 者福祉課



目次

はじめに	・・・・・・・・・・ 2
ライフプラン ^{さくせいてじゅん} 作成手順	・・・・・・・・・・ 3
ライフプランとサポートブック	・・・・・・・・・・ 4
将来 ^{しょうらい} の生活 ^{せいかつ} のイメージ～本人 ^{ほんにん} の想い、親 ^{おも} の想い ^{おや}	・・・・・・・・・・ 5
将来 ^{しょうらい} の1か月 ^{げつ} あたりの収支 ^{しゅうし} 『1か月 ^{げつ} の収入 ^{しゅうにゅう} 』	・・・・・・・・・・ 7
『1か月 ^{げつ} の支出 ^{ししゅつ} 』	・・・・・・・・・・ 8
保護者 ^{ほごしゃ} の方 ^{かた} へ 気 ^き になるお金 ^{かね} のこと	・・・・・・・・・・ 9
年間収支 ^{ねんかんしゅうし} の見通し ^{みとお} 【親 ^{おや} 】	・・・・・・・・・・ 11
年間収支 ^{ねんかんしゅうし} の見通し ^{みとお} 【本人 ^{ほんにん} 】	・・・・・・・・・・ 12
今 ^{いま} からやっておきたいこと	・・・・・・・・・・ 13



は じ め に

Q：ライフプランとは何ですか？

しょうがいを持つ方が、住み慣れた地域で幸せに暮らし続けるための将来設計図です。

Q：なぜライフプランを作るといいのですか？

- ① 将来の生活をイメージできます。
- ② 将来の漠然とした夢や不安が、目標や課題として見えてきます。
- ③ 今から取り組んでいくとよいことが具体的にわかってきます。
- ④ 将来の幸せな生活、親なき後の安心につながります。

Q：ライフプランを作った後はどうするのですか？

じっさいこうどう
実際に行動することが大事です！

たとえちいきこうりゅうけいけん
例えば、地域の人と交流する経験をしていく

たんきにゅうしょたいけんりよう
短期入所を体験利用する

ふくしせいねんこうけんせいど
福祉サービスや成年後見制度などについて知る

かぞくしょうらいぐたいてきはなあ
家族で将来について具体的に話し合っておくなどです。

ひつようおうかくしゅせいどかつようくだ
必要に応じて、各種の制度やサービスを活用して下さい。

また、ご本人の状況や環境の変化に合わせてライフプランを見直しながら、

しょうらいせいかつじゅんびすす
将来の生活の準備を進めていきましょう。



ライフプラン作成手順

ページの順番に作成しても、取り組みやすいところから作成しても順番は自由です。

将来の生活のイメージ～本人の想い、親の想い（５・６ページ）

将来の生活をイメージして、本人・保護者の方の想いや希望を書き出します。実現可能かどうかに関わらず、自由に書き出してください。できる限り本人の想いや希望を盛り込みましょう。可能であれば、本人と保護者の方あるいは支援者が一緒に作成しましょう。

将来の１か月当たりの収支（７・８ページ）

将来の本人の１か月当たりの収支を考えて記入します。大まかな金額でかまいません。自宅、入所施設、グループホームなど、住む場所によって支出入が変わってきます。

年間収支の見通し（１１・１２ページ）

現在から将来までのお金の支出入を項目ごとに記入します。これも大まかな金額でかまいません。年間の支出入、貯蓄残高を計算します。貯蓄でいつまで生活できるのか、不足する金額があるとしたらどれぐらいかが見えてきます。

ライフプランと「サポートブック」

ライフプランとあわせて、サポートブックの作成がおすすめです。本人の現状を整理でき、将来に向けて、今から取り組んでいくとよいことが具体的にわかってきます。

サポートブックから先に作成してもよいです。

記入例を参考に、本人に関する情報をまとめます。家族以外の人が本人を支援する場合や1人暮らしをする場合を想定して、詳しく具体的に記入します。

ぜひサポートブックを作成しましょう！

「サポートブック」とは、本人に関する情報をまとめ、家族以外の人に理解して支援してもらうための冊子です。家族以外からの支援に慣れていく時や、家族が支援できなくなった時などに活用します。本人の状況や特性などを理解してもらい、本人の安心した生活につなげることがができます。そのためにも、ぜひサポートブックを作成しましょう！

将来の生活のイメージ～本人の思い・親の思い

(参考例)

※65歳以上になると原則、介護保険サービスが障害福祉サービスより優先となります

		3年後	22年後	47年後
		21歳 (保護者 46歳)	40歳 (保護者 65歳)	65歳 (保護者 90歳)
住まい・身の回り	本人	家から出たい。 自分の好きな所に住む。	自分の家がある。 お父さんやお母さんが年をとったので家事を手伝う。	1人は寂しいので、誰かと一緒に暮らしたい。
	親	本人と自宅で暮らしたい。 まだ親が世話ができる。	親も年をとって世話が大変になりそうだから、支援してくれる人がいるといい。	介護保険を利用して家で暮らせるかな？ 老人ホームに入所？ 健康に過ごしてほしい。
	制度・サービス	短期入所 在宅福祉サービス	グループホーム 在宅福祉サービス	グループホーム 介護保険サービス
日中活動	本人	平日は仕事をして、週末はフットサルをする。	職場で頼りにされる。 少し体力が落ちているかも知れない。	仕事は辞め、のんびり楽しく過ごす。
	親	仕事を頑張してほしい。 親と余暇を過ごすことが減る。	仕事を頑張っているかな。 余暇を充実させてほしい。	仕事から引退しても、通える先があるといい。
	制度・サービス	就労移行支援 就労継続支援 生活介護 療養介護 移動支援 地域生活支援センター テイクア など		介護保険サービス
経済面	本人	給料をもっともらいたい。自分で給料を使いたい。	給料が増える。	給料がもらえなくなる。 お金は足りるかな？
	親	金銭管理ができるようになってほしい。	本人の収入でグループホームで生活できるといい。 成年後見制度の利用を検討した方がいいのかな。	残した財産を大切に使うといい。介護保険の自己負担がかかる。
	制度		成年後見制度 地域福祉権利擁護事業	
人とのつながり	本人	友達がほしい。結婚したい。	子どもを育てる。	お父さん、お母さんがいない。
	親	友達と仲良く過ごしてほしい。	親以外に頼れる人を見つけておきたい。	親なき後、誰かに支えてほしい。

本人が40歳になった時の生活、65歳になった時の生活をイメージして記入してみましょう。

		ねんご 年後	ねんご 年後	ねんご 年後
		さい 歳 (ほごしゃ 保護者 さい 歳)	40さい 歳 (ほごしゃ 保護者 さい 歳)	65さい 歳 (ほごしゃ 保護者 さい 歳)
住まい・身の回り	本人			
	親			
	サービス・制度			
日中活動	本人			
	親			
	サービス・制度			
経済面	本人			
	親			
	制度			
人とのつながり	本人			
	親			

将来の1か月当たりの収支

将来の1か月当たりの収支を考えてみましょう。

『1か月の収入』

てあて 手当 (20歳以上)	とくべつしょうがいしやてあて じゅうど しょうがい 特別障害者手当 (重度の障害) 27,350円	えん 円
	じゅうどしんしんしょうがいしやてあて 重度心身障害者手当 60,000円	えん 円
	しんしんしょうがいしやふくしてあて 心身障害者福祉手当 9,500円／15,500円	えん 円
てあて 手当 (20歳未満)	しょうがいじふくしてあて 障害児福祉手当 とくべつじどうふようてあて 特別児童扶養手当 じどういくせいてあて 児童育成手当	えん 円
しょうがいねんきん 障害年金	しょうがい き そねんきん れいわ ねんど 障害基礎年金 (令和3年度) 1級 81,343円 2級 65,075円	えん 円
きゅうりよう こうちん 給料、工賃		えん 円
せいかつ ほ ご ひ 生活保護費	ほんにん じょうきよう 本人の状況によって異なります	えん 円
ざいさんしゅうにゆう 財産収入 ふ どう さん かぶしき 不動産、株式など		えん 円
た しゅうにゆう その他収入		えん 円
ごうけい 合計		えん 円

重度障害の場合は手当が手厚くなっています。

住民税や所得税、自動車税などの税金の負担が軽くなる仕組みがあります。

収入を増やすには、一般就労を目指すことも一つの方法です。

『1か月の支出』

		グループホーム(荒川区)の場合
やちん 家賃	じこふたんがく 自己負担額 えん 円	やちん 家賃35,000～65,000円程度 しよとく 所得により助成があります。(*) しききん 敷金がかかる場合もあります。
しよくひ 食費	えん 円	えんていど 25,000円程度～
こうねつすいひ 光熱水費 でんき 電気、ガス、水道、電話など	えん 円	えんていど 15,000円程度～
ふくしよくひ 服飾費 いるい くつ 衣類、靴など	えん 円	
しゆみひ 趣味費 ごらく しゆみ 娯楽、趣味など	えん 円	
いりようひ 医療費 ちりよう けんさ けんこうしんだん 治療、検査、健康診断など しよとく 所得により助成される場合が あります。	えん 円	
ふくし 福祉サービス利用料 しょう しょう 障がい福祉サービスなどの りようりよう 利用料の自己負担分 0円／9,300円／37,200円	えん 円	
ほけんりよう 保険料など けんこうほけん そんがいほけん 健康保険、損害保険など	えん 円	
たししゆつ その他支出	えん 円	ほか にちようひん ひ 他に日用品費5,000円程度など
ごうけい 合計	えん 円	

しょうがいしゃてちよう も かた けいたいでん わりようきん こうつう りようきん わりびき
障害者手帳を持つ方は、携帯電話料金や交通料金の割引などが受けられます。

* グループホームの助成

ちてきしょう しんたいしょう なんびよう しよとく おう じようげんげつがく えんまた えん
知的障がい、身体障がい、難病：所得に応じて上限月額12,000円又は24,000円

せいしんしょう つうかがた じぎようしゃ たい じよせい
精神障がい、通過型グループホーム：事業者に対し助成

た せいかつ ほ ごせたい ひ かぜいせたい じようげんげつがく えん くに ほじよ
その他、生活保護世帯や非課税世帯は上限月額10,000円、国から補助があります。

保護者の方へ 気になるお金のこと



Q：お金をどれくらい残せばいいのでしょうか？

できるだけたくさん残した方が安心と思いがちですが、まずは、いくら必要なのか、大まかでよいので試算してみて、目安をつかみましょう。

① 現在の世帯の家計を把握し、将来にわたる親の収支を予測します。

親の老後や介護にかかるお金も考えておきましょう。

(参考：p.11 年間収支の見通し【親】シート)

② 将来にわたる本人の収支を予測します。どこで暮らすかによって、お金のかかり方が変わります。また、老後までを考えておきましょう。

(参考：p.12 年間収支の見通し【本人】シート)

預貯金でいつまで生活できるのか、不足する金額があるとしたらどれくらいかの目安がわかります。

Q：必要な金額を用意するために、どのようにしたらいいのでしょうか？

○障害関連の手当や障害年金を貯めていきます。

○補助、控除、割引などを活用し支出を抑えます。

(制度の詳細は荒川区発行の「障がい者のしおり」を参照)

○相続の準備をしておきます。

本人に必要な金額を残すために、財産の多少に関わらず、遺言書を作っておきます。きょうだいがいる場合は特に、皆が納得できる内容にして、生前にきょうだいに理解を求めておくことが大事です。

○その他、ファイナンシャルプランナーや家計相談の窓口に相談したり、
資産を運用したりすることも考えられます。

※親は、子どもが成人すると親権を失い、子ども名義の口座を自由に管理できなくなります。また、親のお金を子ども名義の口座に移していくと、
相続税の課税対象となる場合もあり、注意が必要です。

Q：お金を浪費しないか、詐欺などのトラブルに巻き込まれないか心配です。

お金が本人のために使われるように準備しておきたいですね。

○制度を利用することが有効です。各制度について知っておきましょう。

- 成年後見制度

本人の預貯金の管理、契約行為、不当な契約の取り消し、など

- 地域福祉権利擁護事業

日常的な金銭管理サービス、福祉サービスの利用援助、書類預かり

- 信託制度

親が、信頼できる相手に財産を信託する契約を結び、親が亡くなった後、
契約で決めた通り、定期的にお金を渡してもらいます。一度に多額のお
金を本人が使えない仕組みになっています。

※それぞれメリットと注意点があるので、専門家・専門機関に相談して利用
しましょう。成年後見制度、地域福祉権利擁護事業については、「成年後見
センター・あんしんサポートあらかわ」で相談できます。信託制度につい
ては、信託や相続に精通している司法書士や弁護士などが相談先です。

○本人の実態に合わせて金銭教育・消費者教育をしていきましょう。

ねんかんしゅうし みとお おや
年間収支の見通し【親】

年 齢	ほんにん 本人	～19歳	20歳～	歳	歳	歳	歳
	ちち 父	歳	歳	歳	歳	歳	歳
	はは 母	歳	歳	歳	歳	歳	歳
	きょうだい()	歳	歳	歳	歳	歳	歳
	きょうだい()	歳	歳	歳	歳	歳	歳
ライフイベント				ていねんたいしよく 定年退職	ねんきんせいかつ 年金生活になる	ふ ぼ よう かいご 父母が要介護になる	かたおや な 片親が亡くなる
収 入	ちち しゅうにゆう 父の収入	円	円	円	円	円	円
	はは しゅうにゆう 母の収入	円	円	円	円	円	円
	しょうがいじ ふくし てあて 障害児福祉手当	円					
	とくべつ じどう ふよう てあて 特別児童扶養手当	円					
	じどう ふよう てあて 児童扶養手当	円					
	じどう いくせい てあて 児童育成手当	円					
	た その他()	円	円	円	円	円	円
しゅうにゆう ごうけい 収入 合計		円	円	円	円	円	円
支 出	じゅうきよひ 住居費	円	円	円	円	円	円
	せいかつひ 生活費	円	円	円	円	円	円
	きょういくひ 教育費	円	円	円	円	円	円
	ふくし りようりょう 福祉サービス利用料	円	円	円	円	円	円
	かいご ひよう 介護費用	円	円	円	円	円	円
	ほけんりょう 保険料	円	円	円	円	円	円
	た その他()	円	円	円	円	円	円
ししゅつごうけい 支出合計		円	円	円	円	円	円
しゅうし 収支		円	円	円	円	円	円
ちよちくさんだか 貯蓄残高		円	円	円	円	円	円

ねんかん しゅうし み とお ほんにん
年間収支の見通し【本人】

年 齢	ほんにん 本人	さい ～19歳	さい 20歳～	歳	さい 40歳	歳	さい 65歳	さい 80歳
	ちち 父	さい 歳	歳	歳	歳	歳	歳	
	はは 母	歳	歳	歳	歳	歳	歳	
	きょうだい()	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳
	きょうだい()	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳
ライフイベント				おや ていねんたいしよく 親が定年退職		そうぞく はっせい 相続発生	かいご ほけん りよう 介護保険利用	
	とくべつしょうがいしゃであて 特別障害者手当	円	円	円	円	円	円	円
	じゅうど しんしん しょうがいしゃであて 重度心身障害者手当	円	円	円	円	円	円	円
	しんしんしょうがいしゃ ふくし てあて 心身障害者福祉手当	円	円	円	円	円	円	円
	しょうがい きそ ねんきん 障害基礎年金		円	円	円	円	円	円
	きゅうりょう こうちん 給料、工賃	円	円	円	円	円	円	円
	ざいさんしゅうにゆう 財産収入	円	円	円	円	円	円	円
	せいかつ ほ ご ひ 生活保護費	円	円	円	円	円	円	円
	その他()	円	円	円	円	円	円	円
	しゅうにゆうごうけい 収入 合計	円	円	円	円	円	円	円
支 出	じゅうきよひ 住居費	円	円	円	円	円	円	円
	せいかつひ 生活費	円	円	円	円	円	円	円
	ふくし りようりよう 福祉サービス利用料	円	円	円	円	円	円	円
	ほけんりよう 保険料	円	円	円	円	円	円	円
	その他()	円	円	円	円	円	円	円
	ししゅつごうけい 支出合計	円	円	円	円	円	円	円
しゅうし 収支		円	円	円	円	円	円	円
ちよちくざんだか 貯蓄残高		円	円	円	円	円	円	円

いま 今からやっておきたいこと

① 自分で決める力、自分の意思やSOSを人に伝える力をつけていく。

(親が先回りしない。)

親ばなれ、
子ばなれですね。

② 身のまわりのことを自分でできる力をつけていく。

③ 親と離れて人と関わること、親以外から支援を受けることに慣れていく。

本人の「サポートブック」を作る。

④ 経済面、住まいを備える。

⑤ 将来、本人を支えてくれる人・機関とのつながりを作っておく。

⑥ 利用できるサービスや制度などの情報収集をしていく。随時、情報は更新されるので、積極的に収集していく。

成年後見制度、地域福祉権利擁護事業、信託制度、遺言・相続の仕組み

障害福祉サービス(詳細は荒川区発行の「障がい者のしおり」を参照)、
介護保険など

あなたがこれから取り組みたいことを具体的に書いてみましょう。

例) 本人が着る服を選ぶようにする。洗濯物を干す練習をする。短期入所を体験利用してみる。自治会活動に親子で参加する。

ご不明な点は障害者福祉課までお問い合わせください

荒川区役所代表



(03) 3802-3111

FAX (03) 3802-0819

○個人別ライフプランについて

○障がい福祉サービス事業について

○日ごろお困りのことについて

○障害支援区分の認定について

○福祉サービス受給者証について

○お子さまの療育について

障害サービス係

相談支援係

相談支援係

こころの健康推進係

支援調整係

支援調整係

たんぽぽセンター

内線2691

内線2685

内線2685

内線2695

内線2689

内線2684

直通3891-6824

FAX3807-8483

○その他障がい者の福祉に関すること

障害サービス係

内線2691

