

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



# もく じ 目 次

はじめに	・・・・・・・・・・ 2
ライフプラン <sup>さくせいじゆん</sup> 作成手順	・・・・・・・・・・ 3
ライフプランとサポートブック	・・・・・・・・・・ 4
しょうらい <sup>せいかつ</sup> 将来の生活のイメージ～ <sup>ほんにん</sup> 本人の <sup>おも</sup> 思い、 <sup>おや</sup> 親の <sup>おも</sup> 思い	・・・・・・・・・・ 5
しょうらい <sup>げつ</sup> 将来の1か月あたりの <sup>しゅうし</sup> 収支 『 <sup>げつ</sup> 1か月の <sup>しゅうにゆう</sup> 収入』	・・・・・・・・・・ 7
『 <sup>げつ</sup> 1か月の <sup>ししゅつ</sup> 支出』	・・・・・・・・・・ 8
ほごしゃ <sup>かた</sup> 保護者の方へ <sup>き</sup> 気になる <sup>かね</sup> お金のこと	・・・・・・・・・・ 9
ねんかんしゅうし <sup>みとお</sup> 年間収支の見通し【 <sup>おや</sup> 親】	・・・・・・・・・・ 11
ねんかんしゅうし <sup>みとお</sup> 年間収支の見通し【 <sup>ほんにん</sup> 本人】	・・・・・・・・・・ 12
いま <sup>いま</sup> 今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？

しょうがいをもつかたが、すななちいきしあわくつづけるためのしょうらい  
せつけいず  
設計図です。

Q：なぜライフプランを作るといいのですか？

しょうらいせいかつ  
将来の生活をイメージできます。

しょうらいばくぜんゆめふあんもくひょうかだいみ  
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。

いまとくぐたいてき  
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。

しょうらいしあわせいかつおやあとあんしん  
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？

じっさいこうどうだいじ  
実際に行動することが大事です！

たと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、ご本人のほうじんじょうたいかんきょうへんかあ  
状態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く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。家族以外の方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。 また親が世話ができる。	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 デイケア 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ほしい。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。

		年後	年後	年後
		歳 (保護者 歳)	40歳 (保護者 歳)	65歳 (保護者 歳)
住まい・身の回り	本人			
	親			
	制度・サービス			
日中活動	本人			
	親			
	制度・サービス			
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 <b>特別障害者手当 (重度の障害)</b> 27,350円	えん 円
	じゅうどしんしんしょうがいしやてあて <b>重度心身障害者手当</b> 60,000円	えん 円
	しんしんしょうがいしやふくしてあて <b>心身障害者福祉手当</b> 9,500円 / 15,500円	えん 円
てあて 手当 (20歳未満)	しょうがいふくしてあて <b>障害児福祉手当</b> とくべつじどうふようてあて <b>特別児童扶養手当</b> じどういくせいてあて <b>児童育成手当</b> など	えん 円
しょうがいねんきん <b>障害年金</b>	しょうがいき そねんきん れいわ ねんど <b>障害基礎年金 (令和3年度)</b> 1級 81,343円 2級 65,075円	えん 円
きゅうりょう こうちん <b>給料、工賃</b>		えん 円
せいかつ ほごひ <b>生活保護費</b>	ほんにん じょうきょう 本人の状況によって異なります	えん 円
ざいさんしゅうにゅう <b>財産収入</b> ふどうさん かぶしき 不動産、株式など		えん 円
た しゅうにゅう <b>その他収入</b>		えん 円
ごうけい <b>合計</b>		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	25,000円程度～
こうねつすいひ 光熱水費 でんき すいどう でんわ 電気、ガス、水道、電話など	えん 円	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	

しょうがいしやてちよう も かた けいたいでん わりりょうきん こうつう りりょうきん 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 しんたいしりょう なんびりょう しよとく あう じりょうげんげつがく 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 じきりょうしや 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 せたい ひ かぜいせたい じりょうげんげつがく えん くに ほしよ  
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。

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)

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ぐらい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<sup>まどぐち</sup>に相談したり、資産<sup>しさん</sup>を運用<sup>うんよう</sup>したりすることも考えられます。

親<sup>おや</sup>は、子ども<sup>こ</sup>が成人<sup>せいじん</sup>すると親権<sup>しんけん</sup>を失<sup>うしな</sup>い、子ども名義<sup>めいぎ</sup>の口座<sup>こうざ</sup>を自由<sup>じゆう</sup>に管理<sup>かんり</sup>できなくなります。また、親<sup>おや</sup>のお金<sup>かね</sup>を子ども名義<sup>めいぎ</sup>の口座<sup>こうざ</sup>に移<sup>うつ</sup>していくと、相続税<sup>そうぞくぜい</sup>の課税対象<sup>かせいたいしょう</sup>となる場合<sup>ばあい</sup>もあり、注意<sup>ちゅうい</sup>が必要です。

Q：お金<sup>かね</sup>を浪費<sup>ろうひ</sup>しないか、詐欺<sup>さぎ</sup>などのトラブル<sup>ま</sup>に巻き込まれないか心配<sup>しんぱい</sup>です。

お金<sup>かね</sup>が本人<sup>ほんにん</sup>のために使<sup>つか</sup>われるように準備<sup>じゅんび</sup>しておきたいですね。

○制度<sup>せいど</sup>を利用<sup>りよう</sup>することが有効<sup>ゆうこう</sup>です。各制度<sup>かくせいど</sup>について知<sup>し</sup>っておきましょう。

・成年後見制度<sup>せいねんこうけんせいど</sup>

本人<sup>ほんにん</sup>の預貯金<sup>よちよきん</sup>の管理<sup>かんり</sup>、契約行為<sup>けいやくこうい</sup>、不当<sup>ふとう</sup>な契約<sup>けいやく</sup>の取り消<sup>と</sup>し、など

・地域福祉権利擁護事業<sup>ちいきふくしけんりりようごじぎょう</sup>

日常的な金銭管理サービス<sup>にちじょうてき きんせんかんり</sup>、福祉サービス<sup>ふくし</sup>の利用援助<sup>りようえんじょ</sup>、書類預かり<sup>しよるいあず</sup>

・信託制度<sup>しんたくせいど</sup>

親<sup>おや</sup>が、信託<sup>しんたく</sup>できる相手<sup>しんらい</sup>に財産<sup>ざいさん</sup>を信託<sup>しんたく</sup>する契約<sup>けいやく</sup>を結<sup>むす</sup>び、親<sup>おや</sup>が亡<sup>な</sup>くなった後<sup>のち</sup>、契約<sup>けいやく</sup>で決<sup>き</sup>めた通り<sup>とお</sup>、定期<sup>ていきてき</sup>的<sup>てき</sup>にお金<sup>かね</sup>を渡<sup>わた</sup>してもらいます。一度<sup>いちど</sup>に多額<sup>たがく</sup>のお金<sup>かね</sup>を本人<sup>ほんにん</sup>が使<sup>つか</sup>えない仕組み<sup>しく</sup>になっています。

それぞれメリットと注意<sup>ちゅうい</sup>点<sup>てん</sup>があるので、専門家<sup>せんもんか</sup>・専門機関<sup>せんもんきかん</sup>に相談<sup>そうだん</sup>して利用<sup>りよう</sup>しましょう。成年後見制度<sup>せいねんこうけんせいど</sup>、地域福祉権利擁護事業<sup>ちいきふくしけんりりようごじぎょう</sup>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<sup>そうだん</sup>できます。信託制度<sup>しんたくせいど</sup>については、信託<sup>しんたく</sup>や相続<sup>そうぞく</sup>に精通<sup>せいとう</sup>している司法書士<sup>しほうしょし</sup>や弁護士<sup>べんごし</sup>などが相談<sup>そうだん</sup>先<sup>さき</sup>です。

○本人<sup>ほんにん</sup>の実態<sup>じったい</sup>に合わせて金銭教育<sup>きんせんきょういく</sup>・消費者教育<sup>しょうひしゃきょういく</sup>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	本人	～19歳	20歳～	歳	歳	歳	歳
	父	歳	歳	歳	歳	歳	歳
	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				定年退職	年金生活になる	父母が要介護になる	片親が亡くなる
収 入	父の収入	円	円	円	円	円	円
	母の収入	円	円	円	円	円	円
	障害児福祉手当	円					
	特別児童扶養手当	円					
	児童扶養手当	円					
	児童育成手当	円					
	その他( )	円	円	円	円	円	円
収入合計	円	円	円	円	円	円	
支 出	住居費	円	円	円	円	円	円
	生活費	円	円	円	円	円	円
	教育費	円	円	円	円	円	円
	福祉サービス利用料	円	円	円	円	円	円
	介護費用	円	円	円	円	円	円
	保険料	円	円	円	円	円	円
	その他( )	円	円	円	円	円	円
支出合計	円	円	円	円	円	円	
収支		円	円	円	円	円	円
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	歳
	はは 母	歳	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、ほっせい 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てあて 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てあて 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
	ちよちくさんだか 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

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。)

身のまわりのことを自分でできる力をつけていく。

親ばなれ、  
子ばなれですね。

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。

経済面、住まいを備える。

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。

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

障害サービス係

内線 2691

障がい福祉サービス事業について

相談支援係

内線 2685

日ごろお困りのことについて

相談支援係

内線 2685

障害支援区分の認定について

こころの健康推進係

内線 2695

福祉サービス受給者証について

支援調整係

内線 2689

お子さまの療育について

支援調整係

内線 2684

たんぽぽセンター

直通 3891-6824

FAX 3807-8483

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

令和4年2月発行 登録番号(03)0103号

個人別ライフプラン作成ガイド

編集・発行 荒川区福祉部障害者福祉課  
〒116-8501 荒川区荒川二丁目2番3号  
電話 03(3802)3111 内線 2691

こじんべつ  
個人別ライフプラン

さくせい  
サポートブック作成ガイド  
きにゆうれい  
【記入例】



## 「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できます。

また、作成すると、身の回りのことがどれくらいできるのか、支援が必要な部分はどこかも具体的に見えてきます。本人の力を伸ばせるところは伸ばしていきましょう。

記入例を参考に、本人に関する情報をまとめます。家族以外の方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。



# < 記入例 >

## 個人票

記入日 2022年 3月 1日

ふりがな	あらかわ まちたろう		せいねん 生 年	せいれき 西暦		
しめい 氏 名	荒川 町太郎		がつひ 月 日	1996年4月3日 (25歳)		
じゅうしょ 住 所	あらかわくあらかわ 荒川区荒川 - -					
でんわ 電 話	じたく : 03 (1111)		にっちゅうれんらくさき 日中の連絡先 : 090 (2222)			
きんきゅうれんらくさき 緊急連絡先	はは 母 : 080 (3333)		ちち 父 : 090 (4444)			
しょうがい 障がいの じょうきょう 状況 および ていど 程 度	しんたいしょうがいしてちょう 身体障害者手帳		きゅうしょうめい 級 (障がい名)			
	あい てちょうりょういくてちょう 愛の手帳 (療育手帳)		どしょうめいじへい 3度 (障がい名 自閉スペクトラム症)			
	せいしんしょうがいしゃほけんふくしてちょう 精神障害者保健福祉手帳		きゅうしつべいめい 級 (疾病名)			
	なんびょういりょうひじょせい 難病医療費助成		ありなししつべいめい 有 ・ 無 (疾病名)			
	しょうがいしえんくぶん 障害支援区分	くぶん 区分	ひがいと 非該当・1・2・③・4・5・6			
ゆうこうきかん 有効期間	れいわねん 令和 3年 4月 1日 ~ 令和 6年 3月 31日					
じりつしえんいりょう 自立支援医療	いくせいこうせい 育成・更生・精神通院	せいしんつういん 精神通院	しんしんしょうがいしやいりょうひじょせい 心身障害者医療費助成(マル障)	あり(無) 有 (無)	しょうがいきそねんきん 障害基礎年金	きゅうなし 2級・無
かいごほけん 介護保険	ひがいと 非該当・要支援1・2・要介護1・2・3・4・5					
かぞく 家 族	しめいねんれい 氏名(年齢)	うまどし 生 年	つづきから 続柄	どうきよべつきよ 同居・別居	ほんにんかか 本人との関わり・生活状況	
	あらかわひさし 荒川 久(53)	1968	ちち 父	どうべつ 同・別	かいしゃいんしゅうまつほんにん 会社員。週末は本人とドライブに行く。	
	あらかわさとこ 荒川 里子(51)	1970	はは 母	どうべつ 同・別	しゅたるかいごしゃ 主たる介護者。パート。持病がある。	
	せんじゅみなみ 千住 南(28)	1993	あね 姉	どうべつ 同・別	きこんあだちくさいじゅう 既婚。足立区在住。たまに実家に来る。	

### 日中の主な活動場所

しせつ 施設・事業所名	あらかわ 荒川さくら作業所		
れんらくさき 連絡先	2222-	たんとうしゃ 担当者	こだい 小台さん

### 頼れる人

しめい 氏 名	おくはじめ 尾久 一 さん	ほんにん 本人との関係	いどうしえん 移動支援のヘルパー
じゅうしょ 住 所	あらかわ 荒川 - -		
れんらくさき 連絡先	03-1234- (あらかわ 坊事業所)		

### 頼れる人

しめい 氏 名	きた 北 まち子	ほんにん 本人との関係	おば 叔母
じゅうしょ 住 所	まちや 町屋 - -		
れんらくさき 連絡先	090-1234-		

健康・医療情報

平熱 36.3 度

障がい名

診断名	医療機関名	主治医	電話番号
自閉スペクトラム症	病院	先生	9999-

障がい以外の病気(持病)、通院先

病名	医療機関名	主治医	電話番号
てんかん	都立 センター	先生	8888-
アトピー性皮膚炎	皮膚科	先生	7777-
	歯科(定期検診)	先生	6666-

薬 保管場所: 食器棚の横に保管。薬カレンダーにセットしておく。

薬の名称	服用回数・方法、配慮が必要なことなど
〇〇〇〇	毎朝7時に1包。毎日同じ時刻に服用する。
〇〇〇〇	朝食後と夕食後に1包。
〇〇〇〇	朝と入浴後に体に塗布する。薄くのばす。
	飲み薬は、袋を開封してあげることが必要。

アレルギー(食物、薬など) アレルギーなしの場合は「なし」と記入します

なし
----

特記事項 : 体質、てんかん、緊急に対応が必要な症状など

最後にてんかんの発作が起きたのは15歳の時。それ以降は起きていない。 てんかんの発作は年に1回程度ある。意識が数十秒なくなる。 左耳の聴力が弱いので、なるべく右側から話しかけてほしい。 など
---

# わたしの個性

## せいかく 性格

あか 明るい、やさしい、マイペース、せっかち、まじめ、もの静か、活発、おおらか、お茶目、など

## コミュニケーション

ひと かと 人との関わり方 とくちよう 特徴	じぶん かが みし ひと じぶん かが ひと みし じぶん 自分から関わる、見知らぬ人にも自分から関わる、人見知り、自分からはあまり関わらない、自分の話したいことを一方的に話す、など
---------------------------------	--

## ひょうげん 表現

つた ほうほう 伝える方法	かいわ たんご こえ しゅわ ゆびさし ひょうじょう 会話、単語、声、手話、指差し、ジェスチャー、表情、など
うれしいとき たのとき うれしい時、楽しい時	て 手をバタバタ振る、笑う、飛び跳ねる、など
ようきゅう とき 要求する時	「あっ、あっ」と呼ぶ、て つくえ たたく しえんしゃ て ひく、など
いや とき きょひ とき 嫌な時、拒否する時	かお 顔をそむける、くち 口をぎゅっと閉じる、に 逃げる、うご 動かなくなる、など
たいちよう わる とき 体調が悪い時	くちかず へ しせん あ はんのう 口数が減る、視線が合わない、反応がゆっくりになる、など
はいりよ 配慮してほしいこと その他	ふあん くる? ことば い 不安になると「〇〇来る?」という言葉を使うので、「〇〇来るよ」と答えてほしい、何度も繰り返す時は「大丈夫だよ、もうおしまい」と答えてほしい。その場から動かなくなった時は、「もう大人だものね」と本人の自覚に訴える声かけをしてほしい。 など

## りかい 理解

りかい ほうほう ていど 理解の方法・程度	にちじょうかいわ りかい 日常会話を理解できる、ルーティンになっていることは言葉だけで理解できる、かんたん ことば かけは りかい できる、しゃしん いっしょ み 見せると理解しやすい、など
もじ よ か 文字の読み書き	ひらがな よ 平仮名は読める、しょうがせいていがねん ていど かんじ よ か 小学生低学年程度の漢字は読み書きできる、 なまえ か 名前のみ書ける、など
はいりよ 配慮してほしいこと その他	しせん あ かんたん ぶん はな 視線を合わせて簡単な文で話してほしい、しゃしん いっしょ しめ 写真も一緒に示してほしい、など

## す 好きなこと、もの、場所

でんしゃ の 電車に乗ることでしゅうまつ にん の い まんが という場所、  
〇〇という歌手で、ライブに行くのをたのしみにしている、など

聴覚、触覚などの感覚について配慮が必要なこと

赤ちゃんの声が苦手、イヤーマフをつけている、服のタグが肌に当たるのが嫌い、  
自分から触るのは平気だけれど他人から触られるのが苦手、明るい屋外ではサングラスが必要、など

こだわり(配慮してほしいこと)

順番・手順、行動パターン、物の位置、収集、時間・カレンダー、食べ物や衣服など、具体的なこだわりと、  
配慮してほしいことを記入します。

作業の手順にこだわりがあるので、手順が変わる際はあらかじめ丁寧に説明してほしい。  
際限なく を集めようとするので、本人との間でルールや約束を決めるようにしてほしい。 など

パニック(起こしやすいきっかけや場所、前兆、予防・対応法など)

一度に色々なことを言われると慌ててしまう。 一つずつ伝えてほしい。  
突然予定が変わるとパニックになる。 あらかじめ予告してほしい。  
混んでいる場所に30分以上いるとイライラしてきて大きな声を出すことがある。 場所や時間に配慮してほしい。

生育歴： 印象的なエピソード、成長の記録など

乳児期(0歳～2歳)	夜泣きが多かった、手がかからなかった、など
幼児期(3歳～5歳)	療育に通う。3歳で言葉が出るようになった。
学齢期(小)(6歳～11歳)	特別支援学級に通う。仲の良い友達ができる。
学齢期(中)(12歳～14歳)	特別支援学校に通う。思春期で、親に反抗することもあった。
学齢期(高)(15歳～17歳)	特別支援学校に通う。できることが増えて自信がついたよう。
青年期(18歳～19歳)	事業所で、 の仕事を張り切ってやっていた。
壮年期(20歳～64歳)	体重が増えてきている、要注意。

せいかつじょうきょう  
生活状況

あてはまる に をつけて、右の欄に具体的に記入します。

		ようす しえん はいりよ ひつよう 様子、支援・配慮が必要なこと
しょくじ 食事	ひとりでできる 見守り、声かけが必要 部分的な介助が必要 全面的な介助が必要	箸は苦手だが使える。/ スプーンとフォークを使う。 飲む時はストローを使う。/ 一口サイズに切り分けておく。 詰め込むので/ 調味料をかけ過ぎるので、声かけが必要。 肥満対策のため、お代わりなしにしている。 など
	好きな食べ物	
	嫌い(苦手)な食べ物	
	アレルギー	
ふくやく 服薬	ひとりでできる 見守り、声かけが必要 部分的な介助が必要 全面的な介助が必要	口に入れてあげる。/ 手のひらの上に薬を置いてあげる。 薬の袋を開封しておくことが必要。 薬カレンダーにセットしておけば、自分で飲める。 など
	せんがん はみが 洗顔、歯磨き つめき ひげそ 爪切り、髭剃り	磨く歯の場所の順番を決めている。右上 右下 左上・・・ 1日1回は仕上げ磨きをしている。 爪切りは見守りが必要、髭剃りは終わった後に確認する。 など
はいせつ 排泄 せいり 生理	ひとりでできる 見守り、声かけが必要 部分的な介助が必要 全面的な介助が必要	きちんと拭き取れていないので、確認が必要。 トイレットペーパーを使い過ぎるので目安を約束している。 生理の時は見守りが必要。 など
	きが 着替え いるいちょうせつ 衣類調節 みだしなみ	前後がわかりにくい服にはわかるように印をつけている。 ボタンの留め外しができない。 季節や気候による衣類の調節ができないので、声かけが必要。 自分で着る服を準備する。 など
にゅうよく じゅんび ふく 入浴(準備も含む)	ひとりでできる 見守り、声かけが必要 部分的な介助が必要 全面的な介助が必要	洗い残しがある。/ 背中を拭いているか確認が必要。 シャンプーを使い過ぎるので、押すのは1回と約束している。 風呂にお湯をためる準備もできる。 など
	すいみん 睡眠	自分で寝る準備をする。/ 睡眠リズムがよく乱れる。 真っ暗だと嫌がるので、少し明かりをつけておく。 など
でんわ りよう 電話の利用	ひとりでできる 見守り、声かけが必要 部分的な支援が必要 全面的な支援が必要	受け掛けができる。/ 登録先のみ掛けられる。 簡単なメール機能も使える。 など

		様子、支援・配慮が必要なこと
屋内の移動	ひとりでできる 見守り、声かけが必要 部分的な介助が必要 全面的な介助が必要	自宅なら1人で移動できるが、初めての場所ではできない。 手すりやつかまる所があれば移動できる。 階段の昇降はできない。 など
屋外の移動 交通機関の利用	ひとりでできる 見守り、声かけが必要 部分的な介助が必要 全面的な介助が必要	急に走り出すことが時々あり、声かけでは止まらないので、隣で一緒に歩く必要がある。手はずっと繋がなくて大丈夫。 人とペースを合わせて歩ける。/信号の意味を理解している。 通所先までのルートのみ1人で通える。 など
調理	ひとりでできる 見守り、声かけが必要 部分的な支援が必要 全面的な支援が必要	電子レンジで温めることができる。/包丁が使える。 火が使えるが、見守りが必要。/お湯を注げる。 カレーライスが作れる。/皿洗いができる。 など
洗濯	ひとりでできる 見守り、声かけが必要 部分的な支援が必要 全面的な支援が必要	洗濯機の使い方を教えれば使える。 洗濯ばさみで挟むこと/ハンガーに掛けることが難しい。 洗濯物が乾いているかの判断が難しい。 など
掃除、ごみ捨て 整理整頓	ひとりでできる 見守り、声かけが必要 部分的な支援が必要 全面的な支援が必要	掃除機をかけられる。 掃除機を操作できるが、掃除の意味は理解していない。 雑誌を溜め込んで、捨てるように言ってもなかなか捨てない。 など
買い物	ひとりでできる 見守り、声かけが必要 部分的な支援が必要 全面的な支援が必要	物を買うにはお金が必要ということは理解している。 特定の商品を買える。/小銭を使って端数を支払えない。 商品を探すのに支援が必要。/予算を考えず買ってしまう。 など
時間管理	ひとりでできる 見守り、声かけが必要 部分的な支援が必要 全面的な支援が必要	時計は読める。/日にちと曜日を理解している。 時間に間に合わせようと急ぐ意識はない。 スケジュール表を見て行動できる。 など
健康管理	ひとりでできる 見守り、声かけが必要 部分的な支援が必要 全面的な支援が必要	体調が悪い時に伝えられる。 運動したがないので、健康のため体を動かすよう促しが 必要 など
金銭管理 契約行為	ひとりでできる 見守り、声かけが必要 部分的な支援が必要 全面的な支援が必要	1万円位/1週間単位の金銭管理はできる。 理解できていなくても「はい」と言いやすい。 など

こじんべつ  
個人別ライフプラン

# \* サポートブック \*

しめい  
氏名

---



個人票

記入日

年 月 日

ふりがな			せいねん 生 年	せいれき 西暦						
しめい 氏 名			げつにち 月 日	ねんげつにち 年 月 日 (	さい 歳)					
じゅうしょ 住 所	あらかわく 荒川区									
でんわ 電 話	じたく 自宅 : ( )		にちゅうれんらくさき 日中の連絡先 : ( )							
きんきゅうれんらくさき 緊急連絡先	:		( )		:					
しょうがい 障がいの じょうきょう 状況 および ていど 程 度	しんたいしょうがいしゃてちょう 身体障害者手帳		きゅうしょうめい 級 (障がい名 )							
	あい てちょう りょういくてちょう 愛の手帳 (療育手帳)		どしょうめい 度 (障がい名 )							
	せいしんしょうがいしゃほけんふくしてちょう 精神障害者保健福祉手帳		きゅうしつべいめい 級 (疾病名 )							
	なんびょういりょうひじょせい 難病医療費助成		ありなし 有 ・ 無 (疾病名 )							
	しょうがいしえんくぶん 障害支援区分	くぶん 区分	ひがいと 非該当・1・2・3・4・5・6							
しょうがいしえんくぶん 障害支援区分	ゆうこうきかん 有効期間	れいわ 令和	ねん 年	げつ 月	にち 日	~	れいわ 令和	ねん 年	げつ 月	にち 日
じりつしえんいりょう 自立支援医療	いくせい 育成	こうせい 更生	せいしんつういん 精神通院	しんしんしょうがいしゃいりょうひじょせい 心身障害者医療費助成(マル障)	ありなし 有・無	しょうがいきそねんきん 障害基礎年金	きゅうなし 級・無			
かいごほけん 介護保険	ひがいと 非該当・要支援1・2・要介護1・2・3・4・5									
かぞく 家 族	しめい 氏名 (年齢)	うま 生 年	つづき 続柄	どうきよ 同居・別居	ほんにん 本人との関わり・生活状況					
				どう 同・別						
				どう 同・別						
				どう 同・別						
				どう 同・別						

日中の主な活動場所

しせつ 施設・事業所名			
れんらくさき 連絡先		たんとうしゃ 担当者	

頼れる人

しめい 氏 名			ほんにん 本人との関係	
じゅうしょ 住 所				
れんらくさき 連絡先				

頼れる人

しめい 氏 名			ほんにん 本人との関係	
じゅうしょ 住 所				
れんらくさき 連絡先				

聴覚、触覚などの感覚について配慮が必要なこと

--

こだわり(配慮してほしいこと)

じゅんばんてしゅん 順番・手順、こうどう 行動パターン、もの いち 物の位置、しゅうしゅう 収集、じかん 時間・カレンダー、た もの いろく 食べ物や衣服など、くたいてき 具体的なこだわりと、はいりよ 配慮してほしいことを記入して下さい。

--

パニック(起こしやすいきっかけや場所、前兆、予防・対応法など)

--

せいいくれき 生育歴 : いんしょうてき 印象的なエピソード、せいちよう 成長の記録など

<small>にゅうじき</small> 乳児期(0歳～2歳)	
<small>ようじき</small> 幼児期(3歳～5歳)	
<small>がくれいき しょう</small> 学齢期(小)(6歳～11歳)	
<small>がくれいき ちゅう</small> 学齢期(中)(12歳～14歳)	
<small>がくれいき こう</small> 学齢期(高)(15歳～17歳)	
<small>せいねんき</small> 青年期(18歳～19歳)	
<small>そうねんき</small> 壮年期(20歳～64歳)	

# わたしの個性

せいかく  
性格

--

## コミュニケーション

ひと <small>かか</small> <small>かた</small> 人との関わり方の とくちょう 特徴	
---	--

ひょうげん  
表現

つた <small>ほうほう</small> 伝える方法	
うれしいとき、たの <small>とき</small> 楽しい時	
ようきゅう <small>とき</small> 要求する時	
いや <small>とき</small> <small>きょひ</small> <small>とき</small> 嫌な時、拒否する時	
たいちょう <small>わる</small> <small>とき</small> 体調が悪い時	
はいりよ 配慮してほしいこと その他 <small>た</small>	

りかい  
理解

りかい <small>ほうほう</small> <small>ていど</small> 理解の方法・程度	
もじ <small>よ</small> <small>か</small> 文字の読み書き	
はいりよ 配慮してほしいこと その他 <small>た</small>	

す ばしょ  
好きなこと、もの、場所

--

けんこう いりょうじょうほう  
健康・医療情報

へいねつ  
平熱

ど  
度

しょうがいめい  
障がい名

しんだんめい 診断名	いりょうきかんめい 医療機関名	しゅじい 主治医	でんわばんごう 電話番号

しょうがい以外の病気(持病)、  
しょうがい以外 びょうき じびょう つういんさき  
障がい以外の病気(持病)、通院先

びょうめい 病名	いりょうきかんめい 医療機関名	しゅじい 主治医	でんわばんごう 電話番号

くすり  
薬

ほかんばしょ  
保管場所:

くすりめいしょう 薬の名称	ふくようかいすう ほうほう はいりよ ひつよう 服用回数・方法、配慮が必要なことなど

アレルギー(食物、薬など) アレルギーなしの場合は「なし」と記入します

--

とっきじこう たいしつ きんきゅう たいあう ひつよう しょうじょう  
特記事項 : 体質、てんかん、緊急に対応が必要な症状など

--

せいかつじょうきょう  
生活状況

あてはまる に をつけて、右の欄に具体的に記入します。

		ようす しえん はいりょ ひつよう 様子、支援・配慮が必要なこと
しょくじ 食事	ひとりのできる みまも こえ ひつよう 見守り、声かけが必要 ぶぶんでき かいじょ ひつよう 部分的な介助が必要 ぜんめんてき かいじょ ひつよう 全面的な介助が必要	
	す た もの 好きな食べ物	
	きら にがて た もの 嫌い(苦手)な食べ物	
	アレルギー	
ふくやく 服薬	ひとりのできる みまも こえ ひつよう 見守り、声かけが必要 ぶぶんでき かいじょ ひつよう 部分的な介助が必要 ぜんめんてき かいじょ ひつよう 全面的な介助が必要	
せんがん はみが 洗顔、歯磨き つめき ひげそ 爪切り、髭剃り	ひとりのできる みまも こえ ひつよう 見守り、声かけが必要 ぶぶんでき かいじょ ひつよう 部分的な介助が必要 ぜんめんてき かいじょ ひつよう 全面的な介助が必要	
はいせつ 排泄 せいり 生理	ひとりのできる みまも こえ ひつよう 見守り、声かけが必要 ぶぶんでき かいじょ ひつよう 部分的な介助が必要 ぜんめんてき かいじょ ひつよう 全面的な介助が必要	
きが 着替え いるいちょうせつ 衣類調節 みだしなみ	ひとりのできる みまも こえ ひつよう 見守り、声かけが必要 ぶぶんでき かいじょ ひつよう 部分的な介助が必要 ぜんめんてき かいじょ ひつよう 全面的な介助が必要	
にゅうよく 入浴	ひとりのできる みまも こえ ひつよう 見守り、声かけが必要 ぶぶんでき かいじょ ひつよう 部分的な介助が必要 ぜんめんてき かいじょ ひつよう 全面的な介助が必要	
すいみん 睡眠	ひとりのできる みまも こえ ひつよう 見守り、声かけが必要 た しえん ひつよう その他の支援が必要	
でんわ りよう 電話の利用	ひとりのできる みまも こえ ひつよう 見守り、声かけが必要 ぶぶんでき しえん ひつよう 部分的な支援が必要 ぜんめんてき しえん ひつよう 全面的な支援が必要	

		ようす しえん はいりよ ひつよう 様子、支援・配慮が必要なこと
おくない いどう 屋内の移動	ひとりでできる みまも こえ ひつよう 見守り、声かけが必要 ぶぶんでき かいじよ ひつよう 部分的な介助が必要 ぜんめんでき かいじよ ひつよう 全面的な介助が必要	
おくがい いどう 屋外の移動 こうつうきかん りよう 交通機関の利用	ひとりでできる みまも こえ ひつよう 見守り、声かけが必要 ぶぶんでき かいじよ ひつよう 部分的な介助が必要 ぜんめんでき かいじよ ひつよう 全面的な介助が必要	
ちょうり 調理	ひとりでできる みまも こえ ひつよう 見守り、声かけが必要 ぶぶんでき しえん ひつよう 部分的な支援が必要 ぜんめんでき しえん ひつよう 全面的な支援が必要	
せんたく 洗濯	ひとりでできる みまも こえ ひつよう 見守り、声かけが必要 ぶぶんでき しえん ひつよう 部分的な支援が必要 ぜんめんでき しえん ひつよう 全面的な支援が必要	
そうじ ごみすて 掃除、ごみ捨て せいりせいとん 整理整頓	ひとりでできる みまも こえ ひつよう 見守り、声かけが必要 ぶぶんでき しえん ひつよう 部分的な支援が必要 ぜんめんでき しえん ひつよう 全面的な支援が必要	
か もの 買い物	ひとりでできる みまも こえ ひつよう 見守り、声かけが必要 ぶぶんでき しえん ひつよう 部分的な支援が必要 ぜんめんでき しえん ひつよう 全面的な支援が必要	
じかん かんり 時間管理	ひとりでできる みまも こえ ひつよう 見守り、声かけが必要 ぶぶんでき しえん ひつよう 部分的な支援が必要 ぜんめんでき しえん ひつよう 全面的な支援が必要	
けんこうかんり 健康管理	ひとりでできる みまも こえ ひつよう 見守り、声かけが必要 ぶぶんでき しえん ひつよう 部分的な支援が必要 ぜんめんでき しえん ひつよう 全面的な支援が必要	
きんせんかんり 金銭管理 けいやくこうい 契約行為	ひとりでできる みまも こえ ひつよう 見守り、声かけが必要 ぶぶんでき しえん ひつよう 部分的な支援が必要 ぜんめんでき しえん ひつよう 全面的な支援が必要	