

マイクル障害年金相談センター横浜
無料相談会 事前準備シート

※必要箇所にご記入の上、記載のご持参物と一緒に、相談当日にお持ちください。

様

【相談日時】

令和元年 月 日 () 時 分頃から

※大幅に遅れる場合はお手数ですがご連絡ください。電話：045-321-2218

【場所】

横浜市西区岡野 1-10-1 ストック横浜参番館 304 (マイクル経営管理事務所内)

※オートロックですのでエントランスにて **304号室をお呼び出しください。**

【ご持参頂くもの】**お手元にある場合のみで構いません。ない場合はそのまま大丈夫です。**

- ①年金手帳、障害者手帳、おくすり手帳 など
- ②(障害者手帳お持ちの場合)障害者手帳申請時の診断書 など
- ③認め印 (スタンプ式でないもの)
- ④年金支払い状況がわかるもの (ねんきん定期便 など)
- ⑤こちらの紙 (プリントアウト出来ない場合は不要です)

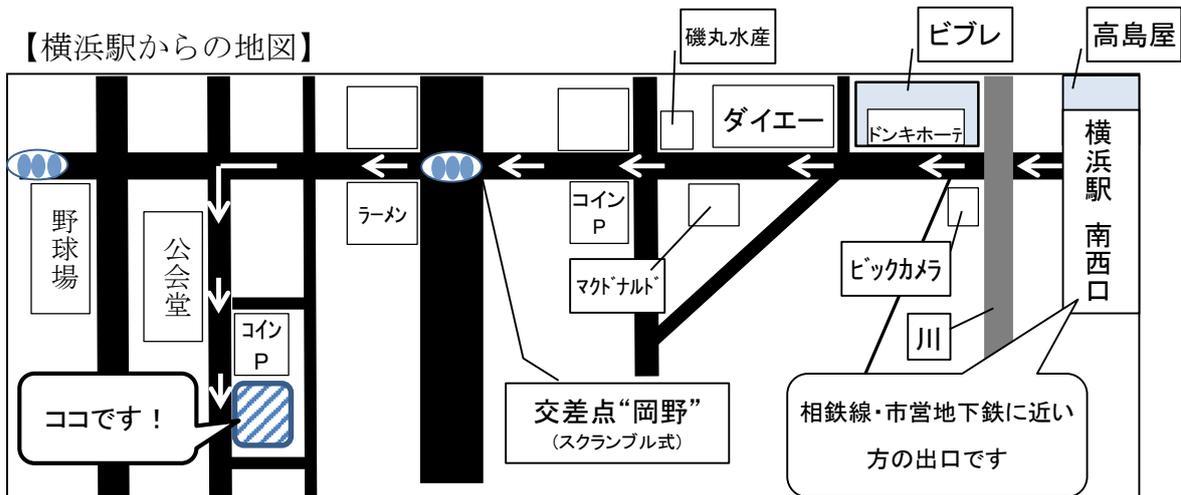
※上記以外でも、必要と思われるものがありましたら全てお持ちください。

【初めて病院にかかってから現在までの状況をご記入ください】

分からない場合は未記入のままで構いません。プリントアウト出来ない場合や書ききれない場合などは、別紙や裏面などをご利用ください。

病院名と受診期間	病状、治療内容 など
医療機関名 年 月 日～ 年 月 日	
医療機関名 年 月 日～ 年 月 日	
医療機関名 年 月 日～ 年 月 日	

【横浜駅からの地図】



日常生活状況等振り返り票

氏名： _____

○ここ数カ月の日常生活状況は以下のとおりです。

仮に1人で生活しているとしたら、状態の悪いときでも声掛けや働きかけがなくても可能かどうかと
いう基準での判断となります。

該当項目に丸付けをし、備考欄への記入も記入例を参考にしてご記入ください。

A 日常生活能力の判定

(1) 適切な食事摂取

栄養バランスを考えた献立、食材の買い出し、調理、後片付けまでを自身でできる、毎日朝昼晩3食を適
正な時間に自発的に食べられることが「できる」状態であると考えられています。

- a できる
- b 自発的にできるが時には助言や指導を必要とする
- c 自発的かつ適正に行うことはできないが助言や指導があればできる
- d 助言や指導をしてもできない若しくは行わない

備考： 例：食事は1日1食のペース。(主に深夜)

食欲がないときは全く食べられないが、ときどき暴飲暴食をしてしまうことがある。

用意してもらわないと食べない。準備や片付けもできない。

(2) 身の清潔保持

洗面・洗髪・入浴等を自発的にできる、就寝用と日中の衣服の着替え・外出時と自室内の衣服の着替えが
できる、季節を考えて服装を決められる、自室の掃除や片づけを行えることが「できる」状態であると考え
られています。

- a できる
- b 自発的にできるが時には助言や指導を必要とする
- c 自発的かつ適正に行うことはできないが助言や指導があればできる
- d 助言や指導をしてもできない若しくは行わない

備考：例：掃除する気力がわからず散らかり放題。片づけているつもりでも上手くできていない。
基本的に外出しないので、いつも同じジャージを着用。着替えなどすることはない。
気分が重いときには入浴や洗顔をする気にもなれない。

(3) 金銭管理と買い物

自分の持っている金額を把握し、必要なものを必要なときに必要な分量だけ購入することができる、先々の収支を考えて買物ができる、浪費しない、一人で買い物に出られることが「できる」状態であると考えられています。

- a できる
- b おおむねできるが時には助言や指導を必要とする
- c 助言や指導があればできる
- d 助言や指導をしてもできない若しくは行わない

備考：例：不安やストレスがたまっているためか、たまに外出した時には気分を発散するために衝動買いをしてしまうことがある。その後は後悔して落ち込んでしまう。

(4) 通院と服薬（要・不要）

自ら進んで決められた通りに医師の診察を受ける、用法用量を守って正しく服薬できる、服薬による副作用や自身の症状の変化等を主治医に伝えられる、主治医の指示を家族等に伝えられることが「できる」状態であると考えられています。

- a できる
- b おおむねできるが時には助言や指導を必要とする
- c 助言や指導があればできる
- d 助言や指導をしてもできない若しくは行わない

備考：例：薬を飲み忘れることがよくある。
飲んだことを忘れて、重複して飲むこともある。

(5) 他人との意思伝達及び対人関係

家族以外の人とも、相手の話を聞くだけでなく内容を理解し必要に応じて自分の意思や意見を伝えられる、聞く側の状況を考えながら順序立てて自分の意思を伝えられる、会話した内容をある程度記憶できるといった双方向コミュニケーションが取れることが「できる」状態であると考えられています。

- a できる
- b おおむねできるが時には助言や指導を必要とする
- c 助言や指導があればできる
- d 助言や指導をしてもできない若しくは行わない

備考：例：他人と会うのが嫌なので、通院等を除き外出することはほとんどない。

普段は他人と話すことはない。他人と上手くコミュニケーションが取れずトラブルになる。

(6) 身の安全保持及び危機対応

通常時と異なる危険が迫ったときにパニックにならずに冷静に対応できる、起こった事態を客観的に把握できる、自身の身を自ら守ることができることが「できる」状態であると考えられています。自殺念慮、自傷行為などがあるかどうか含まれます。

- a できる
- b おおむねできるが時には助言や指導を必要とする
- c 助言や指導があればできる
- d 助言や指導をしてもできない若しくは行わない

備考：例：通院等で道を歩いているときに注意散漫で人や物にぶつかりそうになることがよくある。

地震が起きても避難しようという気が起こらない。希死念慮がある。

(7) 社会性（公共施設の利用や社会生活に必要な手続等ができるか）

銀行や役所などで必要な手続がスムーズにできる、わからないことを聞いて確認することができることが「できる」状態であると考えられています。

- a できる
- b おおむねできるが時には助言や指導を必要とする
- c 助言や指導があればできる
- d 助言や指導をしてもできない若しくは行わない

備考：例：役所などで行う手続は他者の助けを借りないとできない。
手取り足取り教わるがなかなかうまくいかない。

B 日常生活能力の程度

○知的障害者以外の精神障害の場合

- (1) 精神障害（病的体験・残遺症状・認知症・性格変化等）を認めるが、社会生活は、普通にできる。
- (2) 精神障害を認め、家庭内での日常生活は普通にできるが、社会生活には援助が必要
- (3) 精神障害を認め、家庭内での単純な日常生活はできるが、時に応じて援助が必要
- (4) 精神障害を認め、日常生活における身のまわりのことも、多くの援助が必要
- (5) 精神障害を認め、身のまわりのこともほとんどできないため、常時援助が必要

備考：

○知的障害の場合

- (1) 知的障害を認めるが、社会生活は普通にできる。
- (2) 知的障害を認め、家庭内での日常生活は普通にできるが、社会生活には、援助必要
- (3) 知的障害を認め、家庭内での単純な日常生活はできるが、時に応じて援助が必要
- (4) 知的障害を認め、日常生活における身のまわりのことも、多くの援助が必要
- (5) 知的障害を認め、身のまわりのこともほとんどできないため、常時援助が必要

備考：

C その他、特記事項

判断にあたっての考え方

(1) 適切な食事

※ 嗜癖的な食行動（たとえば拒食症や過食症）をもって「食べられない」とはしない。

できる (a)	栄養のバランスを考え適量の食事を適時にとることができる。（外食、自炊、家族・施設からの提供を問わない）
自発的にできるが時には助言や指導を必要とする (b)	だいたい自主的に適量の食事を栄養のバランスを考え適時にとることができるが、時に食事内容が貧しかったり不規則になったりするため、家族や施設からの提供、助言や指導を必要とする場合がある。
自発的かつ適正に行うことはできないが助言や指導があればできる (c)	1人では、いつも同じものばかりを食べたり、食事内容が極端に貧しかったり、いつも過食になったり、不規則になったりするため、経常的な助言や指導を必要とする。
助言や指導をしてもできない若しくは行わない (d)	常に食事へ目を配っておかないと不食、偏食、過食などにより健康を害するほどに適切でない食行動になるため、常時の援助が必要である。

(2) 身の清潔保持

できる (a)	洗面、整髪、ひげ剃り、入浴、着替え等の身体の清潔を保つことが自主的に問題なく行える。必要に応じて（週に1回くらいは）、自主的に掃除や片付けができる。また、TPO（時間、場所、状況）に合った服装ができる。
自発的にできるが時には助言や指導を必要とする (b)	身体の清潔を保つことが、ある程度自主的に行える。回数は少ないが、だいたい自室の清掃や片付けが自主的に行える。身体の清潔を保つためには、週1回程度の助言や指導を必要とする。
自発的かつ適正に行うことはできないが助言や指導があればできる (c)	身体の清潔を保つためには、経常的な助言や指導を必要とする。自室の清掃や片付けを自主的にはせず、いつも部屋が乱雑になるため、経常的な助言や指導を必要とする。
助言や指導をしてもできない若しくは行わない (d)	常時支援をしても身体の清潔を保つことができない、自室の清掃や片付けをしない、できない。

(3) 金銭管理と買い物

※ 行為嗜癖に属する浪費や強迫的消費行動については、評価しない。

できる (a)	金銭を独力で適切に管理し、1ヵ月程度のやりくりが自分でできる。また、1人で自主的に計画的な買い物ができる。
おおむねできるが時には助言や指導を必要とする (b)	1週間程度のやりくりはだいたい自分でできるが、時に収入を超える出費をしてしまうため、時として助言や指導を必要とする。
助言や指導があればできる (c)	1人では金銭の管理が難しいため、3～4日に一度手渡して買い物に付き合うなど、経常的な援助を必要とする。
助言や指導をしてもできない若しくは行わない (d)	持っているお金をすぐに使ってしまうなど、金銭の管理が自分ではできない、あるいは行おうとしない。

(4) 通院と服薬

できる (a)	通院や服薬の必要性を理解し、自発的かつ規則的に通院・服薬ができる。また、病状や副作用について、主治医に伝えることができる。
おおむねできるが時には助言や指導を必要とする (b)	自発的な通院・服薬はできるものの、時に病院に行かない、薬の飲み忘れがある（週に2回以上）ので、助言や指導を必要とする。
助言や指導があればできる (c)	飲み忘れや、飲み方の間違い、拒薬、大量服薬をすることがしばしばあるため、経常的な援助を必要とする。
助言や指導をしてもできない若しくは行わない (d)	常時の援助をしても通院・服薬をしない、できない。

(5) 他人との意思伝達及び対人関係

※ 1対1や集団の場面で、他人の話を聞いたり、自分の意思を相手に伝えたりするコミュニケーション能力や他人と適切につきあう能力に着目する。

できる (a)	近所、仕事場等で挨拶など最低限の人付き合いが自主的に問題なくできる。必要に応じて誰に対しても自分から話せる。友人を自分からつくり継続して付き合うことができる。
------------	---

<p>おおむねできるが時には助言や指導を必要とする (b)</p>	<p>最低限の人付き合いはできるものの、コミュニケーションが挨拶や事務的なことに留まりがちで、友人を自分からつくり継続して付き合うには、時として助言や指導を必要とする。あるいは、他者の行動に合わせられず、助言がなければ周囲に配慮を欠いた行動をとることがある。</p>
<p>助言や指導があればできる (c)</p>	<p>他者とのコミュニケーションがほとんどできず、近所や集団から孤立しがちである。友人を自分からつくり継続して付き合うことができず、あるいは周囲への配慮を欠いた行動がたびたびあるため、助言や指導を必要とする。</p>
<p>助言や指導をしてもできない若しくは行わない (d)</p>	<p>助言や指導をしても他者とコミュニケーションができないか、あるいはしようとしな。また、隣近所・集団との付き合い・他者との協調性がみられず、友人等との付き合いがほとんどなく孤立している。</p>

(6) 身の安全保持及び危機対応

<p>できる (a)</p>	<p>道具や乗り物などの危険性を理解・認識しており、事故等がないよう適切な使い方・利用ができる（例えば、刃物を自分や他人に危険がないように使用する、走っている車の前に飛び出さないなど）。また、通常と異なる事態となった時（例えば火事や地震など）に他人に援助を求める、指導に従って行動するなど適切に対応することができる。</p>
<p>おおむねできるが時には助言や指導を必要とする (b)</p>	<p>道具や乗り物などの危険性を理解・認識しているが、時々適切な使い方・利用ができないことがある（例えば、ガスコンロの火を消し忘れる、使用した刃物を片付けるなどの配慮や行動を忘れる）。また、通常と異なる事態となった時に他人に援助を求める、指示に従って行動するなどできないことがある。</p>
<p>助言や指導があればできる (c)</p>	<p>道具や乗り物などの危険性を十分に理解・認識できておらず、それらの使用・利用において、危険に注意を払うことができない、頻回に忘れてしまう。また、通常と異なる事態となった時にパニックになり、他人に援助を求める、指示に従って行動するなど適切に対応することができないことが多い。</p>
<p>助言や指導をしてもできない若しくは行わない (d)</p>	<p>道具や乗り物などの危険性を理解・認識しておらず、周囲の助言や指導があっても、適切な使い方・利用ができない、あるいはしようとしな。また、通常と異なる事態となった時に、他人に援助を求める、指示に従って行動するなど適切に対応することができない。</p>

(7) 社会性

<p>できる (a)</p>	<p>社会生活に必要な手続き（例えば行政機関の各種届出や銀行での金銭の出し入れ等）や公共施設・交通機関の利用にあたって、基本的なルール（常識化された約束事や手順）を理解し、周囲の状況に合わせて適切に行動できる。</p>
<p>おおむねできるが時には助言や指導を必要とする (b)</p>	<p>社会生活に必要な手続きや公共施設・交通機関の利用について、習慣化されたものであれば、各々の目的や基本的なルール、周囲の状況に合わせた行動がおおむねできる。だが、急にルールが変わったりすると、適正に対応することができないことがある。</p>
<p>助言や指導があればできる (c)</p>	<p>社会生活に必要な手続きや公共施設・交通機関の利用にあたって、各々の目的や基本的なルールの理解が不十分であり、経常的な助言や指導がなければ、ルールを守り、周囲の状況に合わせた行動ができない。</p>
<p>助言や指導をしてもできない若しくは行わない (d)</p>	<p>社会生活に必要な手続きや公共施設・交通機関の利用にあたって、その目的や基本的なルールを理解できない、あるいはしようとしめない。そのため、助言・指導などの支援をしても、適切な行動ができない、あるいはしようとしめない。</p>

《精神障害》

<p>(1)</p>	<p>精神障害（病的体験・残遺症状・認知障害・性格変化等）を認めるが、社会生活は普通にできる。 ○ 適切な食事摂取、身の清潔保持、金銭管理や買い物、通院や服薬、適切な対人交流、身の安全保持や危機対応、社会的手続きや公共施設の利用などが自発的にできる。あるいは適切にできる。 ○ 精神障害を持たない人と同じように日常生活及び社会生活を送ることができる。</p>
<p>(2)</p>	<p>精神障害を認め、家庭内での日常生活は普通にできるが、社会生活には援助が必要である。 ○ (1) のことが概ね自発的にできるが、時に支援を必要とする場合がある。 ○ 例えば、一人で外出できるが、過大なストレスがかかる状況が生じた場合に対処が困難となる。 ○ 日常的な家事をこなすことはできるが、状況や手順が変化したりすると困難が生じることがある。身の清潔保持は困難が少ない。ひきこもりは顕著ではない。自発的な行動や、社会生活の中で発言が適切に出来ないことがある。行動のテンポはほぼ他の人に合わせる事ができる。普通のストレスでは症状の再燃や悪化が起きにくい。金銭管理は概ねできる。社会生活の中で不適切な行動をとってしまうことは少ない。</p>

(3)	<p>精神障害を認め、家庭内での単純な日常生活はできるが、時に応じて援助が必要である。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ (1) のことを行うためには、支援を必要とする場合が多い。 ○ 例えば、医療機関等に行くなどの習慣化された外出は付き添われなくても自らできるものの、ストレスがかかる状況が生じた場合に対処することが困難である。食事をバランスよく用意するなどの家事をこなすために、助言などの支援を必要とする。身の清潔保持が自発的かつ適切にはできない。対人交流が乏しいか、ひきこもっている。自発的な行動に困難がある。日常生活の中での発言が適切にできないことがある。行動のテンポが他の人と隔たってしまうことがある。ストレスが大きいと症状の再燃や悪化を来たしやすい。金銭管理ができない場合がある。社会生活の中でその場に適さない行動をとってしまうことがある。
(4)	<p>精神障害を認め、日常生活における身のまわりのことも、多くの援助が必要である。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ (1) のことは経常的な援助がなければできない。 ○ 例えば、親しい人間がいないか、あるいはいても家族以外は医療・福祉関係者にとどまる。自発性が著しく乏しい。自発的な発言が少なく発言内容が不適切であったり不明瞭であったりする。日常生活において行動のテンポが他の人のペースと大きく隔たってしまう。些細な出来事で病状の再燃や悪化を来たしやすい。金銭管理は困難である。日常生活の中でその場に適さない行動をとってしまいがちである。
(5)	<p>精神障害を認め、身のまわりのこともほとんどできないため、常時の援助が必要である。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ (1) のことは援助があってもほとんどできない。 ○ 入院・入所施設内においては、病棟内・施設内で常時個別の援助を必要とする。在宅の場合においては、医療機関等への外出も自発的にできず、付き添いが必要であり、往診等の対応が必要となる。家庭生活においても、適切な食事を用意、後片付けなどの家事や身の清潔保持も自発的には行えず、常時の援助を必要とする。

《知的障害》

(1)	<p>知的障害を認めるが、社会生活は普通にできる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 適切な食事摂取、身の清潔保持、金銭管理や買い物、通院や服薬、適切な対人交流、身の安全保持や危機対応、社会的手続きや公共施設の利用などが自発的にできる。あるいは適切にできる。 ○ 知的障害を持たない人と同じように日常生活及び社会生活を送ることができる。
(2)	<p>知的障害を認め、家庭内での日常生活は普通にできるが、社会生活には援助が必要である。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ (1) のことが一人で自発的にできるが、時に支援を必要とする場合がある。 ○ 日常会話はできるが、抽象的な思考が不得手で、込み入った話は困難である。また簡単な漢字の読み書きはできる ○ 日常的な家事をこなすことはできるが、状況や手順が変化したりすると困難が生じることがある。身の清潔保持は困難が少ない。対人交流は乏しくない。ひきこもりがちではない。行動のテンポはほぼ他の人に合わせることはできる。金銭管理は概ねできる。社会生活の中で不適切な行動をとってしまうことは少ない。

(3)	<p>知的障害を認め、家庭内での単純な日常生活はできるが、時に応じて援助が必要である。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ (1) のことが概ねできるが、支援を必要とする場合が多い。 ○ 具体的な事柄についての理解や簡単な日常会話はできるが、声かけなどの配慮が必要である。ごく簡単な読み書きや計算はできるが、生活場面で実際に使うことは困難である。 ○ 医療機関等に行くなどの習慣化された外出は付き添われなくても自らできるものの、ストレスがかかる状況が生じた場合に対処することが困難である。食事をバランスよく用意するなどの家事をこなすために、助言などの支援を必要とする。身の清潔保持が自発的かつ適切にはできない。適切な指導のもとで、社会的な対人交流や集団行動がある程度できる。自発的な行動に困難がある。日常生活の中での発言が適切にできないことがある。行動のテンポが他の人と隔たってしまうことがある。金銭管理ができない場合がある。社会生活の中でその場に適さない行動をとってしまうことがある。適切な指導があれば単純作業はできる。
(4)	<p>知的障害を認め、日常生活における身のまわりのことも、多くの援助が必要である。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ (1) のことは経常的な援助がなければできない。 ○ 読み書きや計算は不得手だが、簡単な日常会話はできる。生活習慣になっていることであれば、言葉で指示を理解し、ごく身近なことについては、身振りや短い言葉で自ら表現することができる。日常生活では、経常的な支援を必要とする。 ○ 例えば、親しい人との交流も乏しく引きこもりがちである。自発性が著しく乏しい。自発的な発言が少なく発言内容が不適切であったり不明瞭であったりする。 <p>日常生活において行動のテンポが他の人のペースと大きく隔たってしまう。金銭管理は困難である。日常生活の中でその場に適さない行動をとってしまいがちである。保護的な環境下での専ら単純かつ反復的な作業はできる。</p>
(5)	<p>知的障害を認め、身のまわりのこともほとんどできないため、常時の援助が必要である。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ (1) のことは援助があってもほとんどできない。 ○ 言葉の理解も困難またはごく身近なことに限定されており、意思表示はごく簡単なものに限られる。 <p>入院・入所施設内においては、病棟内・施設内で常時個別の援助を必要とする。在宅の場合においては、医療機関等への外出も自発的にできず、付き添いが必要である。家庭生活においても、適切な食事の用意、後片付けなどの家事や身の清潔保持も自発的には行えず、常時の援助を必要とする。</p>