

生活行為向上マネジメント（LCM/MTDLP）記入ガイド

面接 目標 介入計画 モニタリングを、迷わず「書く順番」で回す（A4・2枚）

クイックスタート：書く順番（10ステップ）

本人語を1行で固定（やりたい生活行為）
困りを場面で具体化（いつ／どこで／何が）
課題分析（行為×心身機能×環境×支援）
目標をSMART化（期日・場面・頻度・条件）
KPIを1～2個だけ決める（記録方法も）
介入計画（課題分解×環境調整×協力者）
実行度/満足度（0～10）+ KPIを週で見直す
変化の理由を1行で残す（痛み・疲労・環境変化）
次回確認（いつ・何を）を固定する
共有用3行サマリー（目標/変化/今困り）

面接：自由語り 確認質問（8つ）

自由語り：できるようになりたい生活行為は？
確認：それはいつ／どこで／誰と／頻度は？
困り：どの場面が一番きつい？
資源：助けになる人・道具・環境は？
優先：今いちばん変えたいのはどれ？
安全：痛み・息切れ・転倒不安の条件は？
継続：やれそうな回数・時間は？
協力：家族・スタッフに頼れることは？

SMART と KPI（最小構成の例）

目的	SMART 目標（例）	KPI（1～2個）
家事	4週後、朝食準備を週5回、休憩1回までで完了...	所要時間 / 休憩回数
外出	8週後、600m 外出を週1回、途中休憩1回まで...	外出回数ログ / 疲労
疼痛	3週後、台所立位を5分、疼痛増悪なく継続...	NRS / 立位許容時間

各欄の目的と書き方（OK/NG 早見）

各欄：目的 OK NG（早見）

- ・ 本人語：目的=北極星固定 / OK=本人の言葉を 1 行 / NG=動作名だけ
- ・ 困り場面：目的=生活に戻す / OK=いつ・どこで・何が / NG=所見だけ
- ・ 課題分析：目的=当たり所 / OK=行為×機能×環境×支援 / NG=ADL低下
- ・ SMART：目的=到達像共有 / OK=期日・条件・頻度 / NG=抽象的
- ・ KPI：目的=物差し最小 / OK=1～2個 + 記録方法 / NG=評価過多
- ・ 計画：目的=回る仕組み / OK=課題分解×環境×協力者 / NG=筋トレだけ
- ・ モニタ：目的=停滞理由 / OK=実行度/満足度 + KPI / NG=できたのみ

差し戻し回避チェック（10項目）

- 本人語が 1 行で固定されている
- 困りが生活の場面で書けている（場所・頻度）
- 課題分析が 4 観点で分かれている
- SMART の要素が入っている（期日・条件）
- KPI が 1～2 個に絞れている
- 介入が“運動だけ”に偏っていない（環境・支援）
- モニタが実行度/満足度 + KPI で回せる形
- 変化の理由が 1 行で残る（何が影響したか）
- 次回確認が具体（いつ・何を）
- 共有用 3 行サマリーが作れる（目標 / 変化 / 今困り）

短縮ケース記入例（架空）

- 基本：78歳・脳梗塞後右片麻痺 + 膝OA・夫と二人暮らし
- 本人語：朝食を自分で整えたい / 週1回の外出を再開したい
- 困り：台所立位3分で膝痛増悪 / 屋外200mで強い疲労
- SMART：4週 朝食準備（週5） / 8週 600m外出（週1）
- KPI：立位許容時間・NRS・外出回数ログ
- 計画：作業順序 / 休憩 / 道具配置 / 家族の声かけを段階化
- モニタ：実行度/満足度（0～10） + KPIを週1回見直す