「障害年金」と「就労」の賢い付き合い方

年金と働くことを両立するための実務ポイント







NotebookLM

誰もが抱える、2つの大きな不安

「どこまで働くと
不利になる？」

「更新時に
何を見られる？」

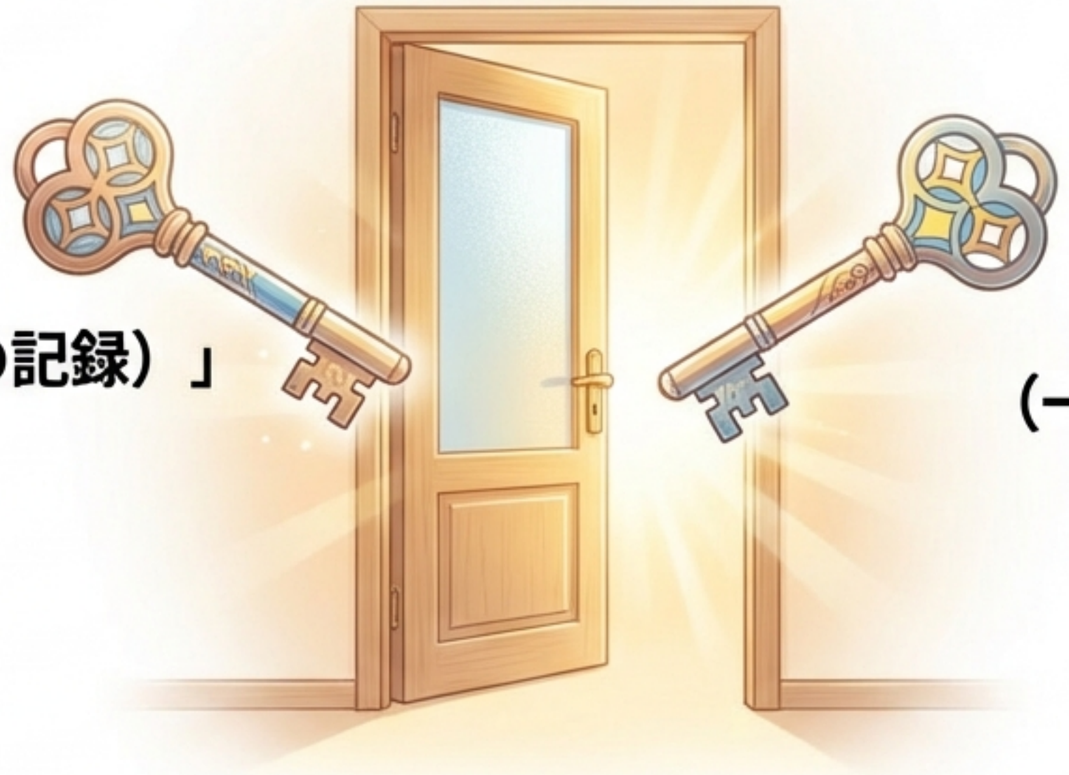


「まだ早いかも…」と
感じる時期こその準備が、
安心につながります。

NotebookLM

年金と就労は対立しない。成功の2つの鍵

安定した生活設計



「情報管理（日々の記録）」

「早めの相談
（一人で抱え込まない）」

制度を正しく理解し、この2つを整えることで、不要な不安は確実に減らせます。

NotebookLM

実務ポイント①：「日々の記録」を残す

「働いている＝大丈夫」と単純化させず、実際の負担や支援の必要性を示す証拠づくりが重要です。



NotebookLM

実務ポイント②：「更新準備」は前倒しで

直前の準備は、記載漏れや説明不足のリスク大。早めの情報共有がカギです。



3ヶ月前

更新月

主治医・支援員・家族と
必要書類の準備をスタート。

NotebookLM

実務ポイント③：「相談先」を複線化する

一人で抱え込まず、複数ルートを持つことで
判断の偏りを防ぎます。



NotebookLM

ケーススタディ：不安を軽減したAさんの場合



NotebookLM

今の課題を見つける：セルフチェック

- [ ] 年金と就労の両立に不安がある
- [ ] 更新手続きの準備が苦手
- [ ] 体調記録を習慣化したい
- [ ] 複数の相談先を持ちたい

1つでも当てはまれば、次のステップへ進みましょう。

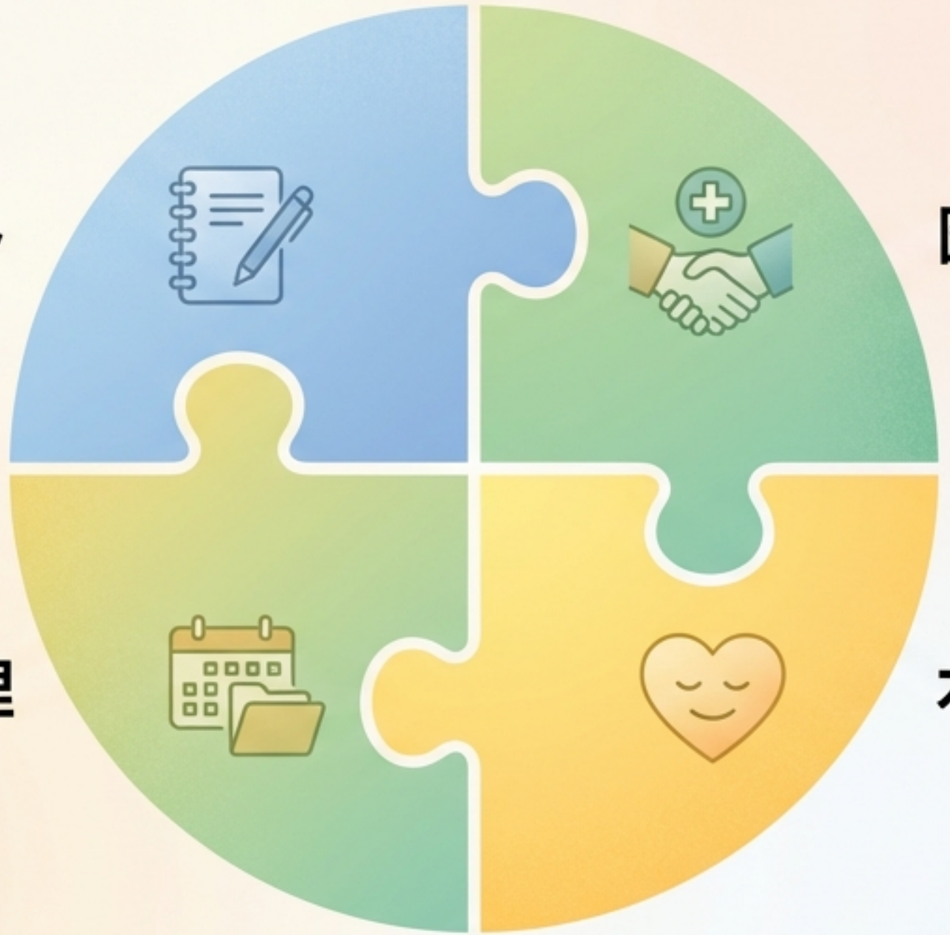
NotebookLM

頼れるパートナー：アイデンドのサポート体制

アイデンドでは、専門窓口と連携し、利用者の不安を減らす環境を提供します。

日常記録のサポート

医療・相談機関との連携



更新前の情報整理

本人の不安軽減

NotebookLM

支援員からのワンポイントアドバイス

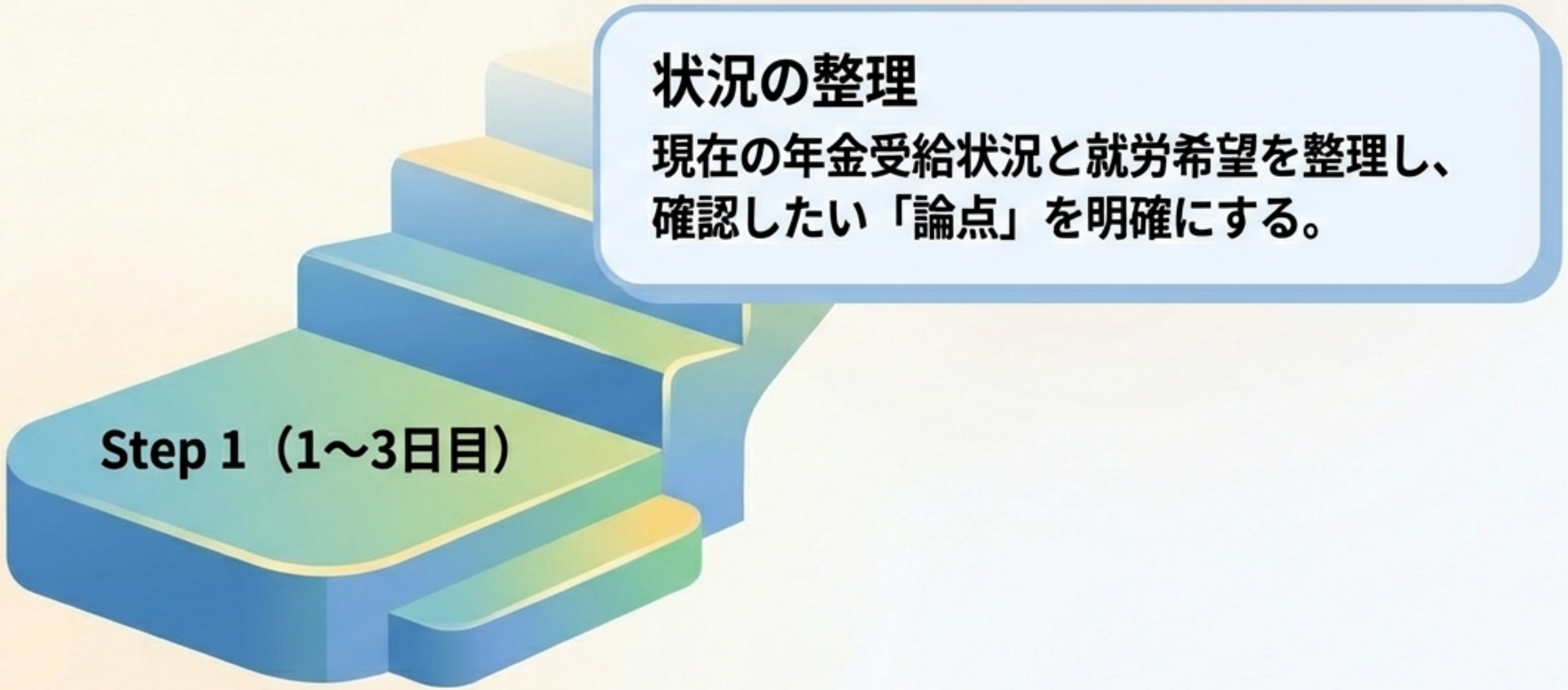


「年金と就労の両立は、情報不足が不安の一番の原因です。早めに確認を重ねるほど、安心して働く準備がしやすくなります。一緒に進めていきましょう！」

NotebookLM

明日からできる実践メモ（最初の3日間）

誤解を減らすだけでも、選択肢は大きく広がります。



NotebookLM

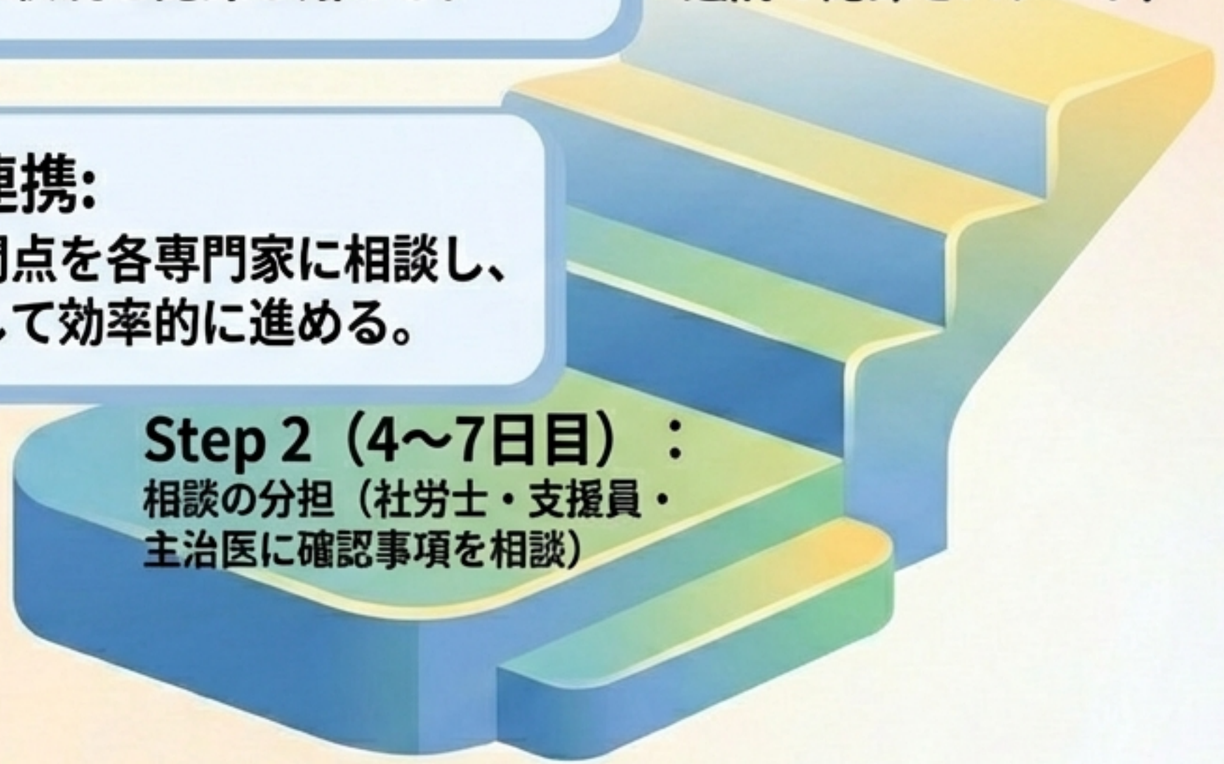
実践メモ（4〜14日目）と共有テンプレート

日々の記録:
将来の申請や相談に役立つよう、体調、収入、通院の状況を記録し始める。

専門家と連携:
専門的な疑問点を各専門家に相談し、役割を分担して効率的に進める。

Step 3（8〜14日目）：
記録の開始（体調・収入・通院の記録をスタート）

Step 2（4〜7日目）：
相談の分担（社労士・支援員・主治医に確認事項を相談）



共有メモ

✅ 確認できた制度情報：
[要点]

❓ まだ不安な点：
[更新 / 収入 / 手続き]

➡️ 次回までの行動：
[相談先と日付]

NotebookLM

よくある質問（FAQ）①

Q 働くと年金は必ず止まりますか？

A 必ず止まるわけではありません。

等級や収入状況によって判断されます。
だからこそ、更新時には「医師の意見書」と「生活実態の整理」を正しく伝えることが重要になります。

NotebookLM

よくある質問（FAQ）②

Q 更新時に何を準備すればいいですか？

A 診断書、日常生活の困りごと、就労状況の記録です。早めの確認で慌てずに進められます。

Q 相談はどこにすれば良いですか？

A 年金事務所、社労士、相談支援機関など。迷う場合は、普段関わっている支援員経由でつなぐとスムーズです。

本人 → 支援員 → 外部機関

NotebookLM

まとめ：安定した両立へ向けて

1. 自己判断を避けて、まずは確認する
2. 小さな「日常記録」を継続する
3. 更新は「前倒し」で準備する

今の状態に合う方法を選び直しながら進めれば、長期的な安定は必ず手に入ります。まずは身近な相談から始めましょう。

NotebookLM