

# ひとり暮らし

## はじめの一步

祝事業化!!

ひとり暮らしって  
自分もできるのかな？

グループホームやひとり暮らし、  
自分にはどういった暮らし方が  
良いのかな

### 西区障害者生活体験事業

第7弾

やってみたいけど不安だな…

**宿泊** 一人で一晩過ごしてみたい。

**一日体験** 泊まるのは不安だけど、  
家事等を自分でしてみたい。

**見学** 実際に部屋を見て、  
イメージを作りたい。

※写真はイメージです

自分自身の力でどれだけ、  
ひとり暮らしができそうかお試しできるチャンス！！  
ひとりひとりのやってみたいことにあわせて体験できます。  
もちろん不安なこと、  
わからないことは一緒に考えます！

洗濯

買い物

料理

ごみ出し

入浴

掃除

ヘルパー  
体験

**対象** 西区在住で18歳以上の精神障害者

**期間** 2023年9月1日(金)～9月30日(土)(日祝除く)

**利用** 事前申込制 ※食事等は自己負担が発生します。

お問い合わせ窓口  
生活支援センター西  
TEL:045-309-5010  
月～土 10時～17時

9月2日(土)、7日(木)は、見学強化日です！  
お気軽にお問い合わせください！

横浜市西区役所、横浜障がい相談システムねくさす、生活支援センター西の3機関に事務局をおき、  
西区自立支援協議会の協力を得ながら実施しています。

# 西区障害者生活体験事業の歩み

## 3年のとりくみ⇒

見学体験	宿泊体験	ヘルパー体験
175名	48名	12名

内訳	2020年度		2021年度		2022年度	
	上半期 (8月)	下半期 (1月)	上半期 (9月)	下半期 (2月)	上半期 (9月)	下半期 (1月)
○見学体験	16	46	22	25	26	23
キャンセル	5	3	1	2	5	1
※内 ヘルパー	—	—	(2)	(0)	(1)	(1)
○宿泊体験	3	5	4	8	10	7
キャンセル	2	3	0	3	1	2
※内 ヘルパー	—	—	(2)	(3)	(3)	
◎延べ人数	26	57	27	38	42	33

- 「キャンセル」も体験！「キャンセル」からの「見学体験」へ
- 「見学体験」から「宿泊体験」へ体験のステップアップ
- 「宿泊体験」から次期「宿泊体験」へ「体験」の積み上げ
- リピーターが増え、新規利用者への波及効果も

**2021年度** 居宅介護支援事業所へ委託し、ヘルパー体験スタート  
 西区内 就労継続支援B型事業所、地域活動支援センターへ清掃業務を委託

**2022年度** 西区地域自立支援協議会 地域生活拠点部会にて  
 生活体験事業利用者と関係機関（グループホーム等）の体験談報告会を開催

### 利用者の声

- ・ どのような生活なのか身近に**イメージすることができた。**
- ・ 体験を積み重ねてきて**自信がついてきた。**
- ・ 体験できる「場」が西区にあることで、一歩踏み出すことができ**気持ちに変化が起きた。**
- ・ 家族の立場からも**具体的な自立のイメージができた。**

### 支援者の声

- ・ 日常相談場面での支援メニューの**選択肢が広がった。**
- ・ 危機管理についてなど、具体的にご本人が**生活の中で大切にしている視点に気づきを得た。**
- ・ 今後を想定した踏み込んだ内容を**親子含めて考えるきっかけ作りとなった。**

≪参考：関係機関等からの見学・問い合わせ≫

区役所（高齢・障害支援課、生活支援課）、基幹相談支援センター、生活支援センター、横浜市健康福祉局、法人型地域活動ホーム、計画相談支援事業所、訪問看護事業所、後見的支援、グループホーム、救護施設、精神科病院、地域活動支援センター、就労継続支援B型、家族会、大学等実習生など