

生活支援センター西は“地域の駆け込み寺”を目指しています！

当センターは、精神に障がいのある人たちが安心して地域で生活していけるよう活動しています。

社会とのつながりを上手く作れない、どうしてもいいのかわからない…そんな風に悩んでいる人やご家族等の力になりたいと考えています。また地域に暮らす人たちの駆け込み寺ともなれることを目指しています。どんなことでもお気軽にご相談ください。

初めて生活支援センターをご利用される方には、当センターの利用案内をさせていただきます。登録も含めたご案内の場合は、1時間ほどお時間が必要となりますので、事前に電話予約のうえお越しください。ご予約がない場合、再度ご来館をお願いすることもございます。

【開所日&時間】 (月)~(金)9:30~18:30 / (土)9:30~15:30  
【住所】 〒220-0055 横浜市西区浜松町 3-14 横浜 OT ビル 1階  
【TEL】 045-252-2414 【FAX】 045-348-9090  
【URL】 <https://www.center-nishi.jp/>



## ピアミーティング

【テーマ】 SNS との関わり方

- 日時: ①2月22日(木)、②2月29日(木)  
14:30~16:00
- 場所: 生活支援センター西
- 定員: 8名(事前申込必要)



【ファシリテーター(進行役)】

加藤伸輔(しんく):ピアサポートグループ在

★日頃から思っていることを安心して話せる場を作りたいという思いから生まれた場です。毎回テーマを決めてフラットな視点で話ができるミーティングを行っています。

## SST ソーシャルスキルトレーニング

共催:富士ソフト企画

- 日時  
①2月14日(水) 13:30~15:00  
主題「相手にも自分にも配慮した考え方を学ぶ」  
②2月21日(水) 13:30~15:00  
主題「角の立たない断り方を学ぶ」  
※3回目は3月13日に開催します(2月20日申込開始)

■場所: 生活支援センター西

■定員: 8名(事前申込必要)

相手に自分の要望を伝えたり、依頼を断る際に上手くできなかった経験はありませんか?講座では、相手・自分をともに大切にコミュニケーション・伝達法であるアサーションの技法を体験しながら、自分に合ったコミュニケーション法を探っていきます。

## WRAP 元気回復行動プラン

- 日時 ①2月6日(火)、②2月8日(木)  
14:30~16:00
- 場所: 生活支援センター西
- 定員: 8名(事前申込必要)

※月2回テーマはどちらも同じ。参加はどちらか1回です

【ファシリテーター(進行役)】

加藤伸輔(しんく):ピアサポートグループ在

あなたは「いい感じの自分」を生きていますか? WRAP(ラップ)とは Wellness Recovery Action Plan の頭文字をとったもので、日本では「元気回復行動プラン」と呼ばれています。WRAPは「いい感じの自分」を取り戻し、それを維持するのに役立ちます。みんなでWRAPに触れながら「生きづらさ」を「価値」に変えていきましょう。

## <西区障害者生活体験事業>

### ~ひとり暮らしはじめの一歩~

- 日時: 1月16日(火)~2月15日(木)  
※日祝を除く
- 対象: 西区内在住の方  
(18歳以上の精神障害をお持ちの方)
- 利用: 事前申込制

西区内1Rのマンションで一人暮らし体験ができます。見学、一日体験、宿泊、ヘルパー体験が可能です(市内他区の方は、まずはお相談ください)

※詳しくは、生活支援センター西までお問合せください。



## 相談

一人で悩んでいませんか? 家族が抱えていませんか? センター西では、病気についての他、制度・就労・生活など、不安に感じていることについて随時ご相談をお受けします。必要に応じて、他の施設や情報をご紹介しますこともできます。お気軽にご相談ください。横浜市精神障害者生活支援センター機能標準化モデル事業の全区実施のため、居場所提供時間、休館日、電話相談時間が以下の通りに変更になっています。

\*居場所提供時間\* 月~金 9:30~18:30/土 9:30~15:30 (休館日:日・年末年始)

\*電話相談\* まだ出て行くのは不安…、ちょっと聞いてほしいな…など、お電話でもご相談を受け付けています。

☎相談窓口 045-252-2414 (月~土 10:00~17:00)

\*面接相談\* 随時ご相談をお受けしています。



# 2024年2月生活支援センター西 予定表



日	月	火	水	木	金	土
			31	1	2	3
	★プログラム申込：前月の20日より開始です			ガーテニング 14時～ 朗読の会 14時～	折り紙教室 13時～ イブニング 17時半～	
4	5	6	7	8	9	10
閉所	ガーテニング 11時～	WRAP① 14時半～ イブニング 17時半～	PC教室 11時～	ガーテニング 14時～ WRAP② 14時半～	イブニング 17時半～	
11	12	13	14	15	16	17
閉所	ガーテニング 11時～	絵画教室 10時～ イブニング 17時半～	SST① 13時半～	ガーテニング 14時～	イブニング 17時半～	
18	19	20	21	22	23	24
閉所	ガーテニング 11時～	イブニング 17時半～	PC教室 11時～12時 SST② 13時半～	ガーテニング 14時～ ピアMT① 14時半～	イブニング 17時半～	
25	26	27	28	29	1	2
閉所	ガーテニング 11時～	絵画教室 10時～ イブニング 17時半～		ガーテニング 14時～ ピアMT② 14時半～		

○●各種プログラム●○ ※プログラムは、変更になる可能性もあります。プログラムは事前申し込みをお願いします。

### イブニング(夕食支援)

毎週火・金曜日 17時半～※要予約 1回 400円 (定員 16名)

★申込み⇒当日 15時まで (Tel.045-309-5010)

(月～金曜日 9時～20時まで / 土曜日 9時～17時まで)

※イブニングでは申込み時間過ぎのキャンセルはキャンセル料が発生します。

家族ミニミニ講座 第3土曜日 10時～ (定員 8名)

### 朗読の会

第1木曜日 14時～ ※参加にあたっては事前にご相談下さい。

### 折り紙教室

第1金曜日 13時～ ※持ち物なし (定員 8名)

### 絵画教室

第2・4火曜日 10時～ ※持ち物なし (定員 8名)

### ガーテニング

毎週月 11時～・木曜日 14時～

### パソコン(PC)教室

第1・第3水曜日 11時～ (※当面定員 4名)

### WRAP

基本：第1火曜日・第2木曜日 14時半～ (定員 8名)

### ピアミーティング

基本：第3火曜日・第4木曜日 14時半～ (定員 8名)

※WRAP・ピアミーティング：月2回実施のうち各1回の参加となります。

西区では新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため、これまでとプログラムの開催する曜日や時間が異なります。以下の点にご注意ください。

＜ご注意＞①プログラムはこれまでと曜日や時間が異なります。

②すべてのプログラムは予約制として、各プログラムに定員を設けます。※定員に達し次第、締め切らせていただきます。

【プログラム申込・予約電話】045-309-5010 (月～金) 9:00～20:00 (土) 9:00～17:00

③手洗いやアルコール消毒、マスク着用、換気など引き続きご協力ください。皆さまのご理解とご協力をお願いします。

