

# ひとり暮らし はじめの一歩

2025年度下半期  
第12弾★

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

やってみたいけど不安だな…



※写真はイメージです

NEW

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！

ピアソポーターエンターン

ピアソポーターエンターン

洗濯 買い物

料理 ごみ出し

入浴 ヘルパー体験

掃除

対象 西区在住で18歳以上の精神障害者（※他区在住の場合もご相談ください。）

期間 2026年1月16日（金）～2月14日（土）（日曜除く）

利用 事前申込制 ※食事等は自己負担が発生します。

「見学強化日」  
1月17日（土）  
1月19日（月）

2026年度も  
実施予定です♪

お気軽にお問合せ下さい!!

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

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

## 5年間のとりくみ



見学体験	宿泊体験	ヘルパー体験
269名	70名	25名

年度	2020年度	2021年度	2022年度	2023年度	2024年度
内訳	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)
○見学体験	16	46	22	25	26
キャンセル	5	3	1	2	5
※内ヘルパー	—	—	(2)	(0)	(1)
○宿泊体験	3	5	4	8	10
キャンセル	2	3	0	3	1
※内ヘルパー	—	—	(2)	(3)	(3)
◎延べ	26	57	27	38	42
ピアソポーター	—	—	—	—	—

○「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！！！

○ピアソポーターからの体験談が学び・きっかけとなり新たなチャレンジへ！！！！

<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

<2023年度>体験事業を利用し一人暮らしに至った方が、**ピアソポーター**となり、

これから事業を利用される方に向けて体験談を個別にお話いただく取り組みがスタート

西区精神保健福祉事業所連絡会にて**『西区の暮らしを考える～じぶんらしく、にしく』**研修を開催  
居住支援をテーマにした市域での取り組み・体験事業利用者と家族の体験談の報告

### 利用者の声

- ・どうい生活なのか身边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、  
一步踏み出すことができて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