

2025年



ひとりひとりの  
りかんぱー

【開所日&時間】日曜日・年末年始を除く

(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://center-nishi.jp>



# 生活支援センター西通信

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く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。

## 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することもできます。お気軽にご相談ください。

\*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。

## 【ご利用にあたって】

- 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時間くらいお時間が必要となります。
- 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。

～精神障がいの視点から考える～

## あなたの・わたしの「ふつうの暮らし」とは？

精神障がいがある方、そのご家族にとっての「ふつうの暮らし」とは何でしょうか。

「ふつう」にはそれぞれの視点と価値観があります。障がい当事者・地域の方々・支援者のおはなしから自分らしく暮らせる地域づくりを考えませんか。

- 内容
  - ・地域の中の温かい見守り事例（民生委員さんとのつながり）
  - ・暮らしをサポートする事業（生活支援センター西より）
  - ・参加者との意見交換等

- 日時：2025年3月15日（土） 13:30～15:30
- 会場：西区役所3階AB会議室
- 受付：13:00開始 にしとも広場（西区役所1階）にて
- 定員：30名
- 参加費：無料
- 申込み：3月10日（月）まで（詳細はチラシ参照）  
主催：にしく市民活動支援センター“にしとも広場”  
共催：生活支援センター西



# 2025年3月 生活支援センター西 各種プログラム予定表

## ○●各種プログラムの申込方法●○

1. プログラムは 事前申し込み をお願いします。
2. 申込開始日: 前月の 20日 (20日が日曜日の場合 21日) ※定員に達し次第、締め切らせていただきます。  
3月のプログラムは、2月20日より申込受付を開始します。
3. 【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

手洗いやアルコール消毒、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

## WRAP 元気回復行動プラン

■日時 3月13日(木) 14:30~16:00  
3月18日(火) 14:30~16:00

■定員 8名 ※月2回のうちテーマはどちらも同じ。  
原則、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)さん  
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。

## ソーシャルスキルス トレーニング

■日時 2月12日(水) 13:30~15:00  
2月26日(水) 13:30~15:00  
3月12日(水) 13:30~15:00

■テーマ アンガーマネジメント

■定員 8名 ■全3回  
知らないうちに考え方が偏り、困った経験はありませんか?  
認知行動療法を学ぶことで、柔軟に物事を考えられるようになる  
と言われています。それにより気持ちが楽になり、より幅広い行動がとれるようになるでしょう。

## イブニング(夕食会)

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)

※イブニング当日、15時を過ぎてのキャンセルはキャンセル料を400円を申し受けます。

## ピアミーティング

■日時 3月 3日(月) 14:30~16:00  
3月 27日(木) 14:30~16:00

■定員 8名  
※月2回のうちテーマはどちらもおなじ。  
原則、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)さん:ピアサポートグループ在  
テーマ:「行動への原動力」～ご褒美とかいろいろ～

家族ミニミニ講座 第3土曜日 10時~ (定員8名)

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)

パソコン(PC)教室 第1・第3水曜日 11時~ (※当面定員4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)

## 3月予定表

日	月	火	水	木	金	土
	24	25	26	27	28	1
2	3	4	5	6	7	8
閉所日	ピアMT① 14:30~		PC教室 11:00~	朗読の会 14:00~		
		イブニング 17:30~			折り紙教室 13時~	
9	10	11	12	13	14	15
閉所日		絵画教室 10:00~	ソーシャルスキルス トレーニング 13:30~	WRAP① 14:30~	イブニング 17:30~	家族ミニミニ講座 10:00~
		イブニング 17:30~				
16	17	18	19	20	21	22
閉所日			PC教室 11:00~		*プログラム申込開始	
		WRAP② 14:30~			イブニング 17:30~	
		イブニング 17:30~				
23	24	25	26	27	28	29
閉所日		絵画教室 10:00~		ピアMT② 14:30~		
		イブニング 17:30~			イブニング 17:30~	
30	31					
閉所日					プログラム申込: 前月の 20日より予約開始(日曜の場合は 21日)	