



2025 年



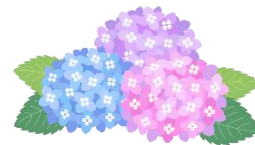
【開所日&時間】日曜日・年末年始を除く

(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。

【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。

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。

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。

講座のご案内

ファシリテーターをお招きしてワークショップ形式で学びます。

共催：富士ソフト企画(株)

マインドフルネス 6/11(水) 13:30～15:00

テーマ：頭の中から足元まで、自分の体を感じよう！ポディスキャン

※体の各部位に意識を向け、リラックスと自己認識を促す瞑想法を学びます。

～～今後の日程～～

認知行動療法 (CBT) 8/27(水) : 9/10(水) : 9/24(水)

※思考や行動を変えることで心の問題を改善する心理療法を学びます。

アクセプタンス コミットメント セラピー (ACT) 11/12(水) : 11/26(水) : 12/10(水)

※受容と価値に基づく行動を促す心理療法を学びます。

ソーシャル スキルス トレーニング (SST) 1/28(水) : 2/25(水) : 3/11(水)

※人間関係を円滑にするためのコミュニケーション能力向上の練習を学びます。

2025 年 6 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●○

※プログラムは、変更になる場合があります。

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。
6 月のプログラムは、5 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、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。



WRAP 元気回復行動プラン

■日時 6月 3日 (火) 14:30～16:00
6月 12日 (木) 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。

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)

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)

ピアミーティング

■日時 6月 2日 (月) 14:30～16:00
6月 26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：私の居場所はどこですか？
～おすそめをプレゼンしてもよいですよ～

■今後のピアミーティングテーマ

7 月：挫折～次へのステップの裏返し～
8 月：テーマ決め

★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開催しています。

6 月予定表

日	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
	ピアMT① 14:30～	WRAP① 14:30～ イブニング 17:30～	PC教室 11:00～	朗読の会 14:00～	折り紙教室 13:00～ イブニング 17:30～	
8	9	10	11	12	13	14
開 所 日		絵画教室 10:00～ イブニング 17:30～	マインドフルネス③ 13:30～	WRAP② 14:30～	イブニング 17:30～	
15	16	17	18	19	20	21
開 所 日		イブニング 17:30～	PC教室 11:00～		※プログラム申込開始 イブニング 17:30～	家族ミニミニ講座 10:00～
22	23	24	25	26	27	28
開 所 日		絵画教室 10:00～ イブニング 17:30～		ピアMT② 14:30～	イブニング 17:30～	
29	30	1	2	3	4	5
開 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)			