



2025年

ひとりひとりの  
リカバリー

【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。

## 【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頂きます。
- 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。

## 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：9月1日（月）から30日（火）  
※日曜日を除く

■対象：西区在住で18歳以上の精神障がい者  
※他区在住の場合もご相談ください。

■利用：事前申込制  
西区内1Rのマンションで一人暮らし生活体験ができます。見学体験、一日体験、宿泊体験ができます。加えてご希望によりヘルパー体験の組み合わせも可能です。

※詳しくは、スタッフまでお問合せください。

## ご存知ですか？

### 災害時の目印「のぼり旗」

市内で震度6弱以上の大規模な地震が発生した際、開設可能な医療機関や薬局でのぼり旗を掲示します。



黄色旗

赤色旗

		判断の目安	医療機関
赤旗	重症	生命の危険がある	災害拠点病院
	中程度	重症でないが搬送が必要	災害時救急病院
黄旗	軽傷		黄色ののぼりが提出されている医療機関
なし	軽いけが	打撲、擦り傷などの軽いけが	家族や周囲の人たちによる応急手当

# 2025年9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。  
9月のプログラムは、8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】

※プログラムは、変更になる場合があります。

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をお願いします。

## WRAP 元気回復行動プラン

■日時 9月 2日 (火) 14:30～16:00  
9月11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。

## ピアミーティング

■日時 9月 1日 (月) 14:30～16:00  
9月25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：テーマ未定  
(8月28日に今後のテーマが決まる予定)

## CBT-認知行動療法

### ■今後の予定

□2回目 9月 10日 (水) 13:30～15:00  
「不安を軽くするために！考え方の癖を知ろう」

□3回目 9月 24日 (水) 13:30～15:00  
「『Yes、But!』で自分の考えを述べよう！反論法」

■ 定員 8名 ■全3回 残り2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** 休会。

## 9月予定表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	ピアMT① 14:29～	WRAP① 14:30～	PC教室 11:00～		折り紙教室 13:00～	
7	8	9	10	11	12	13
閉所日		絵画教室 10:00～	認知行動療法講座② 13:30～	WRAP② 14:30～	イブニング 17:30～	
14	15	16	17	18	19	20
閉所日			PC教室 11:00～		イブニング 17:30～	家族ミニミニ講座 10:00～
21	22	23	24	25	26	27
閉所日		絵画教室 10:00～	認知行動療法講座③ 13:30～	ピアMT③ 14:30～	イブニング 17:30～	*プログラム申込開始
28	29	30				
閉所日			イブニング 17:30～			
				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)		