



ひとり
リカバリー
の

2026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あります。

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。



西区障害者生活体験事業

■日時: 9月1日(火)から9月30日(水)

※日曜日を除く

■対象: 西区在住で 18 歳以上の精神障がい者

※他区在住の場合でもご相談ください

■利用: 事前申込制

西区内 1R マンションで一人暮らしの生活体験ができます。

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、スタッフまでお問い合わせください。

ひとり暮らし
はじめの一歩



2026 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●○

※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。
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

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 9 月 10 日 (木) 14:30～16:00
9 月 17 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 7 日 (月) 14:30～16:00
9 月 24 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:きづかい～親切とお節介の間～

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 15 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)

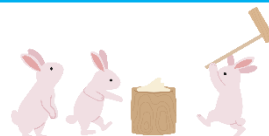
認知行動療法(CBT)

◆9 月 9 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」

◆9 月 30 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(9 月は残り 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。



9 月予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		生活体験事業スタート	PC教室 11:00～		折り紙教室 13:00～	
		イブニング 17:30～			イブニング 17:30～	
6	7	8	9	10	11	12
開所日	ピアMT① 14:30～	絵画教室 10:00～	富士ソフトCBT② 13:30～	WRAP① 14:30～	イブニング 17:30～	
13	14	15	16	17	18	19
開所日		イブニング 17:30～	PC教室 11:00～	WRAP② 14:30～	イブニング 17:30～	家族ミニミニ講座 10:00～
20	21	22	23	24	25	26
開所日	※プログラム申込開始	絵画教室 10:00～		ピアMT② 14:30～	イブニング 17:30～	
27	28	29	30			
開所日		イブニング 17:30～	富士ソフトCBT③ 13:30～	プログラム申し込み 前月の 20 日より予約開始 (日曜の場合は 21 日)		