

メンバーのコメント

ここは自由で平和な
温もりがあります。
いつでも遊びに来て
ください。



話題がない、やること
がないが、日中の居場
所になっている。



日中に家以外での居
場所ができる。



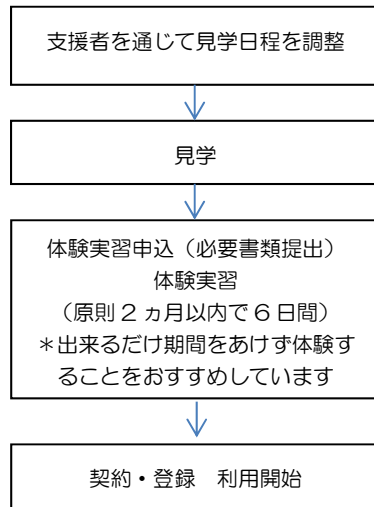
朝 7時半に起きて、
17時まで居られる
ので日中の居場所と
なって生活リズムが
整いました。



勉強会で問題対応を
学びました。



ご利用までの流れ



- ・利用するにあたり、負担金はありません
(レク参加、食費は実費負担)
- ・通所で発生した公共交通機関の交通費については、原則、市より支給があります。

《交通アクセス》

〒231-0048

横浜市中区蓬莱町2-6-1

ライオンズマンション関内第3 1F

JR京浜東北線 関内駅下車 徒歩5分

横浜市営地下鉄 伊勢佐木長者町下車 徒歩5分



地域活動支援センター すきっぷ



skip-ssj@nifty.com

TEL 045-315-2520

FAX 045-315-2519

開所日：火曜日～土曜日

休日：日・月曜日（月曜日が祝日の場合、翌火曜日休み）、年末年始

誰かと話したい時、相談したい時、気軽に話
ができるよ。



緊張が和らぎ居心地
のいい空間です。



家に一人していると何
もしない一日になっ
てしまうが、レクに参加
することで行動的
になれる。



仕事の悩みなど、疑問
を皆で考えて解決で
きる。



障害を持ちつつ就労
を目指している人が
たくさんいて刺激
を受ける。



プログラム紹介

- ・火曜日
ふれあい研究会
- ・木曜日
ステップワン(所外)
- ・金曜日
健康自己管理
ワークブック
- ・不定期
メンバーミーティング
就労研究会

「友達と話しが続くようになりたい」「職場で、お願い出来るようになりたい」「自分の状態を相手に上手く伝えたい」など、本人が出来るようになりたいことを、仲間と共に実際の場面を作って事前リハーサルします。

☆メンバーさんの感想
「SSTで事前リハーサルしたので、生活の中で相手に冷静に伝えることが出来て良かった」

スキルアップ

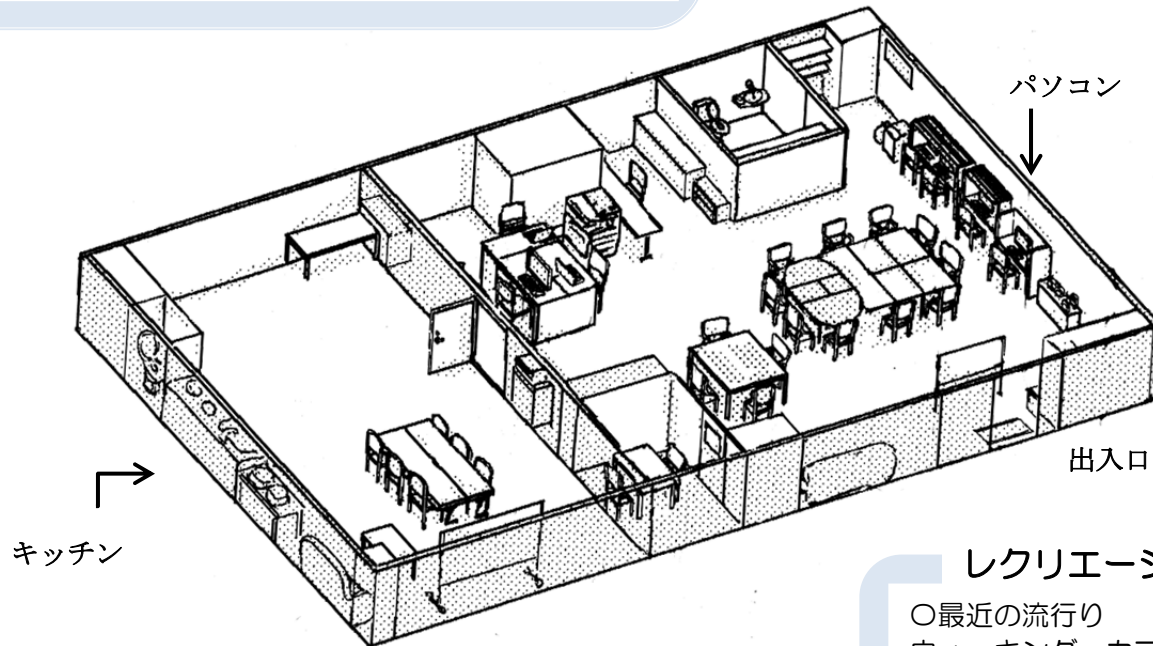
- ・自分のしたいことに関して技術的にスキルアップを目指します。
- ・自分の障害・病気についての対処法・知識について学びます。(SST・認知行動療法・アサーションなど)
- ・仕事をするにあたっての知識を得ることができます。

交流・情報

- ・年齢層が広く、様々な職種体験している人と話せます。
- ・趣味・夢・希望の幅を広げる場。

アサーション

アサーションとは「自分のことをまず考えるが、他者をも配慮する」コミュニケーションの方法です。
(『自分の気持ちをきちんと伝える』技術』著:平木典子)
アサーションとはどのようなコミュニケーションか、自分はどのようなコミュニケーションをしているか知る、実際にアサーション・コミュニケーションをするにはどのようにしていかなどをみんなで研究していきます。



キッチン

パソコン

出入口

事業所概要

面積 124.41 平方メートル
主な設備 フリースペース・ミーティングルーム
相談室・静養スペース・トイレ2箇所

レクリエーション

- 最近の流行り
ウォーキング・カフェ巡り
美術館・博物館・工場見学
など
(メンバー主催で企画)

居場所

- ・明日もきっといいことあるよ。みんなが助けてくれるから。すきっぷにいれば安心できるよ。みんなと一緒にだから怖くないよ。
- ・仕事が終わったら立ち寄れる居場所。しかも単なる居場所にとどまらず「何か」を獲得できる場所。