

自立生活プログラム のご案内

八王子精神障害者ピアサポートセンターでは1泊2日の予定で、「自分に必要な配慮について」というテーマで自立生活プログラムを行います。宿泊形式では6年ぶりとなります。私達は、症状のちょっとした変化や環境(周りの音や光)、人間関係の少しのずれ等で調子を崩したりします。調子を崩す理由は人それぞれです。また、どんな症状で困っているのかもそれぞれ違います。この人には調子を崩した時にも話せるけど、この人には調子を崩した時には正直に伝えられないと言うこともあると思います。自分の生活を生きやすくするためにも、調子を崩した時に自分はこんな工夫をしているなどの情報を交換し、どんな環境なら過ごしやすいか・生きやすいか探っていければと思います。自分がどうしたら日常生活を楽しみ過ごせるか、どんなサポートがあったら生きやすいか、一緒に考えながら、1泊2日楽しめるプログラムにしたいと思っています。

日 程：2023年11月19日(日)13:30(受付13:00)～
11月20日(月)14:00 1泊2日

会 場：東京都多摩障害者スポーツセンター

交通：JR中央線国立駅よりバス5分(直通送迎バスあり),JR南武線谷保駅より徒歩5分

会場：(1日目のみ) 国立商協ビルA会議室 ,交通:JR国立駅南口徒歩3分

参加費：5,000円(宿泊費・講師代・資料代など)

食費は含まれませんので各自負担して下さい

支払い方法:当日受付にてお支払い頂く形となります

対 象：自立生活プログラムに興味のある精神障害又は精神障害重複の方

申込方法:申し込み用紙に必要事項を記入の上お送り下さい。詳細は締め切り日後にお知らせします

募集人数：6名(応募多数の場合は選考します)

テーマ：自分に必要な配慮について

締め切り：2023年10月31日(火)

リーダー:田島裕美・竹沢幸一(八王子精神障害者ピアサポートセンター) 研修生:瀬野英子

主催:八王子精神障害者ピアサポートセンター 後援:全国自立生活センター協議会

※都合により開催の可否やプログラムを変更する場合があります。ご了承ください。

※講座中も1時間に1回程度を目安に休憩の時間をとる予定です。

▼問い合わせ先:



←スマートフォンで
こちらからも
お申し込みます。

八王子精神障害者ピアサポートセンター
東京都八王子市明神町 4-14-1 1F

TEL/FAX 042-646-5040

Mail: peersup_7777@yahoo.co.jp

自立生活プログラム 申込用紙

2023年11月19日(日)、20日(月) 1泊2日

| | | | |
|------------|-------------------|-----|---|
| ふりがな 氏名 | | 年齢 | 歳 |
| 住所 | 〒 | | |
| | TEL | FAX | |
| | E-MAIL | | |
| 所属団体 | 有(有の場合、団体名) 無 | | |

()内へのご記入、当てはまる項目に○をお願いいたします。

1. 障害の状況、障害名

()

2. 自立生活プログラム、又はピア・カウンセリング講座を受けた事がありますか

ある → いつ()、どこで()

その他()

ない

3. その他、講座中に気を付けてほしいことなどありましたらご記入下さい。

()