

## ■ご利用までの流れ

### ①お問い合わせ

まずは、お電話・メールでお気軽にお問い合わせください。

### ②見学・相談

今、悩んでいることやどうしたら良いかわからないこと等、お気持ちをお聞かせください。

### ③体験利用

利用を希望する方は1日体験をして頂いています。

### ④利用計画作成・利用申請・支給決定

相談支援事業所に利用計画を作成していただきます。利用計画作成後、お住まいの自治体窓口へ利用申請へ行って頂きます。  
※申請の方法についても詳しくご説明いたしますのでご安心ください。

### ⑤契約・利用開始

ご希望に沿ったプランをご提案します。



## スイッチ・イシノマキ 自立訓練(生活訓練)

- 定員 20名
- 開所日時 月曜日～金曜日 10:30～16:30
- 定休日 土日祝日
- スタッフ資格  
精神保健福祉士、社会福祉士 他
- 利用対象者
  - ①就職や進学、復学などの希望をお持ちの方
  - ②精神科、心療内科等に通院されている方①②のどちらにも該当する18歳以上の方  
※上記に該当しない方でも、まずはご相談ください  
※居住する市町村の支給決定が必要となります
- 利用料  
9割以上の方が自己負担なしで利用しています



〒986-0826  
宮城県石巻市鑄銭場1-9 ペガサスビル2階  
Mail: info@npo-switch.org



お電話でのお問い合わせはこちらから

☎ 0225-24-6511

# Switch

スイッチ・イシノマキ

～「自分らしさ」を一緒に考える～

利用案内

スイッチ・イシノマキでは、  
心の不調を抱える方の「自分らしい生活」を自己決定していけるよう  
サポートいたします。

## スイッチの特徴

- ①個別サポートの充実！ (ひとりひとりに合わせた目標を達成できるような個別伴走支援)
- ②多様なプログラム！ (職場体験、余暇系プログラム、就活プログラム、セルフケア講座等)
- ③安心のフォローアップ！ (利用時は定期面談、就職の場合はフォローアップ体制も整っています)

## プログラム例



## 1日の流れ



「生活リズムを整えたい」

Aさんの場合 通所3日

★療育手帳B

参加プログラム例

- ・認知プログラム
- ・個別ワーク(散歩、園芸等)
- ・運動プログラム
- ・アートプログラム



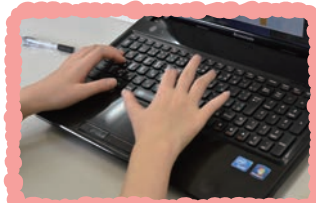
「働く準備をしたい」

Bさんの場合 通所5日

★精神保健福祉手帳2級

参加プログラム例

- ・就活講座(履歴書作成、面接練習)
- ・PCスキル
- ・運動プログラム
- ・コミュニケーション講座



## 自立訓練とは？

※障害者総合支援法による  
障害福祉サービス事業自立訓練(生活訓練)  
によるサービスです。

- ・生活リズムを整えたい
- ・将来的に働いて自立したい
- ・体力をつけたい
- ・コミュニケーション力をUPしたい
- ・病気や障害とうまく付き合える  
ようになりたい
- ・家以外の居場所がほしい

このような思いをお持ちの方、生活に関する  
いろいろな不安を抱える方は、ぜひ一度  
スイッチ・イシノマキへご相談ください。

## Q&A

**Q:どのくらいの年齢の人が利用していますか？**

A:18歳~60代の利用と幅が広いです。なかでも  
20代~30代の方が多いです。

**Q:学生でも利用可能ですか？**

A:学生の場合、各市町村の判断になります。利  
用可能年齢は18歳からとなります。

**Q:卒業後の進路はどうなっていますか？**

A:就労移行支援事業所や就労継続支援A型・B型  
事業所の利用、一般企業へ就職(開示・非開  
示)、アルバイト、家事手伝い、等  
ひとりひとり目標達成を目指していきます。

**Q:就職したいけど自信がありません…**

A:仕事への興味関心や職歴の整理をしたり、職  
場見学や実習を行います。実際の経験を経て  
職業選択の幅を広げられます。他、職業適性  
検査等も実施しています。  
また就職後のフォローアップ体制も整ってい  
ます。