



# 地域で暮らすチカラになる ほっとぽっと



利用者  
さんの  
声

フリースペースの利用・仲間との出会いをステップに、自分に自信が持てるようになりました。



横浜市は、心の病(精神障害)のある人が社会復帰・自立・社会参加を実現するため、生活支援センターを各区に1館設置しています。コロナ禍で日常が大きく変化する中、メンタルヘルス(心の健康)の不調は誰にでも起こり得る身近な問題です。気軽なご相談から自立のサポートまで幅広く活動する「旭区生活支援センター ほっとぽっと」を紹介します。

## 「ほっとぽっと」って、どんなところ？

「ほっとぽっと」は当事者や市民の協働で設立された「NPO 共に歩む市民の会」が運営しています。ストレス・不安を抱える人や、ご家族などからの日常生活の悩み・困りごとをお聞きし、解決に向けて電話・面接・訪問などを通して一緒に考えます。フリースペースやプログラム(相談会やドッグセラピーなど)も利用できます。



▲相談の様子

利用者  
さんの  
声

スタッフさんがじっくり話を聞いてくれて、難しい手続きを一緒に行ってもらえたので、一人暮らしを実現できました！



家族  
の声

家族の悩みを相談し、受診や対応についてアドバイスをもらいました。同じ悩みをもつ家族の集まり(あけぼの会)も紹介してもらい、気持ちが楽になりました。



▲月1回の精神科医による相談会



▲ドッグセラピー

区役所  
の声

孤立していた方に「ほっとぽっと」を紹介して、相談や居場所利用を経て地域活動への参加に繋がりました！



## 旭びあくらぶ・ピアサポート活動

病気を体験した仲間同士の助け合いや支え合いの場があります。よろこび、楽しみ、希望を自分なりに見いだしてみませんか？ ※ピア(peer)は仲間を意味しており、同じ悩みや経験をもつ人たち同士の支え合いのことをピアサポートといいます。



▲当事者によるサポート

地域  
の声

お困りのご様子の方のことを相談できる場所！ 広いネットワークを持っているので心強いです。



関係機関  
(病院)の  
声

本人のリハビリを応援し連携して支援することで、患者さんが目指す自宅退院を実現することができました！



## ひとりで頑張らなくていい！

高ストレス社会の中で生きづらさを抱える人の支えになれるよう、メンタルヘルスの不調についての困りごとや受診、回復支援について、専門職員が秘密を守り相談に応じます。まずはお電話でお気軽にご相談ください！



▲田中施設長(右)とピアスタッフの深井さん(左)

## 旭区生活支援センター ほっとぽっと

【所在地】 鶴ヶ峰2-1-16

【アクセス】 電車: 鶴ヶ峰駅北口から徒歩6分  
バス: 鶴ヶ峰バスターミナルから徒歩4分  
※駐車場はありません。

【開館時間】 月曜～金曜 9時～20時 / 土曜 9時～17時

【電話相談】 月曜～金曜 9時30分～17時 / 土曜 9時30分～16時30分

【問合せ】 ☎ **953-6727**



▲詳しくはこちら