

公益財団法人
横浜市総合保健医療財団
横浜市総合保健医療センター 3F
ハイツかもめ（生活訓練係）

〒222-0035
横浜市港北区鳥山町1735番地



《交通案内》
電車：JR横浜線、相鉄新横浜線、東急新横浜線
市営地下鉄「新横浜駅」から徒歩約15分

バス：新横浜駅より
市営バス（96系統）「浜島橋」下車徒歩約1分

公式ホームページ
各種SNS

HP



Facebook



Instagram



ハイツ かもめ

ファースト ステップ

まずはここから
はじめよう

<ご利用までの流れ>

見学

個別に見学をお申し込み下さい。
施設内を見学していただき、サービスの概要
をご説明します。

利用申込書類の提出

「利用申込書」の提出をお願いします。

受給者証の発行

区役所で「自立訓練」の支給決定を受けて
下さい。

インテーク面接・利用契約

契約書を取り交わします。ご本人の目標・
目的に沿って、担当スタッフが個別支援計画
を作成します。

利用開始

20回通所していただきます。
通所終了時に、プログラムの参加の状況をま
とめたアセスメントシートをお渡しします。



R8.10.19改定

《お問い合わせ・見学申し込み先》
横浜市総合保健医療センター
ハイツかもめ
☎ 045-475-0162

ファーストステップ通所期間

◆オリエンテーション

おひとりおひとりに担当スタッフが付きまします。

ご本人の目標や目的に沿って、**20回分の通所スケジュール**と参加するプログラムを設定します。
(個別支援計画書作成)



◆20回の通所

講座や作業、個別課題を通して就労と生活と健康それぞれについて現在の状態を確認します。



週2日ペースなら約10週間
週4日ペースなら約5週間

◆振り返り

ご本人、ファーストステップの担当スタッフ、支援者と3者で振り返りをおこないます。

振り返りをおこなう際には、ご本人の気づきと、スタッフからコメントとをまとめた『**アセスメントシート**』を作成してお渡します。



『アセスメントシート』をもとに支援者とこれからの取り組みを相談して下さい。



次のステップは様々です。

健康 デイケア など
生活 自立訓練、一人暮らし など
就労 就職、就労移行、作業所 など



仕事

生活

健康

“働く”と“生活”と“健康”について今の自分を
知ることができます。

次のステップに向けて何から始めたらいいか
迷っている方への「はじめの一歩」です。

<こんな方におすすめです>

- ☆何か始めたいが、何をテーマにするか迷っている
- ☆通所先を探す前に、生活リズムを整えたい
- ☆自立した生活に向けて準備を進めたい
- ☆就職に必要な準備ができているか確認したい
- ☆仕事が長続きしない原因を知って対策を立てたい

<開所日時>

開所日：月曜日～金曜日（祝日を除く）

開所時間：10:00～15:00

※年末年始休暇：12月29日～1月3日

<1日のスケジュール>

午前		午後	
10:00	講座	13:00	セルフモニタリング 作業
12:00	休憩	14:45	掃除 帰りのミーティング
		15:00	日誌記入

<プログラム内容>

	月	火	水	木	金
午前	生活講座	生活講座 PC講座	WRAP	生活講座 就労講座	WRAP
午後	作業	作業	作業	作業	作業

★作業

軽作業（封筒作成、封入、押印）
PC作業（データ入力）、清掃 など

★講座

就労準備講座、生活準備講座、PC講座
WRAP※

★個別課題

K-STEP作成、生活リズム表作成、職員との面談
など

※WRAP（WELLNESS RECOVERY ACTION PLAN）
元気に生活を続けるための行動プランを作成します。



講座の様子



作業の様子



談話室



外観

<利用料金>

月当たりの負担上限額は利用者負担階層により異なります。

所得区分	生活保護	低所得			一般	
利用者負担階層	01	02	03	04	05	
負担上限額	0円/月			9,300円/月	37,200円/月	