**201４年八王子精神障害者ピアサポートセンター**

**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講座を行います

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。

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よなど、みんなからも情報をもらい、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。

難しく聞こえてしまうテーマかもしれませんが、自立生活プログラムに参加していく中で、自分が日常生活を楽に過ごせるか、どんな人の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日楽しみながらのプログラムにしたいと思っています。

記

日時：2014年12月7日（日）13:30（受付13:00）～12月8日（月）12:30

1泊2日

 休憩時間：おおよそ1時間毎に10分程度入れる予定

対象：自立生活プログラムに興味のある障害者の方

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

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

食事：会場に食堂があり、すぐ近くにファミリーレストランもあります

申込方法：申し込み用紙に必要事項を記入の上、郵送又はＦＡＸでお送り下さい

詳細は申し込み締め切り日後に、参加が決定次第、こちらからお知らせします

募集人数：8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：2014年11月14日（金）**

リーダー：竹沢幸一、他

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