

「障害福祉サービス」の「自立訓練(生活訓練)」を通じて、  
皆さんの暮らしをサポートします。

心、未来へ、いこう。



何をするにも無気力…、  
働く自信が持てない…

心の病などを抱え、  
日々の暮らしに  
不安を抱えている皆さん

お一人やご家族だけで悩まず、  
一緒に前へ進みませんか？

FIKA広島紙屋町

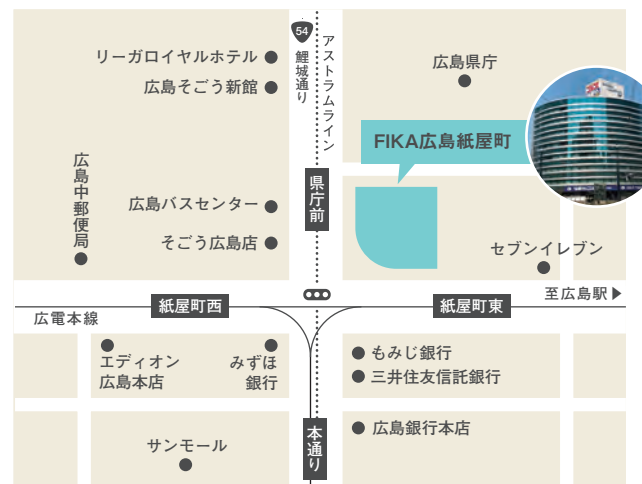
見学・体験などお気軽にお問い合わせください

サービスを利用するしないに関わらず、見学や体験をしていただくことが可能です。  
まずは電話やメールにてお気軽にご相談ください。  
ご家族やご友人の付き添いも歓迎します。

電話番号 082-962-3381 (ご対応日時 月～金 9:00～17:30)

E-MAIL info@fika-hiroshima.com

### 所在地



#### 住所

〒730-0011  
広島市中区基町11番13号  
合人社広島紙屋町  
アネクスビル5階

#### 開所日時

月～金 9:00～15:00

#### TEL

082-962-3381

#### FAX

082-962-3382

#### 交通手段

- ・広電紙屋町東駅から徒歩2分
- ・広島バスセンターから徒歩2分

FIKA公式サイトもぜひご覧ください。

<https://fika-hiroshima.com>



ご家族・企業・関係機関の方へ

ご家族や企業の方、関係機関の方のみのご相談・見学、  
FIKAサービスのご説明も可能ですので、お気軽にお問い合わせください。

FIKAの

# トータル

# サポート

健やかで充実した社会生活。

そんな暮らしを実現するため、

まずはFIKAで元気に働くための土台をつくり、  
イキイキとした生活を送るためのスキルを養い  
ませんか？



## 健康管理

(健康的な生活習慣を身につける)

自分に適した活動のペースを習得し、疲れすぎない・溜め込み過ぎないようにトレーニングをしていきます。まずは生活リズムを安定させ、健康的な生活習慣を身につけます。

プログラム例

- 生活記録表をつける
- 読書
- 体力づくり
- 脳トレ
- 生活スキル…など



## 自己理解

(自分の病気を知り、理解する)

病気について正しく理解し、ストレスに上手に対処するスキルを身につけると同時に、心の健康をセルフモニタリングしていきます。

プログラム例

- ストレスマネジメント
- 疾病理解
- 自己分析…など

## 対人技能

(コミュニケーションスキル)

他の利用者さんと一緒に、自分の思考パターンを振り返り、自分も相手も尊重する自己表現の方法について学んでいきます。

プログラム例

- 認知行動療法
- アサーショントレーニング
- アンガーコントロール
- …など



## 基本的労働習慣

(業務遂行能力の回復)

「働く意欲」や「基本的なビジネスマナー」の習得に加え、疑似的な作業を通じて自分の状態（どれだけ集中力を保てるか、どれくらいの疲労を感じるのかなど）を確認します。

プログラム例

- 模擬業務
- プレゼンテーション
- 通勤訓練
- 報告書作成…など

## キャリアデザイン

得意なことや苦手なことを整理しながら、なりたい自分やありたい姿を実現するために、これからのキャリアやライフテーマを考えていきます。

プログラム例

- チーム課題
- 企画運営
- 仕事理解
- キャリア研究…など




## ● FIKAの特長 ●

FIKA(フィーカ)では、皆さんの困りごとや目標に合わせて、オーダーメイドの個別支援計画を作成します。そのうえで取り組みを行い、必要な知識やスキルを習得していきます。例えば働くことを想定したトレーニング(共同作業、グループ学習)、認知行動療法をベースとした再発予防のトレーニング、体力回復を目的とした運動プログラムなど。主に2種類の形式で(「セルフワーク」と「グループセミナー」)で実施します。

皆さんをサポートするスタッフの中には「精神保健福祉士」「臨床心理士」「公認心理師」などの専門知識を有する者も在籍しています。スタッフ一丸となって皆さんの希望する生活、進路に向けて取り組みを進めます。

### 1日のスケジュール

9:00	9:30	12:00	13:00	14:45	15:00
ミーティング	セルフワーク／個別面談	お昼休憩	グループセミナー	ミーティング／1日の振り返り	



### セルフワーク

体調に合わせて、生活面・心理面・作業面のワークに**個人で**取り組みます。



(例)

- ・体調や生活の振り返り
- ・自己分析
- ・脳トレなどのリハビリワーク
- ・ジョブプリハーサル(達成水準等を設定した作業)

### グループセミナー

小グループを作って**ゼミ形式**で開催するプログラムです。内容は多岐にわたり、他者の意見を聞く、自分の考えを伝えるなどの活動を通して、人と安心して関わる対人スキルを養います。

(例)

- ・認知行動療法の学習
- ・共同軽作業
- ・ストレス対処法の習得



## よくあるご質問

Q.どれくらい利用できますか?

A. 短い方は3ヶ月ほどのご利用です。ご自身の症状状況によって融通がきくのが特徴です。なお、利用可能期間は**最長2年**です。

Q.FIKAには、毎日通わないといけませんか?

A. いいえ。通所日数は、ご自身の体調や目標に合わせて、スタッフと相談しながら決めていきますので、ご安心ください。

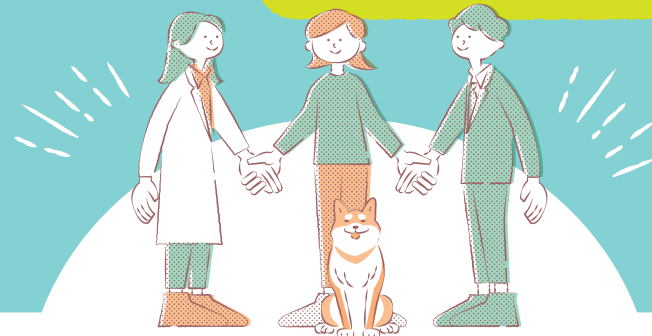
Q.どのような方が利用されていますか?

A. 下記のようにさまざまな方がFIKAをご利用されています。

- うつ病・適応障害・双極性障害などのメンタルヘルス不調で休職された方
- 生活面の基礎や対人スキル、ストレス対処法を身につけたい方
- 仕事がなかなか続かない方
- 自分に合った働き方をみつけたい方 など

Q.復職・再就職にあたって、職場や主治医との調整は行ってもらえますか?

A. 医療機関や企業と連携して、皆さんと一緒に最適な復職・再就職のタイミング、配属部署や勤務体制、業務負荷などを考えていくことも可能です。みなさんのスムーズな復職・再就職もサポートします。



## ご利用の流れ

ご利用開始までに必要な手続きは下記の通りです。抱えている不安や困りごとについて一人で悩まず、私たちFIKAにご相談いただければと思います。

### STEP 1



#### お問い合わせ

ご利用を検討したい方やご質問がある方は、お電話またはメールなどでお問い合わせください。些細な疑問でもかまいません。どうぞお気軽にご連絡ください。

### STEP 2



#### 施設見学

実際に足を運んでいただき、事業所の雰囲気やプログラム内容をご確認いただけます。

#### 体験利用

ご希望があれば、ご利用開始前の体験も可能です。体験終了後には、現在の不安や希望についてお伺いし、ご本人の状況やご利用内容を整理していきます。

### STEP 3



#### 受給者証の申請・取得

受給者証をお持ちでない方は、お住いの自治体に障害福祉サービス受給者証の申請を行っていただきます。

※申請方法などについてもサポートしますのでご安心ください。

### STEP 4



#### ご利用開始

FIKAと正式に契約し、FIKAのサービス＝自立訓練(生活訓練)のご利用開始となります。

## ご利用料金

障害福祉サービスの自己負担額は、世帯の所得によって月ごとに負担上限額が設けられています(ご利用者さまには、サービス提供費用の1割をご負担いただきます)。具体的には次の4区分によって負担上限月額が定められていて、ひと月で利用したサービス量に関わらず、負担上限額以上の料金は発生しません。

世帯/所得の区分	負担上限額
生活保護受給世帯	0円
市町村民税非課税世帯	0円
前年度所得が約300万円以上～約600万円以下の方	9,300円
前年度所得が約600万円を超える方	37,200円

※ご利用者さまが独身の場合は、同居ご家族の収入に関わらず、ご本人の収入によって負担上限月額が決まります。

※ご利用者さまが既婚の場合は、配偶者の方の収入も世帯収入として負担上限月額の決定に反映されます。

最終的な自己負担の上限月額は、お住まいの各自自治体の判断となります

## FIKAの由来

福祉大国スウェーデンには「FIKA」という

いったん仕事の手をすべて止め、コーヒーを飲みながら

甘いものを取り入れる時間を設ける習慣があります。

そんなステキな習慣のように、FIKAに来れば、  
ホッとひと息つけて、前向きな気持ちになり、  
未来へ進む活力が湧いてくる…。

私たちは皆さんの「新たな可能性につながる場」でありたいと考えています。

