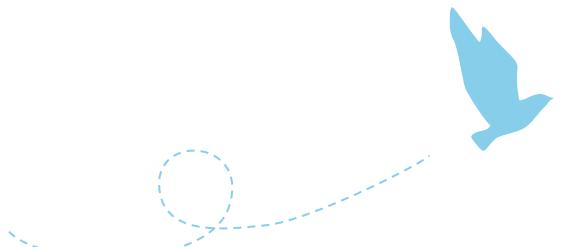




リカバリーカレッジ OKAYAMA

カレッジだより 2018 冬期講座号



学びのカタチ



ごあいさつ

リ カバリーカレッジ OKAYAMA

(以下、カレッジ)は2019年1月12日に開校いたしました。また同時に、私達にとって初めてのカリキュラムとなる2018年度冬期講座を1月から3月実施することができ、多くの学びを得ることができました。

そこで、本期の講座の様子を、運営にご協力いただいた方々をはじめ、関係する皆様にお伝えしたいと考え、この「学びのカタチ」という通信を作成いたしました。この通信を見ていただき私たちの学びのカタチに触れていただけるととても嬉しいです。

今回のカリキュラムは試行錯誤をしながらの運営となりました。精神疾患の体験者やその家族、専門職など様々な背景のある者で運営委員会を組織し、カレッジの理念について対話することから始めました。そして、カリキュラムの内容について対話を繰り返し、今回のカリキュラムを創ることができました。



私たちが大切にしている理念に「コ・プロダクション」という考え方があります。この考え方とは、立場を越えて共に創ることで、運営委員それぞれの経験を持ち寄ることで、今回のカリキュラムが実現できたのだと感じています。

リカバリーカレッジは決まつた状態になることはなく、過程や旅路であると言われています。カレッジは関わってくださった方々自身の人生の旅路への一步に繋がる学びの場であり続けたいと思っています。まず、一步を踏み出した私たちのカレッジを今後とも、どうぞよろしくお願ひいたします。

講座報告

オープンカレッジ

13:30~

・リカバリーカレッジ説明会

15:00~ A・体験講座

・リカバリーストーリー

・自分らしく生きている私自身の物語を語る

・IPPO(いっぽ)

15:00~ B・個別相談会

カレッジについて説明しながらカレッジOKAYAMAが大切にすることを伝えました。各講座の紹介をし、同日にリカバリーストーリーとIPPOの体験講座をしました。それぞれ短い時間ではありましたがあのストーリーをかたり、実際のカリキュラムに興味を持つことが出来た、やつてみたいことを考える体験を通してカリキュラムのイメージを持てた時間となりました。

個別相談会では、カリキュラムについて一緒に考えることができ、カレッジへの関わり方をそれぞれの思いに応じて話し合いました。

参加者の声



2019年1月12日、新春の青い空の下、ついにその日が来ました。開校式では、あいさつ、オリエンテーションの後、個別学習計画を立てました。そして、それぞれにリカバリーカレッジに入校した動機、受講の目標を記入し、発表していただきました。

学生さんの入校の動機からは、リカバリーカレッジへの関心の高さが伺えます。また自分のこれから的人生のために学びたいと言う方もいらっしゃいました。学びの目標については、それぞれの学生の声が反映されているものでした。積極的な姿勢が眩しく見えます。

この日を待っていましたという声もいただき、リカバリーカレッジの開設を楽しみに待つていてくださる方々の存在が心強く感じられました。

○カレッジへの関わり方をいろいろ考えたい。
○自分の経験を活かしたい（カリキュラム案etc:）。

○時間が短かったので講座に参加して学んでいきたい。
○時間が短かったので講座に参加して学ん

開校式



リカバリートーク

受講者の声

講座

1. 自己紹介

リカバリーカレッジだからこそ、この講座から今回のカリキュラムは始まりました。

この講座は自分自身のリカバリー感を獲得することを目的とし、参加者でリカバリーについて感じていることを語り合いました。

まずは、参加者の自己紹介から始まり、リカバリーの定義について参加者で読み合わせをしました。そして、リカバリーの構成要素である

HOPE(希望) CONTROL(自分の主導権を握る)

OPPORTUNITY(次の一步を踏み出す機会)

についてテーブルに分かれて対話をしました。

対話した内容は模造紙に書き込み、他のテーブルの参加者同士で見て回りました。最後に「私にとつてのリカバリー」を専用のシートに記入し発表をしました。

発表の内容はそれぞれ違いがあり、そして、涙あり笑いあり驚きあり！とても暖かな時間となりました。

- 何か！とてもよかったです！
- 自分なりのリカバリーの定義ができた。
- この時間の中だけで全ての答えは出てこなかつたけど、時間を持って自分を見つめられるきっかけになったと思います。
- 今の自分でもいいんですね。それがよかったです。はじめの一歩が踏み出せたので続けていきたい。
- また、皆でリカバリーについて考える時間がほしくなった。
- たくさんの方と出会いの場を持ち意見を出し合うことで、自分にはない大切な事を考えさせられる良い場所となりました。
- 今日ここに来れてよかったです。
- みんなにパワーをもらい感動！感謝！

- 安心と安全の為のお守り
(リカバリーストーリー専用)
- 次的事を大切にしてください
(リカバリーストーリー専用)
- ☆ 忙しさのためか、こころとからだの準備が整っていなかつたためか、あえて避けていたのか・・・この講座は、自分自身に向き合う時間となりました。

- 今まで、自分は戦い過ぎてきた。力を抜いて自由で・・・
- 学校も会社も家族も安心で安全で、相手



リカバリーストーリー

受講者の声

- 1. 自己紹介
- 2. リカバリーストーリーをつくろう
- 3. ストーリーを共有しよう
- 4. ストーリーを書いてみて語つてみて 聴いてみて 共有してみましょう

※自分のストーリーを作る為に、安心で安全な場と時間の提供を大切にしました

その為に、次のことを講座開始前に参加者全員で確認しました

○リカバリーカレッジOKAYAMAのグランドルール

○安心と安全の為のお守り

(リカバリーストーリー専用)

○次的事を大切にしてください

(リカバリーストーリー専用)

☆ 忙しさのためか、こころとからだの準備が整っていなかつたためか、あえて避けていたのか・・・この講座は、自分自身に向き合う時間となりました。

○今まで、自分は戦い過ぎてきた。力を抜いて自由で・・・

○学校も会社も家族も安心で安全で、相手

の話を尊重して聞く事が出来たら・・・ス

- 「困難よありがとう」という気持ちにな
れてびっくりしています！
 - 聴いてもらつてありがとうございます
 - 他の人の体験を聞く中で今のリカバリーパ

○他の人の体験を聞く中で今のリカバリーリハビリテーションの過程は大切なよう思える
※ストーリーを、書いてみて語ってみて聞いてみては、みんなで共有しました。

■ストーリーを書いてみて

- ・ 悪いとこばかりではないんだ
 - ・ なかなかしんどい作業でした・・・
 - ・ 冷静に振り返れた

■みんなのストーリーを聞いてみて

- ・ 聞いてくれてありがとう。批判も、意見もなくただきいてもらえるつていいな！
 - ・ 語る場は必要だと思った
 - みんなのストーリーを聞いてみて
 - ・ いろいろな人生がある
 - ・ 似た気持ちが各々の人の中にもある。私も
 - ・ もつと聴いてみたい

フオトリカバリ　思い出を写真として残す
も振り返り、誰とでも過去
できます。

思い出を写真として残すことで、いつでも振り返り、誰とでも過去を語らうことができます。

「リカバリーハウス」は、携帯電話、スマートフォン

携帯電話、スマートフォンなど、技術の進歩により高性能なカメラ機能を備えた携帯機器は今や最も身近な必需品です。

そんなお手軽に思い出を記録できる機能を日々持ち歩いているのに、これを使わない

でおくのはもつたいたくないかなー

い人を主な対象として、『アオトリカバリ』を思いつきました。

表町にある『アサノカメラ』さんご協力のもと、レイアウトや撮影機器ごとの機能説明など、写真のプロ撮影のうよつこ

たコツを教わり、みんなで商店街へ撮影しに出掛けていきました。

受講者の声

- つてもらいました。

普段持ち歩いている携帯機器で、少し意

識して撮影した写真を残してみる。

受講した皆さんにはちょっぴり新鮮な気

持ちを持つて「フオトリカバリ」を体験してもらえたのではないでしようか。

○ワクワクしました。他の方の写真をみせていただくのも楽しかったです。

○今まで知らなかつたカメラの事が分かつてよかつたです。

○新しいことはチャレンジしたという感覚がたのしかつたです。



IPPO(いっぽ)

受講者の声



まずはリカバリーについて、パワーポイントと資料を使ってお話をしました。そのうえで、それぞれのリカバリーについて語り合いました。今の自分にとつてのリカバリーとは何か、そのためには何を大切にしたのか、どんな自分でいたいのかといったことを自由に語り合い、文字にします。

次に「やりたいことをみつけてみよう」「やりたいことをやってみよう」を出しあつていきました。リカバリーは自身が行動を起こすことによって実感できるとも言われています。そのため IPPO では、リカバリーの小さな一步を踏み出すことができます。

バリーハーのやりたいことをポストイットにたくさん書き上げ、共有しました。最後に自分のやりたいことに意識を向けることができるようにリマインダーづくりをしました。

○自分の未来予想図ができました！
○夢や希望が再確認できました。
○身近な小さな希望を発見できる場でした。
○自分の中にある可能性に気がつきました。

後日、「自分のやりたい事を皆さんのが見を参考にして試してみたらうまくいきました！」という嬉しいご報告が届きました。

らの収入・支出を基に5年後、10年後の見通しを立てていきました。参加者は親までは本人の立場という様にそれぞれの立場で考えていました。お金のことを考えることはもちろん必要だけど、今後について関わる人と一緒に考える、予め話し合つておくことが重要ということを感じました。国民・障害年金、就労について一通り学び、そこから個人の事情に合わせて見通し（キャッシュフロー表）を立てていく練習ができました。

受講者の声

公開講座

13:30～ 開会の挨拶
講義

浜田 S.P.事務所 浜田 裕也 氏
(社会保険労務士・ファイナンシャルプランナー)

15:05～ 休憩

15:20～ グループワーク

『ひきこもりのライフプランの作成』

『キャッシュフロー表を作成してみよう～』

16:30 閉会

誰の身にも直結する「お金」の見通しについて講義とワークをしながらみんなで学びを深めていました。主に財産、これか

自分の魅力

「あなたの魅力は何ですか？」と尋ねられて何を思い浮かべるでしょう。あなたの「素敵」を仲間と一緒に見つけ合います。」をテーマにそもそも魅力とは何？魅力的な人についてどんな人？自分の魅力を書き出そう。他の人の魅力にコメントしよう。

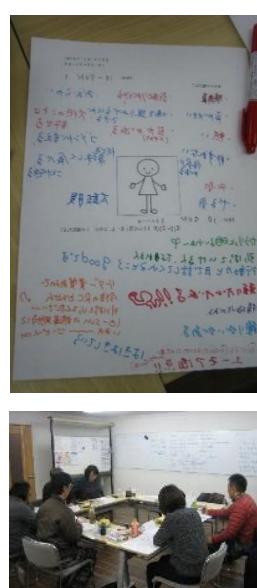
の二つのセッションを行いました。

受講者の声

- 何となく思っていたことがこの講座ではつきりわかることができてよかったです
- 今日のメンバーで静かに考えることができ、その時間がありがたかったです
- 自分の魅力も関わる方々の魅力を出し、認められる様な自分になろうと再確認できました
- 自分の魅力を見直して、結局自分は自分が今までいいんだと思った
- 自分の魅力に自信を持つのはちょっと難しかった
- これから未来へ向けての希望が持てる
- 落ち込みがちの自分に嬉しい一言で明日も生きていけます。明日もファイト！！
- 自分の良いところを言つてもらつて自信

につながります。ありがとうございます。た。

- 自分の魅力を再確認できた。
- 自分の魅力が分からなかつたけど、他者から改めて気持ちをみてプラスに感じられるいい時間だつた。



否定的な感情

受講者の声

- 嬉しい、幸せ、モヤモヤ、イライラ：様々な感情が人生にはあふれています。リカバリーや思考のとき、「否定的な感情」も切り離せない存在です。私にとって「否定的な感情」とは何か、どう付き合えたらいいか、ファシリテーターと学生と一緒に「否定的な感情」について語り合いました。
- 過去のことなど思い出し、もつと落ち込むかな：と気がかりだつたけれど、思つていたよりも素直な気持ちになることができました。これから先も否定的なことは無くならないと思うけれど、逃げたとしても、なかつたことにしない自分でいたいと思います。
 - 自分が素直さを持つことが肝要と思いました。
 - なかなかこの講座の中だけでは結論が出なかつたです。家に帰つて、考察して、自分なりの結論を出そうと思います。
 - 否定的な感情が、かえつて指針になることを発見して目からうろこのおもいです。
 - 否定的な感情を考えたことがなかつたので、新発見できたと思う

られました。また、「自分は（否定的な感情の）トンネルのなかにいる」と、今の自分の立ち位置を把握される方もおられました。それぞれの否定的な感情のイメージや向かい方があり、その違いをそのまま受け止められる場、そのまま受け止められる場、その違いから自分について振り返ることができる場になりました。



知つ得

生活を豊かにするための「知つて得し」
た」「やつてみて良かつた」と思う情報や
経験談、私物を持ち寄って披露しました。
その後、自分の知りたいと思うことを挙げ
てもらい、他の学生さんからヒントになる

情報を得る時間を取りました。福祉サービ
ス、ダイエット、温泉、無料や格安で楽し
める場所、趣味を形に残すこと、その他こ
こには書ききれない各自の思い：

討論ではなく、たくさんの情報や経験が
自分と誰かの間でゆるやかに行き来するこ
とで、新しい発見が生まれ笑顔の多い時間
になりました。



受講者の声

○自分の知らないお得な情報を知ることが
できました。

○工夫して人生を楽しみたいです。

○みんなと話す中で、発見があつて良かつ
たです。

○出会いが出会いを呼んで自分の世界が広
がりそうです。

○得ということをじっくり話すことは今ま
でなかつたけど、楽しかったです。

表町の歴史街あるわ

表町商店街ソバラ屋の矢部さんが講師を
してくださいました。

表町の歴史について説明を受けたあと、
先人の偉業の跡地や現在の建物の場所を実
際に歩いて見学しました。最近の映画での
ロケ地や控え室となつた場所も案内してい
ただきました。

途中でクイズ形式があつたり、学生さん
からの質問に答えてくださつたり、また、
学生さん同士も談笑しながら街を歩くとい
う、気軽に楽しめる講座となりました。よ
く通っている商店街は、学びの場所になる
のだなと実感しました。



受講者の声

○もっといろんな歴史を知りたいと思いま
した。

○地元なのに知らない所ばかりで、裏道の
由緒ある所に感動しました。

○表町商店街の歴史を知ることができてよ
かったです。

○先人の歩みに触れることができてとても
励みになりました。映画のロケ地でもその
景色にお会いできることを知り、また観て
みたいと思いました。

閉講式

閉講式ではチェックインの後、スライドショーを鑑賞し、カレッジの各講座などを全体で振り返りました。その後、各自で学習計画表を振り返りながら、カレッジで達成できることを記入しました。最後に各自からカレッジで達成できたことの発表とともに修了証書を授与しました。

受講者の声

- スライドショーで全体を振り返ることができてよかったです。
- 支援者の人とも対等な関係でとても良い雰囲気でした。
- みんなと振り返ることができた。
- みんなの振り返りを聞かせていただけて感極まるものがありました。



運営委員メッセージ

- 運営する事で多くの学びがありました。
- コ・プロダクションやリカバリーやノベーションといったカタカナ言葉はやつてみると一瞬に落ちました。
- 一人一人の力を出しあえてやっていました。
- やりたい事をやることができた、さらに次にやりたい事も出てきました！
- 課題があつても、さらに良くするための学びと考えられるようになりました。
- 今回出来なかつたことは、次にやってみたいです！
- リカバリーカレッジはリカバリーイノベーションだ！講座をやることだけではない。
- リカバリーカレッジには可能性がたくさんあると感じました。
- 感動にあふれていました。
- 不慣れな点もあって、ご迷惑もお掛けしましたが、受講生を始め多くの方の協力でなんとか開催できました。これからもリカバリーカレッジOKAYAMAをよろしくお願いします。

カレッジカリキュラム

※ 2018 冬期講座

日 程	午 前	午 後	夜 間
	9時30分～	13時30分～	18時30時～
1月12日(土)		開校式	
1月16日(水)			リカバリーって？
1月19日(土)	リカバリーって？	リカバリー ストーリー	
1月23日(水)			フォトリカバリー
1月26日(土)	IPPO	IPPO	
1月27日(日)		公開講座	
1月30日(水)			自分の魅力
2月 6日(水)			否定的な感情との付 き合い方
2月 9日(土)	リカバリー ストーリー		
2月13日(水)			自分の魅力
2月16日(土)	IPPO	IPPO	
2月20日(水)			否定的な感情との付 き合い方
2月23日(土)	知つ得	表町の歴史 街あるき	
2月27日(水)			フォトリカバリー
3月 2日(土)		閉講式	

ご協力いただいた皆様 Special Thanks

2018年冬季講座カレッジ協力者

◆研修講師

- ・嶋田 剛志さん
- ・山本 俊爾さん
- ・助川 征雄さん
- ・佐々木 理恵さん
- ・宮本 有紀さん
- ・山田 理絵さん

◆講座の講師

- ・浜田 裕也さん(公開講座)
- ・矢部 久智さん(表町の歴史街歩き)
- ・中塚 博晶さん(フォトリカバリー)
- ・馬場 貴裕さん(否定的な感情)
- ・高田 和則さん(自分の魅力)

◆センター

- ・日下 陽子さん
- ・大谷 淳さん
- ・石倉 愛実さん
- ・三宅 紀久恵さん
- ・小柴 雅史さん
- ・秋尾 亜利沙さん

◆会場・その他

- ・株式会社岡山コンベンションセンター 岡山市北区駅元町14番1号
- ・男女共同参画社会推進センターさんかく岡山 岡山市北区表町三丁目14-1-201号
- ・有限会社ソバラ屋 岡山市北区表町3-5-17
- ・アサノカメラ 岡山市北区表町一丁目10-33山陽ビル1F
- ・ヒカリ照ラス 岡山市北区表町2-7-15表町商店街内
- ・カフェアンドバーコチャエ (Cafe&BarKOTYAE) 岡山市北区表町3-5-19
- ・岡山市表町商店街
- ・夢想庵 岡山市東区内
- ・リカバリーカレッジ名古屋 ℤ452-0805 名古屋市西区市場木町67番地
- ・社会福祉法人あすなろ福祉会 岡山市北区表町3丁目7-2

◆運営委員

- | | | |
|---------|--------|--------|
| ・坂本 明子 | ・櫛田 真悟 | ・丹原 康文 |
| ・木本 達男 | ・雨宮 悅恵 | ・杉原 直義 |
| ・伊藤 和幸 | ・木曾 律子 | ・廣戸 直美 |
| ・受川 亜紀子 | ・浅山 広大 | |
| ・石丸 千里 | ・樽村 義則 | |

リカバリーカレッジ OKAYAMA

学びから始める 未来のカタチ

リカバリーカレッジ OKAYAMA 事務局(あすなろ福祉会内)

〒703-8256 岡山県岡山市中区浜 475-5/2 階

〒700-0822 岡山県岡山市北区表町 3-7-27

TEL : 090-1336-9692 / FAX : 086-273-9692

E-mail : recoverycollege.ok@gmail.com

HP : <https://rcokayama.jp/>