



Supported by  
 日本財団  
THE NIPPON FOUNDATION

学びから始める 未来のカタチ

# 2021秋講座



# あなたのリカバリー 心晴れる場を街の中で

## リカバリーカレッジとは？

リカバリーカレッジは、イギリスで2009年に誕生しました。精神保健福祉サービスがリカバリー志向へと変革することを目指す実践の一つです。現在では、世界22カ国で取り組まれています。日本においても2016年から始まりました。

リカバリーカレッジは、個人的なメンタルヘルスの課題からのリカバリー（回復）に役立てるために、学ぶ場です。これまでにあった、医療・保健・福祉によるサービスとは異なり、教育という新たな選択肢です。ここでは、特定の知識を先生が教えるのではなく、参加者それぞれの経験から学びあいます。1人では難しいことでも学生として仲間と学び、「あなたらしい」未来の形をあなた自身が創っていきます。

## リカバリーとは？

リカバリーとはメンタルヘルスの課題からの「回復」のことを表現しています。

ここでいう回復とは、単に精神症状や機能の改善を言っているのではなく、その人らしく生きてくことを意味しています。

リカバリーについて、精神疾患の体験者の1人であるディーガンさん（1996）は以下のように語っています。

「私にとって、リカバリーとは旅（過程）であり、生き方であり、構えであり、日々の挑戦の仕方です。平坦な一本調子の直線的な旅ではありません。時に道は不安定となり、つまづき旅の途中で止まってしまうこともあります。けれど、気をとりなおして、もう一度始めることもできるのです。この旅で必要とされるのは、障害や困難への挑戦を体験することです。障害や困難の制限がある中で、あるいはそれを超えて、健全さと意志という新しく貴重な感覚を再構築することです。リカバリーの旅で、求めるのは地域の中で暮らし、働き、愛し、そこで自分が重要な貢献をすることです。」



の旅はどこに向うのか。

一緒に創っていきませんか？

## リカバリーカレッジ OKAYAMA が大切にすること

リカバリーカレッジ OKAYAMA は、以下の 7 つを運営の理念としています。

<b>1</b> <b>Based on educational principles</b> 自分らしい人生の旅路になる方法を学ぶ	<b>2</b> <b>Co-production</b> 多様な経験を活かした場で学ぶ	<b>3</b> <b>Strengths-based</b> 自分の魅力を発見するために学ぶ	<b>4</b> <b>Person-centered</b> 立場は関係なく一人の人間として学ぶ
<b>5</b> <b>Progressive</b> これからも続いていくあなたの未来のために学ぶ	<b>6</b> <b>Community facing</b> 一人じゃない街の人達と共に創り共に学ぶ	<b>7</b> <b>Inclusive</b> 立場や経験を越えて共に学ぶ	

リカバリーカレッジ岡山では、以下の三つのコンセプトに基づいて講座を開催します。

### HOPE

希望を感じる講座

### CONTROL

自分の主導権を握るために講座

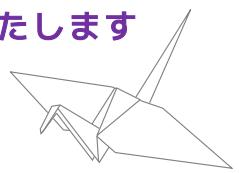
### OPPORTUNITY

次の一步を踏み出すための講座

表町商店街で、新しいものを発見してワクワクするようなカレッジでの学びを創っていきます。

# 主なカリキュラム・講座紹介

※会場については表町商店街で調整中です。参加者には追って連絡をいたします



## HOPE 希望を感じる講座

### 自分にとってのリカバリー

(定員 15名) 10/2 AM

リカバリーカレッジと言うけれどそもそもリカバリーとは何か。一緒に考えます！

## HOPE 希望を感じる講座

### 自分をみつけよう

### ～うれしい、たのしい、だいすき～

(定員 15名) 11/13 AM

どんな時嬉しい？どんなことが楽しい？自分の大好きを見つけよう！やりたいこと、たのしみを見つけよう！そして、新しいことへの踏み出しの機会にしよう！

## HOPE 希望を感じる講座

### 自分の魅力

(定員 15名) 10/16 PM

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。

## HOPE 希望を感じる講座

### 未来語り

(定員 10名) 11/27 AM

この講座では、自分自身のリカバリーについて心配に思っていることを取り扱います。

まずは、参加者それぞれの、心配事について語り合います。

その後、上手くいっている未来について語ります。そこから、自分の心配を軽減させるための計画を立てていきます。

## HOPE 希望を感じる講座

### リカバリーストーリーを語ろう

(定員 10名) 10/30 AM

わたしの生きてきた物語、あなたの生きてきた物語、過去のわたし、これからのわたしを参加者同士で語り合います。

## CONTROL 自分の主導権を握るための講座

### 被害的な感情①②

(定員 8名) ZOOM会場 10/9 PM, 11/6 PM

被害的な感情に振り回されている感じはありますか？

それらの感情にどんな意味があるのか、どう付き合っていきたいのか。

一緒に語り合いながら、自分にとってのリカバリーを見つけていきませんか？

## CONTROL 自分の主導権を握るための講座

### 【公開講座】

#### コロナ時代のこころの元気

(定員 80名) 11月23日 AM

コロナ禍で私たちの生活は大きく変化しています。

その中、元気に過ごすために何ができるのか。

参加者同士の経験を語り合い、明日からの生活のヒントを学びます。

## CONTROL 自分の主導権を握るための講座

### さびしいときどうしてる？

(定員 9名) 11/6 AM

さびしいと感じる時はどんな時ですか？

さびしさを感じた時どう対処したいと思いますか？

さびしさと向き合い、自分らしくいられるように、対話の中で探していくます。

## CONTROL 自分の主導権を握るための講座

### 情報社会との向き合い方

(定員 15名) 11/20 PM

今の時代、インターネットで何でも検索ができ、いつでもどこでも簡単に情報を入手する事ができるようになりました。

しかし、たくさんの情報の中から適切な情報を入手することも難しくなったと思います。

この講座ではみなさんとインターネットとの付き合い方を中心に対話をしたいと思います。

## CONTROL 自分の主導権を握るための講座

### お金について

(定員 15名) 10/30 PM

お金。身边にありながらついつい扱いが難しかったり不安の材料になったりすることがあります。

この講座ではお金についての知識をつけ、強くなることで、お金を上手く使い自分らしい生活が送れるようになることを目指します。

## OPPORTUNITY 次の一歩を踏み出すための講座

### フォトリカバリー①②

(定員 15名) 10/2 AM, 12/4 AM

リカバリーを感じる瞬間は至る所にあふれています。その大切な時を、身边にあるスマホや携帯などに残してみませんか。

「こんなふうに撮りたい」が叶うコツをプロから学び、どんな写真があなたにとってのリカバリーなのかを仲間と語ります。

## OPPORTUNITY 次の一歩を踏み出すための講座

### IPPO（いっぽ）①②

(定員 15名) 10/23 PM, 11/13 PM

自分自身のリカバリーを考え、やりたい事をみつける時間です。

自分のやりたいことがやりたくなる。

そんな、一歩をふみだしてみませんか。

## OPPORTUNITY 次の一歩を踏み出すための講座

### 商店街

(定員 15名) 10/16 PM

私たちの学びの場、表町商店街。ここには、隠れた魅力がたくさんあります。

表町の歴史を知り、歩いてみて、カレッジに通うのが楽しくなるような場所を一緒に発見してみませんか。

# カリキュラム・スケジュール

※< >は開催場所です。ZOOMについて詳しくはQ&Aを閲覧ください。

		<b>2日</b>	<b>9日</b>	<b>16日</b>	<b>23日</b>	<b>30日</b>
<b>10月</b>	8：30～ 10：00	<b>&lt;対面&gt;</b> フォトリカバリー①				
	10：15～ 12：15	<b>&lt;対面&gt;</b> 自分にとっての リカバリー		<b>&lt;対面 ZOOM 変更有&gt;</b> 自分の魅力		<b>&lt;ZOOM&gt;</b> リカバリーストーリー
	13：00～ 15：00	<b>&lt;対面&gt;</b> 開講式	<b>&lt;ZOOM&gt;</b> 被害的な感情 ①	<b>&lt;対面&gt;</b> 商店街	<b>&lt;対面&gt;</b> IPPO①	<b>&lt;対面 ZOOM 変更有&gt;</b> お金について
<b>11月</b>		<b>6日</b>	<b>13日</b>	<b>20日</b>	<b>23日</b>	<b>27日</b>
	8：30～ 10：00					
	10：15～ 12：15	<b>&lt;対面 ZOOM 变 更有&gt;</b> さみしいときど うして	<b>&lt;対面&gt;</b> 自分をみつけ よう		<b>&lt;ZOOM&gt;</b> 【公開講座】 コロナ時代の こころの元気	<b>&lt;対面 ZOOM 変更有&gt;</b> 未来語り
<b>12月</b>	13：00～ 15：00	<b>&lt;ZOOM&gt;</b> 被害的な感情②	<b>&lt;対面&gt;</b> IPPO②	<b>&lt;対面 ZOOM 変更有&gt;</b> 情報社会との 向き合い方		
		<b>4日</b>				
	8：30～ 10：00	<b>&lt;対面&gt;</b> フォトリカバリー②				
	10：15～ 12：15					
	13：00～ 15：00	<b>&lt;対面&gt;</b> 閉講式				

# リカバリーカレッジ 2021 秋講座お申込み

## 対象者

メンタルヘルスの課題からのリカバリー(回復)に  
関心があり、利用規約に同意をしていただける方。

## 受講料

5000円 → 3000円 (コロナ禍のため特別価格)

## 振込先

ゆうちょ銀行

店番 548 普通預金 口座番号 3965813

### <同行の場合>

記号：15460 番号 39658131

名義：福) あすなろ福祉会 フク) アスナロフク  
シカイ

## 申し込み

下記 URL より必要項目にご記入いただきご入金の  
確認をもってお申込み完了とさせていただきます。

<https://forms.gle/NCjr1juun1QmcSFw8>

QR コード先からもお申込みできます。



## よくある質問（Q & A）

**Q. ZOOMのことが全くわかりません。ZOOMを利用できる環境もありませんが講座を受けられますか？**

A.ZOOMについて開講式の時にオリエンテーションを行います。個別にフォローもいたします。まずはスタッフにご相談ください。

**Q. ZOOM開催講座の、資料、URLはいつまでにどのように届きますか。**

A.ご登録のメールで前日までにお届けします。資料の受け取りが困難な方は事前にご連絡をいただければと思います。

**Q. コロナウイルスにより緊急事態宣言あるいは蔓延防止が岡山市にてたときはどうなりますか？**

A.基本的に講座は中止となります。ZOOMで開催可能な講座は実施します。講座の中止、ZOOM開催への変更は事前に参加者にお知らせいたします。

**Q. 休む場合はどうしたらいいですか？**

A. 基本的には申込みしていただいた講座には参加いただければと思います。しかし、体調等の事情で参加ができない場合は、事務局にメール又は電話などでご連絡ください。

**Q. 参加したい講座が定員に達した場合はどうなりますか？**

A. 講座への申込みは先着順となります。定員に達した講座については参加をお断りする場合があります。

**Q. 開講式や閉講式に参加しなくてもいいですか？**

A. 開講式、閉講式ではオリエンテーション等重要な内容を予定しています。必須ではありませんが、可能な限りご参加いただければと思います。

**Q. 試験・成績評価などはありますか？**

A. ありません。講座に欠席した場合を除き、各講座では、参加者それぞれの体験を大切にして学び合います。成績順位などで評価することはありません。

**Q. 資料はもらえますか？**

A. 講座の資料については、原則的に出席をしていたの方のみに配布をさせていただきます。

**Q. 台風などの荒天時は開講されますか？**

A. 講座開始2時間前の時点で、「特別警報」、「暴風警報」、「大雪警報」または「暴風雪警報」が発令された場合は休講いたします。

リカバリーカレッジOKAYAMAは社会福祉法人あすなろ福祉会が日本財団の助成を受け運営をしています。  
運営にあたっては、精神的困難の経験者、精神保健福祉に関する専門職、表町商店街の協力を得ています。  
今までの医療や保健、福祉とは違う、学びの場を共に創り上げています。



## リカバリーカレッジ OKAYAMA

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

E-mail : [recoverycollege.ok@gmail.com](mailto:recoverycollege.ok@gmail.com)

TEL : 090-1336-9692

FAX : 086-273-9692

