

# 2022年1月15日開講!!

## リカバリーカレッジOKAYAMA 2021冬講座

**リカバリーカレッジとは?** 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。

### 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。

### 参加費

**3000円**

下記の振込先に振り込むか、講座会場でお支払いください。また、1セッション **500円**での参加も可能です。  
詳しくはお問合せください。

### 申し込み

下記 URL より必要項目にご記入いただきお申込みください。その後、参加費を振込先の口座に振込んでいただくか受講時に直接受付でお支払いください。

<https://u.rccokayama.jp/2021fuyu>

### 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



二次元コード先からもお申込みできます！



リカバリーカレッジ  
**OKAYAMA**



# 主なカリキュラム・講座紹介

## HOPE 希望を感じる講座

自分にとっての リカバリー	当事者にとっての 対等な協働とは！？	リカバリーストーリー を語ろう	ピアサポートと リカバリー
定員：15名	定員：8名	定員：5名	定員：15名

## CONTROL 自分の主導権を握るためにの講座

友達との付き合い方 ①②（連続講座） 定員：15名	被害的な感情 ①②（連続講座） 定員：8名	理想と現実のギャップ ①②（連続講座） 定員：15名	セルフコンパッション ①②（連続講座） 定員：15名	片付けリカバリー ①②（連続講座） 定員：8名	さびしいときどうして る？ 定員：9名
---------------------------------	-----------------------------	----------------------------------	----------------------------------	-------------------------------	---------------------------

## OPPORTUNITY 次の一歩を踏み出すための講座

ミュージックリカバリー ～音楽のチカラ～ ①②③（連続講座） 定員：6名	散策リカバリー 定員：8名	本の処方箋 ～こころを支えて くれた本～ 定員：15名
---	------------------	--------------------------------------

## 公開講座



# カリキュラム・スケジュール

※<>は開催方法です。

■対面 ■ZOOM になるかも

日 時	10：00～12：00	13：00～15：00	15：30～17：30
1月15日 (土)	<対面> 自分にとってのリカバリー	<対面> 開講式、ZOOM 説明	<対面>ミュージックリカバリー ～音楽のチカラ～①
1月22日 (土)	<ZOOM になるかも> リカバリーストーリーを語ろう		<ZOOM になるかも> 当事者にとっての対等な協働とは！？
1月29日 (土)	<ZOOM になるかも> リカバリーストーリーを語ろう		
2月5日 (土)		<ZOOM になるかも> 友達との付き合い方	<ZOOM になるかも> 被害的な感情①
2月11日 (金)	<ZOOM になるかも> 理想と現実のギャップ	<ZOOM になるかも> ピアサポートとリカバリー	
2月12日 (土)	<ZOOM になるかも> セルフコンパッション①		<対面>ミュージックリカバリー ～音楽のチカラ～②
2月19日 (土)	<ZOOM になるかも> 片付けリカバリー①		<ZOOM になるかも> 被害的な感情②
2月23日 (水)	<対面> 散策リカバリー		
2月26日 (土)	<ZOOM になるかも> セルフコンパッション②		<ZOOM になるかも> さみしいときどうしてる？
3月5日 (土)	<ZOOM になるかも>本の処方箋 ～こころを支えてくれた本～	<対面>ミュージックリカバリー ～音楽のチカラ～③	
3月12日 (土)	<ZOOM になるかも> 片付けリカバリー②		
3月20日 (日)		<ZOOM になるかも> 公開講座	
3月21日 (月)		<ZOOM になるかも> 閉講式	

## お問い合わせ

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

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



最新情報は  
**FACEBOOK**へ！