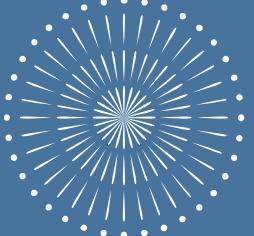
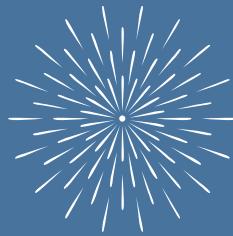
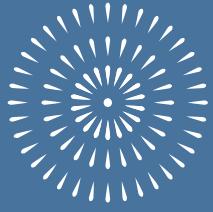


学びから始める  
未来のカタチ



2019 年度秋期講座



# 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。」



# 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。

## 1. Based on educational principles

自分らしい人生の旅路になる方法を学ぶ

## 2. Co-production

多様な経験を活かした場で学ぶ

## 3. Strengths-based

自分の魅力を発見するために学ぶ

## 4. Person-centered

立場は関係なく1人の人間として学ぶ

## 5. Progressive

これからも続していく、あなたの未来のために学ぶ

## 6. Community facing

1人じゃない、街の人達と共に創り共に学ぶ

## 7. Inclusive

立場や経験を越えて共に学ぶ

# リカバリーカレッジOKAYAMAのコンセプト

リカバリーカレッジ岡山では、以下の3つのコンセプトに基づいて講座を開催します。

希望を感じる

講座

次の一步を踏み出すための

講座

自分の主導権を握るための

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。

**あなたのリカバーの旅はどこに向うのか。**

**心晴れる場を街の中で一緒に創っていきませんか？**



# — 主なカリキュラム・講座紹介 —

## HOPE（希望を感じる講座）NEW!

### 幸せの青い鳥講座

**定員：15名**

**ファシリテーター：おりつ・さかもとあきこ**

あなたにとって幸せとはなんでしょう。

もしかしたら、自分以外の人はみんな幸せにみえたりしていませんか？

そんな他の人にとっての幸せを聞きながら、自分の感じる幸せについて振り返ってみます。

そして幸せでいるために自分でできることも考えたいと思います。

## HOPE（希望を感じる講座）NEW!

### 未来語り

**定員：15名**

**ファシリテーター：たつお・他**

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）

### 公開講座「ケン・タナカ講演会」

オランダのリカバリー志向の地域精神医療の取り組みから学びます。

## HOPE（希望を感じる講座）

### 自分の魅力

**定員：15名**

**ファシリテーター：とうさん・のりさん**

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。

「そもそも『魅力』って何？」「魅力的な人ってどんな人？」をみんなで話し合います。

また、自分の魅力を書き出した後、皆で共有して話し合います。

### 受講者の声

自分の魅力を見直して、結局自分は自分のままでいいんだと思った。

これからの未来に希望が持てた。

何となく思っていたことがこの講座で、ハッキリと分かることが出来た。

## HOPE（希望を感じる講座）

### リカバリーストーリー

**定員：8名**

**ファシリテーター：じゅんじゅん・さつき・他**

この講座では、人生で経験してきたことをワークシートに記入したり、お互いの物語を聴き合います。

うまく話さなきゃダメ？何か必要？いいえ、必要なものは、自分らしく生きてきたあなた自身です。これからも続していくあなたの未来のために、まずはゆっくりと自分自身を見つめ直してみませんか。

### 受講者の声

- 今まで、自分は戦い過ぎてきた。力を抜いて自由で・・・
- 聴いてもらってありがとう
- 他の人の体験を聞く中で今のリカバリーの過程は大切なように思える

## 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

ファシリテーター：おりつ・たつお

リカバリーカレッジ といえば、この講座！

まずは、メンタルヘルスにおけるリカバリーのいくつかの定義を確認します。

そして、参加者がイメージしたり、経験してきたりしている、希望を感じること、自分自身の主導権を握ること、次の一步を踏み出すことについて共有します。

講座の最後には、参加者自身にとってのリカバリーの定義を作成し、発表をし合います。

#### 受講者の声

- 自分なりのリカバリーの定義ができた。
- 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行きたい。
- 自分にはない大切なことを考えさせられる良い場所になりました。

## CONTROL（自分の主導権を握るための講座）NEW!

### 健康的に自分を活かすための食事

定員：15名

ファシリテーター：とうさん・他

「食事」は生きるために毎日行っています。どのような「食事」があなたを健康的に活かすでしょう？まず、食事の概念について改めて考えることができるように、情報提供を行います。その後、参加者で、何をどのように選んで食べるのか、など。食事について語り合います。

仲間と一緒に自分を健康的に活かすための「食事」を見つけてみませんか？

## CONTROL（自分の主導権を握るための講座）NEW!

### 自分自身を自由にする

定員：15名

ファシリテーター：ぼう・たつお

私たちは、自分自身の考え方や行動の癖と共に日々生活をしています。

時に、その癖が自分自身を縛り、苦しめていることがあります。

この講座では、ワークシートを用いた個人ワークや、参加者同士の経験を分かち合う対話をに行います。自らの癖に気づき、自分らしい選択を続けることができるよう4回の連続講座で学んでいきます。

## CONTROL（自分の主導権を握るための講座）NEW!

### タイムイズマネー～時間の使い方～

定員：15名

ファシリテーター：さいとうさん・くっしー

みなさんは時間をうまく使い、自分が楽しいと思える時をすごせていますか？

この講座では時間の大切さや使い方をみんなの考えを交えながら見直し、明日から自分が幸せになるための時間を作っていきます。日々の生活に一工夫加えてやりたいことができる自分になりましょう。

## CONTROL（自分の主導権を握るための講座）NEW!

### 被害的な感情からの解放

定員：15名

ファシリテーター：ぼう・ひろと

被害的な感情は、誰しも持っているのではないでしょか？被害的な感情＝悪い感情というイメージだけではなく、その感情も大切にしながら、付き合っていく方法と一緒に考えましょう。

1回目は被害的な気持ちが生まれたエピソードを共有し、被害的くんと穏やかちゃんのシートを使って少し距離をおいてみます。2回目は被害的な感情への対処法について共有しましょう。そんな時間をぜひ一緒に過ごしませんか？

## OPPORTUNITY（次の一步を踏み出すための講座）

### フォトリカバリー

定員：10名 ファシリテーター：やま・とうさん

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、身近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ます。そして、実際に街に出て、撮影をしてみます。撮影した写真とあなたのリカバリーのつながりについて参加者で語り合います。2回連続講座で開催します。

### 受講者の声

- ・ワクワクしました、他の方の写真を見せていただくのも楽しかったです。
- ・今まで知らなかったカメラのことがわかってよかったです。
- ・新しいことにチャレンジした、という感覚が楽しかったです。

## OPPORTUNITY（次の一步を踏み出すための講座）

### 知つ得

#### 定員：15名 ファシリテーター：さいとうさん・すぎ

生活を豊かにするための情報交換会です。

お互いに持っている「知って得すること」「やってみて良かったこと」を持ち寄って、リカバリーの可能性を広げてみませんか。

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となります。

## OPPORTUNITY（次の一步を踏み出すための講座）

### 表町の歴史街あるき

#### 定員：15名 ファシリテーター：さいとうさん・すぎ

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と一緒に発見してみませんか。



# カリキュラム・スケジュール

※ 講義時間は各セッションにより異なります（約1時間30分～3時間）

①～③等の表記の講座は、連続講座です。数回に分けて学びを深めていきます

日 程	午 前 10時00分～	午 後 13時30分～	夜 間 19時00時～
9月14日(土)		開講式	自分にとってのリカバリー
9月18日(水)			
9月21日(土)		自分にとってのリカバリー	
9月25日(水)			自分自身を自由にする①
9月28日(土)	知つ得	まち歩き	
10月2日(水)			被害的な気持ち①
10月5日(土)		時間の使い方①	
10月9日(水)			被害的な気持ち②
10月12日(土)		自分の魅力	
10月16日(水)			自分自身を自由にする②
10月19日(土)		フォトリカバリー ①	
10月23日(水)			
10月26日(土)		ケン・タナカ講演会	
10月30日(水)			自分自身を自由にする③
11月2日(土)	未来語り	健康的な食事	
11月6日(水)			リカバリーストーリー
11月9日(土)		時間の使い方②	
11月13日(水)			自分自身を自由にする④
11月16日(土)			
11月20日(水)			リカバリーストーリー
11月23日(土)		フォトリカバリー ②	
11月27日(水)			リカバリーストーリー
11月30日(土)		幸せの青い鳥	
12月1日(水)		閉講式	



# 申込み案内

## ④ 対象者

- ・メンタルヘルスの課題からのリカバリー(回復)に興味のある方
- ・利用規約に同意をしていただけの方

## ④ 受講料

- ・5000 円

## ④ 申込み方法

ホームページ申込フォームにてお申し込みいただくか、又は別紙の利用規約に同意の上、申込用紙を記入して、利用規約と申込用紙をFAXまたはメールにて送付ください。

ご入金の確認をもって、正式のお申込みとさせていただきます。

メール：recoverycollege.ok@gmail.com

TEL：090-1336-9692

FAX：086-273-9692

※詳しいお申込みの流れは次のページを御覧ください。

## ④ 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

## ④ お申し込みの流れ

ホームページ  
又は、申込用紙にて  
お申し込みください



受講料を入金  
(申込み後10日以内に  
ご入金ください)



申し込み受理の  
ご連絡をお届けします  
(入金確認後5日以内)



申し込みされた  
カリキュラムに  
ご参加ください

### \*キャンセルの取扱について

- 申込者の都合によりキャンセルされた場合は、返金はいたしません。
- 全てのカリキュラムが定員に達し受講できない場合は、メール又は電話等でご連絡の上、返金させていただきます。

### \*申し込みに関する留意事項

- 受講料入金後、5日を過ぎても「申込み受理メール」が届かない場合は、事務局へご連絡ください。
- E-mail がご使用できない方には電話又は、FAXにてご連絡します。
- 申込み内容を変更される場合は、事務局へご連絡ください
- 定員に達したカリキュラムはお申し込みいただけません
- 申込み用紙をメールやFAXで送信される場合は、署名入りの利用規約も併せて送信してください。

### \*受講料の振込に関する留意事項

- 振込手数料は申込者のご負担となります。ご了承ください。
- お申し込み後、10日以内に受講料をお振込みください



# よくある質問 (Q&A)

**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.** 問題はありません。希望される方に参加いただければと思います。

**Q. 試験・テストなどはありますか？**

**A.** ありません。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. 講座に欠席した場合、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だいた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。

**Q. 休講になった講座は補講などはありますか？**

**A.** 補講日を設けておりますので、休講になった講座があった場合は、運営委員で協議し、補講日に開催いたします。その時はフェイスブックなどで広報いたします。



## 運営委員

リカバリーカレッジOKAYAMAは、私たちが運営しています。

※運営委員（氏名・立場）五十音順

浅山広大・ひきこもり経験者

出射茉実・ソーシャルワーカー／摂食障害経験者

伊藤和幸・ソーシャルワーカー

受川亜紀子・WRAP ファシリテーター

木本達男・ソーシャルワーカー

櫛田真悟・作業療法士

坂本明子・ソーシャルワーカー（大学教員）

杉原直義・ソーシャルワーカー

鈴木健司・当事者/マインドフルな人

丹原康文・ピアサポーター

廣戸直美・ソーシャルワーカー

馬場律子・ピアスタッフ



# メモ欄



## 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

