

リカバリーカレッジ講座の 行程

「被害的な感情」の講座の例

ろっちゃん、ぼう、kikku

リカバリーカレッジの フィデリティの7つの項目



- ① 平等を大切にする
- ② 学ぶこと
- ③ 学生に合わせる
- ④ コプロダクション
- ⑤ 社会的なつながり
- ⑥ コミュニティ重視
- ⑦ リカバーへの取り組み

進行者

1 トレーナー(支援者、ピア)各最低一名以上

当 日 は 計 二 名 (ろっちゃん、ぼう)

2 サポーター数名(受付、会場運営等)

当 日 は 一 名 (kikku)

うち合わせ

- 1 各セッション2回@二時間、
①内容、②タイムスケジュール、資料等の確認

- 2 終わりにアンケートを集計して、
振り返り2回@二時間
①感想、②アンケート結果

当日のタイムスケジュール①

時間	内容
18 : 00	打合せ兼準備 2 グループに席を分ける(1 テーブル5人程度) 模造紙の準備
18 : 45	受付開始 到着した人から自由に席に座ってもらう
19 : 00	チェックイン
19 : 15	タイムスケジュールの確認 グランドルールを読み合わせ
19 : 20	前回の振り返り グループでシェア…やったことに対する感想や、1週間経過して、その後の気づきがあれば共有。
19 : 35	前半ワーク(ワークシート裏面の1段目項目) チーム名を決めても OK 個人ワーク 3~5分 チームで共有 10~15分 (口頭のみ) 全体で共有 5分 ※ファシリはグループディスカッションの補助
19 : 55	休憩
20 : 00	後半ワーク(ワークシート裏面の残りの項目) 個人ワーク 3~5分 チームで共有 10~15分 (模造紙に記入) 全体で共有 5分 ※ファシリはグループディスカッションの補助
20 : 20	まとめ、チェックアウト
20 : 30	終了 →退出OKの声掛け

当日のタイムスケジュール②

時間	内容
18 : 00	打合せ兼準備 2 グループに席を分ける(1 テーブル 5 人程度) 模造紙の準備
18 : 45	受付開始 到着した人から自由に席に座ってもらう
19 : 00	チェックイン
19 : 15	タイムスケジュールの確認 グランドルールを読み合わせ
19 : 20	前回の振り返り グループでシェア…やったことに対する感想や、1 週間経過して、その後の気づきがあれば共有。
19 : 35	前半ワーク(ワークシート裏面の 1 段目項目) チーム名を決めて OK 個人ワーク 3~5 分 チームで共有 10~15 分 (口頭のみ) 全体で共有 5 分 ※ファシリはグループディスカッションの補助
19 : 55	休憩
20 : 00	後半ワーク(ワークシート裏面の残りの項目) 個人ワーク 3~5 分 チームで共有 10~15 分 (模造紙に記入) 全体で共有 5 分 ※ファシリはグループディスカッションの補助
20 : 20	まとめ、チェックアウト
20 : 30	終了 →退出 OK の声掛け

当日のワークシート表

リカバリーカレッジ
OKAYAMA



わたしのいい感じ

もし、自分の状態に対して「被害的くん」が悪さをしていたとしたら？反対に「いい感じちゃん」のささやきで、リラックスしたり、嬉しい気持ちになっていたとしたら？

自分の周りにはどんな「いい感じちゃん」と「被害的くん」がいて、自分を助けてくれたり、困らせたりするのでしょうか？実際にイメージしてみましょう。

あなたの周りにはたくさんのいい感じちゃんと被害的くんが飛んでいるとします。
思い浮かぶものを1つずつ選んで、それぞれのプロフィールを書いてみよう。

<プロフィール>

特技：_____

好きな物：_____

嫌いな物：_____

出現場所・時間帯：

近寄らない場所・時間帯：



<プロフィール>

特技：_____

好きな物：_____

嫌いな物：_____

出現場所・時間帯：

近寄らない場所・時間帯：

実際にいい感じちゃんが活躍してくれた時、助けてくれた時と言えば・・・

あまり良くないイメージがあるけど、それでも、被害的くんがいてくれて良かったなあと
思うことと言えば・・・

当日のワークシート裏



いい感じちゃんと被害的くんの上手なコントロール方法を具体的に考えてみよう。

いい感じちゃん

- ①いい感じちゃんに来て欲しい時 ②いい感じちゃんがいなくても上手くやれる時

- ③いい感じちゃんに来て欲しい時、どうやって呼ぶとよさそう？

- ④いい感じちゃんが弱っていたら、どうやって元気にする？



被害的くん

- ①被害的くんが来ると困る時 ②被害的くんが来ても平気な時

- ③被害的くんが来ると困る時に被害的くんが来たら、どうやって対応する？

- ④被害的くんと上手に付き合うコツは？

グランドルール

リカバリーカレッジ
OKAYAMA



- 他人や他団体に対する悪口を言ったり、批判、説教をしない。
- お互いを尊重しあい、相手が嫌がることをしない。
- 許可なく携帯電話・スマートフォン・カメラなどでの撮影、録画、録音しない。
- 携帯電話はマナーモードなど音が鳴らない設定にする。
- できるだけ多くの方が話せるよう、時間の分かち合いに協力をする。
- 支援を受けに来るのでなく、自ら学ぶ場であることをよく理解する。
- 体調などにより、学ぶことが困難な場合は無理をしない。
- 追加はOK

チェックイン



- 1 呼ばれたい名前、今の気分
- 2 問いを一つ

被害的な感情の講座



チェックアウト



- 感想の共有
- 宿題