



# リカバリーカレッジOKAYAMA のカリキュラムの作り方

HOPE

CONTROL

OPPORTUNITY

2018年度

## 運営員会

運営委員 13名  
(体験者5名、家族1名、専門職5名、その他1名)

計14回

延 149名



## リカバリーカレッジ OKAYAMAの設立

2018年に日本財団からの助成を受け、運営委員会方式でリカバリーカレッジOKAYAMAを開校することとした。

理念は、リカバリーカレッジの原則に基づいた以下の7つとした。

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

この理念に基づき準備を行い、2019年1月に開校した



## ロゴに込めた思い

学びの象徴として特別史跡旧閑谷学校の櫂の木をデザインに取り入れた。

学びの場が岡山の地に根付き、卒業生がそれぞれのリカバリーの旅路で芽吹くことを願って作成した。

2018年度

## カリキュラムの実施

時期: 2018年12月～2019年3月

場所: 岡山市北区表町(3ヶ所)

学生: 26名 95%が満足!

講座: 9種類19セッション

全て体験者と専門職がファシリ



# 2018年度

## カリキュラム

時期:

場所:

学生: 26名

講座: 9種類19セミナー

全て体験者と専門家によるアシリ

- ・未来の自分に希望が持てた！
- ・今のままの自分でいいと思えた。
- ・初めの一歩が踏み出せた。
- ・自分と付き合っていけそうだと思ったし、付き合って行く。
- ・カレッジに関わりたい！
- ・運営委員になりたい！



# 2018年度冬期のカリキュラム

## HOPE(希望を感じる講座)

- ・リカバリーって
- ・自分の魅力
- ・リカバリーストーリー～自分らしく生きてきた、私の物語～

## CONTROL(自分の主導権を握るための講座)

- ・否定的な感情との付き合い方

## OPPORTUNITY(次の一步を踏み出すための講座)

- ・フォトリカバリー
- ・知つ得
- ・IPPO
- ・表町の歴史街あるき

# 2019年度の計画②

## 2 カリキュラムの実施

- ・今年度は秋期と冬期の2クール開催
- ・秋期講座 9月14日開講！
- ・講座には必ず1人以上はトレーナー養成研修を修了した人が関与。
- ・9講座→13講座
- ・19セッション→24セッション

# 2019年度秋期のカリキュラム

## HOPE(希望を感じる講座)

- ・幸せの青い鳥
- ・未来語り
- ・自分の魅力
- ・自分にとってのリカバリー
- ・リカバリーストーリー
- ・公開講座

## CONTROL(自分の主導権を握るための講座)

- ・被害的な感情との付き合い方
- ・自分自身を自由にする
- ・健康的に自分を活かすための食事
- ・タイムイズマネー

## OPPORTUNITY(次の一步を踏み出すための講座)

- ・フォトリカバリー
- ・知つ得
- ・表町の歴史街あるき

# そして！冬期講座



医療、保健、福祉ではない新たな選択肢  
メンタルヘルスの向上のために、学び合う場

2019年度冬期講座

令和2年1月4日開講

過去最多  
15講座 26セッション  
になるはずだった。。  
もちろん講座の運営は  
コ・プロダクション！

# 2019年度冬期のカリキュラム

## HOPE(希望を感じる講座)

- ・未来語り
- ・自分の魅力
- ・自分にとってのリカバリー
- ・リカバリーストーリー

## CONTROL(自分の主導権を握るための講座)

- ・片付けリカバリー
- ・睡眠を知る
- ・幻聴との付き合い方
- ・お金に強くなる
- ・健康的に自分を活かすための食事
- ・セルフコンパッション
- ・タイムイズマネー
- ・被害的な感情からの解放

## OPPORTUNITY(次の一歩を踏み出すための講座)

- ・フォトリカバリー
- ・IPPO
- ・表町の歴史街あるき

# 2019年度の大きな成果

## トレーナ養成研修の開催



イギリスから！シェナさん、メアリーさんが来てくれた！

- ・講演会
- ・経験者交流会
- ・トレーナー養成研修

26人がトレーナーに！

岡山はもちろん。全国の仲間も。



リカバリーカレッジ  
OKAYAMA



一緒に創っていきませんか？

心よりお待ちしております。