

学びから始める  
未来のカタチ





# 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

これからも続いていく、  
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

あなたのリカバリ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？

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

自分の主導権を握るた  
めの講座

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

## HOPE（希望を感じる講座）

### ④ リカバリーって？

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！

### ④ 自分の魅力

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。

### ④ リカバリーストーリー～自分らしく生きてきた、わたし自身の物語～

わたしの生きてきた物語　あなたの生きてきた物語　お互に知りたくありませんか。過去のわたし　これからわたし  
※必要なもの　あなた自身

## CONTROL（自分の主導権を握るための講座）

### ④ 否定的な感情とのつきあい方

ありがとう、嬉しい、楽しい、幸せ、そんな感情だけにつつまれているだけじゃない私。私の中に起きる、モヤモヤ、イライラ、憎しみ、嫉み...。こんな感情とのつきあい方を学びます。

## OPPORTUNITY（次の一步を踏み出すための講座）

### ④ フォトリカバリー

---

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、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。

### ⑤ 知つ得

---

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。

### ⑥ IPPO（いっぽ）

---

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、一步をふみだしてみませんか

### ⑦ 表町の歴史街あるき

---

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2時間～3時間）

日 程	午 前	午 後	夜 間
	9時30分～	13時30分～	18時30時～
1月12日(土)		開校式	
1月16日(水)			リカバリーって？
1月19日(土)	リカバリーって？	リカバリー ストーリー	
1月23日(水)			フォトリカバリー
1月26日(土)	IPPO	IPPO	
1月27日(日)		公開講座	
1月30日(水)			自分の魅力
2月 6日(水)			否定的な感情との 付き合い方
2月 9日(土)	リカバリー ストーリー		
2月13日(水)			自分の魅力
2月16日(土)	IPPO	IPPO	
2月20日(水)			否定的な感情との 付き合い方
2月23日(土)	知つ得	表町の歴史 街あるき	
2月27日(水)			フォトリカバリー
3月 2日(土)		閉校式	



# 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

3000円

※いくつカリキュラムを受講していただいても3000円です。

## 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

FAX：086-273-9692

HP：<http://rcokayama.jp>

## 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.** 開校式や閉校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。



# 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）

木本達男・ソーシャルワーカー

雨宮悦恵・家族

石丸千里・浅口市民／障害者手帳をもっています

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

木曾律子・ピアスタッフ

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

廣戸直美・ソーシャルワーカー

浅山広大・ひきこもり経験者

丹原康文・ピアサポーター



— × 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)

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

TEL : 090-1336-9692

FAX : 086-273-9692

