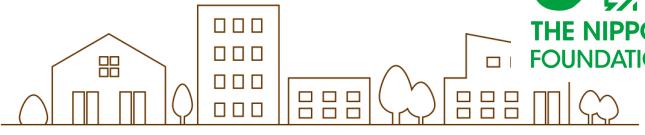


公開講座



み ん な で カ レ ッ ジ

ら
し
さ
SAGA

リカバリーカレッジ
SAGA



リカバリーカレッジ
ふくおか



リカバリーカレッジ
OKAYAMA



リカバリーカレッジ
KOBE



リカバリーカレッジ 名古屋
RECOVERY COLLEGE NAGOYA

リカバリーカレッジ
名古屋

リカバリーカレッジおおた

リカバリーカレッジ
おおた

R.college

リカバリーカレッジ
たちかわ

ウラ面に
各講座の紹介
があります。
ぜひご覧ください!



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とは？ リカバリーカレッジは、精神的困難（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。講座の企画から運営まで、精神的困難の体験者、家族や専門職等が協働し創り上げています。岡山では2018年から、日本財団の助成でリカバリーカレッジOKAYAMAとして、この取り組みが始まっています。今回の公開講座では、全国各地のリカバリーカレッジが岡山に集まり、各地の講座を受講できます！ぜひこの機会に！リカバリーカレッジでの学びを体験してみませんか？みなさまのご参加をお待ちしております！

対象者

リカバリーカレッジに興味がある方
(精神的困難やメンタルヘルスの課題の有無は問いません)

受講料

<1000円> (2021冬講座を受講されている方は無料)
当日、現地にてお支払い頂くか事前に振込先へご入金ください。
※オンライン参加の方は振り込みのみとなります。

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

申し込み

下記 URL 先にてお申し込みください。
https://u.rcokayama.jp/2021fuyu_koukaikouza

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
TEL : 090-1336-9692 / FAX : 086-273-9692
E-mail : recoverycollege.ok@gmail.com
HP : <https://rcokayama.jp/>





開講講座

開会式

定員：なし

場所：さんかく岡山

公開講座「みんなでカレッジ」の開会式です。
全国各地から岡山に集まつたりカバリーカレッジ体験者たちの挨拶から
今回開講する講座の紹介などなど、
参加必須ではないものの、これから始まるリカバリーカレッジ文化祭、
ご都合のつく方は一緒に花を添えましょう！

ステキに自己主張してみよう

定員：20名

場所：さんかく岡山

日頃、自分の気持ちや意見をうまく言えず残念な思いをしたり、言いすぎて「しまった！」と思うことがありますか？
この講座では、自分の気持ちをうまく伝えて、自分のことも相手のことの大切にできるようなステキな自己表現法を学びます。
ステキな自己表現をドラえもんのキャラになりきり、楽しみながら体験してみましょう。

By リカバリーカレッジふくおか

ヒューマンライブラリー

定員：20名

場所：さんかく岡山

ヒューマンライブラリーとは、生きた人間を「本」として、対話時間を貸し出す取り組みです。
今回はリカバリー体験者の方々に本として人生物語をお話頂きます。
本との対話を通じ、ぜひ人生について、リカバリーについて一緒に考えてみませんか？

By リカバリーカレッジ名古屋
with ゆうこりん&せっちゃん

街歩き and フォトリカバリー

定員：15名

場所：そばら屋

リカバリーカレッジ OKAYAMA で人気の2講座を今回の「みんなでカレッジ」特別バージョンで行います。
リカバリーカレッジ OKAYAMA 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。そんな魅力あふれる商店街で、リカバリーを感じる瞬間を写真に撮って仲間で語りましょう。

By リカバリーカレッジ OKAYAMA

哲学の時間

定員：16名

場所：そばら屋

『哲学』という言葉から、何を連想します？こむずかしい？自分たちには関係がない？
でも実は、哲学ってもっと身近で日常生活の中にあるものなのかも・・・。今日は、皆さんと私たちの暮らしや社会に関わるテーマについて自由に話し合い、それぞれの発見につなげてみませんか？気軽に思いを語り合いましょう。

By リカバリーカレッジ SAGA

リカバリーって何？①②

定員：①25名 / ②40名

場所：オンライン（ZOOM）

①リカバリーカレッジと言っているけど、そもそもリカバリーって何なのだろう？私たちはどんなプロセスを大事にしようとしているのだろう？もしかしたら、綺麗なものばかりでもないかもしれない。そんなモヤモヤした気持ちも含めて、少人数のグループに分かれて参加者それぞれのリカバリーについて語り合う時間とします。

②～フリートーク～ 午前中の講座の続きをやりリカバリーカレッジに関する情報交換を目的別のグループに分かれて語り合います。お好きなお部屋にどうぞ。

By オンラインチーム

カレッジの魅力

(シンポジウム)

※オンライン参加有り

定員：50名（オンラインは70名）

場所：さんかく岡山

全国各地から集まつたりカバリーカレッジが、それぞれの特徴を紹介します。

そして、各地の受講生や運営した人々から、どのような体験をしているのかを語っていただきます。
そもそもリカバリーカレッジとは何なのか？そして、その魅力に迫るシンポジウムとします。

質問コーナー

※オンライン参加有り

定員：50名（オンラインは70名）

場所：さんかく岡山

シンポジウム「カレッジの魅力」から引き続きお送りする質問コーナーです。

短時間ながら岡山に集った全国各地のリカバリーカレッジに直接質問ができます。

リカバリーカレッジの魅力を深める質問から、シンポジウムをより魅力的にする質問、お待ちしています。

※新型コロナウィルスの感染状況により講座がオンライン等に変更となる場合があります。

タイムスケジュール

時刻／会場	さんかく岡山 岡山市北区表町3丁目14-1	そばら屋 岡山市北区表町三丁目5-17	オンライン（ZOOM）
10:00	開会式		
10:30			
11:00	ヒューマンライブラリー	街歩き and フォトリカバリー	リカバリーって何？①
11:30			
12:00		休憩	
12:30			
13:00			
13:30	ステキに自己主張してみよう	哲学の時間	リカバリーって何？② ～フリートーク～
14:00			
14:30		休憩	
15:00			
15:30	カレッジの魅力（シンポジウム）		カレッジの魅力（シンポジウム）
16:00			
16:30			
17:00	質問コーナー		質問コーナー

