

# 平成27年度 リカバリー・カレッジ

～こころの元気回復市民講座～

## お蔭様で3年目突入です！



三鷹市ピアサポート事業の一環である「リカバリー・カレッジ」春期講座が開催されます。

「リカバリー」とは、「困難なライフイベント（疾患・障がい、離別、失業等）」を抱えながらも意義ある、満足のいく人生を立て直していくための概念です。そして、リカバリー・カレッジとは、自らの人生をより豊かにするために、自ら主体的にこころの元気回復を求める学びの場です。あらゆる立場の方が対等に学び合います。

三鷹地域では三鷹市と社会福祉法人巣立ち会が連携して行ない、市の公共施設にて行なわれます。クラス内容は、「リカバリー」概念について、セルフマネジメントの方法を学ぶもの、当事者（参加者・メンバー）のスキル獲得と社会参加を促すもの等を予定しています。より豊かに生きるための手助けとなるクラスが満載です。多くの方々のご参加をお待ちしております。

### 受講生 ご感想 (リカバリー入門より)

「自分を大切にすれば、周囲も喜ぶ」という質問の答えがとても印象深かった。

その苦勞が大切な経験として、他の人に対する優しさになっているんだ、と感じました。

#### <詳細>

受講期間：平成27年4月22日（水）～7月22日（水）

開催日時：火曜日、水曜日、金曜日の13：30～15：30

受講定員：各クラス 15名前後

※希望者多数の場合は、定員の都合により参加いただけない場合があります。ご了承ください。

学費：無料

申込み方法：受講申込み及びコース内容確認は、下記にご連絡ください。

リカバリー・カレッジ担当者：小林 Tel: 0422-34-2761（巣立ち会）

E-Mail: sudachi-kaze@sudachikai.eco.to

ウェブサイト：<http://sudachikai.eco.to/katudou/pia-support.html>



三鷹 リカバリーカレッジ

検索

# クラス内容 平成27年度春期



## リカバリー入門

5/29 金曜日 (半日クラス×1回) 13:30~15:30

「リカバリー」はすべての人にとって可能です。それは満足のいく人生を建て直していくことを意味します。この講座では、「リカバリー」という言葉が意味するもの、「リカバリー」にとって必要で鍵となるもの、を学びます。自分にとっての「リカバリー」を見つけてください。

聞き慣れない「リカバリー」という言葉、少しでも身近に感じていただけるように、準備しています。

「リカバリー」の考え方の学びは、もちろんですが、「リカバリー体験・リカバリーストーリー」の発表からも「リカバリー」を身近に感じていただけると思います。すべての人に「リカバリー」は可能ですので、「リカバリー入門」はすべての人に開かれています。奮ってご参加ください。

リカバリー・カレッジで初めてクラスを取られる方、「リカバリー」とは何かを知りたい方にお勧めの講座です。

## リカバリーの実践に向けて

6/12, 6/19 金曜日 (半日クラス×2回) 13:30~16:00

対象：精神保健福祉サービス関係機関職員、将来精神保健福祉サービスに携わりたい方を対象とした内容です。

**注：当クラス受講には、最初に「リカバリー入門」の受講が必要です。**

「リカバリー入門」ではすべての人が各々のリカバリーを学ぶのに対し、この講座では支援者がサービス利用者のリカバリーを支えていく上で、支援者にとって必要となる技術を学びます。

講義、ワークショップを組み合わせ、受講生の洞察力や創造力を育てていきます。ロンドンのリカバリー・カレッジで実際に行われているワークショップを参考に、授業は進められます。

昨今、欧米ではこの「リカバリー」を最大限にするように支援することが、精神保健福祉サービスの基軸となってきました。サービス利用経験者、支援者の中で「利用者や家族が希望のもてる支援」についても議論される予定です。奮ってご参加ください。

## 当事者研究ミーティング

4/22~6/10 水曜日 (4/29, 5/6は休み) (半日クラス×6回) 13:30~15:30

北海道浦河にある「浦河べてるの家」で生まれたプログラムです。

このプログラムでは、当事者(参加者・メンバー)が抱える様々な生きづらさ、困りごと、ご苦勞を、当事者自身が仲間と共に、支援者とも連携しながら「研究する」(豊かな話し合いや行動の実験等)という視点に立ちます。研究を通じて、ユニークな理解や対処法のアイデアを見出し、生活の中に新しい工夫を取り入れたりすることが、研究の一連のプロセスです。

各回、2時間程度のミーティングを開催します。

## WRAP（元氣回復行動プラン）

4/28～7/21 火曜日（5/5、6/2、7/7は休み）（半日クラスx10回） 13:30～15:30

WRAPとは、困難なライフイベント（疾患・障がい、離別、失業等）を抱えていても希望を持ち、自分自身の主導権を握り、行動プランを立てて、自分の人生の夢やゴールに向かって努力できる、そのことを普遍化するべくアメリカの当事者たちが中心となってまとめたものです。

WRAPはテキストなどを通じて一人で学ぶこともできますが、トレーニングを受けたファシリテーターが開催する「クラス」に参加して学ぶことが奨励されています。このクラスでは、「WRAP ファシリテーター養成講座」を修了したピアと職員が協働し、計10回のクラスを開催します。

原則として全10回出席が可能な方にお勧めしています。

## ピアカウンセリング講座

6/17～7/22 水曜日（半日クラスx6回） 13:30～15:30

ピアカウンセリングとは、同じ障害を持つ人たちが相手に対する傾聴（相手の話丁寧に耳を傾けること）と情報提供を行うことによって、当の相手が自分で自分の問題を解決していけるように支援することです。

クラスでは、テキスト（JHC板橋会発行）に沿って信頼関係づくりの演習、講義等を行います。演習は講座修了生によるリーダーチームが行い、参加者と一緒に学習していきます。団体を超えた相互交流の機会にもなっています。ぜひご参加ください。

## ストレスと不安とうまくお付き合いするには



5/8～5/22 金曜日（半日クラスx3回） 13:30～15:30

「ストレスと不安とうまくお付き合いするには（ストレス・不安マネジメント）」は、リカバリー・カレッジが始まってから、新しく開かれるクラスです。

「リカバリー」を意識した生活を送っていてもストレスを感じる出来事を無くすことはとても難しいです。自分にとってストレスになる出来事について話し合ったり、対処法についてディスカッションしたり、一般的なストレス対処法を紹介しながらストレスへの対処を学んでいくクラスです。ストレスのない生活ではなく、ストレスと上手にお付き合いして、リカバリーしていきましょう。

## はじめての認知行動療法

7/3～7/17 金曜日（半日クラス x 3回） 13:30～15:30

認知行動療法のスキルを学ぶクラスです。私たちの気分や行動は「考え」の影響を受けています。落ち込んでいる時や元気がないときは、自分をつらくさせる考えによって悪循環に陥ってしまうことがあります。バランスの良い考え方を取り入れることで、日常的な問題を解決したり、ストレスに対処したりする方法をご紹介します。

# リカバリー・カレッジ 平成27年度 春期時間割

クラス名	教室場所	時間	日付 & 曜日
リカバリー入門	三鷹市市民協働センター	半日クラス x1 回 13:30-15:30	金曜日 5/29
リカバリーの実践に向けて	三鷹市市民協働センター	半日クラス x2 回 13:30-16:00	金曜日 6/12, 6/19
当事者研究ミーティング	福祉コアかみれん	半日クラス x6 回 13:30-15:30	水曜日 4/22~6/10 (4/29, 5/6, 休み)
WRAP (元気回復行動プラン)	① 福祉コアかみれん ② 三鷹ネットワーク大学	半日クラス x10 回 13:30-15:30	火曜日 ① 4/28~5/26 ② 6/9~7/21 (5/5, 6/2, 7/7 休み)
ストレスと不安とうまく付き合うには	三鷹市市民協働センター	半日クラス x 3 回 13:30-15:30	金曜日 5/8~5/22
はじめての認知行動療法	三鷹市市民協働センター	半日クラス x 3 回 13:30-15:30	金曜日 7/3~7/17
ピアカウンセリング講座	三鷹市市民協働センター	半日クラス x6 回 13:30-15:30	水曜日 6/17~7/22

対象：原則として、三鷹市在住、在勤、在学の方

教室場所 三鷹ネットワーク大学: 三鷹市下連雀 3-24-3 三鷹駅前協同ビル3階

三鷹市市民協働センター: 三鷹市下連雀 4-17-23

福祉コアかみれん: 三鷹市上連雀 4-1-8

\*会場へのお問い合わせはお控え下さるよう、お願いします。

