

# 平成27年度秋期 リカバリー・カレッジ



～こころの元気回復市民講座～

## 新講座開設しました！

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」秋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、市の公共施設にて行われます。クラス内容は、「リカバリー」概念について、セルフ・ケアの方法を学ぶもの、当事者（サービス利用者・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

「日頃悩んでいることが、みなさんと考えることで光がみえてくるよ！」(当事者研究より)

「当事者の方々がこんなに支援者に気を遣って役割を演じて下さっていることが一番印象に残りました。」(リカバリーの実践に向けて、より)

### <詳細>

受講期間：平成27年9月29日（火）～12月18日（金）

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年度秋期

## リカバリー入門

10/2 金曜日 (半日クラスx1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。

## WRAP (元氣回復行動プラン)

9/29~12/15 火曜日 (10/6, 11/3, 11/10, 12/1は休み) (半日クラスx8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8回のクラスを開催します。

原則として全8回出席が可能な方にお勧めしています。

## 当事者研究ミーティング

9/30~11/4 水曜日 (半日クラスx6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。



## Telling your story (あなたのリカバリー・ストーリーを語ろう)

10/9~10/23 金曜日 (半日クラス x 3回) 13:30~15:30

**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。**

私達は皆、物語(ストーリー)をもっています。この講座では、受講者のみなさまにご自身のリカバリー・ストーリーを作成していただきます。リカバリー・ストーリーとは、あなたの「リカバリー」の体験を自分のことばで表したものです。ストーリーの作成を通じて、過去を改めて捉えなおし、ご自身の人生を取り戻していただけることを目標としています。ストーリーの作成では、いろいろな方法(文章、イラスト、写真、等々)を選んでいただけます。ご希望の方には、講座内でリカバリー・ストーリーを発表していただきます。ここは、あなたのストーリーを語る場です。

## ピアカウンセリング講座

11/11~12/16 水曜日 (半日クラス x 6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など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。

## アロマセラピーとタッチングケア

12/4~12/18 金曜日 (半日クラス x 3回) 13:30~15:30

アロマセラピーとは、「植物精油を用いた健康管理法」です。

この講座では、「香り」や「触れること」を通して、心と身体をよりよい状態に導くことを目指します。自分が快く感じる香りは、今の自分に必要な香りです。アロマセラピーで「心のかたち」を探り、タッチングや呼吸法で「身体のありよう」を知り、アロマタッチで日常的に使えるセルフケア方法を発見していきましょう。



# リカバリー・カレッジ 平成27年度 秋期時間割

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 10/2
WRAP (元気回復行動プラン)	① 三鷹ネットワーク大学 ② 福祉コアかみれん	半日クラス x8回 13:30-15:30	火曜日 ① 9/29~10/27 ② 11/17~12/15 (10/6、11/3、11/10、 12/1 休み)
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 9/30~11/4
Telling Your Story (あなたのリカバリー ストーリーを語ろう)	三鷹市市民協働センター	半日クラス x3回 13:30-15:30	金曜日 10/9~10/23
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 11/11~12/16
アロマセラピーと タッチングケア	三鷹市市民協働センター	半日クラス x3回 13:30-15:30	金曜日 12/4~12/18

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。

