



平成 27 年度冬期 リカバリー・カレッジ

～こころの元気回復市民講座～

冬期講座、開催します！

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」冬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講座が満載です。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 (H27 年秋期より)

私自身もサポーターと共生しております。感謝と共に。(「リカバリー入門」より)

人の数だけリカバリーがあるんだと知れました。
(「あなたのリカバリー・ストーリーを語ろう」より)

< 詳細 >

受講期間：平成 28 年 1 月 19 日（火）～3 月 23 日（水）

開催日時：火曜日、水曜日、金曜日の 13：30～15：30（一部～16：00）

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



講座内容 平成27年度冬期

リカバリー入門

1/22 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。

WRAP (元氣回復行動プラン)

1/19~3/22 火曜日 (2/2, 3/1は休み) (半日クラス×8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

1/20~2/10 水曜日 (半日クラス×4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。



ピアカウンセラー、ピアサポーター養成研修会（上級編）

2/17～3/23 水曜日（半日クラス×6回） 13:30～15:30



注：当コース受講には最初に「ピアカウンセリング講座」の受講が必要です。

ピアカウンセリング講座（初級）を修了した上で、さらに一歩進んで仲間の支援に携わりたいことを希望し、なおかつ所属施設の推薦を得た方を対象とする講座です。

テーマとして「リカバリー」「共感・同情・受容」「積極的傾聴」「守秘義務」「バウンダリー」「自分のクライシスプラン（WRAP）」などの、実務的な知識や技術を学習していきます。

ピアカウンセラーを目指している方向けの学習の場となりますが、すでにピアの業務に携わっている方にもご協力いただき、コメントやロールプレイに参加していただいています。

リカバリーの実践に向けて

2/5、2/12 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スキルを学びます。

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」を促す支援をすることが、精神保健福祉サービスの基軸となってきております。サービス利用経験者、支援者の間で「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。

元気に音楽を聴/効こう！（リカバリーと音楽）

2/26～3/11 金曜日（半日クラス×3回） 13:30～15:30

この講座では、音楽のリカバリーに対する効果を学びます。そして、みんなで音楽を聴き合い、体験を共有します。

まずは音楽とリカバリーについての簡単なレクチャーで、音楽の役割や効果を学びます。

そして、音楽と生活の関わり（いつ、どんな場面で音楽を聴いているのか、等）を情報交換します。

最後に、これがメインになりますが、実際に、みんなで音楽を聴きます。つまり、みんなで音楽を聴く/効く観賞会があります。音楽が大好きな方も、それほどでもない方も、お待ちしております。



リカバリー・カレッジ 平成27年度 冬期時間割

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 x 1 回 13:30-15:30	金曜日 1/22
WRAP (元気回復行動プラン)	三鷹ネットワーク大学	半日クラス x 8 回 13:30-15:30	火曜日 1/19~3/22 (2/2、3/1 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 x 4 回 13:30-15:30	水曜日 1/20~2/10
ピアカウンセラー 養成研修会	三鷹市市民協働センター	半日クラス x 6 回 13:30-15:30	水曜日 2/17~3/23
リカバリーの 実践において	三鷹市市民協働センター	半日クラス x 2 回 13:30-16:00	金曜日 2/5~2/12
元気に音楽を 聴/効こう!	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 2/26~3/11

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。

