

平成 28 年度春期 リカバリー・カレッジ

～こころの元気回復市民講座～

4年目に突入しました！



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」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、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 年度冬期より）

また、辛さや淋しさなど、正直に話し合える機会と場所が欲しいです。

（「元気に音楽を聴/効こう」より）

支援者側の話を聞く事ができ、支援者も悩んだりビビるんだと実感しました。

（「リカバリーの実践に向けて」より）

< 詳細 >

受講期間：平成 28 年 4 月 27 日（水）～ 7 月 29 日（金）

開催日時：火曜日、水曜日、金曜日の 13：30～15：30（一部 10：00～）

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：

< 1 > 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>

検索

三鷹 リカバリーカレッジ

< 2 > または、当パンフレット巻末の「リカバリー・カレッジ 受講申込書」をご利用ください。

講座内容 平成28年度春期



リカバリー入門

4/27 水曜日（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（元気回復行動プラン）

5/17~7/26 火曜日（6/7、7/5は休み）（半日クラス×9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主催する「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9回のクラスを開催します。原則として全9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

5/18~7/13 水曜日（6/8は休み）（半日クラス×8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。

「エンカウンター」を体験してみよう！

5/13、6/3、6/10 金曜日（半日クラスx3回） 13:30~15:30

「エンカウンター」というのは「出会い」という意味です。本音の交流を通じて、自分と出会い、他者と出会います。といっても、難しく考えることはありません。実際に行うのは、ゲームのように見えるちょっとした「ワーク」です。グループで「ワーク」を行う中で、それぞれの人の「その人らしさ（=本音）」が表現されます。「人それぞれ」で「私は私」だけれど、本音の交流を通じて暖かい人間関係を作っていくことができる。そんなことに自然に気づいていけるよう「ワーク」を構成していきます。原則として、全3回出席可能な方にお勧めしています。

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

5/27、6/17、7/1、7/8 金曜日（半日クラス x 4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

7/15~7/29 金曜日（1日クラス x 3回） 10:00~15:30

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。



リカバリー・カレッジ 平成28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 x 1回 13:30-15:30	水曜日 4/27
WRAP (元気回復行動プラン)	5/17、5/24 : 福祉コアかみれん 5/31~7/26 : 三鷹ネットワーク 大学	半日クラス x 9回 13:30-15:30	火曜日 福祉コアかみれん 5/17、5/24 三鷹ネットワーク大学 5/31~7/26 (6/7、7/5 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 8回 13:30-15:30	水曜日 5/18~7/13 (6/8 休み)
ピアカウンセリング 講座	三鷹市市民協働センター	一日クラス x 3回 10:00-15:30	金曜日 7/15、7/22、7/29
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 x 4回 13:30-15:30	金曜日 5/27、6/17、 7/1、7/8
「エンカウンター」を 体験してみよう!	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 5/13、6/3、6/24

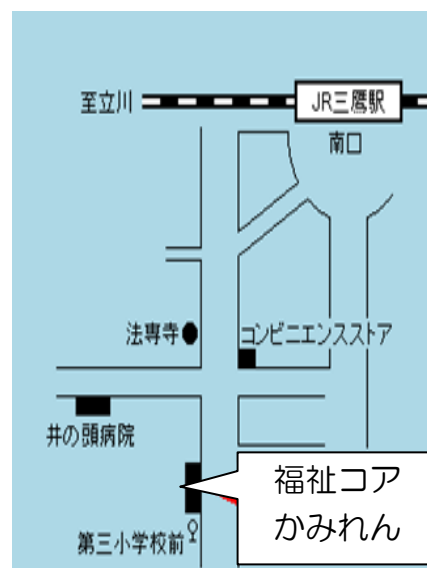
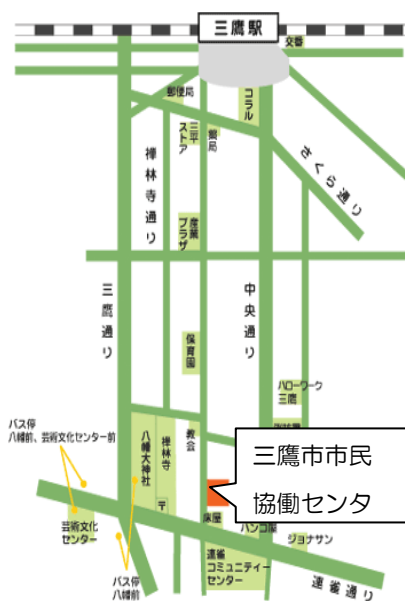
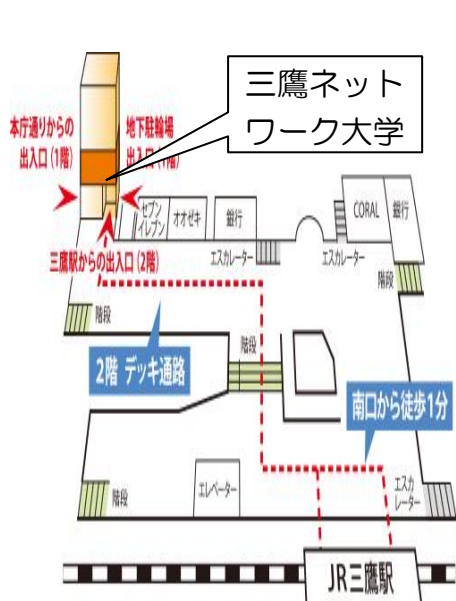
対象：原則として、三鷹市在住、在勤、在学の方

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。



リカバリー・カレッジ 受講申込書

日付 年 月 日

リカバリー・カレッジへお申込みいただき、ありがとうございます。

当申込書は、リカバリー・カレッジでの登録用に使用させていただきます。登録が完了致しましても、こちらからは特にご連絡は致しませんので、当日直接会場へお越し下さい。

お名前	
連絡先電話番号 *1	
e-mail/携帯 e-mail	

*1:休講の際に当日の連絡が可能な番号をご記入下さい。

下記、当てはまる箇所に○をお付け下さい。

精神保健/福祉施設のサービス利用者	ご家族、ご友人	精神保健/福祉施設サービスの職員、実習生、その他
-------------------	---------	--------------------------

ご希望の講座及び講座日を記入してください。

	講座名	講座日
1		
2		
3		
4		
5		
6		

精神保健福祉サービス利用者、職員の方は、下記に施設の連絡先をご記入ください。

施設名	
電話番号	

ご記入ありがとうございました。当申込書は、下記 e-mail にて送付、Fax、郵送、またはご利用施設の職員の方へご提出下さい。

※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。その際にご連絡させていただきますので、ご了承ください。

E-Mail アドレス: sudachi-kaze@sudachikai.eco.to

郵送先: 〒181-0014 東京都三鷹市野崎 2-6-42 巣立ち会

TEL: 0422-34-2761 FAX: 0422-39-7781

リカバリー・カレッジ担当者: 小林