



平成 29 年度秋期
三鷹市ピアサポート事業
こころの元気回復市民講座

リカバリー・カレッジ

Recovery College

「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、満足のいく人生に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、自分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目指す学びの場です。心の病の体験専門家とメンタルヘルスの専門職が協働して講座を進めます。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われます。講座内容には、

①「リカバリーへの道」②「セルフケアの方法を学ぼう」③「こころとからだ」の категорияがあります。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。



受講期間：平成 29 年 9 月 19 日 (火) ~ 12 月 18 日 (月)

開催日時：月～金 13:30～15:30（一部 10:00 または 10:30～）

受講定員：各クラス 15 名前後 学費：無料

※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。その際にご連絡致します。

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：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

リカバリーカレッジ 講座内容 平成 29 年度秋期

①リカバリーへの道 (やりたいことのために)

リカバリー入門



9/20 (水) 13:30~15:30 三鷹市市民協働センター (全1回)

本講座では、精神保健サービスの利用者が自らの体験を話し、専門職が「リカバリー」の説明をします。

「リカバリー」はすべての人にとってためになります。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。

「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たと思います。「リカバリー入門」はどなたでも参加できます。奮ってご参加ください。

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

リカバリーに大切なアイテム探し ~障害福祉サービス編~

11/10 (金) 13:30~15:30 三鷹ネットワーク大学 (全1回)

進行：小林伸匡 (巢立ち会・精神保健福祉士)

受講生の中には、現在医療サービスや福祉サービスを利用している方もいるかもしれません。受講生のそれぞれの road to recovery(リカバリーの道)には、医療サービスや福祉サービスが必要な時があれば、必要ではない時もあると思います。“あなたは何をしたいですか？”そんな視点から、三鷹市内の医療・福祉サービスを紹介しつつ、医療・福祉サービスをこえて、これからのリカバリーに必要なアイテムを一緒に探してみましよう。

意図的なピアサポート (Intentional Peer Support: IPS)

9/22 (金) 13:30~15:30 三鷹ネットワーク大学 (全1回)

進行：宮本有紀 (東京大学リカバリーカレッジチーム)

「意図的なピアサポート」(IPS) では、それぞれが抱えている問題や悩み事を中心にした会話ではなく、新たな可能性に目を向けた、お互いにとっての学びや気づきを生み出すような関係を意図しています。IPS は精神科分野でのピアサポートのあり方を求めて形作られてきたものですが、大切な人との関係における、どのような場面の会話にも活かすことができます。そのような対話のあり方に触れてみませんか。

※この講座は東京大学大学院医学系研究科精神看護学分野・精神保健学分野とのパートナーシップにより提供されます。

リカバリーの実践に向けて

10/4、10/11 (水) 13:30~16:00 (全2回) 三鷹市市民協働センター

進行：大平道子 (巢立ち会・臨床心理士)

注：当クラス受講には、最初に「リカバリー入門」「RCってなんだろう」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、支援者を目指す方、にとって必要となる技術を学びます。

昨今、欧米ではこの『リカバリー』を最大限にでき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ております。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演習を参考に、授業は進められます。

②セルフケアの方法を学ぼう（自分をいたわる、できることを増やす）

対人関係療法

9/29～10/13(金) 13:30～15:30 三鷹市市民協働センター（全3回）

講師：小林真里（巣立ち会・臨床心理士）

こころの健康と対人関係の問題は、密接に関連しています。対人関係療法は、身近な人との関係に焦点を当てた精神療法ですが、その考え方は日常的なストレスや対人関係の問題への対処にも役立つものです。講義とワークを通して、対人関係療法の考え方をわかりやすくお伝えできればと思います。

ピアカウンセリング講座

9/19～10/31(火) (9/26休講) 13:30～15:30 みたかボランティアセンター（全6回）

本講座では、前学期までに本講座を修了した精神保健サービス利用者が中心となってクラスを進行します。

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他聴（相手の話に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。

当事者研究ミーティング

11/8～11/29（水）13:30～15:30 三鷹市市民協働センター(全4回)

本講座では、精神保健サービス利用者と専門職と一緒にクラス運営をしていきます。

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。

③こころとからだ

みんなどうしてる？ 食事・運動・睡眠…からだの健康をめぐる

10/20 三鷹市市民協働センター、10/27、11/17(金) 三鷹ネットワーク大学 13:30~15:30

進行：東京大学リハビリカレッジチーム

からだの健康について一緒に考えてみませんか？この講座では、「食事」や「睡眠」、「身体を動かすこと」、「ちょっとした身体（からだ）の気がかり」、「なかなか言われたように出来ないけれど、気を付けたほうがいいよねと思うこと」、「健康についてどんな人どのように相談していくか」などについて、新しい研究結果を交えてみんなで考えてみたいと思います。この講座は、自分自身のためにこれらに取り組むきっかけとなることを目指しています。

*この講座は東京大学大学院医学系研究科精神看護学分野・精神保健学分野とのパートナーシップにより提供されます。

こころとからだをほぐす運動

12/1、12/15(金) 13:30~15:30 三鷹市市民協働センター（全2回）

進行：谷川一希（巣立ち会）

緊張をすると手に汗をかいたり、散歩をすると気分転換になったりと、人のこころとからだはつながっています。この講座では、ストレッチや体操などの簡単な運動を通して、こころとからだをほぐしていきます。ご自分のペースで気持ちよく行って、こころとからだの変化を感じていただけたらと思います。

アロマテラピーとタッチングケア

10/4、10/11(水) 10:00~12:00 元気創造プラザ 3階会議室（全2回）

講師：鞍田愛希子（巣立ち会・NARD JAPAN 認定アロマ・インストラクター）

アロマテラピーとは、「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。アロマテラピーで「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。

三鷹の文化・歴史探訪ウォーキング

11/7、12/12(火) 集合場所と時間は後日申込者にご連絡します。（全2回）

三鷹市内には有形無形の文化財がたくさんあります。本講座の2日間では〈太宰治ゆかりのコース〉と〈野川・大沢の里コース〉をとりあげます。各コースとも2時間半程度でウォーキングしながら、途中の見学スポットでは、ボランティアガイドさんによる説明もしていただく予定です。集合場所やコース詳細については、申込された方に別途お知らせいたします。

のんびりアロマヨガ

9/25～12/18(月) (10/9 祝, 10/30 休み) 10:30～11:30 三鷹市市民協働センター (全11回)

講師：岸川ゆき (ヨガインストラクター)

ヨガには、こころとからだを調和する意味があります。一週間がはじまる月曜日の午前中にヨガをはじめてみませんか。あまり負担のないポーズを通じて、こころとからだの調和を目指しませんか。かすかに香るアロマも楽しみながら、ヨガでリラックスしましょう。

マインドフルネス認知療法の体験

11/14～12/5(火) 13:30～15:30 みたかボランティアセンター (全4回)

講師：田中慎太郎 (巣立ち会・臨床心理士)

この講座では自分の思考や身体感覚に注意を向け、観察するマインドフルネスの練習を行います。マインドフルネスを通じて考え込みの癖や、日々のストレスを減らす事を目指しましょう。全4回に出席可能な人、認知行動療法に関心のある人の参加をお勧めします。

「体験しよう！！太極拳」

10/18、11/1(水) 13:30～15:30 三鷹市市民協働センター (全2回)

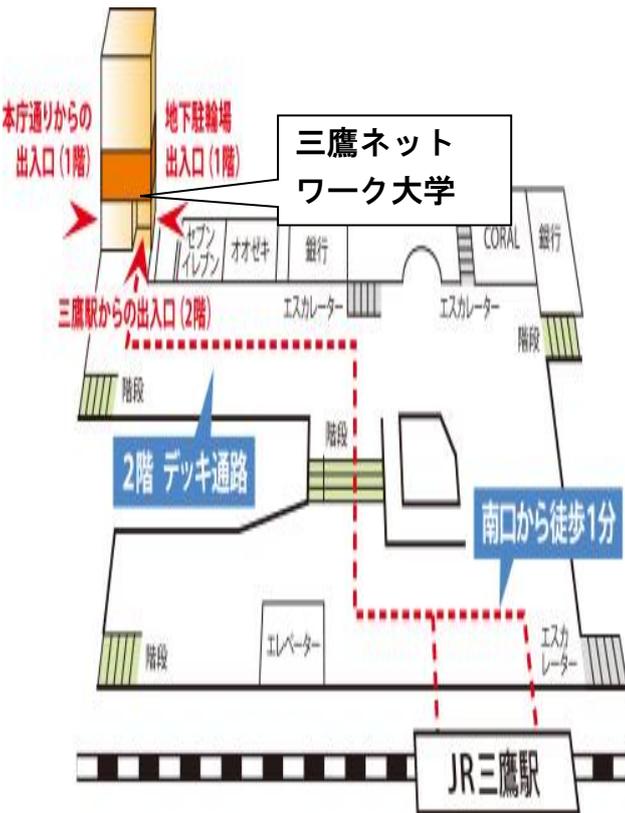
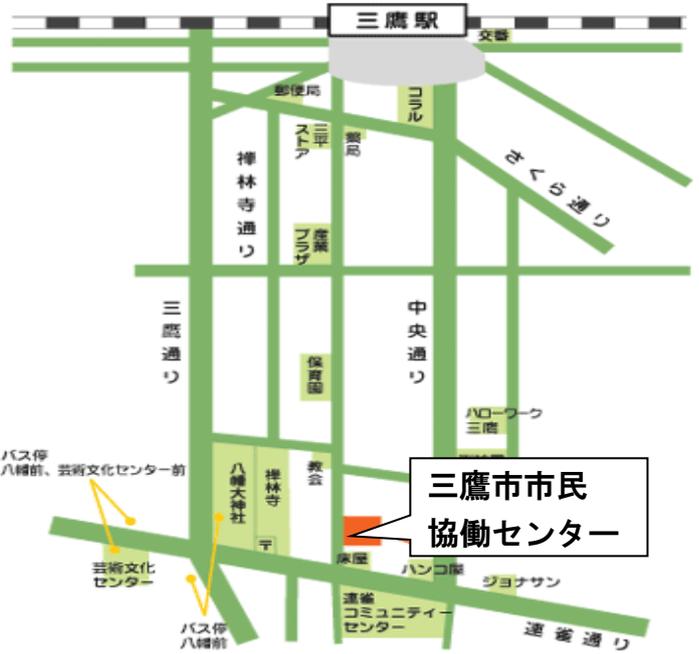
講師：高崎美恵

本講座では、ゆっくり身体を動かすことによって心身を活性化する効果がある太極拳を行います。未体験の方でも安心して参加頂けるように、優しい動作から始めます。楽しく気持ちよく身体を動かしましょう！台湾ご出身の講師の先生が、「本場の」太極拳を丁寧にレクチャーしていただきます。

リハビリカレッジ 平成 29 年度 秋期時間割

クラス名	教室場所	時間	日付 & 曜日
リハビリ入門	三鷹市市民協働センター	13:30-15:30 (全1回)	水曜日 9/20
リハビリに大切なアイテム探し ～障害福祉サービス～	三鷹ネットワーク大学	13:30-15:30 (全1回)	金曜日 11/10
リハビリの実践にむけて	三鷹市市民協働センター	13:30-16:00 (全2回)	水曜日 10/4、10/11
意図的な ピアサポート (IPS)	三鷹ネットワーク大学	13:30-15:30 (全1回)	金曜日 9/22
対人関係療法	三鷹市市民協働センター	13:30-15:30 (全3回)	金曜日 9/29、10/6、10/13
ピアカウンセリング 講座	みたかボランティアセンター	13:30-15:30 (全6回)	火曜日 9/19～10/31 (9/26 休み)
当事者研究 ミーティング	三鷹市市民協働センター	13:30-15:30 (全4回)	水曜日 11/8～11/29
みんなどうしてる？ 食事・運動・睡眠	①三鷹市市民協働センター ②三鷹ネットワーク大学	13:30-15:30 (全3回)	金曜日 ①10/20 ②10/27,11/17
こころとからだを ほぐす運動	三鷹市市民協働センター	13:30-15:30 (全2回)	金曜日 12/1、12/15
アロマセラピーと タッチングケア	元気創造プラザ 3F 会議室	10:00-12:00 (全2回)	水曜日 10/4、10/11
三鷹の文化・歴史 探訪ウォーキング	集合場所：申込者に 後日ご案内します	後日ご案内します (全2回)	火曜日 11/7、12/12
のんびりアロマヨガ	三鷹市市民協働センター	10:30-11:30 (全11回)	月曜日 9/25～12/18 (10/9,10/30 休み)
マインドフルネス 認知療法の体験	みたかボランティアセンター	13:30-15:30 (全4回)	火曜日 11/14～12/5
体験しよう！！ 太極拳	三鷹市市民協働センター	13:30-15:30 (全2回)	水曜日 10/18、11/1

教室一覧



教室場所

みたかボランティアセンター：三鷹市上連雀 8-3-10 第2分庁舎内
 三鷹市市民協働センター：三鷹市下連雀 4-17-23
 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
 元気創造プラザ：三鷹市新川 1-6-37 3階会議室

会場への問い合わせは御控え下さい。

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。

フリガナ お名前	
連絡先電話番号	
e-mail/携帯 e-mail	

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

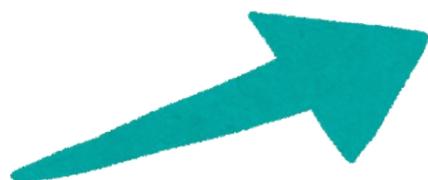
リカバリーカレッジ担当者：小林

リハビリカレッジ 年間講座予定

冬期（1～3月）	春期（4～7月）
リハビリへの道（やりたいことのために）	
WRAP(元気回復行動プラン) ピアカウンセラー養成研修会 リハビリに大切なアイテム探しⅢ 意図的なピアサポート（IPS）	リハビリカレッジってなんだろう？ WRAP（元気回復行動プラン） 意図的なピアサポート（IPS）
セルフケアの方法を学ぼう（自分をいたわる、できることを増やす）	
エンカウンターを体験してみよう 当事者研究ミーティング 自尊心について	感情表現のおはなし ピアカウンセリング講座 当事者研究ミーティング 元気に音楽を聴/効こう
こころとからだ	
のんびりアロマヨガ みんなどうしてる？（パート3）	のんびりアロマヨガ マインドフルネス ストレッチ みんなどうしてる？（パート4）

*追加、修正のある場合は別途ご案内致します。

お申込みはこちらまで



三鷹市ピアサポート事業こころの元気回復市民講座

リハビリカレッジ

連絡先：

社会福祉法人巣立ち会 担当：小林

〒181-0014 東京都三鷹市野崎 2-6-42

TEL 0422-34-2761 FAX0422-39-7781