

リカバリー・カレッジ 2014

こころの元気回復市民講座

秋期講座、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」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

色々な講座に参加させていただいて、少しずつ「自分にとってのリカバリーは
一歩踏み出すことかもしれない」と思い始めました。

ディスカッションでは、他の方の意見に共感することも多く、
「自分だけじゃないんだ」、と思えました。



<詳細>

受講期間：平成26年9月24日（水）～12月16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>

クラス内容 秋期 2014



リカバリー入門

10/3 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たらと思います。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。

当事者研究ミーティング

9/30~10/28 火曜日 (半日クラスx5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 (元気回復行動プラン)

9/24~12/10 水曜日 (半日クラスx9回) 13:30~15:30

(10/15, 11/5, 11/26は休み)

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。

ピアカウンセリング講座（初級編）

11/11～12/16 火曜日（半日クラス×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が相手に対する傾聴（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。団体を越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（ストレス・不安マネジメント）

10/17～10/31 金曜日（半日クラス×3回） 13：30～15：30

「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。

元気に音楽を聴く／効こう！（リカバリーと音楽）

12/5～12/19 金曜日（半日クラス×3回） 13：30～15：30

リカバリー（元気回復）と音楽について、まずは、簡単な授業（レクチャー）があります。スライドや配布物を使って、音楽が元気に、または健やかに生活するに当たって、どんな役目や役割があるかを学びます。

そして、この講座は、体験を大切にしたいと思っています。

音楽が生活にどう関わっているかの情報交換の話し合いも行います。

元気を出す時・心を穏やかにする時・眠る時・優しい気持ちになる時等、いろんな場面で参加メンバーがどんな音楽を聴いているかについて話すだけではなく、実際に、みんなで音楽を聴く時間もつくります。つまり、みんなで音楽を聴く／効く観賞会があります。



リカバリー・カレッジ2014 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	三鷹ネットワーク大学	半日クラスx1回 13:30-15:30	金曜日 10/3
当事者研究 ミーティング	福祉コアかみれん 4階会議室	半日クラスx5回 13:30-15:30	火曜日 9/30~10/28
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x9回 13:30-15:30	水曜日 9/24~12/10
ピアカウンセリング 講座(初級編)	みたかボランティア センター	半日クラスx6回 13:30-15:30	火曜日 11/11~12/16
ストレスと不安と うまくお付き合い するには	三鷹ネットワーク大学	半日クラスx3回 13:30-15:30	金曜日 10/17, 10/24 10/31
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x3回 13:30-15:30	金曜日 12/5, 12/12 12/19

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
 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
 福祉コアかみれん：三鷹市上連雀4-1-8
 三鷹市市民協働センター：三鷹市下連雀4-17-23

*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。

