

リカバリー・カレッジ 2015

～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」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 (リカバリー入門より)

自分自身の「希望」もあらためて考えてみたくなりました。

今ちょうど壁に当たって絶望的で投げやいな気分の中でお話をきいたのですが、体験者の方も挫折をへて何度も何度も乗り越えてこられたことに勇気をもらいました。



< 詳細 >

受講期間：平成 27 年 1 月 20 日（火）～3 月 17 日（火）

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 冬期 2015



リカバリー入門

2/27 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。

当事者研究ミーティング

1/21~3/11 水曜日 (半日クラスx5回) 13:30~15:30

(1/28、2/11、2/25は休み)

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)

1/20~3/17 火曜日 (半日クラスx9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。

ピアカウンセラー、ピアサポーター養成研修会（上級編）

1/23～2/20 金曜日（半日クラス×6回） 13：30～15：30

対象：精神保健福祉サービス利用者、関係機関職員、三鷹市在住、在勤、在学の方

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ることを希望し、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・カレッジ2015 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	三鷹ネットワーク大学	半日クラス x1 回 13:30-15:30	金曜日 2/27
当事者研究 ミーティング	福祉コアかみれん	半日クラス x5 回 13:30-15:30	水曜日 1/21~3/11 (1/28, 2/11, 2/25 休み)
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	火曜日 1/20~3/17
ピアカウンセラー 養成研修会	① みたかボランティア センター ② 福祉コアかみれん	半日クラス x6 回 13:30-15:30	金曜日 ① 1/30, 2/6, 2/20 ② 1/23, 2/13

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

*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。

