

リカバリー・カレッジ

～平成 28 年度秋期 こころの元気回復市民講座～

「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目指す学びの場です。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。

講座内容は、①「リカバリー」概念について、②セルフケアの方法を学ぶもの、③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 （平成 28 年春期より）

「感受性の強さは俺たちの強みでもあるからね。」という受講生の言葉が印象に残りました。
（「Telling Your Story」受講生・女性）

ほめる、ほめられる事は心地良いものであるのだなと改めて思いました。
（「エンカウンターを体験してみよう」受講生・男性）

<詳細>

受講期間：平成 28 年 9 月 5 日（月）～ 12 月 20 日（火）

開催日時：火曜日、水曜日、金曜日の 13：30～15：30

（月曜日は 10：30～11：30、13：30～15：30 があります）

学費：無料

受講定員：各クラス 15 名前後（のんびりアロマヨガは 40 名）

※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。

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

リカバリー・カレッジ講座内容



リカバリー入門

「リカバリー」はすべての人にとってためになります。それは満足のある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。「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。

「マインドフルネス」を体験してみよう

マインドフルネスとは「意図的に、今この瞬間に、価値判断することなく注意を向けること」と定義します。私たちは、過去の事を後悔したり、未来の事を心配することがあると思います。本講座では、過去や未来でなく「今、ここ」に、「意図的に」「価値判断することなく」注意・気づきを向ける練習をします。また、生活に組み込んでいただくためのホームワーク（宿題）もしていただきます。様々な演習を通じて、あるがままの自分でいられる感覚を探してみてください。8回全てへのご参加を原則としております。

WRAP（元気回復行動プラン）

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講座に参加して学ぶことが奨励されています。この講座では、「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回の講座を開催します。

原則として全回出席が可能な方にお勧めしています。回復するためのヒントが満載です。

アロマセラピーとタッチングケア

アロマセラピーとは、「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。アロマセラピーで「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。

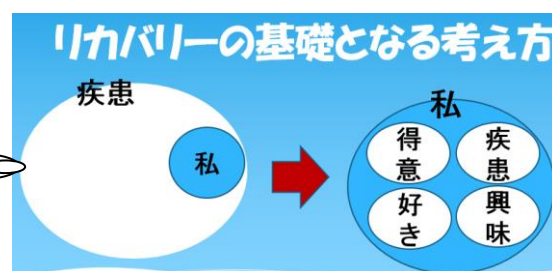
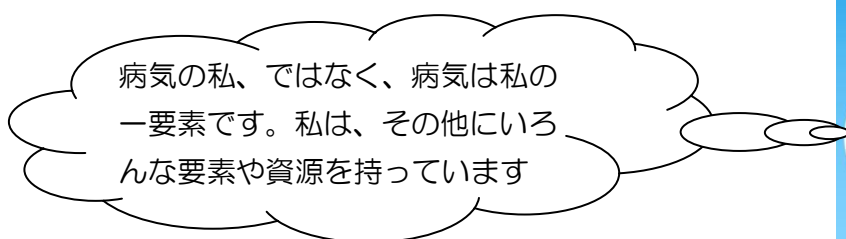


どんなものかしら？私って ～かくれたあなたの良さを共に探してみませんか～

この講座では、心の病の体験を開示し、所定の研修を修了した＜ピア学習支援ボランティア＞が講師を務めます。

私達は誰でも、元気に生きるために活用できる「良さ（資源）」を持っています。この講座では、お互いを知りあうためのワークを通じて、「お互いの良さ（資源）」を探し合います。互いの良さを探し合う中で、「本当はやりたいこと・本当はできること」が見えてくる感覚を味わってください。

こちらは、三鷹リカバリー・カレッジにて、ピアカウンセリング講座を受講したことのある方のみ、受講可能です。



当事者研究ミーティング

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、ご苦労を、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。

ピアカウンセリング講座

ピアカウンセリングとは、同じ障害を持つ人たちが、お互いの話に丁寧に耳を傾けること（傾聴）や、情報提供を行うことによって、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。話を聴くことや話すことで、新たに気づくことも沢山あります。

講座では、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。交流や出会いの機会にもなっています。ぜひご参加ください。

のんびリアロマヨガ

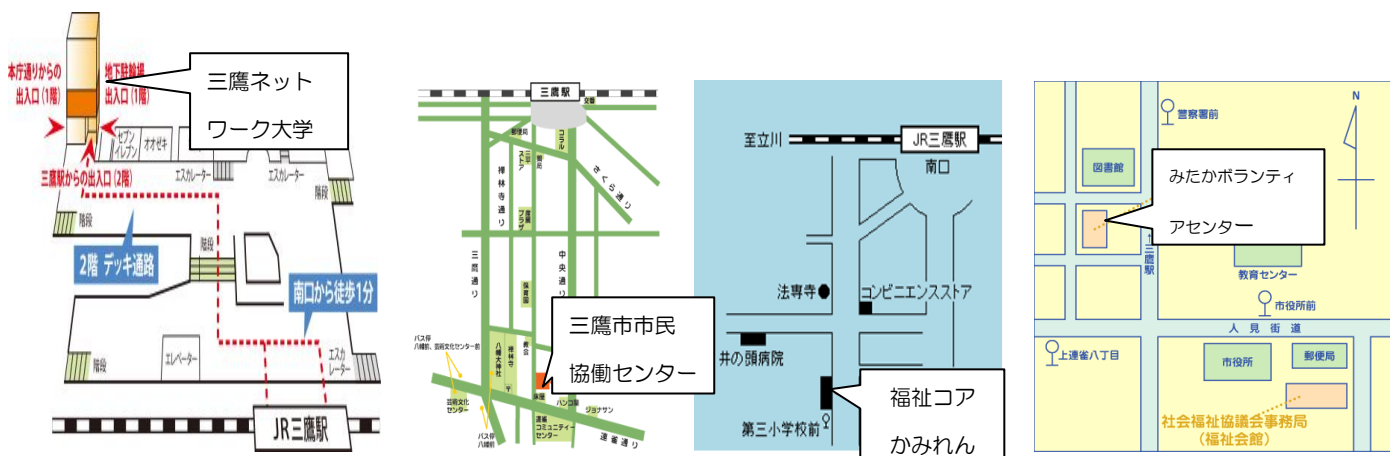
ヨガには、こころとからだを調和する意味があります。一週間がはじまる月曜日の午前中にヨガをはじめませんか。あまり負担のないポーズを通じて、こころとからだの調和を目指しませんか。かすかに香るアロマも楽しみながら、ヨガでリラックスしましょう。



リカバリー・カレッジ 平成28年度 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	三鷹市市民協働センター	13:30~15:30 (全1回)	金曜日 9/23
「マインドフルネス」 を体験してみよう	三鷹市市民協働センター	13:30~15:30 (全8回)	水曜日 9/21~11/16 (11/2 休み)
WRAP (元気回復行動 プラン)	福祉コアかみれん 三鷹ネットワーク大学	13:30~15:30 (全8回)	火曜日 福祉コアかみれん 9/13, 9/20, 10/4 三鷹ネットワーク大学 10/18, 10/25, 11/8, 11/15, 11/22 (9/27, 10/11, 11/1 は休み)
どんなものかしら、 私って	福祉コアかみれん	13:30~15:30 (全1回)	金曜日 10/7
アロマセラピーとタ ッチングケア	みたかボランティアセ ンター	13:30~15:30 (全3回)	月曜日 11/7, 11/14, 11/21
のんびりアロマヨガ	三鷹市市民協働センター	10:30~11:30 (毎週月曜日)	月曜日 (9/19, 10/10, 11/7 は休み)
ピアカウンセリング 講座	福祉コアかみれん	13:30~15:30 (全6回)	金曜日 10/28~12/2
当事者研究ミーティ ング	福祉コアかみれん	13:30~15:30 (全3回)	火曜日 12/6, 12/13, 12/20

対象：原則として、三鷹市在住、在勤、在学の方



* 各会場へ直接のお問い合わせはお控え下さるよう、お願い致します。

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

みたかボランティアセンター：三鷹市上連雀 8-3-10 上連雀分行舎

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