



「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。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。

受講生 ご感想 （平成 28 年度秋期より）

自分と向き合うのは疲れるが、その分見返りが大きい。自分にとっても為になることだった。

（「ピアカウンセリング講座」受講生・男性）

僕のことをおもってくれているんだなあ、と、勇気づけられました。

（「リカバリー入門」受講生・男性）

<詳細>

受講期間：平成 29 年 1 月 16 日（月）～ 3 月 14 日（火）

開催日時：月～金 13：30～15：30（一部 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。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

講座内容 平成 28 年度冬期

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）

私の病院の使い方

講師：巢立ち会理事長 臨床心理士・
精神保健福祉士 田尾有樹子

受講生の皆さんは、かかりつけの病院とどのようなお付き合いをしているのでしょうか。病院との付き合い方で困っていたり、疑問をもっていたり等のご経験のある方、この講座の中で、皆で共有してみませんか？講師の経験談も含め、お話しします。どんな質問でもお答え致します。

リハビリに大切なアイテム探し

～地域の社会資源～

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 (リハビリの道) には、医療サービスや福祉サービスが必要な時もあるれば、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、これからのリハビリに必要なアイテムを一緒に探してみましよう。



「気分の波」について

講師：巢立ち会 精神科医 清野知樹

精神的な不調の中でも「気分の波」は、生活面に与える影響が大きく、頻度も高いものの一つです。今回のクラスでは「気分の波」をきたす「双極性障害」について、その概念と一般的な薬物/非薬物治療について解説します。その上で実生活での「気分の波」の対処法について一緒に考えていきます。

自尊心について

～自分は価値のある大切な存在なのだ??～

皆さんは成功した時も失敗した時も自分のことを大切に思い、好きでいられる心の容量をどのくらい持っていますか？この講座では、自尊心がどこからやってきて、どのように保たれるのか、そして自尊心を高める方法を探求していきます。自分を大切に思うことが苦手なお蔭で、人生の幅が狭められている気がするなあ...と感じている方、ぜひ一緒に学び合いましよう。

ピアカウンセラー、ピアサポーター

養成研修会（上級編）

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が希望し、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。

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。

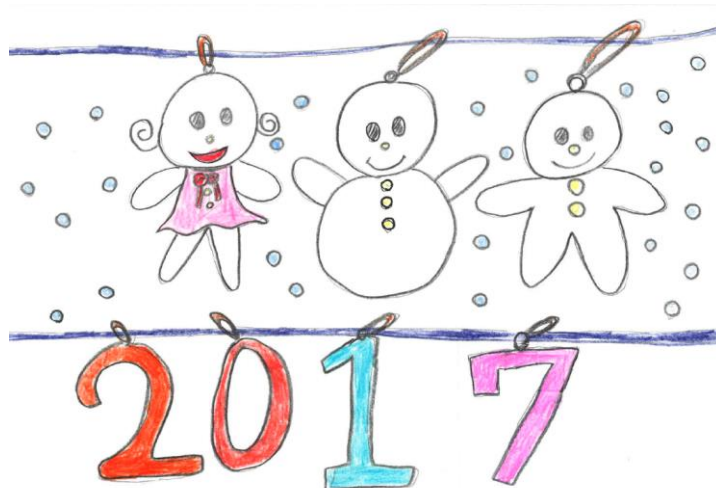
このプログラムでは、当事者（参加者・メンバー）が抱える様々な生きづらさ、困りごと、ご苦労を、当事者自身が仲間と共に、支援者とも連携しながら「研究する」（豊かな話し合いや行動の実験等）という視点に立ちます。研究を通じて、ユニークな理解や対処法のアイデアを見出し、生活の中に新しい工夫を取り入れたりすることが、研究の一連のプロセスです。体験や困り事を共有することで、新たな発見が生まれることがあります。

各回、2時間程度のミーティングを開催します。

こころとからだ

のんびりアロマヨガ

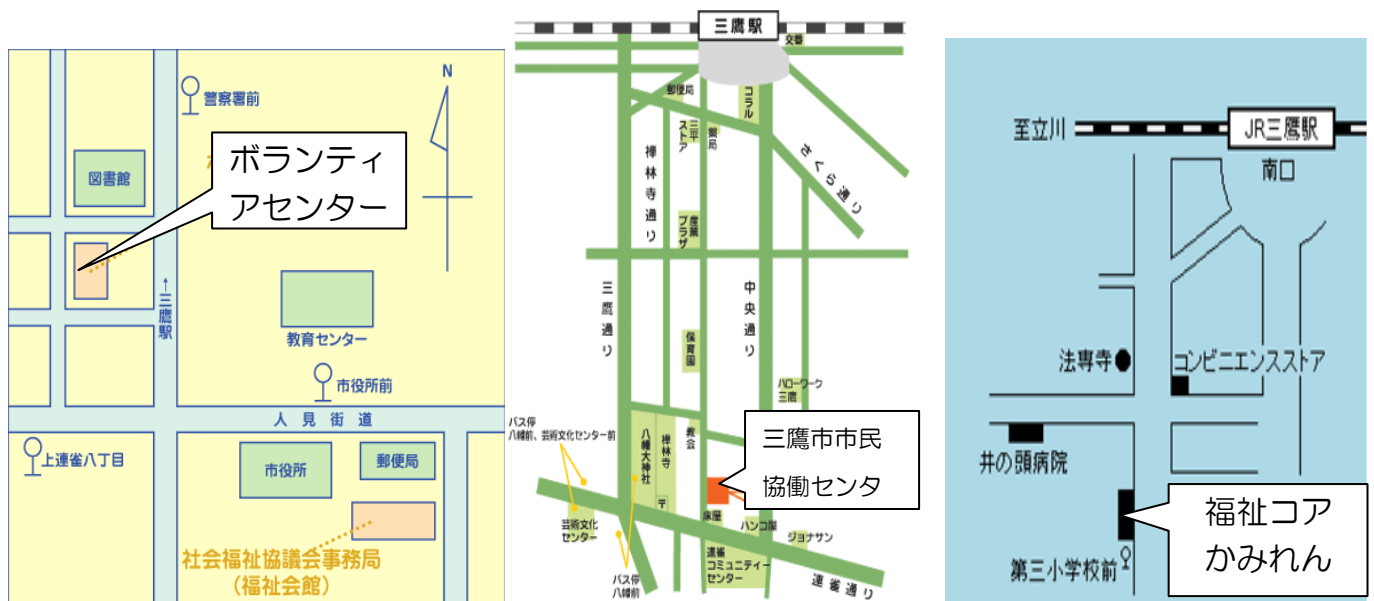
ヨガには、こころとからだを調和する意味があります。一週間がはじまる月曜日の午前中にヨガをはじめませんか。あまり負担のないポーズを通じて、こころとからだの調和を目指しませんか。かすかに香るアロマも楽しみながら、ヨガでリラックスしましょう。



リカバリー・カレッジ 平成28年度 冬期時間割

クラス名	教室場所	時間	日付 & 曜日
私の病院の使い方	みたかボランティアセンター	13:30-15:30 (全1回)	木曜日 2/16
リカバリーに大切なアイテム探し	みたかボランティアセンター	13:30-15:30 (全1回)	金曜日 2/17
「気分の波」について	三鷹市市民協働センター	13:30-15:30 (全1回)	木曜日 3/9
「自尊心」について	三鷹市市民協働センター	13:30-15:30 (全2回)	金曜日 2/24, 3/3
ピアカウンセラー養成研修会(上級)	福祉コアかみれん	13:30-15:30 (全6回)	火曜日 1/31~3/14 (2/28 休み)
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8回)	月曜日 1/16~3/13 (2/20 休み)
当事者研究ミーティング	福祉コアかみれん	13:30-15:30 (全6回)	水曜日 1/25~3/8 (2/15 休み)

対象：原則として、三鷹市在住、在勤、在学の方



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
 福祉コアかみれん：三鷹市上連雀 4-1-8 (四階)

* 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