

2023年度 秋学期

期間:2023年 9月20日(水) ~ 12月19日(火)
時間:13:30~15:30

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、失業など）」を体験しながらも意義のある、満足する人生に立て直していくための概念です。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、主体的にこころの元気回復を目指す「学びの場」です。

精神的困難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、あらゆる立場の方が対等に学び合います。

三鷹市と社会福祉法人巣立ち会の連携で実施します。下記カテゴリーがあります。

I. 「リカバリーへの道」

II. 「セルフケアの方法を学ぼう」

III. 「こころとからだ」

※ メンタルヘルスに興味のある方はどなたでもご参加いただけます。

受講料:無料

お申込み



受付開始:

9月4日(月)

昼12時から

I. リハビリへの道

<対面講座>

① Telling Your Story

10/13, 10/27, 11/10 (金)

進行役：リハビリカレッジ運営チーム

初日語り部：元ピア学習支援員 きよた

「あなたの物語（ストーリー）」をつむぎ、語る時間です。ストーリーをつむぎながら、過去を今一度とらえなおし、人生の舵を取り戻すことを目指しています。ことば、イラスト、写真、詩、等々、自由にツールを選んでください。ご希望の方には講座中にリハビリストーリー共有の機会があります。

<対面講座>

② 自分を発見！"遊び直し"講座

10/3 & 10/17 (火)

進行役：大塚みずえ

(声優・インプロバイザー (即興演劇者))

声を出したり、身体をつかった簡単なゲームをしたり、それをした時にどう感じたかをシェアする事で、無意識下の自分に気づく講座です。子どもの持つ自由な感覚を取り戻す (遊び直す) ワークもあります。自分の好きなところは伸ばし、変えたいところはちょっとトレーニングする事で、なりたい自分に近づく事ができます。

<Zoom 講座>

③ 意図的なピアサポート

(Intentional Peer Support: IPS) ※

10/10 (火)

進行役：宮本有紀

(ゆっきい：東京大学リハビリカレッジチーム)

三輪明広 (あつきい)

「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。

※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のメンバーも参加して提供されます。

<対面講座>

④ WRAP (元気回復行動プラン)

10/5 ~ 12/7 毎週木曜日

休み：11/9, 23 (全8回)

進行役：玖津見聡 (巣立ち会 WRAP ファシリテーター)

植田太郎 (巣立ち会 WRAP ファシリテーター)

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きました。全8回出席されることをおススメしています。

受講証明書対象講座

Ⅱ. 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)

<対面講座>

⑤あなたと私の境界線 part 2

～ 怒りとアサーション ～

9/20, 9/27, 10/4 (水)

進行役: 添田雅宏 (東京通信大学 精神保健福祉士)

脇坂幸 (ピア学習支援員)

小山真紀・大平道子 (巣立ち会 臨床心理士)

今回は**バウンダリー**に続き、アンガーマネジメントやアサーション (適切な自己表現) をテーマに学び合います。「過去と他人は変えられない」の原則をもとに、私とあなたの怒りを分けられたら、自分らしい自己表現を一緒に探求していきましょう。

★「あなたと私の境界線」(令和 4 年度冬学期)や「ピアサポーター養成講座 (上級編)」受講済みの方におススメです。

受講証明書対象講座

<対面講座>

⑥ピアサポーター養成講座 (入門編)

10/31~12/19 毎週火曜日 休み: 11/7,21

進行役: 初日: 長門大介 (巣立ち会 精神保健福祉士)

2日目以降: リーダーチーム ♥

人と人が助け合うためのコミュニケーションに大切なことを学びます。講座ではテキスト(JHC 板橋会発行・ピアカウンセリング講座)に沿って信頼関係づくりの演習・講義等を行います。ピアカウンセリングとは、同じ障害を持つ人などが傾聴と情報提供を行う事で問題を自分で解決していけるよう支援することです。**初めての方も、2回目以降の方もご参加できます。**

お気軽にどうぞ～!

♥ 2回目以降参加の有志によるチームです。

受講証明書対象講座

<対面講座>

⑦当事者研究ミーティング

11/17~12/15 毎週金曜日 休み: 11/24

進行役: リハビリカレッジ運営チーム

北海道にある「浦河べてるの家」で生まれたプログラムです。あなたが抱える様々な生きづらさ、困りごと、苦労を、仲間と共に「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、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。

<対面講座>

⑧相手の話に丁寧に耳を傾ける

11/1, 11/8, 11/22 (水)

進行役: 大平道子 (巣立ち会 臨床心理士)

三鷹市のリハビリカレッジ開講10年間で、多くの受講生が「助けになったこと」として「話を聞いてもらったこと」を挙げています。相手が「わかってもらえている」と感じてようやく、サポートの入口に立てるとがあります。練習中心の講座です。ひとこと言いたくなるあなたも、是非一緒に学び合しましょう。ピアサポーター養成講座受講済の方へもおススメしています。

受講証明書対象講座

Ⅲ. ころとからだ

<Zoom 講座>

⑨ みんなどうしてる？

自分の時間※

10/23 (月)

進行役：東京大学リハビリカレッジチーム

この「みんなどうしてる？」シリーズでは、自分の生活や健康について、みんなでお互いに行っていることを共有したり今後できそうなことを考えたりしています。この学期は「**自分の時間**」について、最近の情報なども交えてみんなで考えてみたいと思います。

講座は、自分の考えを出したり、お互いの考えや工夫を聴いたりすることで、自分自身の生活を考えたり、体の健康に取り組むきっかけになることを目指しています。

<対面講座>

⑩ のんびりアロマヨガ

時間：**11:00~12:00**

開催日：9/25, 10/16, 10/30,
11/6, 11/20, 12/4, 12/18

講師：岸川ゆき (ヨガインストラクター)

ヨガには、ころとからだを調和する意味があります。かすかに香るアロマを楽しみながら、あまり負担のないポーズを通じてリラックスしましょう。自分の身体のバランスやクセを感じる時間です。通常スポーツジムで行われているものよりも、若干ゆるめにレベル設定しています。**一回のみの参加でも**ご自分の体調に合わせて講座途中で休憩しても OK！

持ち物：動きやすい服装 (更衣室なし)
フェイスタオル、フタつき飲物

<対面講座>

⑪ アウトドア茶話会 @神代植物公園

10/18(水) 神代植物公園入口 13:30 集合

進行役：赤岡かおる (ピア学習支援員)

最近誰かとアウトドアに出かけましたか？ 海や山でなくても、近所の公園もアウトドアですよ。皆さんの近くにも素敵な公園があると思いますが、今回は PLA 赤岡さんのオススメ、神代植物公園へ。「元気の道具箱(WRAP)」にも入っているそうですよ。10月バラ園が見頃です！花を楽しみつつ広い園内を散策したり、芝生やベンチで休んだりしながら、気ままにおしゃべりしませんか？

お申込みの方へ別途ご案内をします。

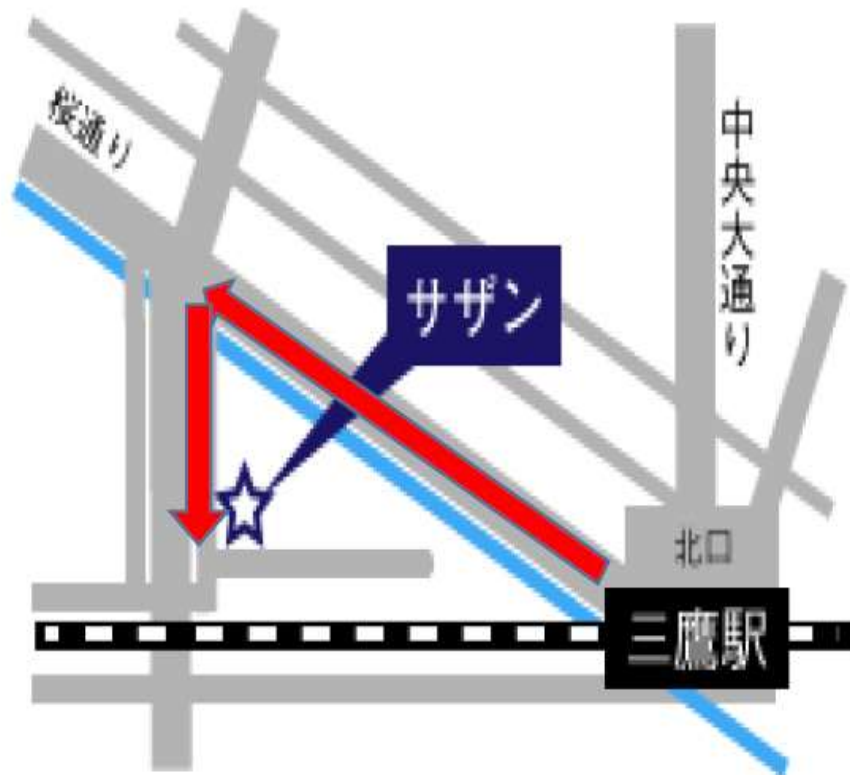
アクセスマップ

巣立ち会 サザン

〒181-0012

三鷹市上連雀1丁目1-3 (直接2階へ)

※13時以降 入館OK (スリッパあり)



JR 中央線三鷹駅北口から徒歩5分

北口を背にして、左手に進み、最初の信号を左折、6階建てのコンクリート打ちっぱなしの建物です。

赤い線に沿って進んでください。

ショートカット等の道は**私道**なので、通行を**控えて**下さい。

リカバリーカレッジ 2023年度 秋学期 時間割

9月 月

火

水

木

金

18 敬老の日	19	20 ⑤あなたと私の境界線 2	21	22
25 午前 ⑩ アロマヨガ	26	27 ⑤あなたと私の境界線 2	28	29

10月 月

火

水

木

金

2	3 ② 遊び直し講座	4 ⑤あなたと私の境界線 2	5 ④ WRAP	6
9 スポーツの日	10 (Zoom) ③ 意図的ピアサポ	11	12 ④ WRAP	13 ①Telling Your Story
16 午前 ⑩ アロマヨガ	17 ② 遊び直し講座	18 ⑪ アウトドア茶話会	19 ④ WRAP	20
23 (Zoom) ⑨みんなどうしてる	24	25	26 ④ WRAP	27 ①Telling Your Story
30 午前 ⑨ アロマヨガ	31 ⑥ ピアサポ入門			

11月 月

火

水

木

金

		1 ⑧相手の話に耳を傾ける	2 ④ WRAP	3 文化の日
6 午前 ⑩ アロマヨガ	7	8 ⑧相手の話に耳を傾ける	9	10 ①Telling Your Story
13	14 ⑥ ピアサポ入門	15	16 ④ WRAP	17 ⑦ 当事者研究
20 午前 ⑩ アロマヨガ	21	22 ⑧相手の話に耳を傾ける	23 勤労感謝の日	24
27	28 ⑥ ピアサポ入門	29	30 ④ WRAP	

12月 月

火

水

木

金

				1 ⑦ 当事者研究
4 午前 ⑩ アロマヨガ	5 ⑥ ピアサポ入門	6	7 ④ WRAP	8 ⑦ 当事者研究
11	12 ⑥ ピアサポ入門	13	14	15 ⑦ 当事者研究
18 午前 ⑩ アロマヨガ	19 ⑥ ピアサポ入門	20	21	

～受講するにあたって～

<対面・Zoom 講座共通事項>

- * 受講料は**無料**です。開講時間：13:30～15:30（のんびりアロマヨガは午前）
- * 各クラス受講定員は、15名前後です。原則申込と同時に受付となります。
（自動返信メールが届かなければ、メールにてご連絡下さい。）
定員超過で参加いただけない場合のみ、3日以内にご連絡します。
- * 申込方法は、**9/4(月)昼12時以降**、右記QRコードから、
または「三鷹 リカバリーカレッジ 申込み」で検索下さい。
- * お申込みは原則**講座日2日前正午**までをお願いします。
- * 受講証明書発行条件は各講座初日にご説明します。



お申込み

<対面講座>

- * 配布資料は当日教室でお渡しします。
- * 新型コロナウイルス感染状況により、対面で集まることが難しいと判断した場合は、中止もしくはZoomに切り替えることがあります。この場合は、メールにてお知らせします。
- * ウェブサイトからのお申込みが難しい場合は下記**メールまたは電話にてご連絡**下さい。

<Zoom 講座>

- * パソコン等の機材やWi-Fi環境は各自ご用意し、**予めZoom**をインストールして参加下さい。
- * ZoomのURLや講座資料等は2日前までにメールでお送りいたします。
- * 前日までにメールが届かない場合はお問い合わせください。

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

連絡先：社会福祉法人 巣立ち会 担当：大平

〒181-0012 東京都三鷹市上連雀 1-1-3 TEL 0422-56-8261

三鷹 リカバリーカレッジ 申込み

Eメール：rc@sudachikai.eco.to

ウェブサイト：<http://sudachikai.eco.to/pia/index.html>

検索



Zoom を初めてお使いになる皆様へ(受講前に必要な準備)

- ・リカバリーカレッジのオンライン講座を受講するには、「Zoom」のアプリケーションを受講する際、お使いになるデバイス(機器)にインストールする必要があります。
- ・Zoom は無料のビデオ通話ですが、ご利用される機器のデータ通信量は消費されます。
- ・カメラやマイクが内蔵されたパソコン、タブレット、スマートフォンのいずれか 1 台を使って、受講していただきます。
- ・インターネットが使える環境のもとで、受講してください。
- ・Zoom のアプリをインストールが必要です。(＊インストールは無料)

事前準備として(Zoom のインストール)

パソコンの場合

まず、検索ワードに「Zoom ダウンロード」(<https://zoom.us/jp-jp/meetings.html>)と入力します。

- ① 「Zoom ミーティング-Zoom」をクリック。
- ② 左図に画面が変わったら、一番下までスクロールすると、右図がある。
- ③ 右図の赤丸がある「ミーティングクライアント」をクリックする



- ④ ミーティング用 Zoom クライアントの下にある「ダウンロード」をクリックしてください。
- ⑤ 一番右の画面がでたら、「実行」をクリックする。



スマートフォンやタブレットの場合

「Zoom Cloud Meetings」というアプリケーションをお使いになる機器にインストールします。

① 検索ワードに Zoom Cloud Meetings と入力する。



iOSはこちらから



Androidはこちらから



Apple Store の場合



Google Play の場合

② 上記の「入手」および「インストール」をタップします。

③ お使いになるデバイス(機器)に、Zoom のアイコンが残ったら、準備は終了です。



←こちらが Zoom のアイコンです。