

2023年度 冬学期

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

期間:2024年 1月19日(金)～3月18日(月)

時間:13:30～15:30 場所:全講座@サザン(東京都三鷹市)

「リカバリー」とは「困難なライフイベント(疾患・障がい、別れ、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「学び合いの場」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創り、進めます。三鷹市と巣立ち会の連携で実施します。講座には3つのカテゴリがあります。

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



受付開始:
1月5日(金)
昼12時～

講座内容

リカバリーへの道

① WRAP (元気回復行動プラン)

1/24 ~ 3/13 毎週水曜日 (全8回)

進行役：脇坂幸 (わきさか)

(WRAP ファシリテーター・ピア学習支援員)

大須賀千明 (ちゃきもん) 大須賀丈雄 (たけおん)

(WRAP ファシリテーター・元ピア学習支援員)

自分の一番の専門家は「自分」。。。?学校の勉強でも、医者の治療でも、カウンセリングでもない、気付きや体験。楽しい語らいや、簡単なワークを通して、生きていく上のさまざまな困りごとに取り組むための、実用的な元気回復行動プラン (WRAP : ラップ) を学んでみませんか。

全8回の出席をおススメしています。

受講証明書対象講座

② 自分を発見！"遊び直し"講座

1/19 & 2/2 (金)

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。

2日間の出席をおススメしています。

③ 意図的なピアサポート (Intentional Peer Support: IPS) ★

2/20 (火)

進行役：宮本有紀 (ゆっきい：東京大学リカバリ-カレッジ チ-ム)

石井健一 (けんけん)

「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・精神保健学分野とのパートナーシップにより提供されます。

講座内容

セルフケアを学ぼう（自分をいたわる、できることを増やす）

④当事者研究ミーティング

3/1 ~ 3/15 毎週金曜日（全3回） 進行役：リカバリー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、苦勞を、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。

こころとからだ

⑤みんなどうしてる？

天気と体調★

2/29（木）

進行役：東京大学リカバリーカレッジチーム（えみ）

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、みんなでお互いにし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「**天気と体調**」について、最近の情報なども交えてみんな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。

⑥のんびりアロマヨガ

時間：**11:00~12:00**

開催日：1/22, 2/5, 2/19,
3/4, 3/18（月）

講師：岸川ゆき（ヨガインストラクター）

ヨガには、こ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るものよりも、若干ゆるめにレベル設定しています。1回のみ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

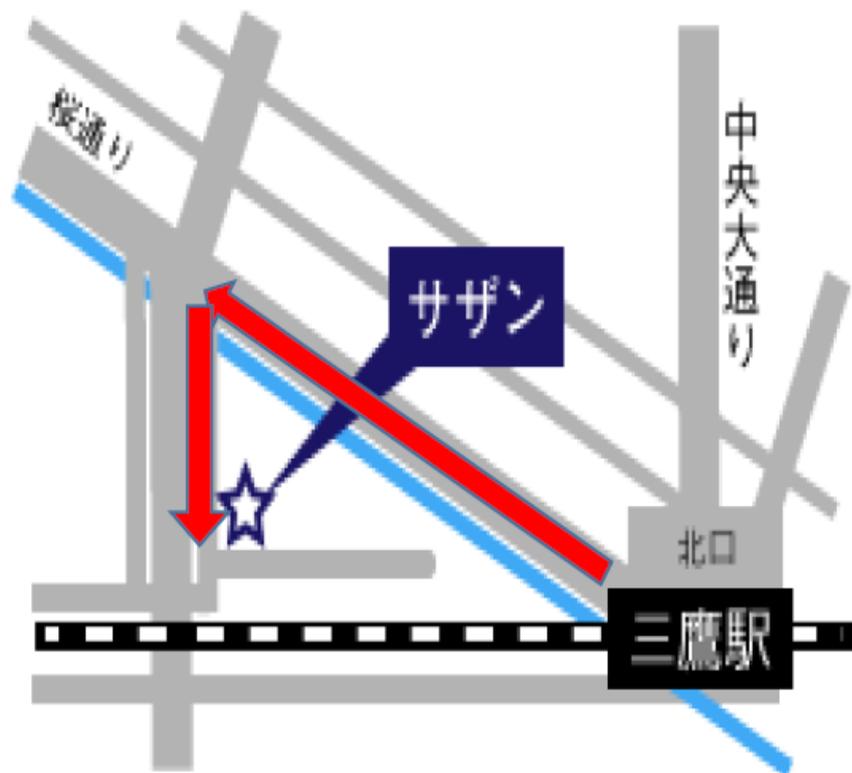
アクセスマップ

巢立ち会 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。

冬学期 日程表

1月 月		火	水	木	金
1 元旦	2	3	4	5 昼12～ RC 申込開始	
8 成人の日	9	10	11	12 原&丸山氏 ピアサポート講演会	
15	16	17	18	19 ② 遊び直し講座	
22 午前 ⑥ アロマヨガ	23	24 ① WRAP	25	26	
29	30	31 ① WRAP			

2月 月		火	水	木	金
			1	2 ② 遊び直し講座	
5 午前 ⑥ アロマヨガ	6	7 ① WRAP	8	9	
12 振替休日	13	14 ① WRAP	15	16 ふれあいトーク	
19 午前 ⑥ アロマヨガ	20 ③ IPS	21 ① WRAP	22	23 天皇誕生日	
26	27	28 ① WRAP	29 ⑤ 天気と体調		

3月 月		火	水	木	金
					1 ④ 当事者研究
4 午前 ⑥ アロマヨガ	5	6 ① WRAP	7	8 ④ 当事者研究	
11	12	13 ① WRAP	14	15 ④ 当事者研究	
18 午前 ⑥ アロマヨガ	19	20 春分の日	21	22	
25	26	27	28	29	

受講にあたって

下記、確認の上お申込み下さい。

- 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)**
- 今学期は**全講座東京都三鷹市**にて**対面**で行います。(来学期オンライン講座開催予定)
遠方の市区町村からお申込みの場合、対面での参加が可能である旨、ご追記下さい。
- 各講座受講定員は、**15名**前後です。
- Google フォームでお申込み後、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、平日3日以内にご連絡**します。定員超過のご連絡がなければ、自動返信メール持参で講座当日にお越し下さい。
- 申込方法は、**1/5(金)昼 12時以降**、下記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日前まで**にお願いします。
- 「受講証明書対象講座」と記載のある講座は、希望者のみ証明書を発行します。発行条件は各講座初日にご説明します。
- 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。



三鷹 リカバリーカレッジ 申込み



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

Eメール：rc@sudachi-kai.or.jp

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