

# 2024年度 秋学期

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 9月20日(金)～12月18日(水)

時間:13:30～15:30 場所:対面@(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:  
9月5日(木)  
昼12時～

# 講座内容

## リカバリーへの道

<対面講座>

### ①WRAP（元気回復行動プラン）

9/20, 9/27, 10/4, 10/11, 10/25, 11/8, 11/15, 11/29 金曜日（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）

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。

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

<対面講座>

### ②自分を発見！"遊び直し"講座

11/26 & 12/10（火）（全2回）

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。

<対面講座>

### ③意図的なピアサポート

（Intentional Peer Support: IPS）★

11/18（月）

進行役：宮本有紀

（ゆっきい：東京大学リカバリ-カレッジ チーム）

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のメンバーも参加して提供されます。

## 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）

<対面講座>

#### ④あなたと私の境界線 ～ 怒りとアサーション ～

10/2, 10/16, 10/30（水）（全3回）

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。

★「ピアサポーター養成講座（上級編）」受講済みの方にもおススメです。

受講証明書対象講座

<対面講座>

#### ⑤ピアサポーター養成講座（入門編）

9/24, 10/8, 10/15, 10/29, 11/5, 11/12 火曜日（全6回）

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。入門編ではテキスト(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～！上級編受講ご希望の方もリーダーチームへの参加をお待ちしています！

♥ 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

## 講座内容

### こころとからだ

<対面講座>

#### ⑥のんびりアロマヨガ

時間：**11:00~12:00** (入館 10:30 以降)

開催日：9/30, 10/21, 11/11, 11/25,  
12/2, 12/16 (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>

#### ⑦アウトドア茶話会

@ 神代植物公園

10/24(木)

神代植物公園入口 13:30 集合

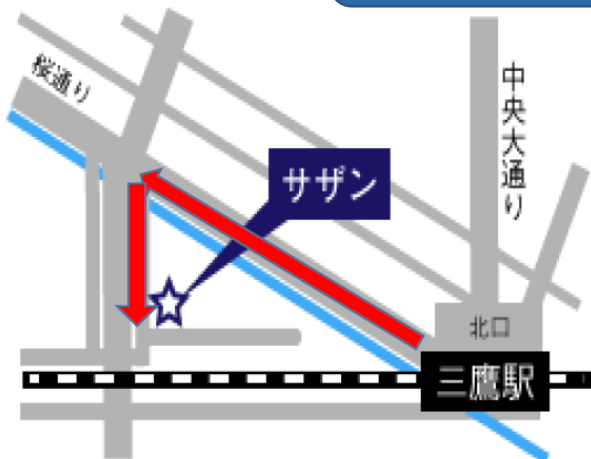
進行役：ピア学習支援員 (PLA)

昨年秋学期に植物公園にいて楽しかったので、再び植物公園に行ってみようと思います。

心地よくお過ごしください。詳細はお楽しみ♪

お申込みの方へ別途ご案内をします。

## アクセスマップ



JR 中央線三鷹駅北口から徒歩 5 分

住所：

東京都三鷹市上連雀 1-1-3

社会福祉法人 巣立ち会 サザン 2F

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。

# 秋学期 日程表

9 月 月

火

水

木

金

16 敬老の日	17	18	19	20 ①WRAP
23 振替休日	24 ⑤ピアサポ	25	26	27 ①WRAP
30 午前 ⑦アロマヨガ				

10 月 月

火

水

木

金

	1	2 ④境界線	3	4 ①WRAP
7	8 ⑤ピアサポ	9	10	11 ①WRAP
14 スポーツの日	15 ⑤ピアサポ	16 ④境界線	17	18
21 午前 ⑥アロマヨガ	22	23	24 ⑦アウトドア 茶話会	25 ①WRAP
28	29 ⑤ピアサポ	30 ④境界線	31	

11 月 月

火

水

木

金

				1 ピアサポ講演会
4 振替休日	5 ⑤ピアサポ	6	7	8 ①WRAP
11 午前 ⑥アロマヨガ	12 ⑤ピアサポ	13	14	15 ①WRAP
18 ③IPS	19	20	21	22
25 午前 ⑥アロマヨガ	26 ②遊び直し	27	28	29 ①WRAP

12 月 月

火

水

木

金

2 午前 ⑥アロマヨガ	3	4	5	6
9	10 ②遊び直し	11	12	13
16 午前 ⑥アロマヨガ	17	18	19	20

## 受講にあたって

下記、必ずご確認の上お申込み下さい。

### <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)**
- **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。原則申込＝受講可能です。
- 申込方法は、**9/5(木) 昼 12時以降**、下記 QR コードから、または「**三鷹 リハビリカレッジ 申込み**」で検索下さい。
- 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。
- お申込みは原則**講座日2日前まで**にお願いします。
- 各講座受講定員は、**15名**前後です。
- 「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。
- ウェブサイト(QRコード)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。

### <対面講座>

- 対面講座は自動返信メール画面持参で当日にお越し下さい。
- 遠方から対面講座へお申込みの場合、対面での参加が可能である旨、追記下さい。
- スリッパのご用意はありますが、必要であれば上履きをご持参ください。



三鷹 リハビリカレッジ 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

## リハビリカレッジ

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](mailto:rc@sudachi-kai.or.jp)

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