

# 2024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:2025年 1月17日(金)～3月18日(火)

時間:13:30～15:30 場所:対面 @東京都三鷹市 & Zoom

「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**



申込期間:  
1月6日、7日

## 講座内容

### リカバリーへの道

<対面講座>

#### ① ピアスタッフに聞いてみよう！

1/31 (金)

進行役：きよた (ピアスタッフ)

福島さやか

(狛江市社会福祉協議会 ピアカウンセラー)

ピアスタッフってどうやってなったの？大変？体調は？生活は？未来は？迷いは？悩みは？ピアスタッフになりたいと思っている方や、ピアスタッフに関心がある方、直接ピアスタッフに聞くことができる時間です。可能な限りお答えします。

<対面講座>

#### ② パーソナル・メディスン

2/6(木)

進行役：岩田明香里

(認定パーソナル・メディスン・コーチ)

「パーソナル・メディスン」とは自分の気分を良くするために行うことです。パーソナル・メディスンを見つけることは自分の「内なる知恵」や「レジリエンス（回復力）」に気づききっかけにもなります。

<オンライン講座>

#### ③ 意図的なピアサポート

(Intentional Peer Support: IPS) ★

2/10 (月)

進行役：宮本有紀

(ゆっかい：東京大学リカバリーカレッジ 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。

## 講座内容

### セルフケアを学ぼう

<対面講座>

#### ④ ピアサポーター養成講座 (上級編)

1/22~2/26 毎週水曜日 (全6回)

進行役：リカバリーカレッジ運営委員

ピアサポーター養成講座(入門編)を修了した方

で、さらに一歩進んで仲間の支援に携わることを希望する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。

受講証明書対象講座

## 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>

#### ⑤ ストレスとうまくつきあうには

1/17, 1/24 (金) (全2回)

進行役: 古川律子 (巣立ち会 公認心理士)

日々の暮らしのこと、気候のこと、人づきあいのことなど、私たちは様々なストレスに囲まれています。ストレスを完全になくすのはムリなので、いかにうまくつきあっていくかが大事です。この講座では、ストレスが心や体に及ぼす影響や、ストレスを招きやすい考え方、上手な対応の仕方などを皆さんと一緒に話し合い、リカバリーにつなげていきます。

<対面講座>

#### ⑥ 相手の話に丁寧に耳を傾ける

3/4, 3/11, 3/18 (火) (全3回)

進行役: 大平道子 (巣立ち会 臨床心理士)

三鷹市のリカバリーカレッジ開講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、是非ご一緒に学び合いましょう。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

### こころとからだ

<対面講座>

#### ⑦ みんなどうしてる？ コンビニ食★

2/20 (木)

進行役: 東京大学リカバリーカレッジチーム

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「コンビニ食」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>

#### ⑧ のんびりアロマヨガ

時間: **11:00~12:00** (入館 10:30 以降)

開催日: 1/20, 2/3, 2/17, 3/3, 3/17 (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、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

# ふれあいトーク 実行委員募集

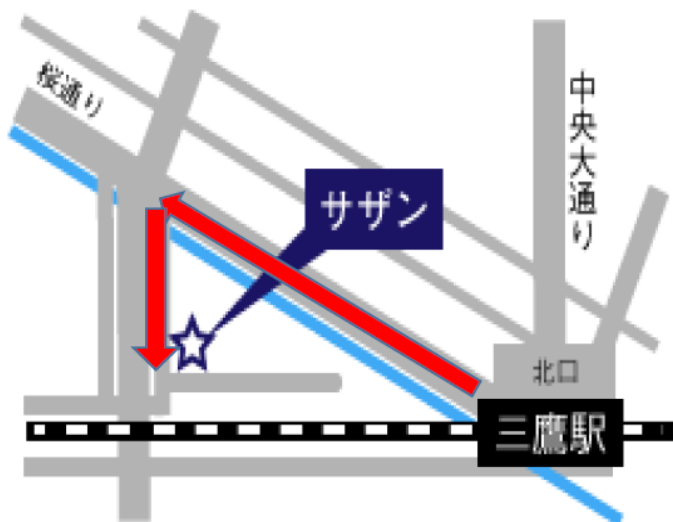
リハビリカレッジは、三鷹市ピアサポート事業のプログラムとして運営しています。ピアサポート事業では、年に1度、地域の皆様と学びあう「ふれあいトーク」というイベントを開催し、リハビリカレッジで学んでいることを発信する機会にしています。

4～5回程度の企画会議を受講生有志からなる実行委員で行っていきます。2回目以降の日程は初日に話し合います。ふれあいトーク当日お手伝いのみの方も募集中です。ご興味のある方は、初回委員会にご参加ください。一緒につくっていきましょう！（初回参加が難しい方はメールにてご一報下さい。）

ふれあいトーク当日： 3月14日（金）14～16時

初回実行委員会： 1月22日（水）15:45から 一時間程度（サザン2F）

## アクセス



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

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	2	3
6 申込期間	7 申込期間	8	9	10 抽選結果 (落選の方のみ通知)
13 祝日	14	15	16	17 ⑤ストレス
20 ⑧アロマヨガ(午前)	21	22 ④ピアサポ養成上級 ふれあいトーク 初回実行委員会	23	24 ⑤ストレス
27	28	29 ④ピアサポ養成上級	30	31 ①ピアスタッフに きいてみよう

## 2月 月 火 水 木 金

3 ⑧アロマヨガ(午前)	4	5 ④ピアサポ養成上級	6 ②パーソナル・メディスン	7
10 <u>オンライン</u> ③意図的なピアサポート	11 祝日	12 ④ピアサポ養成上級	13	14
17 ⑧アロマヨガ(午前)	18	19 ④ピアサポ養成上級	20 ⑦みんなどうして る? コンビニ食	21
24 振替休日	25	26 ④ピアサポ養成上級	27	28

## 3月 月 火 水 木 金

3 ⑧アロマヨガ(午前)	4 ⑥傾聴	5	6	7 ふれあいトーク 実行委員会
10	11 ⑥傾聴	12	13	14 ふれあいトーク当日
17 ⑧アロマヨガ(午前)	18 ⑥傾聴	19	20 祝日	21
24	25	26	27	28

## 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)**
- **定員超過で落選の場合のみ、1月10日(金)までにご連絡**します。原則申込＝受講可能です。
- 申込期間：**1月6日(月)、7日(火)**、定員を超過した際は**抽選**となります（先着順ではありません）。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。
- 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。
- 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。

### <オンライン講座>

- 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

Eメール: [rc@sudachi-kai.or.jp](mailto:rc@sudachi-kai.or.jp)