

# 2024年度 春学期

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 4月22日(月)～7月23日(火)

時間:13:30～15:30 場所:対面@(東京都三鷹市)&オンライン(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



受付開始:  
4月5日(金)  
昼12時～

# 講座内容

## リカバリーへの道

<対面講座>

### ①わたしたちのリカバリー

4/24 (水) (全1回)

進行役：リカバリーカレッジ 運営チーム

リカバリーってどうなることだろう？リカバリーカレッジってどんなところ？より身近にイメージできるように、各々がちょっとずつ体験に耳を傾けたり、ことばにしたり、...

初めての方も大歓迎です。

<対面講座>

### ②居場所について

6/19 (水) (全1回)

進行役：第18回ふれあいトーク実行委員会

みなさんは「居場所」というとどんなことを思い浮かべますか？2月の「ふれあいトーク」では、「自分の理想の居場所」について、参加者それぞれがお話をしました。

「居場所」待望の講座化です。

<対面講座>

### ③WRAP (元気回復行動プラン)

6/4 ~ 7/23 毎週火曜日 (全8回)

進行役：増田千里・伊澤ふみ子

(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

<Zoom 講座>

### ④意図的なピアサポート

(Intentional Peer Support: IPS) ★

5/24 (金)

進行役：宮本有紀

(ゆっきい：東京大学リカバリーカレッジ チーム)

三輪明広 (あっきい)

「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

### リカバリーへの道

<対面講座>

#### ⑤ Telling Your Story

7/5, 7/12, 7/19 (金) (全3回)

進行役：リカバリーカレッジ運営チーム

「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、自由にツールを選べます。

ご希望の方には講座中にリカバリーストーリー共有の機会があります。

受講証明書対象講座

<対面講座>

#### ⑥ リカバリーと読書

5/14 (火) (全1回)

進行役：植田 太郎 巢立ち会

読書は日々に必要な知識や勇気を与えてくれるだけでなく、ときには人生の厳しい時期を乗り越える支えになったり、再出発のきっかけを与えてくれることがあります。この講座では、それぞれの心に残った本やその中の一節、その本にまつわるエピソード等を紹介しあいます。ぜひとっておきの一冊を持ってご参加下さい。

### 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>

#### ⑦ さみしさの当事者研究

5/31、6/14 (金) (全2回)

進行役：リカバリーカレッジ運営チーム

「一人暮らしは気ままだけど、さみしい時もあるよね。」「みんなと一緒にいても、かえってさみしくなる時もあるよね。」「そもそも、さみしい時、みんなどうしているのだろう？」そんな疑問からこの講座は生まれました。リカバリーカレッジ発症の地イギリスでも、5人に1人が孤独に苛まされている現状から、孤独担当大臣が任命されています。「困り事」の共有から、始めてみませんか。

<対面講座>

#### ⑧ はじめての認知行動療法

5/10 (金) (全1回)

進行役：リカバリーカレッジ運営チーム

私達の気分や行動は「考え方のクセ」の影響も受けています。理論ちよこつと、体験の話多めの講座です。認知行動療法をより身近に～を目指しています。

## 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>

#### ⑨「はたらくこと」について

6/26（水）（全1回）

三鷹市障がい者就労  
支援センター かけはし

「働く＝賃金労働」との考え方が主流になっていますが、本来、「働く」の意味はそれだけではなく、「傍（はた）を楽（らく）にする＝自分の近くにいる人を助ける」という意味合いがあります。「働く」の意味を自分の人生の中でどう位置づけるのか、、、「働く」のイメージを幅広くとらえて、ご自分の役割を見つめなおす、そんな時間を考えています。

※この講座は三鷹市障がい者就労支援センター  
かけはしとのパートナーシップにより提供されます。

<対面講座>

#### ⑩ピアサポーター養成講座（入門編）

5/8～6/12 毎週水曜日

進行役初日：添田雅宏（東京通信大学 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

### ところとからだ

<Zoom 講座>

#### ⑪みんなどうしてる？腸活★

7/1（月）

進行役：東京大学リカバリーカレッジチーム  
（ゆっきい）

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「腸活」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。

<対面講座>

#### ⑫アウトドア茶話会

@井の頭自然文化園

4/26(金) 13:30 集合@公園

進行役：ピア学習支援員（PLA）

昨年秋学期に植物公園にいらして楽しかった  
ので、今度は井の頭自然文化園（動物園）  
に行ってみようと思います。詳細はお楽しみ♪

お申込みの方へ別途ご案内をします。

# 講座内容

## こころとからだ

<対面講座>

### ⑬のんびりアロマヨガ

時間： **11:00~12:00**

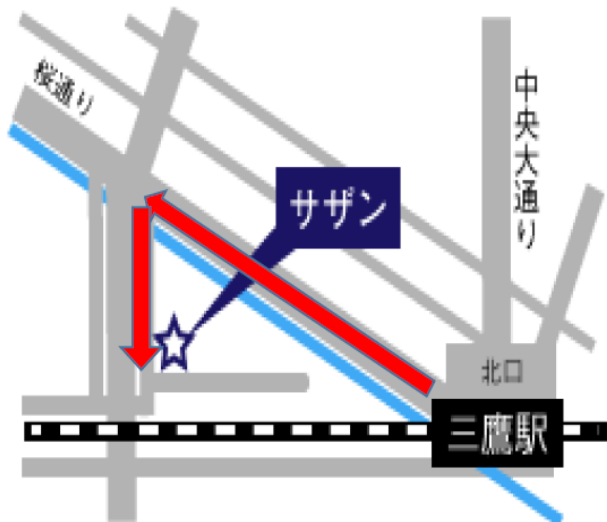
開催日：4/22, 5/13, 5/27, 6/10, 6/24, 7/8, 7/22 (月)

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

## 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

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。

# 春学期 日程表

4月 月

火

水

木

金

22 午前 ⑬ アロマヨガ	23	24 ①わたしたちの リカバリー	25	26 ⑫ アウトドア茶話会
29 昭和の日	30			

5月 月

火

水

木

金

		1	2	3 憲法記念日
6 振替休日	7	8 ⑩ ピアサポ(入門)	9	10 ⑧ 認知行動療法
13 ⑬ アロマヨガ	14 ⑥リカバリーと読書	15 ⑩ ピアサポ(入門)	16	17
20	21	22 ⑩ ピアサポ(入門)	23	24 Zoom ④ IPS
27 ⑬ アロマヨガ	28	29 ⑩ ピアサポ(入門)	30	31 ⑦ さみしさの 当事者研究

6月 月

火

水

木

金

3	4 ③ WRAP	5 ⑩ ピアサポ(入門)	6	7 上野千鶴子氏講演会 (別紙案内)
10 ⑬ アロマヨガ	11 ③ WRAP	12 ⑩ ピアサポ(入門)	13	14 ⑦ さみしさの 当事者研究
17	18 ③ WRAP	19 ② 居場所	20	21
24 ⑬ アロマヨガ	25 ③ WRAP	26 ⑨ はたらくこと	27	28

7月 月

火

水

木

金

1 Zoom ⑪みんなどうしてる	2 ③ WRAP	3	4	5 ⑤ TYS
8 午前 ⑬アロマヨガ	9 ③ WRAP	10	11	12 ⑤ TYS
15 海の日	16 ③ WRAP	17	18	19 ⑤ TYS
22 午前 ⑬アロマヨガ	23 ③ WRAP	24	25	26

## 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、**4/5(金) 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。

### <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 は前日までにメールでお送りします。
- 前日までに Zoom の URL が届かない場合はお問合せ下さい。



お申込み

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>