

2026年 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

Since 2013

期間:2026年 4月24日(金)～7月22日(水)

時間:13:30～15:30 場所:巣立ち会 サザン(三鷹駅北口徒歩5分)

「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:

4月7日(火)、8日(水)

抽選結果 4月14日(火)

講座内容

リカバリーへの道

①わたしたちのリカバリー

4/24 (金)

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、各々がちよ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。

②元気回復行動プラン

進行役：脇坂 幸

5/15, 5/29, 6/5, 6/12 (全8回)

6/19, 7/3, 7/10, 7/17 (金)

元気回復行動プランとは、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、自分自身で主導権を握り、自分の人生の夢やゴールに向かって進むために自分でつくるプランのことです。

受講証明書対象講座

※原則8回の参加をおススメしています。

③Telling Your Story

5/19, 5/26, 6/9 (火) (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

④意図的なピアサポート

(Intentional Peer Support: IPS) ★

6/16 (火)

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)

宮澤啓子 (こば)

「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）

⑤ AI とのつきあい方

6/29（月）

進行役：大須賀 丈雄（たけおん：RC 運営委員）
& リカバリーカレッジ運営チーム

AI は、すでに私たちの生活の中にあります。便利に使っている人もいれば、「ちょっと怖い」と感じて距離を置いている人もいます。今回の講座は、AI の使い方を学ぶ講座ではありません。AI との付き合い方を、みんなでゆっくり話してみよう。その中で、少しでも恐怖感が軽くなればいいな…そんな気持ちで企画しました。

※AI の操作や実習は行いません。
手ぶらで安心してご参加ください。

⑥ わたしを大切に？

7/6（月）

進行役：脇坂 幸（ピア学習支援員）
& 大平 道子（巣立ち会 臨床心理士）

「人様に迷惑かけないように」は耳にタコができるくらい言われてきたように思うのですが、「私を大切に」なんていまさら言われても、..

これから「自分を大切にするための講座」を創るにあたって、まずはみなさんの声をお聞かせください。

⑦ ストレスとうまくつきあうには

5/8（金）

進行役：古川律子（巣立ち会 公認心理師）

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。

⑧ みんなどうしてる？

コミュニケーション★

5/14（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「コミュニケーション」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。

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）

⑨ピアサポーター養成講座(入門編)

～信頼関係づくりのために～

5/27, 6/3, 6/10, 6/24, 7/8, 7/22 (水)

(全6回)

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。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ただけるよう支援することです。初めての方も、そうでない方もご参加できます。 お気軽にどうぞ♪

♥ 2回以上参加の有志によるチームです。

受講証明書対象講座

⑩当事者研究ミーティング

A 日程: 6/1, 6/15 (全2回)

B 日程: 7/1, 7/15 (全2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。

※A または B 日程どちらかでお申込下さい。

こころとからだ

⑪のんびりアロマヨガ

時間: **11:00~12:00** (入館 10:40)

開催: 4/27, 5/11, 5/25, 6/8,

6/22, 7/6 (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。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

⑫アウトドア茶話会

@ 代々木公園

5/11(月)

代々木公園原宿門 13:30 集合

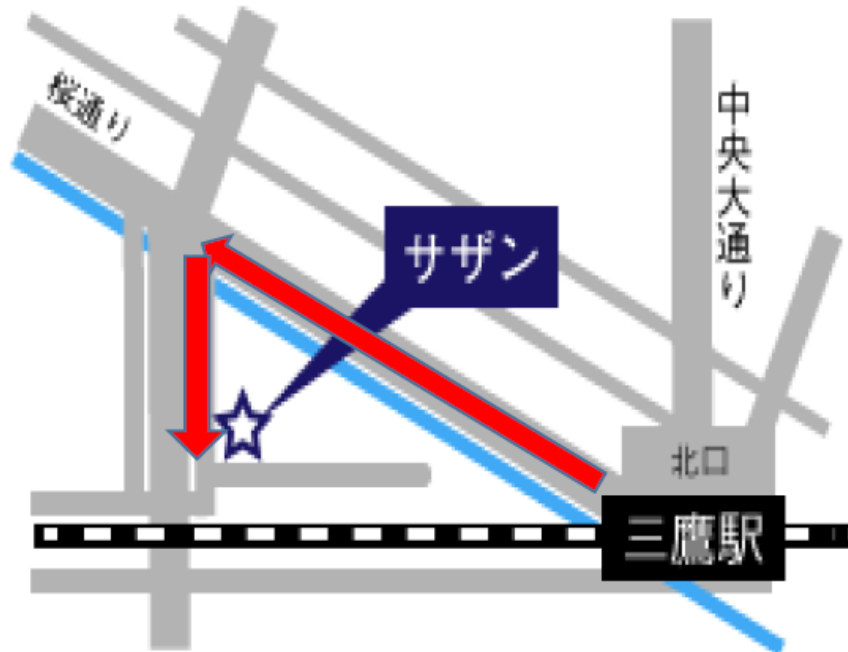
進行役: リカバリーカレッジ運営チーム

緑の香りに包まれながら、少しからだを動かせてもいいかな、と思っています。

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



JR 中央線三鷹駅北口から徒歩 5 分

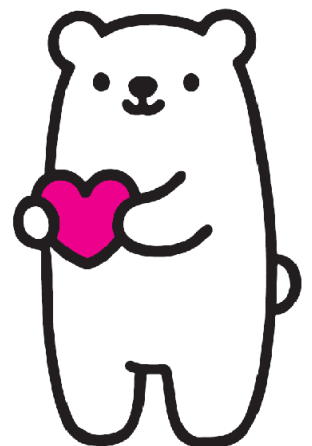
北口を背にして、左手に進み、最初の信号を左折、6階建てのコンクリート打ちっぱなしの建物です。

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。

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 リハビリカレッジ）



春学期 日程表

4月 月

火

水

木

金

6	7 申込み	8 申込み	9	10
13	14 抽選結果	15	16	17
20	21	22	23	24 ① 私たちの リカバリー
27 ⑪アロマヨガ	28	29 昭和の日	30	

5月 月

火

水

木

金

4	5	6	7	8 ⑦ストレスとうまく つきあうには？
11 ⑪アロマヨガ(AM) ⑫茶話会(PM)	12	13	14 ⑧みんなどうして る？コミュニケーション	15 ②元気回復 行動プラン
18	19 ③TYS	20	21	22
25 アロマヨガ	26 ③TYS	27 ⑨ピアサポ 養成	28	29 ②元気回復 行動プラン

6月 月

火

水

木

金

1 ⑩当事者研究 A	2	3 ⑨ピアサポ 養成	4	5 ②元気回復 行動プラン
8 ⑪アロマヨガ	9 ③TYS	10 ⑨ピアサポ 養成	11	12 ②元気回復 行動プラン
15 ⑩当事者研究 A	16 ④意図的な ピアサポート	17	18	19 ②元気回復 行動プラン
22 ⑪アロマヨガ	23	24 ⑨ピアサポ 養成	25	26
29 ⑤AIとの つきあい方	30			

7月

		1 ⑩当事者研究 B	2	3 ②元気回復 行動プラン
6 ⑪アロマヨガ(AM) ⑥私を大切に?(PM)	7	8 ⑨ピアサポ 養成	9	10 ②元気回復 行動プラン
13	14	15 ⑩当事者研究 B	16	17 ②元気回復 行動プラン
20 海の日	21	22 ⑨ピアサポ 養成	23	24

受講にあたって

下記、必ずご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)**
- **定員超過で落選の場合のみ、4月14日(火)中にご連絡**します。原則申込＝受講可能です。
- 申込期間：**4月7日(火)、8日(水)**、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。定員に達しない場合は、15日以降、お申込み再開します）
- 下記QRコード、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。
- お申込みは**1講座**からお受けしています。
- 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。
- 複数回の講座は**連続講座**です。原則全日程の出席をお勧めします。
- 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。
- 教室は**13:15**から**開場**します。（アロマヨガは10:40）
- 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

SINCE 2013

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 2階 TEL 0422-56-8261

Eメール：rc@sudachi-kai.or.jp