



## 2019 年度秋冬期講座たより ぼくらの学びのカタチ



Supported by  日本 THE NIPPON  
財団 FOUNDATION

# リカバリーカレッジとは？

リカバリーカレッジ は、イギリスで 2009 年に誕生しました。精神保健福祉サービスがリカバリー志向へと変革することを目指す実践の一つです。現在では、世界 22 カ国で取り組まれています。

日本においても 2016 年から始まりました。

リカバリーカレッジ は、個人的なメンタルヘルスの課題からのリカバリー（回復）に役立つために、学ぶ場です。これまでにあった、医療・保健・福祉によるサービスとは異なり、教育という新たな選択肢です。ここでは、特定の知識を先生が教えるのではなく、参加者それぞれの経験から学びあいます。

1 人では難しいことでも学生として仲間と学び、「あなたらしい」未来の形をあなた自身が創っていきます。

## リカバリーとは？

リカバリーとはメンタルヘルスの課題からの「回復」のことを表現しています。ここでいう回復とは、単に精神症状や機能の改善を言っているのではなく、その人らしく生きてくことを意味しています。

リカバリーについて、精神疾患の体験者の 1 人であるディーガンさん（1996）は以下のように語っています。

「私にとって、リカバリーとは旅（過程）であり、生き方であり、構えであり、日々の挑戦の仕方です。

平坦な一本調子の直線的な旅ではありません。時に道は不安定となり、つまづき旅の途中で止まってしまうこともあります。けれど、気をとりなおして、もう一度始めることもできるのです。

この旅で必要とされるのは、障害や困難への挑戦を体験することです。障害や困難の制限がある中で、あるいはそれを超えて、健全さと意志という新しく貴重な感覚を再構築することです。リカバリーの旅で、求めるのは地域の中で暮らし、働き、愛し、そこで自分が重要な貢献をすることです。」

## リカバリーカレッジ OKAYAMA が大切にすること

リカバリーカレッジ OKAYAMA は、以下の7つを運営の理念としています。

### 1. Based on educational principles

自分らしい人生の旅路になる方法を学ぶ

### 2. Co-production

多様な経験を活かした場で学ぶ

### 3. Strengths-based

自分の魅力を発見するために学ぶ

### 4. Person-centered

立場は関係なく1人の人間として学ぶ

### 5. Progressive

これからも続いていく、あなたの未来のために学ぶ

### 6. Community facing

1人じゃない、街の人達と共に創り共に学ぶ

### 7. Inclusive

立場や経験を越えて共に学ぶ

## リカバリーカレッジ OKAYAMA のコンセプト

リカバリーカレッジ岡山では、以下の3つのコンセプトに基づいて講座を開催します。

希望を感じる  
講座

次の一歩を踏み出すための  
講座

自分の主導権を握るための  
講座

表町商店街で、新しいものを発見してワクワクするようなカレッジでの学びを創っていきます。

あなたのリカバリーの旅はどこに向うのか。  
心晴れる場を街の中で一緒に創っていきませんか？

## リカバリーカレッジ開校式

### 主なカリキュラム・講座紹介

#### HOPE（希望を感じる講座）

幸せの青い鳥講座

リカバリーストーリー

自分にとってのリカバリー

未来語り

公開講座「ケン・タナカ講演会」

自分の魅力

#### CONTROL（自分の主導権を握るための講座）

睡眠を知る

幻聴との付き合い方

お金に強くなる

#### OPPORTUNITY（次の一步を踏み出すための講座）

セルフ・コンパッション

IPPO

健康的に自分を活かすための食事

自分自身を自由にする

タイムイズマネー ～時間の使い方～

被害的な感情からの解放

フォトリカバリー

知っ得

表町の歴史街あるき

## リカバリーカレッジ閉校式



## 2019年度秋講座カリキュラム・スケジュール

※ 講義時間は各セッションにより異なります（約1時間30分～3時間）

①～③等の表記の講座は、連続講座です。数回に分けて学びを深めていきます

日 程	午 前10時 00分～	午 後13時30分 ～	夜 間 19時00時～
9月1日(土)		開講式	自分にとっての リカバリー（16時から 開始になります）
9月21日(土)		自分にとっての リカバリー	
9月25日(水)			自分自身を自由にする ①
9月28日(土)	知っ得	まち歩き	
10月2日(水)			被害的な気持ち①
10月5日(土)		時間の使い方①	
10月9日(水)			被害的な気持ち②
10月12日(土)		自分の魅力	
10月16日(水)			自分自身を自由にする ②
10月19日(土)		フォトリカバリ ー①	
10月23日(水)			
10月26日(土)		ケン・タナカ講 演会	
10月30日(水)			自分自身を自由にする ③
11月2日(土)	未来語り	健康的な食事	
11月6日(水)			リカバリーストーリー
11月9日(土)		時間の使い方②	
11月13日(水)			自分自身を自由にする ④
11月20日(水)			リカバリーストーリー
11月23日(土)		フォトリカバリ ー②	
11月27日(水)			リカバリーストーリー
11月30日(土)		幸せの青い鳥	
12月1日(水)		6 閉講式	

## 2019 年度冬講座カリキュラム・スケジュール

※ 講義時間は各セッションにより異なります（約 1 時間 30 分～3時間）

①～③等の表記の講座は、連続講座です。数回に分けて学びを深めていきます

日 程	午 前 10時00分～	午 後 13時30分～	夜 間 19時00時～
1月4日(土)		開講式(15時から開始 になります)	自分にとっての リカバリー(18時か ら開始になります)
1月11日(土)	お金に強くなる	表町街あるき	
1月18日(土)	自分にとっての リカバリー	自分の魅力	
1月22日(水)			セルフコンパッション ①
1月25日(土)	幻聴との付き合い方	リカバリーストーリー ①	
1月29日(水)			フォトリカバリー①
2月1日(土)	タイムイズマネー	リカバリーストーリー ②	
2月5日(水)			セルフコンパッション ②
2月8日(土)	睡眠	リカバリーストーリー ③	
2月15日(土)		片付けリカバリー①	
2月19日(水)			セルフコンパッション ③
2月22日(土)	未来語り	健康的に自分を生かす ための食事	
2月26日(水)			フォトリカバリー②
2月29日(土)		片付けリカバリー②	
3月4日(水)			セルフコンパッション ④
3月7日(土)	被害的な感情から の解放①	被害的な感情からの 解放②	
3月14日(土)	IPPO①	IPPO②	
3月15日(日)	IPPO③	閉講式	

# Special Thanks2019

## リカバリーカレッジOKAYAMA

※運営委員(氏名・立場)五十音順

浅山広大・ひきこもり経験者/出射菜実・ソーシャルワーカー/摂食障害経験者/伊藤和幸・ソーシャルワーカー/受川亜紀子・WRAPファシリテーター/小川孝雄・街づくりアドバイザー/木本達男・ソーシャルワーカー/櫛田真悟・作業療法士/坂本明子・ソーシャルワーカー(大学教員)/杉原直義・ソーシャルワーカー/鈴木健司・当事者/マインドフルな人/丹原康文・ピアサポーター/馬場律子・ピアスタッフ/廣戸直美・ソーシャルワーカー

ご協力いただいた皆様 Special Thanks2018 年冬季講座カレッジ協力者◆  
サポーター講座の講師研修浜田裕也さん(公開講座) 矢部久智さん(表町の歴史街歩き) 中塚博晶さん(フトリカバリー) 馬場貴裕さん(否定的な感情) 高田和則さん(自分の魅力) 日下陽子さん\*嶋田剛志さん\* \*大谷淳さん\*山本俊爾さん\* 石倉愛実さん\*助川征雄さん\* 佐々木理恵さん\* 三宅紀久恵さん\*小柴雅史さん\* 宮本有紀さん\*,秋尾 亜利沙さん\*山田理絵さん

会場。その他

\*株式会社岡山コンベンションセンター岡山市北区駅元町 14 番 1 号,男女共同参画社会推進センターさんかく岡山岡山市北区表町三丁目 14-1-201 号\*有限会社ソバラ屋岡山市北区表町 3-5-17\*アサノカメラ岡山市北区表町一丁目 10-33 山陽ビル 1F\*ヒバリ照ラス岡山市北区表町 2-7-15 表町商店街内\*カフェアンドバーコチャエ(Cafe&BarKOTYAE) 岡山市北区表町 3-5-19\*岡山市表町商店街\*夢想庵岡山市東区内\*リカバリーカレッジ名古屋テ 452-0805 名古屋市西区市場木町 67\*社会福祉法人あすなろ福社会岡山市北区表町 3 丁目 7-2 番地

◆運営委員\*丹原 康文\*坂本 明子\*櫛田 真悟\*木本 達男\*雨宮 悦恵\*杉原 直義\*伊藤 和幸\*木曾 律子\*廣戸直美\*浅山 広大\*受川亜紀子\*石丸 千里\*樽村 義則 10



## リカバリーカレッジ OKAYAMA

リカバリーカレッジ OKAYAMA 事務局(あすなる福祉会内)

〒703-8256 岡山県岡山市中区浜 475-5/2階

〒700-0822 岡山県岡山市北区表町 3-7-27

E-mail : [recoverycollege.ok@gmail.com](mailto:recoverycollege.ok@gmail.com)

TEL : 090-1336-9692

FAX : 086-273-9692

リカバリーカレッジOKAYAMA事務局  
(あすなる福祉内)

