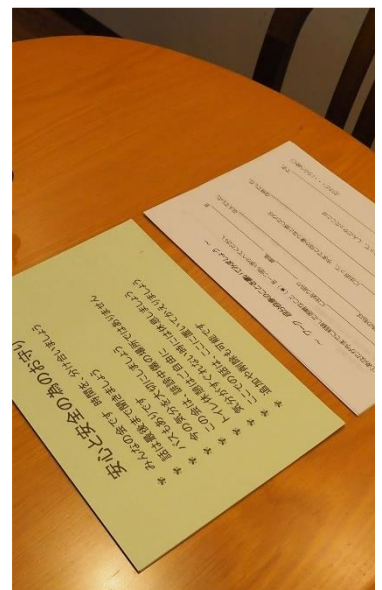




# リカバリーカレッジ OKAYAMA カレッジだより 2018 冬期講座号

## 学 び の カ タ チ



# いあごせし

## リ

カバリーカレッジ OKAYAMA  
(以下、カレッジ)は2019年1

月12日に開校いたしました。また同時に、私達にとって初めてのカリキュラムとなる2018年度冬期講座を1月から3月実施することができ、多くの学びを得ることができました。

そこで、今期の講座の様子を、運営にご協力いただいた方々をはじめ、関係する皆様にお伝えしたいと考え、この「学びのカタチ」という通信を作成いたしました。この通信を見ていただき私たちの学びのカタチに触れていただけるととても嬉しいです。

今回のカリキュラムは試行錯誤をしながらの運営となりました。精神疾患の体験者やその家族、専門職など様々な背景のある者で運営委員会を組織し、カレッジの理念について対話することから始めました。そして、カリキュラムの内容について対話を繰り返し、今回のカリキュラムを創ることができました。



私達が大切にしている理念に「コ・プロダクション」という考え方があります。この考え方は、立場を越えて共に創るという意味です。様々な立場の人が集まり組織している運営委員会にとってこの考え方は拠り所でもあり挑戦でもありました。学ぶということに向かつて垣根なく対話を続け、運営委員それぞれの経験を持ち寄ることでの今回のカリキュラムが実現できたのだと感じています。

リカバリーは決まった状態になることではなく、過程や旅路であると言われると思います。カレッジは関わってくださった方々自身の人生の旅路への一步に繋がる学びの場であり続けたいと思っております。まず、一步を踏み出した私たちのカレッジを今後とも、どうぞよろしく願いいたします。

# 講座報告

## オープンカレッジ

13:30

・リカバリーカレッジ説明会

15:00 A・体験講座

・リカバリーストーリー

〜自分らしく生きている私自身の物語を語る〜

・IPPO（いっぽ）

15:00 B・個別相談会

カレッジについて説明しながらカレッジ OKAYAMAが大切にすることを伝えました。各講座の紹介をし、同日にリカバリーストーリーとIPPOの体験講座をしました。それぞれ短い時間ではありましたが自分のストーリーをかたり、実際のカリキュラムに興味を持つことが出来た、やってみたいことを考える体験を通してカリキュラムのイメージを持たせた時間となりました。個別相談会では、カリキュラムについて一緒に考えることができ、カレッジへの関わり方をそれぞれの思いに応じて話し合えました。

## 参加者の声

○カレッジへの関わり方をいろいろ考えた  
い。

○自分の経験を活かしたい（カリキュラム  
案etc.）。

○時間が短かったので講座に参加して学ん  
でいきたい。

## 開校式

2019年1月12日、新春の青い空の  
下、ついにその日が来ました。

開校式では、あいさつ、オリエンテーショ  
ンの後、個別学習計画を立てました。そし  
て、それぞれにリカバリーカレッジに入校  
した動機、受講の目標を記入し、発表して  
いただきました。

学生さんの入校の動機からは、リカバリ  
ーカレッジへの関心の高さが伺えます。ま  
た自分のこれからの人生のために学びたい  
と言う方もいらっしゃいました。学びの目  
標については、それぞれの学生の声が反映  
されているものでした。積極的な姿勢が眩  
しく見えます。



この日を待っていましたと  
いう声もいただき、リカバリ  
ーカレッジの開設を楽しみに  
待っていてくださる方々の存  
在が心強く感じられました。



## リカバリーって？

リカバリーカレッジだからこそ、この講座から今回のカリキュラムは始まりました。この講座は自分自身のリカバリー感を獲得することを目的とし、参加者でリカバリーについて感じていることを語り合いました。

まずは、参加者の自己紹介から始まり、リカバリーの定義について参加者で読み合わせをしました。

そして、リカバリーの構成要素である

HOPE(希望)

CONTROL(自分の主導権を握る)

OPPORTUNITY(次の一歩を踏み出す機会)

についてテーブルに分かれて対話をしました。



対話した内容は模造紙に書き込み、他のテーブルの参加者同士で見回りました。最後に「私にとってのリカバリー」を専用のシートに記入し発表をしました。発表の内容はそれぞれ違いがあり、そして、涙あり笑いあり驚きあり！とても暖かな時間となりました。

## 受講者の声

### 講座

#### 1. 自己紹介

1. 自己紹介
2. リカバリーストーリーをつくろう
3. ストーリーを共有しよう
4. ストーリーを書き添えてみて

語ってみて  
聞いてみて

・・・共有してみよう

※自分のストーリーを作る為に、安心して安全な場と時間の提供を大切にしました

その為に、次のことを講座開始前に参加者全員で確認しました

○リカバリーカレッジOKAYAMAのグランドルール

○安心と安全の為のお守り

(リカバリーストーリー専用)

○次の事を大切にしてください

(リカバリーストーリー専用)

☆ 忙しさのためか、こころとからだの

準備が整っていなかったためか、あえて避けていたのか・・・この講座は、自分自身に向き合う時間となりました。

## 受講者の声

○今まで、自分は戦い過ぎてきた。力を抜いて自由で・・・

○学校も会社も家族も安心して安全で、相手

## リカバリーストーリー

○みんなにパワーをもらい感動！感謝！

○今日ここに来れてよかった。

○たくさんの方と出会いの場を持ち意見を

出し合うことで、自分にはない大切な事を考えさせられる良い場所となりました。

○また、皆でリカバリーについて考える時間がほしくなった。

○今の自分でもいいんですね。それがよかったです。はじめの一歩が踏み出せたので

続けていきたい。

○この時間の中だけで全ての答えは出てこ

なかったけど、時間を持って自分を見つめ

られるきっかけになったと思います。

○何か！とてもよかったです！

○自分なりのリカバリーの定義ができた。

○この時間の中だけで全ての答えは出てこ

なかったけど、時間を持って自分を見つめ

られるきっかけになったと思います。

○今の自分でもいいんですね。それがよかったです。はじめの一歩が踏み出せたので

続けていきたい。

の話を尊重して聞く事が出来たら・・・ステキだなー。

○「困難ありがとう」という気持ちになれてびっくりしています！

○聴いてもらってありがとうございます

○他の人の体験を聴く中で今のリカバリーの過程は大切なように思える

※ストーリーを、書いてみて語ってみて聴いてみては、みんなで共有しました。

#### ■ストーリーを書いてみて

・悪いとこばかりではないんだ

・なかなかしんどい作業でした・・・

・冷静に振り返れた

・考えがまとまった

#### ■語ってみて

・聞いてくれてありがとうございます。批判も、意見もなくただ書いてもらえていいいな！

・語る場は必要だと思った

#### ■みんなのストーリーを聴いてみて

・いろいろな人生がある

・似た気持ちがある人の中にもある。私もそうなんだと思える

・もっと聴いてみたい

## フォトリカバリー

思い出を写真として残すことで、いつでも振り返り、誰とでも過去を語らうことができます。

生活の中で過去の日々に浸れるひと時も「リカバリーのひとつでは」

携帯電話、スマートフォンなど、技術の進歩により高性能なカメラ機能を備えた携帯機器は今や最も身近な必需品です。

そんなお手軽に思い出を記録できる機能で日々持ち歩いているのに、これを使わないでおくのはもったいないかなー

そこで、普段写真撮影をあまり意識しない人を主な対象として『フォトリカバリー』を思いつきました。

表町にある『アサノカメラ』さんご協力のもと、レイアウトや撮影機器ごとの機能説明など、写真のプロに撮影のちょっとしたコツを教わり、みんなで商店街へ撮影しに出掛けていきました。

『アサノカメラ』中塚さんによるレクチャーでは、意外と気づかなかった撮影機能に皆さん興味津々、予想以上に盛り上がり。撮影後のグループワークでは、各自で撮影した写真を基に感想を共有し、それぞれがどんな思いを持って撮影したのかを語

ってもらいました。

普段持ち歩いている携帯機器で、少し意識して撮影した写真を残してみる。

受講した皆さんにはちよっぴり新鮮な気持ちを持って「フォトリカバリー」を体験してもらえたのではないのでしょうか。

### 受講者の声

○ワクワクしました。他の方の写真をみせていただくのも楽しかったです。

○今まで知らなかったカメラの事が分かってよかったです。

○新しいことにチャレンジしたという感覚がたのしかったです。



## IPPO (いっぽ)

まずはリカバリーについて、パワーポイントと資料を使ってお話をしました。そのうえで、それぞれのリカバリーについて語り合いました。今の自分にとってのリカバリーとは何か、そのために何を大切にしたいのか、どんな自分でいたいのかといったことを自由に語り合い、文字にします。

次に「やりたいことをみつけてみよう」

「やりたいことをやってみよう」を出しあっていきました。リカバリーは自身が行動を起こすことによって実感できるとも言われています。そのためIPPOでは、リカバリーの小さな一歩を踏み出すことができるよう、自分のやりたいことをポストイットにたくさん書き上げ、共有しました。最後に自分のやりたいことに意識を向けることができるようにリマインダーづくりをしました。



## 受講者の声

○自分の未来予想図ができました！

○夢や希望が再確認できました。

○身近な小さな希望を発見できる場でした。

○自分の中にある可能性に気がつきました。

後日、「自分のやりたい事を皆さんの意見を参考にして試してみたらうまくいきました！」という嬉しいご報告が届きました。

## 公開講座

13:30

開会の挨拶

13:35

講義

浜田SP事務所

浜田 裕也 氏

(社会保険労務士・ファイナンシャルプランナー)

15:05

休憩

15:20

グループワーク

『ひきこもりのライフプランの作成』

『キャッシュフロー表を作成してみよう!』

16:30

閉会

誰の身にも直結する「お金」の見通しについて講義とワークをしながらみんな学びを深めていきました。主に財産、これか

らの収入・支出を基に5年後、10年後の見通しを立てていきました。参加者は親または本人の立場という様にそれぞれの立場で考えていきました。お金のことを考えることはもちろん必要だけど、今後について関わる人と一緒に考える、予め話し合っておくということが重要ということを感じました。国民・障害年金、就労について一通り学び、そこから個人の事情に合わせて見直し(キャッシュフロー表)を立てていく練習ができました。

## 受講者の声

○キャッシュフロー表を作って対策したいと思った。

○カレッジの受講生以外の人と交流できる場があるのは素晴らしい。

○家に帰って話をしたいと思うが、なかなか難しいかもしれないが考えていこうと思う。

## 自分の魅力

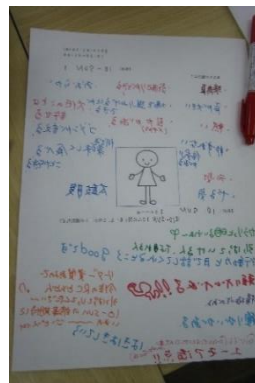
「あなたの魅力は何ですか？と尋ねられて何を思い浮かべるでしょう。あなたの「素敵」を仲間と一緒に見つけ合います。」をテーマに、そもそも魅力とは何？魅力的な人ってどんな人？自分の魅力を書き出そう。他の人の魅力にコメントしよう。の二つのセッションを行いました。

### 受講者の声

- 何となく思っていたことがこの講座ではつきりわかることができてよかった
- 今日のメンバで静かに考えることができて、その時間がありがたかった
- 自分の魅力も関わる方々の魅力を引き出し、認められる様な自分になろうと再確認できた
- 自分の魅力を見直して、結局自分は自分のままでいいんだと思った
- 自分の魅力に自信を持つのはちょっと難しかった
- これから未来へ向けての希望が持てる
- 落ち込みがちな自分に嬉しい一言で明日も生きていきます。明日もファイト！！
- 自分の良いところを言ってもらって自信

につながります。ありがとうございます。

- 自分の魅力を再確認できた。
- 自分の魅力が分からなかったけど、他者から改めて気持ちを見てプラスに感じられるいい時間だった。



### 否定的な感情

嬉しい、幸せ、モヤモヤ、イライラ：様々な感情が人生にはあふれています。リカバリーを考えると、「否定的な感情」も切り離せない存在です。私にとって「否定的な感情」とは何か、どう付き合えたらいいか、ファシリテーターと学生と一緒に「否定的な感情」について語り合いました。「苦しんだり、嫌だった気持ち全部をなくしたくない。軽くできたらいい」「反面教師になる」と、否定的な感情に前向きな思いを持たれる方、「なくなったらすっきりする、楽しめる」と、否定的な感情が無くなることによつてなりたい自分に近づける方もお

られました。また、「自分は（否定的な感情の）トンネルのなかにいる」と、今の自分の立ち位置を把握される方もおられました。それぞれの否定的な感情のイメージや向き合い方があり、その違いをそのまま受け止められる場、その違いから自分について振り返ることが出来る場になりました。

### 受講者の声

- 過去のことなど思い出し、もつと落ち込むかな：と気がかりだったけれど、思っていたよりも素直な気持ちになることが出来ました。これから先も否定的なことは無くならないと思うけれど、逃げたとしても、なかったことにしない自分でいたいと思います。
- 自分が素直さを持つことが肝要と思いました。
- なかなかこの講座の中だけでは結論が出なかったです。家に帰って、考察して、自分なりの結論を出そうと思います。
- 否定的な感情が、かえって指針になることも発見して目からうろこのおもしろい。
- 否定的な感情を考えたことがなかったので、新発見できたと思う



## 知っ得

生活を豊かにするための「知って得した」「やってみて良かった」と思う情報や経験談、私物を持ち寄って披露しました。その後、自分の知りたいと思うことを挙げてもらい、他の学生さんからヒントになる情報を得る時間を取りました。福祉サービ  
ス、ダイエット、温泉、無料や格安で楽しめる場所、趣味を形に残すこと、その他ここには書ききれない各自の思い：

討論ではなく、たくさん情報や経験が自分と誰かの間でゆるやかに行き来することで、新しい発見が生まれ笑顔の多い時間になりました。



## 受講者の声

- 自分の知らないお得な情報を知ることができました。
- 工夫して人生を楽しみたいです。

○みんなと話す中で、発見があつて良かったです。

○出会いが会いを呼んで自分の世界が広がります。

○得ということをしつくり話すことは今までになかったけど、楽しかったです。

## 表町の歴史街あるき

表町商店街ソバラ屋の矢部さんが講師をしてくださいました。

表町の歴史について説明を受けたあと、先人の偉業の跡地や現在の建物の場所を実際に歩いて見学しました。最近の映画でのロケ地や控え室となった場所も案内していただきました。

途中でクイズ形式があったり、学生さんからの質問に答えてくださったり、また、学生さん同士も談笑しながら街を歩くという、気軽に楽しめる講座となりました。よく通っている商店街は、学びの場所になるのだなと実感しました。

## 受講者の声

- もっといろんな歴史を知りたいと思いました。
- 地元なのに知らない所ばかりで、裏道の由緒ある所に感動しました。



○表町商店街の歴史を知ることができてよかったです。

○先人の歩みに触れることができとても励みになりました。映画のロケ地でもその景色にお会いできることを知り、また観てみたいと思いました。



## 閉講式

閉講式ではチェックインの後、スライドショーを鑑賞し、カレッジの各講座などを全体で振り返りました。その後、各自で学習計画表を振り返りながら、カレッジで達成できたことを記入しました。最後に各自からカレッジで達成できたことの発表とともに修了証書を授与しました。

## 受講者の声

- スライドショーで全体を振り返ることができてよかった。
- 支援者の人とも対等な関係でとても良い雰囲気でした。
- みんなと振り返ることができた。
- みなさんの振り返りを聞かせていただけると感極まるものがありました。



## 運営委員メッセージ

- 運営する事で多くの学びがありました。
- コ・プロダクションやリカバリー、イノベーションといったカタカナ言葉はやってみることで腑に落ちました。
- 一人一人の力を出しあえてやっていけました。
- やりたい事をやることができた、さらに次にやりたい事も出てきた！
- 課題があっても、さらに良くするための学びと考えられるようになりました。
- 今回出来なかったことは、次にやってみたいです！
- リカバリーカレッジ はリカバリーイノベーションだ！講座をやることだけではない。
- リカバリーカレッジ には可能性がたくさんあると感じました。
- 感動にあふれていました。
- 不慣れな点もあって、ご迷惑もお掛けしましたが、受講生を始め多くの方の協力でなんとか開催できました。これからもリカバリーカレッジOKAYAMAをよろしく願います。

# カレッジカリキュラム

※ 2018 冬期講座

日 程	午 前	午 後	夜 間
	9時30分～	13時30分～	18時30時～
1月12日(土)		開校式	
1月16日(水)			リカバリーって？
1月19日(土)	リカバリーって？	リカバリー ストーリー	
1月23日(水)			フォトリカバリー
1月26日(土)	IPPO	IPPO	
1月27日(日)		公開講座	
1月30日(水)			自分の魅力
2月 6日(水)			否定的な感情との付き合い方
2月 9日(土)	リカバリー ストーリー		
2月13日(水)			自分の魅力
2月16日(土)	IPPO	IPPO	
2月20日(水)			否定的な感情との付き合い方
2月23日(土)	知っ得	表町の歴史 街あるき	
2月27日(水)			フォトリカバリー
3月 2日(土)		閉講式	

# ご協力いただいた皆様 Special Thanks

2018年冬季講座カレッジ協力者

## ◆研修講師

- ・嶋田 剛志さん
- ・山本 俊爾さん
- ・助川 征雄さん
- ・佐々木 理恵さん
- ・宮本 有紀さん
- ・山田 理絵さん

## ◆講座の講師

- ・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)

## ◆サポーター

- ・日下 陽子さん
- ・大谷 淳さん
- ・石倉 愛実さん
- ・三宅 紀久恵さん
- ・小柴 雅史さん
- ・秋尾 亜利沙さん

## ◆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 〒452-0805 名古屋市西区市場木町67番地
- ・社会福祉法人あすなろ福祉会 岡山市北区表町3丁目7-2

## ◆運営委員

- ・坂本 明子
- ・木本 達男
- ・伊藤 和幸
- ・受川 亜紀子
- ・石丸 千里
- ・櫛田 真悟
- ・雨宮 悦恵
- ・木曾 律子
- ・浅山 広大
- ・樽村 義則
- ・丹原 康文
- ・杉原 直義
- ・廣戸 直美

# リカバリーカレッジ OKAYAMA

学びから始める 未来のカタチ

---

リカバリーカレッジ OKAYAMA 事務局(あすなろ福祉会内)

〒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

TEL : 090-1336-9692 / FAX : 086-273-9692

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

HP : <https://rcokayama.jp/>