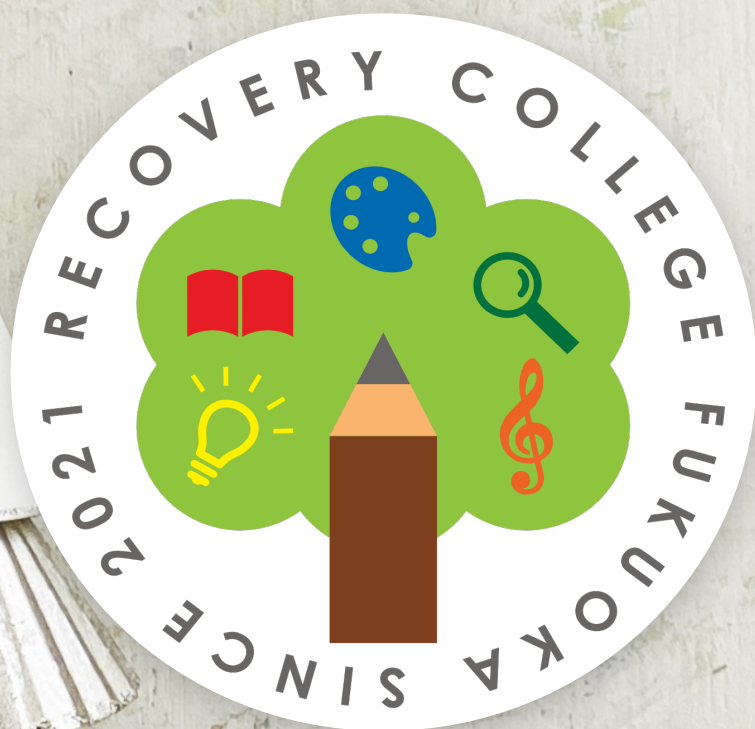


リカバリーカレッジふくおか

2023年冬学期



2023.10.15～2023.12.23

# リカバリーカレッジふくおかへようこそ！

私たちは、誰もがリカバリーできると信じています。  
リカバリーカレッジふくおかに集う皆さまがご自身のリカバリーを  
創造していかれることを応援します。

## リカバリーカレッジとは

2009年、リカバリーカレッジはイギリスで誕生しました。  
精神的困難な体験をした方々のリカバリーを応援するために、リカバリーを  
学びあう場として作られました。

リカバリーカレッジは、ご自身のリカバリーに役立つことを学ぶ場で  
学びたいと思う方は誰でも利用できます。

誰もが一人の学生として尊重されます。また精神的困難な経験からの  
知恵と精神保健医療福祉の専門的知識とを活用して講座を開講し  
学生とともに学びあいます。

リカバリーカレッジは、この10年で、多くの方に称賛され、  
世界中に広がりました。

そして、2021年、福岡にリカバリーカレッジが誕生しました。

## リカバリーとは

「たとえ病気による制約があっても、満足できる、希望に満ちた  
やりがいのある人生を送ることである。」

(Anthony, 1993)

リカバリーとは、どんなに障害や症状があっても  
希望に満ちたその人らしい生活を送ることができるという考え方です。

そしてリカバリーは、ひとりひとりの人生の新たな意味や目的を  
みつけていくプロセスでもあります。

私たちは、誰もがリカバリーできると信じています。





## リカバリーカレッジふくおかの理念

私たちは、一人ひとりのリカバリーしたいという想いを大切にし、つながる、学びあう、ひろがる機会を創ります。

**Coproduction** ちがいを活かしてともに創る

**Co-learning** 立場を超えて誰もが学びあう

**Comfortable** 安心して認め合い、成長できる場

**Create** 希望のとびらを開き、みらいを描く

**Connect**  
わたしとつながり  
あなたとつながり  
ひろい世界とつながっていく



## 講座のこと

イギリスのリカバリーカレッジでは誰もが充実した有意義な人生を送るために、希望（HOPE）コントロール（CONTROL）機会（OPPORTUNITY）の3つの要素が大切だといわれています。

精神的に困難な状況にあると、希望が感じられなくなり、自分の生活や人生は病気に大きく左右され、自分のやりたいことを考えたり、人や社会とつながることも困難になりがちだからです。

そのためリカバリーカレッジでは、これらを取り戻せるよう学びの機会を作ることを目的としています。

私たちリカバリーカレッジふくおかでも、この考えに倣い、この3つの要素に基づいてリカバリーに役立つ講座を開講します。

HOPE

### 希望につながる講座

圧倒されることがあったとしても  
意味のある人生が送れることを  
信じられるように

CONTROL

### 自分につながる講座

自分が何をしたいか  
どんな生活を送りたいのか  
自分をより豊かにしていく

OPPORTUNITY

### 次のステップにつながる講座

自分の可能性をひろげる機会  
自分の居場所を持ち  
人とつながる



# 2023冬学期講座紹介

## 希望につながる講座 (HOPE)

**福岡対面**・**久留米対面**・**Zoom** 10月15日 12:30~14:00

1  
リカバリー

私たちは誰でも、どこからでも、いつでも、リカバリーできると思っています。リカバリーについて一緒に考えてみませんか。

講師 ぴろりん・ちっち スタッフ さかもと

**久留米対面**・**Zoom**

前・後編 11月5日 12:30~15:20

2  
リカバリーストーリー

リカバリーは誰にでもあります。けれど、自分のリカバリーについて気づいていなかったり、うまく言葉にできなかったり。この講座では、身近にある自分のリカバリーに触れ、言葉にしてみます。お互いのリカバリーストーリーを聞きあうことが、自分の新たなリカバリーのきっかけになるかもしれません。

講師 ぴろりん・いちかわ スタッフ ちっち

**Zoom** 前編 11月19日10:00~11:30 中編 11月25日10:00~11:10 後編 12月2日10:00~11:10

3  
しなやかに  
リカバリーする力を  
育もう  
-レジリエンスを高める-

**NEW**

日々生活をしているとポジティブなこともあればネガティブなこともありますよね。こんな山あり谷ありの日々をしなやかに過ごし、さらには自己成長に繋げるヒントが"レジリエンス"にあります。レジリエンスとは何か、どうやったら育むことができるのかを知り、一緒に高めていきましょう！

講師 ヨウスケ・ぴろりん スタッフ スージー

## 自分につながる講座 (CONTROL)

**Zoom**

前・後編 10月29日 10:00~13:40 (昼休憩1時間)

4  
すてきに自己主張しよう  
初級編

納得がいかない時でも「言わないでおう」と自分の気持ちを飲み込んだり、逆に押し通してしまって相手に嫌な思いをさせたんじゃないかなと思ったり、残念な思いをすることがありませんか？この講座では、自分も相手も大切にして、お互いが気持ちよく、思いを伝えあえるための基礎を学びます。これまでの経験を出し合いながら学びを深めていきましょう。

講師 まあくん・くろかみ スタッフ り~さん

**久留米対面**・**Zoom**

前・後編 11月4日 14:10~17:00

5  
始めよう！腸活  
- お腹と脳を整える -

腸は第二の脳と呼ばれるようになりました。脳と腸は互いに影響し合っていて、心と体を支えていることがだんだん分かってきています。腸と脳に良いこと、一緒に学びましょう。

講師 内野・まあくん スタッフ いちかわ

# 2023冬学期講座紹介

## 自分につながる講座 (CONTROL)

<b>福岡対面</b> ・Zoom		前・後編 11月12日 10:00~13:40 (昼休憩1時間)
6	<b>運動とメンタルヘルス</b>	<p>この講座は受講生の声を反映して生まれました。からだを動かすとなぜ元気になるんだろう？その疑問に答えます！分かっているけどなかなか出来ない・続かないという声をよく耳にします。この講座では、楽にからだを動かす方法を実際にやってみます。皆さんの経験を活かしながら、メンタルヘルスにむけて自分に合った運動方法を見つけてみましょう。</p> <p>講師 くろかみ・かけるん スタッフ いちかわ</p>
<b>Zoom</b>		前・後編 11月18日 14:10~17:00
7	<b>すてきに自己主張しよう</b> 中級編	<p>すてきに自己主張する方法は、なんとなくわかったけど、いざとなると難しいということはありませんか？この講座では相手に「うまく伝える」ってどういうことだろうについて考えてみます。受講生みんなで相手の反応や自分の言いたいことを大事にしながらうまく伝える方法を実践してみます。みんなのいいね！を学びに変えていきましょう。</p> <p>講師 まあくん・くろかみ スタッフ り～さん</p>
<b>福岡対面</b>		前編 12月9日 10:00~11:30 後編 12月16日 10:00~11:10
8	<b>パーソナル・メディシン</b> 福岡対面講座	<p>パトリシア・ディーガンが自身の経験と調査からリカバリーのために考案したものです。パーソナル・メディシンとは、元気であるために自分が今やっていることです。この講座では自分の内なる知恵に目を向けて、自分のパーソナル・メディシンを見つけていきます。</p> <p>講師 ちっち・さかもと スタッフ スージー</p>
<b>Zoom</b>		前編 12月3日 19:00~20:30 後編 12月10日 19:00~20:10
9	<b>パーソナル・メディシン</b> Zoom 夜講座	<p>パトリシア・ディーガンが自身の経験と調査からリカバリーのために考案したものです。パーソナル・メディシンとは、元気であるために自分が今やっていることです。この講座では自分の内なる知恵に目を向けて、自分のパーソナル・メディシンを見つけていきます。</p> <p>講師 さかもと・まあくん スタッフ スージー</p>

## 次のステップにつながる講座 (OPPORTUNITY)

<b>Zoom</b>		前・後編 12月17日 12:30~15:20
10	<b>未来へ続くピアサポート</b>	<p>ピアサポートについて語り合い、自分の未来につながる将来の夢や希望を探してみよう！</p> <p>講師 ダンボールまりこ・かけるん スタッフ ぴろりん</p>
<b>福岡対面</b> ・Zoom		前・中編 10月22日 12:30~15:20 後編 11月26日 12:30~13:40
11	<b>IPPO</b>	<p>IPPOとは、リカバリー志向のプログラムで、最初の一步をあらわしています。この講座では、やりたいことを見つけて、やりたいことに向かって行動することを目指します。やりたいことなんてないと思っているあなた！もきっと見つかります。誰でも楽しめるプログラムです。大きくても小さくても、私たちと一緒に最初の一步を踏み出してみませんか？</p> <p>講師 くろかみ・かけるん スタッフ いちかわ</p>

# 2023年冬学期時間割

	会場	1限	昼休	2限	休憩	3限	休憩	夜間	お月謝コース 学費サポートの方
		10:00~		12:30~		14:10~		19:00~	
10	15: 日 福岡対面 久留米対面 Zoom	開講式 オリエンテーション		リカバリー					10月分 ・リカバリー ・IPPO ・すてきに自己主張しよう初級編 より2講座選んでください。
	21: 土								
	22: 日 福岡対面 Zoom			IPPO前編		IPPO中編			
	28: 土								
29: 日 Zoom	すてきに自己主張しよう初級編 前編		すてきに自己主張しよう初級編 後編						
11	4: 土 久留米対面 Zoom					始めよう！腸活 -お腹と脳を整える- 前編,後編 (14:10~17:00)			11月分 ・始めよう！腸活 -お腹と脳を整える- ・リカバリーストーリー ・運動とメンタルヘルス ・すてきに自己主張しよう中級編 より2講座選んでください。
	5: 日 久留米対面 Zoom			リカバリーストーリー 前編		リカバリーストーリー 後編			
	11: 土								
	12: 日 福岡対面 Zoom	運動とメンタルヘルス 前編		運動とメンタルヘルス 後編					
	18: 土 Zoom					すてきに自己主張しよう 中級編 前編,後編 (14:10~17:00)			
	19: 日 Zoom	しなやかにリカバリーする 力を育もう -レジリエンスを高める- 前編							
	25: 土 Zoom	しなやかにリカバリーする 力を育もう -レジリエンスを高める- 中編							
26: 日 福岡対面 Zoom			IPPO後編						
12	2: 土 Zoom	しなやかにリカバリーする 力を育もう -レジリエンスを高める- 後編							12月分 ・しなやかにリカバリーする力を育もう -レジリエンスを高める- ・パーソナル・メディスンZoom ・パーソナル・メディスン福岡対面 ・未来へ続くピアサポート より2講座選んでください。
	3: 日 Zoom					パーソナル・メディスン Zoom前編			
	9: 土 福岡対面	パーソナル・メディスン 福岡対面 前編							
	10: 日 Zoom					パーソナル・メディスン Zoom後編			
	16: 土 福岡対面	パーソナル・メディスン 福岡対面 後編							
	17: 日 Zoom			未来へ続くピアサポート 前編		未来へ続くピアサポート 後編			
23: 土 福岡対面 久留米対面 Zoom	修了式								

## 対面講座会場

### 福岡会場

松水庵(かつ煮 いし原2階)  
福岡県福岡市中央区六本松1-3-16

MAP



### 久留米会場

久留米大学御井キャンパス  
福岡県久留米市御井町1635

MAP



# 2023年冬学期講師



**稲垣 麻里子 (ダンボールまりこ)**  
一般社団法人北海道ピアサポート協会 理事  
自立訓練 (生活訓練) PEER+design (ピアデザイン)  
札幌市自立支援協議会白石区地域部会運営委員  
精神保健福祉士、社会福祉士  
WRAPファシリテーター



**田中 庸介 (ヨウスケ)**  
イースト・ロンドン大学院  
応用ポジティブ心理学・コーチング心理学課程修了  
CNWLリカバリーカレッジ受講生



**市川 泉 (いちかわ)**  
久留米大学病院精神神経科デイケア  
福岡県WORK! DIVERSITY事業  
コーディネーター  
一般社団法人Lily of the valley 代表理事  
リカバリーカレッジふくおか スタッフ  
精神保健福祉士  
WRAPファシリテーター



**内野 俊郎 (内野)**  
久留米大学医学部神経精神医学教室 准教授  
一般社団法人Lily of the valley 理事  
日本精神障害者リハビリテーション学会 理事  
精神科医 指導医  
日本精神神経学会専門医



**黒髪 恵 (くろかみ)**  
福岡大学医学部看護学科 講師  
一般社団法人Lily of the valley 理事  
リカバリーカレッジふくおか スタッフ  
看護師  
臨床心理士、公認心理師



**坂本 明子 (さかもと)**  
久留米大学文学部社会福祉学科 准教授  
一般社団法人Lily of the valley 理事  
リカバリーカレッジふくおか スタッフ  
リカバリーカレッジOKAYAMA 運営委員  
精神保健福祉士  
アドバンスレベルWRAP ファシリテーター



**杉原 稲美 (スージー)**  
SAGA-ACT TENACIOUS  
訪問看護ステーションMAGA+Re  
一般社団法人Lily of the valley 理事  
リカバリーカレッジふくおか スタッフ  
WRAPファシリテーター  
看護師



**吉岡 洋 (ひろりん)**  
リカバリーカレッジふくおか スタッフ  
佐賀県精神保健福祉連合会 理事  
ピアサポートからつ 代表  
WRAPファシリテーター



**久島 勇一郎 (かけるん)**  
リカバリーカレッジふくおか スタッフ  
リカバリーカレッジSAGA 運営委員  
ピアサポートからつ メンバー  
メンタルヘルスビジネス研究会 メンバー



**馬渡 春彦 (まあくん)**  
一般社団法人Lily of the valley  
リカバリーカレッジふくおか スタッフ  
精神保健福祉士 介護福祉士  
知的障害者支援専門員  
WRAP ファシリテーター

掲載は順不同です  
そのほか、ステキな講師陣で講座を開講します。





## 2023冬学期概要

### ■リカバリーカレッジを受講できる方

メンタルヘルスの課題からのリカバリーに興味のある方、ご自身のリカバリーについて学びたいと思う方は、どなたでも受講できます。

### ■定 員

各講座の定員 最大 25 名

### ■スケジュール

10月 15日（日）～ 12月 23日（土） 土・日開催

10月 15日（土） 開講式

12月 23日（土） 修了式

### ■学費サポート制度

当カレッジでは、経済的理由で受講をあきらめている方を対象に、有志から寄付を募り、受講料の減額制度を設けています。申請など詳しくは、パンフレットP11、またはホームページをご覧ください。

### ■学費サポート生募集

受付締め切り 9月29日（金）

■一般募集期間 受付締め切り 10月 1日（日）

入金締め切り 10月 5日（木）

■講座形態 Zoom 講座と対面講座があります。

## 受講申込締め切り 10月1日（日）

申込みQRコード

下記のURLよりお申込みください。

<https://forms.gle/sJ6SZxgFQh1vX6TKA>



- 受講料 お申込み後メールにてお支払い方法のご案内をいたします。  
電子チケットPeatixにてご購入ください。

### チケット一覧

お月謝チケット（一括払いも選択可能） 月当たり2講座×3か月 ※追加はセレクト購入 支払期限 10月分 10/5、11月分 10/27、12月分 11/15 ※一括払い 10/5	月額 3,000円  計 9,000円
学費サポート制度 (受けられる講座はお月謝割と同じです。)	初月 3,000円のみ
セレクトチケット 講座単位で受講できるチケット	1講座 2,000円
寄付チケット（未来の受講生のための寄付） 一口単位 何口でもどうぞ	一口 500円～

### ■ホームページ・問い合わせ先



<https://www.rcfukuoka.com/>



rcfukuoka2021@gmail.com





## リカバリーカレッジふくおか 学費サポート制度

リカバリーカレッジふくおかでは、「リカバリーを学びたい」と願う気持ちをひとつでも多く実現するために、ひろく寄付を募り「学費サポート制度」を設けています。

概 要 お月謝コース 月々3,000円のお月謝より2,000円を免除  
自己負担額ひと月あたり1,000円  
**3か月分で合計3,000円のお支払い**

応募資格 精神障害者保健福祉手帳などをお持ちの方や  
経済的な理由で受講を迷われている方

応募方法 受講申し込み後、下記のフォームから申請ください。

<https://forms.gle/tpY8mD1erxRrzAFYA>

申込みQRコード



**募集締め切り 9月29日（金）12:00**

募集人数 5名程度

応募多数の場合は、申請内容に基づき総合的に選考します。

9月29日夕方までに詳細をメールにてお知らせします。

9月30日（土）13時よりZoomで説明会を行います。

（ご都合の悪い場合はご相談ください。）

# 講座のお願い

## Zoom講座

- ・パソコン等の機材やWi-Fi環境は各自ご用意してご参加ください。
- ・講座の資料・ZoomのURLは3日前にメールでお送りいたします。
- ・3日前までにメールが届かない場合はお問合せ下さい。
- ・講座の資料は印刷してお使いいただくこともできます。
- ・Zoomへの入室は講座開始10分前から可能です。
- ・入室と同時に出席の確認をさせていただきます。
- ・定刻になったら講座を始めさせていただきます。
- ・講座はグラドルールを大切にしながら行います。
- ・万が一講座が中止となる場合にはメールにてお知らせします。

## 対面講座

- ・会場は「2023年冬学期講座時間割」でご確認ください。
- ・配布資料は当日会場でお渡しします。
- ・講座はグラドルールを大切にしながら行います。
- ・講座開始2時間前の時点で、福岡市・久留米市に各種「警報レベル3相当」が発令された場合は講座を中止します。
- ・その他、対面で集まるのが難しい状況が生じた場合は、中止する可能性があります。この場合は、メールにてお知らせします。

※ 受講にあたっては、Zoomや対面講座の会場はいつでも変更できます。その際はメールにてご連絡ください。



# 利用規約

## 【受講にあたって】

- 開講日からリカバリーカレッジふくおかの学生となります。
- 受講申し込みは1学期毎とし、1学期は3ヶ月程度とします。
- カレッジへの連絡については、全てメールでご連絡ください。基本的に連絡はご本人からの連絡をお願いします。
- キャンセルポリシーをあらかじめご確認ください。
- たとえ故意でなかった場合も含め、運営の妨げとなる行為を繰り返される場合は受講をお断りすることがあります。また、故意や過失により器物を破損した場合実費弁償いただくことがあります。
- この規約にない事項については、適宜協議いたします。

## 【受講の心得】

- 私は、リカバリーカレッジふくおかの理念に基づき、スタッフ・学生等とともにより良い学びの場づくりに参画します。
- 私は、リカバリーカレッジふくおかの受講中はグランドルールに基づいて行動します。
- 私は、リカバリーカレッジふくおかで知り合ったスタッフ・学生等との連絡先交換を希望した際、相手に対して強要することはいたしません。連絡先の交換が嫌でも断れない人がいることを理解します。
- 私は、リカバリーカレッジふくおかの活動を通して知り得た個人情報(連絡先、顔写真、個人が特定される書き込み等)を当人の許可無く口外または SNS 等に公開しません。
- 私は、リカバリーカレッジふくおかの活動において、いかなる理由があっても暴言・暴力などの相手を傷つける行為、物を壊す行為等、他の学生の利用の妨げとなる行為などをいたしません。
- 私は、リカバリーカレッジふくおかの活動を通して、当カレッジの許可なしに、政治・宗教の活動、営利目的の活動、募金活動、広報活動等はいたしません。





## リカバリーカレッジふくおか

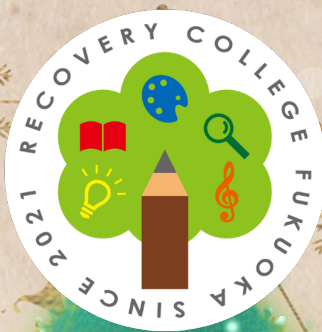
### グラントルール

1人1人が安心して、共に学べる安全な場所を作るために

- 学生として自ら学ぶ姿勢で受講する。
- 1人1人の経験に価値をおく
- お互いの違いや経験を生かして認めあう
- 批判、説教、排除、否定をしない
- お互いを尊重しあい相手を思いやる
- 許可なく撮影、録画、録音、転用しない
- 個人のプライバシーを守る
- 時間の分かち合いに協力する



## 運営スタッフ



出逢いは自分を  
持ち上げてくれる  
力がある!!  
は～ちゃん

誰かとすこし、  
学んでみる。  
私をひらく、  
はじまり はじまり。  
いちかわ

できなくてもいいじゃない、  
自分らしく!  
かけるん

毎日を少しだけ  
クリエイティブに!  
くろかみ

一緒にゆる～りと  
学びましょう～  
スージー

学びあい、  
こころ温めあいませんか。  
ぴろりん

リカバリーの旅に  
でかけよう!  
あきこ

今、自分とつながり  
人とつながり。  
り～さん

ときどきのさきには、  
新たな関係性が  
待ってます!  
ターナー

自分のために  
出来ること  
探しましょう!  
まあくん

楽しく学んで、  
新しい自分と出会って  
みませんか?  
ちっち





<https://www.rcfukuoka.com/>



[rcfukuoka2021@gmail.com](mailto:rcfukuoka2021@gmail.com)

Merry  
Christmas



運営法人 一般社団法人 Lily of the valley