

リカバリーカレッジふくおか

2023年夏学期



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夏学期講座紹介

希望につながる講座（HOPE）

A : 5月7日 12:30~14:00 **福岡対面**・**久留米対面**・Zoom B : 5月13日 19:00~20:30 Zoom

1
リカバリー入門 A・B
BはZoomのみ
※AとBは同じ内容の
講座です

私たちはリカバリーを知ることで、楽に生きられるようになりました。この講座ではリカバリーについて学びます。自分らしく生きることを感じたり、考えたりする時間を一緒に過ごしませんか。

講師 ちっち・さかもと スタッフ スージー

①② 5月20日 12:30~15:20

福岡対面・Zoom

2
みんなで
リカバリーストーリー
を作っちゃおう

リカバリーは皆さんの日常の中にあります。だけど、自分のリカバリーに気づいていなかったり、うまく言葉にできなかったり。そこで、身近にある自分のリカバリーを実感し、言葉にしてみましょう。皆さんで語りあってみませんか。みんなでリカバリーストーリーを作っちゃおう。

講師 ぴろりん・くろかみ スタッフ かけるん・スージー

① 6月24日 19:00~20:30 ② 7月1日 19:00~20:10 ③ 7月8日 19:00~20:10 Zoom

3
リカバリーの旅を歩み
進めるための力
- レジリエンス -

レジリエンスとは自らのポジティブを育み、自己成長や他者との良好な関係性だけでなく、日々のストレス対処などネガティブを乗り越えるために大切な力です。本講座では、レジリエンスとは何かを知り、レジリエンスを高める方法を一緒に実践することを目的としています。共に学び、リカバリーの旅に重要な力を身に付けるきっかけを作りましょう！

講師 ヨウスケ・まあくん スタッフ いちかわ

自分につながる講座（CONTROL）

①② 5月21日 10:00~13:40 （昼休憩1時間）

Zoom

4
すてきに自己主張しよう
初級編

自分の中にある本当に伝えたいことは何だろう、なぜうまく伝えられないのだろうかについて、いろんな場面を通して振り返って考えてみます。そして、自分も相手も大切に、気持ちよく伝える方法を学びます

講師 まあくん・くろかみ スタッフ スージー

① 5月27日 10:00~11:30 ② 6月3日 10:00~11:10 **福岡対面**・Zoom

5
今の自分に気づこう
- できるという感覚 -

どんな時でも、自分のためにできること、やれることがあります。意識して、今に気づくことで、自分が「できること」の選択肢が増えるかもしれません。みんなで語りあい、できるという感覚を味わってみませんか。

講師 いちかわ・かけるん スタッフ スージー

①② 6月10日 14:10~17:00

久留米対面・Zoom

6
より良い眠りのために

眠りの問題を抱えている方も多いと思います。より良い睡眠はメンタルヘルスの維持に欠かせません。しかし世間では古い常識がまかり通っています。あなたもこの講座をうけて令和の眠りを手に入れませんか。

講師 内野俊郎・まあくん スタッフ さかもと

2023夏学期講座紹介

自分につながる講座 (CONTROL)

① 6月18日 10:00~11:30 ② 6月25日 10:00~11:10

[Zoom](#)

⑦

自分の中の安心の
見つけ方

日々の生活の中で、なんだか最近きついわー、だるいわーと思われることもありますよね。この講座ではそんな体の不調と心のつながりを実感しながら、自分の中の安心を探していきます。そして安心への地図をどのように活用していくのかを学んでいきましょう

講師 はっちゃん・くろかみ スタッフ は~ちゃん

①② 7月22日 12:30~15:20

[Zoom](#)

8

すてきに自己主張しよう
中級編

相手にうまく伝えるってどういうことだろう。相手の反応や自分の言いたいことを大事にしながら、伝える方法を実践しながら学びます。
※初級を受けてなくても受講できます。

講師 まあくん・くろかみ スタッフ スージー

①② 7月23日 12:30~15:20

[久留米対面](#)・[Zoom](#)

9

ポジティブ感情と
ネガティブ感情

ポジティブもネガティブも自然な感情。ネガティブ感情はマイナスなものと考えがちですが、その中でも「急がず・焦らず・耐えていく」力を秘めています。この講座では、実際に効果があると言われているポジティブ3行日記の体験もしながら、両方の感情の捉え方を皆さんと一緒に考えていきます。

講師 ちっち・かけるん スタッフ いちかわ

次のステップにつながる講座 (OPPORTUNITY)

① 6月4日 10:00~11:30 ② 6月11日 10:00~11:10

[Zoom](#)

10

好きからはじめよう

好きなもの、好きになったあの時を思い出してみよう。
そして日常にある“好き”を見つけよう。
きっと自分のリカバリーにつながる。

講師 かけるん・さかもと スタッフ り~さん

①② 7月2日 12:30~15:20

[福岡対面](#)・[Zoom](#)

11

つながりと
ウェルビーイング

人やコミュニティとのつながりは希望をもたらします。思いやり、支えあうことで困難から抜け出すことも、未来の可能性を広げることもできます。あなたはこれまでどんな人と出会い、これからどんな風につながっていきたいですか？

講師 ぴろりん・さかもと スタッフ ちっち

①② 7月15日 12:30~15:20

[Zoom](#)

12

“ハタラク”
自分の活かし方

あなたにとって働くとはどういうことですか？
人それぞれ、いろいろな“ハタラク”があるかもしれません・・・
自分を活かす“ハタラク”をみんな考えてみませんか。

講師 ぴろりん・スージー スタッフ かけるん

2023年夏学期時間割

		会場	1限 10:00~	昼休み	2限 12:30~	休憩	3限 14:10~	休憩	夜間(土) 19:00~	お月謝プラン 学費サポートの方々
5	7	福岡対面 久留米対面 Zoom	開講式 オリエンテーション		リカバリー入門 A					5月分 ・リカバリー入門A・B ・みんなでリカバリーストーリーを作っちゃおう ・すてきに自己主張しよう 初級編 ・今の自分に気づこう - できるという感覚 - より2講座選ぶ
5	13	Zoom						リカバリー入門 B		
5	14									
5	20	福岡対面 Zoom			みんなでリカバリーストーリーを作っちゃおう①		みんなでリカバリーストーリーを作っちゃおう②			
5	21	Zoom	すてきに自己主張しよう 初級編①		すてきに自己主張しよう 初級編②					
5	27	福岡対面 Zoom	今の自分に気づこう -できるという感覚-①							
5	28									
6	3	福岡対面 Zoom	今の自分に気づこう -できるという感覚-②							6月分 ・好きからはじめよう ・より良い眠りのために ・自分の中の安心の見つけ方 ・リカバリーの旅を歩み進めるための力 - レジリエンス - より2講座選ぶ
6	4	Zoom	好きからはじめよう①							
6	10	久留米対面 Zoom				久	より良い眠りのために ①② (~17:00)			
6	11	Zoom	好きからはじめよう②							
6	17									
6	18	Zoom	自分の中の安心の見つけ方①							
6	24	Zoom						リカバリーの旅を歩み進めるための力 - レジリエンス -①		
6	25	Zoom	自分の中の安心の見つけ方②							
7	1	Zoom						リカバリーの旅を歩み進めるための力 - レジリエンス -②		
7	2	福岡対面 Zoom		福	つながりとウェルビーイング①		つながりとウェルビーイング②			
7	8	Zoom						リカバリーの旅を歩み進めるための力 - レジリエンス -③		
7	9									
7	15	Zoom			"ハタラク"自分の活かし方①		"ハタラク"自分の活かし方②			
7	16								7月分 ・つながりとウェルビーイング ・"ハタラク"自分の活かし方 ・すてきに自己主張してみよう 中級編 ・ポジティブ感情とネガティブ感情 より2講座選ぶ	
7	22	Zoom			すてきに自己主張しよう 中級編①		すてきに自己主張しよう 中級編②			
7	23	久留米対面 Zoom		久	ポジティブ感情とネガティブ感情①		ポジティブ感情とネガティブ感情②			
7	29									
7	30	福岡対面 久留米対面 Zoom	修了式							

対面講座会場

福 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



久 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



2023年夏学期講師

掲載順は順不同です



八谷 隆之 (はっちゃん)
一般社団法人DMW代表理事
河村クリニック 思春期外来所属
作業療法士
WRAP ファシリテーター
元DARCスタッフ



田中 庸介 (ヨウスケさん)
イースト・ロンドン大学在学中
応用ポジティブ心理学・コーチング心理学専攻
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
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
食品衛生責任者



内野 俊郎
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 (あきこ)
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



田中 将太
琉球大学人文社会学部人間社会学科 講師
一般社団法人Lily of the valley 監事
特定非営利活動法人地域たすけあいの会 副代表理事
一般社団法人 全国食支援活動協力会 理事
社会福祉士 精神保健福祉士
介護福祉士



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
自殺予防共創ラボ 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



吉岡 洋 (ぴろりん)
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たちかわ コアメンバー
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

そのほか、ステキな講師陣で講座を開講します。



2023夏学期概要

■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(目安:講座当たり 20 名) 最大 25 名

■スケジュール

5月 7日 (日) ~ 7月30日 (日) 土・日開催 (19日間)

5月 7日 (日) 開講式・オリエンテーション

7月30日 (日) 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期間

3月26日 (日) ~ 4月16日 (日)

■一般募集期間 3月26日~ 4月28日 入金締め切り5月3日 (水)

■講座形態 Zoom 講座と対面講座があります。

受講申込 3月26日（日）～4月28日（金）



下記のURLよりお申込みください。

<https://forms.gle/4NSEUxjECjmiCWSF7>

申込みQRコード

- 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：5月分5/3、6月分5/26、7月分6/23 ※一括払い5/3	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/npwHYhyDSJY6yRv59>



募集期間 3月26日（日）～4月15日（土）12:00

募集人数 5名程度

結果通知 申請内容に基づき総合的に選考します。
4月15日（土）夕方までに結果をメールにてお知らせします。
4月16日（日）13時よりZoomで受講に関する説明会を行います。
詳細は、結果通知にてお知らせします。

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年夏学期講座時間割」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。
- ・新型コロナウイルス感染状況により会場が閉鎖された場合は講座を中止します。この場合は、メールにてお知らせします。
- ・その他、対面で集まること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

運営スタッフからの メッセージ

楽しく学んで、
新しい自分と出会って
みませんか？
ちっち

出逢いは自分を
持ち上げてくれる
力がある!!
は~ちゃん

できなくても
いいじゃない、
自分らしく！
かけるん

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

学びあいで、
こころ温めあいませ
んか。
ぴろりん

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

リカバリーの旅
にでかけよう！
さかもと

どきどきのさきには、
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

今、自分とつながり
人とつながり。
り~さん



2023夏学期



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



rcfukuoka2021@gmail.com



運営法人 一般社団法人 Lily of the valley