



リカバリーカレッジふくおか

2021年度活動報告書



はじめに

リカバリーカレッジふくおかの活動にご理解とご協力をいただき、また、クラウドファンディングでは多くの方からのご支援をいただき、厚く御礼を申し上げます。

私たちは、誰もがリカバリーできると信じています。そしてみんなでリカバリーを学ぶことはそれぞれのその人らしい人生を創造していくことにつながると考えています。

福岡にリカバリーを学び合う場として「リカバリーカレッジふくおか」を立ち上げ、皆様のご協力によって2021年秋学期を実施することができました。皆様にいただいた応援を形にすることができスタッフ一同大変嬉しく感謝の気持ちでいっぱいです。

この度、私たちの活動についての報告書を作成いたしました。ご支援をいただきました皆様にご一読いただけますと幸いです。

私たちは今後もこの活動を続けてまいります。変わらぬご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げます。



リカバリーカレッジふくおかスタッフ一同

I 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



リカバリーに大切な要素

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

Ⅱ 実施内容

2021年度秋学期は9月26日～12月5日まで実施しました。

また、オープンカレッジを8月22日、入学式を9月26日、卒業式を12月5日に行いました。

開講した講座は、以下の通りです。

希望につながる講座（HOPE）

リカバリー (対面)	リカバリーって何だろう？この講座では、リカバリーについて考えたり語ったり感じたりして学びあう講座。	10/16（土） 10:00～15:30 会場 あすみん 講師 まあくん くろかみ サポーター いちかわ ぴろりん	受講者 3名
リカバリー (Zoom)	リカバリーって何だろう？この講座では、リカバリーについて考えたり語ったり感じたりして学びあいます。	10/3,10,17（日） 10:00～11:30 2,3回目10:00～11:00 講師 ぴろりん さかもと かけるん ちっち サポーター いちかわ	受講者 7名
希望の持ち方 (Zoom)	希望って何だろう？希望を見つけ、育てる方法をりあいましょう。	10/31（日） 10:00～15:30 講師 くろかみ あやっち サポーター は～ちゃん スージー	受講者 10名
自分を大切に する (対面)	自分を大切にすること、そして、大切にするために自分にできることを一緒に見つけていきます。	10/2（土） 10:15～11:45 10/9（土） 10:15～11:15 会場 赤煉瓦文化館 講師 さかもと まあくん サポーター いちかわ	受講者 2名

自分につながる講座（CONTROL）

<p>ひきこもってもつながれる (Zoom)</p>	<p>ひきこもり体験を語りあい、そこからつながり生まれるものを探していきます。</p>	<p>10/24（日） 10:00～14:00 講師 ちっち かけるん サポーター あやっち くろかみり～さん</p>	<p>受講者 2名</p>
<p>自分の中に安心をつくる (Zoom)</p>	<p>外側ではなく私の内側の声が聞こえるように。自分の中に安心をつくり、自分を満たしてあげよう。</p>	<p>11/7（日） 13:00～14:30 11/14,21（日） 13:00～14:00 講師（外） はっちゃん さかもと サポーター リ～さん いちかわスージー</p>	<p>受講者 14名</p>
<p>自分だけが何でうまくいかないの (Zoom)</p>	<p>自分だけがうまくいかないという世界から抜け出す方法を一緒に探りませんか。</p>	<p>10/30（土） 18:30～20:00 11/20,27（土） 18:30～19:00 講師 さかもと スージー まあくん サポーター あやっち ちっち</p>	<p>受講者 6名</p>
<p>気持ちの切り替え方 (Zoom)</p>	<p>つらいことや嫌なことを引きずってしまうことありませんか？自分の気持ちの切り替え方について考えてみましょう。</p>	<p>10/23（土） 13:00～14:30 10/30（土） 13:00～14:00 講師 ぴろりん いちかわ サポーター かけるん ちっち</p>	<p>受講者 10名</p>
<p>ダメダメから抜け出す (対面)</p>	<p>物の見方を変える、否定的な考えを変えるきっかけとなる講座です。ダメダメと思っていることを出しあって、一緒に考えてみましょう。</p>	<p>11/6（土） 10:15～12:30 会場 赤煉瓦文化館 講師（外） 中島美鈴 くろかみ サポーター まあくん いちかわ</p>	<p>受講者 2名</p>

自分につながる講座 (CONTROL)

<p>家族を大切にする (Zoom)</p>	<p>「自分も、家族も大切にできない」そんなふう に思うことありませんか？どうしたら自分も家族も 大切にできるようになるのかを一緒に考えます。</p>	<p>10/17 (土) 13:00～14:30 11/20 (土) 13:00～14:00 講師 ちっち あやっち サポーター は～ちゃん</p>	<p>受講者 9名</p>
<p>素敵に自己主張 してみよう (Zoom)</p>	<p>自分の思いを伝えながら、相手の思いも聞ける方 法を考え、実践しましょう。</p>	<p>11/27 (土) 10:00～14:00 11/28 (日) 10:00～11:00 講師 まあくん かけるん サポーター リ～さん くろかみ</p>	<p>受講者 8名</p>
<p>コロナとメンタ ルヘルス (Zoom)</p>	<p>体にも心にも影響を与えるコロナ。制限のある暮 らしの中で、大切にしたいことや気持ちを立て直 す方法をみんな考えます。</p>	<p>10/16 (土) 18:30～20:00 11/23 (日) 18:30～19:30 講師 (外) 内野俊郎 ちっち サポーター さかもと リ～さん</p>	<p>受講者 7名</p>
<p>睡眠の話 (Zoom)</p>	<p>質の良い睡眠って何？心地よく眠るために、みん などうしている？睡眠について一緒に考えよう！</p>	<p>11/6 (日) 18:30～20:30 講師 (外) 内野俊郎 ぴろりん サポーター さかもと スージー</p>	<p>受講者 14名</p>

次のステップにつながる講座 (OPPORTUNITY)

<p>ZOOMの使い方 入門編A・B (Zoom)</p>	<p>参加者同士で「ZOOMあるある（成功・失敗体験など）」をシェアしながらZOOMの使い方（入門編）を学びます。※AとBは同じ内容です。</p>	<p>A 10/26,10 (土) 13:00～14:30 B 10/2,9 (土) 18:30～20:00 講師 ターナー まあくん サポーター かけるん くろかみ</p>	<p>受講者 A 5名 B 4名</p>
<p>自分の望む生活につながる、使える社会資源とは？ (Zoom)</p>	<p>社会資源について、分からない事、困り事ってありますよね。みんなで語り合い、自分の望む生活につながる、使える社会資源を一緒に見つけましょう。</p>	<p>11/13 (土) 10:00～14:00 講師 まあくん あやっち サポーター リ～さん</p>	<p>受講者 8名</p>
<p>仕事との向き合い方 (対面)</p>	<p>働き方は人それぞれ。仕事について色々な見方や考え方がある中で、自分にとっての仕事とは？を考えてみよう。</p>	<p>11/6 (土) 13:00～15:30 会場 赤煉瓦文化館 講師 まあくん いちかわ サポーター スージー</p>	<p>受講者 0名</p>

Ⅲ 実績

1. 受講者総数 28名

2. まるっとコース 7名 70講座受講

3. セレクトコース 21名 54講座受講

平均受講数 10講座
最大受講数 16講座
最小受講数 4講座

平均受講数 2.6講座
最大受講数 6講座
最小受講数 1講座

4. 講座構成比

講座構成比と比較した結果、コントロールの科目を受講した人が多かった。

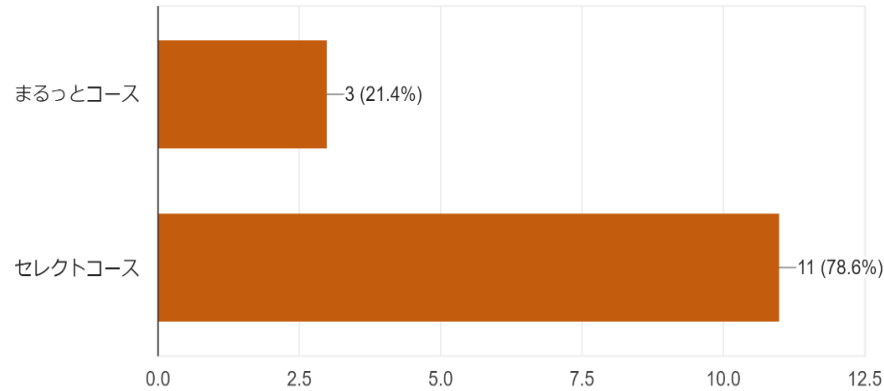
	希望	コントロール	機会	計
講座数	4	9	4	17
構成比	24%	53%	24%	
全体_受講数	23	84	16	123
	↓ 19%	↑ 68%	↓ 13%	
まるっと_受講数	17	42	11	70
構成比	24%	↑ 60%	↓ 16%	
セレクト_受講数	6	42	5	53
構成比	↓ 11%	↑ 79%	↓ 9%	

IV アンケート結果

秋学期終了後に受講生を対象にアンケートを実施しました。
回答率は50%でした。結果は、以下の通りです。

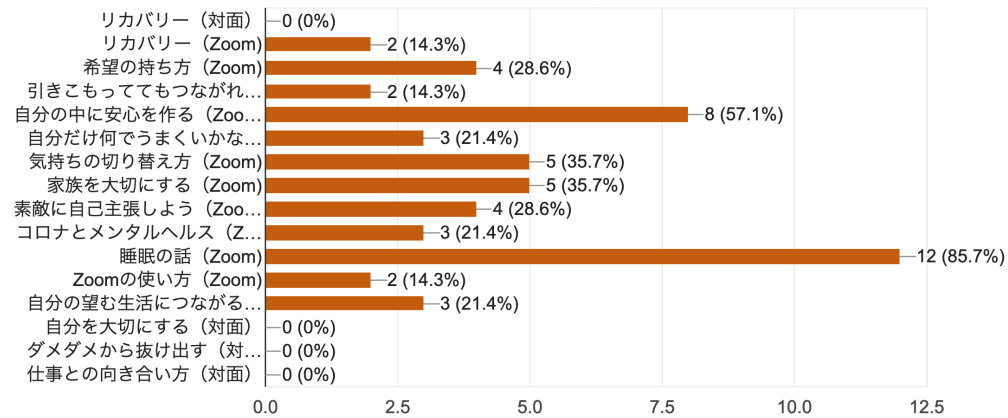
受講されたコースは何でしたか？

14件の回答



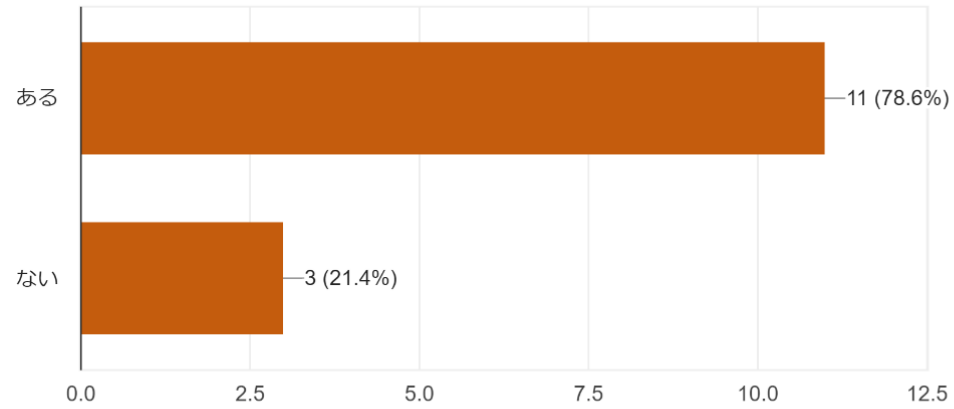
受けた講座を教えてください

14件の回答



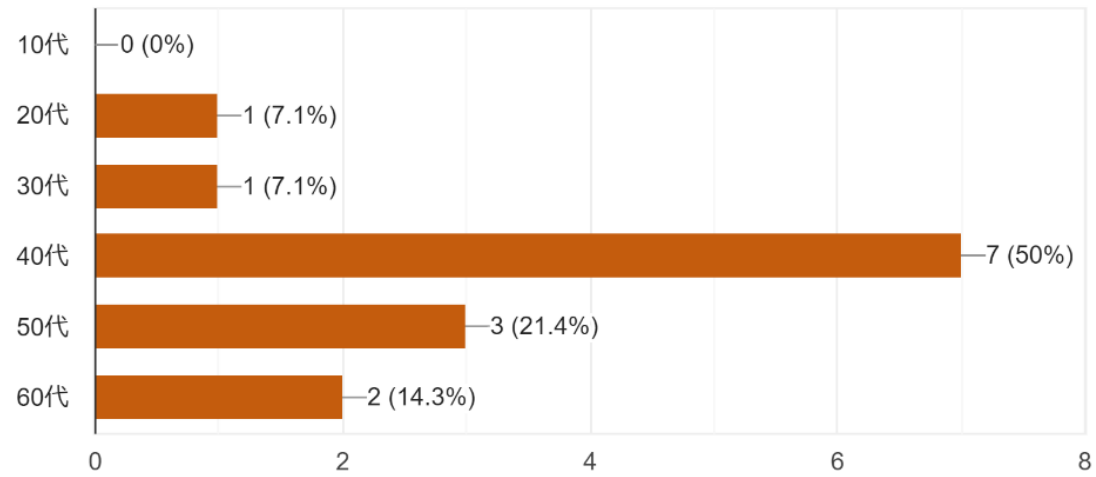
精神科の病気の経験はありますか？

14件の回答



年齢を教えてください。

14件の回答



リカバリーカレッジに参加される前と今を比較して、考え方や行動や生活に変化はありましたか？

	具体的内容
睡眠に対して仕方ないと思えるようになった	睡眠に関してあまり神経質にならなくなりました 睡眠については寝れなくてもそれは仕方ない事と考えれ出した 睡眠の勉強がよくわかり、睡眠時間を気にしなくなりました 長く眠れるようになりました
間をおいて行動する	少し間をおいて行動するようになった
自分や家族を許せるようになった	少し家族に優しくなれたかな 自分を許せるようになった ちょっとした失敗を悩みがちでしたが、多少気にならなくなってきました その都度振り返りの機会を自分の中に持つことができた
前向きに考えるようになった	嫌な自分の気持ちが何かにむかっている 以前より、自分が本当に何をしたいのか？自分の内に目を向けるようになりました 講座受講前は、自分一人であれこれと思い悩み、グルグル思考に巻き込まれることが多かったです。受講後は、講座の中でのみなさんとのやりとりを思い出し、悩んだり考えているのは自分だけではないと考えられるようになりました。そのおかげで気持ちの切り替えも早くなったし、グルグル思考に巻き込まれなくなってきたと思います。
他者とつながる	有志が集まる素晴らしさを知れた 経験した人もそうでない人も共に学び合う機会を作ることが大事だと思いました 他者にも受講で得た経験を話すことができた 全国の人とつながることでいろいろな情報共有できて良かった
オンラインに慣れた	(オンラインでの) 会合が怖くなくなった
その他	安心を自分の中に持つことを意識的に考えることができるようになった 先の不安より、今できることを考えるようになった

今後講座で取り上げてほしいことはありますか？

- ・ 頑張らないことを認める講座
- ・ 夢、前を向きポジティブになれる講座
- ・ 自分だけなぜうまくいかないのか
- ・ アンガーマネジメント
- ・ ピアスタッフについて（活動・現状と課題・雇用後のキャリア形成）
- ・ LGBTについての理解
- ・ 素敵に自己主張しよう
- ・ 会社での人間関係の構築等について
- ・ 金銭面についての講座
- ・ トラウマのやり過ごし方。
- ・ リカバリーパワーがあがる、自宅でできる運動！（なるべく簡単なもの・・・）
- ・ 許すこと、受け入れること



受講費について

	具体的内容
高い : 1件	チケット購入だったので、高い手数料がかからずによかった（経済的な）負担なく受講できた
妥当 : 6件	
安い : 3件	
わからない : 1件	1講座ごとに払えるのはよかった

講座の時間帯について

	具体的内容
良かった : 8件	生活スタイルに合っていた 土日であったため無理なく受講できた 翌週に学びを深めることができるようになっていた
良くなかった : 2件	平日の夜がよかった 夜はきつかった

1コマの時間の長さ

	具体的内容
ちょうどいい : 6件	ちょうどいいと感じた。
短い : 7件	1時間では、物足りないです。1時間半を望みます チェックインとチェックアウトがあると、1時間では短いと感じた グランドルールの説明の時間が毎回 長過ぎる感じがした

このアンケート結果から、概ね良いと考えられたが、さらに受講生の声を次年度の講座に反映することにしました。

- 講座時間については、短いと感じている人が半数いたので2022年度夏学期については10分時間を延長して行う。
- 受講費については、費用が高いというご意見もいただいたため、学費サポートを継続していく。
- 時間帯については、選択できるように、今後は出来るだけ多様な時間帯で開講できればと考えている。
- 時間帯については、選択できるように、今後は出来るだけ多様な時間帯で開講できればと考えている。

2022夏学期で新たに取上げた講座は下記講座です、今後も受講生の声を大切にしながら講座を検討していきます。

- ピアスタッフについて 『ピアサポートを学んでみよう』
- リカバリーパワーが上がる自宅でする運動 『今の私より少しだけ元気になれる』
- 夢、前向きポジティブになれる講座 『タイムマシーン 夢につながる一歩』

V クラウドファンディング

2021年8月、30日間にわたって、クラウドファンディングを実施しました。収支は以下の通りです。
支援額1,173,862円

(単位：円)

収入			支出		
ご支援金	1,173,862	入金日10/4	広報費	40,901	パンフレット、ドリップコーヒー
			クラファン返礼品	165,250	ドリップコーヒー、クッキー、トートバッグ
			通信費	31,120	クラファン返礼品郵送
			学費サポート割	14,000	秋学期@7,000×2名
			講師謝金	220,320	
			会場代	6,800	赤煉瓦文化館
			消耗品	5,460	クラファン返礼関連、印刷
			交通費	800	駐車場
			振込み手数料	880	パンフレット、謝金
計	1,173,862		計	485,531	

クラウドファンディングでは、142名の方々からのご支援と応援をいただきました。

心から感謝しております。

皆さまの応援が私たちの力になりました。

これからも、皆さまの想いと共に、大切に活用していきます。

ありがとうございました。

VI 学費サポート制度

目的

リカバリーカレッジふくおかでは、「学びたい」の気持ちを実現するために、クラウドファンディングの寄付を元に学費サポート制度を設けました。

この制度は、経済的な理由で受講を諦めかけている方に対し、受講にかかる費用の一部を補助し、リカバリーの機会を提供することを目的としました。

実施要項

学費サポートのお申し込みを頂いた方を対象に、個別相談を行って総合的に選考します。

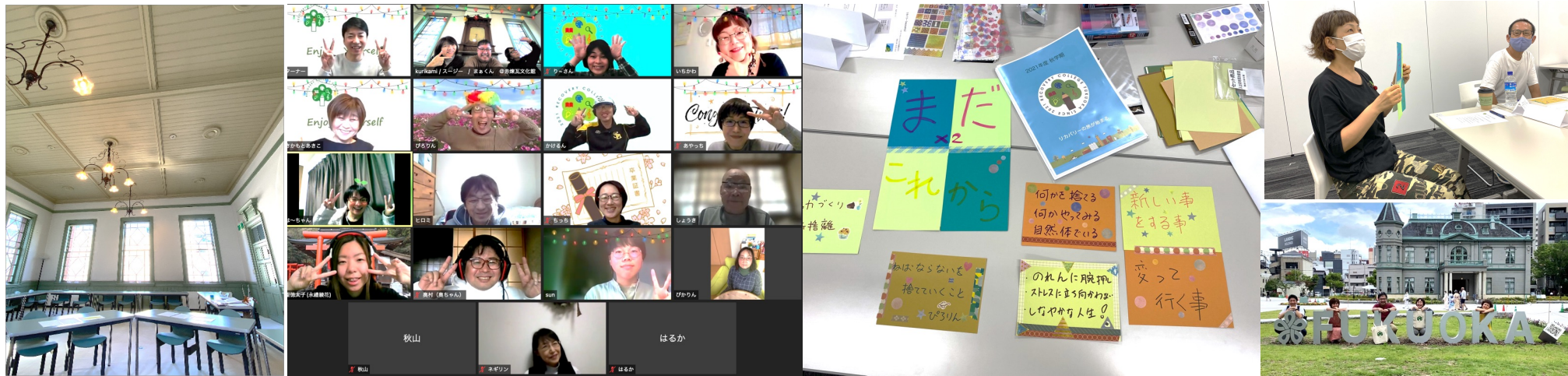
実施状況

全ての講座を受講できる「まるっとコース」で、受講費1万円の内、自己負担3000円、7000円の補助を行いました。

2021年秋学期では、2名の方の申し込みがあり、2名の受講生と一緒に学ぶことができました。

これからも受講生の「学びたい！」を応援していきます。





おわりに・・・

リカバリーカレッジふくおかの活動にご協力いただき、本当にありがとうございます。まだまだ、未熟な私たちですが、温かく見守っていただければ光栄です。2022年度は夏学期・冬学期の開催を予定しています。今後も学費サポート制度を継続し、多くの受講生の方々に学びの場を提供して行きます。

