

リカバリーカレッジふくおか

2022年冬学期



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ただけ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

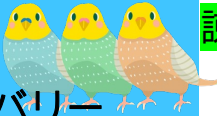
次のステップにつながる講座

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

2022冬学期講座紹介


希望につながる講座 (HOPE)

① **福岡対面&Zoom** 10/16・23 12:30~14:00(2回目13:40)
諫早対面
ランチde
リカバリー
リカバリーってなんだろう・・・一緒にランチをしながら
リカバリーについて学びあいます。
あなたも リカバリーを感じてみませんか。
講師 くろかみ・ぴろりん スタッフ スージー・まあくん

②  **諫早対面&Zoom** 10/22・29 10:00~11:30(2回目11:10)
リカバリー
ストーリーを
作ってみらん？
リカバリーは誰にでもあります。この講座ではリカバリーの
きっかけに焦点を当てて、わたしのリカバリーストーリーを作り
お互いに聞き合いましょう。
さあ、あなたもリカバリーストーリーを作ってみらん？
講師 メラニー・かけるん スタッフ あやっち・まあくん

③ **Zoom** 11/26・12/3・10 19:00~20:30 (2回目以降は20:10)
Well-being and
Creativity by
ヨウスケさん
クリエイティブな活動を通してリカバリーの旅を一緒に楽しみ
ましょう。クリエイティブはちょっとした工夫で、
日常に彩りをもたらします。一緒に学び、楽しく実践して
ウェルビーイング向上を目指しませんか？
講師 yousuke・かけるん スタッフ ぴろりん・リ~さん

④ **Zoom** 12/17 12:30~15:10
しあわせ
みつけた！
「いま、そこにある幸せ」を見つけるワークをみんなで行います。
わたしも幸せがあるなんて?!と感じれたらいいですよ？
講師 ちっち・かけるん スタッフ ぴろりん・リ~さん

⑤  **Zoom** 12/24 12:30~15:10
大切な自分に
クリスマスプレ
ゼントを贈ろう！
リカバリーは希望を育てることが大切です。毎日頑張っている自分に
一年のご褒美として、クリスマスカードを書いてみませんか。
自分を思いやり、自分が自分の一番の味方になるといいですね。
講師 ダンボールまりこ・ちっち・かけるん スタッフ リ~さん

自分につながる講座 (CONTROL)

⑥ **Zoom** 11/5・19 19:00~20:30(2回目20:10)
こころとから
だがほぐれる
感じっ
休養をとったのに、悩みも不安も解消されないという経験はあり
ませんか。この講座では、からだやこころをほぐしながら
リカバリーできる方法を一緒に考えます。今の私より少しだけ元
気になってみましょう。
講師 ちっち・くろかみ スタッフ いちかわ

2022冬学期講座紹介

自分につながる講座 (CONTROL)

⑦

うん〇のお話し



Zoom

11/12

16:10~17:20

快適なお通じは健康のバロメーター！お腹の調子は食事や習慣メンタルなどさまざまな影響を受けます。この講座では、そういったメカニズムをやさしく学びみんなで一緒にお腹の健康について考える講座です。

講師 内野俊郎・あやっち スタッフ ぴろりん・いちかわ

⑧

“どうせ無理” から
“できるかも” に



諫早対面&Zoom

11/13・20 10:00~11:30(2回目11:10)

“どうせ無理” と思う気持ちを認めつつ、“できるかも” と思える気持ちと行動を引き出すプロセスをみんなで対話していきませんか？

講師 まあくん・リ~さん スタッフ あやっち・じゅんちゃん

⑨

自分を大切にする

福岡対面&Zoom

12/4・11 10:00~12:00(2回目11:10)

自分を蔑ろにしていますか？この講座では、自分を大切にすることに意識を向けてみます。また、自分に対して思いやりの気持ちを持って接するセルフコンパッションについて学びます。

講師 あきこ・まあくん スタッフ スージー

⑩

ステキに自己主張
してみよう！
初級編

Zoom

12/18

10:00~14:10

今回は初級編！この講座では、自分も相手も大切にしてお互いに言いたいことを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

次のステップにつながる講座 (OPPORTUNITY)

⑪

好きから始めよう

福岡対面&Zoom

10/30 11/6 10:00~10:30(2回目10:10)

好きをリカバリーの糸口に。自分の好きなものはスキでいい。それが自分の暮らしを彩り、リカバリーにつながります。講座で自分の“すき”を見つけよう！

講師 あきこ・ぴろりん スタッフ いちかわ

⑫

つながりと
ウェルビーイング

福岡対面&Zoom

11/27

10:00~14:10

人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。あなたはどんな人と出会い、どんな風につながっていきたいですか？

講師 あきこ・ぴろりん スタッフ は~ちゃん・いちかわ

⑬

『はたらく』
のエッセンス



諫早対面&Zoom

12/10

12:30~15:20

自己肯定感を高めるワークを取り入れながら、リカバリーを促進していく方法を紹介します。自分らしく『はたらく』ための一歩になる内容です。一緒に学びましょう！

講師 みねっち・まあくん スタッフ いちかわ

2022年冬学期時間割

		会場	1限 10:00~	昼休み	2限 12:30~	休憩	3限 14:30~	休憩	夜間(土) 19:00~	お月謝コース 学費サポート
10	16	日	対面(福岡)とZoom	開講式オリエンテーション	ランチdeリカバリー①					
10	22	土	対面(諫早)とZoom	リカバリーストーリーを作ってみらん?①						
10	23	日	対面(福岡)とZoom		ランチdeリカバリー②					
10	29	土	対面(諫早)とZoom	リカバリーストーリーを作ってみらん?②						
10	30	日	対面(福岡)とZoom	好きから始めよう①						
11	5	土	Zoom						こころとからだ がほぐれる感 じっ①	11月分 ・こころとからだ がほぐれる感じっ ・うん〇のお話 ・どうせ無理から、 できるかも ・Well being and Creativity by ヨウスケさん ・つながりと ウェルビーイング より2講座選ぶ
11	6	日	対面(福岡)とZoom	好きから始めよう②						
11	12	土	Zoom				うん〇のお話①② 17:30まで			
11	13	日	対面(諫早)とZoom	どうせ無理から、 できるかも①						
11	19	土	Zoom						こころとからだ がほぐれる感 じっ②	
11	20	日	対面(諫早)とZoom	どうせ無理から、 できるかも②						
11	26	土	Zoom						Well-being and Creativity byヨウスケさん ①	
11	27	日	対面(福岡)とZoom		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			
12	3	土	Zoom						Well-being and Creativity byヨウスケさん ②	
12	4	日	対面(福岡)とZoom	自分を大切にす る①						12月分 ・自分を大切にす る ・『はたらく』の エッセンス ・しあわせ み~つけた! ・ステキに自己主張 してみよう! 初級編 ・大切な自分に クリスマス プレゼントを 贈ろう! より2講座選ぶ
12	10	土	対面(諫早)とZoom 夜講座 Zoomのみ		『はたらく』の エッセンス①		『はたらく』 のエッセンス ②		Well-being and Creativity byヨ ウスケさん③	
12	11	日	対面(福岡)とZoom	自分を大切にす る②						
12	17	土	Zoom		しあわせみ~つ けた!①		しあわせみ~つ けた!②			
12	18	日	Zoom	ステキに自己主 張してみよう! 初級編①		ステキに自己主 張してみよう! 初級編②				
12	24	土	Zoom		大切な自分に クリスマスプレ ゼントを贈ろう! ①		大切な自分に クリスマスプレ ゼントを贈ろう! ②			
12	25	日	修了式 対面 (福岡・諫 早)とZoom	修了式 クリスマスパー ティー						

対面講座会場



福岡市会場

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



諫早市会場

高城会館

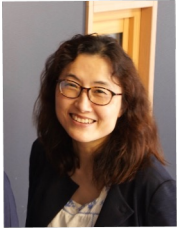
長崎県諫早市高城町5番25号

MAP



2022年冬学期講師

掲載順は順不同です



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



八野 翠 (メラニー)
訪問看護ステーションCoCo+ 管理者
看護師
WRAPファシリテーター
リカバリーカレッジふくおか受講生



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



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
日本神経学会専門医



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



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



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



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



吉岡 洋 (びろりん)
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SAGA 運営委員
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



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
諫早市地域医療を考える会
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



峰松 弘子 (みねっち)
長崎キャリア支援センター長崎代表
キャリアコンサルタント
WLBコンサルタント
職場適応援助者
高齢・障害・求職者雇用支援機構
障害者雇用管理サポーター
労働者健康安全機構
治療と仕事の両立支援コーディネーター
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。



2022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(目安:講座当たり 20 名) 最大 25 名(PC で1 画面に収まる規模)

■スケジュール

10/16 (日) ~12/25 (日) 土・日開催 (24日間)

2022/09/11(日) オープンカレッジ

2022/10/16(日) 開講式・オリエンテーション

2022/10/16(日) 講座開始~10/16 (全13講座27コマ)

2022/12/25(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

2022/09/11~2022/09/30

■一般募集期間 2022/09/11~2022/10/10 支払い〆切10/12

■講座形態 ライヴ講座Zoom (受講にあたっては、個別サポートあり) 対面講座とのハイブリット形式でのライヴ講座あり

■受講申込

下記のURLよりお申込みください。

<https://forms.gle/p4a7STa6ag4kQtAv5>

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：10月分10/12、11月分10/28、12月分11/25 ※一括払いは10/12	月額 3,000円 計 9,000円
※学費サポート割引 (受けられる講座はお月謝割と同じです。) 学費サポート生対象 パンフレットP 11又はホームページ参照	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/y9nE2K5UbZyYqSmU8
募集期間	2022年9月11日（日）～ 9月30日（金）
募集人数	5名程度
選考方法	申請内容と顔合わせ会に基づき総合的に選考します。 学費サポート締切日より1週間以内に結果をお知らせします。



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「2022年度 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・諫早市に各種「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】

< リカバリーカレッジふくおか利用規約 >

- 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。



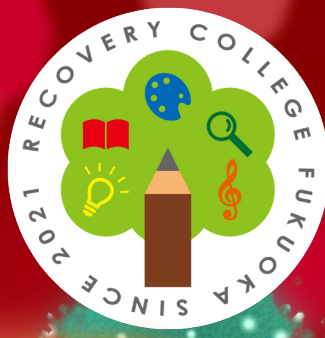


リカバリーカレッジふくおか

グラドルール

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

学びあいで、
こころ温めあいませんか。
ぴろりん

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

出会い、学びあい、
よりよい場所へ
あやっち

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

今、自分とつながり
人とつながり。
り~さん

分かち合いを通して、
世界を広げてみませんか?
じゅんちゃん

リカバリーの旅に
でかけよう!
あきこ

楽しく学んで、
新しい自分と出会って
みませんか?
ちっち

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



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



rcfukuoka2021@gmail.com



運営法人 一般社団法人 Lily of the valley

