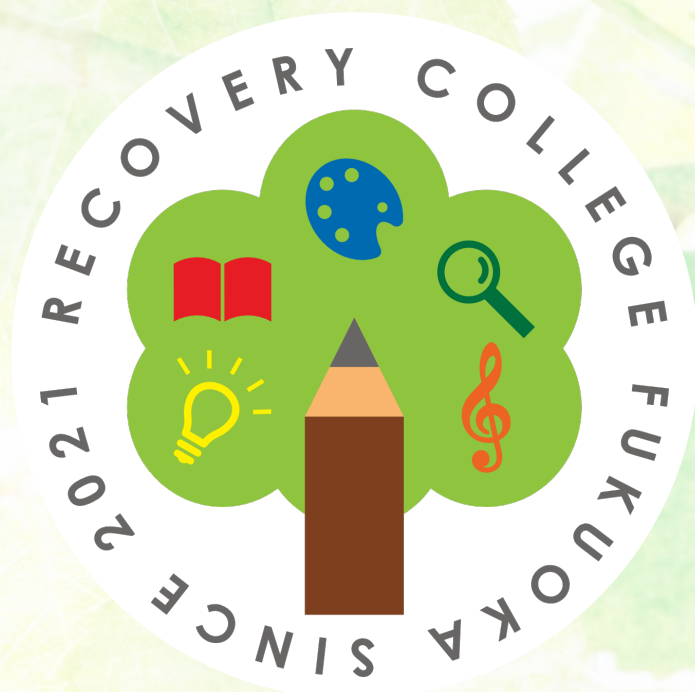


リカバリーカレッジふくおか

2022年夏学期



The Recovery
Journey





リカバリーカレッジふくおか



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を見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。

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夏学期講座紹介

全講座オンライン (Zoom) で開催

希望につながる講座 (HOPE)

1
ヨウスケさんの
リカバリー&
ウェルビーイング
inロンドン

CNWLリカバリーカレッジで受講してためになったフロー、マインドフルネスのエッセンスをふんだんに盛り込んだ講座です。
学びと実践を通してこれからのヒントを一緒に探しましょう！
講師 ヨウスケさん・まあくん スタッフ あきこ・スージー・いちかわ
全3コマ 5/21.5/28.6/4 1限目10:00から 2,100円

2
手をのばせばそ
こにリカバリー
があるよ

リカバリーってなんだろう…みんな話を聴いて、自分の中の
リカバリーに気づいてみませんか。
講師 かけるん・スージー スタッフ はぁ~ちゃん
全2コマ 5/15 2・3限目13:00から 1,400円

3
今の私より
少しだけ元気に
なれる

からだや心を動かしながら、今の私より少しだけ元気になって
リカバリーできる方法を一緒に考えていきます。
講師 ちっち・くろかみ スタッフ スージー・あきこ
全3コマ 6/5.6/12.6/19 1限目10:00から 2,100円

4
リカバリー
ストーリーに
触れてみよう

誰かのリカバリーストーリーが、あなたの人生に役立つかもしれま
せん。自分のリカバリーを感じてみましょう。
講師 ぴろりん・ちっち スタッフ スージー
全2コマ 5/22 2・3限目13:00から 1,400円

5
幸せの青い鳥を
追いかけて

あなたの幸せの青い鳥はどこにいますか？
幸せのかたちは人それぞれ。「幸せとは何か？」を みなさんと一緒に
考えてみましょう。
講師 ちっち・あやっち スタッフ まあくん
全3コマ 7/24 1・2・3限目10:00から 2,100円

自分につながる講座 (CONTROL)

6
イラッとした時の
処方箋

自分だけでなく、みんなイラッとすることがありますよね。イラッとし
てなにか悪い。イラッとした経験を出し合って、楽になろう！
講師 かけるん・はぁ~ちゃん スタッフ ぴろりん
全2コマ 6/26 1・2限目10:00から 1,400円

7
睡眠の話

前回好評だった講座です。質の良い睡眠ってなに？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！
講師 内野俊郎・かけるん スタッフ あきこ・リーさん
全2コマ 7/16 2・3限目13:00から 1,400円

8
自分を
大切にする

土曜の夜は賑やかに。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。
講師 まあくん・あきこ スタッフ あやっち
全2コマ 7/2,7/9 夜間 18:30から 1,400円

自分につながる講座 (CONTROL)

9
ステキに
自己主張して
みよう

自分の気持ちを飲み込んだり、押し通してしまったり、それで残念な思いをいませんか？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、思いを伝えあえる方法を学びます。

講師 まあくん・くろかみ スタッフ あやっち・リーさん
全3コマ 7/16, 7/23, 7/30 1限目10:00から 2,100円

10
私が楽になる
考え方を
ゲットする

誰にでも考え方の「くせ」ってありますよね？その「くせ」を知って、楽になる方法をゲットする講座です。

講師 かけるん・くろかみ スタッフ まあくん・ぴろりん
全4コマ 6/18, 6/25 1, 2限目10:00から 2,800円

11
自分の中に
安心をつくる

私の内側の声が聴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。暮らしの中で使える自律神経の自己調整法を学びます。

講師 はっちゃん・あきこ スタッフ ちっち・いちかわ・スージー
全4コマ 6/19, 6/26, 7/3, 7/10 3限目14:30から 2,800円

次のステップにつながる講座 (OPPORTUNITY)

12
ピアサポートを
学んでみよう

ピアサポートってご存じですか？病気を抱えている人だけのものと思いませんか？さまざまなピアサポートをみんなで語り合いましょ

講師 ダンボールまりこ・ぴろりん スタッフ あやっち・かけるん
ちっち・スージー
全2コマ 6/11 2・3 限目13:00から 1,400円

13
タイムマシーン
夢につながる一歩

自分につながってみよう…忘れていた夢も、できないと思ったことも思い出すかもしれない。夢につながることを一緒に考えませんか

講師 かけるん・いちかわ スタッフ スージー
全2コマ 7/17 1・2 限目10:00から 1,400円

14
自分の望む
生活につながる
使える社会資源

自分の望む生活に役立つ社会資源はありますか？知っててよかった社会資源はありますか？それらを共有しませんか。

講師 まあくん・リーさん スタッフ あきこ
全3コマ 5/28, 6/4, 6/11 夜間 18:30から 2,100円

15
私と仕事

働き方は人それぞれ。仕事について色んな見方や考え方がある中で、自分にとっての仕事とは？を一緒に考えていきましょう！

講師 いちかわ・まあくん スタッフ かけるん
全2コマ 7/9 1・2 限目10:00から 1,400円

16
ZOOMの使い方
入門編
A (昼間クラス)
B (夜間クラス)

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。

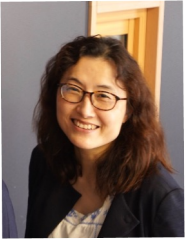
講師 ターナー・まあくん スタッフ あやっち
全2コマ A (昼間クラス) 5/14, 5/15 1 限目 10:00から
B (夜間クラス) 5/14, 5/21 夜間 18:30から 各1,400円

2022年夏講座時間割

	1限	昼休み	2限	休憩	3限	休憩	夜間(土)
	10:00~		13:00~		14:30~		18:30~
5/8日	開講式 オリエンテーション						
5/14土	ZOOMの使い方 入門編 A(昼間クラス)①						ZOOMの使い方 入門編 B(夜間クラス)①
5/15日	ZOOMの使い方 入門編 A(昼間クラス)②		手をのばせばそこにリ カバリーがあるよ①		手をのばせばそこにリ カバリーがあるよ②		
5/21土	ヨウスケさんのリカ バリー&ウェルビー ングinロンドン①						ZOOMの使い方 入門編 B(夜間クラス)②
5/22日			リカバリーストーリー に触れてみよう①		リカバリーストーリー に触れてみよう②		
5/28土	ヨウスケさんのリカ バリー&ウェルビー ングinロンドン②						自分の望む生活につな がる使える社会資源①
5/29日							
6/4土	ヨウスケさんのリカ バリー&ウェルビー ングinロンドン③						自分の望む生活につな がる使える社会資源②
6/5日	今の私より少しだけ 元気になれる①						
6/11土			ピアサポートを 学んでみよう①		ピアサポートを 学んでみよう②		自分の望む生活につな がる使える社会資源③
6/12日	今の私より少しだけ 元気になれる②						
6/18土	私が楽になる考え方 をゲットする①		私が楽になる 考え方をゲットする②				
6/19日	今の私より少しだけ 元気になれる③				自分の中に安心を作る ①		
6/25土	私が楽になる 考え方をゲットする ③		私が楽になる 考え方をゲットする④				
6/26日	イラッとした時の 処方箋①		イラッとした時の 処方箋②		自分の中に安心を作る ②		
7/2土							自分を大切に①
7/3日					自分の中に安心を作る ③		
7/9土	私と仕事①		私と仕事②				自分を大切に②
7/10日					自分の中に安心を作る ④		
7/16土	ステキに自己主張 してみよう①		睡眠の話①		睡眠の話②		
7/17日	タイムマシーン 夢につながる一歩①		タイムマシーン 夢につながる一歩②				
7/23土	ステキに自己主張 してみよう②						
7/24日	幸せの青い鳥を 追いかけて①		幸せの青い鳥を 追いかけて②		幸せの青い鳥を 追いかけて③		
7/30土	ステキに自己主張 してみよう③						
7/31日	修了式						

2022年夏学期講師

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



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
日本精神神経学会専門医



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 (ターナー)
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
リカバリーカレッジふくおか スタッフ
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

そのほか、ステキな講師陣で講座を開講します。



2022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 20名程度

■スケジュール

5/8 (日) ~7/31 (日) 土・日開催 (24日間)

2022/04/16(土) オープンカレッジ

2022/05/08(日) 開講式・オリエンテーション

2022/05/14(土) 講座開始~07/30 (全16講座41コマ)

2022/07/31(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、ホームページをご覧ください

■募集期間 2022/04/16~2022/05/07 入金〆切5/12

※学費サポート生：2022/04/16~2022/04/30

■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)

■受講申込

下記のURLよりお申込みください。

<https://forms.gle/VvtMSnqNMxEFiLxKA>



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：1回目5/7、2回目5/27、3回目6/25 ※一括払いは1回目5/7	月額3,000円 計9,000円
※学費サポート割引 (受けれる講座はお月謝割と同じです。) 学費サポート生対象 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	1,400円～2,800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





Zoom講座のお願い

- ・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。



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

皆さまとの出会いが
リカバリーの一歩です。
くろかみ

学べば変わる！
想いを叶えよう！
かけるん

自分らしさを求めて三千里
は～ちゃん

感じて
気づいて
開いていく…場が
ここにある。
り～さん

「ラララ深呼吸😊
始めよう、学び。」
いちかわ

可能性の扉が
ひらかれますように
希望と共に
あきこ

「学び」は
私が私で
ある所以 (やえん)
ぴろりん

いつでも、どこからでも
学べるよ。
出会えるよ。
スージー

リカバリーの旅を
楽しもう！
まあくん



2022夏学期スタッフ

学びを通し、
希望のチカラ
を感じたい
あやっち

自分で選ぶ！「つながり」
の機会を
リカバリーカレッジふくおかで！
ターナー

学んで
仲間と繋がって
良い感じの私に😊
ちっち



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



rcfukuoka2021@gmail.com



運営法人 一般社団法人 Lily of the valley