

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
つなげる、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

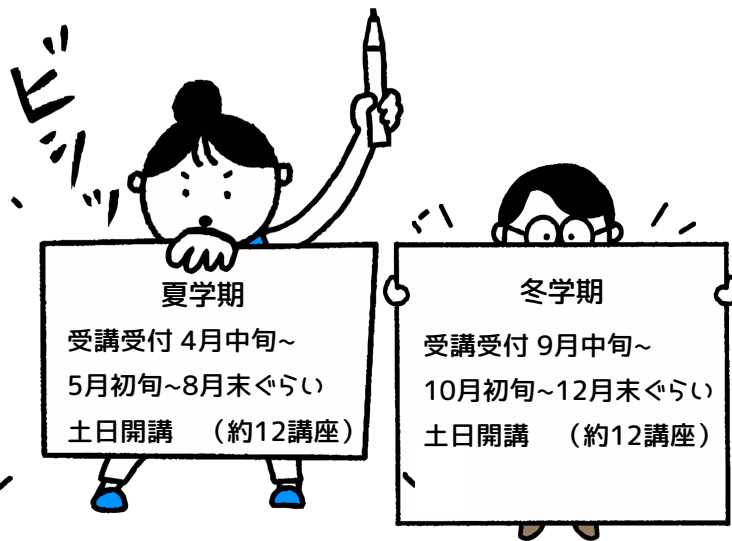
Comfortable 安心して認め合い成長できる場

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



受講時期について



夏学期

受講受付 4月中旬~
5月初旬~8月末ぐらい
土日開講 (約12講座)

冬学期

受講受付 9月中旬~
10月初旬~12月末ぐらい
土日開講 (約12講座)

- 講座形態 Zoom 講座と対面講座
- 定員 各講座の定員 最大 25 名

受講料

※コースや料金は変更する場合があります

お月謝コース 9,000円 (月3,000円×3)
1ヶ月2講座の計6講座受講できるコース

セレクトコース 1講座 2,000円

※学費サポート制度あり

ホームページ・問い合わせ先

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

Mail rcfukuoka2021@gmail.com



一般社団法人 Lily of the valley

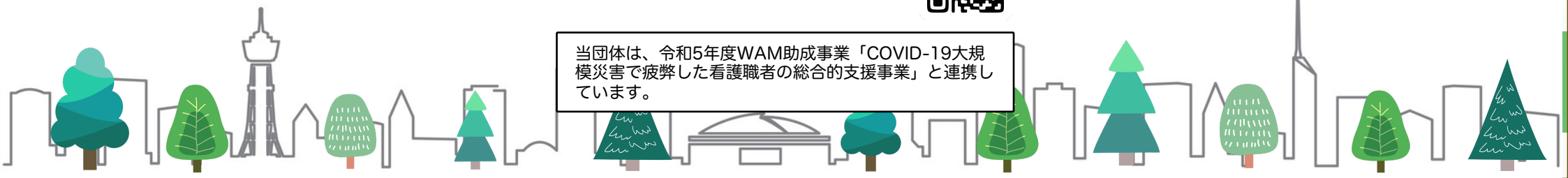
HP <https://lilyfukuoka.jp/>



当団体は、令和5年度WAM助成事業「COVID-19大規模災害で疲弊した看護職者の総合的支援事業」と連携しています。



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、2021年秋に開講しました。精神的なつらさを経験した人や精神科医療や福祉、教育の現場で働いている専門職の仲間とで運営しています。一緒に学びたいと思った人は、誰でも受講できます！

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日本でも広がりを見せています。リカバリーカレッジは、当事者と専門職のCo-production(共同創造)であり、教育モデルであること、誰でも参加できることなどを原則としており、治療的アプローチではなく主体的にリカバリーを目指す実践的学びの場となっています。

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。そのため講座は、これらの要素をもとにしています。私たちも、この考えと受講生の声を大切に、様々な講座を行っています。

HOPE 希望につながる	<ul style="list-style-type: none"> ・リカバリー入門講座 ・リカバリーストーリーをつくっちゃおう講座 ・しなやかにリカバリーする力を育もう講座 ・希望の持ち方講座 など
CONTROL 自分につながる	<ul style="list-style-type: none"> ・すてきに自己主張しよう講座 ・より良い睡眠のための講座 ・パーソナル・メディスン講座 ・自分の中に安心を作る講座 ・ポジティブ感情とネガティブ感情講座 など
OPPORTUNITY 次のステップにつながる	<ul style="list-style-type: none"> ・IPPO講座 ・ピアサポート講座 ・好きからはじめよう講座 ・つながりとウェルビーイング講座 ・はたらく-自分の活かし方講座- など

※2021年から2023年に実施した講座の一例です

■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。

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)

「泣いても、転がっても、擦りむいても、歩いていくこと。そして、何か素敵な人と出会ったり、いい感じの自分に会うこと。」
ちっち

「リカバリーとは、ときに楽しんだり、ときに悩んだり、そして喜びを感じながら自分らしく生きていく“旅”のようなものです。」
びろりん

受講者の感想

自分を肯定することができた。



人生が楽しくなりました。



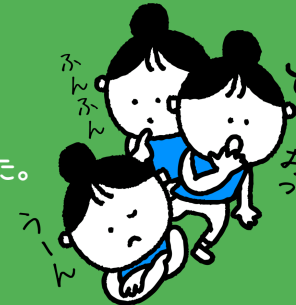
悩んでるのが自分一人ではなかった。

皆の意見を聴けて楽しかったです。



講座に自分の声が反映されました。

仲間ができた！



学ぶことが役に立つなんて！

思った以上のものだった。思った以上にワクワクする。

誰かの経験の話が、こんなに役立つとは思いませんでした。

皆の意見を聴けて楽しかったです。



リカバリーのために自分にできることがありました。リカバリーが身近に感じられました。

予想外にあきあきとしていました。

「学ぶ」って楽しい！



居場所のひとつになった。

地元のリカバリーカレッジがないので、参加しました
つながることができてよかった。

