

リカバリーカレッジふくおか

2024年夏学期



クリームソーダ
と
メロンソーダ



2024.05.12～2024.07.28



※お申し込み方法は、裏表紙にあります。

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が目的としています。

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

2024年夏学期講座紹介

希望につながる講座（HOPE）4講座

福岡対面・**久留米対面**・**Zoom** 5月12日 12:30～14:00 **Zoom** 5月18日 19:00～20:30

1
リカバリー

私たちは誰でも、どこからでも、いつでも、リカバリーできると思っています。リカバリーについて一緒に考えてみませんか。

講師 まあくん・ぴろりん スタッフ ちっち

福岡対面・**Zoom** 前編 6月1日 12:30～14:00 後編 6月9日 12:30～13:40

2
**リカバリーストーリー
を作っちゃおう**

リカバリーは誰にでもあります。だけど、自分のリカバリーについて気づいていなかったり、うまく言葉にできなかったり。この講座では、リカバリーのきっかけに焦点をあて言葉にしてみます。みんなで語り合っ、リカバリーストーリーを作っちゃおう。

講師 いちかわ・かけるん スタッフ スージー

Zoom 前編 6月15日 10:30～12:00 後編 6月22日 10:30～11:40

3
**“Three good things”に
みんなで取り組んで
みよう！**

“Three good things”（その日にあった良いことを3つ書き出す）は、とてもシンプルでありながら、ポジティブな感情を味わえることや自分の中に在るものに気付くことができるワークです。共に学び実践しながらリカバリーの旅を歩み続ける力を一緒に育みませんか？

講師 ヨウスケ・まあくん スタッフ スージー

福岡対面・**Zoom** 前編 7月20日 10:30～12:00 後編 7月27日 10:30～11:40

4
笑いメンタルヘルス

NEW

この講座は受講生の声を反映してうまれました。笑いがメンタルヘルスに良い影響があることは知られています。しかし、日々の生活の中では後回しにされがちです。笑顔の効果について皆さんと考えてみませんか。笑う門には福来る2024夏！

講師 ぴろりん・スージー スタッフ いちかわ

自分につながる講座（CONTROL）5講座

Zoom 前・後編 5月19日 10:30～13:40（昼休憩あり）

5
ステキに自己主張しよう

自分の気持ちをうまく伝えられないのはなぜだろう。この講座では、いろんな場面を通して自分の中にある本当に伝えたいことを考えてみます。感情的にならず、悲観的にならず、我慢もしないで、素直に伝えてみましょう。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 ぴろりん

Zoom 前編 6月8日 19:00～20:30 後編 6月15日 19:00～20:10

6
**パーソナル
メディスン**

パーソナル・メディスンは、パトリシア・ディーガン氏が自身の経験と調査からリカバリーのために考案したものです。皆さんは自分が元気であるためにどんなことをしていますか。この講座では自分の中にある知恵を活用して、パーソナル・メディスンを見つけていきます。

講師 くろかみ・スージー スタッフ ちっち

2024年夏学期講座紹介

自分につながる講座 (CONTROL)

福岡対面・久留米対面・Zoom 前編 6月23日 10:30~12:00 後編 6月30日 10:30~11:40

<p>7</p> <p>怒りをコントロール できるいいなあ</p>	<p>NEW</p> <p>怒りのせいで、人間関係や大切なことを台無しにしたことはありませんか？怒りが私のリカバリーを邪魔しないようにするために、怒りをコントロールする私なりの方法を見つけしていきます。この講座では、パーソナル・メディシンの怒りのカードを使って学びます。</p> <p>講師 さかもと・ちっち スタッフ いちかわ</p>
--	---

Zoom 前編 7月7日 19:00~20:30 後編 7月14日 19:00~20:10

<p>8</p> <p>自分の中に安心を みつける講座</p>	<p>日々の生活の中で、なんだか最近きついなー、だるいなーと思われることがありますよね。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。</p> <p>講師 はっちゃん・ちっち スタッフ いちかわ</p>
--	--

久留米対面・Zoom 前・後編 7月13日 14:10~17:00

<p>9</p> <p>睡眠の話 令和の眠りに アップデートしませんか？</p>	<p>眠りの問題を抱えている方も多と思います。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。</p> <p>講師 うちの・ぴろりん スタッフ さかもと</p>
---	--

次のステップにつながる講座 (OPPORTUNITY) 3講座

福岡対面・Zoom 前編 5月26日 10:30~12:00 後編 6月2日 10:30~11:40

<p>10</p> <p>好きからはじめよう リターンズ</p>	<p>“好き”はリカバリーの原動力になります。あなたが好きでやっていること、好きだからやりたいことは何でしょう？あなたの日常にある“好き”を改めて感じてみませんか。</p> <p>講師 さかもと・ぴろりん スタッフ いちかわ</p>
---	--

福岡対面・Zoom 前・後編 6月16日 10:30~13:40 (昼休憩あり)

<p>11</p> <p>食べること、 いい感じになること</p>	<p>NEW</p> <p>食べることでいい感じになることもあれば、後悔したり、むしゃくしゃしたりしていることはありませんか？意外に食べることとメンタルヘルスは影響し合っているんです。この講座では、ストレスの対処法ではなく、楽しむこと、豊かになること、いたわることにつながる食べ方について考えます。</p> <p>講師 さかもと・まあくん スタッフ くらかみ</p>
--	--

福岡対面 前・後編 7月21日 12:30~15:20

<p>12</p> <p>IPPO</p>	<p>IPPOとは、リカバリー志向のプログラムで、最初の一步をあらわしています。この講座では、やりたいことを見つけ、やりたいことに向かって行動することを目指します。やりたいことなんてないと思っているあなた！もきっと見つかります。誰でも楽しめるプログラムです。大きくても小さくても、一緒に最初の一步を踏み出してみませんか？</p> <p>講師 くらかみ・かけるん スタッフ スージー</p>
------------------------------	--

2024年夏学期時間割

	会場	1限	昼休み	2限	休憩	3限	休憩	夜間
		10:30~		12:30~		14:10~		19:00~
全講座、後編終了後に20分間の交流タイムがあります（出欠自由）								
5	12 日	福岡・久留米 Zoom	開講式 オリエンテーション		リカバリー			
	18 土	Zoom						リカバリー
	19 日	Zoom	ステキに自己主張しよう 前編		ステキに 自己主張しよう 後編			
	25 土							
	26 日	福岡・Zoom	好きからはじめよう リターンズ 前編					
6	1 土	福岡・Zoom			リカバリーストーリーを 作っちゃおう 前編			
	2 日	福岡・Zoom	好きからはじめよう リターンズ 後編					
	8 土	Zoom						パーソナル・メディスン 前編
	9 日	福岡・Zoom			リカバリーストーリーを 作っちゃおう 後編			
	15 土	Zoom	"Three good things"に みんなで取り組んでみよう！ 前編					パーソナル・メディスン 後編
	16 日	福岡・Zoom	食べること、 いい感じになること 前編		食べること、 いい感じになること 後編			
	22 土	Zoom	"Three good things"に みんなで取り組んでみよう！ 後編					
	23 日	福岡・久留米 Zoom	怒りをコントロール できたらいいなあ 前編					
	29 土							
	30 日	福岡・久留米 Zoom	怒りをコントロール できたらいいなあ 後編					
7	6 土							
	7 日	Zoom						自分の中に 安心をみつける 前編
	13 土	Zoom・久留米				睡眠の話ー令和の眠りに アップデートしませんか？ 前・後編		
	14 日	Zoom						自分の中に 安心をみつける 後編
	20 土	福岡・Zoom	笑いとメンタルヘルス 前編					
	21 日	対面 (福岡会場)			IPPO 前編		IPPO 後編	
	27 土	福岡・Zoom	笑いとメンタルヘルス 後編					
	28 日	福岡・久留米 Zoom	修了式					

対面講座会場

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



2024年夏学期講師・スタッフ

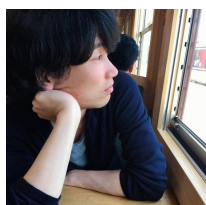
外部講師



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



内野 俊郎 (内野)
久留米大学医学部神経精神医学教室 准教授
一社) 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



田中 庸介 (ヨウスケ)
イースト・ロンドン大学院
応用ポジティブ心理学・コーチング心理学課程修了
CNWLリカバリーカレッジ受講生

運営スタッフ



市川 泉 (いちかわ)
久留米大学病院精神科デイケア
一社) Lily of the valley 代表理事
WRAPファシリテーター

🌸 「学び場へようこそ！」



坂本明子 (さかもと)
久留米大学文学部社会福祉学科 准教授
一社) Lily of the valley 理事
WRAPファシリテーター
認定パーソナル・メディスン・コーチ

🌸 「わくわくする学びあいの時間を
ご一緒できたら嬉しいです😊」



杉原 稲美 (スージー)
訪問看護ステーションMAGA+Re
一社) Lily of the valley 理事
WRAPファシリテーター
認定パーソナル・メディスン・コーチ

🌸 「皆さん〜一緒に〜
ゆるりと学びあいましょ〜」



久島 勇一郎 (かけるん)
らしさSAGA(リカバリーカレッジSAGA)
ピアサポートからつ

🌸 「学びを通してもっと自分のことを好きに
なってみませんか？」



吉岡 洋 (ぴろりん)
ピアサポートからつ
WRAPファシリテーター

🌸 「笑顔はリカバリーを引き寄せる、
をモットーにしています」



黒髪 恵 (くろかみ)
福岡大学医学部看護学科 講師
一社) Lily of the valley 理事
認定パーソナル・メディスン・コーチ

🌸 「いろんな方との出会いを楽しみにして
います」



秋山 千歳 (ちっち)
訪問看護ステーション ひかりあ
WRAPファシリテーター
認定パーソナル・メディスン・コーチ

🌸 「生きていること、辛いことも、
大変なこともあります、
みんながリカバリーできると信じています。
一緒に学んでみませんか。」



馬渡 春彦 (まあくん)
認定パーソナル・メディスン・コーチ
WRAP ファシリテーター
オンラインサロンWellWell 主催

🌸 「リカバリーは誰でもできます
ここに、ヒントもチャンスもあります
そして、学びあいの中に宝があります」



2024年夏学期概要

■ 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 最大 25 名

■ スケジュール 5月 12日（日）～ 7月 28日（日） 土・日開催

5月 12日（日） 開講式

7月 28日（日） 修了式

- ### ■ 受講料
- 1か月3000円（5月・6月・7月）
選択された月の講座を好きなだけ受講できます。
ひと月だけの受講も可能です。
お申し込み後、追加も可能です。
3か月分まとめてお支払いも可能です。（振込手数料分がお得です!）

※リカバリーカレッジ活動を応援するための寄付をお受けしています。
（一口500円から）

- ### ■ 募集期間
- | | |
|----------|----------|
| 申込締め切り | 5月 7日（火） |
| 振り込み締め切り | 5月10日（金） |

- ### ■ 振り込み先
- | | | |
|------|---|------------------|
| 銀行名 | : | GMOあおぞらネット銀行 |
| 支店名 | : | 法人第二営業部 |
| 口座番号 | : | 普通 1 5 1 5 6 1 4 |
| 口座名義 | : | シャ) リリーオブザバリュ |

- ### ■ 講座形態
- Zoom 講座・対面講座・ハイブリットがあります。

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。
- ・講座はグラン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「2024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。
- ・講座はグラン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。
- ・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。
- ・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

受講申込締め切り5月7日（火）

申込みQRコード



下記のURLよりお申込みください。

<https://forms.gle/k2rw3MnMUNRD6UW38>

ホームページ・問い合わせ先

リカバリーカレッジふくおか

メールアドレス

rcfukuoka2021@gmail.com

ホームページ

<https://lilyfukuoka.jp/ac/rcf>

ホームページ
QRコード



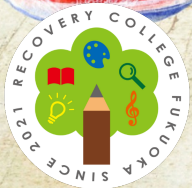
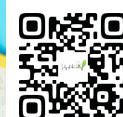
運営法人

一般社団法人 Lily of the valley

ホームページ

<https://lilyfukuoka.jp/>

ホームページ
QRコード



Lily of the valley