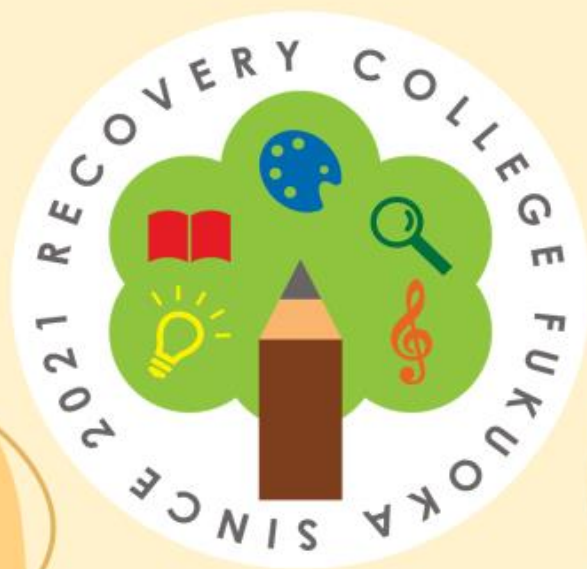


# リカバリーカレッジふくおか 2024年冬学期講座



2024. 11. 10 ~ 2025. 1. 26

# 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

リカバリーカレッジは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、リカバリーについて学びあう場として2009年にイギリスで誕生しました。

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。

## <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。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ています。

### 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

### OPPRUNITY

#### 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



## リカバリーカレッジふくおかの理念

- 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、未来を描く
- 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

## グラウンドルール

一人一人が安心して、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



# 2024年冬学期講座紹介

<b>11月講座・12月講座 リカバリーってなんだろう？</b>	希望につながる講座 (HOPE)
私たちは誰でも、どこでも、いつでも、リカバリーできると考えています。リカバリーについて、みんなで考えてみましょう。	
講師：ぴろりん・のぶりん サポーター：ちっち	
<b>11月講座 怒りをコントロールする方法を見つけよう</b>	自分につながる講座 (CONTROL)
怒りは自然な感情ですが、怒りの表現の仕方や我慢しすぎて後悔したり損することはないですか？ もう少し素敵な自分になるために、怒りをコントロールできるといいですね。 そこで怒りをコントロールする方法として、パーソナルメディスンを見つけてみよう！	
講師：さかもと・かけるん サポーター：イズミル	
<b>11月講座 パーソナル・メディスン</b>	自分につながる講座 (CONTROL)
パーソナル・メディスンはパット・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・ぴろりん サポーター：スージー	
<b>11月講座 すてきに自己主張してみよう！</b>	自分につながる講座 (CONTROL)
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、いろいろ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、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：くろかみ・のぶりん サポーター：ちっち	
<b>12月講座 IPPO (いっぽ) 定員：7名</b>	次のステップにつながる講座 (OPPOROTUNITY)
IPPOとは、最初の一歩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て、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。 大きくても小さくても一緒に一歩を踏み出してみませんか。誰でも楽しめるプログラムです。	
講師：くろかみ・イズミル サポーター：スージー	
<b>12月講座 大切な自分へXmasプレゼントを贈ろう</b>	希望につながる講座 (HOPE)
リカバリーは希望を育てることが大切です。毎日がんばっている自分へのプレゼントに、Xmasカードを書いてみませんか。 人を大切にするように自分にも思いやりをもち、一番の味方になれるといいですね。	
講師：ダンまり・ぴろりん サポーター：イズミル	
<b>12月講座 うつつする人、集まれ♪</b>	自分につながる講座 (CONTROL)
最初に、うつについての全般的な話をします。後半は、参加者みんなで、これまでに感じていた疑問や症状とうまくつきあう、自分らしく生活できるために知りたいことなど、経験について語りあいます。	
講師：うちの・ちっち サポーター：さかもと	
<b>1月講座 運動とメンタルヘルス</b>	自分につながる講座 (CONTROL)
 からだを動かすとなぜ元気になるんだろう？休んでもなかなか回復しないのは何でだろう？その疑問のヒントになる講座です！ 分かっていてもなかなか出来ない・続かないという声をよく耳にします。この講座では、普段でも取り入れやすいからだの動かし方を紹介します。自分に合ったからだの動かし方を見つけてみましょう。	
講師：のぶりん・くろかみ サポーター：イズミル	
<b>1月講座 Three good things(3つ良いこと) にみんなで取り組もう！</b>	希望につながる講座 (HOPE)
Three good things(その日あった良いことを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づくことができるワークです。実践しながら一緒に学び合いませんか。	
講師：ヨウスケ・かけるん サポーター：スージー	
<b>1月講座 当事者としての目覚め</b>	次のステップにつながる講座 (OPPOROTUNITY)
経験の語りから気付きを得たことはありませんか？入院や当事者活動との出会い、病気の向き合い方などの経験をもとに、大切にしていることをご紹介します。これまで当たりとされているものを見つめ、問い直す時間になりたいと思います。	
講師：やまだ ゆうへい・さがら・さかもと サポーター：かけるん	
<b>1月講座 ネガティブ思考をなんとかしよう</b>	自分につながる講座 (CONTROL)
ネガティブな思考は自然なことだけれども、この考えに捉われてしまうと苦しくなったり、リカバリーの妨げになることもあります。この講座ではパーソナル・メディスンを使ってネガティブ思考を和らげる方法を学びます。	
講師：さかもと・ちっち サポーター：スージー	

# 2024年冬学期時間割

		会場	1 限目	休憩	2 限目	休憩	3 限目	休憩	夜間
			10:30~12:00		12:30~14:00		14:10~15:40		19:00~20:30
全講座、終了後に放課後タイムとして20分間の交流会があります（自由参加）									
11	10 日	久留米会場 Zoom	開講式 オリエンテーション		リカバリーってなんだろう？				
	16 土								
	17 日	天神会場 Zoom	怒りをコントロールする 方法を見つけよう 前編						
	23 土	福岡会場	パーソナル・メディスン 前編		パーソナル・メディスン 後編				
	24 日	Zoom	すてきに自己主張してみよう！ 前編		すてきに自己主張してみよう！ 後編				
	30 土								
12	1 日	天神会場 Zoom	怒りをコントロールする 方法を見つけよう 後編						
	7 土								
	8 日	福岡会場			IPPO（いっぽ） 前編		IPPO（いっぽ） 中編		
	14 土								
	15 日								
	21 土	Zoom							リカバリーってなんだろう？
	22 日	Zoom			大切な自分へ Xmasプレゼントを贈ろう 前編		大切な自分へ Xmasプレゼントを贈ろう 後編		
	28 土	天神会場 Zoom					うつうつする人、集まれ♪ 17:00終了		
	29 日								
1	4 土								
	5 日	久留米会場 Zoom	運動とメンタルヘルス 前編		運動とメンタルヘルス 後編				
	11 土	Zoom			Three good things （3つよいこと）に みんなで取り組もう・前編				
	12 日	天神会場 Zoom			当事者としての目覚め 前編		当事者としての目覚め 後編		
	18 土	Zoom			Three good things （3つよいこと）に みんなで取り組もう・後編				ネガティブ思考をなんとかしよう 前編
	19 日	福岡会場			IPPO（いっぽ） 後編				
	25 土	Zoom							ネガティブ思考をなんとかしよう 後編
	26 日	天神会場 Zoom	修了式						

## 対面講座会場

※講座資料、ZoomIDは、  
講座3日前にメールでお知らせいたします

### 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



### 天神会場

久留米大学サテライト  
福岡県福岡市中央区天神1-4-2  
エルガーラオフィス6階





# 2024年冬学期講師・スタッフ

## 外部講師



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



内野 俊郎 (うちの)  
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



稲垣 麻里子 (ダンマリ)  
一般社団法人北海道ピアサポート協会 理事  
自律訓練 (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



山田 悠平 (やまだゆうへい)  
一般社団法人精神障害者会ボルケ 代表理事  
全国「精神病」者集団運営委員  
日本障害フォーラム 政策委員  
リカバリーカレッジおた 代表



相良 真央 (さがら)  
一般社団法人精神障害者会ボルケ 理事  
リカバリーカレッジおた 理事  
特定非営利法人凸凹ライフデザイン理事長

## 運営スタッフ



市川 泉 (イズミル)  
福岡県WORK! DIVERSITY事業  
コーディネーター  
一社) Lily of the valley 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  
ご一緒できれば嬉しいです😊」



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 代表理事  
WRAPファシリテーター  
認定パーソナル・メディスン・コーチ

🌱「皆さんと一緒に～  
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  
WRAPファシリテーター

🌱「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 (ひろりん)  
ピアサポートからつ代表  
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。」



若松 伸宏 (のぶりん)  
訪問看護ステーション ファミリーナース福岡  
11月～訪問看護ステーションはるうた  
WRAPファシリテーター

🌱「出会いに感謝です！  
一緒に学んでいきましょう！！」



## 2024年冬学期概要

- 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           最大 25 名
- スケジュール   令和6年11月10日（日）～ 令和7年1月26日（日）   土・日開催  
  
                          令和6年 11月10日（日）   開講式  
  
                          令和7年 1月 26日（日）   修了式
- 申込先           URL: <https://forms.gle/U834K5FTNDyQgqmV7>  
  
                          二次元コード →  

- 受講料           1か月3000円（11月・12月・1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の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           10月31日（木）  
                          振り込み締め切り       11月 8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) リリーオブザバリエ
- 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・利用規約・講座の心得については、ホームページをご確認ください。

お申込みはこちらから→



申込先URL: <https://forms.gle/U834K5FTNDyQgqmV7>

**申込締め切り 10月31日（火）**

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](mailto: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

