

リカバリーカレッジふくおか 2025年度夏学期



2025年5月11日～7月27日



リカバリーカレッジふくおか 2025年度 夏学期にようこそ！

メンタルヘルス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。

■ スケジュール 令和7年5月11日(日)～ 令和7年7月27日(日) 土・日開催

開講式: 令和7年5月11日(日) 修了式: 令和7年7月27日(日)

■ 申込先 URL: <https://forms.gle/W29ibQY2Lu16bKfm6>



※ 過去に受講された方からのご紹介によりお申し込みを
された場合には、ささやかなプレゼントを準備しております

■ 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。
まとめてお支払いも可能です。(振込手数料分がお得です！)

※ 活動を応援いただく寄付をお受けしてます。(一口500円から)

■ 募集期間 申込締め切り 5月6日(火)
申し込み後はお早めに、受講料をご入金ください。

■ 振込先 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 1515614
口座名義: シャ)リリーオブザバリア

■ 講座形態 Zoom 講座・対面講座・ハイブリットがあります。



リカバリーカレッジふくおか理念



Co-production 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

5月

講座紹介

リハビリ入門

5/11(日)前編・後編

リハビリという言葉は、よく耳にするようになってきました。リハビリは、人それぞれと言われています。私にとってのリハビリってどんなものでしょう。みんな語り合ってみませんか。

希望につながる講座

久 Z

担当:はらけつ・くろかみ・スージー

パーソナル・メディスン

5/18(日)前編・後編

パーソナル・メディスンは、パット・ディーガンさんが自身の経験と調査からリハビリのために考案したもので、自分が元気であるためにやっていることです。この講座では、自分のパーソナル・メディスンを見つけて、どのように役立つかを考えます。

希望につながる講座

福 Z

(対面会場は7名)

担当:くろかみ・スージー・イズミル

災害に備える ～経験から学びあおう～

5/25(日)前編・後編

最近、地震や台風、豪雨などが身近に感じられるようになってきました。この講座では、災害時を想定したワークを通して、防災について考えてみます。私たちの経験や知識を語り合いながら共に防災力を高めていきませんか。

次のステップにつながる講座

久

担当:ぴろりん・イズミル・スージー

今どきの思春期と メンタルヘルス

5/31(土)前編・後編

思春期は大人になるために、心が成長していく大切な時期です。しかし、本人にとっても、周りの人にとっても 大変な時期でもあります。「今どき」の思春期はわかりにくいものです。この講座では、思春期の心の成長過程を知り、その付き合い方のヒントを考えていきます。

自分につながる講座

久 Z

担当:内野・ちっち・さかもと

久留米会場 久

福岡会場

福

天神会場

天

Zoom

Z



講座紹介

不安な気持ちとどう向きあう？

6/1(日)前編・6/22(日)後編

不安な気持ちが生活の邪魔になることはありませんか。不安な気持ちを上手に取り扱うことで、もっと安心できるかもしれません。この講座では、パーソナル・メディスンカードを活用して自分でできることを考えます。

自分につながる講座

天

Z

担当:わた・さかもと・スージー

はじめての楽観思考トレーニング！

6/7(土)

ふとした瞬間に悲観的な考えが浮かび、ぐるぐると頭の中をまわりにまわって止まらなくなることはありませんか？本講座では、悲観的な思考の特徴をお伝えし、ネガティブ状態からちょっと回復が早くなる楽観的思考法を解説します。”楽観思考はスキル”がポイント。一緒に楽観思考トレーニングを始めましょう！

自分につながる講座

Z

担当:ヨウスケ・ちっち・イズミル

リカバリーストーリーを聴いてみよう 語ってみよう

6/8(日)前編・6/29(日)後編

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あて言葉にしてみます。前編ではリカバリーストーリーを聴き、後編ではみんなでリカバリーストーリーを語り合しましょう。

希望につながる講座

Z

担当:ぴろりん・のぶりん・ちっち

好きから始めよう

6/21(日)前編・後編

あなたの「好き」がリカバリーの原動力になります。自分の「好き」を深く知ることは、自分らしく生きることのヒントにつながるかもしれません。この講座では、あなたが日頃好きだからやっていること、好きだからやりたいと思っていることを語り合いながら、「好き」を実現するための小さなステップをみんなで考えてみます。

次のステップにつながる講座

Z

担当:イズミル・くろかみ・のぶりん

症状さんとの お付き合いのヒント

7/5(土)前編・後編

みんな何かしらの症状を持って生活しているのではないのでしょうか。

例えば、被害的に感じやすい、頭が痛い、眠りづらい、緊張しやすい、集中力が途切れやすい、おなかが痛くなる等、いろいろあると思います。そのような症状と付き合っている方法や工夫していることを出し合ってみましょう。そして自分なりの方法を見つけてみませんか？

自分につながる講座

Z

担当:ぴろりん・のぶりん・くろかみ

自分の中に安心を 見つける講座

～わかりやすい
ポリヴェーガル理論～

7/6(日)前編・7/20(日)後編

日常生活の中で、なんだか最近きついなあ、だるいなあと思われることがありますよね。この講座ではそんな体と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。自律神経の視点から心・体・社会(他者)を見つめてみると、自分の調整を取り戻すヒントになるかもしれません。

自分につながる講座

Z

担当:はっちゃん・ちっち・のぶりん

人とのつながりと ウェルビーイング

7/12(土)前編・後編

人とのつながりは希望をもたらします。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でもあります。自分が望まない人と必ずしもつながる必要はありません。あなたはこれまでどんな人と出会い、これからどんな風につながっていきたいですか？

次のステップにつながる講座

天

Z

担当:さかもと・ぴろりん・のぶりん

自分のストレスに 耳を傾けて

7/13(日)前編・7/27(日)後編

ストレスがかかると苦しくなったり、リカバリーの妨げになることもあります。この講座では、まず自分のストレスのサインに耳を傾けてみます。そして普段やりがちな飲食によるストレス発散ではなく、ストレスを和らげるためのパーソナル・メディスンを見つけていきます。

自分につながる講座

天

Z

担当:ちっち・さかもと・スージー

2025年度夏学期時間割

	会場	1限目		2限目		3限目		夜間	
		10:30~12:00	休憩	12:30~14:00	休憩	14:10~15:40	休憩	19:00~20:30	
講座(後編)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)									
5	11 日	久留米会場 Zoom	開講式 オリエンテーション		リカバリー入門 前編		リカバリー入門 後編		
	18 日	福岡会場 Zoom			パーソナル・メディスン 前編		パーソナル・メディスン 後編		
	25 日	久留米会場	災害に備える 前編		災害に備える 後編				
	31 土	久留米会場 Zoom					今どきの思春期と メンタルヘルス 前編・後編 17時終了		
6	1 日	天神会場 Zoom	不安な気持ちと どう付き合う？ 前編						
	7 土	Zoom	はじめての 楽観思考トレーニング！						
	8 日	Zoom	リカバリーストーリーを 聴いてみよう 語ってみよう 前編						
	21 土	Zoom			好きからはじめよう 前編		好きからはじめよう 後編		
	22 日	天神会場 Zoom	不安な気持ちと どう付き合う？ 前編						
29 日	Zoom	リカバリーストーリーを 聴いてみよう 語ってみよう 後編							
7	5 土	Zoom	症状さんとの お付き合いのヒント 前編		症状さんとの お付き合いのヒント 後編				
	6 日	Zoom						自分の中に 安心を見つける講座 前編	
	12 土	天神会場 Zoom	人とのつながりと ウェルビーイング 前編		人とのつながりと ウェルビーイング 後編				
	13 日	天神会場 Zoom	自分のストレスに 耳を傾けて 前編						
	20 日	Zoom						自分の中に 安心を見つける講座 後編	
	27 日	天神会場 Zoom	自分のストレスに 耳を傾けて 後編		修了式				

講座時間

前編 90分 後編 70分

放課後time

講座(後編)終了後20分間の交流会があります
(参加自由)

講座資料・ZoomID

講座3日前にメールでお知らせします

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



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



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



夏学期講師・スタッフ



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



八谷 隆之(はっちゃん)
 株式会社DMW
 河村クリニック
 はちや療術院院長
 作業療法士
 WRAP ファシリテーター



内野 俊郎(内野)
 久留米大学病院臨床研修センター 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

よろしく
 お願いします



はらかつ
 リカバリーカレッジふくおか受講生
 散歩と落語とバロック音楽が好き



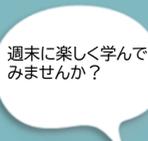
坂本 明子(さかもと)
 久留米大学文学部社会福祉学科 准教授
 一社)Lily of the valley 理事
 WRAPファシリテーター
 認定パーソナル・メディスン・コーチ



若崎 明香里(わた)
 所属: ころのおまもり
 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

みなさんにお会い
 できるのを楽しみに
 しています。



「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

週末に楽しく学んで
 みませんか？

出会いに感謝です！
 一緒に学んで
 いきましょう！！



吉岡 洋(びろりん)
 ビアサポートからつ代表
 WRAPファシリテーター



若松 伸宏(のぶりん)
 訪問看護ステーション はるうた
 WRAPファシリテーター



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

いろんな方との
 出会いを楽しみに
 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

学び場へ
 ようこそ！



市川 泉(イズミル)
 障がい者就労移行支援サービスウイング粕屋
 一社)Lily of the valley 理事
 WRAPファシリテーター

皆さん～
 一緒に～
 ゆるりと学び
 あいませよ～



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



お申込みはこちらから→



申込締め切り 5月6日(火)

講座のお願い・利用規約・講座の心得
グランドルールについては、ホームページをご確認ください。

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>



運営法人 一般社団法人 Lily of the valley

ホームページ <https://lilyfukuoka.jp/> 

