

リカバリーカレッジふくおか

2025年度冬学期

2025年11月9日～2026年1月31日



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



Create
希望のとびらを開き、みらいを描く



Comfortable
安心して認め合い、成長できる場



Co-learning
立場を超えて誰もが学びあう



Coproduction
ちがいを活かしてともに創る



リカバリーカレッジふくおか理念

2025年度 冬学期によこそ！

リカバリーカレッジは、2009年イギリスで、リカバリーについて学びあう場として誕生し、日本でも各地で実践されています。誰でも参加でき、対等な立場で、それぞれの経験や知識を語りあう場です。みんなで学びあう場を創り出していく(共同創造)ことを大切にしています。皆様のご参加をお待ちしております。

2025年度冬学期概要

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。

講座スケジュール

2025年11月9日（日）～ 2026年1月31日（土） 土・日・祝開催

開講式 2025年11月9日（日） 修了式 2026年1月31日（土）

申込先

URL:<https://forms.gle/omggubxz8uV3A5bL6>

二次元コード →



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

受講料

各月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。

 活動を応援するための寄付をお受けします。（一口500円から）

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 1515614
口座名義: シヤ)リリーオブザバリイ

申込締切り

10月31日(金)まで
申し込み後はお早めに、受講料を
ご入金ください。



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下さい。



11月講座紹介

リカバリーカレッジってなんなん？

11/9(日)

久留米会場・Zoom

希望につながる講座

リカバリーカレッジとは多様な立場の人がリカバリーについて共に学びあう場です。みんなが対等な立場で知恵や経験を出し合って作り上げていく『共同創造(コ・プロダクション)』を大切にしています。学びあう仲間として共同創造する準備をしていきましょう。

担当

くろかみ・ぴろりん・のぶりん・もえぎ

自分の中に在るストレングスを探そう！

11/15(土)前編

11/29(土)後編

Zoom

希望につながる講座

ストレングスは人が持つ強み、良さを表す言葉で、誰しもが持っているものです。本講座を通してみんなが持つ良いところと一緒に探してみませんか？探したストレングスは、きっとリカバリーを力強く支えてくれる存在になってくれますよ！

担当 ヨウスケ・ぴろりん・スージー

パーソナル・メディスン

11/16(日)前編・後編

Zoom

自分につながる講座

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カバリーのために考案したもので、調子を整えたり気分をよくするためにやっていることです。この講座では、みんなで語り合いながら自分のパーソナル・メディスンを見つけていきます。ぜひ、ご参加ください。

担当 くろかみ・スージー・のぶりん

リカバリー入門

11/22(土)前編・後編

Zoom

希望につながる講座

リカバリーという言葉は、よく耳にするようになってきました。リカバリーは自分らしい生き方や大切なものをみつける旅という考えもあります。リカバリーは人それぞれと言われています。あなたにとってどんなものでしょう。みんなで語り合ってみませんか。

担当

くろかみ・ぴろりん・さつとん・スージー

12月講座紹介

1日3分、やめたい行動にさようなら！

12/7(日)前編

12/14(日)中編

12/21(日)後編

Zoom

自分につながる講座

公認心理師の中島美鈴さんが、認知行動療法をもとに、ご自身の経験から考案された「1日3分やめるノート」を使います。欲求を満たしながら、やめたい行動をやめる、脱！ダラダラ習慣に取り組んでみます。ダラダラ習慣で消えていく時間を取り戻してみませんか。

担当 さかもと・さっとん・くろかみ・イズミル

IPPO(いっぽ)

12/20(土)前編・中編

1/12(祝)後編

福岡会場(先着7名)

次のステップにつながる講座

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、一步踏み出してみませんか。誰でも楽しめるプログラムです。

担当 くろかみ・スージー・ちっち

セルフコンパッションとリカバリー

自分への手紙を書こう

12/13(土)前編・後編

Zoom

希望につながる講座

人を大切にするように自分を思いやることがセルフコンパッションです。いつも頑張っている自分へのプレゼントに、自分に感謝の手紙を書いてみませんか。手紙を書くことがこれからの自分の希望につながります。

担当 ダンまり・イズミル・ちっち・もえぎ

大切な人との

コミュニケーションスキル

12/21(日)前編

12/28(日)後編

新天神会場・Zoom

自分につながる講座

大切な人からの愛とサポートはリカバリーの重要な要素です。大切な人との関係を維持するには、効果的なコミュニケーションスキルが役立ちます。この講座では、パーソナル・メディシン・カードを使って、新たなコミュニケーションにチャレンジします。



担当 わたさん・ちっち・さかもと

1月講座紹介

HAPPY
NEW YEAR

年始から『整う』 運動とメンタルヘルス

1/4(日)前編・後編
久留米会場・Zoom
自分につながる講座

休んでもなかなか回復しない疲れや
だるさは、自律神経の乱れが原因の
ひとつです。からだを動かすことで、
心とからだのスイッチが入り、元気を
取り戻しやすくなります。年始から、
生活に取り入れやすい方法で一緒に
『整え』てみませんか？

担当 のぶりん・のり・ちっち

目覚めから実践へ 共にデザインする日々の暮らし

1/10(土)前編・後編
新天神会場・Zoom
次のステップにつながる講座

当事者の目覚めから実践へ。目覚めた後はどこへ向かうのか。当事者活動を通して、その背景や目指すあり方についてお話しします。後半はその取組みの1つである「合理的な配慮って何だろう？」をテーマに、みんなで日常や社会をどうデザインしていくかを考えます。

担当 悠平・さかもと・さつとん・イズミル

バウンダリー ～わたしはわたし あなたはあなた～

1/11(日)前編・1/25(日)後編
新天神会場・Zoom
自分につながる講座

バウンダリーとは、自分と他者を区別する心の境界線のことを言います。例えば、相手の感情や意見に左右されすぎる、周りに合わせすぎて自分が分からなくなる、そんな悩みを少し軽くするバウンダリーについて学んでみませんか。ちょっぴり楽になるかもしれません。

担当 さかもと・ぴろりん・もえぎ
さつとん・スージー

眠れない夜の裏側 ～嗜好品とメンタルヘルス～

1/24(土)
14:10～17:00終了
新天神会場・Zoom
自分につながる講座

眠れない夜の原因は、ストレスや不安だけではありません。コーヒーやお酒、タバコ等の嗜好品が、心や体に影響を与え、睡眠の質を下げていることがあります。この講座で、嗜好品とメンタルヘルス、そして睡眠の関係について一緒に学び、心地よい眠りを取り戻すためのヒントを見つけてみましょう。

担当 内野・のぶりん・イズミル・のり

2025年度冬学期時間割

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)										
9 11 15 16 22 29	日 11 土 日 土 土	久留米会場 Zoom	開講式 オリエンテーション	リカバリークレッジって なんなん? 12:45~14:15						
		Zoom	自分の中にある ストレングスを探そう! 前編							
		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						
		Zoom		リカバリー入門 前編		リカバリー入門 後編				
		Zoom	自分の中にある ストレングスを探そう! 後編							
7 13 14 20	日 土 日 土	Zoom								1日3分、やめたい行動に さようなら! 前編
21 28	日 日	新天神会場 Zoom	大切な人との コミュニケーションスキル 前編	セルフコンバッショント リカバリー自分への手紙 を書こう 前編	セルフコンバッショント リカバリー自分への手紙 を書こう 後編					1日3分、やめたい行動に さようなら! 中編
21 28	日 日	新天神会場 Zoom	大切な人との コミュニケーションスキル 後編							1日3分、やめたい行動に さようなら! 後編
4 10 11 12 24 25 31	日 土 日 月 祝 土 日 土	久留米会場 Zoom 新天神会場 Zoom 新天神会場 Zoom 新天神会場 Zoom 新天神会場 Zoom 新天神会場 Zoom	年始から『整う』 運動とメンタルヘルス 前編	年始から『整う』 運動とメンタルヘルス 後編						
		新天神会場 Zoom		目覚めから実践へ 共にデザインする日々の暮らし 前編		目覚めから実践へ 共にデザインする日々の暮らし 後編				
		新天神会場 Zoom	バウンダリー 前編							
		福岡会場		IPPO 後編						
		新天神会場 Zoom				IPPO 後編				
		新天神会場 Zoom	バウンダリー 後編							
		新天神会場 Zoom	修了式							

講座時間

前編90分 中・後編 70分

会場案内

放課後 タイム

後編の講座終了後20分間の **福岡会場** 松水庵(かつ煮 いし原2階)
交流会があります(自由参加)



講座資料 Zoom ID

講座の3日前にメールで
おしらせします

新天神会場 福岡市中央区渡辺通り5-25-15
地産ビル 908号 天神FRIEND SV

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



冬学期講師・スタッフ



田中 康介（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
グ心理学課程修了
CNWVLリカバリー・カレッジ受講生



福垣 麻里子（ダンまり）
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



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・学会長
精神科医
日本精神神経学会専門医・指導医

みなさんにお会いできるの
楽しみです！



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・カレッジおおた代表



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

みなさんにお会いできるの
楽しみにしています。



高石 萌生（もえぎ）
九州大学大学院
芸術工学府博士課程 在籍



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
認定WRAPアドバンスレベルファシリテーター
認定パーソナル・メディスン・コーチ



週末に楽しく学んで
みませんか？



一笑懸命をモットーに
皆さんと楽しく学び会いたいです！
沢山の出会いを楽しみにしています



田川 慧(さとん)
株式会社Q-CAP勤務
ピアサポートふくおかスタッフ
WRAPファシリテーター
保育士



いろんな方との出会いを楽し
みにしています



杉原 稔美（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



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



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船屋
一社）Lily of the valley 理事
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



お申込みはこちらから



申し込み締切り 10月31日(金)

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/>

