

リカバリーカレッジふくおか

2026年度 冬学期



Recovery College Fukuoka

Photographs, Stories, and memories collected along the way.

A personal travel magazine





リカバリーカレッジふくおか 2026年度 冬学期へようこそ



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こと（共同創造）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。

2026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

期間：2026年11月1日（日）～2027年1月30日（土）

開講式：2026年11月1日（日）

修了式：2027年1月30日（土）

申込先

<https://forms.gle/cfn5Y2XF47yQR3VZ9>



申込フォーム

受講料

受講料：1か月 3,000円 11月・12月・1月から、受講したい月を選択してください。
選択した月に開催される講座は、すべて受講できます。※複数月を選択することもできます。

活動を応援するための寄付をお受けしてます。（一口500円から）

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）リリーオブザバリュ

申込締切

10月28日（水）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。





リカバリーカレッジふくおか理念

私たちは5つの理念を大切にして講座を行っています

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

希望の扉を開き、未来を描く

Connect

わたしとつながり あなたとつながり
ひろい世界へとつながっていく



2026年度 冬学期時間割

全ての講座は前編・後編で構成されています。両方受講されることをお勧めします

			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	1	日	Zoom	開講式		13:00~14:30 リカバリーを 語ろう				
11	15	日	Zoom	リカバリーを 語ろう						
11	22	日	Zoom			パーソナル・ メディスン		パーソナル・ メディスン		
11	29	日	Zoom	自尊感情を育む		自尊感情を育む				
12	6	日	対面			IPPO		IPPO		
12	13	日	Zoom			「助けて」を言える 自分をつくる		「助けて」を言える 自分をつくる		
12	26	土	Zoom			自分への癒し		自分への癒し		
12	27	日	Zoom	運動と メンタルヘルス		運動と メンタルヘルス				
1	16	土	Zoom							ネガティブな考え が浮かんたら？
1	17	日	対面 /Zoom			IPPO				自分の調整を 取り戻す
1	23	土	Zoom							ネガティブな考え が浮かんたら？
1	24	日	Zoom							自分の調整を 取り戻す
1	30	土	Zoom			「生きづらさ」は どこから生まれる？		「生きづらさ」は どこから生まれる？		16:00~修了式

講座時間

全ての講座は前編・後編の2部構成です
※前編 90分 後編70分

放課後time

後編講座終了後20分間
※交流会あり（自由参加）

講座資料・ZoomID

講座の3日前にメールでお知らせします

対面会場

福岡大学医学部看護学科棟
福岡市城南区七隈7-45-1 七隈線福大前駅2番出口
徒歩5分



：希望につながる講座



：自分につながる講座



：次のステップにつながる講座

		講座名	講座の説明
11月		リカバリーを語ろう —私のストーリーを 見つける時間—	この講座では、リカバリーストーリーを聴き、自分のこれまでの歩みや大切にしてきたことを振り返ります。後編では、自分のストーリーを作り、みんなで語り合いながら、これからの一歩を考えます。リカバリーを一緒に考えてみませんか？
		パーソナル・メディスン	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考案したリカバリーのための実践方法です。みな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、自分のパーソナル・メディスンを見つけていきます。
		自尊感情を育む	自尊感情とは無条件に自分を価値ある存在として尊重する感覚のことです。自尊感情が低いと失敗を恐れて新しいことに挑戦できなかったり、自分を責めてしまうこともあります。そこで、この講座ではWRAPのツールを使って、自分の価値に気づき、自尊感情を育む方法を一緒に見つけたいとおもいます。
12月		IPPO	IPPOとは、リカバリーに向けて一歩を踏み出すプログラムです。やってみたいことを語り合い、一歩を踏み出すためのアイデアをみんなで出し合います。大きくてもいい、小さくてもいい、一歩踏み出してみませんか。誰でも楽しめます。
		「助けて」を言える 自分をつくる	家族や友人、支援者など、どんな人に、どんなふうに頼ればいいのか、『助けて』と言うことの難しさは、人それぞれです。この講座ではヘルプシーキングの考え方を学びながら、助けてと言えない状況を語り合います。その先に、自分に合った助けの求め方をみつけていきます。
		自分への癒し ～大切な自分に X'masプレゼントを贈ろう	人を大切にするように、自分自身にも温かさと思いやりを向けることを「セルフコンパッション」といい、自分への癒しにもつながります。いつも頑張っている自分へX'masカードをプレゼントしましょう。自分を大切にする素敵な時間を一緒に過ごしてみませんか。
		運動とメンタルヘルス ～からだところを整えて よいお年を！～	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、スイッチが入りからだところが整うことで、元気を取り戻しやすくなります。講座では、生活に取り入れやすい方法を一緒に体験します。みなさんと一緒にからだところを整えてよい年を迎えましょう。
1月		ネガティブな考えが 浮かんだら？ 私を助ける行動を見つけよう	ネガティブ思考は誰にでもある自然なことだけれども、リカバリーの妨げになることもあります。そんな時に私のためにしてあげられることは何でしょうか？ この講座ではパーソナル・メディスンを使って自分を助ける方法を学びます。
		自分の調整を取り戻す —ポリヴェーガル理論で学 ぶ、こころ・からだ・ 人とのつながり—	ポリヴェーガル理論をもとに、イライラする、動けない等の自律神経の状態を「赤・青・緑」の色で捉えながら、自分の状態に気づいていきます。ワークや簡単なエクササイズも体験しながら、こころ・からだ・人とのつながりから、自分の調整を取り戻すヒントを探していきます。
		「生きづらさ」は どこから生まれる？	曹洞宗のお坊さんたちとボルケが共同創造したお坊さん向けの啓発映像資料を手がかりに生きづらさの根っこを考える講座です。

個別学習計画



作成日：_____年_____月_____日

● 個別学習計画とは

個別学習計画とは、受講にあたっての思いや目標を記載しておき、受講することでの自分の変化が見えるようにすること、受講する講座や日程を記載し、スケジュールがわかるようにすることを目的とした計画表です。この計画をみることで、リカバリーカレッジの講座を受講することでどのような経験をしたのか、自分の目標への到達度がわかるようになっています。自由に記載して、ご活用ください。

1. リカバリーカレッジ受講への思い

2. リカバリーカレッジでの目標（学びたいこと、高めたいこと、知りたいこと）

各目標について、あなたが現在どのように感じているかを0～10で記載してください

0＝全く到達できていない ～ 10＝到達できた

目標:学びたいこと・高めたいこと・知りたいこと	学期	開始時	学期	終了時
1				
2				
3				

3. 受講計画

講座名	日時(曜日・時間など)	受講後の学びや役に立ったこと・今後活用できそうなこと
例) ○○○○	○月○日(土) ○時～○時	
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

よろしくね！ 冬学期講師・スタッフ

つながりづくりから
はじまる、じぶんづくり
一緒に学びましょう♪



瀬戸崇史（せつと）
サードプレイスびあるく 代表
ピアサポーター
認定パーソナル・メディスン・コーチ

瀬戸麻貴（まき）
サードプレイスびあるく 副代表
ピアサポーター
認定パーソナル・メディスン・コーチ

みなさん
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



稲垣 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)
精神保健福祉士、社会福祉士

こころと身体の
「今」に気づく時間を
一緒に楽しみましょう！



八谷 隆之（はっちゃん）
株式会社DMW代表取締役
河村クリニック 作業療法士
はちや療術院
SE上級修了
療育整体師プロ



坂本 明子（さかもと）
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
久留米大学比較文化研究所



中野 雅子（まーちゃん）
コラムニストのたまご
「リカバリー大陸」という架空の大陸を
漫遊しております。

リカバリーカレッジ受講生



田代 恵利奈（えりな）
認定WRAPファシリテーター
認定パーソナル・メディスン・コーチ
リカバリーカレッジふくおかを受講して、
今は運営に挑戦中～！



酒井 和幸（まちゃ）
看護小規模多機能居宅介護cocoroのとなり
発達障害当事者
好きな言葉：「まあ、いいか」「一期一会」



溝口倫史（のり）
筑後吉井こころホスピタル
特定行為研修修了
（精神及び神経症状に携わる薬剤投与関連）
ユニマチュード基礎講座3修了
ACP（人生会議）ファシリテーター
認定WRAPファシリテーター
リカバリーカレッジふくおかを受講して、
今は運営に挑戦中～！

秋山 千歳（ちっち）
訪問看護ステーション ひかりあ
認定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）
久留米大学病院精神科デイケア
絵本の世界とコーヒーが好き



リカバリーカレッジ受講生



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
認定WRAPファシリテーター
認定パーソナル・メディスン・コーチ



若松 伸宏（のぶりん）
訪問看護ステーション はるうた

申し込み・お問い合わせ



申込フォーム



申し込み締め切り 10月28日 (水)

ホームページ・問い合わせ

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>

リカバリーカレッジふくおかで検索



*Some moments are carefully planned,
while others happen unexpectedly
along the way. This magazine is a
collection of the places we explored,
the experiences we shared, and the
memories we brought home with us.*

運営法人 一般社団法人 Lily of the valley

ホームページ

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

Lily of the valley で検索

