2026年度冬学期講座一覧

11月 November

日付	講座名	分類	形式	講師	サポーター	講座内容
11/1 2限目 11/15 1限目	リカバリーを語ろう 私のストーリーを見つける時間	機会	ZOOM	のぶりん えりな	のりさん	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？
11/22 2・3 限目	パーソナル・メディスン	コントロール	ZOOM	くろかみ えりな	イズミル	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い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。
11/29 1・2 限目	自尊感情を育む	希望	ZOOM	さかもと すーじー	まちゃさん	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、自分の価値に気付き、自尊感情を育む方法を一緒に見つけたいとおもいます。

～ 出会いからはじまる、冬の学び ～



2026年度冬学期講座一覧

12月 December

日付	講座名	分類	形式	講師	サポーター	講座内容
12/6 2・3 限目	IPPO	機会	対面	くろかみ すーじー	まーちゃん	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。
12/13 2・3 限目	「助けて」を言える自分をつくる	コントロール	ZOOM	のぶりん まーちゃん	のりさん	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。
12/26 2・3 限目	自分への癒し～大切な自分にXmasプレゼントを贈ろう	希望	ZOOM	外部講師 ダンマリさん くろかみ	えりな	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、いつも頑張っている自分へXmas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。

～ あわただしい季節にも、学びと少しやさしくなれる時間を ～



2026年度冬学期講座一覧

1月 January

日付	講座名	分類	形式	講師	サポーター	講座内容
1/16 1/23 19：00 ～	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	コントロール	ZOOM	外部講師 せとさん夫婦 ちっち	まちゃさん	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。
1/17 1/24 19：00 ～	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・身体・人とのつながり	コントロール	ZOOM	外部講師 はっちゃん ちっち	さかもと	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、心・体・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。
1/30 2・3 限目	「生きづらさ」はどこから生まれる？	機会	ZOOM	外部講師 悠平さん さかもと	まーちゃん	曹洞宗のお坊さんたちとポルケが共同創造したお坊さん向けの啓発映像資料を手かがりに生きづらさの根っこを考える講座です。

～ 新しい年に、新しい気づきを。 ～

