

学びから始める
未来のカタチ

リカバリーカレッジ
OKAYAMA



医療、保健、福祉ではない新たな選択肢
メンタルヘルスの向上のために、学び合う場

2019 年度冬期講座



リカバリーカレッジとは？

リカバリーカレッジ は、イギリスで 2009 年に誕生しました。精神保健福祉サービスがリカバリー志向へと変革することを目指す実践の一つです。現在では、世界 22 カ国以上で取り組まれています。日本においても 2013 年から始まりました。

リカバリーカレッジ は、個人的なメンタルヘルスの課題からのリカバリー（回復）に役立てるために、学ぶ場です。これまでにあった、医療・保健・福祉によるサービスとは異なり、教育という新たな選択肢です。ここでは、特定の知識を先生が教えるのではなく、参加者それぞれの経験から学びあいます。

学生として仲間と学び、「あなたらしい」未来の形をあなた自身が創っていきます。

リカバリーとは？

リカバリーとはメンタルヘルスの課題からの「回復」のことを表現しています。ここでいう回復とは、単に精神症状や機能の改善を言っているのではなく、その人らしく生きてくことを意味しています。

リカバリーについて、精神疾患の体験者の 1 人であるディーガンさん（1996）は以下のように語っています。

「私にとって、リカバリーとは旅（過程）であり、生き方であり、構えであり、日々の挑戦の仕方です。

平坦な一本調子の直線的な旅ではありません。時に道は不安定となり、つまづき旅の途中で止まってしまうこともあります。けれど、気をとりなおして、もう一度始めることもできるのです。

この旅で必要とされるのは、障害や困難への挑戦を体験することです。障害や困難の制限がある中で、あるいはそれを超えて、健全さと意志という新しく貴重な感覚を再構築することです。リカバリーの旅で、求めるのは地域の中で暮らし、働き、愛し、そこで自分が重要な貢献をすることです。」

リカバリーカレッジ OKAYAMA のコンセプト

リカバリーカレッジ岡山では、以下の 3 つのコンセプトに基づいて講座を開催します。

希望を感じる
講座

次の一步を踏み
出すための
講座

自分の主導権を握る
ための
講座

表町商店街で、新しいものを発見してワクワクするようなカレッジでの学びを創っていきます。



リカバリーカレッジ OKAYAMA が大切にすること

リカバリーカレッジ OKAYAMA は、以下の7つを運営の理念としています。

1. Based on educational principles

自分らしい人生の旅路になる方法を学ぶ

2. Co-production

多様な経験を活かした場で学ぶ

3. Strengths-based

自分の魅力を発見するために学ぶ

4. Person-centered

立場は関係なく 1 人の人間として学ぶ

5. Progressive

これからも続いていく、あなたの未来のために学ぶ

6. Community facing

1 人じゃない、街の人達と共に創り共に学ぶ

7. Inclusive

立場や経験を越えて共に学ぶ

あなたのリカバリーの旅はどこに向うのか。
心晴れる場を街の中で一緒に創っていきませんか？



ロゴに込めた思い
学びの象徴として特別史跡旧閑谷学校の榎の木をデザインに取り入れました。
学びの場が岡山の地に根付き、卒業生がそれぞれのリカバリーの旅路で芽吹くことを願って作成しました。



— 主なカリキュラム・講座紹介

HOPE（希望を感じる講座）

自分にとってのリカバリー（150 分）

定員：15 名

ファシリテーター：おりつ・たつお

リカバリーカレッジ といえば、この講座！

まずは、メンタルヘルスにおけるリカバリーのいくつかの定義を確認します。

そして、参加者がイメージしたり、経験してきたりしている、希望を感じることで、自分自身の主導権を握ること、次の一步を踏み出すことについて共有します。

講座の最後には、参加者自身にとってのリカバリーの定義を作成し、発表をします。

受講者の声

- 自分なりのリカバリーの定義ができた。
- 今の自分でもいいんですね。それがよかった。はじめの一步が踏み出せたので続けて行きたい。
- 自分にはない大切なことを考えさせられる良い場所になりました。

HOPE（希望を感じる講座）

リカバリーストーリー（120 分）3 回連続

定員：8 名

ファシリテーター：おりつ・もっさん

この講座では、人生で経験してきたことをワークシートに記入したり、お互いの物語を聴き合います。

うまく話さなきゃだめ？何か必要？いいえ、必要なものは、自分らしく生きてきたあなた自身です。これからも続いていくあなたの未来のために、まずはゆっくりと自分自身を見つめ直してみませんか。今期から、さらに深く語り合えるようにするため 3 回連続講座となります。

受講者の声

- 今まで、自分は戦い過ぎてきた。力を抜いて自由で・・・
- 聴いてもらってありがとう
- 他の人の体験を聴く中で今のリカバリーの過程は大切なように思える

HOPE（希望を感じる講座）

自分の魅力（120 分）

定員：15 名

ファシリテーター：とうさん・のりさん

あなたの魅力は何ですか？と尋ねられて何を思い浮かべるでしょう。

あなたの「素敵」を仲間と一緒に見つけ合います。

「そもそも『魅力』って何？」「魅力的な人ってどんな人？」をみんなで話し合います。

また、自分の魅力を書き出した後、皆で共有して話し合います。

受講者の声

自分の魅力を見直して、結局自分は自分のままでいいんだと思った。

これからの未来に希望が持てた。

何となく思っていたことがこの講座で、ハッキリと分かることが出来た。

HOPE（希望を感じる講座）

未来語り（150 分）

定員：15 名

ファシリテーター：たつお 他 情報提供者：ふなきち

この講座では、自分自身のリカバリーについて心配に思っていることを取り扱います。まずは、参加者それぞれの、心配事について語り合います。その後、上手くいっている未来について語ります。

そこから、自分の心配を軽減させるための計画を立てていきます。

CONTROL（自分の主導権を握るための講座）NEW!

片付けリカバリー（120分）2回連続

定員：15名

ファシリテーター：おりつ・もっさん

「日々、同じ事の繰り返し」「日常に埋れてしまっている」と感じる時はありませんか？
そんな時は、本来の自分を見失っているのかもしれませんが。本来の自分と出会うためには、
スペースが必要です。そのスペースを創るために、身の回りを片付ける「考え方」や「方法」
を一緒に学んでみませんか？

CONTROL（自分の主導権を握るための講座）NEW!

睡眠を知る（120分）

定員：15名

ファシリテーター：たつお 他 情報提供者：こだま

この講座では、知っているようで、知らない睡眠についての驚き情報を睡眠の専門医から
情報提供します。また、不眠の体験者の様々な工夫についてもお伝えします。
参加者のそれぞれにとっての、ちょうどいい睡眠についてを共有します。

CONTROL（自分の主導権を握るための講座）NEW!

幻聴との付き合い方（120分）

定員：15名

ファシリテーター：とっきー 他

何か声が聞こえる、音が気になる、音楽が聞こえてくる等、幻聴の困りごとの対処法を
当事者研究を使って一緒に考えてみませんか？

CONTROL（自分の主導権を握るための講座）NEW!

お金に強くなる（120 分）

定員：15 名

ファシリテーター：くっしー 他

お金。身近にありながらつつい扱いが難しかったり不安の材料になったりすることがあります。この講座ではお金についての知識をつけ、強くなることで、お金を上手く使い自分らしい生活が送れるようになることを目指します。

CONTROL（自分の主導権を握るための講座）

健康的に自分を活かすための食事（120 分）

定員：15 名

ファシリテーター：とうさん

「食事」は生きるために毎日行っています。どのような「食事」があなたを健康的に活かすでしょう？まず、食事の概念について改めて考えることができるように、情報提供を行います。その後、参加者で、何をどのように選んで食べるのか、など。食事について語り合います。

仲間と一緒に自分を健康的に活かすための「食事」を見つけてみませんか？

CONTROL（自分の主導権を握るための講座）

セルフ・コンパッション（150 分）4 回連続

定員：15 名

ファシリテーター：たつお 他

私たちは、自分自身に対して、つつい批判的になったり、厳しくなったりしてしまいます。私たちが経験している苦しみは、自分自身が作り出していることもあるかもしれません。

この講座では、自分へのコンパッション（慈しみ、思いやり、優しさ）についてを学びます。ワークシートを用いた個人ワークや、参加者同士の経験を分かち合う対話を行います。自らにコンパッションが持てるようになるためのスキルを4回の連続講座で学びます。

CONTROL（自分の主導権を握るための講座）

タイムイズマネー ～時間の使い方～

定員：15名

ファシリテーター：マイメロ・くっしー

みなさんは時間をうまく使い、自分が楽しいと思える時をすごせていますか？
この講座では時間の大切さや使い方をみんなの考えを交えながら見直し、明日から自分が幸せになるための時間を作っていきます。日々の生活に一工夫加えてやりたいことができる自分になりましょう。

CONTROL（自分の主導権を握るための講座）

被害的な感情からの解放

定員：15名

ファシリテーター：とっきー 他

被害的な感情は、誰しも持っているのではないのでしょうか？被害的な感情＝悪い感情というイメージだけではなく、その感情も大切にしながら、付き合っていく方法を一緒に考えましょう。

1 回目は被害的な気持ちが生まれたエピソードを共有し、被害的くんと穏やかちゃんのシートを使って少し距離をおいてみます。2 回目は被害的な感情への対処法について共有しましょう。そんな時間をぜひ一緒に過ごしませんか？

OPPORTUNITY（次の一步を踏み出すための講座）

表町の歴史街あるき（150 分）

定員：15 名 ファシリテーター：マイメロ・すぎ

私たちの学びの場、表町商店街。

ここには、隠れた魅力がたくさんあります。

表町の歴史を知り、歩いてみて、カレッジに通うのが楽しくなるような場所を一緒に発見してみませんか。

OPPORTUNITY（次の一步を踏み出すための講座）

IPPO（150 分）3 回連続

定員：15 名 ファシリテーター：さかもとあきこ・馬場貴裕（ばばちゃん）

自分自身のリカバリーを考え、やりたい事を見つける時間です。

自分のやりたいことがやりたくなる。そんな、一步を踏み出してみませんか？

OPPORTUNITY（次の一步を踏み出すための講座）

フトリカバリー（90 分）2 回連続

定員：10 名 ファシリテーター：とうさん 他

リカバリーを感じる瞬間は至る所にあふれています。

その大切な時を、身近にあるスマホや携帯などに残してみませんか。

「こんなふうに撮りたい」が叶うコツをプロから学びます。そして、実際に街に出て、撮影をしてみます。撮影した写真とあなたのリカバリーのつながりについて参加者で語り合います。2 回連続講座で開催をします。

受講者の声

- ・ ワクワクしました、他の方の写真をさせていただくのも楽しかったです。
- ・ 今まで知らなかったカメラのことがわかってよかったです。
- ・ 新しいことにチャレンジした、という感覚が楽しかったです。



カリキュラム・スケジュール

※講義時間は各セッションにより異なります（約 1 時間 30 分～3時間）

①～③等の表記の講座は、連続講座です。数回に分けて学びを深めていきます

日 程	午 前 10時00分～	午 後 13時30分～	夜 間 19時00時～
1月4日(土)		開講式(15時から開始 になります)	自分にとっての リカバリー(18時から 開始になります)
1月11日(土)	お金に強くなる	表町街あるき	
1月18日(土)	自分にとっての リカバリー	自分の魅力	
1月22日(水)			セルフコンパッション ①
1月25日(土)	幻聴との付き合い方	リカバリーストーリー ①	
1月29日(水)			フォトリカバリー①
2月1日(土)	タイムイズマネー	リカバリーストーリー ②	
2月5日(水)			セルフコンパッション ②
2月8日(土)	睡眠	リカバリーストーリー ③	
2月15日(土)		片付けリカバリー①	
2月19日(水)			セルフコンパッション ③
2月22日(土)	未来語り	健康的に自分を生かす ための食事	
2月26日(水)			フォトリカバリー②
2月29日(土)		片付けリカバリー②	
3月4日(水)			セルフコンパッション ④
3月7日(土)	被害的な感情から の解放①	被害的な感情からの 解放②	
3月14日(土)	IPPO①	IPPO②	
3月15日(日)	IPPO③	閉講式	

※ 1 月 4 日のみ講座の開始時間が他の日程と異なります。ご確認をお願いします。



申込み案内

➡ 対象者

- ・メンタルヘルスの課題からのリカバリー(回復)に興味のある方
- ・利用規約に同意をしていただける方

➡ 受講料

- ・5000 円（分割支払い応相談）なお、以前に入学していた方は 3,000 円

➡ 申込み方法

ホームページ申込フォームにてお申し込みください。

ご入金の確認をもって、正式のお申込みとさせていただきます。

メール：recoverycollege.ok@gmail.com

TEL：090-1336-9692

FAX：086-273-9692

※詳しいお申込みの流れは次のページを御覧ください。



申込フォーム QR コード

申込フォーム URL

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdLY6MxFq>

➡ 振込先

ゆうちょ銀行

店番 548 普通預金 口座番号 3965813

同行の場合

記号 15460 番号 39658131

名義：福）あすなろ福祉会 フク）アスナロフクシカイ

④ お申し込みの流れ

申込みフォームで必要
事項にご記入いた
だき、ご送信くだ
さい



受講料を入金
(申込み後10日以内に
ご入金ください)



申し込み受理の
ご連絡をお届けしま
す
(入金確認後5日以内)



申し込みされた
カリキュラムに
ご参加ください



リカバリーカレッジ OKAYAMA で検索！

※キャンセルの取扱について

- ・申込者の都合によりキャンセルされた場合は、返金はいたしません。
- ・全てのカリキュラムが定員に達し受講できない場合は、メール又は電話等でご連絡の上、返金させていただきます。

※申し込みに関する留意事項

- ・受講料入金後、5日を過ぎても「申込み受理メール」が届かない場合は、事務局へご連絡ください。
- ・E-mail がご使用できない方には電話又は、FAX にてご連絡します。
- ・申込み内容を変更される場合は、事務局へご連絡ください
- ・定員に達したカリキュラムはお申し込みいただけません

※受講料の振込に関する留意事項

- ・振込手数料は申込者のご負担となります。ご了承ください。
- ・お申し込み後。10 日以内に受講料をお振込みください



よくある質問（Q&A）

Q. 休む場合はどうしたらいいですか？

A. 基本的には申込みしていただいた講座には参加いただければと思います。しかし、体調等の事情で参加ができない場合は、事務局にメール又は電話などでご連絡ください。

Q. 参加したい講座が定員に達した場合はどうなりますか？

A. 講座への申込みは先着順となります。定員に達した講座については参加をお断りする場合があります。

Q. 開講式や閉講式に参加しなくてもいいですか？

A. 問題はありません。希望される方に参加いただければと思います。

Q. 試験・テストなどがありますか？

A. ありません。各講座では、参加者それぞれの体験を大切にして学び合います。成績順位などで評価することはありません。

Q. 講座に欠席した場合、資料はもらえますか？

A. 講座の資料については、原則的に出席をしていただいた方のみに配布をさせていただきます。

Q. 台風などの荒天時は開講されますか？

A. 講座開始 2 時間前の時点で、「特別警報」、「暴風警報」、「大雪警報」または「暴風雪警報」が発令された場合は休講いたします。

Q. 休講になった講座は補講などがありますか？

A. 補講日を設けておりますので、休講になった講座があった場合は、運営委員で協議し、補講日に開催いたします。その時はフェイスブックなどで広報いたします。



主な会場等

カリキュラム会場所在地

- ★ 表町・コモン
岡山県岡山市北区表町 1 丁目 1 0 - 1 7
- ★ アサノカメラ
岡山県岡山市北区表町 1 丁目 1 0 - 3 3
山陽ビル 1 階
- ★ あすなろ
岡山県岡山市北区表町 3 丁目 7 - 2 7
- ★ ソバラ屋
岡山県岡山市北区表町 3 丁目 5 - 1 7
- ★ リカバリーカレッジOKAYAMA事務所
岡山市北区表町 3 丁目 5-15-3B



運営委員

リカバリーカレッジOKAYAMAは、私たちが運営しています。

※運営委員 (氏名・立場) 五十音順

浅山広大・ひきこもり経験者／出射菜実・ソーシャルワーカー・摂食障害経験者／伊藤和幸・ソーシャルワーカー／受川亜紀子・WRAP ファシリテーター／小川孝雄・まちづくりアドバイザー／木本達男・ソーシャルワーカー／櫛田真悟・作業療法士／坂本明子・ソーシャルワーカー・大学教員／杉原直義・ソーシャルワーカー／鈴木健司・当事者・マインドフルな人／丹原康文・ピアサポーター／馬場律子・ピアスタッフ／廣戸尚美・ソーシャルワーカー

メモ欄

（カリキュラムについての質問や疑問、ご自身が気付かれた事など、ご自由にお書きください。）

リカバリーカレッジ
OKAYAMA



リカバリーカレッジ OKAYAMA

リカバリーカレッジ OKAYAMA 事務局

〒700-0822 岡山県岡山市北区表町3丁目 5-15-3B

E-mail : recoverycollege.ok@gmail.com

TEL : 090-1336-9692

FAX : 086-273-9692