



Supported by
日本財団
THE NIPPON
FOUNDATION

学びから始める 未来のカタチ

2021冬講座



あなたのリカバリー 心晴れる場を街の中で

リカバリーカレッジ OKAYAMA 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、欧米を中心に世界的に取り組まれており、日本においても2013年から始まっています。

岡山では2018年にあすなろ福祉会が日本財団から助成を受け、リカバリーカレッジ OKAYAMA が誕生しました。

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。1人では難しいことでも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。」



の旅はどこに向かうのか。
一緒に創っていきませんか？

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 立場は関係なく一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 一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	

リカバリーカレッジ岡山では、以下の三つのコンセプトに基づいて講座を開催します。

HOPE

希望を
感じる講座

CONTROL

自分の主導権を
握るための講座

OPPORTUNITY

次の一步を
踏み出すための講座

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学びを創っていきます。

主なカリキュラム・講座紹介

※会場については表町商店街で調整中です。参加者には追って連絡をいたします

HOPE 希望を感じる講座

自分にとってのリカバリー

日程：1月15日（土）

定員：15名

リカバリーカレッジと言うけれどそもそもリカバリーとは何か。一緒に考えます！

HOPE 希望を感じる講座

当事者にとっての対等な協働とは！？

日程：1月22日（土）

定員：8名

当事者にとっての対等な協働を、色んな場面を思い浮かべながら対話してみませんか？

「協働ってなんなん！？」しようと思えば思うほどこれまた難しいし、いろんな感情もでてくる、、、つつい置いてばかりになってることにみんなで向き合ってみる講座です！

HOPE 希望を感じる講座

リカバリーストーリーを語ろう

日程：1月22日（土）・1月29日（土）

定員：5名

わたしの生きてきた物語、あなたの生きてきた物語、過去のわたし、これからのわたしを参加者同士で語り合います。

HOPE 希望を感じる講座

ピアサポートとリカバリー

日程：2月11日（金）

定員：15名

ピアサポートってなあに？

ピアサポート活動の分かち合いをしませんか？

これからしたい活動をみんなで考えていきましょう！

支援者からやってもらいたいピアサポートも歓迎します！

CONTROL 自分の主導権を握るための講座

友達との付き合い方

日程：2月5日（土）

定員：15名

友達とは人生においてかけがえのない大事なものです。そんな大事な友達と仲良く付き合っていくために、みなさんはどのようなことを大切にしていますか？

友達との付き合い方で工夫していることをみんなと共有しましょう。

CONTROL 自分の主導権を握るための講座

被害的な感情①②（連続講座）

日程：2月5日（土）・2月19日（土）

定員：8名

被害的な感情に振り回されていると感じることはありますか？

それらの感情にどんな意味があるのか、どう付き合っていきたいのか。一緒に語り合いながら、自分にとってのリカバリーを見つけていきませんか？

CONTROL 自分の主導権を握るための講座

理想と現実のギャップ

日程：2月11日（金）

定員：15名

子どもの頃に思い描いていた未来だったり、何歳までに〇〇はしていたいな～なんて考えたけど、現状をみると理想と現実のギャップがあった…。「自分は思っていた大人になれていないかも…」なんて考えてしまったことはありませんか？人生の過程に悩んだとき、どんなふうに自分と向き合っていけばよいか一緒にお話ししませんか？

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①②（連続講座）

日程：2月12日（土）・2月26日（土）

定員：15名

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。自分へのコンパッションが持てるようになるためのスキルを2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

片付けリカバリー①②（連続講座）

日程：2月19日（土）・3月12日（土）

定員：8名

毎日の生活の中で「本当に自分が大切にしたいこと」「自分らしい生き方」について、片付けを通してあらためて考えてみませんか？まずは片付けの悩みから理想の生活について語り合い、できることから一緒に実践してみませんか？

CONTROL 自分の主導権を握るための講座

さびしいときどうしてる？

日程：2月26日（土）

定員：9名

さびしいと感じる時はどんな時ですか？さびしさを感じた時どう対処したいと思いますか？さびしさと向き合い、自分らしくいられるように、対話の中で探していきます。

OPPORTUNITY 次の一歩を踏み出すための講座

ミュージックリカバリー

～音楽のチカラ～①②③（連続講座）

日程：1月15日（土）・2月12日（土）・3月5日（土）

定員：6名

皆さんにとって音楽でリカバリーしていることって何ですか？歌を聴くこと？歌うこと？演奏すること？この講座で音楽のチカラを一緒に体験しましょう！

OPPORTUNITY 次の一歩を踏み出すための講座

散策リカバリー

日程：2月23日（水）

定員：8名

岡山の街を一緒に歩いてみませんか？旭川、後楽園、表町商店街などを散策しながら、心をオープンに..自分にとって心地よい場所、希望を感じる瞬間を探してみませんか？後楽園の梅林では春の訪れを感じることができるかも...

OPPORTUNITY 次の一歩を踏み出すための講座

本の処方箋～ここを支えてくれた本～

日程：3月5日（土）

定員：15名

あなたのここを支えてくれた本はどんな本ですか？支えてくれた本との出会い・こころの旅路について語り合います。自分にとっての本の処方箋を作ってみませんか？

公開講座

みんなでリカバリーカレッジ

日程：3月20日（日）

岡山の商店街に日本各地のリカバリーカレッジが集結し、それぞれのカレッジの魅力を発信します。人気講座の体験もできるかも？詳細は近日公開予定！

カリキュラム・スケジュール

※＜＞は開催方法です。ZOOMについて詳しくはQ&Aを閲覧ください。

■対面 ■ZOOMになるかも

日 時	10:00～12:00	13:00～15:00	15:30～17:30
1月15日 (土)	＜対面＞ 自分にとってのリカバリー	＜対面＞ 開講式、ZOOM説明	＜対面＞ミュージックリカバリー ～音楽のチカラ～①
1月22日 (土)	＜ZOOMになるかも＞ リカバリーストーリーを語ろう		＜ZOOMになるかも＞当事者にとっ ての対等な協働とは！？
1月29日 (土)	＜ZOOMになるかも＞ リカバリーストーリーを語ろう		
2月5日 (土)		＜ZOOMになるかも＞ 友達との付き合い方	＜ZOOMになるかも＞ 被害的な感情①
2月11日 (金)	＜ZOOMになるかも＞ 理想と現実のギャップ	＜ZOOMになるかも＞ ピアサポートとリカバリー	
2月12日 (土)	＜ZOOMになるかも＞ セルフコンパッション ①		＜対面＞ミュージックリカバリー ～音楽のチカラ～②
2月19日 (土)	＜ZOOMになるかも＞ 片付けリカバリー①		＜ZOOMになるかも＞ 被害的な感情②
2月23日 (水)	＜対面＞ 散策リカバリー		
2月26日 (土)	＜ZOOMになるかも＞ セルフコンパッション ②		＜ZOOMになるかも＞ さみしいときどうしてる？
3月5日 (土)	＜ZOOMになるかも＞本の処方箋 ～ここを支えてくれた本～	＜対面＞ミュージックリカバリー ～音楽のチカラ～③	
3月12日 (土)	＜ZOOMになるかも＞ 片付けリカバリー②		
3月20日 (日)	＜ZOOMになるかも＞ 公開講座		
3月21日 (月)		＜ZOOMになるかも＞ 閉講式	



リカバリーカレッジOKAYAMA 2021冬講座お申込み

対象者

メンタルヘルスの課題からのリカバリー(回復)に関心があり、利用規約に同意をしていただける方。

参加費

3000 円

下記の振込先に振り込むか、講座会場でお支払いください。また、1セッション **500 円**での参加も可能です。詳しくはお問合せください。

申し込み

下記 URL より必要項目にご記入いただきお申込みください。その後、参加費を振込先の口座に振込んでいただくか受講時に直接受付でお支払いください。

<https://u.rcokayama.jp/2021fuyu>

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



二次元コード先からもお申込みできます！



よくある質問（Q & A）

Q. ZOOM のことが全くわかりません。ZOOM を利用できる環境もありますが講座を受けられますか？

A. ZOOM について開講式の時にオリエンテーションを行います。個別にフォローもいたします。まずはスタッフにご相談ください。

Q. ZOOM 開催講座の、資料、URL はいつまでにどのように届きますか。

A. ご登録のメールで前日までにお届けします。資料の受け取りが困難な方は事前にご連絡をいただければと思います。

Q. コロナウイルスにより緊急事態宣言あるいは蔓延防止が岡山市にでたときはどうなりますか？

A. 基本的に講座は中止となります。ZOOM で開催可能な講座は実施します。講座の中止、ZOOM 開催への変更は事前に参加者にお知らせいたします。

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. 開講式、閉講式ではオリエンテーション等重要な内容を予定しています。必須ではありませんが、可能な限りご参加いただければと思います。

Q. 試験・成績評価などがありますか？

A. ありません。講座に欠席した場合を除き、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. 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。

メモ欄

リカバリーカレッジ OKAYAMA は社会福祉法人 あすなろ福祉会が日本財団の助成を受け運営をしています。
運営にあたっては、精神的困難の経験者、精神保健福祉に関する専門職、表町商店街の協力を得ています。
今までの医療や保健、福祉とは違う、学びの場を共に創り上げています。



リカバリーカレッジ OKAYAMA

リカバリーカレッジ OKAYAMA 事務局(あすなろ福祉会内)

〒703-8256 岡山県岡山市中区浜 475-5/2 階

〒700-0822 岡山県岡山市北区表町 3-7-27

E-mail : recoverycollege.ok@gmail.com

TEL : 090-1336-9692

FAX : 086-273-9692

