

いろどり

第20号

発行日
平成30年2月28日

リカバリーカレッジたちかわ機関

表面：一般課程
裏面：サブコン（専門課程）

2月の カレッジ

- 心理教育
- 当事者研究
- からだの健康
～身体活動編～
- 社会資源講座①
- リカバリーストーリーに触れる①
- 交流会+ヨガ
- パステルシャインアート
- リカバリー入門②

【当事者研究】

今回の当事者研究の講師は、「NPO法人 ふらじゃいる」から「白江香澄さん」「Jiroさん」「佐藤さん」にお越しいただきました。まずは全員で「呼ばれたい名前」「気分」「体調」「良かったこと」「苦勞していること」を伝えあう自己紹介。Jiroさんの人懐こい笑顔と、佐藤さんの穏やかで優しい声が強く印象に残っています。

前半では前回の当事者研究でご自身を研究されていた学生さんが今日も参加してくださっており、その方が「実験の報告(当事者研究の場で研究した成果を実生活で試してみた結果報告)」をしてくださいました。ふらじゃいるのみなさんも参加していた学生さんも、全員前回話題に出たことをしっかり覚えてくださっており、講師の方も他の学生さんたちも報告してくれた学生さんの苦勞を身近に感じ、強く共感していました。今回も単なる報告にとどまらず、研究が深まったのを感じました。

後半はまた別の学生さんの苦勞をみんなでわかちあい、全員で「あるある」と苦勞の共有が出来ました。日常の中にもチクチクと痛みを及ぼすきっかけは沢山存在し、問題なく日常を過ごしているように見える人々もきっと、どこかで「苦勞」を抱えて生きているのだと、苦勞を打ち明けてくださるみなさんの言葉を聴きながらしみじみと感じました。

次回もまた研究の成果を実験したお話を聴かせていただけるのが今からとても楽しみです。ふらじゃいるのみなさん・ご参加くださった学生のみなさん、どうもありがとうございました！

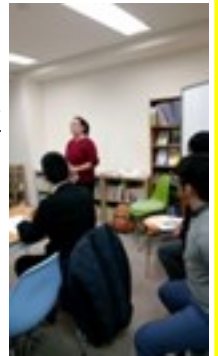


【社会資源講座①】

今回のカレッジは「社会資源講座①」を清水麻里さん(ぶーけ)と加藤伸輔さん(ピアサポートグループ在)のお二人を講師に迎えて行いました。進行は石黒武さん(株式会社ステディーリンク グループホームリックス)と事務局の山本俊爾(リカバリーカレッジたちかわ)の二人で、テーマはピアサポート。ピアサポーターとして活躍されている講師のお二人に、自身が経験した生の体験を語っていただきました。清水さんのお話は「支援という言葉があるが、最後に選択するのは自分」や「支援がいつか切れたときに、最後は自分で立てるように生きる」という言葉から、強い意思とメッセージがバシバシと伝わってきました。

続いての加藤さんのお話は、つらつと語られるお姿からは想像できないような、少々衝撃的なご自身の写真の画像から始まりました。様々な大変な経験が「今の加藤さんの笑顔」に繋がっているのだと思うのですが、加藤さんからは「過去にこだわるのではなく、大切な「いま」と「これから」に想いをこめて」語って下さいました。

お二人ともに、明るくキラキラしたことばかりではないリアルなお話をしてくださり、そんなお話を聴いてとても「希望」や「生命力」を感じました。お二人のお話が終わったタイミングで質疑応答の時間になり、「ピアサポート」や「ピアスタッフ」の違いから、未来のピアたちへのおふたりの想いや夢、願いが語られる時間となりました。学生のみなさんも、おふたりからのメッセージをしっかり受け取っていらっしや、今夜もカレッジは大成功でした。かけがえのない大切な経験をシェアして下さった「清水さん」と「加藤さん」だけでなく、「学生の皆さん」もありがとうございました。



2月のすぺいろ

□2月12日(月)酒蔵見学
澤乃井という酒蔵に見学へ行きました！
(詳細は右記参照)

□2月23日(金)元気のひろば
すぺいろメンバーさんが駒木野病院まで、
リカバリーストーリーを語りに行ってきました！

【ピアミーティング】

すぺいろでは今月から新プログラム「ピアミーティング」がスタートしました。
横浜の「ピアサポートグループ在(ざい)」さんから、主催されている「加藤伸輔さん」をお迎えし、「当事者同士の平らな立ち位置で話しあおう」というプログラムです。わくわくの第一回目は、ずばり「お金」の話。病気の経験なども織り交ぜつつ、参加されている皆さんでお金にまつわるあれやこれやの思い出を共有する事から始まり、全員で感じたことなどを言葉にし合いました。普段は話しくく、でも誰かに話したい気持ちも強い「お金」の話。そんな「どこかグレーな話題」をみなさんが共感して下さったり「自分はこうしてたよ～」という話をしてもらえて、参加した事で得た気付きから視界が開けたのを感じました。まずはこうしたミーティングの場で皆さんの肩をお借りし、「あえて言葉にする練習」をしていきたいと思えます。



【酒蔵見学行こう】

● 今月の祝日イベントは、青梅沢井にある澤乃井という日本酒の酒蔵に見学に行ってきました。

● お酒の魅力(魔力?)のためか、参加者はすぺいろのメンバー11名にOGさんが1人、そこにすぺいろスタッフ2名というけっこうな大人数。酒造の場所は、立川から電車で1時間ほどなのですが、初めて来るといふ方もちらほら。確かに、普段から一人で酒造に行くのは珍しいかもしれません。

● 今回は天気にも恵まれ、絶好(?)の利き酒日和。東京の奥地なために空気も美味しく、到着後すぐにフライング利き酒を始める方もいました。

● 今回お伺いした酒蔵は、何と1702年創業との事で……。これは赤穂浪士討ち入りの年だとか。

● 酒蔵には元禄時代と明治時代、最近だと平成に作られた蔵もあるそうで、説明してくださっていた職人さんの雰囲気と合わせて、なんだか時代の片鱗を感じさせる見学会となりました。

● 一通りの説明が終わると、待ちに待った利き酒タイム。次の電車が来るまでの時間が40分程度あり、中には何種類も試される方もいたりいなかったり。とても楽しい体験となりました。



すぺでみいろ (すぺいろは国分寺のカフェ<でみcafe>さんとコラボしています)

でみCafeからは新しいメニューのご紹介です。
もしかしたらもうすぐ春なのだろうか? と感じられる日も少しずつ増えてきましたね。
かと思えば寒さが身にしみる日もまだまだ多く、皆様も体調など崩されませんように、
どうぞご自愛下さい。さてさて……季節とはまったく関係ありませんが、
この度クスクスを始めました。クスクスとは北アフリカの食べ物。
世界最小の Pasta とよばれています。でみCafeでは、
お野菜たっぷりチキンもはいったミネストローネ風の
ソースをかけてご提供させていただきます。
ぜひ、おためしくださいませ。



でみcafeのご案内
住所: 〒185-0012 東京都国分寺市本町3-14-1
営業時間: 11~18時(月・火曜日定休)
連絡先: 080(5403)4106