



# いりどり

第12号

発行日

平成29年6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：すぱいそ（専門課程）

## 6月の カレッジ

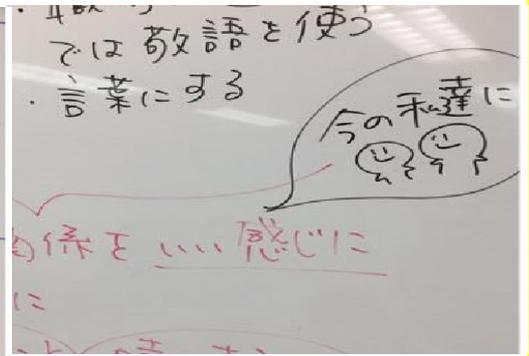
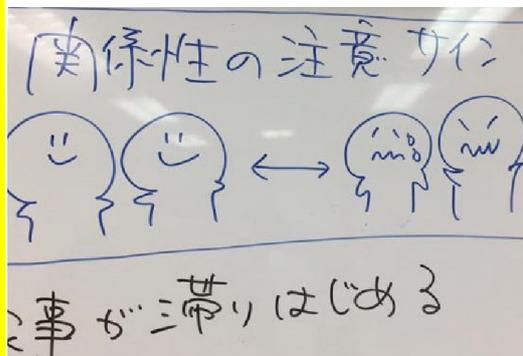
- リカバリーストーリーに触れる
- アンガーマネジメント
- 当事者研究
- 交流会&ミニヨガ
- WRAPおまけ
- リカバリー入門
- SLOW WRAP
- パステルシャインアート
- サポートあれこれ



### 【6/14(水) WRAPおまけ】

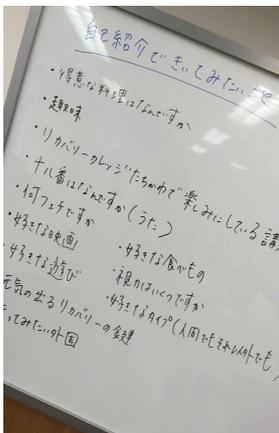
ファシリテーターは池田さん&リエちゃん。テーマは関係性WRAP。

WRAPって〈自分自身のWellness〉の為だけではなくて、誰かとの〈関係性をWellness〉に向けていくためにも役に立つんです。本日は学生さん1名に対して同伴者1名まで無料で参加可能な会で、WRAPを使って関係性をより良いものにしたいと思われる方と学生さんが、目の前で関係性を強固なものにしていくプロセスを見せていただけて、とても勉強になりました。時間が足りなく全部のパートを取り扱うことは出来なかったものの、「関係性を揺るがすような引き金」「関係性のバランスが崩れた事に気づく注意サイン」にも少し触れました。



### 【6/10(土) 学生交流会】

普段講座でなかなか一緒できない「学生さん同士でも交流したい」というご要望が多く、期毎に1回このような学生交流会の枠を設けています。今回も17名というたくさんの学生の皆さまにお集まりいただきました。まずは小松学長の挨拶、乾杯から、お菓子を食べながらの歓談の時間へ。一通りお腹も満足したところで、自己紹介タイム。学生の皆さんより「みんなに聞いてみたいこと」を募って、その中からご自身で2つ選んでいただき、自己紹介に交えてお一人ずつお話いただきました。コアなネタで盛り上がり、小松学長の自己紹介が途中からまさかのミニリカバリーストーリーになったり。笑いあり、ハプニング(?) ありの自己紹介タイムをたっぷり味わいました。そしていよいよ今回の交流会で初めての試み、「ミニヨガ」のコーナーへ突入。「イスを使ってできるヨガ」にじっくり30分取り組みました。ヨガインストラクター吉村 千晶 (Chiaki Yoshimura) さんの優しい語りかけに導かれ、呼吸法で息を整えた後、普段凝り固まった首や肩、背中をゆっくりとほぐしていきます。終了後に皆さんと感想をシェアしてみると、とても大好評でした。ヨガを始める前後でテーブルを移動していただいたり、終了後に片付けをお手伝いいただきました。今回も学生の皆さまには本当に助けをいただきました。ありがとうございました。



# 6月のすぺいろ

□6月のNewプログラム

【心理教育】

□6月1日(木)

【半年を振り返ろう】

(メンバーさんとこの半年について振り返りました)

□6月27日(火)

都立多摩図書館に行ってきました！

【6/9(金) WRAP (元気回復行動プラン)】

今月からWRAPプログラムのファシリテーターが、ベテランのスタッフ佐々木から新人の修行と川田に代わりました。ご参加された皆様が慣れないファシリテーターを温かく見守り、場作りをして下さっています。すぺいろは、温かいところだなあとしみじみ感じる日々です。我々新人の成長も、プログラムの見所の一つになる…はず！

さて、本日2回目のWRAPクラスでは、<いい感じの自分>と、それに向かうための<元気に役立つ道具箱>について話し合いました。どちらの項目にもご参加された方の個性が表れていてとても楽しかったです。

【受講者さん感想】

りえちゃん(佐々木)と交代でどんな風になるのかワクワクで来ました。二度目だと後で聞きました。ハルさん(川田)とぎょうさん(修行)の出だしの説明も、緊張していたとのことですが、聞いていてとても心地よかったです。



【6/8(木) 当事者研究】

今月からすぺいろでも<当事者研究>のプログラムが始まりました。

えみりーこと澤田 絵美 (Emi Sawada) 先生をお迎えして、「当事者研究」を行いました。

えみりー曰く、「困っている人の”苦勞”に焦点を当て、それを外在化して眺めてみるのが当事者研究」だそう。

ただ決まった型はなく、持ち寄られた”苦勞”について、みんなで意見を出し合って研究→実験をしていくことが大切だそうです。

今日ご参加された方は10人。お一人の方の

”苦勞”を取り上げて、みんなで研究しました。参加された皆さんで、その方のお話を自分のことのように聞き、まずはとても共感。

中には似たような”苦勞の先輩”がいらして、ご自身の体験をお話されたり、その”苦勞”の助けになることについての意見を出していただいたりしました。

当事者研究の合い言葉は「自分が苦勞の主人公」。だけどこうして分かち合うと、”苦勞の先輩”からの共感やアドバイスがもらえて、心強い、なんともあったかい時間になりました。

ちなみに写真は、えみりーが持ってきてくださった、当事者研究のオススメ図書。

近々すぺいろ図書コーナーにも仲間入りするかも！？



## 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)

\*6月17日(土)、桂竹わさんの落語会を開催しました。

竹わさんらしい、フレッシュなとても勢いのあるお話しをしてくださり、参加して下さったお客様に楽しんでいただけました。次回は8月26日(土)14時~の予定です。よかったら遊びにいらしてくださいね。

\*今月のおすすめメニューは「ココナッツとくるみ」の「ココアとレーズン」のおからドーナツの2種類。どちらも人気です。7月後半には旬のブルーベリーをつかったメニューをつくりまので、ぜひ、ご賞味ください。



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