



いろどりくん

いろどり

第13号

発行日

平成29年7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：すぱいこ(専門課程)

7月のカレッジ

- リカバリー入門
- マインドフルネス
- WRAPおまけ
- リカバリーストーリー
- サポートあれこれ
- 終了式



【7/12 サポートあれこれ 就労支援編】

5月からスタートしましたカレッジの春期講座もいよいよ本日の講座で閉幕。後は修了式を残すのみ。昨年9月より始まった2016-17シーズンも一区切りとなります。

最後にふさわしい本日の講座は、就労支援をテーマに、就労移行支援事業所「働くしあわせJINEN-DO」さんと立川の就労移行支援事業所「社会生活サポートセンターこみっと」さんをお招きし、なんと《トレーニングモデルの就労支援vsIPSモデルの就労支援》と題して、この2つの就労支援のモデルのアプローチや考え方の違いに迫りました。それぞれに良さがあり、それぞれとても魅力的に映りました。

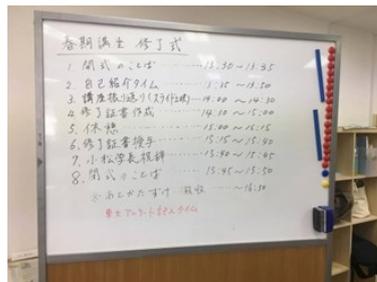
休憩をはさんで後半は学生さんからの質疑応答でしたが、「なんでIPSはそんなに好戦的なんですか？」なんてドキッとするコメントもあったりして…。なかなかカレッジらしかったですね。ゲストのお二人はとても真摯にお仕事を進められていて、就労支援って何かやり方に正解があるわけじゃないはずだし、ご本人の働くしあわせ、仕事のある人生を送るしあわせに向けて、あの手この手でアプローチできること、それをご本人さんが選ぶことが大切なんだよなーと改めて感じました。

次回はお二人に加えもうひと方お招きし、さらに面白い講座になればと考えております。いったいどんな方をお呼びすれば面白くなるか、ぜひ学生の皆様からもご意見伺いたいです。どうぞよろしくお願いいたします。



【7/15 春期講座 修了式】

長いようで短かった(?)3ヶ月の春期もいよいよフィナーレ。リカバリーカレッジたちかわは、恒例となった修了式をとり行いました。と言ってもそこはリカバリーカレッジたちかわですので、わいわいがやがや、ごちゃごちゃまぜまぜに進行。他己紹介とベストインタビューの発表に続き、山本・松田の珍妙なペアによる1年の講座の振り返りをスライドを見ながら行いました。そして定番となりました「自分の修了証書を自分で作ってみよう！」ワーク！そう、カレッジでは自分が自分で自分の学びの成果を認めると、それを正装した小松学長に授与してもらえんです。この短い3ヶ月の間にも、「しあわせ」「明日への希望」「脱力」「学びあう仲間」「きっかけ」など、それぞれの方にとって何か大切なものをつかみとられ、それを聴く校内はあたたかい拍手と笑いで包まれていました。聴くと言え、その場で学生の



亀さんによる即席の講座「聴くという字は…」まで飛び出して…。こうした自由闊達な雰囲気もこのカレッジの特徴だなあと感じさせられました。これからリカバリーカレッジたちかわは少しだけお休みをいただきますが、9月からは新しい年度、新しい学期(秋期)が始まります。またこの学び舎で皆さんとお会いできることを楽しみにしております！

7月のすぺいろ

□7月のNewプログラム

【マインドフルネス】【プログラミング入門】

【3色パステルアート】

□7月17日(月)

【すぺいろ上映会&かき氷大会】

(ブロックアイスを削り、皆でかき氷を作りました)

【7/6 こころとからだの表現】

今回紹介するプログラムは、

<パントマイムのお兄さん>金子慎平先生の

「こころとからだの表現」でした。

いつもはゆったりした音楽に合わせて、自分のからだを

マッサージするところから始まるのですが、

今日は「私の目玉焼きの作り方&食べ方」をパントマイムで表現するところからスタート。

休憩時間でも、目玉焼きの焼き方&食べ方論争が続いておりました。

後半は自分自身やペアを組んだ方のマッサージをして、ゆったりタイムへ…。

何だかみんなが受け止め合ったな、大切にされたな、という安心感があるんです…。

自分や人を大切にしたいけども、それってなかなか難しいこともありますよね。

だからこそ、月一回大切にしよう心地よさを体感できる、とっても楽しい時間です。



【7/11 マインドフルネス】

11日、火曜日。とうとう今話題のマインドフルネス講座がすぺいろにやってきました。講師はリカバリーカレッジたちかわ一般課程でもお馴染みのミドリさんこと柴田緑さん。一般課程の人気講座が満を辞してすぺいろに登場です！

この日はいつもより参加者も多く、普段火曜日はいらっしゃらない方も通常の利用日と違う曜日にも関わらず都合をつけて参加されるなど、参加者のマインドフルネスへの関心の高さがうかがえました。

この日は日頃より事務ばかりしていてほとんど講座に参加することができない山本が、他の職員が面談などに入っていた関係でたまたま参加することができました。ラッキー！

…とは言え参加した山本は一般課程の時と同じく瞑想タイムにガーガー寝てしまったので、実際どんな講座なのかお伝えするのが微妙だったりして(苦笑)。

今ここ、この瞬間の身体の状態にフォーカスし、そこから自分自身の気持ちを知っていこうという緑さんの講座。山本が睡魔に抗いながら果たしてマインドフルネスを高められるかは大いに疑問が残りますが、参加された方々の注目度と言ひ、緑さんの親しみやすい進行と言ひ、今後も人気講座として定着していきそうなすぺいろです。



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、夏の特別メニューから今日のかき氷をご紹介します。

抹茶シロップは残念ながら自家製はありませんが、とろりと上からかかっている

「小豆」は自家製です。でみCafeのかき氷は他にも、イチゴ、レモン、ローズヒップ、豆乳甘酒なんてのもあります。こくベジのブルーベリーかき氷も登場しますので、ぜひ、おためしくださいませ。

夏休みは親子向けイベントが多目ですが、8月16日~20日は2階のギャラリーSoraにて「パステルシャインアートの展示会」もあります。リカバリーカレッジたちかわのみなさんの作品もなりますので、ぜひ遊びにいらしてくださいね。



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