



# いろどり

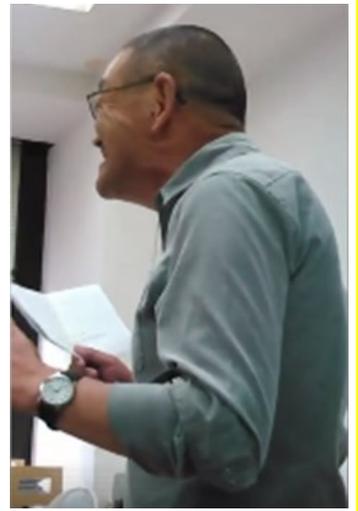
第15号  
発行日  
平成29年9月28日

リカバリーカレッジたちかわ機関

表面：一般課程  
裏面：すぺーそ(専門課程)

## 【9/16 オリエンテーション】

リカバリーカレッジたちかわ、新しい学期がスタートしました。事務局も新体制、ピアチューターというニューカマーも登場するなど、相変わらず落ち着いた学び舎となっております。そんな中、学生さんは皆さん素晴らしいご活躍ぶり。facebookに動画も投稿して下さいました(右図はその一部です)。



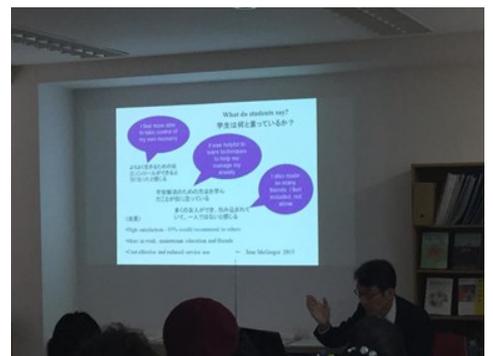
本日のオリエンテーションは、前半はカレッジの理念、沿革、システムなどに触れたのち、秋期の講座紹介を行いました。グループに分かれてベテラン学生さんにいろいろと教えてもらい、協働が理念のカレッジらしい取り組みに。

さすがのベテラン陣もしっかり呼応してくれて、本当になごやかな学びの場になっていました。後半はいつも通り「夢の地図ワーク」。リカバリーカレッジたちかわでは履修計画の代わりに、夢のかなった5年後にタイムスリップして、あの時のカレッジで掴んだことを思い返し、なりたい自分に向かって学びを深めていくことを見える化したシートを作っています。そして最後はもはや恒例行事と化した、小松学長の思いのたくさん詰まった終わりのごあいさつ。なんだかそれだけでお腹いっぱい胸いっぱいになったのですが、よくよく考えるとこれから学期が始まるんですね。今期も様々な角度から、多くの方々と、「ともに学んでいく」リカバリーカレッジたちかわ。まだお席に余裕のある講座もございますので、ぜひぜひお越しくださいませ。



## 【9/23 リカバリーカレッジ概論】

今日は今期はじめての試みとして、長く英国における精神保健について研究されている助川先生(聖学院大学大学院)にお越しいただいての講座実施。沢山の写真が含まれたボリュームたっぷりのスライドにユーモアたっぷりの語り口のお陰が長丁場でしたがあっという間に感じた時間でした。英国の事情やリカバリーカレッジ以外のお話などもお伺いでき、以前にも伺ったことはあったのですが日本とは隔離室の使い方の前提が違ったり、沢山のピアが活躍をしていたり。「リカバリーってなんだろうね?」というような話をもっともっとしたくなるようなお話を沢山聞くことが出来ました。時間いっぱいにお話いただいたので学生さんからの質問を受ける時間がなくなってしまい申し訳無かったのですがまたこのような機会を設けたいと思っています。本日来てくださった学生の皆さんありがとうございました。皆さんと一緒に引き続き立川での取り組みを拡げていきたいとおもっています。この取り組みで全国に仲間が増えると嬉しいです。今期もみなさまどうぞよろしくお願いいたしますね。



## 9月のカレッジ

- オリエンテーション
- IPSO
- リカバリーカレッジ概論
- 社会資源講座①
- リカバリー入門①
- Slow WRAP

## 9月のすぺいろ

○9月6日(水)【ゼミ報告会】

(下記参照)

○9月13日(水)【事業所交流会】

(川崎の地域生活支援センター「ゆりあす」さんとの交流会)

○9月23日(土)【駒木野フェスティバル】

(出張WRAPをお届けしました)

### 【9/6 ゼミ報告会】

今年からすぺいろはピアスタッフへの取り組みを整理し、「ピアチューター養成ゼミ」を実施しました。ピアチューターは、リカバリーカレッジたちかわの一般課程の学生さんに対して、「ともに学び合える良い雰囲気」を支える役割を担う存在です。ゼミ担当の山本、リエちゃんはこうしたゼミを主催することがなかったため、カレッジの理念である協働を大切に、ゼミ生と一緒に講座自体を作っちゃおうという暴挙に出ました。そうして集まったのは、0期生と名付けられた精鋭4名。話がどこに向かうのか暗中模索、五里霧中のところから、5月から8月頭まで時間をかけ、学びとは何か、学びあうとは？協働ってどういうこと？多様性を大事にするって？と深めていきました。そのゼミの中間報告会として、ゼミでやったこと、深めたことを発表する今回。皆さん本当に立派にプレゼンされ、質疑応答でもそれぞれの考え方をご自身の言葉で丁寧に丁寧にお伝えされていて、この3ヶ月で培われた自信を感じさせられました。16日から始まる秋期講座では、このピアチューターさん達が初めて実践の場に参加することになります。悩んだりしながらも、学生の皆さんの学びを豊かにされるお手伝いをされるに違いないと感じています。



### 【9/20 こころの元気+を読む】

毎月、開催されている「こころの元気+を読む」の講座の感想を、すぺいろメンバーさんから頂いたのでご紹介します。  
本日は先月号の「こころの元気+」をスタッフ佐々木さんを中心として、抜粋された6ページのコピーを皆で読みながら、感想や意見を交換しました。先月号のテーマは、当事者に対して家族はどう対応すべきか、そして逆に当事者は家族にどう対応して欲しいか、というものでした。今回発言された方は御家族と一緒に暮らしている方や、一人暮らしの方も、割合御両親との関係は良好の方ばかりでした。ただ御家族や親せきとの付き合い方が難しいという御意見もありました。実はどちらも私にも当てはまります。家族とは誰でも生まれて初めての人間関係の場であり、兄弟は最初の他人とも言われています。親だから無条件に子供を愛してくれるというのは幻想であると、年を重ねるにつれて知り合いの話や本などで知るようになりました。そしてお互い年月が経っていくと、関係性や考え方が変化していきます。私は40代ですが、両親との共依存や過干渉を過去に体験しました。今は適度な距離を保っていますが、最近逆にこちらが両親の老後を考えるようになりました。今回のプログラムには幅広い年齢層の方々が参加していらしたので、若い方にはピンと来ないかも知れませんが、私も含め将来の事はお互いが元気な内に話し合う方が良いと思います。そして後見人制度など、必要最低限の知識は身につけておくのが自分の為だと改めて思いました。



## 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、秋の特別メニューからお知らせです。「小豆とかぼちゃのチエー」はかぼちゃには胃腸の調子を整え、身体を温めるはたらきがあります。小豆にはむくみなどの水毒症状を解消するはたらきがあるため、組み合わせることで相互のはたらきを高めてくれます。の最強の組み合わせによるチエーを特別メニューとしてお作りします。チエーとはベトナムのぜんざいですね。ぜひ、おためしくださませ。

10月22日にはペルシャの伝統楽器トンプクをつかう音楽ユニットが演奏します。良かったら遊びに来てね。ノーマンチャージ、投げ銭制です。

27日にはスペシャルな占いイベント。こちらよろしくね。



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