

月

火

水

木

金

ジブンアカデミア 3月



1

すべいろの歩き方
すべいろの活用法を
お伝えします◎
コーディネーター
スタッフ

2

WRAP
元気回復行動プラン
～私は私の専門家～
WRAPファシリテーター
きょう子&ホッシー

3

2本立て
精神科医のアタマの中
講師 岩谷潤さん すべいろ
にいて
こちんまりお絵描き会
進行 スタッフ アイム
にいて

午前

10:30～

午後

13:30～

▶ 2本立て

3日 午前 15日 午後 20日 午後

同じ時間帯に別々の会場で2つの講座を開講します。予約システムにて内容をご確認の上、講座をお選びください。



**アサーティブ
コミュニケーション講座**
【基本編】
自分も相手も大切に。
基礎から学びたい方向け◎
講師 堀内香苗さん

**youtubeの中心で
好きな動画を叫ぶ**
好きな動画や音楽を
シェアしよう
コーディネーター
スタッフ

NEW! ひなまつりカフェ
男性のご参加も
もちろん大歓迎～!
コーディネーター
スタッフ

6

7

8

9

10

午前

10:30～

リカバリー入門
自分らしい豊かな人生を
歩んでいくために
コーディネーター スタッフ

**グループワークで
自分再発見!**
ゲーム形式で
コミュニケーションを学ぼう!
講師 (キャリアコンサルタント)
岩嶋寿子さん

**ゲームde
コミュニケーション**
アナログゲームで交流
コーディネーター
イムラさん

WRAP
元気回復行動プラン
～私は私の専門家～
WRAPファシリテーター
きょう子&ホッシー

セラピーカード入門
本当の自分に出会う
講師 (臨床心理士)
岡田太陽さん

午後

13:30～

3色パステルアート
心と脳が喜ぶパステル画
講師 (イラストレーター)
落合祐子さん

玉川さんのアート講座
アートの世界を体験しよう
講師 玉川宗則さん

てつがくカフェ
ゆったりな雰囲気
の哲学対話
てつがくカフェチーム

レッツものづくり!
色んな素材を使って
ものづくりを楽しもう♪
コーディネーター スタッフ

BASIC PH 初級
対処法を広げていく
講師 (臨床心理士)
岡田太陽さん

13

14

15

16

17

午前

10:30～

**カラダとココロを
リフレッシュ!**
ストレッチで心身をほぐし、
リフレッシュしよう◎
コーディネーター スタッフ

**コミュニケーション
スキルUP**
聴く力を身につけよう
講師 (キャリアコンサルタント)
岩嶋寿子さん

**自尊感情を育む
ワークショップ**
感情について学び、育む
講師 (精神保健福祉士)
佐藤たけはるさん

WRAP
元気回復行動プラン
～私は私の専門家～
WRAPファシリテーター
きょう子&ホッシー

**潤さんと深める
医療の話**
病気や薬の知識を
深めていきましょう◎
講師 岩谷潤さん

午後

13:30～

**未来をプラスに
生きるお稽古**
思考をプラスに転換
講師 友澤伸拓さん

ピアミーティング
フラットな視点の話し合い
コーディネーター
加藤伸輔さん

**アサーティブ
コミュニケーション講座**
【応用編】
講師 堀内香苗さん すべいろ
にいて
こちんまりお絵描き会
進行 スタッフ アイム
にいて

当事者研究
お困りごとを
研究してみよう!
講師 五十嵐佐京さん

マインドフルネス
“今ここで”を大切に
講師 野中節子さん

20

21 春分の日

22

23

24

午前

10:30～

やさしい認知行動療法
自分のとらえ方のクセ
コーディネーター スタッフ

**ゲームde
コミュニケーション**
アナログゲームで交流
コーディネーター
イムラさん

こころの元気+を読む
テーマを深めていこう
コーディネーター スタッフ

SST
(社会生活技能訓練)
他者との関わり工夫
講師 (臨床心理士)
佐藤幸江さん

WRAP
元気回復行動プラン
～私は私の専門家～
WRAPファシリテーター
きょう子&ホッシー

午後

13:30～

2本立て
美術造形 すべいろ
にいて
講師 永野徹子さん
考えてみよう! NEW!
将来のお金のこと
進行 スタッフ アイム
にいて

自己理解ワークショップ
自分のことをもっと知ろう
講師 (社会福祉士)
鈴木剛さん

オープンダイアログ
心の声を聴こう、話そう
講師 三ツ井直子さん
川島美由紀さん
福井里江さん

運営ミーティング
よりよい運営を
一緒に考えよう!
コーディネーター
スタッフ

防災館へ行く!
いざという時にそなえ、
消火体験にチャレンジ
コーディネーター
スタッフ

27

28

29

30

31

午前

10:30～

こころとからだの表現
心と身体をほぐそう
講師 (ハントマイミスト)
金子しんべいさん

BASIC PH 中級
対処法を広げていく
講師 (臨床心理士)
岡田太陽さん

押し花講座
季節の押し花に癒やされ、
ものづくりを楽しもう*
講師 中村美和さん

WRAP
元気回復行動プラン
～私は私の専門家～
WRAPファシリテーター
きょう子&ホッシー

**はじめての
社会資源講座**
制度やサービスを知ろう
コーディネーター スタッフ

午後

13:30～

降りていく生き方
福祉の活動拠点「べてるの家」
の考え方に触れてみよう!
講師 五十嵐左京さん

アドラー心理学講座
自分と周りを
勇気づけよう
講師 (精神保健福祉士)
佐藤たけはるさん

NEW! 障がい者就労
について考えよう
自分の将来の働き方を考える
きっかけに◎
コーディネータースタッフ

みんなの朗読会
絵本や童話などを
朗読してみよう!
コーディネーター スタッフ

**カラダとココロを
リフレッシュ!**
ストレッチで心身をほぐし、
リフレッシュしよう◎
コーディネーター スタッフ