

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

**精神科医のアタマの中**  
講師 岩谷潤さん すべいろ  
にて

**2本立て**  
こちんまりお絵描き会  
進行 スタッフ アイム  
にて

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  
にて

**2本  
立  
て**  
こちんまりお絵描き会  
進行 スタッフ アイム  
にて

**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  
にて  
講師 永野徹子さん  
考えてみよう!  
将来のお金のこと  
進行 スタッフ NEW!  
アイム  
にて

**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

**防災館へ行くこう!**  
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