

ジブンアカデミア講座カレンダー **10月前半**

講座の カテゴリー	コミュニケーション力をつける	知識を得る
	自分自身を理解する	対処法を増やす
	健康とウェルビーイング	希望・経験を共有する

◎メンバーさんへのお知らせ
 趣味や得意なことを活かした様々なサークル活動が放課後に企画されています。参加者はもちろん、自分で企画してみたいという方も大募集中！企画のご相談やリクエスト、お待ちしております～♪

*木曜日の放課後は15:00～16:00です

	<午前> 10:30～12:00	<午後①> 13:30～15:00	<午後②> 13:30～15:00 <small>(アィムなど)</small>	<放課後> 15:00～16:30
2月	好きなものについて語ろう！ スタッフチーム 音楽、食べ物、スポーツなど自分の好きなものについて楽しく語り合きましょう♪	3色パステルアート 落合祐子さん(イラストレーター) 3色のパステルを使って絵を描いてみましょう。アートが苦手な方でも大丈夫◎		
3火	グループワークで自分再発見！ 岩嶋寿子さん(キャリアコンサルタント) ゲーム形式でやり取りを楽しみながらコミュニケーションを学んでいきましょう	考えてみよう！将来のお金のこと スタッフチーム より良い「将来」「自立」に向けて一緒に準備していきましょう！		
4水	カラダとココロをリフレッシュ！ スタッフ(鈴木) ストレッチで心身をほぐし、リフレッシュしよう！ご希望に応じて筋トレも♪	フリースペース ものづくり、読書など自由に♪サークル活動ご希望の方は職員にお声がけ下さい	アサーティブトレーニング【初心者】 堀内香苗さん(精神保健福祉士) 型に沿って会話の練習をします。今回のテーマは『誘いを断られた時』	
5木	WRAP(らっぷ) スタッフ(山本) 調子の良い悪いに応じた自分だけのプランを作ろう！	自尊感情を育むワークショップ 佐藤たけはるさん(精神保健福祉士) 今回のテーマは『ダメな自分の受け入れ方』		
6金	すべいろの活かし方 スタッフ(山本) 皆さんのニーズや困りごとに合わせて、すべいろの活用法をお伝えします	ゲームdeコミュニケーション すべいろメンバー アヤネさん ボードゲームやカードゲームを通して交流を楽しみましょう♪		グリーンスプリングスへ行こう！ スタッフ(井口) 緑ゆたかな近隣の商業施設へ遊びに行きましょう。買い物や飲食ご自由に◎
7土	フリースペース (リカバリーカレッジたちかわ) 交流、ものづくり、読書、休憩などなど、好きな過ごし方でリラックス～	フリースペース (リカバリーカレッジたちかわ) 交流、ものづくり、読書、休憩などなど、好きな過ごし方でリラックス～		
9月祝	YouTubeの中心で好きな動画を叫ぶ スタッフチーム 好きな動画を紹介しあいながら、コミュニケーションを楽しみましょう♪	自己理解ワークショップ 鈴木剛さん(社会福祉士) 新しい自分を発見したり、受け入れたら、気づきを得たりする講座です。		
10火	こころの元気+を読む スタッフチーム メンタルヘルスの雑誌記事をもとに、みんなで気持ちや考えを共有していきます	ピアミーティング 加藤伸輔さん(ピアサポートグループ在) 10月の回では、11月以降にみんなで話すテーマを一緒に考えていきます◎		
11水	精神科医のアタマの中 岩谷潤さん(精神科医) 自分の担当医にはなかなか聞けないよな～ということ、色々尋ねてみましょう◎	てつがくカフェ てつがくカフェチーム 対話を通し考えることの難しさや楽しさを体験。今回のテーマは『身近な芸術』	(こぢんまり)趣味の会 スタッフチーム それぞれで趣味を持ち寄り、それぞれで楽しむ、少人数の会です◎	
12木	WRAP(らっぷ) スタッフ(山本) 調子の良い悪いに応じた自分だけのプランを作ろう！	当事者“練習” 五十嵐佐京さん(精神保健福祉士) 先月の『当事者研究』の講座で挙げた皆のアイデアを試して練習してみよう！		
13金	セラピーカード入門 岡田太陽さん(公認心理師) 様々なセラピーカードを使って、自分の気持ちへの理解を深めていきましょう	BASIC PH(ベーシックピーエイチ)初級 岡田太陽さん(公認心理師) ストレスやトラウマへの対処をさまざまな角度から考えていく講座です	すべ散歩 スタッフチーム すべいろ周辺をぶらりとお散歩。行き先は当日みんなで決めましょう◎	新しいラーメンのトピラ スタッフ(鈴木) カップ麺にお酢を入れたら旨いのか?! 実際に検証してみましょう
14土	フリースペース (リカバリーカレッジたちかわ) 交流、ものづくり、読書、休憩などなど、好きな過ごし方でリラックス～	フリースペース (リカバリーカレッジたちかわ) 交流、ものづくり、読書、休憩などなど、好きな過ごし方でリラックス～		

ジブンアカデミア講座カレンダー **10月後半**



*木曜日の放課後は15:00~16:00です

講座の カテゴリー	コミュニケーション力をつける	知識を得る
	自分自身を理解する	対処法を増やす
	健康とウェルビーイング	希望・経験を共有する

		<午前> 10:30~12:00	<午後①> 13:30~15:00	<午後②> 13:30~15:00 (アイムなど)	<放課後> 15:00~16:30
16	月	しごとの話をしてみよう スタッフチーム 仕事について、ご自身の経験や聞いてみたいことなど何でも気軽に話してみよう♪	美術造形 永野徹子さん (造形作家) 一緒にものづくりを楽しみましょう！今回は『来年の干支(辰)の切り絵』です		
17	火	コミュニケーションスキルUP 岩嶋寿子さん (キャリアコンサルタント) 今回のテーマは『これから身につけたいコミュニケーションスキル』です	玉川さんのアート講座 玉川宗則さん (アーティスト/元当事者) アーティストの玉川さんとアートを楽しむ時間。今回は絵を描いてみましょう♪		
18	水	ゲームdeコミュニケーション すべいろメンバー アヤネさん ボードゲームやカードゲームを通して交流を楽しみましょう♪	フリースペース ものづくり、読書など自由におサークル活動ご希望の方は職員にお声がけ下さい	アサーティブトレーニング【初中級】 堀内香苗さん (精神保健福祉士) 基礎を学びつつ、型は使わずちょっと応用的な会話の練習をしていきます◎	
19	木	WRAP (らっぷ) スタッフ (山本) 調子の良い悪いに応じた自分だけのプランを作ろう！	カラダとココロをリフレッシュ！ スタッフ (鈴木) ストレッチで心身をほぐし、リフレッシュしよう！ご希望に応じて筋トレも♪		
20	金	潤さんと深める医療の話 岩谷潤さん (精神科医) 病気・薬など医療に関する知識を深めていく講座です。	合同フィールドワーク スタッフチーム 日野の事業所・コミット&アルテと合同で外出しましょう♪ 場所は検討中です		
21	土	フリースペース (リカバリーカレッジたちかわ) 交流、ものづくり、読書、休憩などなど、好きな過ごし方でリラックス～	フリースペース (リカバリーカレッジたちかわ) 交流、ものづくり、読書、休憩などなど、好きな過ごし方でリラックス～		
23	月	レッツ書道&ペン習字！ スタッフチーム 筆で思い思いに書きたい方、字の練習をしたい方はぜひどうぞ^^	未来をプラスに生きるお稽古 友澤伸拓さん (カウンセラー/元鬱病当事者) 今回のテーマは『行動 その◎』		
24	火	BASIC PH (ベーシックピーエイチ) 中級 岡田太陽さん (公認心理師) ストレスやトラウマへの対処をさまざまな角度から考えていく講座です	アドラー心理学講座 佐藤たけはるさん (精神保健福祉士) 今回のテーマは『聴き上手になる』	(こぢんまり) 趣味の会 スタッフチーム それぞれで趣味を持ち寄り、それぞれで楽しむ、少人数の会です◎	
25	水	やさしい認知行動療法 スタッフ (山本) 精神保健福祉士 ものの受け取り方や考え方のクセを知り、ストレスに上手に対応していきましょう	運営ミーティング スタッフチーム すべいろがより良い場所になるよう、みんなであれこれ考えていく場です		
26	木	SST (えすえすていー) 佐藤幸江さん (SST普及協会認定講師・臨床心理士) 「もっと上手になりたい場面」を、ロールプレイで再現しながら練習していきます	当事者研究 五十嵐佐京さん (精神保健福祉士) 自分の困りやすい状況について、解決アイデアを見出していこう！		
27	金	WRAP (らっぷ) スタッフ (山本) 調子の良い悪いに応じた自分だけのプランを作ろう！	すべいろカフェ スタッフチーム お茶菓子をつまみながら、ゆったりまったり交流しましょう♪		
28	土	フリースペース (リカバリーカレッジたちかわ) 交流、ものづくり、読書、休憩などなど、好きな過ごし方でリラックス～	フリースペース (リカバリーカレッジたちかわ) 交流、ものづくり、読書、休憩などなど、好きな過ごし方でリラックス～		
30	月	こころとからだの表現 金子しんぺいさん (パントマイミスト) 身体を動かして、いつもとは違ったコミュニケーションを体験してみましょう！	生活講座 ～この世の中で人ともいいきるキホンのキ～ スタッフ (江國) 社会福祉士 今回のテーマは『洗濯』です	推しの会 スタッフ (落合) 皆さんの推しについて、魅力を語り合う会です。聞くだけ参加もOK♪	
31	火	〇〇の話をしてみよう スタッフチーム 気になるテーマについて、楽しくおしゃべりしてませんか？	レッツものづくり！ スタッフチーム ねんどやビーズ、絵の具などを使ってものづくりを楽しみましょう★	ただいま企画 スタッフチーム 放課後サークル、何かやります！決まり次第お知らせしますので楽しみに◎	