# すぺぃろ講座カレンダー

# 3月

**講座の開催時間**
午前　10:30 – 12:00
午後　13:30 – 15:00

**放課後**
15:00 – 16:30
（木曜は16:00まで）

| 曜日 / 時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|---|
| 午前 10:30〜12:00 | | | | | 3月1日 予約<br>カラダとココロをリフレッチ！<br>スタッフ（鈴木） |
| 午後 13:30〜15:00 | | | | | すぺぃろカフェ<br>スタッフチーム |
| 放課後 | | | | | |
| 午前 10:30〜12:00 | 3月4日 予約<br>YouTubeをみよう！<br>スタッフチーム | 3月5日 予約<br>グループワークで自分再発見！<br>岩嶋寿子さん<br>（キャリアコンサルタント） | 3月6日 予約<br>すぺぃろの活かし方<br>スタッフ（山本）<br>（精神保健福祉士） | 3月7日 予約<br>WRAP（らっぷ）<br>スタッフ（山本） | 3月8日 予約<br>セラピーカード入門<br>岡田太陽さん<br>（公認心理師） |
| 午後 13:30〜15:00 | 未来をプラスに生きるお稽古<br>友澤伸拓さん<br>（カウンセラー/元鬱病当事者） | ゲームdeコミュニケーション<br>すぺぃろメンバーあやねさん | 午後2本立て<br>フリースペース すぺぃろにて<br>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） アイムにて<br>トランプの会 | 自尊感情を育むワークショップ<br>佐藤たけはるさん<br>（精神保健福祉士） | 午後2本立て<br>BASIC PH 初級<br>岡田太陽さん すぺぃろにて<br>趣味の会 アイムにて |
| 放課後 | | | | | |
| 午前 10:30〜12:00 | 3月11日 予約<br>精神科医のアタマの中<br>岩谷潤さん<br>（精神科医） | 3月12日 予約<br>コミュニケーションスキルUP<br>岩嶋寿子さん<br>（キャリアコンサルタント） | 3月13日 予約<br>潤さんと深める医療の話<br>岩谷潤さん<br>（精神科医） | 3月14日 予約<br>WRAP（らっぷ）<br>スタッフ（山本） | 3月15日 予約<br>やさしい認知行動療法<br>スタッフ（山本）<br>（精神保健福祉士） |
| 午後 13:30〜15:00 | レッツものづくり！<br>スタッフチーム | ピアミーティング<br>加藤伸輔さん<br>（ピアサポートグループ在） | 好きなものについて語ろう！<br>スタッフチーム | 午後2本立て<br>当事者"練習" すぺぃろにて<br>趣味の会 アイムにて | 3色パステルアート<br>落合祐子さん<br>（イラストレーター） |
| 放課後 | フードバンクお手伝い | | YouTube音楽会♪ | | カフェへ行こう！ |
| 午前 10:30〜12:00 | 3月18日 予約<br>生活講座<br>〜この世の中で人とともにいきるキホンのキ〜<br>スタッフ（江國） | 3月19日 予約<br>考えてみよう！将来のお金のこと<br>スタッフチーム | 3月20日 予約<br>自分の弱さと手をつなごう<br>鈴木剛さん（社会福祉士） | 3月21日 予約<br>SST（えすえすてぃー）<br>佐藤幸江さん（SST普及協会認定講師・臨床心理士） | 3月22日 予約<br>WRAP（らっぷ）<br>スタッフ（山本） |
| 午後 13:30〜15:00 | 美術造形<br>永野徹子さん<br>（造形作家） | ゲームdeコミュニケーション<br>すぺぃろメンバーあやねさん | 午後2本立て<br>フリースペース すぺぃろにて<br>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） アイムにて | 午後2本立て<br>イベント準備会 すぺぃろにて<br>フリースペース すぺぃろにて | カラダとココロをリフレッチ！<br>スタッフ（鈴木） |
| 放課後 | | | 推しの会 | | |
| 午前 10:30〜12:00 | 3月25日 予約<br>こころとからだの表現<br>金子しんぺいさん<br>（パントマイミスト） | 3月26日 予約<br>BASIC PH（ベーシックピーエイチ）中級<br>岡田太陽さん（公認心理師） | 3月27日 予約<br>仕事の話をしてみよう<br>スタッフチーム | 3月28日 予約<br>WRAP（らっぷ）<br>スタッフ（山本） | 3月29日 予約<br>スタッフチャンネル<br>スタッフ（山本） |
| 午後 13:30〜15:00 | 運営ミーティング<br>スタッフチーム | アドラー心理学<br>佐藤たけはるさん<br>（精神保健福祉士） | 玉川さんのアート講座<br>玉川宗則さん<br>（アーティスト/元当事者） | 午後2本立て<br>当事者研究 すぺぃろにて<br>趣味の会 アイムにて | イベント<br>フリースペース すぺぃろにて<br>合同イベント★みんなでお花見 昭和記念公園にて |
| 放課後 | | | ダイソーへ行こう！ | | |

# 講　座　一　覧

講座の概要は、セレクトタイプ（予約システム）やすぺぃろ内の掲示にてお知らせします。
スタッフにもお気軽にお尋ねください◎

| 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 |

| 講　座　名 | 講　　師 | みなさんへのお知らせ |
|---|---|---|
| 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） | |
| コミュニケーションスキルUP | | |
| 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） | 3月のテーマは『会話の終わらせ方』です。 |
| アサーティブトレーニング【初中級】 | | 3月のテーマは『12の権利をじっくり学ぼう！』です。 |
| ゲームdeコミュニケーション | すぺぃろメンバー　あやねさん | |
| スタッフチャンネル | スタッフ | スタッフとおしゃべりを楽しむ講座です。今回の担当は山本です！ |
| 好きなものについて語ろう | スタッフチーム | 当日みんなにシェアしたい"自分の好きなもの"を考えておいてください |
| 運営ミーティング | | |
| すぺぃろカフェ | | |
| 〇〇の話をしてみよう | | |
| 精神科医のアタマの中 | 岩谷潤さん（精神科医） | 障がいや診察のことなど、自分の担当医には聞きづらいこともお気軽に尋ねてみましょう◎ |
| 潤さんの深める医療の話 | | |
| すぺぃろの活かし方 | スタッフ（山本） | すぺぃろ初心者の方はもちろん、ベテランさんにもおすすめです！ |
| 生活講座～この世の中で人とともにいきるキホンのキ～ | スタッフ（江國）社会福祉士 | 3月で最終回！テーマは決まり次第セレクトタイプ（予約システム）にてお知らせします。 |
| 考えてみよう！将来のお金のこと | スタッフチーム | |
| セラピーカード入門 | 岡田太陽さん（公認心理師） | |
| BASIC PH（ベーシックピーエイチ）初級 | | |
| BASIC PH（ベーシックピーエイチ）中級 | | |
| 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） | |
| 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） | 3月のテーマは『who am i(私は誰)』です。 |
| 自分の弱さと手をつなごう | 鈴木剛さん（社会福祉士） | |
| アドラー心理学講座 | 佐藤たけはるさん（精神保健福祉士） | 3月のテーマは『目的を意識する』です。 |
| SST（えすえすてぃー） | 佐藤幸江さん（SST普及協会認定講師・臨床心理士） | 講座内で練習したいシチュエーションがありましたら当日お知らせください |
| 当事者研究 | 五十嵐佐京さん（精神保健福祉士） | 講座内で研究したいお悩みがありましたら当日お知らせください |
| 当事者”練習” | | |
| WRAP（ラップ） | スタッフ山本（精神保健福祉士） | 3/7 キーコンセプト③ 学び、3/14 キーコンセプト④ 権利擁護、<br>3/22 キーコンセプト⑤ サポート、3/28 全体の振り返り＆修了証書 授与式 |
| やさしい認知行動療法 | | |
| ３色パステルアート | 落合祐子さん（イラストレーター） | |
| 美術造形 | 永野徹子さん（造形作家） | 3月のテーマは『切り絵』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） | |
| 押し花講座 | 中村美和さん | |
| 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） | |
| カラダとココロをリフレッチ！ | スタッフ鈴木 | 動きやすい服装でお越しください（ご来所後に着替えることも可能です） |
| YouTubeをみよう！ | スタッフチーム | 当日みんなにシェアしたい動画を考えておいてください |
| （こぢんまり）趣味の会 | | 使いたい道具（紙、ペンなど）がありましたら事前にスタッフまでお知らせください |
| すぺ散歩 | | |
| レッツ書道＆ペン習字 | | |
| レッツものづくり | | 使ってみたい素材がありましたら事前にスタッフまでご相談ください |
| 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） | 3月のテーマは『フラッシュバックへの対処法（急に嫌なことを思い出した時）』です。 |
| オープンダイアローグ | オープンダイアローグチーム（三ツ井さん、福井さん、川島さん） | |
| 仕事の話をしてみよう | スタッフチーム | |
| こころの元気＋を読む | | |

**トピックス**

**<u>土曜日の開所について</u>**

**休日の居場所として、ぜひご活用ください！（開所時間は10:00～16:30です）**

**リカバリーカレッジで使用することもありますが、空いている場所はフリースペースとしてご利用OKです。**

**<u>放課後サークルについて</u>**

**やってみたいことがある方はぜひスタッフまでお声がけください♪**

**<u>2月分の交通費申請について</u>**

**3月8日(金)が申請期限となります。申請後、3月20日(水祝)からお渡し予定です。**