2016，1

【主催】リカバリーカレッジたちかわ実行委員会

一般社団法人 WING-NETWORK

リカバリーカレッジたちかわ
～冬期ミニ講座 vol.02 のご案内～

このたび、リカバリーカレッジたちかわにご興味ご関心をいただきまして誠にありがとうございます。
2015 年の冬期ミニ講座 vol.01 を終え、2016 年冬も冬期ミニ講座 vol,02 として開講して参ります。
皆様と一緒に学べることをスタッフ一同、心より楽しみにしてます。

講座名	講座内容	講師
リカバリーストーリーにふれる	困難な経験を誰かのために活かすことができたなら。あなたは自分の人生に起きた困難な経験をどんな風に取り扱いますか？困難を困難のままにせず、自分と他者の次のステップへの力に変える。 そんな経験の分かちあいの時間です。	1 回目：森　美恵子氏（ご家族） 2 回目：内藤　由典氏（当事者） 3 回目：塩田由美子氏（当事者）
知りたい！精神科の薬	精神科の薬について、知りたい・聞きたい、そして不安な想いなどを話せる相手はいますか。こんな副作用でるけど大丈夫？お薬減らしたいけどちょっと不安。話そうかどうしようか…そんな風に思っている気持ちを持ち寄って不安から安心をめざしましょう	平井直人氏（看護師） 他、調整中（当事者）
ココメカ ～ココロのメカニズム～	自分にとってストレスなことがあったとき、どんな気持ちになりますか？どんなことを考えて、どんな行動をとるのでしょうか？その時のカラダの状態は？ 実は気持ち、考え、身体、行動はどれも密接に関係しています。自分のココロの癖を知ることで今まで感じていたストレスを軽減できるかも知れません。	柴田菜生氏（臨床心理士） 小川友季氏（臨床心理士）
当事者研究	2001 年に、北海道の浦河べてるの家で始まった当事者研究。この講座は NPO 法人ふらじゃいるさんにお越しいただき開催いたします。日常生活の苦労や出来事を楽しく「研究」して、「ユーモア溢れる新しい自分の助けかた」を見出しませんか？	NPO 法人ふらじゃいる
PST	PST(プロフェッショナルスキルストレーニング) ・・・とはおもに福祉・医療の領域の支援職が支援スキル向上を目的とする当事者研究をもちいたプログラムです。 レッツ！支援職のための当事者研究！	PST 運営事務局
LIVING WRAP	Wellness Recovery Action Plan （元気回復行動プラン：WRAP 研究会訳） WRAP を日常の生活の中で活かす…そのためにできることはどんなことがあるでしょうか。一緒に考え、そして実際に WRAP を作ってみる試みです。 WRAP のある生活を是非ご一緒に♪	WRAP ファシリテーター 山本俊爾氏 真嶋信二氏 佐々木理恵氏

講座申込みはこちらまで！

【TEL・FAX】042-525-7579（平日:10 時～18 時）

【E-mail】tachikawa@recoverycollege.jp

2015.12

【主催】リカバリーカレッジたちかわ実行委員会

一般社団法人 WING-NETWORK

リカバリーカレッジたちかわ
～冬期ミニ講座 vol.０２スケジュール～

2月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6 当	7
8	9	10 W 1	11	12	13	14
15	16 リ	17	18	19	20 交	21
22	23	24 W 2	25	26	27 リ	28
29						

3月

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5 コ	6
7	8	9 W 3a	10	11 薬	12 W 3b	13
14	15	16	17	18	19 交	20
21 P	22	23 W 4	24	25	26 リ	27
28	29	30	31			

●	リカバリーストーリーにふれる	1 回目： 18:45～20:45（受付 18：30～）
		2 回目、3 回目：13:00～15:00（受付 12：40～）
●	知りたい！精神科の薬	18:45～20:45（受付 18：30～）
●	ココメカ　～ココロのメカニズム～	13:00～15:00（受付 12：40～）
●	当事者研究	13:00～15:00（受付 12：40～）
●	PST	13:00～15:00（受付 12：40～）
●	Living WRAP（全 4 回）	18:45～20:45（受付 18：30～）
		13:00～15:00（受付 12：40～）…第 3 回目 b のみ
		※第 3 回目は 3a または 3b の 1 つをお選び下さい。
●	カレッジ受講生交流日	13:00～15:00（受付 12：40～） ※パステルアートのブースも出ます☆

※各講座の受講には、「リカバリーカレッジたちかわ」の冬期ミニ講座 vol.02 への受講登録が必要です。
※冬期ミニ講座受講にかかる費用について・・・冬期ミニ講座受講費用は 1.000 円になります。
　受講料をお支払いただきますと、冬期ミニ講座の全ての回にご参加頂けます。

講座受講に関してのご不明点などありましたら以下までお問いあわせください。
【TEL】042-525-7579（平日:10 時～18 時）
【E-mail】tachikawa@recoverycollege.jp