



リカバリーカレッジ
たちかわ

秋期講座

2021年9月～11月



イラスト：ともこさん

リカバリーカレッジは、誰もが学生として参加でき、「良い感じ
ていること」や「元気になること」について学び合える、参加体験型
の学校です。立川では2015年からこの学び舎を行っています。

オンラインZOOM開催 **zoom**

ZOOM ID **789 649 7595**

パスコードはcampfire（クラウドファンディング）に
登録された方に、講座前日～当日にお送りします。

CAMPFIRE

受講料は月1000円から
クラウドファンディング
でのお手続きとなります
<https://community.campfire.jp/projects/view/284001>



9月

いよいよ秋期講座がスタート！
「リカバリー」について深めていきます

4日 10:00～11:30

秋期講座・始業式

秋期講座スタート！
小松学長から受講される
学生さんへエール



4日 13:00～15:00

オリエンテーション

秋期講座で行われる講座のご紹介。
リカバリーカレッジたちかわの仕組み
や歴史もひもといていきます。

11日 10:00～11:30

リカバリー入門①

メンタルヘルスの世界のキーワードである「リカバリー」を深めていきます。
コーディネーター：もつげんきんさん
りえっちさん

11日 13:00～15:00

テーマトーク「リカバリー」

集まるみんなでいろいろなことを語り合います。今回のテーマは「リカバリー」
いい感じの自分ってどんな感じ？

Wellness (笑顔) 元氣
Recovery (矢) 回復
Action (人) 行動
Plan (目) プラン

18日 13:00～15:00

WRAP①



WRAP (元氣回復行動プラン) 1回目です。
自分の元気を保つ工夫をシェアします。
ファシリテーター：きょうこ、びろりん、
やっちゃん

25日 10:00～11:30

社会資源講座①

「医療と福祉」

メンタルヘルスに関わるいろいろな
サービスや制度を掘り下げていきます。
コーディネーター：もんち 他

25日 13:00～15:00

当事者研究



あなたもあなたの苦勞の第一人者！
研究成果を発表しましょう。
コーディネーター：斉藤剛さん
(レジネス)

Facebook「リカバリーカレッジたちかわ」
よかったらいいね！ボタン押しな



10月

学びの秋

互いの経験を持ち寄って分かち合いましょう！

2日 10:00～11:30

かれっじ散歩



リカバリーカレッジたちかわのある立川を紹介しながら、参加される学生さんにも地元を自慢してもらいます。

2日 13:00～15:00

学生交流会



全国各地から集まって来られる学生さん同士、もっと仲良くなっちゃおう。お菓子でも食べながら気楽にトーク！

↓午後からの講座になります

9日 13:00～15:00

WRAP②



WRAP（元気回復行動プラン）**2回目**です。自分の元気を保つ工夫をシェアします
ファシリテーター：きょうこ、びろりん、やっちゃん

16日 13:00～15:00

にじメディア上映イベント vol.7

リカバリーカレッジポリフォニーさんとの共同イベントに参加することができます。



このイベントの詳細はQRコードか4頁へどうぞ～

23日 10:00～11:30

リカバリー入門②

リカバリーについて深めていく講座の第2弾です。それぞれのリカバリーとは...。
コーディネーター：もつげんきんさん
りえっちゃん

23日 13:00～15:00

テーマトーク「元気の種」

集まるみんなでいろいろなことを語り合います。今回のテーマは「元気の種」。元気の源をみんなでシェアしましょう！

30日 10:00～11:30

ここが謎だよこの業界 シンポジウム

春期講座で好評だった「ここ謎」が秋にも登場！ゲストをお招きし、メンタルヘルス業界の不思議に迫っていきます。

30日 13:00～15:00

ここが謎だよこの業界 グループセッション

午後はいよいよ分かち合い。日頃から不思議に思っていることなどをみんなでシェアしていきましょう。



11月

長いようで早い3か月
いよいよ秋期講座も最終月へ



6日 13:00~15:00

WRAP③



WRAP (元気回復行動プラン) **3回目**

自分の元気を保つ工夫をシェアします
ファシリテーター：きょうこ、びろりん、
やっちゃん

10月16日と11月20日午後は、リカバリーカレッジ・ポリフォニーさん(東久留米市)とにじメディアさん共催のイベントに、RCたちかわもコラボ共催。現地イベント会場でのご参加も無料となります。

にじメディアを通して これからの社会について考えてみませんか

弱さにある希望を表現する映像メディア
にじメディア
上映イベントvol.5-8
映像作品上映&トークセッション

にじメディア&リカバリーカレッジ・ポリフォニー共催イベント

【上映作品】

にじメディア第2弾作品 『表現のお仕事』
自閉傾向と知的障害のある翔平さんに俳優の仕事を依頼したことについて考える作品。
俳優だけに限らず、いろいろな表現に関わるお仕事について考えながら、障害とは、表現とは、仕事とはみんなで考えていく。

監督：齋藤一男 2021年 45分予定
制作：にじメディア制作委員会

13日 13:00~15:00

社会資源講座②

もつげんきんの「SOS講座」

もつげんきんさん主催。福祉以外のサービスやヘルプの出し方を考えます。
コーディネーター：もつげんきんさん

20日 13:00~15:00

にじメディア上映イベント vol.8

リカバリーカレッジポリフォニーさんとの共同イベントに参加することができます。



27日 10:00~11:30

秋期講座・修了式

秋期講座もいよいよフィナーレ
この3か月でつかったことを振り返り。学長から修了証が送られます



27日 13:00~15:00

学長のリカバリーストーリー 秋期を振り返る会

秋期講座もこのコマでいよいよ終了
学長のリカバリーストーリーを聴かせていただきながら、皆で語り合しましょう