

リカバリーカレッジ
たちかわ

冬期講座

2022年1月～3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>



1月

いよいよ冬期講座がスタート！ 「リカバリー」について深めていきます

8日 10:00～11:30

冬期講座・始業式

冬期講座いよいよ開講！
学びの時間が始まるよ。
小松学長から受講される
学生さんへエール



8日 13:00～15:00

カレッジの楽しみ方

冬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
みや歴史をひもといていこう。

15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」の基礎を知ろう。
コーディネーター：もつげんきん
りえっち

15日 13:00～15:00

ごちゃまぜトーク

午前に引き続き「リカバリー」をキ
ーワードにみんなでごちゃまぜコト
ト語り合おう。

22日 10:00～11:30

カレッジの作り方

日本でも広がるリカバリーカレッジ。
医療や福祉と違うこの取り組みを楽しみ
続けていく工夫や知恵を持ちよって、
「私のカレッジ」にしていきたいと思います。
コーディネーター：コアメンバー

22日 13:00～15:00

WRAP①



WRAP（元気回復行動プラン）1回目
です。WRAPの考え方を知り、自分の
元気を保つ知恵や工夫をシェアしよう。
ファシリテーター：きょうこ、ぴろりん、
やっちゃん

29日 10:00～11:30

「学び」を学ぼう


成人教育学と現代の学びを理解して、
「なぜ、リカバリーカレッジで学ぶの
か？」を話し合いながら深く問う時間
です。「まなび」を「まなぼう」
コーディネーター：かめさん

29日 13:00～15:00

テーマトーク

「語ろう！私の学び」

リカバリーカレッジでの学びを具体的に
どうやってリカバリーに生かすかを
じっくり語り合おう。
コーディネーター：かめさん

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

2月

寒さに負けずに学ぼう！

互いの経験を持ち寄り、分かち合いましょう♪

5日 10:00～11:30

リカバリー入門②

「リカバリー」について学ぶ第2弾。
入門①での学びをさらに深めていこう。
コーディネーター：もつげんきん
りえっち

5日 13:00～15:00

ごちゃまぜトーク

午前に引き続き学びを深めていこう。
「リカバリー」をキーワードにみんな
でごちゃまぜコトコト、小グループで
語り合おう。

12日 10:00～12:00

オープンダイアログ

人や繋がりの可能性を信じ対話を重ねて
いく、フィンランド発祥・オープンダイ
アログの世界に触れてみましょう。
ゲスト：川島美由紀さん、村杉香織さん
三ツ井直子さん(一般社団法人つづく)

12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軽にトーク！
コーディネーター：もつげんきん

ごちゃ
まぜ感

19日 10:00～12:00

コアメンバー会議①

リカバリーカレッジたちかわは、コア
メンバーと会議を繰り返しながら運営
を行っています。カレッジの手作り感
に触れてみませんか？
(どなたでも参加可能です)

19日 13:00～15:00

WRAP②

WRAP（元気回復行動プラン）2回目
です。WRAPの考え方を知り、自分の
元気を保つ知恵や工夫をシェアしよう。
ファシリテーター：きょうこ、ぴろりん、
やっちゃん



26日 10:00～11:30

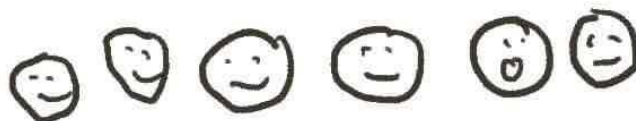
ここが謎だよこの業界 シンポジウム

春期・秋期講座に続き、「ここ謎」が冬
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こう。

26日 13:00～15:00

ここが謎だよこの業界 ごちゃまぜトーク

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ごちゃ
まぜコトコト語り合おう。



3月

春はすぐそこ。
どんな学びが芽吹いてくれるかな！？

5日 10:00～11:30

恋愛とメンタルヘルス

メンタルの不調を抱えながらの恋愛は楽しい？難しい？パートナーとの上手な付き合い方をゲストにお伺いしましょう。ゲスト：マキさんご夫妻

5日 13:00～15:00

テーマトーク「恋愛と結婚」

恋愛や共同生活には苦勞がつきもの。どうやったら出会いがある？パートナーとのいい関係を保つには？「恋愛と結婚」について語り合しましょう。

12日 10:00～12:00

マインドフルネス

癒しや治療としての瞑想のさらに先にある「私らしい生き方・幸せ」をひとりひとりの“今・ここ”に意識を集中して心と身体をととのえてみましょう。ゲスト：西山みどりさん（PSW）

12日 13:00～15:00

社会資源講座

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よう。コーディネーター：もつげんきん

19日 10:00～12:00

コアメンバー会議②

リカバリーカレッジたちかわは、コアメンバーと会議を繰り返しながら、運営を行っています。カレッジの手作り感に触れてみませんか？（どなたでも参加可能）

19日 13:00～15:00

WRAP③



WRAP（元気回復行動プラン）3回目です。WRAPの考え方を知り、自分の元気を保つ知恵や工夫をシェアしよう。ファシリテーター：きょうこ、ぴろりん、やっちゃん

26日 10:00～11:30

冬期講座・修了式

冬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！

26日 13:00～15:00

みんなのリカバリーストーリー 冬期振り返りの会

「リカバリーとは生きざまである」の名言を織りなす小松学長。リカバリーストーリーを聞かせていただきながら、皆で語り合おう。

