



リカバリーカレッジ  
たちかわ

# 秋期講座

2022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、「良い感じにいること」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。

無料の講座の場合「0000」を入れて下さい。

**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>

継続されている学生さんには返礼品をお送りいたします。



# 9月

## いよいよ秋期講座がスタート！

リカバリーカレッジたちかわは有志のコアメンバーにより運営を行っています。  
コアメンバーが担当する場合、講師名は（敬称略）とさせていただきます。

3日 10:00～12:00

### 秋期講座・始業式

参加費  
無料

秋期講座がいよいよ開講！  
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



小松学長

3日 13:00～15:00

### カレッジの楽しみ方

参加費  
無料

秋期講座で行われる講座の紹介タイム。  
支援や治療の場とは一味も二味も違う  
リカバリーカレッジたちかわの魅力に  
ついてみんなで共有していきます。

10日 10:00～12:00

### 「まなび」をまなぼう3.0

今回のテーマは「経験からまなぼう」。  
かなさんの経験から学んだ「beの肩書き」  
について知ろう。  
ファシリテーター：かめ、かなさん

10日 13:00～15:00

### ごちゃまぜトーク

テーマ: 私の『beの肩書き』

午前に学んだ「beの肩書き」を、自分で  
作ってみよう。みんなと一緒に、楽しく  
作って、あなたらしさを表現しよう。  
コーディネーター：かめ かなさん

17日 10:00～12:00

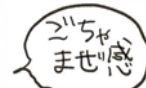
### リカバリー入門①

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  
花がっば

17日 13:00～15:00

### ごちゃまぜトーク

テーマ: リカバリー



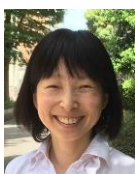
午前の講座で深めた「リカバリー」を  
キーワードに、みんなでごちゃまぜコ  
トコト語り合おう。  
ファシリテーター：げん

24日 10:00～12:00

### 注目! カレッジってナンダ?

共同創造などリカバリーカレッジが大切  
にしていることについて、たちかわ  
にも関わって下さっている宮本有紀さ  
んをお招きして、理解を深め  
ていきます。

ゲスト：宮本有紀さん  
（ゆっきい）  
（東京大学大学院准教授）



24日 13:00～15:00

### ごちゃまぜトーク

テーマ「リカバリーカレッジ」

午前で深めたリカバリーカレッジの魅  
力について、午後もゆっきいさんと一  
緒に引き続きごちゃまぜコトコトみん  
なで話し合います。

ゲスト：宮本有紀さん（ゆっきい）  
（東京大学大学院准教授）

# 10月

## 学びの秋！

## 互いの経験を持ち寄り、分かち合いましょう♪

1日 10:00～12:00

### **注目！** 特集 HSPについて

HSP(視覚や聴覚などの感覚が敏感で、刺激を受けやすいという特性を生まれつき持っている人)について学ぼう  
コーディネーター：げん

1日 13:00～15:00

### テーマトーク「繊細さ」

午前に引き続き「HSPや繊細さ」をキーワードにみんなでごちゃまぜコトコト語り合おう。  
ファシリテーター：花がっば

8日 10:00～12:00

### かれっじさんぽ

参加費  
無料

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。  
ファシリテーター：うかたん

8日 13:00～15:00

### ☆学生交流会☆

参加費  
無料

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！  
ファシリテーター：花がっば

15日 10:00～12:00

### **注目！** セルフコンパッション

近年注目されているセルフコンパッション(自分への思いやり)。他人より優れた自分になる必要はありません。大切なのは、自分であることに安心すること。こんな自分でもいい○、こんな自分がいい○仲間と一緒に小さな○つけから安心安全な世界を感じてみましょう。

講師：西山みどりさん  
(精神保健福祉士)



15日 13:00～15:00

### WRAP (らっぷ) ①

「WRAP」(らっぷ)は、アメリカの精神障害をもつ人たちによって作られたリカバリーに役立つツールです。日本語では「元気回復行動プラン」と呼ばれています。  
2回講座のうち1回目は、WRAPを知る前と後でどのように変化したかを共有していきます。  
ファシリテーター：きょうこ ぴろりん  
HOSSIEE うかたん

22日 10:00～12:00

### 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  
HOSSIEE

22日 13:00～15:00

### ごちゃまぜトーク テーマ：リカバリー

参加費  
無料

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コト語り合おう。  
ファシリテーター：なんぷう



# 11月

長いようで早3か月が経ちました。  
いよいよ秋期講座も最終月です

5日 10:00～12:00

## みんなで講座を考えよう

リカバリーカレッジたちかわは体験型のカレッジです。どんな講座を行いたいか？どんな講座なら参加してみたいか？みんなで話し合っていきましょう。  
ファシリテーター：なんぶう

5日 13:00～15:00

## 社会資源講座

### もつげんきんの「SOS講座」

よわよわPSWもつげんきん主催。福祉以外のサービスやヘルプの出し方を考えていこう。  
コーディネーター：もつげんきん

12日 10:00～12:00

参加費  
無料

## ここが謎だよこの業界 シンポジウム



業界の不思議に迫る「ここ謎」。病院、福祉のご経験を経て、現在リカバリーカレッジを主催されている作業療法士の時田良枝さんをお招きし、カレッジに至る思いを伺います。

12日 13:00～15:00

## ごちゃまぜトーク

### テーマ：ここが謎だよこの業界

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。

コーディネーター：もんち

19日 10:00～12:00

## 注目！アサーティブ コミュニケーション

相手の気持ちも尊重しながら、自分の気持ちや意見を誠実に、率直に、そして対等に表現する話し方を身につけよう。

ゲスト：堀内香苗さん  
(アサーティブジャパン会員  
トレーナー・精神保健福祉士)



19日 13:00～15:00

## WRAP (らっぷ) ②

WRAP (元気回復行動プラン) 2回目です。住まいと暮らし方についての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  
HOSSIEE うかたん

26日 10:00～12:00

## 秋期講座・修了式

秋期講座もいよいよフィナーレ。この3か月でつかんだことは自分が一番知っている！講座に全部出ていなくてOK！小松学長から修了証が送られますよ



26日 13:00～15:00

## 秋期振り返りの会

参加費  
無料

秋期講座を楽しく思い出深く振り返っちゃおう。ごちゃまぜコトコト参加しての感想などを共有してみませんか？  
ファシリテーター：花がっば

Facebook「リカバリーカレッジたちかわ」  
@よかったらLINE！ボタン押しね

# ごちゃまぜ メンタルヘルスカフェ

**参加費無料！申し込み不要**

リカバリーカレッジたちかわでは夜にもカフェを開きます。



リカバリーカレッジはたちかわ「良い感じていること」や「元気になること」について、ごちゃまぜコトコト話し合い、学び合える、参加体験型の学校です。私たちは2015年からこの学び舎を行っています。

夜のカフェは興味のある方はどなたでも参加することができます。  
人生を豊かにする知恵や工夫と一緒にシェアしませんか？

ゆるりとお茶でも飲みながら、どうぞお気軽にご参加ください。

9月28日（水）

19:00-20:30

テーマ「お勧めグッズ」

おかみ：花がっぱ

10月26日（水）

19:00-20:30

テーマ「暮らし」

コ스플레이ヤー：なんぷう

11月30日（水）

19:00-20:30

テーマ「食事」

ナビゲーター：げん & HOSSIEE



オンラインZOOM開催

ZOOM ID **789 649 7595**

パスコード **0000**

<問い合わせ先>

リカバリーカレッジ  
たちかわ事務局

✉ tachikawa@reco  
verycollege.jp

