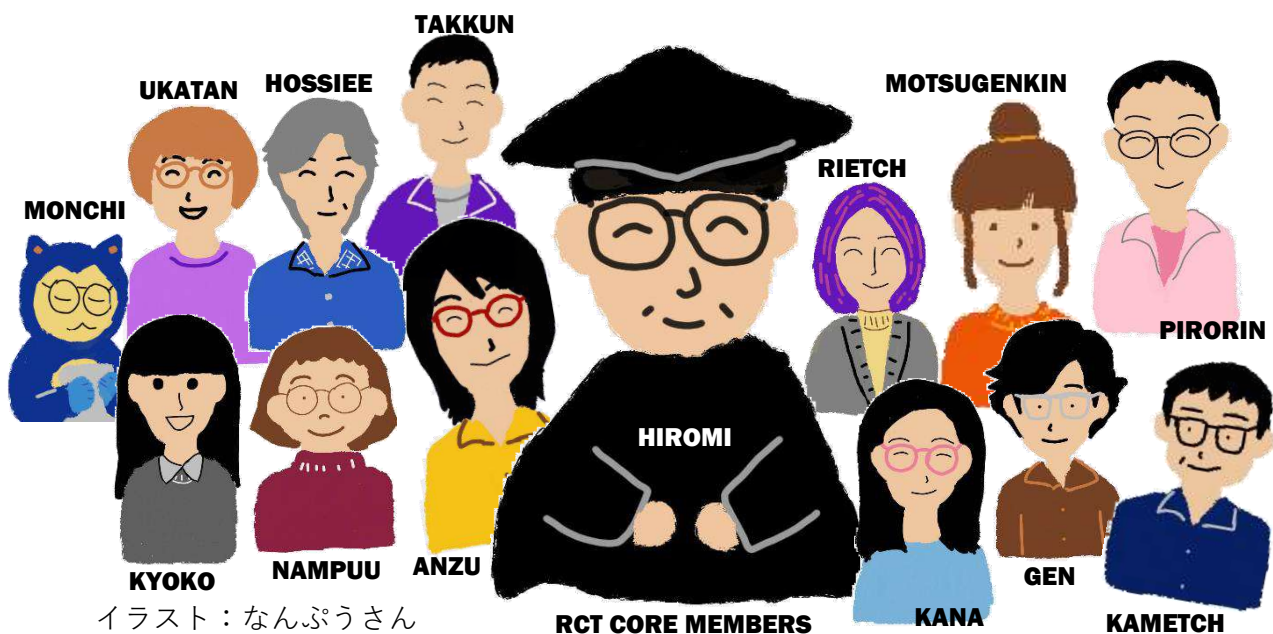


リカバリーカレッジたちかわ

冬期講座

2023年1月~3月



リカバリーカレッジたちかわは2015年に開校した、誰もが学生として参加できる学び舎です。「イイ感じていること」について、お互いの経験を持ち寄って、いろんな人がごちゃまぜに学びあっています。3か月を1学期としてzoomでの講座を行っています（期の途中からでも参加可能）
受講料はcampfireから「支援費」としてお支払いください。

オンラインZOOM開催

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。
ゲスト以外のコーディネーター・ナビゲーターはコアメンバーが務めています。

7日 10:00~12:00

公開講座
無料

始業式 オリエンテーション

いよいよ冬期講座のスタートです。始業式と今期の講座のご紹介=オリエンテーションを行います。興味のある方どなたでもお気軽にご参加ください。

ナビゲーター：もんち



～事務局メモ～ 「お名前の変更」

リカバリーカレッジたちかわは2015年に開校した「ともにつくる学び舎」です。コロナ後はzoomを使いオンラインで講座を行っています。

全国各地からいろんな方が参加されていますので、Zoomに入られたら以下のようにお名前の変更をお願いします。

今日の立場 呼ばれたい名前 どこからか

【学生】もんち @ 立川

14日 10:00~12:00

「まなび」をまなぼう3.1 「気づき」をまなぼう

「気づきとまなびって、どう違うの？」という質問をよく受けます。今回は体験ワークを通じて「気づきへの気づき」と「まなび」を深めましょう。

ファシリテーター：かめっち



14日 13:00~15:00

ごちゃまぜトーク 「気づき・まなび・そして…」

テーマは「気づき・まなび・そして…」午前の講座を踏まえ、学生さんの多様な気づきとまなびを、一人一人の多様性を大切にしながら話し合ひましょう。

コーディネーター：かめっち

21日 10:00~12:00

公開講座
無料

リカバリー入門

メンタルヘルスの世界的なキーワードである「リカバリー」。この講座では、リカバリーへの理解を深めていきます。

コーディネーター：もつげんきん
(よわよわ精神保健福祉士)



21日 13:00~15:00

リカバリーストーリー①

人はみなリカバリーの旅の途中。一人ひとりにそれぞれの物語があります。この講座では自分のこれまでの道のりを振り返り、新たな価値を見出していきます。

ナビゲーター もんち&たっくん



28日 10:00~12:00

特集「あとずさり」

いろいろなテーマの掘り下げを行う講座です。今回のテーマは「あとずさり」。リカバリーにも山あり谷あり。嬉しかった経験、悲しかった経験をシェアしませんか？

コーディネーター：かな&なんぷう



28日 13:00~15:00

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。

講師：西山みどりさん
(精神保健福祉士)



西山みどりさん

NEW



2月

サムサニモマケズ
経験を持ち寄り分かち合いましょう



4日 10:00~12:00

カレッジってナンダ？

リカバリーカレッジは2009年よりイギリスを中心として始まった、人がイイ感じているための新しい取り組みです。日本でリカバリーカレッジの研究をされている宮本有紀さん（ゆっきい）と一緒に、みんなで「共に学びあう」カレッジについて考えていきましょう。



宮本有紀さん

4日 13:00~15:00

シン・カレッジってナンダ？

午後も宮本有紀さんをお迎えし、カレッジが大事にしているco-production（共同創造）について学びを深めていきます。

ゲスト **宮本有紀さん**
（東京大学大学院准教授）
ナビゲーター たっくん、もんち

11日 10:00~12:00

ベーシックピーエイチ 特集「BASIC Ph」

「BASIC ph」とは人の持つ強みに着目したストレス対処法の新しいモデルです。自分の得意な対処のチャンネルを理解することで、自分自身の理解も深まります。

ゲスト **岡田太陽さん**
（BASIC Ph JAPAN 副代表副）



岡田太陽さん

～事務局メモ～「BASIC Ph」

「BASIC Ph」は、人間が本来持っているストレスに対処する力、回復力（レジリエンス）に着目したモデルです。対処の6つのチャンネル（信念、感情、社会、想像力、認知、身体）を理解すると、自分がこれまでも対処してきたことや、持っている強みを知ることができ、グッと自分自身への信頼感が増す気がしてきます。ぜひこの新しい考え方に触れてみて下さい。

18日 10:00~12:00

リカバリーストーリー②

リカバリーストーリーの2回目3回目です（連続で参加されていなくても参加可能です）。午前午後とゆっくりじっくり、自分の物語を見つめ、新たなストーリーを紡いでいきます。

ナビゲーター：もんち&たっくん



18日 13:00~15:00

リカバリーストーリー③

3回講座の最終回となります（連続で参加されていなくても参加可能です）。見つめなおしたご自身の物語を、少しでも周囲の方と分かち合っていきましょう。

ナビゲーター もんち&たっくん



公開講座
無料

25日 10:00~12:00

らっぶ WRAP（元気回復行動プラン）

WRAPとはWellness、Recovery Action Planの頭文字。自分がいー感じているための取扱説明書です。この講座ではWRAPを通じて生活の工夫を考えていきます。

ファシリテーター きょう子、ほっしー
たっくん



25日 13:00~15:00

カレッジ学生交流会

リカバリーカレッジたちが恒例の交流会です。学生も、これから学生になろうと考えている人でも参加大歓迎！一緒にわいわい盛り上がりましょう。

コーディネーター
：かな&なんぶう



公開講座
無料

3月

あっという間に3か月が経ちました
いよいよ冬期もグランドフィナーレ



公開講座
無料

4日 10:00~12:00

カレッジ歴史さんぽ

さまざまな場所からいらっしやっている学生さんが地元を紹介して下さる恒例の「カレッジさんぽ」。今回はさらに歴史も紹介しちゃおうって企画です。ぜひ街の今昔をご紹介ください。

コーディネーター：かめっち



4日 13:00~15:00

もつげんきんのSOS講座

よわよわ精神保健福祉士 もつげんきんさんによる人気講座。福祉以外のサービスやヘルプの出し方を考えていきます。

コーディネーター もつげんきん
なんぷう



11日 10:00~12:00

ここが謎だよ この業界 シンポジウム

不思議なことばかりのメンタルヘルス業界にせまる「ここ謎」。今回は関西圏で活動されている精神科医の岩谷潤さん、コアメンバーで看護師の大谷利恵さん（りえっち）をお招きし、従事者から見た苦労ポイントに迫ります。

岩谷潤さん



りえっち

11日 13:00~15:00

ここが謎だよ この業界 ごちゃまぜトーク

午前のゲストの潤さん、りえっちさんにも参加いただき、学生のみならず業界の謎について言いたい放題?! 語り合ひましょう

ゲスト 岩谷潤さん（精神科医）
大谷利恵さん（訪問看護師）

SPECIAL GUEST



18日 10:00~12:00

冬期講座・修了式

冬期講座もいよいよ終わり。修了式を行います。この3か月でつかんだことは自分が一番知っている! 冬期講座に1コマでも参加された全ての方に参加資格があります。気軽に出席して、オリジナルの修了証書を作っちゃおう!



18日 13:00~15:00

冬期講座お疲れさま会

冬期講座を振り返って、みんなで打ち上げを行います。学生さんはもちろん、リカバリーカレッジたちかわに少しでも興味のある方のご参加大歓迎です。

コーディネーター：事務局

公開講座
無料

~事務局メモ~ 「公開講座」

リカバリーカレッジたちかわでは、これから学生として参加をご検討中の方、リカバリーカレッジにご興味をお持ちの方に向けて、公開講座を無料で行っています。

途中参加・途中退席、画面オフなどどんな参加の仕方でもOKですので、お気軽に公開講座にのぞきに来て、たちかわの雰囲気をつかんでください!

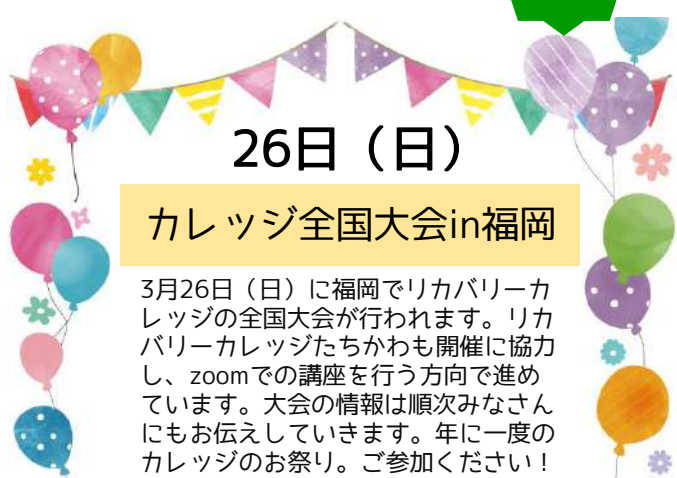
公開講座のパスコード 0000



26日（日）

カレッジ全国大会in福岡

3月26日（日）に福岡でリカバリーカレッジの全国大会が行われます。リカバリーカレッジたちかわも開催に協力し、zoomでの講座を行う方向で進めています。大会の情報は順次みなさんにもお伝えしていきます。年に一度のカレッジのお祭り。ご参加ください!



リカバリーカレッジたちかわ presents

ごちゃまぜカフェ

～夜に語らう～

参加資格は「さびしい気持ちをお持ちの方」

1月11日(水)

19:00~20:30

テーマ おとしだま

店長
ぴろりん



2月15日(水)

19:00~20:30

テーマ 本・マンガ

編集長
なんぷう



3月15日(水)

19:00~20:30

テーマ お花見

店長
たっくん



ZOOM ID **789 649 7595**

パスコード **0000**
参加費無料



<お問い合わせ>

リカバリーカレッジたちかわ事務局
tachikawa@recoverycollege.jp