

リカバリーカレッジたちかわ

秋期講座

2023年9月～11月



学びの
秋だよ

リカバリーカレッジたちかわは2015年に開校しました。誰もが学生として参加できる学び舎です。良い感じにいることについてお互いの経験を持ち寄り、「ごちゃまぜ」「コトコト」「よわよわ」をキーワードに学びあっています。3か月を1つの学期（9～11月／1～3月／5～7月）。主にzoomで講座を行っています（期の途中からでも参加可能です）。

受講料はcampfire（クラファン）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>



9月

いよいよ
秋期講座が
始まります！

【カレッジキーワード】

「脱線」…たちかわではよく起こる楽しい事

事務局からのお知らせ…「zoom」

リカバリーカレッジたちかわはzoomでオンライン講座を行っています。メイン画面に入れたら以下のようにお名前の変更をお願いします。

呼ばれたい名前 どちらからいらっしゃったか

もんち @ 立川

9日 10:00～12:00

始業式 オリエンテーション

お待たせしました！いよいよ秋期講座がスタートします。この日はこれから一緒に学んでいく学生さんにカレッジの雰囲気や、秋の講座の様子を知っていただく会となります。ご興味ある方、どなたでもお気軽にご参加ください。

9日 13:00～15:00

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潮流である「リカバリー」。病気や障害があっても人間らしく生きていこうとする旅路のことです。この講座ではリカバリーの理解を深めていきます。

コーディネーター：ぴろりん＆かな

16日 10:00～12:00

コアメンバー会議

リカバリーカレッジたちかわでは、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。たちかわの舞台裏に触れてみませんか？会議は学生さんならどなたでも傍聴参加することができます。

事務局からのお知らせ…「公開講座」

リカバリーカレッジたちかわでは、ご参加を検討されている方に向けて、公開講座を行っています。

途中参加・途中退席OK。画面オフOKです。お気軽に遊びに来てください。

パスコード 0000



23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年よりイギリスで始まりました。お互いに学びあうことで元気にリカバリーカレッジの研究をされ、最近またイギリスのカレッジを視察に行かれた宮本有紀さん（ゆっきい）をお招きし、カレッジの最新情報を元にカレッジの魅力に迫ります。

ゲスト 宮本有紀さん のりさん
(東京大学大学院准教授) (コアメンバー)



23日 13:00～15:00

シン・カレッジってナンダ？

午前中のゆっきいさんのお話を受けて、午後は皆でカレッジについて語り合います。イギリス視察に行かれたこともある【のりさん】をお招きし、リカバリーカレッジが大事にしている「co-production」（共同創造）や、たちかわが大事にしている「ごちゃまぜ」について、ざっくばらんに話し合っていきます。

ゲスト のりさん (コアメンバー)

10月

カレッジに
慣れてきた
ころかな？

【カレッジキーワード】

「日直」…その日の挨拶ご担当。立候補制？

事務局からのお知らせ…「安心感」

リカバリーカレッジたちかわは個人的なお話が登場する機会が多いです。参加される「学友」同士、以下のことを大切にしてくださいね。

- ①ここでの話はここだけ
- ②お互いを尊重し合おう
- ③それぞれの経験を持ち寄ろう

7日 10:00～12:00

「まなび」をまなぼう ふりかえり
まなびって何？

公開講座
無料

1年間続けてきた「まなび」をまなぼう。
今期は今までの講座をふりかえりながら、
まず「あなたにとって『まなび』って
何？」ということを語り合いましょう。

ファシリテーター：かめっち

7日 13:00～15:00

「まなび」をまなぼう ふりかえり
カレッジでのまなびとは？

午前中に引き続き、今までの講座を
ふりかえりながら、「リカバリーカ
レッジでのまなびって何？」という
ことを語り合いましょう。

コーディネーター：かめっち

14日 10:00～12:00

コアメンバー会議

リカバリーカレッジたちかわでは、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。そろそろ次の学期を検討
し始める時期。どんな内容がよいのか意
見を出し合っています。【傍聴可能】

事務局からのお知らせ…「傍聴」

「コアメンバー会議」というと、なん
だか堅苦しいものを想像されるかも知
れませんね。でも全然そんなことはな
くて、和やかな雰囲気の中で少しだけ
真面目な話もしつつ、講座の時と同じ
く脱線もしまくっています（苦笑）。
そんな会議の「傍聴」も講座と同じく
らい面白い？コアメンバーとも仲良
くなる良い機会です。お気軽にのぞきに
来てください！

21日 10:00～12:00

リカバリーストーリーとふれる

さまざまな困難さや新たな人生の過程を
語る「リカバリーストーリー」。リカ
バリーストーリーをまずは聞いてみて
今の自分を認めてあげよう！ゲストはコ
アメンバーでもあるかけるん。彼のリ
カバリーストーリーに触れることで皆で大
事なものをみつけよう。

語る人（ゲスト） かけるん（コアメンバー）

ナビゲーター たっくん（コアメンバー）

21日 13:00～15:00

リカバリーストーリーにふれる

午前のゲスト：かけるんのリカバリー
ストーリーを聞いての午後。この講座
では参加される方それぞれで、ご自分
のリカバリーストーリーを作ってみま
しょう。安心できる場で、出来るだけ
共有して、それぞれの方の人生とその
想いにふれてみましょう。

語る人（ゲスト） かけるん（コアメンバー）

ナビゲーター たっくん（コアメンバー）

11月

あっという間の
3か月？
名残惜しいね

【カレッジキーワード】

「立川校舎」…講座を配信している。開放中

事務局からのお知らせ…「☆印」

リカバリーカレッジたちかわでは運営の中心となっている学生さんを特に「コアメンバー」さんと呼んでいます。コアメンバーはチューター的な形で、学生さんのお世話もしてくださっています。お名前の前の「☆」がその目印。お気軽にいろんなことを尋ねてみてください。

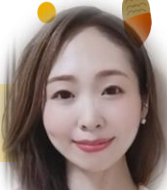


4日 10:00～12:00

セルフコンパッション

セルフコンパッションは 自分への慈しみ。他者を思いやるように、自分自身のことを大切に思うことです。たちかわではマインドフルネスでおなじみの西山みどりさんをゲストにお招きし、この考え方を学んでいきましょう。

ゲスト **西山みどりさん** (PSW)



みどりさん

4日 13:00～15:00

カレッジさんぽ

公開講座
無料

カレッジでは全国各地、さまざまなところから学生さんが参加されています。そんな学生さんが地元を紹介する「カレッジさんぽ」。みんなで地元自慢を持ち寄っちゃいましょう！

コーディネーター：**かめっち** (コアメンバー)

ネーター：**うかたん** (コアメンバー)

11日 10:00～12:00

コアメンバー会議

リカバリーカレッジたちかわでは、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。講座の話だけでなく、全国文化祭の話なども飛び出しています。いろんな話を聞けますよ～【傍聴可能】

事務局からのお知らせ…「学長」

リカバリーカレッジたちかわの立ち上げから学長としてカレッジをまとめてくださっていた小松廣美さん。たちかわの象徴として「ごちゃまぜコトコトよわよわ」を体現されている稀有な方でした。2023年8月、一足先にご卒業されてしまわれましたが、小松学長の誰にでも分けへだてなく大事にされる精神は、コアメンバーに脈々と受け継がれています。

公開講座
無料

18日 10:00～12:00

WRAP (元気回復行動プラン)

WRAP (らっぷ/Wellness Recovery Action Planの頭文字をとったもの) はアメリカの当事者の方が開発した「自分がいい感じにいるための自分自身の取扱説明書」です。この講座ではWRAPを通じて、皆さんが日頃から行われている生活の工夫を共有していきます。

ファシリテーター：**のりさん** (コアメンバー)

ネーター：**HOSSIEE** (コアメンバー)

18日 13:00～15:00

修了式とお疲れさまの会

秋期講座もいよいよ最終回。修了式です。この式は秋期講座に1コマでも参加された方ならどなたでも参加できます。この3か月でつかんだことは自分が一番知っている！3か月を振り返りながら、自分だけのオリジナル修了証書を作っちゃおう！終わってからお疲れさまの打ち上げもありますので、ぜひお気軽にご参加ください。

リカバリーカレッジたちかわpresents

ごちゃまぜカフェ

昼間学ぶだけではもの足りない
そんなあなたのための
夜の「自主ゼミ」語り合い

今夜は少し温かい夜になりそうだね

9月27日(水)

開 店 19:00
ラストオーダー 20:30
閉 店 21:00

マスター
かけるん
(from佐賀)

10月25日(水)

開 店 19:00
ラストオーダー 20:30
閉 店 21:00

マスター
のりさん
(from岡山)



11月

開 店 19:00
ラストオーダー 20:30
閉 店 21:00

マスター
たっくん
(from山中?)



ZOOM ID **789 649 7595**

パスコード **0000**

参加費無料



トークテーマはSNSをチェックください

Instagram @recoverycollegetachikawa

Twitter @tachikawareco1

Facebook @ recoverycollege.jp

<お問い合わせ先>

リカバリーカレッジたちかわ事務局

tachikawa@recoverycollege.jp