

リカバリーカレッジたちかわ

冬期講座

2024年1月～3月



元気
してる？

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>



1*月

いよいよ
冬期講座が
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…「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

13日 10:00～12:00

始業式

オリエンテーション

公開講座
無料

お待たせしました！いよいよ冬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、冬期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。

進行 事務局（ほっしー&もんち）

13日 13:00～15:00

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 もつげんきん&うかたん

20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



27日 10:00～12:00

まなびをまなぼう

傾聴と対話の学習学 ～フレイレにふれる～

ある学生さんから「カレッジでのまなびは『フレイレ的』だ」というお話をいただきました。リカバリーカレッジたちかわでのまなびは傾聴と対話を大切にしています。傾聴と対話を通じたまなびをお互いに経験しながらまなび合いましょう。

ファシリテーター：かめっち&もんち

27日 13:00～15:00

まなびをまなぼう4.0②

「人間化」の学習学 ～「抑圧」からの解放～

私たちは、よく《支援する》－《支援される》関係にいると気づくことがあります。《する》－《される》ではなく「ともに」という関係になるために、私たちには何が必要なのかを、ともにまなび合いましょう。

コーディネーター：かめっち&もんち

2月

カレッジに
慣れてきた
ころかな？

【カレッジキーワード】
「学長（代理）」…みんなを束ねる学びの象徴

3日 10:00～12:00

コアメンバー会議

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】

10日 10:00～12:00

カレッジってナンダ？ ゆっきいさん

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 & たっくん
（東京大学大学院准教授）（コアメンバー）

10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。リカバリーカレッジが大事にしてい
る「co-production」（共同創造）とい
う考え方や、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。

進行 たっくん + 事務局

3色パステルアートで必要な材料

・パステル（ダイソーで購入可能）

使う色は、あかいろ、べにいろ、きいろ、
やまぶきいろ、あお、ぐんじょう

・画用紙（はがきサイズ）

・色付きのマスキングテープ

・ねりけし ・コットン ・綿棒

参考HP <https://3cart.net/01/>

事務局からのお知らせ…「文化祭」

来る2月24日に、「第3回全国リカバ
リーカレッジ文化祭」が名古屋で開催さ
れます。オンラインでの参加も可能です。
リカバリーカレッジたちかわも恒例の
「カレッジさんぽ」（学
生さんが地元を持ち寄り
組み）を担当します。ぜひ
ご参加ください！



17日 10:00～12:00

3色パステルアート

3色パステルアート®は、『3つの色』と
『描き方』で、絵が苦手な人でも満足度
の高いパステル画が描けるアートセラピー
です。「緊張、抑うつ、怒りを大きく低
下させ、心理的安定が得られる」と評価さ
れています。この機会に一緒に
絵を描いてみませんか？

インストラクター かなさん
（コアメンバー）



17日 13:00～15:00

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
がよ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 たちかわWRAPチーム



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

9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！今回のゲストはたっくん。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。

ゲスト **たっくん**
ナビゲーター **かけるん&ぴろりん** (コアメンバー)

2日 10:00～12:00

コアメンバー会議

早いもので次の春期講座の話題がたくさん。カレッジの裏話を聴けるチャンスかも【どなたでも傍聴可能です】

9日 13:00～15:00

リカバリーストーリー **に**ふれる

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が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。

ゲスト **たっくん**
ナビゲーター **かけるん&ぴろりん** (コアメンバー)

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」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。お気軽にいろいろなことを尋ねてみてください。

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、コアメンバーを中心に、学生さんも参加して会議を繰り返しながら運営を行っています。みんなで作るのがco-production。お気軽にご参加ください。【傍聴可能】

公開講座
無料

23日 10:00～12:00

特集「ストレングス」

みなさんは、自分の「強み」を生かした生き方をしてみたいと思うことはありませんか？みなさん一人一人の「強み」＝ストレングスについて対話しながら、どうしたら「強み」を生かして生きられるかを語り合いましょう。

ファシリテーター **かめっち&かけるん**
(コアメンバー)

23日 13:00～15:00

修了式&お疲れさまの会

冬期講座もいよいよ最終回。修了式です。この式は冬期講座に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！ぜひお気軽にご参加ください。

ゲスト **小松名誉学長&学長代理**



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



1月31(水)

開 店 19:00
ラストオーダー 20:30
閉 店 21:00

2月28日(水)

開 店 19:00
ラストオーダー 20:30
閉 店 21:00

3月27日(水)

開 店 19:00
ラストオーダー 20:30
閉 店 21:00

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

X (旧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