

# 2021年度 秋学期



## リカバリーの旅が始まる





## リカバリーカレッジふくおか

リカバリーカレッジふくおかへようこそ！

私たちは、誰もがリカバリーできると信じています。  
リカバリーカレッジふくおかに集う皆さまがご自身の  
リカバリーを創造していかれることを応援します。





## リカバリーカレッジふくおかの理念

私たちは、一人ひとりのリカバリーしたいという想いを大切にし、つながる、学びあう、ひろがる機会を創りたいと願っています。

**Coproduction**

ちがいを活かしてともに創る

**Co-learning**

立場を超えて誰もが学びあう

**Comfortable**

安心して認め合い、成長できる場

**Create**

希望のとびらを開き、みらいを描く

**Connect**

わたしとつながり  
あなたとつながり  
ひろい世界とつながっていく

## リカバリーカレッジとは

2009年、リカバリーカレッジはイギリスで誕生しました。精神的困難な体験をした方々のリカバリーを応援するために、リカバリーを学びあう場として作られました。

リカバリーは、ご自身のリカバリーに役立つことを学ぶ場で、学びたいと思う方は誰でも利用できます。

誰もが一人の学生として尊重されます。また精神的困難な経験からの知恵と精神保健医療福祉の専門的知識とを活用して講座を開講し、学生とともに学びあいます。

リカバリーカレッジは、この10年で、多くの方に称賛され、世界中に広がりました。

そして、2021年、福岡にリカバリーカレッジが誕生します。

## リカバリーとは

**たとえ病気による制約があっても、満足できる、希望に満ちた  
やりがいのある人生を送ることである。**

(Anthony,1993)

リカバリーとは、どんなに障害や症状があっても、希望に満ちたその人らしい生活を送ることができるという考え方です。

そしてリカバリーは、ひとりひとりの人生の新たな意味や目的をみつけていくプロセスでもあります。

私たちは、誰もがリカバリーできると信じています。

# 講座のこと

イギリスのリカバリーカレッジでは誰もが充実した有意義な人生を送るために、希望（HOPE）コントロール（CONTROL）機会（OPPORTUNITY）の3つの要素が大切だといわれています。

精神的に困難な状況にあると、希望が感じられなくなり、自分の生活や人生は病気に大きく左右され、自分のやりたいことを考えたり、人や社会とつながることも困難になりがちだからです。

そのためリカバリーカレッジでは、これらを取り戻せるよう学びの機会を作ることを目的としています。

私たちリカバリーカレッジふくおかでも、この考えに倣い、この3つの要素に基づいてリカバリーに役立つ講座を開講します。

HOPE

## 希望につながる講座

圧倒されることがあったとしても意味のある人生が送れることを信じられるように

CONTROL

## 自分につながる講座

自分が何をしたいか  
どんな生活を送りたいのか  
自分をより豊かにしていく

OPPORTUNITY

## 次のステップにつながる講座

自分の可能性をひろげる機会  
自分の居場所を持ち、人とつながる

# 講座紹介



## Zoomによるオンライン講座



## 対面による講座

(感染症等により、やもなく中止又は延期する場合があります。)

### 希望につながる講座 (HOPE)

1

#### リカバリー

リカバリーって何だろう？この講座では、リカバリーについて考えたり語ったり感じたりして学びあいます。



全3回

1

#### リカバリー

リカバリーって何だろう？この講座では、リカバリーについて考えたり語ったり感じたりして学びあいます。



全3回

2

#### 希望の持ち方

希望って何だろう？希望を見つけ、育てる方法を語りあいましょう。



全2回

3

#### 自分を大切にする

自分を大切にすること、そして、大切にするために自分にできることを一緒に見つけていきます。



全3回

### 自分につながる講座 (CONTROL)

4

#### ひきこもってもつながれる

ひきこもり体験を語りあい、そこからつながり生まれるものを探していきます。



全2回

5

#### 自分の中に安心をつくる

外側ではなく私の内側の声が聞こえるように。自分の中に安心をつくり、自分を満たしてあげよう。



全3回

本講座はDMWとの共同企画で行います。

6

#### 自分だけが何でうまくいかないの

自分だけがうまくいかないという世界から抜け出す方法を一緒に探りませんか。



全3回

7

#### 気持ちの切り替え方

つらいことや嫌なことを引きずってしまうことありませんか？自分の気持ちの切り替え方について考えてみましょう。



全2回

## 自分につながる講座（CONTROL）

8

### ダメダメから 抜け出す

物の見方を変える、否定的な考えを変えるきっかけとなる講座です。ダメダメと思っていることを出しあって、一緒に考えてみましょう。



全2回

9

### 家族を大切にする

「自分も、家族も大切にできない」そんなふうにあることありませんか？ どうしたら自分も家族も大切にできるようになるのかを一緒に考えます。



全2回

10

### 素敵に自己主張 してみよう！

自分の思いを伝えながら、相手の思いも聞ける方法を考え、実践しましょう。



全3回

11

### コロナとメンタル ヘルス

体にも心にも影響を与えるコロナ。制限のある暮らしの中で、大切にしたいことや気持ちを立て直す方法をみんなで考えます。



全2回

12

### 睡眠の話

質の良い睡眠って何？心地よく眠るために、みんなどうしている？睡眠について一緒に考えよう！



全2回

## 次のステップにつながる講座（OPPORTUNITY）

13

### ZOOMの使い方 入門編A・B

参加者同士で「ZOOMあるある（成功・失敗敗体験など）」をシェアしながらZOOMの使い方（入門編）を学びます。※AとBは同じ内容です。



A・B各2回

14

### 自分の望む生活に つながる、使える 社会資源とは？

社会資源について、分からない事、困り事ってありますよね。みんなで語り合い、自分の望む生活につながる、使える社会資源を一緒に見つけましょう。



全2回

15

### 仕事との向き 合い方

働き方は人それぞれ。仕事について色々な見方や考え方がある中で、自分にとっての仕事とは？を考えてみよう。



全2回



## 申込するにあたって

### ■ リカバリーカレッジを受講できる方

メンタルヘルスの課題からのリカバリーに興味のある方、ご自身のリカバリーについて学びたいと思う方は、どなたでも受講できます。

### ■ スケジュール

2021年08月22日(土) オープンカレッジ  
09月26日(日) 入学式・オリエンテーション  
10月02日(土) 講座開始～11/28 (全15講座)  
12月05日(日) 卒業式

### ■ 募集期間

2021年08月22日(日)～2021年09月20日(月)

※学費サポート制度：2021年08月22日(日)～2021年09月05日(日)

### ■ 講座形態

Zoom 受講にあたっては、事前接続テストを実施します。  
対 面 福岡市内の会場で行います。(赤煉瓦文化館・あすみん)

### ■ 受講料

いずれかのコースから選択ください。

- ・まるっとコース：10,000円
- ・セレクトコース：講座単位で購入

### ■ 学費サポート制度 ※「まるっとコース」のみ適用

当カレッジでは、経済的理由で受講をあきらめている方を対象に、有志から寄付を募り、受講料の免除制度を設けています。  
申請など詳しくは、ホームページをご覧ください。

### ■ 受講申込

下記のURLよりお申込みください。

<https://forms.gle/GZ47hEfWEgWqayQB6>

こちらから



### ■ ホームページ・問い合わせ先



<https://www.rcfukuoka.com/>



[rcfukuoka2021@gmail.com](mailto:rcfukuoka2021@gmail.com)





## 受講するにあたって

### Zoom講座

- ・パソコン等の機材やWi-Fi環境は各自ご用意してご参加ください。
- ・講座の資料・ZoomのURLは3日前にメールでお送りいたします。
- ・3日前までにメールが届かない場合はお問合せ下さい。
- ・講座の資料は印刷してお使いいただくこともできます。
- ・Zoomへの入室は講座開始10分前から可能です。
- ・入室と同時に出席の確認をさせていただきます。
- ・定刻になったら講座を始めさせていただきます。
- ・講座はグランドルールを大切にしながら行います。
- ・万が一講座が中止となる場合にはメールにてお知らせします。

### 対面講座

- ・会場は「2021年度 秋学期講座時間割」でご確認ください。
- ・配布資料は当日会場でお渡しします。
- ・受講料は当日会場でお支払いください。※セレクトコースのみ
- ・講座開始2時間前の時点で、福岡市に各種「警報レベル3相当」が発令された場合は講座を中止します。
- ・新型コロナウイルス感染状況により会場が閉鎖された場合は講座を中止します。この場合は、メールにてお知らせします。
- ・その他、対面で集まることが難しい状況が生じた場合は、中止する可能性があります。この場合は、メールにてお知らせします。



# 講師紹介



市川 泉  
久留米大学病院精神神経科デイケア  
一般社団法人Lily of the valley 代表理事  
リカバリーカレッジふくおか 運営委員  
精神保健福祉士  
WRAPファシリテーター  
食品衛生責任者



内野 俊郎  
久留米大学医学部神経精神医学教室 准教授  
一般社団法人Lily of the valley 理事  
日本精神障害者リハビリテーション学会 理事  
精神科医 指導医  
日本精神神経学会専門医



黒髪 恵  
福岡大学医学部看護学科 講師  
一般社団法人Lily of the valley 理事  
リカバリーカレッジふくおか 運営委員  
看護師  
臨床心理士、公認心理師



坂本 明子  
久留米大学文学部社会福祉学科 准教授  
一般社団法人Lily of the valley 理事  
リカバリーカレッジふくおか 運営委員  
リカバリーカレッジOKAYAMA 運営委員  
精神保健福祉士  
アドバンスレベルWRAP ファシリテーター



杉原 稲美  
SAGA-ACT  
TENACIOUS  
訪問看護ステーションMAGA+Re  
一般社団法人Lily of the valley 理事  
リカバリーカレッジふくおか 運営委員  
WRAPファシリテーター  
看護師



田中 将太  
琉球大学人文社会学部人間社会学科 講師  
一般社団法人Lily of the valley 監事  
特定非営利活動法人地域たすけあいの会 副代表理事  
一般社団法人 全国食支援活動協力会 理事  
社会福祉士 精神保健福祉士  
介護福祉士



中島 美鈴  
九州大学大学院人間環境学研究院学術研究協力員  
公認心理師・臨床心理士  
主に大人のADHDの方に認知行動療法を  
提供している



八谷 隆之  
一般社団法人DMW代表理事  
河村クリニック 思春期外来所属  
作業療法士  
WRAP ファシリテーター  
元DARCスタッフ



久島 勇一郎  
リカバリーカレッジふくおか 運営委員  
ピアサポートからつ メンバー  
自殺予防共創ラボ メンバー



馬渡 春彦  
一般社団法人Lily of the valley  
リカバリーカレッジふくおか 運営委員  
諫早市地域医療を考える会  
精神保健福祉士 介護福祉士  
知的障害者支援専門員  
WRAP ファシリテーター



吉岡 洋  
リカバリーカレッジふくおか 運営委員  
リカバリーカレッジSAGA 運営委員  
リカバリーカレッジたちかわ 運営メンバー  
佐賀県精神保健福祉連合会 理事  
ピアサポートからつ 代表  
WRAPファシリテーター

そのほか、魅力的な講師陣で講座を開講します。

皆さまとの出会いが  
リカバリーの一步です。  
くろかみ

学べば変わる！  
想いを叶えよう！  
かけるん

自分らしさを求めて三千里  
は～ちゃん

感じて  
気づいて  
開いていく…場が  
ここにある。  
り～さん

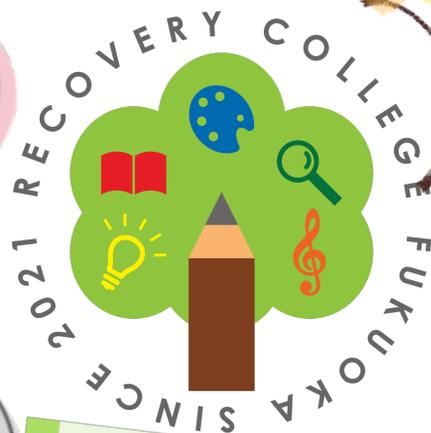
「ラララ深呼吸😊  
始めよう、学び。」  
いちかわ

可能性の扉が  
ひらかれますように  
希望と共に  
さかもとあきこ

「学び」は  
私が私で  
ある所以 (ゆえん)  
ぴろりん

いつでも、どこからでも  
学べるよ。  
出会えるよ。  
スージー

リカバリーの旅を  
楽しもう！  
まあくん



学びを通し、  
希望のチカラ  
を感じたい  
あやっち

運営スタッフ

自分で選ぶ！「つながり」  
の機会を  
リカバリーカレッジふくおかで！  
ターナー

学んで  
仲間と繋がって  
良い感じの私に😊  
ちっち





<https://www.rcfukuoka.com/>



[rcfukuoka2021@gmail.com](mailto:rcfukuoka2021@gmail.com)



運営法人 Lily of the valley