



いろいろな角度で  
眺めてみよう

## リカバリーカレッジ高知 2024 初夏講座 参加者募集



リカバリーカレッジでは、精神的なつらさを体験した人たちと、専門職と呼ばれる精神健康に関する知識を学んできた人たちが、それぞれの専門性、経験、知恵や知識を持ち寄り、学び合いの場を作り上げていきます。<sup>(1)</sup>

リカバリーカレッジ高知のメンバーと共に、リカバリー やメンタルヘルスについて学び合ってみませんか？

(1) 出典：リカバリーカレッジガイダンス研究班（2019）を一部改変

6/22(土) 7/6(土) 7/13(土) 7/20(土) いずれも 13:00～16:30

会場：高知県立大学 永国寺キャンパス

定員：20名程度 参加費：無料 ※ 講座や申込方法は裏面をご覧ください

## リカバリーカレッジ高知 2024 初夏講座

日程	講座	概要
6月22日(土)	ガイダンス	リカバリーカレッジの説明と、各講座についての説明です。受講生がカレッジでより良く学べるようにサポートします。
	ワールドカフェ風 元気の道具箱	暮らしの中で、元気に役だっているものについて、受講生みんなで持ち寄り、考えてみましょう。カフェのようにくつろいだ雰囲気の中で話し合いをします。聞いているだけでも構いません。
7月6日(土)	向き合うってなんだろう？	「向き合わなければ」と焦ることはありませんか？自分や他者、障害や病気…向き合う対象は様々です。三人の話者の向き合い方の変遷を聞きながら、自分なりの向き合い方を考える時間になればと思います。
	依存症の正しい知識とライフスキル	言葉では知ってても実際には知らない事が多い「依存症」。実は誰もがなるかもしれない身近な病気の一つ。依存症に関する正しい知識やそれを予防する為のライフスキル(ストレス対処や感情表現など)について、対話を交え学びます。
7月13日(土)	作る創る造る繕う、 自分に合った“つくる”を“つくろう”	自分に何ができるかわからない人、新しいことにチャレンジしたい人、つながりを持ちたい人、ひとりででもみんなとでも、創作したり場の空気を音でつくったり見聴きする事で自分の楽しみを考えてみましょう。
7月20日(土)	家族にとってのリカバリー～ 家族は何を体験したのか～	家族のリカバリーとは、当事者の病気の状態がどうであろうとも、家族自身が希望を見出し、自分なりの生きがいや生活を取り戻すことと言われています。今回、当事者と一緒に家族のリカバリーを考えたいと思います。
	それぞれのリカバリーストーリー、修了式	リカバリーカレッジ高知の講座を通して、いま、あなたの中にはどんなストーリーが浮かびますか？ここでは、それぞれのストーリーに耳を傾けます。「ただ、聞いてみる」。そこから生まれるものを感じ、気づいたものがあればシェアしてみましょう。

- ※ 講座の内容や開催方法は変更する可能性があります。
- ※ 校内が工事中のため、駐車場をご利用いただけません。お車でお越しの際には、近隣の駐車場をご利用ください。なお、車での移動が必要な場合等、何らかの配慮が必要な場合には、事前にご相談ください。
- ※ 全講座中3日以上の出席者へ修了証を発行します。全講座に参加できない方も、1講座から参加できます。何かご不明な点があれば、お問い合わせください。

### 受講の申し込みについて

申し込みフォームより、必要事項にご記入の上、申し込みをお願いします。受講が決定し次第、折り返しメールでご連絡します。6/20(木)までに連絡がない場合には、お問い合わせください。

### お問い合わせ

リカバリーカレッジ高知(高知県立大学 社会福祉学部内)

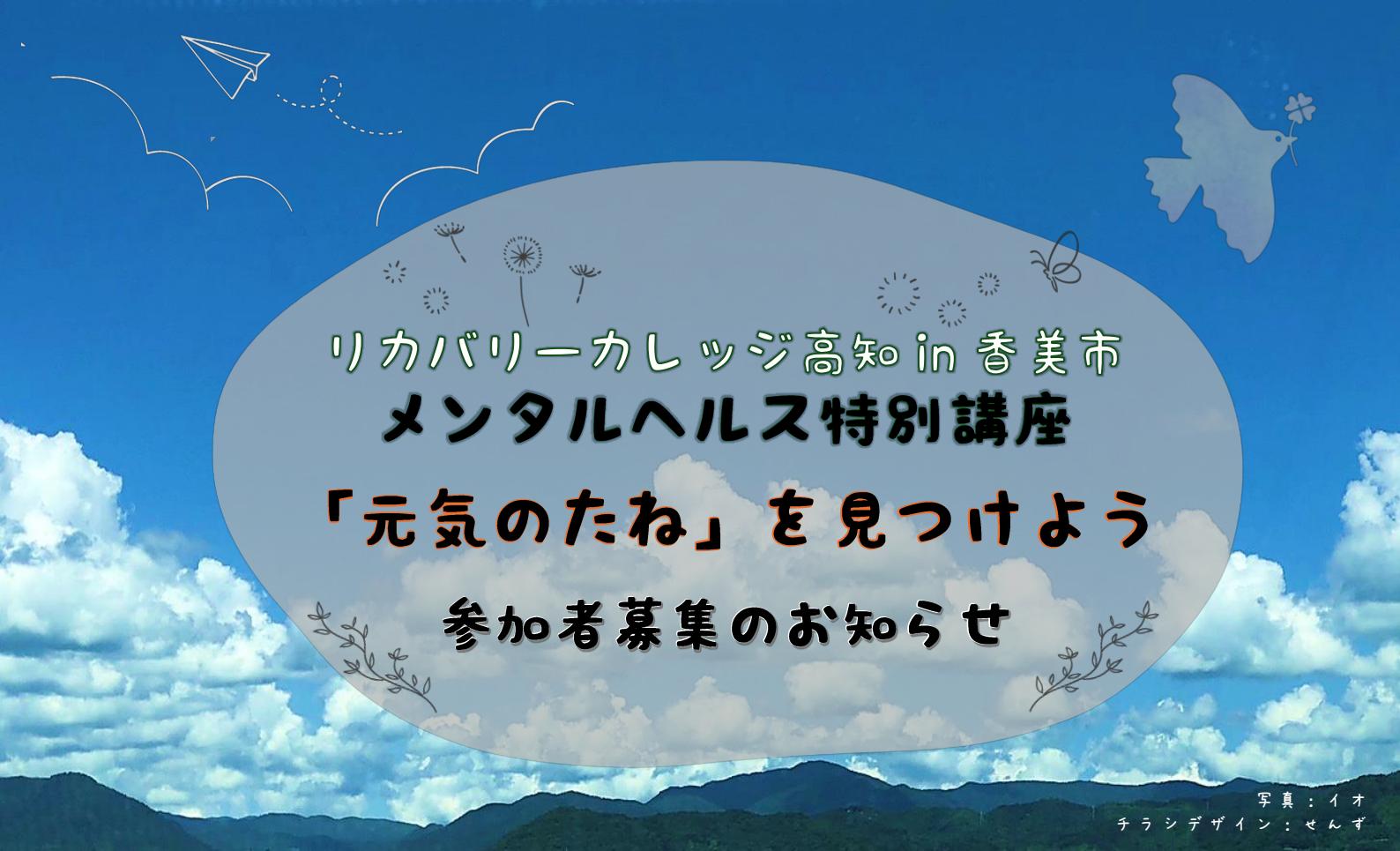
recovery.college.kochi@gmail.com 090-8235-6156(玉利)



申し込みフォーム

主催:リカバリーカレッジ高知 高知県立大学 共催:(一社)りぐらっぷ高知

本事業は高知県立大学が文部科学省「大学・専門学校等における生涯学習機会創出・運営体制のモデル構築」による助成を受けて実施しています。そのため、研究へのご協力を依頼する場合がございます。また、研究協力へご同意いただける場合には、研究報告書やSNS等のソーシャルメディア、論文等で公表させていただきます。



# リカバリーカレッジ高知 in 香美市 メンタルヘルス特別講座

## 「元気のたね」を見つけよう

### 参加者募集のお知らせ

写真：イオ

チラシデザイン：せんず

悩みが頭から離れない、気持ちが落ち込んでしまう、なかなか気力が湧いてこない...。気持ちを元気に保つにはどのような工夫が必要なのでしょうか？

この講座では、リカバリーカレッジ高知のメンバーが、「元気のたね」の見つけ方について、学び合う場をつくります。

メンタルヘルスに関心のある人なら、どなたでも参加できます。参加者との学び合いを通して、自分の中にある「元気のたね」を見つけてみませんか？

日 時 : 2024年9月21日（土）13:30～16:10（受付開始：13:00）

場 所 : 香美市立図書館かみーる つながるーむ（高知県香美市土佐山田町楠目736）

定 員 : 30名（定員になり次第、受付を締め切らせていただきます）

参 加 費 : 無 料

申込方法 : こちらのQRコードを読み取り、お申し込みください。



RECOVERY  
COLLEGE  
KOCHI

主催: リカバリーカレッジ高知（高知県立大学）

共催: 香美市立図書館かみーる、一般社団法人りぐらっぷ高知

後援: 香美市、香美市社会福祉協議会、高知県

協力: 医療法人同仁会同仁病院、KHJ 高知県やいろ鳥の会



## 第1部 わたしの「元気のたね」、紹介します（13:30～14:40）

香美市に関わりのあるゲストを迎える、メンタルヘルスの維持や向上に役立つ「元気のたね」について話し合います。ゲストの話の中に、あなたの「元気のたね」が見つかるかも？



服部 雄一郎（はっとり ゆういちろう）

香美市在住。翻訳家・文筆家。

神奈川県の葉山町役場でごみ担当職員に配置されたのを機に、ごみ問題に関心し、アメリカの大学院に子連れ留学し、その後、高知県に移住。ごみを出さない環境配慮型の暮らしについて、テレビや雑誌等のメディアで紹介される他、自身もSNSや著書「サステイナブルに暮らしたい」等で広く発信し、注目を集めている。



徳弘 博国（とくひろ ひろくに）

香美市社会福祉協議会「生活相談センター香美」所長（社会福祉士）。

好きな言葉は「もちろんいいですよ」。どこに相談したらよいかわからず路頭に迷っている人や、問題が複雑に絡み合って八方塞がりな人など、どんな相談も断らず丁寧な支援を心掛けている。ここ数年は中国武術の稽古にいそしみ、将来は“武術ソーシャルワーカー”と名刺に書きたいとか。



玉利 麻紀（たまり まき）

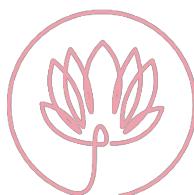
香美市在住。高知県立大学社会福祉学部助教。

精神保健福祉士の養成に教員として携わる一方、2022年度からリカバリーカレッジ高知のコアメンバーとして活動開始。様々な背景を抱える人たちが集い、自らの生きづらさやうまくいかなさを共有しながら学びに変えていく、リカバリーカレッジ高知の取り組みにハマっている。



## 第2部 ワークショップ 「元気に役立つ道具箱」（15:00～16:10）

参加者の皆さんと一緒に、暮らしの中の「元気のたね」について学び合うワークショップです。一般社団法人りぐらっぷ高知のメンバーと一緒に、カフェで友達と話すようなリラックスした空間の中で、「元気に役立つ道具箱」を作ってみませんか？



一般社団法人りぐらっぷ高知

高知を拠点に、WRAP（元気回復行動プラン）やピアサポートを核に、相互の学び合いの場を作っている。リカバリーカレッジ高知共催の他、高知県よりピアソーター養成・派遣事業受託。8月から障がいや生きづらさを抱えた方の支援を行う「地域活動支援センターぐらっぷる」を開所。



## メンタルヘルス・ライブラリー

香美市立図書館かみーると協働し、メンタルヘルスに関する素敵な本を揃えました。その場で読むのはもちろん、かみーるの図書カードがあれば貸し出しも可能です。

リカバリーカレッジ高知のHPや  
SNSはこちらのQRコードから

## お問い合わせ先

リカバリーカレッジ高知（高知県立大学）

メール recovery.college.kochi@gmail.com

電話 090-8235-6156（玉利）



※駐車場について 香美市立図書館かみーる、及び、香美市民グラウンド駐車場（香美市土佐山田町楠木933-9）をご利用いただけます。尚、利用台数に限りがあるため、乗り合わせ、徒歩や自転車、公共交通機関の利用にご協力をお願いします。  
※本事業は高知県立大学が文部科学省「大学・専門学校等における生涯学習機会創出・運営体制のモデル構築」による助成を受けて実施しています。そのため、研究へのご協力を依頼する場合があります。また、写真や感想等のデータは研究報告書やSNS等のソーシャルメディア、論文等で公表させていただくことがあります。



RECOVERY  
COLLEGE  
KOCHI

# リカバリーカレッジ高知 2024 晩秋講座 参加者募集

リカバリーカレッジでは、精神的なつらさを体験した人たちと専門職と呼ばれる精神健康に関する知識を学んできた人たちが、それぞれの専門性、経験、知恵や知識を持ち寄り、学び合いの場を共に作り上げていきます。<sup>(1)</sup>

## 日程

10/26(土) 10/27(日)

11/9(土) 11/10(日)

いずれも 13:00~16:30

リカバリーカレッジ高知のメンバーと共に、リカバリーやメンタルヘルスについて学び合ってみませんか？

(1) 出典：リカバリーカレッジガイダンス研究班（2019）を一部改変

会場 高知県立大学 永国寺キャンパス  
(一部、別会場の場合もあります)

定員 20名程度

参加費 無料

ここにあるたいせつ

※ 講座や申込方法は  
裏面をご覧ください



# リカバリーカレッジ高知 2024 晩秋講座

日程	講座	概要
10/26 (土)	ガイダンス	あなたにとってのリカバリーに必要なものを一緒に考えてみましょう。
	リカバリーを具体的に考えてみよう@ワールドカフェ風味	そして必要な学びについて考えます。カフェのようにくつろいだ雰囲気の中で話し合いをします。聞いているだけでも構いません。
10/27 (日)	わたしたちの防災	地震や台風などの備えには何が必要？持病があったらどうする？この講座では、災害時を想定したワークを通して「わたしたちの防災」について考えてみたいと思います。また、防災を共同創造の視点からも話し合います。
11/9 (土)	安心に关心を持とう YO!	いつも安心できる場が、自分にとって合わない状況になったこと、ありませんか？「自分を最大限理解できるエキスパートは自分」という考え方の下、自分の話をしたり、誰かの話を聞くことで、あらためて自分を大事にする時間を持つてみましょう！
11/10 (日)	それぞれのリカバリーストーリー、修了式	「リカバリーストーリーって何だろう？」リカバリーは、何もよくなった状態のみを指す概念ではありません。人が生きていくすべての過程が含まれます。「今ここ」に居る自分を語ること、それにより生まれる感覚を味わいます。

※ 講座の内容や開催方法は変更する可能性があります。

※ 校内が工事中のため、駐車場をご利用いただけません。お車でお越しの際には、近隣の駐車場をご利用ください。

なお、車での移動が必要な場合等、何らかの配慮が必要な場合には、事前にお問い合わせください。

## 受講の申し込みについて

申し込みフォームより、必要事項にご記入の上、申し込みをお願いします。

10/24（木）までに、受講に関する連絡をお送りする予定です。



RC リンクツリー



申し込みフォーム

## お問い合わせ

リカバリーカレッジ高知（高知県立大学 社会福祉学部内）  
recovery.college.kochi@gmail.com  
090-8235-6156(玉利)

主催：リカバリーカレッジ高知 高知県立大学

共催：（一社）リぐらっぷ高知