

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 つながる一む（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ぶ高知
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、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、ごみ問題に関眼し、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）

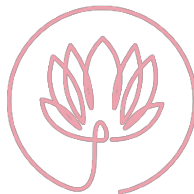
香美市在住。高知県立大学社会福祉学部助教。

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、高知県よりピアサポーター養成・派遣事業受託。8月から障がいや生きづらさを抱えた方への支援を行う「地域活動支援センターぐらっふる」を開所。



メンタルヘルス・ライフライリー

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、及び、香美市民グラウンド駐車場（香美市土佐山田町楠目 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。