



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)	安心に関心を持つ 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ってみましょう！
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で、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) りぐらっぷ高知