



キ
ョ
ウ
ド
ウ
を
生
き
る
暮
ら
し

連
続
講
座

リカバリーの学校

疾患や障害、理由は明確ではないけれど「生きづらい」。「リカバリー」とは、生きづらさを抱えながらも「充実した暮らし」を歩もうとするプロセスです。連続講座「リカバリーの学校」では、テキストをきっかけにさまざまな体験をもつ方が、対話的な時間を通じて、自らの、あるいは身近なだれかのリカバリーを考える場です。一緒に学んでみませんか。

全 7 回開催

14:00~16:00

国立市公民館 3 階和室

日 程

6/28(土)
7/19(土)
9/20(土)
10/25(土)
11/15(土)
12/20(土)
2/14(土)

どなたでも、
どの回からも
参加できます



ファシリテーター

池田 希咲さん

bumpo -伴歩- 代表

リカバリーの学校@くになち連携協議会委員
精神保健福祉士、公認心理士

参加費

無料

定員

15名(申込先着順)

申込

お申込不要

会場の収容人数及び運営準備のため、可能な方は二次元バーコードまたはお電話にてお申し込みいただくと幸いです。

備考

※毎回、安心安全のための「場の約束」を確認して、対話を行っています。
※各回終了後、30分ほど「リカバリーカフェ」という各々が交流したり、休んだりする時間があります。



080-4097-4465

お問合せ

一般社団法人眞山舎
(さなやまや)

☎ 080-4097-4465 ✉ info@sanayamaya.org

※お問い合わせは上記お問い合わせ先のみで伺っています。

主催：一般社団法人眞山舎／協力：国立市公民館

※この取り組みは、一般社団法人眞山舎が、文部科学省令和7年度「学校卒業後における障害者の学びの支援推進事業」の一環として実施しています。

リカバリーの学校



キョウドウを
生きる暮らし

連続
講座

関係性を耕すゼミ ～対話と実践をめぐる旅～

このゼミでは、「関係性」を耕すことを中心に据えながら、学びと実践を行き来する場をつくっていきます。大切にしたいのは、関係性の中で起きる日常的なすれ違いやもやもやに丁寧に目を向けることです。「関係性」は時に私たちをしんどくさせたり、孤独にさせたりすることもあります。その一方で、関係性が少し変わるだけで、日々の景色が変わり、そのしんどさや生きづらさが和らいだり、なんだか心が軽くなるような感覚を得ることもあります。このゼミでは、そんな「関係性」と向き合い、育てていくための土台を整えていきます。

全 6 回開催

19:00～21:00

国立市公民館3階講座室

日程

6/20(金)「自分の経験・体験から考える関係性」
7/11(金)「関係性について対話する」
8/1(金)「関係性を探求・実践してみる①」
9/5(金)「関係性を探求・実践してみる②」
10/3(金)「振り返りと自分にとっての関係性の言語化」
11/7(金)「関係性とこれから」



企画コーディネーター・講師

原田 優香さん(合同会社 &ante)

大滝 文一さん(合同会社 &ante)

参加費

無料

定員

20名(申込先着順)

申込

以下 QR コードまたは
お電話でお申し込みください。

備考

全回参加を推奨していますが、難しい可能性がある場合は、事前に「リカバリーの学校@くにたち」事務局にご相談いただけたら幸いです。



080-4097-4465

お問合せ

一般社団法人真山舎
(さなやまや)

☎ 080-4097-4465 ✉ info@sanayamaya.org

※お問い合わせは上記お問い合わせ先のみで伺っています。

主催：一般社団法人真山舎／協力：国立市公民館、合同会社 &ante

※この取り組みは、一般社団法人真山舎が、文部科学省令和7年度「学校卒業後における障害者の学びの支援推進事業」の一環として実施しています。



キョウドウを
生きる暮らし

講座

ルールを変えられるサッカーであそぼう！ ～ダイバーシティサッカー体験プログラム～

体を動かすことはきれいじゃないけれど、「言葉をつかったコミュニケーションが苦手」「走ることがむずかしい」「チームスポーツは気が重い」など、いろんな理由でスポーツからとおざかることってありませんか？「ダイバーシティサッカー」は、参加する人それぞれが楽しめるように話し合ったり、からだの動きを確認し合いながら、「目の前の人とたのしむ」ことを大事にしてルールそのものを変えられるサッカー。障害や特性、性別、スポーツの苦手意識の有無などにかかわらず、どなたでもご参加いただけます。ルールを変えられるサッカーであそんでみませんか？

全 3 回開催

一橋大学
東キャンパス体育館

場所

講師

日程

10/13 (月) 10 時～12 時

11/30 (日) 15 時～17 時

12/21 (日) 10 時～12 時



鈴木 直文さん

一橋大学大学院社会学研究科教授
NPO 法人ダイバーシティサッカー
協会代表理事



毛塚 泰樹さん

一橋大学大学院社会学研究科
総合社会科学専攻 博士後期課程
NPO 法人ダイバーシティサッカー
協会プレイフルコーディネーター



鈴木 康正さん

一橋大学大学院社会学研究科
総合社会科学専攻 修士課程
NPO 法人ダイバーシティサッカー
協会プレイフルコーディネーター

参加費

無料

定員

20名 (申込先着順)

申込

以下 QR コードまたは
お電話でお申し込みください。

持ち物

- ① 動きやすい服 (必要なかたのみ着替え)
- ② 室内シューズ (または靴底をきれいに拭いた靴)
- ③ 飲み物 (健康管理のため)



080-4097-4465

お問合せ

一般社団法人眞山舎
(さなやまや)

☎ 080-4097-4465

✉ info@sanayamaya.org

※お問い合わせは上記お問い合わせ先のみで伺っています。

主催：一般社団法人眞山舎／協力：国立市公民館

※この取り組みは、一般社団法人眞山舎が、文部科学省令和7年度「学校卒業後における障害者の学びの支援推進事業」の一環として実施しています。