



リカバリーカレッジ高知 & 永国寺はらっぱフェス presents!

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

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、精神的な困難を経験してきた人たちや
メンタルヘルスの専門職が、互いの経験を持ち寄り、
「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？



RECOVERY
COLLEGE
KOCHI

日程

12/20 (土) 13:30~16:10
(受付開始 13:00)

会場 中土佐町民交流会館
(高知県高岡郡中土佐町久礼 6584)

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

主催 リカバリーカレッジ高知

永国寺はらっぱフェス (高知県立大学)

後援 高知県 協力 小松家 with

下記フォームから、あるいは QR コードを
読み取り、お申し込みください。

<https://forms.gle/41kacLVDzZbDG6uW9>



メンタルヘルス特別講座 「元気のたねを見つけよう」

第一部 ワークショップ「元気の道具箱を作つてみよう」(13:30-14:30)

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。

リカバリーカレッジ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」を作つてみませんか?

第二部 トークセッション「生きづらさや生きやすさ、互いに学び合うことで見えてきたこと」(14:45-16:10)

生きづらさや生きやすさってなんでしょうか?第二部のトークセッションでは、ひきこもり、精神疾患、発達障害等、いろんな経験をしてきた人たちが登壇し、これまでの経験について語ってくれます。

経験をもとに学び合いを継続してきたメンバーの話の中に、あなたの「元気のたね」が見つかるかも?

「リカバリーカレッジ高知」とは

リカバリーカレッジは医療でも福祉でもなく、メンタルヘルスに関する学びの場です。

様々な背景や立場の人たちが互いに経験を持ち寄り、グループワーク等を通して、「より良く生きること」について学び合います。

リカバリーカレッジが一般的な大学や学校などと異なる特徴は、「共同創造」の理念に基づいて運営が行われているところです。精神健康の困難を生きてきた人たちが「経験の専門家」としてこの活動に携わり、スタッフや参加者と対等な立場で、企画段階からあらゆる面でカレッジと一緒に創り上げていきます。リカバリーカレッジ高知は2022年度に誕生し、高知に共同創造の種を蒔き、育てています。

「永国寺はらっぱフェス」とは

高知県立大学永国寺キャンパス地域交流広場（緑の広場：はらっぱ）を中心に、さまざまなイベントを通して「自由な空間で、いろんな人と一緒に"元気の種"を見つけ、たねまきをする」プロジェクトです。気軽に立ち寄りたくなるような週末イベントと、メンタルヘルスに関するミニ講話やヒューマンライブラリー等を同時開催し、さまざまな背景を抱える人たちと共生していく地域のつながりを創出していきたいと考えています。

お問い合わせ先

高知県立大学 社会福祉学部 玉利（リカバリーカレッジ高知、永国寺はらっぱフェス担当）

メール：recovery.college.kochi@gmail.com

※駐車場について 中土佐町民交流会館の駐車場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。