

# リカバリーカレッジ高知 2022

## 冬講座のご案内

リカバリーカレッジはリカバリーについて共に学び合う場です。  
精神的つらさ（精神健康の困難）を体験した人の生きた経験や知恵と、  
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。(1)

リカバリーカレッジ高知では、  
冬講座への参加者（受講生）を募集しています。  
みなさまのご参加をお待ちしております。

**12/4(日)、12/17(土)、1/8(日)、1/21(土)**

13:00-16:10（各日、90分の講義を2コマ実施）



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

※ 講座や申込方法は裏面をご覧ください

※ 新型コロナの感染状況によっては、

オンラインに変更される場合があります

※ できるだけ公共交通機関をご利用ください。

お車でお越しの際には、近隣の駐車場を  
ご利用いただけますと幸いです。

※ 何らかの配慮が必要な場合には、事前  
お問い合わせください。

(1) 出典：リカバリーカレッジガイダンス研究班（2019）

## ■講座について

日程	講座	内容 説明
12月4日(日)	ガイダンス	リカバリーカレッジの受講に関する説明や、講座紹介、参加者同士の交流の時間です。
	リカバリー入門	リカバリーってなんだろう？ リカバリーの概念について学ぶとともに、それぞれのリカバリーについてふりかえり、話し合ってみましょう。
12月17日(土)	A. 哲学カフェ	テーマに沿ってみんなで対話し探求する時間です。 ファシリテーターがみなさんの対話をお手伝いします。 2コマ続けてご参加ください。
	B-1. 睡眠に対して主導権をもつ工夫 あるある	眠剤に頼らずに眠る工夫と眠剤を使う選択において大事なことを中心に、経験を分かち合いましょう。
	B-2. マインドフルネス入門	こころの疲れを取って、いろいろなジャッジング(評価)を手放してありのままの自分を感じるマインドフルネス。日常のいろいろな場面でできるのですが、ちょっとむずかしいかも。みんなでYouTubeや本を見ながらやってみましょう。
1月8日(日)	C. 何かになってみる ～演劇で遊ぶ～	素材は自分。何かになりきったり、感情を身体で表現してみたり。 普段とちょっと違う自分と楽しく出会ってみませんか？
	D-1. 楽器言葉でコール&レスポンス ～楽器を使った自己表現に TRY！	ブームワッカーという筒状の楽器を使って即興リズムでセッションします。即興なんてやった事ないという方、大歓迎！何が起こるか予測不能な即興音楽の世界に、思い切ってダイブしてみよう！
	D-2. WRAP (元気回復行動プラン)	自分らしく暮らすために、取り組めることを学びます。
1月21日(土)	それぞれの リカバリーストーリー	リカバリーカレッジの講座や学び合いを通して、自分にとってのリカバリーについて気づいたことはありますか？冬講座の参加者のみなさんと一緒に、それぞれのリカバリーストーリーに耳を傾けてみましょう。
	修了式	

上記のほか、「片づけられないけど生きていく(仮)」など、オンラインでも2-3講座実施する予定です。

## 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。

11/25(金)までに、受講に関する連絡をお送りする予定です。

<https://forms.gle/grrmsSe5NB4k4d3z5>



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)りぐらっぶ高知

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、

個人が特定されない形で、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。