



RECOVERY
COLLEGE
KOCHI

ふりかえる夏
まざりあう夏
ちよつとだけあたらしい夏

リカバリーカレッジ高知

2023夏講座 参加者募集のお知らせ

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。⁽¹⁾

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
学び合う夏にしてみませんか？

(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

日程

8/5(土) 8/12(土)

8/27(日) 9/2(土)

いずれも 13:00~16:30

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

リカバリーカレッジ高知 2023 夏講座

日程	講座	概要
8/5 (土)	ガイダンス 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んでみましょう。
8/12 (土)	哲学風カフェ	テーマに沿って、参加者同士で対話し探求する時間です。普段何気なく使っている言葉や価値観などを、みんなで話してみませんか？グラフィックを使い、ファシリテーターがみなさんの探求をお手伝いします。
	ソーシャルフットボール がもたらすもの	Citrungs tossa (シトラングストッサ) は日本ソーシャルフットボール協会に所属し、「フットボールを通じて精神疾患、精神障害のある人を中心に、様々な人々の豊かな社会生活の実現をめざす」をビジョンに活動しています。当日はチームスタッフと選手(なかま)たちのプレーや活動を紹介します。
8/27 (日)	WRAP (元気回復行動プラン)	WRAP は毎日を豊かに生きること、また気分を乱すような状況への気づきを高め、調子が乱れた時にも、本来の自分に向かうことを促してくれる、自分で作る、自分のための行動プランです。
	薬の話～精神科医と共に 築く気づきのあれこれ	薬を飲んでいる本人にしか分からない事や気づけない事があります。でも、気づくためには様々な工夫や対話が必要かもしれません。そんな経験を基に、精神科医と服薬を続けてきた当事者が語ります。
9/2 (土)	ケアをひらく、そして語る～認知症カフェ体験～	認知症カフェのスタイルはオランダで生まれました。認知症から生じた、苦しみや悲しみをタブーなく”語り”あえる空間が必要だったのです。身近でリラックスした雰囲気がとても大切です。なぜなら、地域に”ひらき”地域を変える場でもあるからです。そんな感覚を共有してみませんか？
	それぞれのリカバリーストーリー、修了式	リカバリーカレッジ高知の講座や学び合いを通して、気づいたことはありますか？参加者のみなさんと一緒に気づきをシェアしたり、それぞれのリカバリーストーリーに耳を傾けてみたり。

※ 講座の内容や開催方法は変更する可能性があります。

※ 校内が工事中のため、外部の方は駐車場をご利用いただけません。お車で越しの際には、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。
7/28 (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/hAqEudYoQkVSdwA96>



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

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、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。