

いろいろな角度で
眺めてみよう

リカバリーカレッジ 高知 2024 初夏講座 参加者募集



RECOVERY
COLLEGE
KOCHI

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

6/22(土) 7/6(土) 7/13(土) 7/20(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

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 2024 初夏講座

日程	講座	概要
6/22 (土)	ガイダンス	リカバリーカレッジの説明と、各講座についての説明です。受講生がカレッジでより良く学べるようにサポートします。
	ワールドカフェ風 元気の道宝箱	暮らしの中で、元気に役だっているものについて、受講生みんなで持ち寄り、考えてみましょう。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。
7/6 (土)	向き合うって なんだろう？	「向き合わなければ」と焦ることはありませんか？自分や他者、障害や病気…向き合う対象は様々です。三人の話者の向き合い方の変遷を聞きながら、自分なりの向き合い方を考える時間になればと思います。
	依存症の正しい知識と ライフスキル	言葉では知ってても実際には知らない事が多い「依存症」。実は誰もがなるかもしれない身近な病気の一つ。依存症に関する正しい知識やそれを予防する為のライフスキル(ストレス対処や感情表現など)について、対話を交え学びます。
7/13 (土)	作る創る造る繕う、 自分に合った“つくる”を “つくろう”	自分に何が出来るかわからない人、新しいことにチャレンジしたい人、つながりを持ちたい人、ひとりでもみんなとでも、創作したり場の空気を音でつくったり見聴きする事で自分の楽しみを考えてみましょう。
	家族にとってのリカバリー ～家族は何を体験したのか～	家族のリカバリーとは、当事者の病気の状態がどうであろうとも、家族自身が希望を見出し、自分なりの生きがいや生活を取り戻すことと言われています。今回、当事者と一緒に家族のリカバリーを考えたいと思います。
7/20 (土)	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を通して、いま、あなたの中にはどんなストーリーが浮かびますか？ここでは、それぞれのストーリーに耳を傾けます。「ただ、聞いてみる」。そこから生まれるものを味わい、気づいたものがあればシェアしてみましょう。

※ 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、駐車場が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、車での移動が必要な場合等、何らかの配慮が必要な場合には、事前にご相談ください。
※全講座中3日以上のお出席者へ修了証を発行します。全講座に参加できない方も、1講座から参加できます。
何かご不明な点があれば、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。
受講が決定し次第、折り返しメールでご連絡します。
6/20 (木) までに連絡がない場合には、お問い合わせください。
<https://forms.gle/Yhoh8S882MdgWjc9>



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) リぐらっぷ高知