



RECOVERY
COLLEGE
KOCHI

リカバリーカレッジ高知

2024晩秋講座

参加者募集

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⁾

日程

10/26(土) 10/27(日)

11/9(土) 11/10(日)

いずれも 13:00～16:30

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

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

ここにある
たいせつ

※ 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 晩秋講座

日程	講座	概要
10/26 (土)	ガイダンス	あなたにとってのリカバリーに必要なものを一緒に考えてみましょう。
	リカバリーを具体的に考えてみよう@ワールドカフェ風味	そして必要な学びについて考えます。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。
10/27 (日)	わたしたちの防災	地震や台風などの備えには何が必要？持病があったらどうする？この講座では、災害時を想定したワークを通して「わたしたちの防災」について考えてみたいと思います。また、防災を共同創造の視点からも話し合います。
11/9 (土)	安心に関心を持とう YO!	いつも安心できる場が、自分にとって合わない状況になったこと、ありませんか？「自分を最大限理解できるエキスパートは自分」という考えの下、自分の話をしたり、誰かの話を聞くことで、あらためて自分を大事にする時間を持ってみましょう！
11/10 (日)	それぞれのリカバリーストーリー、修了式	「リカバリーストーリーって何だろう？」リカバリーは、何もよくなった状態のみを指す概念ではありません。人が生きていくすべての過程が含まれます。「今ここ」に居る自分を語ること、それにより生まれる感覚を味わいます。

※ 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。お車でお越しの際には、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。

10/24 (木) までに、受講に関する連絡をお送りする予定です。



RC リンクツリー



申し込みフォーム

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

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、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。