

リカバリーカレッジ高知

2022年9月 秋講座開催

～メンタルヘルスのリカバリーを学ぶ～

心の健康や元気についての学校です。
内容は裏面をご覧ください。申し込みが必要です。
関心を持つ方どなたでも参加いただけます。

会 場：高知県立大学永国寺キャンパス 他

※ ただし感染症の拡大によっては
オンラインでの開校となる場合があります

受講料：無料 定員：20名 時間：13:00～16:10



リカバリーカレッジは、リカバリーについて共に学びあう場です。精神的つらさ（精神健康の困難）を体験した人の経験や知恵と、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、知識、知恵を持ち寄り、学びあいの場を共に作り上げています。リカバリーカレッジでは、それぞれがものの見方や経験を持ち寄り「共に」学び合うことを大切にしています。これは、さまざまな経験や知識が持ち寄られることで、より豊かな新たな可能性が生まれるという考えに基づいています。

（リカバリーカレッジガイダンスより）

リカバリーカレッジについては詳しいホームページがあります
→ <http://recoverycollege-research.jp/>

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

お問合せはメールでお願いします メール：recovery.college.kochi@gmail.com

リカバリーカレッジ高知は高知県立大学が文部科学省の
「大学・専門学校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



リカバリーカレッジ高知
ホームページ

講座案内

9月17日 (土)	ガイダンス	リカバリー入門
10月1日 (土)	I P S (意図的なピアサポート) ①	I P S (意図的なピアサポート) ②
	何かになってみる① (演劇教育)	何かになってみる② (演劇教育)
10月10日 (月) 祝日	経験を語る①	経験を語る②
	睡眠について	からだとメンタルヘルス
10月29日 (土)	リカバリーストーリー	修了式

申し込み方法

下記のQRコードからお申し込みください。
読み取れない方はメールでご連絡ください。
定員になり次第締め切ります。



10月1日 10日は、上下どちらかのコースを選んで頂きます。

上記の講座の他にZoomによる講座を平日の夜に2回行います。



ガイダンス

リカバリーカレッジでの学び方
それぞれの興味、関心の確認など一緒に行います



リカバリー入門

「リカバリー」って何？自分の思う
リカバリーをもう一度考えてみましょう



I P S (意図的なピアサポート)

相手の世界観に思いをはせて
新しい関係を模索します。
①②と続けてご参加ください



何かになってみる (演劇教育) ①②

演劇教育は海外ではメンタルヘルスの
様々な場面で使われています
①②と続けてご参加ください



経験を語る①②

仲間と共に、自分の経験に光を当て、「あの時」
に言葉を当てはめ、物語を紡いでいきましょう。
①②と続けてご参加ください



睡眠について

良い睡眠をとる工夫など
睡眠療法士を招いて学びます



からだとメンタルヘルス

からだの不調とメンタルヘルスの関係を
学びます



リカバリーストーリー

それぞれのリカバリーストーリーを
語って、聞きます