

# 高知県立大学（所在地：高知県）

## 事業名

リカバリーカレッジ高知による新たな共生の場づくり

## 主な連携先

一般社団法人りぐらっぷ高知

## 主な対象

メンタルヘルスやリカバリーに関心のある方

## 事業の趣旨・目的

障害がある人もない人も、いつからでも学びにアクセスできる場「リカバリーカレッジ高知」を実施し、共生社会の実現へつなげていく。また、活動の全般に渡り、精神的な困難を抱えた経験をもつピアスタッフと共同創造を行い、共生のためのモデル化を試みる。

## 事業実施体制

- 高知県立大学と一社）りぐらっぷ高知との連携により実施し、精神的な困難を抱えるスタッフ・講師と医療や教育分野の専門職とが共にカレッジを企画・運営している。
- 連携協議会：高知県、高知県教育委員会、高知市保健所、当事者の会代表、精神障害者家族会連合会代表、専門職業団体代表、大学教員等13名で構成

## 学習プログラムの内容

- プログラムはメンタルヘルスの向上や個々のリカバリー促進に関する内容で構成され、障害の有無に関わらず、関心のある人であれば誰でも受講できる。受講登録は必要だが、参加は無料。全講座の2/3以上の参加者へ修了証を渡している。
- 精神的な困難を抱えるピア講師と専門職講師とが、水平な関係性のもと、講座の企画、運営、実施、ふりかえりを行う（共同創造）。
- 定期講座を年に2回開講し、各8コマ程度の演習形式でのカレッジを開講。そのほか、1日のみの特別講座を2回ほど開催している。

定期講座の例）「リカバリー入門」、「わたしたちの共同創造を考えよう 防災ワークショップ」、「誰かのために経験を話す」、「いかんともしがたい私の感情」、「こころの不思議 受容ってなんだ?」、「薬のはなし 精神科医と築く気づきのあれこれ」、「元氣回復行動プラン（Wellness Recovery Action Plan：WRAP）」、等

## 今年度の取組状況

- 7/8（土）リカバリーカレッジ体験会（参加者33名）
- 7/9（日）第一回連携協議会（参加者17名）
- 8/5（土）～9/2（土）夏講座（修了者20名／登録者22名）
- 10/15（日）秋の特別講座（参加者15名）
- 12/2（土）～12/23（土）冬講座（修了者20名／登録者22名）
- 1/19（金）第二回連携協議会（参加者10名）
- 2/18（日）リカバリーカレッジ高知in中土佐町 feat.つどい処（参加者11名）（初の出張カレッジ）
- 2/23（金）～2/24（土）リカバリーカレッジ文化祭@名古屋（全国のリカバリーカレッジが集結したオープンカレッジ）



講座風景（演習形式で互いに学び合う）



RECOVERY  
COLLEGE  
KOCHI



夏講座募集チラシ

## その他研究の詳細など

夏講座等、活動の詳細については、リカバリーカレッジ高知HPやFacebook等のSNSをご覧ください。HPやSNSの情報は→のLinktreeに掲載しています。ぜひご覧ください。

リカバリーカレッジ高知 Linktree [https://linktr.ee/rc\\_kochi](https://linktr.ee/rc_kochi)



Linktree