

主催 一般社団法人眞山舎
協力 一般社団法人
たまぷらねっと
／国立市公民館

文部科学省 令和5年度
「学校卒業後における障害者の
学びの支援推進」採択事業



申し込みは
こちら!



一人ひとりの人生の充実と、共に生きるまちづくりのための学びあいの場「リカバリーの学校@くにたち」が開講します。各講座（授業）は、生きづらさや困難を抱える当事者、支援者やご家族、そのほか興味がある方、どなたでも参加歓迎です（定員や一部年齢制限のある講座あり）。

2023年度 講座スケジュール

1 講座 Learning!

「リカバリーの学校」



誰もが生きづらさを抱えています。「リカバリー」とは、疾患や生きづらさを抱えながらも「充実した人生」を歩もうとするプロセスのことを言います。「リカバリーの学校」は、リカバリーのために役立つ知識を学び、色々な経験がある方との対話を通して、自らの、あるいは身近な人のリカバリーを考える場です。共に学んでみませんか。

第1回

8/19 土

第2回

9/16 土

日時

第3回

10/14 土

いずれも

14時～16時

以降は2月まで月1回継続開催

会場

国立市公民館 3階講座室・集会室

ファシリ
テーター

いいのゆうじ
飯野雄治さん
(リカバリーの学校調布校)



ふる はたまさ ゆき
古旗真幸さん
(一般社団法人たまぷらねっと)



リカバリーの
学校のみなさん

2 講座 Dialog!

「私の人生の主人公は私 ～『語り』が教えてくれたこと～」

人が生きるために、なぜ自分の言葉で「語る」ことが重要なのかを学びます。語りが成立するためには聞き手の存在が欠かせません。語ることはしょうがいの有無にかかわらず、「自分の人生の主人公」として生きることに繋がります。ここまで生き延びてきた自分の人生を物語にする、最初の一歩を踏み出してみませんか。

日時

10/1 日 14時～16時

会場

国立市公民館 地下ホール

講師

さかえ
栄セツコさん
(桃山学院大学教授)



たまぷらねっと
のみなさん

裏面につづく

2023年度 講座スケジュール

リカバリーの学校
くになち

3 講座 Music!

「いろいろな楽器で会話してみよう！」

この講座では「音と音楽」を通して、一人ひとりが尊重される“音楽の場”を創ることを目指します。どんな音も、例えば音がずれていても、多様な表現が存在することが、豊かな場づくりに貢献します。全3回ですが、単発参加でも楽しめます。皆様のご参加をお待ちしています。



ファシリ
テーター

くになち
プレイルーム



第1回

10/4 水

14時～16時

第2回

12/23 土

10時～12時

第3回

1/27 土

10時～12時

日時

会場

国立市公民館 地下ホール

4 講座 Art!

「大学通りの伐採した桜等を 活用した木工クラフト」

くになちの木材を材料に、温もりのある自分だけの作品を創ってみませんか。言葉を介さなくても、共に創ることを通じて響きあう共同創作活動を目指します。

ファシリ
テーター

まきの たけし
榎野岳志さん
(DIYシェア工房クミタテ)



第1回

9/23 土

第2回

10/28 土

第3回

11/25 土

いずれも

10時～12時

日時

会場

DIY シェア工房クミタテ
(国立市富士見台 1-7-1-106)

対象

高校生～概ね 30 歳代までの方

※この講座は、国立市公民館「コーヒーハウス」事業と連携します。

5 講座 Sports!

「ダイバーシティサッカーを くになちで実現！」

多様な背景を持つ人がスポーツを通じて自分らしく生きられる社会をつくるために、誰もが本当に楽しめるサッカー大会を国立市で開催したいと思います。一緒にその場をつくってくれる実行委員を募集します。

ファシリ
テーター

すずき なおふみ
鈴木直文さん
(NPO 法人ダイバーシティサッカー協会代表理事／一橋大学教授)



日時

未定 (実行委員会を 3 回程度開催予定)

会場

未定

※この講座は、国立市公民館「コーヒーハウス」事業と連携します。

申し込みは
こちら!



2023年度 講座スケジュール

リカバリーの学校
くになち

3 講座 Music!

「いろいろな楽器で会話してみよう！」

この講座では「音と音楽」を通して、一人ひとりが尊重される“音楽の場”を創ることを目指します。どんな音も、例えば音がずれていても、多様な表現が存在することが、豊かな場をつくることに貢献します。全3回ですが、単発参加でも楽しめます。皆様のご参加をお待ちしています。



ファシリ
テーター

くになち
プレイルーム



第1回

10/4 水

14時～16時

第2回

12/23 土

10時～12時

第3回

1/27 土

10時～12時

日時

会場

国立市公民館 地下ホール

4 講座 Art!

「大学通りの伐採した桜等を 活用した木工クラフト」

くになちの木材を材料に、温もりのある自分だけの作品を創ってみませんか。言葉を介さなくても、共に創ることを通じて響きあう共同創作活動を目指します。

ファシリ
テーター

まきの たけし
榎野岳志さん
(DIYシェア工房クミタテ)



第1回

9/23 土

第2回

10/28 土

第3回

11/25 土

いずれも

10時～12時

日時

会場

DIY シェア工房クミタテ
(国立市富士見台 1-7-1-106)

対象

高校生～概ね 30 歳代までの方

※この講座は、国立市公民館「コーヒーハウス」事業と連携します。

5 講座 Sports!

「ダイバーシティサッカーを くになちで実現！」

多様な背景を持つ人がスポーツを通じて自分らしく生きられる社会をつくるために、誰もが本当に楽しめるサッカー大会を国立市で開催したいと思います。一緒にその場をつくってくれる実行委員を募集します。

ファシリ
テーター

すずき なおふみ
鈴木直文さん
(NPO 法人ダイバーシティサッカー協会代表理事／一橋大学教授)



日時

未定 (実行委員会を 3 回程度開催予定)

会場

未定

※この講座は、国立市公民館「コーヒーハウス」事業と連携します。

申し込みは
こちら!



対話

充実した人生

共に学ぶ
メンタルヘルス
と
リカバリー



7/29 土
2023
14:00 ~ 16:00

会場

国立市公民館 地下ホール
東京都国立市中 1-15-1

定員

40名 (申込先着順)

対象

生きづらさや困難を抱える当事者、支援者やご家族、そのほか興味がある方、どなたでも

生きてると楽しいこともあります。が、つらいこと、悲しいことも避けられません。精神疾患になったり、こころが折れそうになったりすることは他人事でなく、また恥ずかしいことではないと思えるような社会をつくるのが求められています。

今年度、国立市で「リカバリーの学校@くにたち」というプロジェクトが始まります。この「リカバリーの学校」では、生きづらさや困難を抱える当事者をはじめ、支援者やご家族、興味がある方、どなたでも参加できる場づくりが目指されています。自分自身や身近な人のこころの健康や共生のために、「充実した人生」と「対話」について考えます。調布市で「リカバリーの学校」を主宰する飯野さんや当事者の方からのお話などを通じた「対話」から学びたいと思います。

講師

いいのゆうじ
飯野 雄治さん

公務員として働きながら、障害や疾患がある方などが一市民として充実した生活を送れる可能性を拡げるための「リカバリーの学校 調布校」など、いくつかのボランティア活動団体を主宰。著作に、『リカバリーの学校の教科書』（共編著、EDITEX）、『働くこととリカバリー—IPSハンドブック』、『当事者主動サービスで学ぶピアサポート』（共編著、クリエイツかもがわ）など。趣味はアンデス音楽演奏。

ファシリテーター

リカバリーの学校
@くにたちのみなさん



※この講座は、文部科学省の令和5年度「学校卒業後における障害者の学びの支援推進事業」を受託して「リカバリーの学校@くにたち」を実施する、一般社団法人真山舎と連携して開催します。



「生きづらさ」を抱きしめて

充実した 人生を歩む



どの回からでも
参加できます！

「リカバリーの学校」

誰しものが生きづらさを抱えています。「リカバリー」とは、疾患や生きづらさを抱えながらも「充実した人生」を歩もうとするプロセスのことを言います。「リカバリーの学校」は、リカバリーのために役立つ知識を学び、色々な経験がある方との対話を通して、自らの、あるいは身近な人のリカバリーを考える場です。共に学んでみませんか。

日程	第1回	8/19 ±	リカバリー I
	第2回	9/16 ±	リカバリー II
	第3回	10/14 ±	エンパワメント
	第4回	11/18 ±	ストレングス
	第5回	12/16 ±	レジリエンス
	第6回	1/20 ±	解決思考アプローチ
	第7回	2/17 ±	ピアサポート

いずれも
14時～16時

※会場の都合で30名を定員とさせていただきます。
30名を超える場合はお断りさせていただく場合があります。

ファシリ
テーター

いいの ゆうじ
飯野雄治さん
(リカバリーの学校調布校)



ふる はた まさ ゆき
古旗真幸さん
(一般社団法人たまぷらねっと)



リカバリーの 学校のみなさん

申し込み
について

事前申込にご協力をお願いします。運営上、事前に何名の方がご参加予定か、出来るだけ把握させていただきたいです。ただ、無理はしていただきたくないため、可能な範囲でお願いいたします。

会場 国立市公民館 3階 各部屋
(国立市中1-15-1)

主催 一般社団法人真山舎

協力 国立市公民館
一般社団法人たまぷらねっと

この取り組みは、文部科学省 令和5年度「学校卒業後における障害者の学びの支援推進事業」の一環として実施されています。

申し込みは
こちら！



受講者募集中
(電話申し込み可)



「生きづらさ」を抱きしめて

充実した 人生を歩む



10/1日

2023

14:00 ~ 16:00

「私の人生の主人公は私
～『語り』が教えてくれたこと～」

人が生きるために、なぜ自分の言葉で「語る」ことが重要なのかを学びます。語りが成立するためには聞き手の存在が欠かせません。語ることはしょうがいの有無にかかわらず、「自分の人生の主人公」として生きることにつながります。ここまで生き延びてきた自分の人生を物語にする、最初の一步を踏み出してみませんか。

- 定員** 40名
(定員を超える場合はお断りさせていただく場合があります)
- 会場** 国立市公民館 地下ホール
- 主催** 一般社団法人真山舎
- 協力** 国立市公民館
一般社団法人たまぶらねっと

講師

さかえ
栄セツコさん
(桃山学院大学教授)



精神科病院におけるソーシャルワーカーの勤務後、2002年より桃山学院大学に勤務。精神保健福祉士。研究テーマは「語りのつながる力：語りの広がり」と語りの言い伝え」。現在、精神障害をもつ当事者と学校に向いて、語りに基づく福祉教育活動や語り合いによるピアサポート活動の支援について研究しています。著書に『病の語りによるソーシャルワーク』（金剛出版）、『こころの病の物語をつむぐ』（やどかり出版）など。

この取り組みは、文部科学省 令和5年度「学校卒業後における障害者の学びの支援推進事業」の一環として実施されています。

たまぶらねっと
のみなさん

(一社)たまぶらねっとは、国立市で主に精神しょうがいを持つ方が、地域で安心して暮らせる様々なサービスを行っている法人です。当日は支援者と当事者が一緒にお話する予定です。

申し込みは
こちら!



受講者募集中
(電話申し込み可)



「生きづらさ」を抱きしめて

充実した 人生を歩む



いろいろな楽器で 会話してみよう!

この講座では「音と音楽」を通して、一人ひとりが尊重される「音楽の場」を創ることを目指します。どんな音も、例え音がずれていても、多様な表現が存在することが、豊かな場づくりに貢献します。全3回の連続講座の第1回は、いろいろな楽器のこぼ（音）でおしゃべりして、こぼ以外のコミュニケーションを楽しみ遊びます。第2回は、身近にある音の出るもの（スプーンやビニール袋など）を持ち寄り、組み合わせることで、音を奏でて遊びます。第3回は、いろいろな楽器や音楽の「新しいやり方」を発見して遊びます。

講師

さいじょうくみこ
西條久美子さん
(くにたちプレイルーム)



日本音楽療法学会認定音楽療法士。自分のケアを日々しながら過ごすこと、心身の探求に興味を持っている。現在は、放課後等デイサービス、生活介護施設、自主グループ等で音楽療法を実施。

まつおかおり
松尾香織さん
(くにたちプレイルーム)



日本音楽療法学会認定音楽療法士。音でいろいろな人の表現に出会い、コミュニケーションできることが何よりの喜び。現在は障がい児・者の生活介護施設、特別支援学校、精神保健福祉センター等で、即興音楽療法を実践。

参加について

- ・3回連続でも、1回だけでも、参加できます。
- ・楽器の経験がなくても参加できます。
- ・各回にテーマを設けていますが、その日のメンバーによって内容は柔軟に変更します。
- ・自分のペースで参加できます。途中で休憩してもOKです。

日程

第1回
楽器こぼでおしゃべりしてみよう
(いろいろな楽器を触ってみよう)

10/4(水) 14時~16時

第2回
身近なもので音楽してみよう
(家にあるものを持ち寄ってみよう)

12/23(土) 10時~12時

第3回
音楽の新しいやり方を見つけよう
(なりきりセッションしてみよう)

1/27(土) 10時~12時

会場

国立市公民館 地下ホール
(国立市中1-15-1)

主催

一般社団法人真山舎

協力

国立市公民館
一般社団法人たまぷらねっと

この取り組みは、文部科学省 令和5年度「学校卒業後における障害者の学びの支援推進事業」の一環として実施されています。

申し込みは
こちら!



受講者募集中
(電話申し込み可)