



# リカバリー通信

このメールは、「リカバリーの学校@くにたち」のメルマガ配信登録者や過去の講座参加者等にお送りしています。



【レポート】リカバリーの学校@くにたち、ついに開校！



8月19日に「リカバリーの学校@くにたち」が開校し、第1回「リカバリーの学校」を実施し、23名の方にご参加いただきました。

講師には、東京都調布市で、「リカバリーの学校 調布校」を主宰する飯野雄治さんをお呼びし、ファシリテーションには、同校参加者でもある山Gさん・アキさんを交えて、テキスト『リカバリーの学校の教科書: 精神疾患があっても充実した人生を送れます!』を利用した〈学び〉と〈対話〉の場を開催。

講座では、「自己紹介」、「テキストの輪読」、「グループごとの対話」、「感想共有」の順番で、リカバリーについての理解を深め、それぞれの想いや考えを共有しました。

クラスルーム全体への自己紹介では、お互いにはじめて出会うという人がほとんどの中、20名以上の方々が、ご自身の気持ちが楽な範囲で、それぞれが日々感じている生きづらさ、参加動機、また、連続講座「リカバリーの学校」に対する期待などをお話しくださいました。

輪読の際には、テキストに書かれている「充実した暮らし」に必要な要素を確認。  
その後、その内容を踏まえて、それぞれが感じることをグループごとに共有し合いました。

じっくりくことや納得することもあれば、腑に落ちないことや違和感を感じる方もいらっしゃいました。

それぞれが生きてた歩みのなかで形作られた、哲学や価値観。  
「これが正しい/間違っている」ということではありません。

リカバリーの学校@くにたち事務局は、「リカバリー」を「その人らしい人生を主体的に求める生き方を目指すプロセス」と位置付けています。  
このプロセスは、ある種、終わりがありません。  
なぜなら、人生は学びの繰り返しだからです。

「リカバリーって、なんだろうね」  
「テキストのこの箇所は腑に落ちないんだよね」  
「テキストに書かれていることは私の生き方に合っている/合っていない」

参加者だけでなく、リカバリーの学校@くにたち事務局も、さまざまな思いや考え方を共有し合い、言葉を交わし合うこと自体が、それぞれにとってのリカバリーのプロセスを共に歩む場になっているのではないかと感じています。

連続「リカバリーの学校」は、全7回。2024年2月までに残り6回です。第2回は、9/16(土)14:00-16:00に国立市公民館3階で実施されます。ぜひ、足をお運びいただけますと幸いです。

なお、基本は〈申込不要〉ではございますが、会場の大きさの関係で、定員が30名となっており、お申し込みをいただいている方が、当日ご参加できないこともあります。

本当に申し訳ないのですが、事前のお申し込みをおすすめしています。



## 【案内】今後の講座紹介



リカバリーの学校@くにたちでは、先述した「リカバリーの学校」以外にも、以下の講座を実施予定です。

- ・【10/1】精神しょうがい当事者、学者、支援者による共同企画「私の人生の主人公は私～『語り』が教えてくれたこと」
- ・【10/4スタート】多様な音を奏で合う、「いろいろな楽器で会話してみよう！」（全3回）
- ・【9/23スタート】「大学通りの伐採した桜等を活用した木工クラフト」（全3回）
- ・【9/24スタート】多様な背景の人が集い、型にしばられないサッカーで遊ぶ、「ダイバーシティサッカー」（全3回）

講座の詳細やお申し込みは、以下のサイトをご覧ください。

<https://www.recovery-gakko-kunitachi.com/>

なお、インターネットでのお申し込みが難しい方は、メールやお電話でのお申し込みも受け付けています。  
お問い合わせを通してのお申し込みも大丈夫です。  
ご負担の少ないかたちで、ご連絡いただけますと幸いです。




運営団体：一般社団法人眞山舎  
問い合わせ先：info@sanayamaya.org

SNS でシェア

東京都国立市富士見台 1-7-1-102



WEBサイトはこちら 

このメールは Wix で作成されました。 [サイトを見る](#)



# リカバリー通信10月号

このメールは、「リカバリーの学校@くにたち」のメルマガ配信登録者や過去の講座参加者等にお送りしています。



こんにちは！  
リカバリーの学校@くにたち事務局です。  
リカバリー通信の10月号をお送りします。

9月開催の講座にも多くの方がリカバリーの学校に通っていただきました。  
本当にありがとうございます。

# 1) 【レポート】 第2回「リカバリーの学校」を開催しました



9月16日に連続講座「リカバリーの学校（第2回目）」を実施し、16名の方にご参加いただきました。

引き続き、「リカバリーの学校 調布校」を主宰する飯野雄治さんに講師/ファシリテーターを務めていただき、テキスト『リカバリーの学校の教科書: 精神疾患があっても充実した人生を送れます!』を利用した〈学び〉と〈対話〉の場を開催。

前回同様、講座では「自己紹介」、「テキストの輪読」、「グループごとの対話」、「感想共有」の順番で、リカバリーについての理解を深め、それぞれの想いや考えを共有しました。

クラスルーム全体への自己紹介の時間では、前回もご参加してくださった方・初参加の方が交わり、ご自身の気持ちが楽な範囲で、それぞれが日々感じている生きづらさや参加動機、「好きな場所」等を共有し合いました。

まずは、テキストで説明されている「リカバリー」について、参加者全員で確認し、その内容を踏まえ、それぞれが感じることをグループごとに共有しました。

「リカバリーとは何なのだろうか」という答えがあるようでない問い。限られた時間内での意見交換や共有なので、「本当はもっと深めたい」という思いがあるように感じました。

連続講座「リカバリーの学校」は、2024年2月まで残り4回です。第4回は「ストレングス」をテーマとして、11/18(土)14:00-16:00に国立市公民館 3階和室で開催します。ぜひ、足をお運びいただき、共にリカバリーについて深めていけると嬉しいです。

以下のリンクからお申し込みいただけます。

<https://www.recovery-gakko-kunitachi.com/blank/event-recovery-no4-231118>

※第3回は10/14に実施されました。「リカバリー通信11月号」でご報告させていただきます。

## 2) 【レポート】「ダイバーシティサッカー」を開催しました



9月24日に第1回「ダイバーシティサッカー」を一橋大学の体育館で実施し、22名の方にご参加いただきました。

講師にはNPO法人ダイバーシティサッカー協会代表理事/一橋大学教授の鈴木直文先生をお迎えし、サポート役で大学生の皆さんもご参加くださいました。

「ダイバーシティサッカー」とは、多様な社会的困難を抱える人やその支援者などが集まり、サッカーを通じて交流を深めていく活動です。

講座では、「自己紹介」、「パス回し」、「試合」、「感想の共有」の一連の活動を通じて、今日初めて会う人達が、どうやって共に楽しみ、お互いを理解し合っていくのかを考えていきました。

ゲーム形式で、参加者同士が「あなたの好きな動物は何ですか？」等の質問をしながら、少しずつお互いを知ったり、相手の名前を呼んでからパスを出すなど、意識せずとも自然に相互のコミュニケーションが生まれていったように感じます。

また、ゆるめの試合も実施。「走らない」「ぶつからない」「ボールのタッチは5回まで」と試合に出る参加ハードルを下げる決まりごとを導入しました。体力や体格の差を埋めながら、同じ場にいる人が楽しめる環境を模索していきました。

「とても楽しかった」

「サッカーが下手で申し訳ない気持ちになった」

「ルールを変更してみんなが居やすい場を作れないか」

一見楽しそうな場に見えても、人それぞれちがった考えや想いを抱くことを再認識。今後どのように参加者の方々と場をつくれるのか、考えていきたいです。

ダイバーシティサッカーは、ちがう人間同士が同じ場に集まったときに起こりうる違和感を大切に、対話を通じて「共に遊ぶ」、「共に楽しむ」ことを目指す場です。

次回の「ダイバーシティサッカー」は、10/29(日)10:00-12:00に一橋大学の体育館で開催予定です。ぜひお気軽にお申し込みください。

以下のリンクからお申し込みいただけます。

<https://www.recovery-gakko-kunitachi.com/blank/event-sports-no2-231029>



### 3) 【案内】 今後の講座紹介



リカバリーの学校@くにたちでは、先述した「リカバリーの学校」「ダイバーシティサッカー」以外にも、以下の講座を実施しています。

連続講座についても、一度きりのご参加でも問題ございませんので、ご参加を心よりお待ちしております。

・【次回：11/18（土）】リカバリーの学校：ストレングス（4回/全7回）

※基本は〈申込不要〉ではございますが、会場のお大きさの関係で、20名を超えるお申し込みを受け付けられない可能性があります。当日ご参加いただけないこともございますので、事前のお申し込みをおすすめしています。

・【次回：11/25（土）】「大学通りの伐採した桜等を活用した木工クラフト」（3回/全3回）

・【次回：10/29（土）】多様な背景の人が集い、型にしばられないサッカーで遊ぶ、「ダイバーシティサッカー」（2回/全3回）

・【次回：12/23（土）】多様な音を奏で合う、「いろいろな楽器で会話してみよう！」（2回/全3回）

講座の詳細やお申し込みは、以下のサイトをご覧ください。

<https://www.recovery-gakko-kunitachi.com/>

なお、インターネットでのお申し込みが難しい方は、メールやお電話でのお申し込みも受け付けています。

ご負担の少ないかたちで、ご連絡いただけますと幸いです。

## 4) 「リカバリーの学校@くにたち」とは

「リカバリー」についての考えを深め、体感し、他者とかかわり合いながらリカバリーを楽しんでいく。そのようなまなびの場が、「リカバリーの学校@くにたち」です。

定期的に様々な講座を開催し、皆さんとの対話や学びあいを実施しています。

2023年度は、定期的に様々なテーマの講座を開催し、皆さんとの対話や学びあいを実施しています。

「リカバリー通信」では、開催済みの講座の様子や開催予定の講座についてのお知らせなどを発信しています。

次回メルマガは11月に配信いたします。今後もぜひお楽しみにしていただけると幸いです。




運営団体：一般社団法人真山舎  
問い合わせ先：info@sanayamaya.org

SNS でシェア

東京都国立市富士見台 1-7-1-102



WEBサイトはこちら 



# リカバリー通信11月号

このメールは、「リカバリーの学校@くにたち」のメルマガ配信登録者や過去の講座参加者等にお送りしています。



こんにちは！

リカバリーの学校@くにたち事務局です。

リカバリー通信の11月号をお送りします。

冷気が一段と深まり冬の訪れを感じる今日このごろ、みなさまいかがお過ごしでしょうか。

10月も多くの方が様々な講座に参加していただきました。

いつもありがとうございます。

# ①【レポート】「私の人生の主人公は私～『語り』が教えてくれたこと～」を開催しました



10月1日に講座「私の人生の主人公は私～『語り』が教えてくれたこと～」を実施し、約40名の方にご参加いただきました。

桃山学院大学教授の栄セツコさんを講師に、一般社団法人たまぶらねっと（※注1）のみなさまにご協力いただき、「語り」の重要性についての場を開催。

※注1：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

講座では「栄先生の講演」、「精神しょうがいを持つ当事者の語り」、「感想共有」の順番で、自分の言葉で語ることについての理解を深め、語ってもらった内容を内省し、それぞれが感想・想いを共有しました。

栄先生からは自分の言葉で語る大事さを、分かりやすく講演していただきました。「薬を飲んでいても、病を持っていても自分らしく生活を送ることができる。それがリカバリーの歩みであり、自身を語る際に自分の言葉が出る。それが自分自身の人生を始めていくために、大事なことなんです」という言葉を、多くの人が真剣に耳を傾けていました。

次に当事者からの語りでは、一般社団法人たまぶらねっとに通う、当事者3名からご自身のことを語っていただきました。人生でどのような出来事を体験し、何を感じ、今どう思っているのか、それぞれが紡ぎ出す言葉で共有していただきました。

また、上記3名の語り以外にも、当事者5名の方が、自身の想いなどを表現した作品（絵や詩など）を、自身の語りとして会場に展示。休憩時間などを通して、参加者のみなさんがその作品を熱心に鑑賞していた姿が印象的でした。

感想共有の時間では、参加者のみなさんが一言ずつ、話を聞いた感想や自身の想いについて語ってくださいました。「自身も当事者の人と近い経験がある」「私の人生はここから動く気がする」など、様々な意見を場に共有。

語りの際に大事になってくるのは、語り手だけでなく聞き手の存在もあります。語ることで自分自身と繋がり、聞き手という他者と繋がっていく。そのように、自分の人生の主人公は自分だと思えるようになっていく歩み。そのようなリカバリーの道もあるのだと感じられる時間となりました。

**②【レポート】第3回「リカバリーの学校」を開催しました**



10月14日に連続講座「リカバリーの学校（第3回目）」を実施し、21名の方にご参加いただきました。

今回も、「リカバリーの学校 調布校」を主宰する飯野雄治さんにご協力いただき、新たに一般社団法人たまぷらねっとの古旗真幸さんがファシリテーターを担当。引き続き、テキスト『リカバリーの学校の教科書: 精神疾患があっても充実した人生を送れます!』を利用した〈学び〉と〈対話〉の場を開催。

「自己紹介」、「テキストの輪読」、「グループごとの対話」、「感想共有」の順番で、リカバリーについての理解を深め、それぞれの想いや考えを共有。

クラスルーム全体への自己紹介の時間では、連続でご参加してくださった方・初参加の方が交わり、ご自身の気持ちが楽な範囲で、それぞれが日々感じている生きづらさや参加動機、「好きな香り」等を共有し合いました。

今回のテーマは「エンパワメント（※注2）」。参加者全員で、米国におけるエンパワメントの歴史からエンパワメントの意味等を学び、それぞれが感じることをグループごとに発表。

※注2：エンパワメントとは、「本人がすでにもっている力を正当に発揮できる環境づくりを、本人と行う行動のこと」（「リカバリーの学校の教科書」p.19より引用）

「それぞれがすでに持っている力を、発揮できる環境作りは大事」  
「自分の可能性を奪う思い込みに対して、違うと社会にアピールするのが難しいよね」  
テキストに書かれていることに対して、納得感や違和感など、感じたことを共有していく中で、新たな気づきや学びを深めていっていると感じました。

第4回「リカバリーの学校」からは、ファシリテーターが飯野さんから古旗真幸さんにバトンタッチ。この講座自体が色々と変化しているので、事務局もより良い場を模索しながら、多くの方と一緒に場を創ってできれば幸いです。

連続講座「リカバリーの学校」は、2024年2月まで残り3回です。第5回は「レジリエンス」をテーマとして、12/16(土)14:00-16:00に国立市公民館 3階和室で開催します。ぜひ、足をお運びいただき、共にリカバリーについて深めていけると嬉しいです。

以下のリンクからお申し込みいただけます。

<https://www.recovery-gakko-kunitachi.com/blank/event-recovery-no5-231216>

**③【レポート】「ダイバーシティサッカー」2回目を実施しました**



10月29日に第2回「ダイバーシティサッカー」を一橋大学の体育館で実施し、20名の方にご参加いただきました。

講師には、NPO法人ダイバーシティサッカー協会代表理事/一橋大学教授の鈴木直文先生をお呼びし、サポート役で一橋大学の学部生や大学院生のみなさんもお参加くださいました。

「ダイバーシティサッカー」とは、多様な社会的困難を抱える人やその支援者などが集まり、サッカーを通じて交流を深めていく活動です。

今回は、氷鬼×サッカーをしつつ、対話の時間に重きを置きました。

4つのチームが試合をし、その後、「スポーツが得意なひと/すきなひと」や「スポーツが不得意なひと/きらいなひと」が、「どうすれば同じ時間を共に楽しむことができるのか」という観点で、グループでの話し合いを実施。全体でもグループごとの議論を共有し合い、話し合いの機会を設けました。



また、講座のおわりには、みなさんで振り返りを実施。





「サッカーは得意じゃないけど、鬼役だと楽しめた」  
「さまざまな決まりをつくって、混乱したけど、だからこそ楽しめた」  
「鬼につかまっても気づかれにくい」

さまざまな感想が共有され、他者と楽しい気持ちを共有することの難しさを感じつつも、お互いの名前を呼び合う笑顔の多い場を感じました。

今回の「ダイバーシティサッカー」は、来年の2024年2月に一橋大学の体育館で開催予定です。詳細が決まり次第、専用ホームページにて情報を記載いたします。  
サッカーを通じて身体を動かし、多様な個性を受け入れる社会について、一緒に考えていきませんか。お気軽にご参加ください。



## ④ 【案内】 今後の講座紹介

リカバリーの学校@くにたちでは、先述した「リカバリーの学校」「ダイバーシティサッカー」以外にも、以下の講座を実施しています。

単発でも問題ございませんので、みなさまのご参加を心よりお待ちしております。

- ・【次回：12/16（土）】リカバリーの学校：レジリエンス（5回/全7回）  
※基本は〈申込不要〉ではございますが、会場の大きさの関係で、定員が決まっており、お申し込みをいただいていない方は、当日ご参加できないこともあります。本当に申し訳ないのですが、事前のお申し込みをおすすめしています。
- ・【次回：12/23（土）】多様な音を奏で合う、「いろいろな楽器で会話してみよう！」（2回/全3回）
- ・【次回：2024年2月予定】多様な背景の人が集い、型にしばられないサッカーで遊ぶ、「ダイバーシティサッカー」（3回/全3回）

講座の詳細やお申し込みは、以下のサイトをご覧ください。

<https://www.recovery-gakko-kunitachi.com/>

なお、インターネットでのお申し込みが難しい方は、メールやお電話でのお申し込みも受け付けています。

ご負担の少ないかたちで、ご連絡いただけますと幸いです。

## ⑤ 「リカバリーの学校@くにたち」とは

「言語的対話」や「非言語的対話」を大切にし、言葉による他者との対話、音楽やクラフトなどを通じた言葉によらない対話、またそれらを組み合わせる行う言葉と体を使った運動による対話を通して、「リカバリー」についての考えを深め、体感し、他者とかかわり合いながらリカバリーを楽しんでいく。そのようなまなびの場が、「リカバリーの学校@くにたち」です。

2023年度は、定期的に様々なテーマの講座を開催し、みなさんとの対話や学びあいを実施しています。

こちらのメルマガでは、開催した/今後開催する講座の様子などを発信していきます。次回メルマガは12月に配信いたします。11月に開催された講座の様子は、そちらでご確認いただけるとうれしいです。




運営団体：一般社団法人眞山舎  
問い合わせ先：info@sanayamaya.org

SNS でシェア

東京都国立市富士見台 1-7-1-102



WEBサイトはこちら 

このメールは Wix で作成されました。 [サイトを見る](#)



# リカバリー通信 12月特別号

このメールは、「リカバリーの学校@くにたち」のメルマガ配信登録者や過去の講座参加者等にお送りしています。



こんにちは！

リカバリーの学校@くにたち事務局です。

リカバリー通信の12月特別号をお送りします。

今回は、今週・12月23日（土）開催の第2回「いろいろな楽器で会話してみよう！」の情報をお知らせします。

**【ピックアップ】12/23（土）開催！多様な音を奏で合う、「いろいろな楽器で会話してみよう！」（2回/全3回）**



会話をするとき、ことば以外の方法でも、多くのことを私たちは伝えあっています。誰かの表情を見て悲しんでるのかなと思う・絵を見ていて楽しい気分を感じるなど、ことば以外のコミュニケーションは数多くあります。

それは、音や音楽も同様です。音や音楽を通して、ことばにならない「何か」を感じたり、誰かと共有したことがある方もいらっしゃるのではないかと思います。

自分自身で音を奏でることに限らず、音楽を聴いたりコンサートなどに参加すること、お散歩中に風に揺られた木々が出し合う音、すれ違う人の靴音など、暮らしのなかで感じる音がたくさんあります。

「ことば」では表現できない、あるいは理解しきれない「何か」。

連続講座「いろいろな楽器で会話してみよう！」では、その「何か」を、音や音楽を通して体験していきます。自分の心地よさを探したり、他者と分け合ったりすることで、コミュニケーションにつながっていきます。

第2回は、音が出る「モノ」を一つご自身で持ってきていただき、いろいろな音での表現を楽しんでみます。その「モノ」とは、楽器なのか・紙袋なのか・お茶碗なのか、どのようなものが出てくるのでしょうか。ご興味のある方は、ぜひお気軽にお申し込みください。

【講座名】 第2回「いろいろな楽器で会話してみよう！」

【講師】 くにたちプレイルーム（西條 久美子さん、松尾 香織さん）

【日時】 12/23(土)10:00-12:00

【場所】 国立市公民館地下ホール（国立市中1-15-1）

【参加費】 無料

【持ち物】 身近に『音の出るもの（ビニール袋、ラップの芯、フォーク、スプーンなど）』があれば、お持ちください。どんなものでも大丈夫です。また、お持ちいただかない場合でもご参加可能ですので、お気軽にお越しください！

以下のリンクからお申し込みいただけます。

<https://www.recovery-gakko-kunitachi.com/blank/event-music-no2-231023>

**「リカバリーの学校@くにたち」とは**

「言語的対話」や「非言語的対話」を大切に、言葉による他者との対話、音楽やクラフトなどを通じた言葉によらない対話、またそれらを組み合わせる行う言葉と体を使った運動による対話を通して、「リカバリー」についての考えを深め、体感し、他者とかかわり合いながらリカバリーを楽しんでいく。そのようなまなびの場が、「リカバリーの学校@くにたち」です。

2023年度は、定期的に様々なテーマの講座を開催し、みなさんとの対話や学びあいを実施しています。

こちらのメルマガでは、開催した/今後開催する講座の様子などを発信していきます。12月にもう一通お知らせを配信いたします。11月に開催された講座の様子は、そちらでご確認いただけます。




運営団体：一般社団法人真山舎  
問い合わせ先：info@sanayamaya.org

東京都国立市富士見台 1-7-1-102

SNS でシェア



WEBサイトはこちら 

このメールは Wix で作成されました。 サイトを見る



# リカバリー通信 1月号

このメールは、「リカバリーの学校@くにたち」のメルマガ配信登録者や過去の講座参加者の方にお送りしています。



少し遅れてしまいましたが、今年もどうぞよろしくお祈りします。  
リカバリーの学校@くにたち事務局です。  
リカバリー通信の2024年1月号をお送りします。

昨年、みなさまには大変お世話になりました。  
2023年度は3月で終わりですが、あと数回、皆さんとお会いする機会があるので、楽しみにしています。

さて、リカバリー通信2024年1月号をお送りします！

## ①【レポート】2023/12/23(土)第2回「いろいろな楽器で会話してみよう！」を開催しました



2023年12月23日、国立市公民館にて第2回「いろいろな楽器で会話してみよう！」を開催しました。当日は、8名の方にご参加いただき、音や音楽を通じた会話を楽しめる時間となりました。（リカバリーの学校@くにたちの運営メンバー2名も参加させていただきました。）

前回に引き続き、講師はくにたちプレイルールの西條久美子さん・松尾香織さん。

会場に入り、参加者のみなさんで談笑をしていると、おもむろに講師のお二人が音を鳴らしはじめ、講座がスタートしていきました。

今回のテーマは「いろいろな音が出るもので、音楽を表現していく」。生活雑貨やピンポンなど、身近なもので音楽ができてしまうという体験をしていただきました。

講師が用意したさまざまな楽器や雑貨類。また、参加者のみなさまには、音が出る「モノ」を一つご自身で持ってきていただき、いろいろな音での表現を楽しんでいきました。

持ってきた「モノ」は、小銭入れ・レジ袋などさまざまなものが揃い、会場にある楽器なども手に取ったりしながら、各々が自由に音を出し合いました。ときに講師がピアノなどの楽器を使って出す音との調和。それは普段目にする「会話」とは違うもので、いつもとは別の居心地の良さを感じました。

最後は、皆が同じ楽器（「トーンチャイム」というベルのようなもの）を握りしめながら、円になって着席。





講師がまるでベルの先から「音を投げる」ような仕草をすると、それを受けた方が、またお隣、あるいは斜め向かいの方に投げる。野球のキャッチボールのように、言葉によらない会話をして、クロー징をしていきました。

「いろんな道具や楽器を使って楽しむことができた」  
「音を聞くことの中で自分が秩序を探そうとしていることがわかった」  
「とてもリラックスできる良い時間」という

ご感想もいただいております、参加された方にとって、非日常をとおした日常への学びがあったのではないかと感じています。

最終回となる第3回は1/27(土)10時～12時に国立市公民館で開催されました。  
みなさまのどんな音と会話したのか、またお知らせできればと思います。

## ②【レポート】第5回「リカバリーの学校」を開催しました



12月16日、国立市公民館にて第5回「リカバリーの学校」を実施し、12名の方にご参加いただきました。

前回に引き続き、一般社団法人たまぷらねっと・古旗真幸さんがファシリテーターを担当。  
『リカバリーの学校の教科書: 精神疾患があっても充実した人生を送れます!』を活用して、〈学び〉と〈対話〉の場を開催しました。

また、運営スタッフ1名が、サブファシリテーター的に当日の進行にも参加させていただきました。

お馴染みの場のグラウンドルールの共有から、「自己紹介」「テキストの輪読」「グループごとの対話」「感想共有」という流れで実施。

今回のテーマは「レジリエンス（\*注）」。「レジリエンス」とは、ストレスや逆境があったときに、それを乗り越える人たちがもつ性質をいい、参加者の方々がそれぞれ、考えを共有し合っていました。

\*注：「リカバリーの学校の教科書」p.32より引用

「レジリエンスの考えに勇気をもらった」「レジリエンスが持つ要素を満たすのは難しいと感じる」など、各々の視点や考えを場に出す。ご自身の視野が広がったり、考えを整理する時間となっていたように感じます。

講座の後には「リカバリーCafe」と称して、雑談とお茶菓子をいただく会を30分だけ実施。雑談をしたり、講座の内容を話し合ったり、ただお茶を飲んでゆっくりしたり、各々が思い思いにゆったりとした時間を過ごしていたように見受けられました。

連続講座「リカバリーの学校」は、2024年2月17日「ピアサポート」が最終回です。最後は好評の和室でリラックスしながら開催できたらと思います。ぜひ、足をお運びいただき、共にリカバリーについて深めていけると嬉しいです。

以下のリンクからお申し込みいただけます。

<https://www.recovery-gakko-kunitachi.com/blank/event-recovery-no7-240217>



## ③【案内】今後の講座紹介

リカバリーの学校@くにたちでは、先述した「リカバリーの学校」「いろんな楽器で会話してみよう」以外にも、以下の講座を実施しています。

単発でも問題ございませんので、みなさまのご参加を心よりお待ちしております。

・【次回: 2024/02/17(土)14:00-16:00】リカバリーの学校：ピアサポート（7回/全7回）

※基本は〈申込不要〉ではございますが、会場の大きさの関係で、定員が決まっており、お申し込みをいただいている方は、当日ご参加できないこともあります。本当に申し訳ないのですが、事前のお申し込みをおすすめしています。

・【次回: 2024/3/2(土)10:00-12:00】多様な背景の人が集い、型にしばられないサッカーで遊ぶ、「ダイバーシティサッカー」（3回/全3回）

講座の詳細やお申し込みは、以下のサイトをご覧ください。

<https://www.recovery-gakko-kunitachi.com/>

なお、インターネットでのお申し込みが難しい方は、メールやお電話でのお申し込みも受け付けています。

ご負担の少ないかたちで、ご連絡いただけますと幸いです。

## ④ 「リカバリーの学校@くにたち」とは

「言語的対話」や「非言語的対話」を大切にし、言葉による他者との対話、音楽やクラフトなどを通じた言葉によらない対話、またそれらを組み合わせる言葉と体を使った運動による対話を通して、「リカバリー」についての考えを深め、体感し、他者とかかわり合いながらリカバリーを楽しんでいく。そのようなまなびの場が、「リカバリーの学校@くにたち」です。



2023年度は、定期的に様々なテーマの講座を開催し、みなさんとの対話や学びあいを実施しています。

こちらのメルマガでは、開催した講座や開催予定の様子などを発信していきます。

次回メルマガは2月です。1月に開催された講座の様子は、そちらでご確認いただけるとうれしいです。




運営団体：一般社団法人真山舎  
問い合わせ先：info@sanayamaya.org

SNS でシェア

東京都国立市富士見台 1-7-1-102



WEBサイトはこちら 



# リカバリー通信 2月号

このメールは、「リカバリーの学校@くにたち」のメルマガ配信登録者や過去の講座参加者の方にお送りしています。



リカバリーの学校@くにたち事務局です。  
2月に移り変わり、段々と春が待ち遠しくなる季節となりました。

リカバリーの学校も2023年度は残すところあと2回。春になり様々な花が芽吹くように、みなさんと最後まで実り多い時間を作っていければと思っています。

それでは、リカバリー通信2024年2月号をお送りします！  
今回は3月2日（土）開催の第3回「ダイバーシティサッカーをくにたちで実現！」の情報もお知らせします。

①【お知らせ】3/2(土)第3回「ダイバーシティサッカーをくにたちで実現！」を開催します



私たちが住む地域には、さまざまな人が暮らしており、一人ひとり色々な特性や特徴を持っています。

たとえば、うつ病をはじめとした精神疾患や身体／知的／発達／精神しょうがい、ルーツ、ジェンダー、アイデンティティ等、色々と挙げることができます。

そのような特徴に当てはまっていなくても、誰一人として同じ人はおらず、考え方・価値観・能力など、さまざまな違いをもった人たちが生活しています。

そんな多様な人たちが、同じ場所に集い、あそび心を大切にしながら「目の前のこの人と共にサッカーをプレイするにはどうしたら良いのか」を考え、楽しむ。それがダイバーシティサッカーです。

参加者同士で話し合いながら、「“チームスポーツ”ってなんだか居心地がわるい」「運動が苦手」「足を引っ張ったらどうしよう」などの気持ちにも向き合い、この場・このときだけのルールを考え、共に楽しめる場を一緒に創りましょう！

2024年度最後のダイバーシティサッカー。

ご興味のある方は、ぜひお気軽にお申し込みください！

【講座名】 第3回「ダイバーシティサッカーをくにたちで実現！」

【講師】 鈴木 直文（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】 3/2(土)10:00-12:00

【場所】 一橋大学・体育館（東京都国立市中2丁目1）

【参加費】 無料

【持ち物】

- ①動きやすい服
- ②室内シューズ（または靴底をきれいに拭いた靴）
- ③飲み物

②【レポート】 第6回「リカバリーの学校」を開催しました



1月20日、国立市公民館にて第6回「リカバリーの学校」を実施し、12名の方にご参加いただきました。

前回に引き続き、一般社団法人たまぷらねっと・古旗真幸さんがファシリテーターを担当。『リカバリーの学校の教科書: 精神疾患があっても充実した人生を送れます!』を活用して、〈学び〉と〈対話〉の場を開催しました。

講座の開始前、たまたま運営ボランティアの方が音楽の練習会前でベビーハープ（両手で簡単に持ち上げられる程の重さ）をお持ちで、さらに参加者1名がオカリナをもっていたこともあり、穏やかなBGMの中、場がはじまりました。

今回は、連続講座「リカバリーの学校」に複数回参加して下さっている参加者の方が、ボランティアでファシリテーターのサポートをしてくださいました。お馴染みの場のグラウンドルールの共有から、「自己紹介」を行い、「解決思考アプローチ」というテーマでテキストの輪読を実施したのち、「グループごとに対話を行い、最後に全体で感想共有」をしました。

さて、今回の講座には、必ずしも万全の体調や気分ではない中で、なんとか足を運んでみた、という方も何名かいらっしゃいました。

「なんだか気分じゃないけど途中まで向かってみよう」「やっぱ今日は、行きたくない」「次のリカバリーの学校にも行くぞ」など、参加者の方は、さまざまな気持ちと向き合いながらの日々だと想像します。

一度来なくても大丈夫です。二度三度来なくても大丈夫です。しばらく来なくても、ふとそんな気分になったら、またいらしてください。

その間に、一つひとつ場の在り方を振り返り、改善を重ねながら、参加される方が「リカバリー」という言葉を通して、暮らしについて考えたり、「立ち止まる」「歩く」「走る」「横になる」など暮らしの選択の一助になればと思っています。

2023年度の連続講座「リカバリーの学校」は、2024年2月17日「ピアサポート」が最終回です。最後は好評の和室でリラックスしながら開催できたらと思います。ぜひ、お気軽に足をお運びいただき、共にリカバリーについて深めていけると嬉しいです。

以下のリンクからお申し込みいただけます。

<https://www.recovery-gakko-kunitachi.com/blank/event-recovery-no7-240217>



③【レポート】第3回「いろいろな楽器で会話してみよう!」を開催しました



2024年1月27日、国立市公民館にて第3回「いろいろな楽器で会話してみよう！」を開催しました。当日は、7名の方にご参加いただき、音や音楽を通じた会話を楽しみました。（リカバリーの学校@くにたちの運営メンバー2名も参加させていただきました。）

今年度最終回となった第3回も、くにたちプレイルームの西條久美子さん・松尾香織さんが講師を務めてくださいました。

今回はいつも最後に行う、トーンチャイム（ベルのようなもの）による音のキャッチボールを冒頭に実施。





ベルの先から「音を投げる」ような仕草をすると、それを受けた方が、またお隣、あるいは斜め向かいの方に投げる音のキャッチボール。

今回は、トーンチャイムを通じた”音による会話”を冒頭に行ったためか、会の最初から音による活発なコミュニケーションが生まれていたような印象です。



今回のテーマは、「なりきる」。ギターやピアノなど、講師が用意したさまざまな楽器に対し、今まで触ったことが無くても、プロ演奏者のようになりきる。自分なりの音を表現してみたり、音楽をただ味わって聞いたり、隣の人とセッションしてみたり、その人が居心地の良いやり方で、場を楽しんでいるように感じました。



「音楽のよるこび、大きかったです。感動してちょっとうるっときてしまいました」  
「みなさんのあたたかい空間が心を開放していくようで、貴重な体験でした」  
「気持ちだけでなく『からだ』も楽しかった」  
というご感想もいただいております、

音による会話や触れ合いにより、場において個々が調和していたのかもしれませんが。

2023年度の本講座は最後となりましたが、またお会いできることを楽しみにしています。



#### ④【案内】 今後の講座紹介

リカバリーの学校@くにたちでは、先述した「リカバリーの学校」「いろんな楽器で会話してみよう」以外にも、以下の講座を実施しています。

単発でも問題ございませんので、みなさまのご参加を心よりお待ちしております。

- ・【次回: 2024/02/17(土)14:00-16:00】リカバリーの学校：ピアサポート（7回/全7回）  
※基本は〈申込不要〉ではございますが、会場のお大きさの関係で、定員が決まっており、お申し込みをいただけない方は、当日ご参加できないこともあります。本当に申し訳ないのですが、事前のお申し込みをおすすめしています。
- ・【次回: 2024/3/2(土)10:00-12:00】多様な背景の人が集い、型にしばられないサッカーで遊ぶ、「ダイバーシティサッカー」（3回/全3回）

講座の詳細やお申し込みは、以下のサイトをご覧ください。

<https://www.recovery-gakko-kunitachi.com/>

なお、インターネットでのお申し込みが難しい方は、メールやお電話でのお申し込みも受け付けています。

ご負担の少ないかたちで、ご連絡いただけますと幸いです。