

いままでを
これからに

リカバリーカレッジ 高知 2023 冬講座 参加者募集



RECOVERY
COLLEGE
KOCHI

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⁾

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う冬にしてみませんか？

(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

12/2 (土) 12/10 (日) 12/17 (日) 12/23 (土) いずれも13:00~16:30

会場：高知県立大学 永国寺キャンパス

定員：20名程度 参加費：無料 ※ 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 2023 冬講座

日程	講座	概要
12/2 (土)	ガイダンス リカバリー入門	リカバリーってなんだろう？ リカバリーの概念について学ぶと共に、それぞれのリカバリーについてふりかえり、話し合ってみましょう。
12/10 (日)	わたしたちの共同創造を 考えよう	対等な立場で一緒につくる。みなさんの周りにそんな体験はありますか？災害時を想定したワークなどを通して、「わたしたちの共同創造」について考えてみたいと思います。
12/17 (日)	誰かのために経験を話す	自分自身の経験を物語る「リカバリーストーリー」が、ピアサポートとして、どうして自分じゃない他の誰かのために役に立つのかを考える講座です。
	いかんともしがたい私の 感情	感情と向き合うのは難しい。自分の感情を肯定し、それを少しだけうまく表現する方法を考えませんか？
12/23 (土)	こころのふしぎ ～受容ってなんだ？～	中途障害の当事者として、自らの障害と向き合うようになったきっかけや、支えになってくれた人、普段の工夫などについて語ります。私たちの語りを通して、受容について考えてみませんか？
	それぞれのリカバリース トーリー、修了式	誰もがオリジナルな物語（ストーリー）を生きています。リカバリーについて学んだ後はどんなストーリーが浮かびますか？ここでは、それぞれのストーリーに耳を傾けます。「ただ、聞いてみる」。そこから生まれるものを味わい、気づいたものがあればシェアしてみましょう。

※ 講座の内容や開催方法は変更する可能性があります。

※ 校内が工事中のため、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、事前にご相談ください。

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。

11/24 (金) までに、受講に関する連絡をお送りする予定です。

<https://forms.gle/PH8hYyXZ4FWxqY73A>



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) りぐらっぷ高知