



RECOVERY  
COLLEGE  
KOCHI

# リカバリーカレッジ高知 in 中土佐町

feat. つどい処

02.18 Sun

13:00~17:00

あのリカバリーカレッジが！

中土佐町にやってくる！

## リカバリーカレッジとは？

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)

これまで高知市内の高知県立大学永国寺キャンパスをベースに開催してきたリカバリーカレッジ高知が、今回、初めて中土佐町で開講します。  
地域のみなさん、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時間を過ごしてみませんか？

(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



POINT!

**【イベントの概要及び申込方法は裏面をご確認ください】**

本事業は高知県立大学が文部科学省「大学・専門学校等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。そのため、研究へのご協力を依頼する場合がございます。また、研究協力へご同意いただける場合には、研究報告書や SNS 等のソーシャルメディア、論文等で公表させていただくことがあります。

## イベント概要

【名称】出張リカバリーカレッジ in 中土佐町 feat.つどい処

【日時】2024年2月18日(日曜)13時～17時 ※適度に休憩を挟みながら行います。

【場所】中土佐町民交流館・・・高知県高岡郡中土佐町久礼6584 ※駐車場あり

【定員】20名 【参加費】無料

【申し込み】下記 QR コードを読み取り、必要事項にご記入の上、申し込みをお願いします。

### リカバリーカレッジ高知 in 中土佐町

1コマ約90分 ✨

講座	内容
リカバリーとピアサポート	ピアは「仲間」を意味する言葉。それは精神的な困難を抱えた経験を持つ人だったり、専門職だったり。いろんな背景を持つピアと一緒に、自分にとってのリカバリーやピアサポートについて考えてみませんか？冒頭では、リカバリーカレッジ高知やその理念「共同創造」についてお伝えします。
ワールドカフェ風「元気の道具箱」	ワールドカフェでは、カフェでおしゃべりをするような、くつろいだ雰囲気の中で話し合いが出来ます。また、途中でメンバーを入れ替えることで対話が広がります。今回は「元気の道具箱」がテーマです。毎日の生活の中で、あなたの元気に役立っている物は何ですか？

※講座の内容や開催方法は変更する可能性があります。

➡ 申し込みはこちらから！



- 左記 QR コードよりお申し込みください。  
※QR コードでのお申し込みが難しい方はお問い合わせください。
- お問い合わせは [recovery.college.kochi@gmail.com](mailto:recovery.college.kochi@gmail.com) もしくは 090-8235-6156( 玉利 )まで。

【主催】リカバリーカレッジ高知 高知県立大学  
【共催】一般社団法人りぐらっが高知

