

第4回全国

リカバリーカレッジ文化祭

in東京

Recovery Colleges from all over the country gather!

障害や精神的な困難の体験の有無に関わらず、誰もが主体的にリカバリーについて学ぶ「リカバリーカレッジ」の文化祭！全国各地で活動するカレッジが集まり、講座を通してリカバリーの力を伝え合います。新たな学びや仲間との出会いにワクワクする素敵な一日をぜひ、共に過ごしましょう！

日時：2024年12月8日(日)10:00-15:40

会場：東京工科大学 蒲田キャンパス12号館
東京都大田区西蒲田5丁目23-22 (JR蒲田駅西口より徒歩約2分)

参加費：1,000円

定員：100名

対象：リカバリーカレッジにご関心をお持ちの方、どなたでも

申込：QRコードよりお申込ください



主催：リカバリーカレッジおতা 連絡先：ota.rc.info@gmail.com
共催：2024年度リカバリーカレッジ文化祭実行委員会
後援：大田区

本事業は、地域の共同募金を原資とした大田区社会福祉協議会の地域福祉活動団体支援事業の助成を受けて運営しています。



お申込QRコード

■タイムスケジュール

| | 会場A | 会場B | 会場C |
|-------------|-------------------------------------|--|---|
| 10:00-11:00 | ●オープニング～全国の リカバリーカレッジ大集合～ |  | |
| 11:00-12:30 | ①リカバリーと 「支援する・される」 について考えてみよう | ②リカバリーかるた ～自分だけのかるたを つくってみよう～ | ③WAになって話そう! ～居場所を耕すための コミュニケーション～ |
| 12:30-13:30 | | お昼休み  | |
| 13:30-15:00 | ④ヒューマンライブラリー: 生きている本との対話 | ⑤心と体の「温め方」を 思い出そう～懐かしい遊 びの要素を取り入れて～ | ⑥リカバリーカレッジへ ようこそ  |
| 15:10-15:40 | クロージング | | |

■講座内容

●オープニング～全国のリカバリーカレッジ大集合!～

文化祭には、全国各地からリカバリーカレッジが集まります!オープニングでは、それぞれのカレッジから、特色や大切にしていることなどを紹介します。全部のカレッジに参加してみたくならず。

①リカバリーと「支援する・される」について考えてみよう

定員:60名



支援する側のやりたい支援と、される側の求める支援は違ってる? 支援する側の「対応上手」って何なの? チャレンジしたいとき支援する側がバリアになることも? 実は、する側とされる側のだまあい? 演技のしあい? お互いの痛みへの配慮は出来ているのだろうか? そもそもリカバリーにつながる支援ってなんだろう? さあ、みんなで一緒に考えてみませんか。

②リカバリーかるた～自分だけのかるたをつくってみよう～

定員:32名

私たちの講座は、リカバリーについて表現する講座です。リカバリーには人それぞれの想いがあるとします。その想いをかるたに込めて、自分だけのリカバリーかるたを作り、みんなの想いにもふれてみませんか?



③WAになって話そう!～居場所を耕すためのコミュニケーション～

定員:20名



元気を回復していく過程のコミュニケーションで大切になってくるのは、「どうやって自分らしく安心していられる居場所を耕すか」ではないでしょうか。では、みなさんはどのように耕していますか? 自分の大事なことや思いを相手に伝える? お互い「違う」けど、それぞれの違いを「間違い」ではないと伝えて受け入れていく? 自分の居場所やコミュニケーションについて、日頃の体験を持ち寄って、WAになって話しましょう!

④ヒューマンライブラリー:生きている本との対話

定員:15名

ヒューマンライブラリーとは、生きづらさを経験した人が「本」となり、参加者「読者」との対話を通して、互いの差異の理解や偏見の低減を目指す取り組みです。第一部は、ヒューマンライブラリーの説明&「本」との対話の時間。第二部は、体験を語ってくださった「本」と「本」による書庫トークをお届けします。定員は15名です。リカバリーカレッジならではの生きた図書館に足を運んでくださいね♪



⑤心と体の「温め方」を思い出そう～懐かしい遊びの要素を取り入れて～

定員:40名



子どもの頃から親しんだ、日本ならではの体を動かす「温め方」を楽しんでみましょう!和らぎながら深く息を吸って、無邪気に手足を伸ばし、声を出して歌いましょう。懐かしい遊びを思い出して心も体も弾ませてみませんか? 最後は、みんなで味噌汁を味わいながら、体の中から温まって、今日の不思議な体験を語り合しましょう。懐かしくて楽しい、そんな温め方を一緒に再発見しましょう。

⑥リカバリーカレッジへようこそ!

定員:45名

この講座では、まずリカバリーカレッジとは何か、そして私たちにとってのリカバリーカレッジのよさについてお話します。また私たちが関わっているリカバリーカレッジふくおか、リカバリーカレッジKOBÉ、リカバリーカレッジOKAYAMAの立ち上げてきた経過をご紹介します。その過程では、仲間を作り、一緒にやることが大切ではないかと考えています。そこで、この講座では、リカバリーカレッジの立ち上げ方や仲間の作り方について一緒に考えてみたいと思います。

