

# リカバリーカレッジとは？

リカバリーとは、生きづらさや困難があっても、自分らしい人生を送るために、思い描いている夢や希望に向かって、一歩でも近づいていけるように歩いていく、そのプロセスのことです。

誰もが、いつでも、どこからでもリカバリーできます！  
そんなリカバリーをともに学び、体験し合う場所——  
それが・・・「リカバリーカレッジはみんぐ」です!!



## 秋期講座 令和2年10月13日(火)開講!

【リカバリーカレッジ はみんぐ 秋期講座】※申込方法は裏面をご覧ください。



- 開催期間 令和2年10月13日(火)～ 令和3年3月23日(火)
- 時間 14:00～17:00(途中休憩あり) 受付開始:13:30
- 場所 aIIa(アルラ)会議室(旧伊那消防署跡地)  
〒396-0025 伊那市荒井3428-7(駐車場あり)
- 受講料 1回につき500円(資料・茶菓子代等) 原則、毎回払い

## 秋期講座は、次の3講座を開講します!

10/13  
(火)

スタート!

### ピアカウンセリング講座(月1回 全6回)

同じような経験をしている仲間同士が、お互いの経験を話したり、聴いたりするピアカウンセリングの基本を学びます。話し方や聴き方の練習にもなります。傾聴の基礎を身につけたい方にもおすすめです。

定員 8名 受講料 1回 500円 計 3000円  
若者応援価格あり 応相談

10/27  
(火)

スタート!

### WRAPクラス(月1回 全6回)

WRAPは、「元気回復行動プラン」と訳されています。自分の取扱説明書を自分で作るようなもの、とも言われています。自分らしい人生実現法をみんなで考えながら、学び合います。WRAPを通して、リカバリーをともに考えてみませんか?

定員 8名 受講料 1回 500円 計 3000円  
若者応援価格あり 応相談

11/17  
(火)

スタート!

### リカバリーピックアップ講座(隔月1回 全3回)

リカバリーって何だろう?自分らしい人生を見つけるリカバリーの旅路の話聴き、みんなで思いを語り合しましょう。怒りのコントロールやストレスとの上手な付き合い方も学びます。働くことと自分らしさをテーマに、リカバリーと就労についても考えます。

定員 15名 受講料 1回 500円 計 1500円  
若者応援価格あり 応相談



学びの場を  
ともに  
創ろう



ムリなく楽しく  
自分らしく!





# 秋期講座 開講スケジュール



※新型コロナウイルス感染拡大の状況により、中止やオンライン開催となる可能性もあります。

※いずれも、受付開始 13:30～。講座は 14:00～17:00。開催場所は allia (アルラ) 会議室です。

## ●ピアカウンセリング講座 (月1回 全6回) 定員8名

回数	開講日	テーマ(講座の都合上、変更する場合があります)
第1回	10月13日(火)	リレーション(関係)づくり・ピアカウンセリングとは・ニュー&グズ
第2回	11月10日(火)	個別セッション・ピアカウンセリングの人間観・グループセッション
第3回	12月8日(火)	個別セッション・感情の解放・シンク&リッスン(全員)
第4回	1月12日(火)	個別セッション・自立生活プログラム・傾聴の基礎
第5回	2月2日(火)	無知の姿勢で聴くワーク・アプリシエーション(よいところを褒め合おう)
第6回	3月9日(火)	ロールプレイ・リフレクティング(対話内容を聴いて対話してみる)・まとめ

## ●WRAPクラス (月1回 全6回) 定員8名

回数	開講日	テーマ(講座の都合上、変更する場合があります)
第1回	10月27日(火)	チェックイン・ガイドラインづくり・WRAPの概要・生活の工夫
第2回	11月24日(火)	5つのキーコンセプト①:希望の感覚・自分の責任・学ぶこと
第3回	12月22日(火)	5つのキーコンセプト②:自己権利擁護・サポート、リカバリーの体感
第4回	1月26日(火)	元気に役立つ工具箱・日常生活管理プラン
第5回	2月16日(火)	引き金・注意サイン・調子が悪くなっている時のプラン
第6回	3月23日(火)	クライシス(危機的状況)・クライシス後のプラン・WRAPを使う・まとめ

## ●リカバリートピック講座 (隔月1回 全3回) 定員15名

回数	開講日	テーマ(講座の都合上、変更する場合があります)
第1回	11月17日(火)	リカバリーについて考えよう(リカバリープログラム IPPO 体験)
第2回	1月19日(火)	アングーマネジメント(怒りのコントロール法)&ストレスマネジメント
第3回	3月16日(火)	働くことと自分らしさ(シンポジウムやグループワークなど)

### ◆お申込み方法◆

- ・事前申込制です(当日受付は致しかねます)。  
「①お名前、②受講希望講座名、③ご所属、④電話番号」をお電話でご連絡いただくか、郵便、FAX又はメールにて上記内容を記載の上、お申し込みください。
- ・受講講座は、1つでも、複数でもかまいません。
- ・通しの受講が難しい場合、受講希望日をお知らせください。この場合、受講可否は後日お知らせします。

### ◆お申込みメ切◆

**令和 2年 10月2日(金) 必着**

- ・定員に達し次第、メ切とさせていただきます。
- ・申込は、通して参加の方を優先とさせていただきます。

### ◆受講にあたってのお願い◆

- ・お手数ですが、受講料は、毎回受付でお支払ください。
- ・受付名簿の記入と手指消毒、検温(おでこにて測定)にご協力ください。受講は、マスク着用をお願いします。
- ・体調不良、発熱のある方は参加を見合わせてください。
- ・好きな飲み物等、自分を居心地よくするグッズ持参歓迎!

### ◆お申込み・お問い合わせ◆

NPO法人子ども・若者サポートはみんぐ

〒396-0025 伊那市荒井3500-1

伊那市生涯学習センター5F

TEL&FAX 0265-76-7627(担当:戸枝)

E-mail: [info@kksc.org](mailto:info@kksc.org)