



わたしたちの3年間を語ろう



2022  
2023  
2024  
..

本事業は 2022 年度、2023 年、2024 年度に、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ました。また、この活動レポートは 2024 年度の助成により作成することができました。心より感謝申し上げます。

制作 リカバリーカレッジ高知  
デザイン、レイアウト アートセンター画案 上田祐嗣

リカバリーカレッジ高知のホームページや SNS はこちら



## はじめに

不思議に思っていたことがあった。

精神健康上の困難を生きてきた人たちについて講義などで語られるときに、なぜ「当事者」がいないのだろう。精神疾患を抱える人のケアを考えるカンファレンスに、なぜ本人がいないのだろう。

これまで、精神障害や発達障害等、様々な「当事者」と言われる人たちと出会い、一緒に仕事や活動を行ってきた。そこで語られる言葉は、それまでの個々の経験に基づいていて、重みや深みがあった。独特の感覚に驚くこともあったし、静かな佇まいの奥に辛さや喜びが見え隠れしていることもあった。私には体験したことのない興奮やおもしろさやリカバリーの感覚やプロセスがあった。私という他者が「代弁」してしまうにはあまりにももったいなくて、幾度となく大学の講義に招いて、そのままの言葉を学生に伝えてもらった。

でも、それでは足りないのではないか、と思っていた。支援する側、支援される側のレッテルが、「当事者」の力を発揮する場を制限してきたところはないだろうか。障害や病気のある人もない人も、安全にまぜこぜになる場が、共生の場が、もっと日常にあった方がいいのではないか。違いは優劣ではなくて、そこに「ある」もの。立場の違いを超えて得意さを活かし、それぞれに力を発揮できる場。異なる経験を基に、仲間とつながっていける場。

そんなときに、この「リカバリーカレッジ」について知った。障害のある人もない人も関係なく、学びたい人が学びたい時にメンタルヘルスについて学び合う場を、精神健康の困難を生きてきた人たちと専門職とが一緒に、高知という地域につくることで、小さな共生社会ができるかもしれない。

2022年の5月5日、有志のメンバー（コアメンバー）がわが家の畑に集まり、リカバリーカレッジ高知のミーティングが始まった。それは意図せず、「こどもの日」だった。それから3年、手探りで「わたしたちのリカバリーカレッジ高知」を作ってきた。いつもうまくいっていたわけではなくて、むしろ不安定さやゆらぎの中で上手く切り抜けるやり方を見つけ続けてきた。これは後から思えば、「わたしたち」のリカバリーの過程だったようにも思う。

この度、リカバリーカレッジ高知の3年の旅路をコアメンバーと一緒に活動レポートにまとめてみた。「こどもの日」に始まったリカバリーカレッジ高知は、どんな歩みを進めて、どんな存在になっているのだろうか？わたしたちの旅路を、一緒に楽しんでいただけたら幸いである。



高知県立大学 社会福祉学部 助教  
玉利 麻紀（呼んでほしい名前 まきまき）

## 目次

リカバリーカレッジって何？	p.1
リカバリーカレッジ高知のはじまりとグランドルール	p.2
わたしたちにとってのリカバリーカレッジ高知	
コアメンバー つきゆび & ゆっこの場合	p.4
コアメンバー イオ & tomo の場合	p.8
ボランティア ふみさん、ダイ2、レンレンの場合	p.10
連携協議会委員 井上さん、徳弘さん、宮本さん、藤代さんの場合	p.11
受講生からの感想	p.12
リカバリーカレッジ高知の歩み	p.14
あとがき	p.19

## 注

リカバリーカレッジ高知では、主体性や関係性を大切にするために、受講生もスタッフも、「呼ばれたい名前」で参加します。そのため、この活動レポートでは、基本的に、登場人物を氏名ではなく、「呼ばれたい名前」で表現します。

## リカバリーカレッジって何？

リカバリーカレッジは医療でも福祉でもなく、教育的アプローチに基づき、精神疾患等、精神健康の困難を生きてきた人々やメンタルヘルスに関心のある人を対象に、メンタルヘルスやリカバリーについて主体的な学びの場を提供します。このカレッジには関心がある人なら誰でも参加でき、さまざまな背景や立場の人たちが互いに経験を持ち寄り、「より良く生きるためにはどうしたらいいか」などについて、グループワーク等を通して、学び合います。

リカバリーカレッジが一般的な大学や学校などと異なる特徴は、「共同創造」の理念に基づいて運営が行われているところです。精神健康の困難を生きてきた人たちは「経験の専門家」としてこの活動に携わります。そして、講師として、スタッフとして、受講生として、精神健康の困難を生きてきた人たちも、専門職も、その他の誰でもが対等な立場で、企画段階からあらゆる面でカレッジを一緒に創り上げていきます。それ以外にも、以下の特徴を踏まえて運営がなされています。

### リカバリーカレッジであるための6つの特徴<sup>1)</sup>

1. 学び合いの場
2. 共同創造：共にづくり、共に講座を進行し、共に学ぶ
3. リカバリーや、それぞれの強みや可能性を重視している
4. 可能性にひらかれている（可能性を探り、見つけていく、進んでいく）
5. 地域とも精神保健福祉サービスともつながり、そのふたつの架け橋となる
6. すべての人を受け入れ、ひらかれている

リカバリーカレッジは2009年からイギリスで始まり、2021年からはNational Health Service（略してNHS。日本の厚生労働省に近い国の機関）が母体となってイギリス各地で展開されています。現在、リカバリーカレッジはイギリス

だけでなく、ヨーロッパ、アジア、ラテンアメリカ等、5大陸に広がりを見せています。

日本では2013年に東京都の三鷹市で社会福祉法人巣立ち会によって「リカバリーカレッジ」が開催されたのが始まりです。その後、2015年にリカバリーカレッジたちかわ（東京都立川市）、2018年にリカバリーカレッジ名古屋（愛知県名古屋市）が立ち上げられ、その後も続々と各地で実践が始まりました。2024年12月時点では国内に20以上のリカバリーカレッジがありますが、日本の場合はリカバリーカレッジは制度、政策化されておらず、各地の有志団体によって、各地の特徴を活かしながら、それぞれの規模ややり方で活動が展開されています。

2021年度からは、各年度に1回、全国のリカバリーカレッジが集まり、リカバリーカレッジ文化祭が開催されています。リカバリーカレッジ文化祭によって、日本全国の仲間たちのネットワークに広がりや深まりが生まれています。

### 引用文献

- 1) リカバリーカレッジガイダンス研究班（2019）  
「リカバリーカレッジの理念と実践例（リカバリーカレッジガイダンス）」p.5



## リカバリーカレッジ高知のはじまりとグランドルール

リカバリーカレッジ高知は2022年度に高知県立大学の永国寺キャンパスを拠点に活動を始めました。当時のコアメンバーは一般社団法人りぐらっぷ高知（以下、りぐらっぷ高知と略す）の有志メンバー、つきゆび、あんちゃん、さとちゃ、にゃおこ & 高知県立大学のまきまきの5名でした。

そもそもの始まりは2019年、りぐらっぷ高知のイベントでのあんちゃんとまきまきの出会いに遡ります（column 私たちが目指したものとグランドルール参照）。2020年度には、高知県精神保健福祉士協会の研修会で、リカバリーカレッジを紹介する機会に恵まれましたが、時はコロナ禍。高知での開校について、なかなか具体化できずに時間が過ぎていきました。

そして2021年度末、できる範囲で開校準備を進めていこうか、と話し始めたところでした。2022年度から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」による助成を受託できることになり、開校に向けて背中を押してもらえることになりました。わたしたちの活動を正式に「リカバリーカレッジ高知」と名づけ、具体的な話し合いが始まりました。それが「はじ

めに」の畑ミーティングです。

そこから、さあ大変。コアメンバー全員で集まってゆっくり勉強する間も、関係づくりもさておきの状態で、全てが手探りの中、いきなり全速力で走り出すことになりました。りぐらっぷ高知のメンバーは数年来に渡って一緒に活動してきた仲間たちですが、まきまきという異分子が入っての共同企画は初めて。そのため、事あるごとに、異なるイメージや価値観によっていざこざが起こるのでした。コアメンバーのつきゆびさんはその頃の状況を振り返り、「水と油のようでした（笑）」と表現しています。

水と油だったわたしたちが、初年度に作ったのがリカバリーカレッジ高知のグランドルールです。リカバリーカレッジ高知では、講座の始めに、必ずグランドルールを紹介し、受講生やスタッフと共有します。グランドルールは、その場にいるみんなで一緒にこの場をつくっていきましょう、という願いの表明であり、大切な合意の機会になります。

### column 私たちが目指したものとグランドルール

あん

2019年にりぐらっぷ高知主催の「リカバリーカレッジ報告会&体験会」の会場で高知県立大学の玉利先生（まきまき）と出会ったのがリカバリーカレッジ高知の始まりでした。いつか高知県でも開催したいね、とその場で話しました。

その後、りぐらっぷ高知は、月1回のりぐらっぷプレイスでリカバリーのミニセミナーを続け、2021年には「リカバリーセミナー」として4日間8講座のセミナーを開催しました。

そして、2022年に高知県立大学とりぐらっぷ高知が共催する形でリカバリーカレッジ高知が始まりました。ガイダンスはあるものの、様々な背景を持つコアメンバーが何を指すのかよく分からないまま始まったように思います。

試行錯誤しながら3年をほぼ終えてみて、今振り返ると、目指していたものはリカバリーに役立つ知識や技術の他に、対話の場だったように思います。そして、そんな対話の場を開く大きな指針になったのがリカバリーカレッジ高知のグランドルールでした。カレッジの会場にはいつも貼り出していました。このルールの素案を作成してくれた、さとちゃはリカバリーカレッジ高知にいろいろな企画を提案してくれ、繋がりを残してくれました。あらためて感謝です。



## リカバリーカレッジ高知のグランドルール

### 学びを深めるための私たちの約束

#### ■ お互いを尊重します

お互いの多様な視点や異なる考えをありのままに認め、みんなを個性的で特別な人として尊重します。

#### ■ 上手に話さなくてかまいません。

上手に話をする必要はありません。まとまらない話や、結論が出ていないことであっても、だれもが発言をすることができます。

#### ■ 正しいことを言わなくても大丈夫です。

正しいことを言わなくてもだいじょうぶですし、自分が正しいことを証明しなくてもだいじょうぶです。

#### ■ 価値判断を保留して耳を傾けます。

#### ■ 参加者で時間を分かち合います。

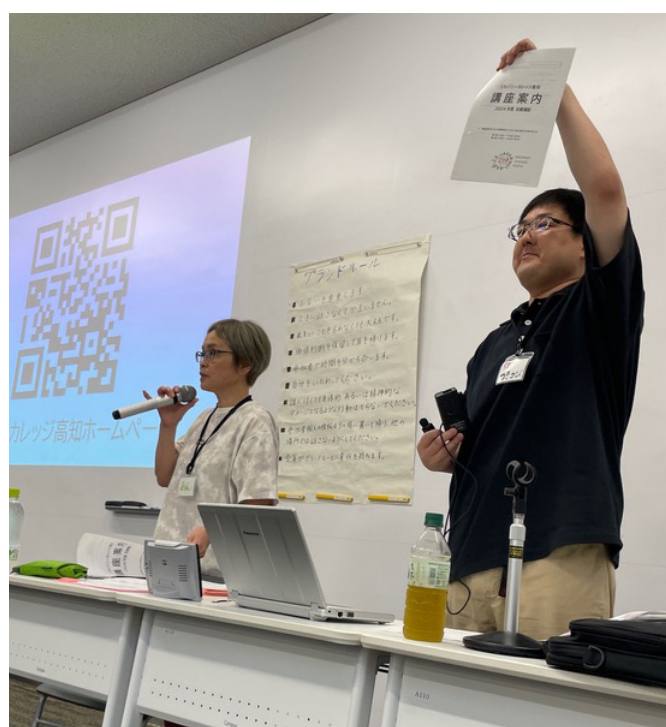
#### ■ 自分をいたわってください。

#### ■ 誰に対しても身体的、あるいは精神的なダメージとなるような行動はとらないでください。

#### ■ 参加者個人の情報はその場に置いて帰り、他の場所では話さないようにしてください。

#### ■ 全員がグランドルールに責任を持ちます。

(2023.11.22 改定)



# わたしたちにとってのリカバリーカレッジ高知

コアメンバー つきゆび & ゆっこの場合

## リカバリーカレッジ高知（RC 高知）ってなんだ？

（ゆっこ）弱さを出す時間や場所って日常にないじゃないですか。相談してね、という関係性でも本当の弱さをあまり出せないんですよ。でも RC 高知では、グランドルールにもある通り、評価も判断もされないし、上手に話さなくても構いません、というので肩の力が抜ける。

（つきゆび）家庭内で弱さを出した時に、自分の弱みがうまく相手に伝わらない場合には、否定されちゃうんだよね。「みんな一緒だよ」、「いやいやそんなこと言わずに頑張れ」と言われるとか。支援者につながってもそうだし。そうすると孤立せざるを得ないから、下手すると、家族ごと孤立させられて。「あなたたちの育て方が悪かった」と全部否定されるだけで放置されちゃうから、それは辛いよね、と思う。でも RC 高知に来ると、評価はないし否定もされないし。「自分は辛かった」でいいんだ、と。

（ゆっこ）安心して「弱さを出してもいい」って思える場所があるだけで、そこから帰る時の感覚が自分の中で変わると思うんだよね。24 時間、孤独感を感じていて、辛くて、表現する場所を探しても、実はあんまりなくて。でも、「ここにあったんだ！」っていうのが RC 高知なのかもしれない。

（つきゆび）そういう意味で言うと、新しく出会いがあったり家族ができたりした時にチャレンジして失敗してきた人が多分めっちゃくちゃ多くて、一万回やって、話聞いてもらえたのがゼロ回だったのが、例えば RC 高知に来て 1 回話を聞いてもらう経験したら、生きている意味が違うんじゃないかな。ゼロか 1 かって意味が全然違うから。そう言う場がある、と信じられるのは希望になるから。実際、RC 高知で家族や社会から否定され続けた自分の経験について話してみても、むしろ「それ面白い」って言ってきて、自分はここにいてもいいんだ、この世に生まれてきて良かったんだ、と思える場だったのかな、と思う。





(ゆっこ) RC 高知で、自分の言葉で自分の思いを吐き出すことで、自分で自分の背中を押してあげられるんじゃないかと感じるんです。

(つきゆび) 周りを見ていると、RC 高知があってくれてよかったな、と思う。参加者が求めていたのは、支援の場ではなかったんですよ。支援の場で自分から「生きやすくしてくれ」と求めても、そうならなかった。けど、RC 高知で生きづらさでつながる仲間ができたんですよ。自分の怒りみたいなものも受け止めてくれる人がいる。そこを面白いですね、と言ってくれる人もいる。それがどれだけ心強かったか。どれだけ自分にとって特別だったかって考えると、あの場が選択肢としてあってくれてよかったな、と思う。

(ゆっこ) そういう場所が高知の中にもいくつもあってくれたらいいよね、と思っていて。期間限定開催の RC 高知も、地域活動支援センターぐらっぷもその一つになればいいし、それぞれが自分の必要性やその時の気持ちに応じて使えるようなものが、あっちにもこっちにもあったらいいですよ。

(つきゆび) やっぱ選べるっていうのがあると、主体性が最大限発揮されるような感じもして。そもそも一つしかない、合うか、合わないかだけになってしまう。そこに三つか四つくらいあると、その中で自分に合っているところはどこだろう？とか、自分に足りないところは別のところで補うとか、自分の中の主体性を発揮されやすくなると思う。RC 高知にしても、RC 高知だけで終わるんじゃなくて、そこから色々な人や地域活動支援センターとかの社会資源につながって、自分なりの日常生活を彩るものが増えていくと良いんじゃないかな、って。

#### トライしたから見えてきたリカバリーカレッジの特徴

(つきゆび) あえていえば、役割が明確なのが RC の特別なところかな。支援職だな、当事者だな、って。最初は、正直、なんで支援者と当事者を分けなきゃいけないんだろう？と思っていた。だけど2年目くらいかな、社会では役割は分

断されていて、当事者は当事者という役割を背負わされているし、支援者は支援者で背負わされている。だからこういうシステムがあって、「一緒にできるんだよ」というところをちゃんと見せていかないと、何も変わらないんだな、と思った。

だけど、RC では一緒にやるよね。別に役割だろうがなんだろうが、壁があっても構わなくて、壁の乗り越え方を一緒に考えることもあるし、壁は壊さなくてもいいし、壊す場面もあるだろうし。それでもお互いを尊重してられるというか、馬鹿にしないでられるというか。それが RC の良さなのかな。

(ゆっこ) RC で、今までやってきたことと違う可能性を学びとることができるかもしれないし、出会いやつながりの幅が広がることも学びになると思う。

(つきゆび) RC は間口や入り口が広いっていうのがあるよね。あと、学びを一番に置いている、というのがでかいと思う。お互いの経験から学ぶっていう。

(ゆっこ) 自助グループや地域活動支援センターでは関係性が狭くなっていくこともたまにあるけれど、RC は学びを通じて多様性がどんどん広がっていくのが、構成しているそもそもの要素なのではないかな。

(つきゆび) WRAP (Wellness Recovery Action Plan : 元気回復行動プラン) では、学ぶことで可能性が広がっていくとか、選択肢が増える、みたいなこと言うけど、まさにそこだと思う。病気をしたらこういう生き方をしなければいけないとか、障害者だからこんなことされてもしょうがないとか、ひきこもりは恋愛できません、と思っている人が結構いるけど、そうじゃないよね。だって実際ね、ひきこもっていても結婚して子育てしている人いるし、いろんな人がいるってことを見るだけでイメージが湧いて、実践的に役に立つ。

(ゆっこ) 自分の整理や出会い直しとか、気づきや再発見など、RC っていう集合体の中にいろんな学びが散りばめられている。

## 「リカバリー」ってなんだ？

(つきゆび) だから RC では支援者、当事者っていう役割があったりするけど、むしろ役割に縛られないために学びがあるって言うか。支援職ってこういう人たちでしょ、って思っていたりするけど、そうじゃないじゃん、無茶苦茶面白いじゃんって。当事者もそう。何かをしてあげなきゃと思っていたのにそうじゃないじゃん、面白いじゃんって。役割はそのままに、相互に「面白いじゃん」って思った時に、いろんな選択肢や可能性が広がっていく。

(ゆっこ) 参加者も、感想でそう言われていましたよね。支援者とか当事者とか関係なくいろんな話を即にするような空気がここにあった、それで話せたって。今まで分かれていたものが一緒にやっていくことが大切なのかな。そういう場を作って、それを示すことが大切なのかな。生きてきた専門性っていう意味では、支援者も当事者も一緒だと思うんですよ。生きて体験してきた道で、それが強みになって。だから、構成員としてそれぞれ自分の持っている背景が当事者だったり、支援者だったり、っていうことだと思う。

(ゆっこ) 私が WRAP と出会って、その中で語るリカバリーストーリーの内容って、摂食障害になっていった過程だから、18 歳くらいから今に至るリカバリーストーリーなんだけど、(依存症の) 自助グループとの出会いがあって、RC 高知の最終講座「それぞれのリカバリーストーリー」に関わって、始まりが3歳くらいからになってきた。RC を通して改めてリカバリーストーリーとは、というものに立ち返ったからこそ、あれ？そういえば自分には幼少期から陥りがちな意識や傾向があったな、それも含めて自分で、これからも続くんだよな、と思い至れたかな。摂食障害になったのは結果の一つなので、ずっと続いている自分のこだわりの傾向であるとか、ここは許せないという部分は、もっと昔からだったんだな、単に回復してきた物語だけじゃないよな、と思えた。自分との出会い直しみたいなのがあったんですよ。

(つきゆび) 最近、リカバリーについて考えるときに、点のリカバリーと線のリカバリーと面のリカバリーがあるなって感覚がある。多くの人は、一つの点からもう一つの点まで



右肩上がりの線しかりカバリーと言わないんだよね。でもほんとはずっとリカバリーであって、右肩下がりに落ちようが構わなくて、点と点がつながってくると自分を舐めなくなる。あと、RCでいろんな生きづらさに会っていくと励まされる。自分以外にも、こんなに苦しいけど、必死で生きている人がいる、と思うと、面になっていく気がする。それが広がっていくと、ちょっとやさっとじゃ死なない気がする、変なことにはならない気がする。

(ゆっこ) ほんと、そうやね。自分がその場で肯定されている安心感と、いろんな生きづらさに会うこと自体が自分の人生の糧になるというか。面になって厚みが増して、という風になるよね。

(つきゆび) もちろん生き易さは求めているよ。だけど、なかなかそうならないし。でも、RCでは生きづらくても生きていける、という事実が目前にあって、イメージが湧くし、

この人と何かを一緒にしたいな、と思える。それって生きづらさでつながる訳だから、自然と生きづらさがいろんな意味で肯定されていく。それなら別の生きづらさがきても大丈夫だったりするとか。もちろん、しんどいことはしんどいんだけどね。

(ゆっこ) だからRCは大事なんやね。受講生もコアメンバーも、自分たちがRCの中で感じ取って糧になっていて、それをみんなで共有できている感覚がある。

(つきゆび) コアメンバーがやるのは、システムや仕掛けが最低限必要。誰でもその場を作れるよ、というのが大事で、そこから先は場を信じて、みんなが生きづらさを出しやすくできれば、きつとつながれるし、大丈夫だと思えるし、お互いに拍手しているような状態が勝手に生まれるんじゃない？



つきゆび

子どもの頃からひきこもっていた経験がある。この経験をもとに、WRAP アドバンスドファシリテーター、ひきこもりピアサポーターとして全国的に活躍している。RC 高知には第一回の畑ミーティングからコアメンバーとして参加。居場所は物理的なものではなく、特定の誰か、つまり、「居場人」に会うためにそこに行くのではないか、等、本質的な視点で物事を捉え、言葉を紡ぐ。2024年8月から地域活動支援センターぐらっぶるスタッフ。



ゆっこ

2022年度の体験会「ヒューマンライブラリー」で話者として登壇し、摂食障害の体験を語った。秋講座、特別講座で開講した「何かになってみる」講師。それ以外の講座は受講生として参加していた。RC 高知には2024年度からコアメンバーとして参加。身体表現等を通じた自己理解やコミュニケーションに関する講座や、「依存」を考える企画についても得意。精神科病院での精神保健福祉士を経て、2024年8月から地域活動支援センターぐらっぶる施設長。

## わたしたちにとってのリカバリーカレッジ高知

### コアメンバー イオ & tomo の場合

#### RC 高知との出会いと変化

(イオ) 2023年度の夏講座と冬講座を受講しました。冬講座で、初めて自分のリカバリーストーリーを話したんです。でも、まきまきに忘れられていて(笑)冬講座の最後にみんなまでRC高知の今後について話し合っていた時、まきまきが「おでかけ講座をやりたい」と言ったので、「中土佐町に来てください!」と手を挙げて、自作のアクセサリを渡して、「私のこと覚えてください」って言った記憶があります(笑)それから2ヶ月後に「おでかけRC高知in中土佐町」をやることになりました。

2024年度からはRC高知のコアメンバーになって、初夏講座で初めて講師を体験した後、企画を思いついて、次の晩秋講座でtomoさんと一緒に「安心に関心を持とうYO!」の講師をやりました。12月には全国のリカバリーカレッジ文化祭で東京に行って。1年半で変わり過ぎです(笑)

(tomo) 髪もピンクになって(笑)

イオちゃんの動きってすごいと思う。だってほら、まきまきに忘れられていたことがきっかけで、初めてのおでかけ企画に繋げられるって本当にすごい強みじゃないですか?晩秋講座の発案も、初夏講座でうまくいかなかったことがきっかけになっているじゃないですか。しんどい経験から次のステップを考えられるって、「イオちゃんすごっ!」て思っ。尊敬です。

(イオ) あんまり自覚はない(笑)

(tomo) 自分は2022年度の冬講座から受講生として参加しました。いろんな人がおる一と思って面白かった。RC高知って「変な人がいっぱいいるから安心する」と言う人がいて、



その通りと思って。変な人がいっぱいおると、自分もここにいていいんだな、と思える。

その後、2023年度の夏講座で、つきゆびさんと一緒に初めて講座「WRAP」を担当した時は、うまくいかなさに大凹みしました。

(イオ) 当時の tomo さんは、どう伝えるかをものすごい考えながら喋っていた感じがあった。

(tomo) あら、よく見てますね。考え込んでましたね。その当時はファシリテーターになる機会がほぼゼロで、ファシリテーターっていうものに「ちゃんとしなきゃいけない」みたいなイメージがすごくあったから、できない部分ばかり目につくんですよ。それが今はなくなったかな、と思う。この一年で人前に立つ機会に恵まれて、自分がまず楽しもう、と思うようになりました。

RC 高知では、「人っていいな」っていうのがベタに思っていることです。このベタを 40 年近く思わずにきたな、っていうのがあって。全てを切り捨てて、一人で生きていこうと思っていた。今はいろんな方に助けられて、ありがたいな、と思っています。「人っていいな」っていう学びは、しみじみ、でかいんですよ、自分の中では。

## イオ

ひきこもりや発達障害、精神的な疾患を抱える経験をしてきた。2023年にピア活動や RC 高知の活動に参加し始めてから関心が外に向き始め、2024年4月からリカバリーカレッジ高知のコアメンバーに。「RC 高知では一回チャレンジを大事にしています。そのうちに、色々成長できたな、というのがあります」。高知県障害者ピアサポーター。リぐらっぶ高知に所属。アクセサリー作家としても活躍中。



## 初めての企画や講座を経験して

(イオ) 当初考えていたものとは違ったけど、逆にいいものだな、と思えたのが、今までにない感覚でした。アクセサリーを作っているけど、想像通りにできないのがすごく嫌なタイプだったんです。でも、事前打ち合わせで内容が変わっていき、講座で自分は触覚過敏とか、ちょっと音がきついか、そういう話をする予定だったのが、実際には寂しいとか人に怒ってしまうとか人生の根幹の話になっていた。結果的に、受講生のみなさんもすごい主体的に話してくださっていて、なんかこう、考えていた形とは違うけど、これはこれですごくよかったんだなっていう思いを持って帰れた。

(tomo) 熱かったですね。受講生のみなさんがすごかったな、と思って。一緒にその場をより良くする、みたいな圧をすごい感じた。面白い！これこれ！と思いました。講座で、安心してみなさんにここにいてほしい！安心して本気がかかってこいよ！とボーカリストのような気持ちでいたので、会場とセッションができて、アドリブを入れてもらえたのは嬉しいですよ。

(イオ) ボーカリスト…まったく気づかなかった(笑)

(tomo) ツインボーカルでした(笑)

## tomo

発達障害の経験を生きてきた。2024年7月から RC 高知のコアメンバーとして活躍。高知県障害者ピアサポーター。ファッションセンス抜群な上、フォーム作りなどパソコンのアプリケーションを巧みに操り、さっと作成してくれる。一般企業で仕事しながら、リぐらっぶ高知にも所属してピア活動をしている。



## わたしたちにとってのリカバリーカレッジ高知

### ボランティア ふみさん、ダイ2、レンレンの場合

#### ふみさん

そのままいられる。RC 高知には自分より年上の大人がたくさん参加しているけど、自分ができないことや苦手なことをちゃんと赦してもらえるし、「いいよ」って言ってもらえると信じられる環境だと思う。

自分の中には「大人はちゃんとしていなきゃ」という縛りがあります。でも RC 高知では、大人も悩んでいるし、大人も躓<sup>つまず</sup>いてまっせ、というのを見せてもらえるから、大人像が変わってきていますね。それは自分の中ですごく大きくて。自分に対して指導的に強く当たる気持ちがちょっとだけ和らいで、「大丈夫かもしれない」という気持ちが生まれています。救われるし、楽しくてあの場所がめっちゃ好きです。

#### ダイ2

リスペクトの意味を込めて、変な人の巣窟だと思う。「それくらい別にどうでもよくない？何がそんな気になんの？」と周囲から言われてしまう疑問も、同じことを考えている人がいたりして。RC 高知に参加するようになって断然生きやすくなりました。変なことを言っても、尊重してもらえる。愚痴もたくさん聞いてもらいました（笑）

#### レンレン

自分も居心地のいい場所や空間だと思っています。匿名性がある程度保たれていて、開示する範囲も自分に任されているので、自分が晒したくないことは晒さなくてよくて。自分の素でいられます。でも、相手のトラウマがどこにあるかわからないから、気を使いながら話している部分はあったかなあ、と思います。

RC 高知、普段、支援者として働いている人たちの参加が少ないなあ、という印象があります。なんでかなあ、とずっと思っています。RC って共同創造の場ですけど、そこに支援者をもっと増えてきたら、どう変わるのかな、って興味があります。

ふみさん 高知県立大学学生。2024年度 初夏講座、晩秋講座にボランティア参加。

ダイ2 高知県立大学大学院生。2023年度の夏講座からボランティア参加。

レンレン 高知県立大学学生。2022年度の冬講座からボランティア参加。



## わたしたちにとってのリカバリーカレッジ高知

### 連携協議会委員 井上さん、徳弘さん、宮本さん、藤代さんの場合



コミュニティカフェ（当事者団体） 井上真共

リカバリーカレッジという場は、人としてリカバリーを一緒に学ぶことで、お互いの価値観やモノの見方が違って、共通認識や共有財産を得られる場であると思います。人生は大なり小なりリカバリーの連続であって、リカバリーの経験は、その人ひとりひとりの人となり形成していく過程のエッセンスだと感じています。



高知県社会福祉士会 徳弘博国

初期から連携協議会委員として関わったものの、コアメンバーの議論が、僕の経験や感覚に落とし込めない。これはアカンと思い、自分も参加しました。

百聞は一見に如かず。当事者と支援者がグランドルールをベースに、ゆったりとした空間の中で、自身の体験を吐露し、心地よい疲れを感じながらも解放されていく実践でした。唯一無二の価値をもっていながら、実際体験してみないとわからない実践を、多くの方にどう伝え、理解と共感を深めていくかが課題だと思っています。



高知県精神保健福祉士協会 宮本彰

高知県精神保健福祉士協会では、2020年11月に一度「リカバリーカレッジ」をテーマに研修会を開催しました。正直その時は、「リカバリー」や「共同創造」という言葉に、どこか遠くの先進的な取り組みという印象を感じました。そんなリカバリーカレッジが高知にやってきて、講座を体験して初めての感覚がありました。私たち精神保健福祉士も、専門職として仕事をする中では、支援する側／される側という関係性に知らず知らずのうちに染まっていきます。当事者と専門職と一緒に「リカバリー」を考える、「共同創造」の体験は、精神保健福祉士としても大事な気づきにあふれていました。



四国大学看護学部 藤代知美

RC高知には、講座の「隙間」に共同創造の種がありました。

実は看護職である私には、居心地が悪い時もありました。それは、みなさんが支援者との間で傷つき体験をしていたからでした。改めて、私たちの間にある壁を自覚する体験でした。

みなさんと色々な感情が交差し、心配しすぎてしまう時には、相手の力を信じるよう言葉をかけてもらいました。専門職として、あるいは人として、自分の姿勢を見つめ直す体験でした。RC高知は、皆が対等に生きることを模索する場なのかもしれません。

スタッフの方が自己開示して下さり、そして安心、安全な空間の中、自分を少しずつ、開くことができた。

すごくあたたかい場であり、自分が大切にされている感じがとても良かったです。

**自分の話をきいてくれる人たちが本当にいた。**

**なんか、「生きていける」と思いました。**

自分に評価をくださなくてもよいと思えた。

自分の人生は自分で主導権を握るという意識の大切さに気付かせていただきました。

みんな、それぞれ障害や病があるが一生懸命生きようという気持ちが自分自身の支えになると感じた。

受容とは？と改めて考えるきっかけになった。受け入れるまで沢山つらいこと、ふたしたいこと、思い出したくないことなどあったけど、それが今の私の土台になっていると思っています。

自分のことを話して、今の自分の状況、これからは再認識できて、トンネルの中の光が見えたように思います。

人に聴いてもらうというのは何のものにも替えられない整理だなど改めて思った。



同じ経験でも少しずつ感じることも見えることがちがっていて、おもしろいと思いました。



リカバリーについて初めて考えた時、世間の枠組みに知らず知らず適応していた時よりも、その枠の存在に気づいてから生きづらさが強くなったように感じます。一方で、今のほうが“自分らしさ”のある生き方ができているようにも感じます。

**自分自身のリカバリーは、人それぞれあり、終わりはなく、前進しても後退しても、それはリカバリーであることを聞いて少し心が軽くなった。**

私は看護を専攻している学生で、当初、参加していいものか…?というためらいのような気持ちもありました。特別に、困難を抱えている訳でもなく、「参加している人たちを知りたい」という気持ちで参加したので、リカバリーを求めてない?ような、不純な気持ちなのかな?と考えたりしていました。ですが、今日、実際に参加してみて、他の参加者の方から、元気になるための道具を沢山学ぶことができました。きっと、心の中で、“自分と他の参加者はちがう”というような境界線を引いていたのだと思います。対等な関係で、年齢関係なく対話できて、色々学ぶことができたということ以上に、純粹に楽しかったです。



当事者が「支援をつくる側」にコミットしていないと、本当に必要なものは伝わらない!!ということ、当然だけど…認知できたことがよかった。

生きてきたことに敬意を払うこと、私達自身消えてしまいたいと思いつづけてきた時期もありましたが

生きてきて良かった、ふんばってきて良かったんだと改めて思えました。心の角が取れて丸くなったようなそんな感覚を覚えました。

**何をテーマにするかも大事ですが、やはり場もつかが満足感につながっていると思います。**

**今後もこういう場に参加して、自分の生きやすい生き方を模索していきたい。**

# リカバリーカレッジ高知のあゆみ

年度	日程	内容	備考
	6月4日	体験会（高知県立大学 池キャンパス）	参加者 39名
	6月27日	高知県立大学社会福祉学部教授会にて発表（オンライン）	参加者 18名
	7月23日	リカバリーカレッジ高知へGO！ 「体験！にんげん図書館」（オンライン）	参加者 109名 高知県立大学オープンキャンパスの公開講座として実施しました。
	7月24日	キックオフ・シンポジウム リカバリーカレッジ高知へGO！ 「わいわい座談会」（オンライン）	参加者 38名 ゆっきい、りえちゃん（東京大学）、まあくん（高知県立精神保健福祉センター所長）がゲスト登壇！
	8月27日	2022年度 第1回 運営委員会	
	9月17日	2022秋講座（高知県立大学 永国寺キャンパス他） 「ガイダンス」「リカバリー入門」	登録者：21名 修了者：20名
	10月1日	「IPS（意図的なピアサポート）」 「何かになってみる（演劇教育）」	
	10月10日	「経験を語る」「睡眠について」 「からだとメンタルヘルス」	
	10月29日	「リカバリーストーリー」「修了式」	
	11月25日	全国リカバリーカレッジの集いと学びの場 ～2022秋・収穫祭（岡山市、オンライン）	RC 高知から2名オンライン参加
	11月26-28日	九州のリカバリーカレッジ視察（ふくおか、SAGA、炭都）	RC 高知から1名視察
2022年度	12月4日	2022冬講座（高知県立大学 永国寺キャンパス他） 「ガイダンス」「リカバリー入門」	総参加者：58名 登録者：21名 修了者：20名
	12月17日	「哲学風カフェ」「睡眠に対して主導権を持つあるある」 「マインドフルネス入門」	
	1月8日	「何かになってみる～演劇で遊ぶ～」 「楽器言葉でコール&レスポンス ～楽器を使った自己表現に TRY！」	
	1月21日	「それぞれのリカバリーストーリー」「修了式」 ※その他、オープン講座として12/12「WRAP」、2/3「ボンクレショーガツ・カンコンソーサイ」を実施（オンライン）	北海道砂川市で共同創造により 生きづらさを抱えた人たちの居場所を作っている「いそのさんち」とコラボ！
	12月21日	高知県立大学学際的交流サロンで事業発表	
	2月5-19日	「共に学び、生きる共生社会コンファレンスまるのつどい」への参加（動画配信）	
	2月18日	2022年度 第2回 運営委員会	
	3月4日	リカバリーカレッジ高知 オープン講座 兼 スタッフ研修 「デジタル・ストーリー・テリングを学ぶ」 （高知県立大学 永国寺キャンパス）	参加者 14名 北海道札幌市の「ここリカ・プロダクション」の二人がゲスト講師をしてくれました。
	3月25-26日	リカバリーカレッジ文化祭 in 福岡へ参加、講座協力 （RC 福岡主催。久留米大学）	RC 高知から1名参加 初年度に色々やりすぎて、コアメンバーは疲れてしまった…。次年度のやり方の見直しを迫られた年度末になりました。

年度	日程	内容	備考
2023年度	7月8日	体験会（高知県立大学 池キャンパス）	参加者 33名 5人だったコアメンバーが8人に！
	7月9日	2023年度 第1回 運営委員会	RC 高知のロゴタイプができました！ロゴタイプ制作やチラシのレイアウトは「アートセンター画楽」、チラシの発送は「サポートびあ」が協力してくれています。それぞれ高知市内の障害サービス事業所です。地域のつながりが育っています。
	7月13日	リカバリーカレッジ開設に関する相談対応（長崎県有志）	
	8月5日	2023夏講座（高知県立大学 永国寺キャンパス） 「ガイダンス」「リカバリー入門」	総参加者 76名 （登録者 20名、修了者 18名）
	8月12日	「哲学風カフェ」 「ソーシャルフットボールがもたらすもの」	認知症カフェや シットラングス Tossaとコラボ！
	8月27日	「WRAP（元気回復行動プラン）」 「薬の話～精神科医と共に築く気付きのあれこれ」	
	9月2日	「ケアをひらく、そして語る～認知症カフェ体験～」 「それぞれのリカバリーストーリー」「修了式」	
	8月30日	リカバリーカレッジ開設に関する相談への対応（香川県有志）	
	10月15日	秋季特別講座（高知県立大学 永国寺キャンパス） 「ピアサポートを学ぶ 経験が力になる」	参加者 15名
	10月28-29日	リカバリー全国フォーラム 2023 分科会（録画）への参加	
	10月31日	情報交換会（東京都 リカバリーの学校くになち）	リカバリーカレッジの開設相談や情報交換の依頼が入るようになってきました
	12月2日	2023冬講座（高知県立大学 永国寺キャンパス） 「ガイダンス」「リカバリー入門」	総参加者 81名 （登録者 22名、修了者 20名）
	12月10日	「わたしたちの共同創造を考えよう」	一社）精神障害当事者会ボルケ & RC おあた（東京）、とコラボ！ 地域を越えて、つながりに広がりが見えてきました。
	12月17日	「誰かのために経験を話す」 「いかんともしがたい私の感情」	
	12月23日	「こころの不思議～受容ってなんだ～」 「それぞれのリカバリーストーリー」「修了式」	
	12月26日	「共に学び、生きる共生社会コンファレンス まるのつどい」へ参加（全体会パネルディスカッション、および、分科会1「リカバリーカレッジ高知」担当。愛媛県民文化会館）	RC 高知から 6名参加
	1月19日	2023年度 第2回 運営委員会	
	2月18日	リカバリーカレッジ高知 in 中土佐町 feat. つどい処（中土佐町民交流館） 「リカバリーとピアサポート」 「ワールドカフェ風 元気の道具箱」	参加者 11名 初の出張カレッジ！受講生が手を挙げてくれて、中土佐町の地域活動支援センターつどい処と協働で講座を実施しました。
	2月22-24日	全国リカバリーカレッジ文化祭 in 名古屋にて講座実施（文化のみち榎木館）	RC 高知から 3名参加 雨降って地固まる。コアメンバーのつながりが確かになってきました。



年度	日程	内容	備考
2024年度	4月20日	2024年度 第1回 連携協議会	コアメンバー2名が県外異動…涙でも、受講生が手を挙げてくれて8名に！
	6月8日	WRAPを体験してみよう（高知県立大学 池キャンパス）	参加者29名 ※講義への協力
	6月22日	2024初夏講座（高知県立大学 永国寺キャンパス） 「ガイダンス」 「ワールドカフェ風 元気の道具箱」	総参加者126名 （登録者22名、修了者16名）
	7月6日	「向き合うってなんだろう？」 「依存症の正しい知識とライフスキル」	8月からりぐらっふ高知が地域活動支援センターぐらっふるを開所！高知県内に新たな居場所ができました。
	7月13日	「作る創る造る繕う、自分に合った“つくる”を“つくる”」 「家族にとってのリカバリー～家族は何を体験したのか～」	
	7月20日	「それぞれのリカバリーストーリー」 「修了式」	
	8月4日	2024年度 第2回 連携協議会	
	9月21日	リカバリーカレッジ高知 in 香美市 （香美市立図書館かみーる） 「“元気のたね”を見つけよう」	参加者30名  香美市でのおでかけカレッジが実現！ 香美市立図書館と共催、高知県社協、高知県等の協力の元、関係機関と連携して講座を行いました。
	10月26日	2024晩秋講座（高知県立大学 永国寺キャンパス） 「ガイダンス」 「リカバリーを具体的に考えてみよう @ワールドカフェ風味」	総参加者63名 （登録者36名、修了者11名）
	10月27日	「わたしたちの防災」	
	11月9日	「安心に関心を持とう YO！」	
	11月10日	「それぞれのリカバリーストーリー」「修了式」	
	12月8日	第4回全国リカバリーカレッジ文化祭 in 東京へ参加、講座実施（東京工科大学）	RC高知から2名参加
2月2日	2024年度 第3回 連携協議会		

### Special thanks to…

講師になってくれたみなさま

おでかけ企画を一緒につくってくれたみなさま（中土佐町地域活動支援センターつどい処、香美市立図書館かみーる、香美市、香美市社会福祉協議会、高知県中央東福祉保健所、医療法人同仁会同仁病院、KHJ高知県やいろ鳥の会）

チラシを作って、発送してくれたアートセンター画案、サポートびあのみなさま

応援してくれたみなさま（文科省、連携協議会委員、アドバイザー）

全国のリカバリーカレッジのみなさま

縁をつくってくれた“まるのつどい”のみなさま

そして、参加してくれた受講生のみなさま

年に2回の定期講座と  
年に1~2回の特別講座。  
この3年間の開催で、  
定期講座にはのべ400人、  
特別講座と合わせれば  
700人以上の人が  
受講してくれました。

受講生がコメンターや  
ボランティアになってくれる  
こともありました。  
あかげさまで、  
リカバリーカレッジ高知は  
たくさんの人と  
つながることができました。

では、どんな人が受講してくれましたかというところ...

表1 定期講座(4日間)参加者・修了者

	参加者総数	登録者数	修了者数	修了割合	備考
2022年秋講座	?	21	20	95.24%	
2022年冬講座	58	27	25	92.59%	
2023年夏講座	76	20	18	90.00%	
2023年冬講座	81	22	20	90.91%	
2024年初夏講座	126	22	16	72.73%	1回だけの体験登録)をO.K.に変更
2024年晩秋講座	63	36	11	30.56%	
計	404+α	148	110	74.32%	

※ 4日間のうち、3日以上受講することで、修了証を渡している。

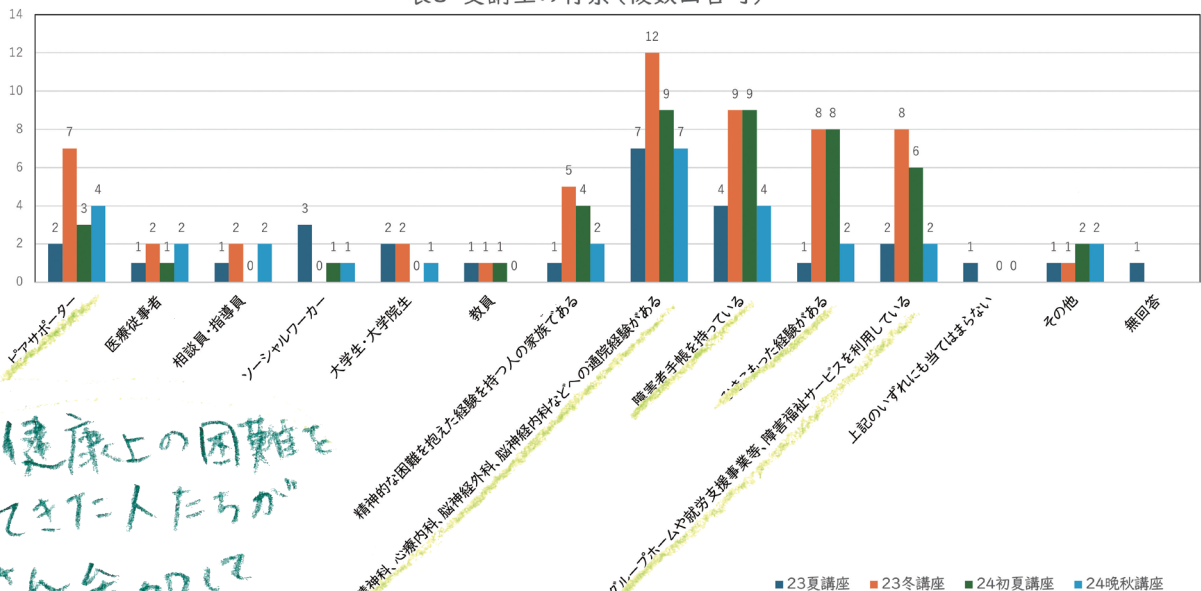
表2 特別講座

香美市企画の場合、10名/38名(登録者のうち、26.32%がリピーター)  
→70%以上が新規参加

年度	日程	企画	参加者数
2022	6月4日	体験会	39
	7月23日	リカバリーカレッジ高知へGO! 「体験!にんげん図書館」(オンライン)	109
	7月24日	キックオフ・シンポジウム「わいわい座談会」 (オンライン)	38
2023	3月4日	オープン講座 兼 スタッフ研修「DSTを学ぶ」	14
	7月8日	体験会	33
	10月15日	ピアサポートを学ぶ	15
2024	2月18日	中土佐町企画 feat.地域活動支援センターついで処	11
	6月8日	体験会	29
	9月21日	香美市企画(共催:香美市図書館、協力:香美市社協、高知県 やいろ鳥の会、同仁病院)	30
参加者計			318 +α

定期講座と特別講座の参加者合計 722名+α (+2022年度、オンライン講座×2)

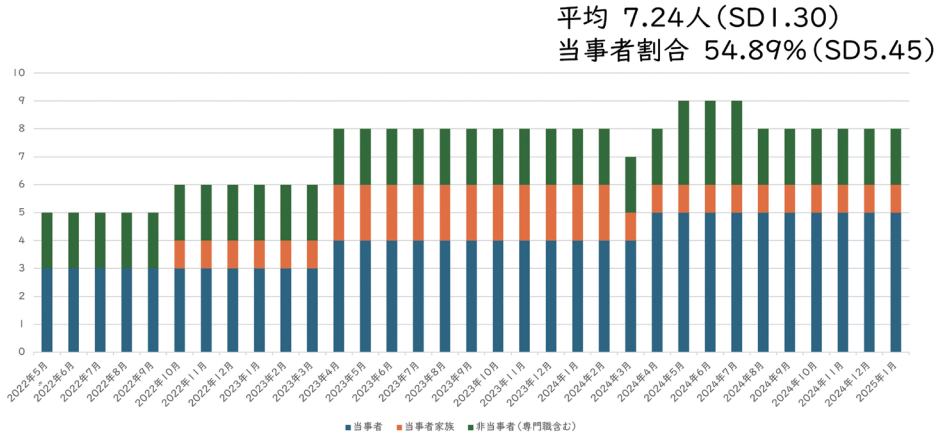
表3 受講生の背景(複数回答可)



精神健康上の困難を  
生きてきた人たちが  
たくさん参加して  
くれました!

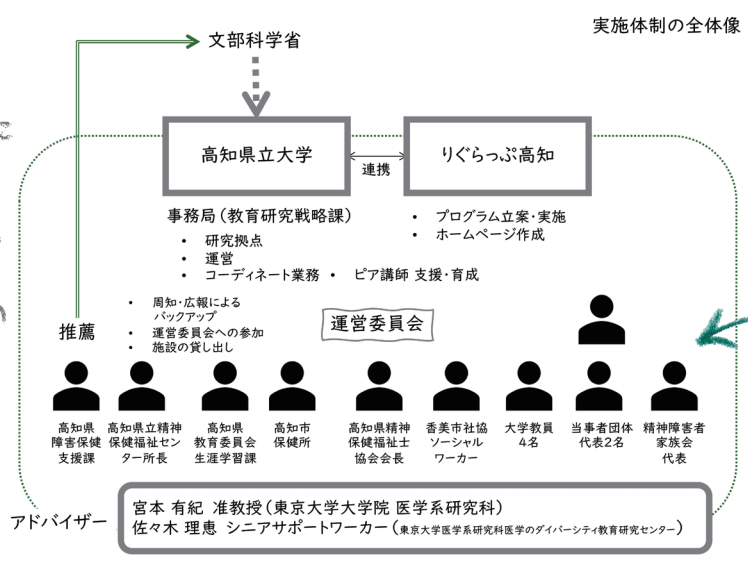
精神健康上の困難を生きてきた人々と、専門職やボランティア色んな人たちが一緒になってつくり上げていくのが"リハビリカレッジ"!  
 リハビリカレッジ高知でも、半数以上のコアメンバーが「経験の専門家」として力を発揮してくれました。

表4 3年間のコアメンバーの推移



- コアメンバー  
 2022年度 あんちゃん、さとちや、つきゆび、にやおこ、まきまき、北  
 2023年度 あんちゃん、北、キラキラ、さとちや、つきゆび、としのり、ともちゃん、まきまき  
 2024年度 あんちゃん、イオ、北、つきゆび、まきまき、ゆっこ、たっちゃん、tomo、さとちや、としのり  
 運営スタッフ & ボランティア  
 レンレン、ふみさん、ダイ2、ビジョン、ふこうえ、チョコ、せんず、フジモン、他

年に2~3日の連携協議会は、いつも活発な議論になりました。委員もコアメンバーも自分たちの言葉で話し合える。この議論の深まりが、素晴らしい成果なのではないかと感じる時間でした。



「経験の専門家」である当事者の方たちも委員として積極的に参画してくれました。

- リハビリカレッジ高知 2022～2024年度 連携協議会委員
- |                             |                                     |                           |
|-----------------------------|-------------------------------------|---------------------------|
| 高知県子ども・福祉政策部障害保健支援課         | (2022 藤田幸久氏、2023 廣瀬絵理奈氏、2024 岩下春樹氏) |                           |
| 高知県教育委員会事務局生涯学習課            | (2022 森優子氏、2023 高田佳乃氏、2024 竹本永子氏)   |                           |
| 高知市保健所健康増進課                 | 上甲由佳氏                               |                           |
| 高知県立精神保健福祉センター              | 山崎正雄氏                               |                           |
| 高知県精神保健福祉士協会                | 宮本彰氏                                |                           |
| 高知県社会福祉士会 兼 香美市社会福祉協議会      | 徳弘博国氏                               |                           |
| NPO 法人 AKK 高知               | 秋永恭良氏                               | アドバイザー                    |
| コミュニティカフェ                   | 井上真共氏                               | 東京大学大学院医学系研究科             |
| 高知県精神障害者家族会連合会              | 松尾美絵氏                               | 精神看護学分野                   |
| 高知県立大学社会福祉学部                | 横井輝夫氏、矢吹知之氏                         | 宮本有紀氏                     |
| 甲南大学文学部 吉川孝氏、四国大学看護学部 藤代知美氏 |                                     | 東京大学医学系研究科                |
|                             |                                     | 医学のダイバーシティ教育研究センター 佐々木理恵氏 |

## あとがき

忘れられない言葉がある。

2024年9月に香美市で開催した特別講座に登壇し、20年以上ひきこもってきた経験や現在の生活について話してくれた「えいちゃん」は、リカバリーカレッジ高知のことを、こう語ってくれた。

「こういう集まりは小説やドラマの中だけだと思っていた。実際にこういう集まりはないだろうと思っていた。でも実際に来てみたら、同じような悩みを持って話し合える場所があるんだな、と、そういう道が拓けた場所だった。」

これまで、何人もの受講生やボランティアが、えいちゃんと共通する感想を寄せてくれた。言葉だけじゃなくて、思いを行動で示してくれる人たちもいた。入院中に外出許可を得て精神科病院から参加していた人や、スティック状のコーヒーやココアを買ってきて、お茶コーナーにそっと置いてくれた人、高知市まで、片道3時間もかけて車を運転して参加する常連さんもいた。「この場を大切にしている」という思いが切実さを伴って伝わってきた。その思いにふれて、コアメンバー間で言葉にならないジーン…とした感じを共有することもあった。

3年の月日の中で、受講生もコアメンバーもボランティアも連携協議会委員も、立場を超えて、みんなでこの場を一緒に作っている、という空気が醸成されてきたように思う。そういう時、自然に頭の中に浮かんでいるのが「つながり」という言葉だった。つながりって目に見えないし、漠然としてわかりにくい。でも、この感覚が「つながり」なのかもしれない。

コアメンバーとのつながりも醸成された感がある。コアメンバーと一緒に、障害のある人もない人も関係なく、学びたい人が学びたい時に、お互いの経験から学び合う場を作ろうと奮闘してきた。その過程では喧嘩もしたし、プロレスのようなやりとりをすることもあった。自らの偏見やこだわりと直面化することも度々で、衝撃を受けることも少なくない。いろんな経験や背景、役割を持つ人たちと一緒に一つのカレッジを作っていくことはなかなか大変だ。でも、3年目の今なら確かに思う。お互いの経験から学び合う場では、いろんな人がいることが大切だ。病気や障害の経験に基づく言葉や受け止める力は、学びの幅を広げ、学びの彩りを豊かにしてくれる。

この3年間で、リカバリーカレッジ高知は地域の社会資源の一つになったのではないと思う。ただ、まだこの活動について理解してもらいにくい現状は否めない。その背景に偏見の存在さえ感じることもあってある。だからこそ、やっていく意味がある。

さて、この活動を通してできた「つながり」は、これからどんな形になっていくのだろうか。次の旅路に向けて、リカバリーカレッジ高知に関わる人たちと、一步一步、歩みを進めていこうと思う。

まきまき



2022  
2023  
2024

### リカバリーカレッジ高知へGO!

リカバリーカレッジは医療でも福祉でもなく、  
学びというアプローチで個々のリカバリーを考える場です。  
イギリスで発展したリカバリーカレッジは、今では日本でも各地で開催されています。  
そして2022年、日本で初めてのリカバリーカレッジが、高知で誕生しました。  
開校を記念して7/23(土)、7/24(日)に連続でイベントを行います。  
皆様のご参加をお待ちしております。

**7/23 (土) 13:45-14:25**  
Zoom開催 参加費無料  
体験! にんげん図書館

ここは人を「生きている米」として話し出す図書館です。  
米粒、精神的な問題を生き延びた経験を持つ「生きている米」が3粒、  
願いを込めた「生きている米」との知識を通して、  
自分らしい生き方について、考えませんか?

**7/24 (日) 13:30~16:30 (13:20 開場)**  
Zoom開催 参加費無料  
わいわい座談会  
～私たちは学びの中でリカバリーしていく～

【主催】リカバリーカレッジ高知、高知県立大学  
【協賛】(一社) ぐるみ会高知支店  
本事業は高知県立大学と協賛する「大学・専門学校等における生涯学習推進委員会」運営協力のモデル事業による開催を受けて実施しています。



### リカバリーカレッジ高知 2023 冬講座 参加者募集

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、  
専門職と呼ばれる知識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。<sup>(1)</sup>

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場を設けてみませんか?  
(1) 出典：リカバリーカレッジガイダンス研究版 (2019) 8-10 頁改定

**12/10(日) 12/11(月) 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夏講座 参加者募集のお知らせ

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。<sup>(1)</sup>

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  
学び合う場を設けてみませんか?  
(1) 出典：リカバリーカレッジガイダンス研究版 (2019) 8-10 頁改定

**8/5(土) 8/12(土)**  
**8/27(日) 9/2(日)**  
いずれも 13:00~16:30

会場 高知県立大学 永国寺キャンパス  
(一部、別会場の場合もあります)

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 2024晩秋講座 参加者募集

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。<sup>(1)</sup>

**10/26(土) 10/27(日)**  
**11/9(土) 11/10(日)**  
いずれも 13:00~16:30

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  
学び合う場を設けてみませんか?  
(1) 出典：リカバリーカレッジガイダンス研究版 (2019) 8-10 頁改定

会場 高知県立大学 永国寺キャンパス  
(一部、別会場の場合もあります)

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 in 香南市 メンタルヘルス特別講座 元気のたねを見つけてよう 参加者募集のお知らせ

悩みが頭から離れない、気持ちが落ち込んでしまう、なかなか力が湧いてこない... 気持ちを元気に保つにはどのような工夫が必要なのでしょう?  
この講座では、リカバリーカレッジ高知のメンバーが、「元気のたね」の見つけ方について、学び合う場をつくります。  
メンタルヘルスに関心のある人なら、どなたでも参加できます。参加者との学び合いを通して、自分の中にある「元気のたね」を見つけてみませんか?

日時：2024年9月21日(土) 13:30~16:10 (受付開始:13:00)  
場所：香南市立図書館かみろーづながら一(高知県香南市土山町橋目736)  
定員：30名 (定員になり次第、受付を締め切らせていただきます)  
参加費：無料  
申込方法：こちらのQRコードを読み取り、お申し込みください。

主催：リカバリーカレッジ高知(高知県立大学)  
共催：香南市立図書館かみろーづながら一、一般社団法人りっくぶ高知  
後援：香南市、香南市社会福祉協議会、高知商  
協力：医療法人同仁会病院、NHK高知県やしろ鳥の会



### リカバリーカレッジ高知 2024初夏講座 参加者募集

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。<sup>(1)</sup>

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場を設けてみませんか?  
(1) 出典：リカバリーカレッジガイダンス研究版 (2019) 8-10 頁改定

**6/22(土) 7/6(土) 7/13(土) 7/20(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 in 中土佐町

feat. 3.51 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!

【ポイント】【イベントの概要及び申込方法は裏面をご覧ください】

本事業は高知県立大学と協賛する「大学・専門学校等における生涯学習推進委員会」運営協力のモデル事業による開催を受けて実施しています。そのため、研究への協力を依頼する場合があります。また、研究費などに関するお問い合わせには、研究報告書やSNSのソーシャルメディア、論文等で公表されたことがございます。

