



# リカバリー通信10月号

このメールは、「リカバリーの学校@くにたち」のメルマガ配信登録者や過去の講座参加者等にお送りしています。



こんにちは！  
リカバリーの学校@くにたち事務局です。  
リカバリー通信の10月号をお送りします。

9月開催の講座にも多くの方がリカバリーの学校に通っていただきました。  
本当にありがとうございます。

## 1) 【レポート】 第2回「リカバリーの学校」を開催しました



9月16日に連続講座「リカバリーの学校（第2回目）」を実施し、16名の方にご参加いただきました。

引き続き、「リカバリーの学校 調布校」を主宰する飯野雄治さんに講師/ファシリテーターを務めていただき、テキスト『リカバリーの学校の教科書: 精神疾患があっても充実した人生を送れます!』を利用した〈学び〉と〈対話〉の場を開催。

前回同様、講座では「自己紹介」、「テキストの輪読」、「グループごとの対話」、「感想共有」の順番で、リカバリーについての理解を深め、それぞれの想いや考えを共有しました。

クラスルーム全体への自己紹介の時間では、前回もご参加して下さった方・初参加の方が交わり、ご自身の気持ちが楽な範囲で、それぞれが日々感じている生きづらさや参加動機、「好きな場所」等を共有しました。

まずは、テキストで説明されている「リカバリー」について、参加者全員で確認し、その内容を踏まえ、それぞれが感じることをグループごとに共有しました。

「リカバリーとは何なのだろうか」という答えがあるようでない問い。限られた時間内での意見交換や共有なので、「本当はもっと深めたい」という思いがあるように感じました。

連続講座「リカバリーの学校」は、2024年2月まで残り4回です。第4回は「ストレングス」をテーマとして、11/18(土)14:00-16:00に国立市公民館 3階和室で開催します。ぜひ、足をお運びいただき、共にリカバリーについて深めていけると嬉しいです。

以下のリンクからお申し込みいただけます。

<https://www.recovery-gakko-kunitachi.com/blank/event-recovery-no4-231118>

※第3回は10/14に実施されました。「リカバリー通信11月号」でご報告させていただきます。

## 2) 【レポート】「ダイバーシティサッカー」を開催しました



9月24日に第1回「ダイバーシティサッカー」を一橋大学の体育館で実施し、22名の方にご参加いただきました。

講師にはNPO法人ダイバーシティサッカー協会代表理事/一橋大学教授の鈴木直文先生をお迎えし、サポート役で大学生の皆さんもご参加くださいました。

「ダイバーシティサッカー」とは、多様な社会的困難を抱える人やその支援者などが集まり、サッカーを通じて交流を深めていく活動です。

講座では、「自己紹介」、「パス回し」、「試合」、「感想の共有」の一連の活動を通じて、今日初めて会う人達が、どうやって共に楽しみ、お互いを理解し合っていくのかを考えていきました。

ゲーム形式で、参加者同士が「あなたの好きな動物は何ですか？」等の質問をしながら、少しずつお互いを知ったり、相手の名前を呼んでからパスを出すなど、意識せずとも自然に相互のコミュニケーションが生まれていったように感じます。

また、ゆるめの試合も実施。「走らない」「ぶつからない」「ボールのタッチは5回まで」と試合に出る参加ハードルを下げる決まりごとを導入しました。体力や体格の差を埋めながら、同じ場にいる人が楽しめる環境を模索していきました。

「とても楽しかった」

「サッカーが下手で申し訳ない気持ちになった」

「ルールを変更してみんなが居やすい場を作れないか」

一見楽しそうな場に見えても、人それぞれちがった考えや想いを抱くことを再認識。今後どのように参加者の方々と場をつくれるのか、考えていきたいです。

ダイバーシティサッカーは、ちがう人間同士が同じ場に集まったときに起こりうる違和感を大切にし、対話を通じて「共に遊ぶ」、「共に楽しむ」ことを目指す場です。

次回の「ダイバーシティサッカー」は、10/29(日)10:00-12:00に一橋大学の体育館で開催予定です。ぜひお気軽にお申し込みください。

以下のリンクからお申し込みいただけます。

<https://www.recovery-gakko-kunitachi.com/blank/event-sports-no2-231029>



### 3) 【案内】 今後の講座紹介

リカバリーの学校@くにたちでは、先述した「リカバリーの学校」「ダイバーシティサッカー」以外にも、以下の講座を実施しています。  
連続講座についても、一度きりのご参加でも問題ございませんので、ご参加を心よりお待ちしております。

- ・【次回：11/18（土）】リカバリーの学校：ストレングス（4回/全7回）  
※基本は〈申込不要〉ではございますが、会場の大きさの関係で、20名を超えるお申し込みを受け付けられない可能性があります。当日ご参加いただけないこともございますので、事前のお申し込みをおすすめしています。
- ・【次回：11/25（土）】「大学通りの伐採した桜等を活用した木工クラフト」（3回/全3回）
- ・【次回：10/29（土）】多様な背景の人が集い、型にしばられないサッカーで遊ぶ、「ダイバーシティサッカー」（2回/全3回）
- ・【次回：12/23（土）】多様な音を奏で合う、「いろいろな楽器で会話してみよう！」（2回/全3回）

講座の詳細やお申し込みは、以下のサイトをご覧ください。  
<https://www.recovery-gakko-kunitachi.com/>

なお、インターネットでのお申し込みが難しい方は、メールやお電話でのお申し込みも受け付けています。  
ご負担の少ないかたちで、ご連絡いただけますとうれしいです。

## 4) 「リカバリーの学校@くにたち」とは

「リカバリー」についての考えを深め、体感し、他者とかかわり合いながらリカバリーを楽しんでいく。そのようなまなびの場が、「リカバリーの学校@くにたち」です。  
定期的に様々な講座を開催し、皆さんとの対話や学びあいを実施しています。

2023年度は、定期的に様々なテーマの講座を開催し、皆さんとの対話や学びあいを実施しています。

「リカバリー通信」では、開催済みの講座の様子や開催予定の講座についてのお知らせなどを発信しています。  
次回メルマガは11月に配信いたします。今後もぜひお楽しみにしていただけると嬉しいです。



運営団体：一般社団法人真山舎  
問い合わせ先：info@sanayamaya.org

SNS でシェア

東京都国立市富士見台 1-7-1-102



WEBサイトはこちら 

このメールは Wix で作成されました。 [サイトを見る](#)