



リカバリー通信 2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の方にお送りしています。



リカバリーの学校@くにたち事務局です。
2月に移り変わり、段々と春が待ち遠しくなる季節となりました。

リカバリーの学校も2023年度は残すところあと2回。春になり様々な花が芽吹くように、みなさんと最後まで実り多い時間を作っていければと思っています。

それでは、リカバリー通信2024年2月号をお送りします！
今回は3月2日（土）開催の第3回「ダイバーシティサッカーをくにたちで実現！」の情報もお知らせします。

①【お知らせ】 3/2(土)第3回「ダイバーシティサッカーをくにたちで実現！」を開催します



私たちが住む地域には、さまざまな人が暮らしており、一人ひとり色々な特性や特徴をもっています。

たとえば、うつ病をはじめとした精神疾患や身体／知的／発達／精神しょうがい、ルーツ、ジェンダー、アイデンティティ等、色々と挙げるすることができます。

そのような特徴に当てはまっていなくても、誰一人として同じ人はおらず、考え方・価値観・能力など、さまざまな違いをもった人たちが生活しています。

そんな多様な人たちが、同じ場所に集い、あそび心を大切にしながら「目の前のこの人と共にサッカーをプレイするにはどうしたら良いのか」を考え、楽しむ。それがダイバーシティサッカーです。

参加者同士で話し合いながら、「“チームスポーツ”ってなんだか居心地がわるい」「運動が苦手」「足を引っ張ったらどうしよう」などの気持ちにも向き合い、この場・このときだけのルールを考え、共に楽しめる場を一緒に創りましょう！

2024年度最後のダイバーシティサッカー。
ご興味のある方は、ぜひお気軽にお申し込みください！

【講座名】 第3回「ダイバーシティサッカーをくにたちで実現！」

【講師】 鈴木 直文（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）

【日時】 3/2(土)10:00-12:00

【場所】 一橋大学・体育館（東京都国立市中2丁目1）

【参加費】 無料

【持ち物】

- ①動きやすい服
- ②室内シューズ（または靴底をきれいに拭いた靴）
- ③飲み物

②【レポート】 第6回「リカバリーの学校」を開催しました



1月20日、国立市公民館にて第6回「リカバリーの学校」を実施し、12名の方にご参加いただきました。

前回に引き続き、一般社団法人たまぷらねっと・古旗真幸さんがファシリテーターを担当。『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!』を活用して、〈学び〉と〈対話〉の場を開催しました。

講座の開始前、たまたま運営ボランティアの方が音楽の練習会前でベビーハープ（両手で簡単に持ち上げられる程の重さ）をお持ちで、さらに参加者1名がオカリナをもっていたこともあり、穏やかなBGMの中、場がはじまりました。

今回は、連続講座「リカバリーの学校」に複数回参加してくださっている参加者の方が、ボランティアでファシリテーターのサポートをしてくださいました。お馴染みの場のグラウンドルールの共有から、「自己紹介」を行い、「解決思考アプローチ」というテーマでテキストの輪読」を実施したのち、「グループごとに対話を行い、最後に全体で感想共有」をしました。

さて、今回の講座には、必ずしも万全の体調や気分ではない中で、なんとか足を運んでみた、という方も何名かいらっしゃいました。

「なんだか気分じゃないけど途中まで向かってみよう」「やっぱ今日は、行きたくない」「次のリカバリーの学校にも行くぞ」など、参加者の方は、さまざまな気持ちと向き合いながらの日々だと想像します。

一度来なくても大丈夫です。二度三度来なくても大丈夫です。しばらく来なくても、ふとそんな気分になったら、またいらしてください。

その間に、一つひとつ場の在り方を振り返り、改善を重ねながら、参加される方が「リカバリー」という言葉を通して、暮らしについて考えたり、「立ち止まる」「歩く」「走る」「横になる」など暮らしの選択の一助になればと思っています。

2023年度の連続講座「リカバリーの学校」は、2024年2月17日「ピアサポート」が最終回です。最後は好評の和室でリラックスしながら開催できたらと思います。ぜひ、お気軽に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-no7-240217>



③【レポート】第3回「いろいろな楽器で会話してみよう！」を開催しました



2024年1月27日、国立市公民館にて第3回「いろいろな楽器で会話してみよう！」を開催しました。当日は、7名の方にご参加いただき、音や音楽を通じた会話を楽しみました。（リカバリーの学校@くにたちの運営メンバー2名も参加させていただきました。）

今年度最終回となった第3回も、くにたちプレイルームの西條久美子さん・松尾香織さんが講師を務めてくださいました。

今回はいつも最後に行う、トーンチャイム（ベルのようなもの）による音のキャッチボールを冒頭に実施。





ベルの先から「音を投げる」ような仕草をすると、それを受けた方が、またお隣、あるいは斜め向かいの方に投げる音のキャッチボール。

今回は、トーンチャイムを通じた”音による会話”を冒頭に行ったためか、会の最初から音による活発なコミュニケーションが生まれていたような印象です。



今回のテーマは、「なりきる」。ギターやピアノなど、講師が用意したさまざまな楽器に対し、今まで触ったことが無くても、プロ演奏者のようになりきる。自分なりの音を表現してみたり、音楽をただ味わって聞いたり、隣の人とセッションしてみたり、その人が居心地の良いやり方で、場を楽しんでいるように感じました。



「音楽のよろこび、大きかったです。感動してちょっとうるっときてしまいました」
「みなさんのあたたかい空間が心を開放していくようで、貴重な体験でした」
「気持ちだけでなく『からだ』も楽しかった」
というご感想もいただいております、

音による会話や触れ合いにより、場において個々が調和していたのかもしれない。

2023年度の本講座は最後となりましたが、またお会いできることを楽しみにしています。



④ 【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」「いろんな楽器で会話してみよう」以外にも、以下の講座を実施しています。

単発でも問題ございませんので、みなさまのご参加を心よりお待ちしております。

・【次回: 2024/02/17(土)14:00-16:00】 リカバリーの学校：ピアサポート（7回/全7回）
※基本は〈申込不要〉ではございますが、会場のお大きさの関係で、定員が決まっており、お申し込みをいただいている方は、当日ご参加できないこともあります。本当に申し訳ないのですが、事前のお申し込みをおすすめしています。

・【次回: 2024/3/2(土)10:00-12:00】 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」（3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幸いです。



⑤ 「リカバリーの学校@くにたち」とは

「言語的対話」や「非言語的対話」を大切に、言葉による他者との対話、音楽やクラフトなどを通じた言葉によらない対話、またそれらを組み合わせて行う言葉と体を使った運動による対話を通して、「リハビリ」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ハビリを楽しんでいく。そのようなまなびの場が、「リハビリの学校@くにたち」です。

2023年度は、定期的に様々なテーマの講座を開催し、みなさんとの対話や学びあいを実施してきました。

こちらのメルマガでは、開催した講座や開催予定の様子などを発信していきます。

今年度最後のメルマガは3月を予定しています。2月・3月に開催された講座の様子や来年度のことについてお知らせしたいと考えています。




運営団体：一般社団法人眞山舎
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](#)