



# リカバリー通信 12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12月号をお送りします。

今年も残すところあとわずかとなりましたが、みなさまのような年だったでしょうか。本年、100名以上の方がリカバリーの学校@くにたちの講座に参加してくださいました！来年もスタッフ一同、参加者の皆さまそれぞれに意味を見出していただけるとような場を共に作っていただければと思っております。

令和5年度のリカバリーの学校@くにたちは、3月までですが、現在来年度も継続できるよう準備をしております。引き続き、どうぞよろしく願いいたします。

①【レポート】10/4（水）第1回「いろいろな楽器で会話してみよう！」を開催しました





2023年10月4日、国立市公民館にて第1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、9名の方にご参加いただき、音や音楽を通じた会話を楽しめる時間となりました。

講師には、くにたちプレイルールの西條久美子さん・松尾香織さんをお招きしました。

会場に入ると、「チェックイン」や「アイスブレイク」という講座で良くみかける「導入」はなく、講師のお二人が音を鳴らしながら参加者を受け入れていました。

少しの説明から各々が会場のテーブルに置かれた楽器を手に取り、お互いが円を作るように座りながら自由なリズムで音を出し合いつつも、ときに講師のお二人がピアノなどの楽器を使って出す音のタイミング、ジェスチャー、またはリズムによって「語りかける」。そのやり取りがとても興味深かったです。

皆が「トーンチャイム」という優しいベルのような音が出る楽器（\*注1画像参照）を握りしめながら、シーンと静まり返った会場。講師がまるでベルの先から「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。





それはまるで、野球のキャッチボールのようでした。だれかがボールを投げる。そして受け取る。そしてまた誰かに投げる。

そのやり取りは、お互いがなにかを伝える・伝えられるという双方向のコミュニケーション。言葉によらない会話と言えるのではないかと感じました。

講座終了後のアンケートでは、

「自分の中にこんなに楽しめる気持ちがあった事がとてもうれしかった」  
「音楽ってこんなに自由でいいんだ！」  
「心地よかった」  
といったご感想も。

リカバリーの学校@くにたちの運営メンバー3名も参加し、リズムに乗ったり、乗らなかったり、好きなように体を動かして、音と表情と場の雰囲気を感じながらの「会話」を楽しむことができました。

第2回は12/23（開催済み）、そして第3回は1/27(土)10時～12時に国立市公民館で開催されます。

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-music-no3-240127>

## ②【レポート】第4回「リカバリーの学校」を開催しました



11月18日、国立市公民館にて連続講座「リカバリーの学校（第4回目）」を実施し、14名の方にご参加いただきました。

今回から、一般社団法人たまぷらねっとの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。

また、運営ボランティアの方1名が、設営以外にも、場づくりの一貫でサブファシリテーター的に当日の進行にも参加してくださいました。

講座の中身については、いつもの流れ（自己紹介、テキストの輪読、グループごとの対話、感想共有）でしたが、開催場所が和室だったこともあり、いままでとはちがった、カジュアルでゆったりとした雰囲気のなかで場が催されました。

今回のテーマは「ストレングス（\*注2）」。参加者の方々が、それぞれの「強み」や「弱み」について考え、共有し合っていました。





「〇〇さんの弱みって、△△の強みとも言えるよね」など、他者と対話するからこそその視点や考えを共有するからこそその気づきや、それにより自分自身との対話にもなっていたように見受けられ、他者と同じ場に共に在ることの良さを実感した時間となりました。

\*注2：強みのことを英語で「ストレングス」と言い、この強みを大切に育てていくことを「ストレングスモデル」と呼びます（『リカバリーの学校の教科書』p.28より引用）

連続講座「リカバリーの学校」は、2024年2月まで残り2回です。第6回は「解決思考アプローチ」をテーマとして、2024/01/20(土)14:00-16:00に国立市公民館 3階集会室で開催します。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-no6-240120>



### 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。  
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：2024/01/20（土）】リカバリーの学校：解決思考アプローチ（6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、定員が決まっております。お申し込みをいただいていない方は、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：2024/1/27（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！」（3回/全3回）

・【次回：2024年3月2日（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」（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。

## ④ 「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。

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います。

こちらのメルマガでは、開催した/今後開催する講座の様子などを発信していきます。  
次回メルマガは来年1月に配信いたします。12月に開催された講座の様子は、そちらでご確認いただけますと幸いです。




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](#)