



# リカバリー通信 1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。



少し遅れてしまいましたが、今年もどうぞよろしくお願いいたします。  
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2024年1月号をお送りします。

昨年、みなさまには大変お世話になりました。  
2023年度は3月で終わりですが、あと数回、皆さんとお会いする機会があるので、楽しみにしています。

さて、リカバリー通信2024年1月号をお送りします！

## ①【レポート】2023/12/23(土)第2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12月23日、国立市公民館にて第2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、8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。（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。）

前回に引き続き、講師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。

会場に入り、参加者のみなさんで談笑をしていると、おもむろに講師のお二人が音を鳴らしはじめ、講座がスタートしていきました。

今回のテーマは「いろいろな音が出るもので、音楽を表現していく」。生活雑貨やピンポンなど、身近なもので音楽ができてしまうという体験をしていただきました。

講師が用意したさまざまな楽器や雑貨類。また、参加者のみなさまには、音が出る「モノ」を一つご自身で持ってきていただき、いろいろな音での表現を楽しんでいきました。

持ってきた「モノ」は、小銭入れ・レジ袋などさまざまなものが揃い、会場にある楽器なども手に取ったりしながら、各々が自由に音を出し合いました。ときに講師がピアノなどの楽器を使って出す音との調和。それは普段目にする「会話」とは違うもので、いつもとは別の居心地の良さを感じました。

最後は、皆が同じ楽器（「トーンチャイム」というベルのようなもの）を握りしめながら、円になって着席。



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。野球のキャッチボールのように、言葉によらない会話をして、クロージングをしていきました。

「いろんな道具や楽器を使って楽しむことができた」  
「音を聞くことの中で自分が秩序を探そうとしていることがわかった」  
「とてもリラックスできる良い時間」という

ご感想もいただいております、参加された方にとって、非日常をとおした日常への学びがあったのではないかと感じています。

最終回となる第3回は1/27(土)10時～12時に国立市公民館で開催されました。  
みなさまのどんな音と会話したのか、またお知らせできればと思います。

## ②【レポート】第5回「リカバリーの学校」を開催しました



12月16日、国立市公民館にて第5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。

また、運営スタッフ1名が、サブファシリテーター的に当日の進行にも参加させていただきました。

お馴染みの場のグラウンドルールの共有から、「自己紹介」「テキストの輪読」「グループごとの対話」「感想共有」という流れで実施。

今回のテーマは「レジリエンス（\*注）」。「レジリエンス」とは、ストレスや逆境があったときに、それを乗り越える人たちがもつ性質をいい、参加者の方々がそれぞれ、考えを共有していました。

\*注：「リカバリーの学校の教科書」p.32より引用

「レジリエンスの考えに勇気をもらった」「レジリエンスが持つ要素を満たすのは難しいと感じる」など、各々の視点や考えを場に出す。ご自身の視野が広がったり、考えを整理する時間となっていたように感じます。

講座の後には「リカバリーCafe」と称して、雑談とお茶菓子をいただく会を30分だけ実施。雑談をしたり、講座の内容を話し合ったり、ただお茶を飲んでゆっくりしたり、各々が思い思いにゆったりとした時間を過ごしていたように見受けられました。

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、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【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。

#### 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、開催した講座や開催予定の様子などを発信していきます。

次回メルマガは2月です。1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。



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 

