



リカバリー通信11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11月号をお送りします。

冷気が一段と深まり冬の訪れを感じる今日このごろ、みなさまいかがお過ごしでしょうか。
10月も多くの方が様々な講座に参加していただきました。
いつもありがとうございます。

①【レポート】「私の人生の主人公は私～『語り』が教えてくれたこと～」を開催しました



10月1日に講座「私の人生の主人公は私～『語り』が教えてくれたこと～」を実施し、約40名の方にご参加いただきました。

桃山学院大学教授の栄セツコさんを講師に、一般社団法人たまぷらねっと（※注1）のみなさまにご協力いただき、「語り」の重要性についての場を開催。

※注1：国立市で主に精神しょうがいを持つ方が、地域で安心して暮らせる様々なサービスを行っている法人

講座では「栄先生の講演」、「精神しょうがいを持つ当事者の語り」、「感想共有」の順番で、自分の言葉で語ることについての理解を深め、語ってもらった内容を内省し、それぞれが感想・想いを共有しました。

栄先生からは自分の言葉で語る大事さを、分かりやすく講演していただきました。「薬を飲んでいても、病を持っていても自分らしく生活を送ることができる。それがリカバリーの歩みであり、自身を語る際に自分の言葉が出る。それが自分自身の人生を始めていくために、大事なことなんです」という言葉を、多くの方が真剣に耳を傾けていました。

次に当事者からの語りでは、一般社団法人たまぷらねっとに通う、当事者3名からご自身のことを語っていただきました。人生でどのような出来事を体験し、何を感じ、今どう思っているのか、それぞれが紡ぎ出す言葉で共有していただきました。

また、上記3名の語り以外にも、当事者5名の方が、自身の想いなどを表現した作品（絵や詩など）を、自身の語りとして会場に展示。休憩時間などを通して、参加者のみなさんがその作品を熱心に鑑賞していた姿が印象的でした。

感想共有の時間では、参加者のみなさんが一言ずつ、話を聞いた感想や自身の想いについて語ってくださいました。「自身も当事者の人と近い経験がある」「私の人生はここから動く気がする」など、様々な意見を場に共有。

語りの際に大事になってくるのは、語り手だけでなく聞き手の存在もあります。語ることで自分自身と繋がり、聞き手という他者と繋がっていく。そのように、自分の人生の主人公は自分だと思えるようになっていく歩み。そのようなリカバリーの道もあるのだと感じられる時間となりました。

②【レポート】第3回「リカバリーの学校」を開催しました



10月14日に連続講座「リカバリーの学校（第3回目）」を実施し、21名の方にご参加いただきました。

今回も、「リカバリーの学校 調布校」を主宰する飯野雄治さんにご協力いただき、新たに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。引き続き、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。

「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。

クラスルーム全体への自己紹介の時間では、連続でご参加くださった方・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、「好きな香り」等を共有しました。

今回のテーマは「エンパワメント（※注2）」。参加者全員で、米国におけるエンパワメントの歴史からエンパワメントの意味等を学び、それぞれが感じることをグループごとに発表。

※注2：エンパワメントとは、「本人がすでにもっている力を正当に発揮できる環境づくりを、本人と行う行動のこと」（『リカバリーの学校の教科書』p.19より引用）

「それぞれがすでに持っている力を、発揮できる環境作りは大事」
「自分の可能性を奪う思い込みに対して、違うと社会にアピールするのが難しいよね」
テキストに書かれていることに対して、納得感や違和感など、感じたことを共有していく中で、新たな気づきや学びを深めていっていると感じました。

第4回「リカバリーの学校」からは、ファシリテーターが飯野さんから古旗真幸さんにバトンタッチ。この講座自体が色々と変化しているので、事務局もより良い場を模索しながら、多くの方と一緒に場を創っていければ幸いです。

連続講座「リカバリーの学校」は、2024年2月まで残り3回です。第5回は「レジリエンス」をテーマとして、12/16(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-no5-231216>

③【レポート】「ダイバーシティサッカー」2回目を実施しました



10月29日に第2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、20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呼びし、サポート役で一橋大学の学部生や大学院生のみなさんもお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。

今回は、氷鬼×サッカーをしつつ、対話の時間に重きを置きました。

4つのチームが試合をし、その後、「スポーツが得意なひと/すきなひと」や「スポーツが不得意なひと/きらいなひと」が、「どうすれば同じ時間を共に楽しむことができるのか」という観点で、グループでの話し合いを実施。全体でもグループごとの議論を共有し合い、話し合いの機会を設けました。



また、講座の終わりには、みなさんで振り返りを実施。



「サッカーは得意じゃないけど、鬼役だと楽しめた」
「さまざまな決まりをつくって、混乱したけど、だからこそ楽しめた」
「鬼につかまっても気づかれにくい」

さまざまな感想が共有され、他者と楽しい気持ちを共有することの難しさを感じつつも、お互いの名前を呼び合う笑顔の多い場を感じました。

次回の「ダイバーシティサッカー」は、来年の2024年2月に一橋大学の体育館で開催予定です。詳細が決まり次第、専用ホームページにて情報を記載いたします。
サッカーを通じて身体を動かし、多様な個性を受け入れる社会について、一緒に考えていきませんか。
お気軽にご参加ください。



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」「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：12/16（土）】リカバリーの学校：レジリエンス（5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：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）

・【次回：2024年2月予定】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」を大切にし、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12月に配信いたします。11月に開催された講座の様子は、そちらでご確認いただくと幸いです。



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](#)