

リカバリーカレッジヨコスカ事業



NPO法人あかり

リカバリーカレッジとは

「対話と学び合い」で
心を元気にする講座



日本には約30ヵ所
神奈川県内では横須賀市が
初の取り組み

欧米で発展した、精神保健サービスの
教育モデル

※英国では、国策としてRCを設立し誰
でも無料で学ぶことができます。

学生の70%が就学・就職・ボラン
ティア活動を開始

ストレスがたまると心は疲れる

ストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のこと

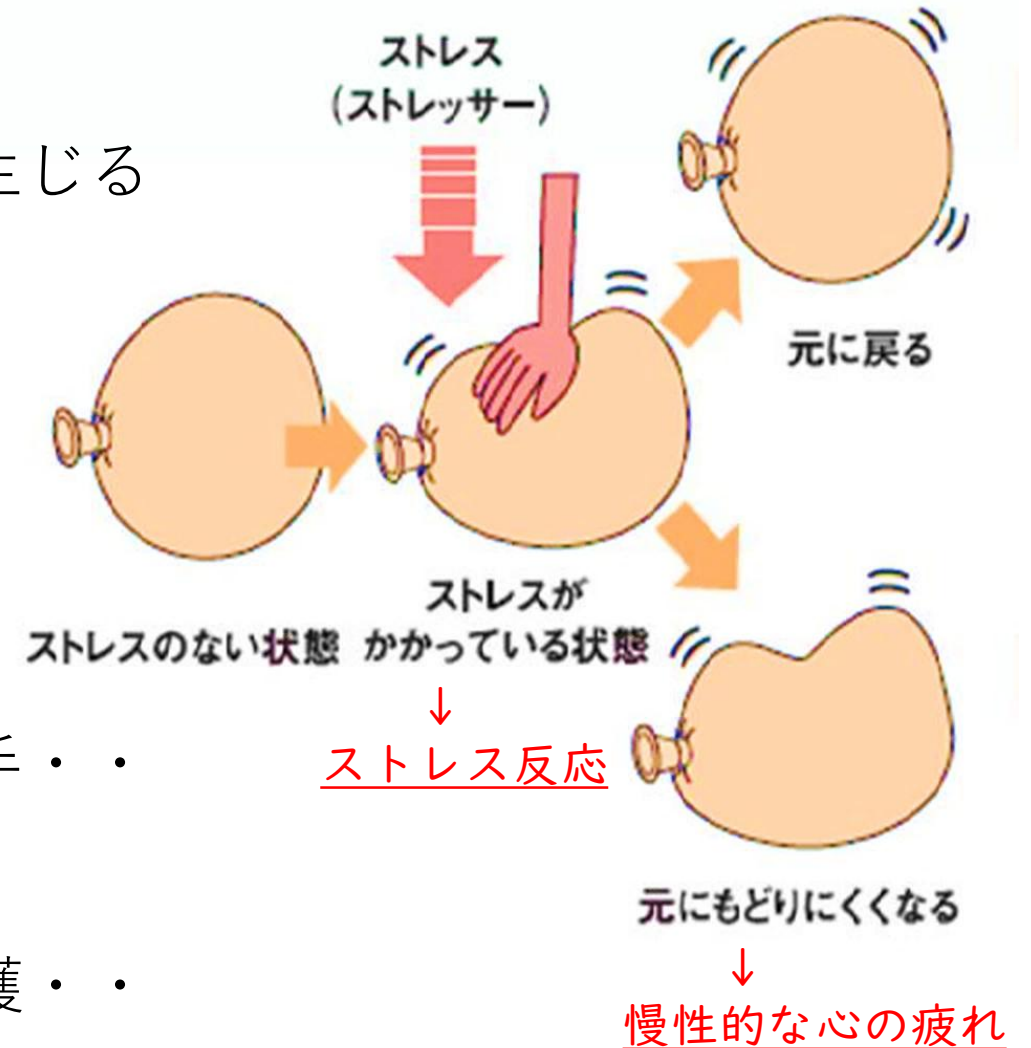
外部からの刺激の要因
= 【ストレッサー】

身体的要因：過労、睡眠不足、病気・・・

心理的要因：自信が持てない、話すのが苦手・・・

環境的要因：暑い、寒い、騒音、花粉・・・

社会的要因：人間関係、仕事、子育て、介護・・・



リカバリーカレッジでできること

オープンダイアログ

話すことと聞くことを分けて
行う対話法

自分を大切にすることや
人から大切にされる感覚を
養う

自分に必要な学びを知る

リラクセーション

コミュニケーション

自分の強みの発見

学び合いから

自分に必要なことを発掘



リカバリーカレッジは治療の場ではありません。

今の状況はひとまず置いて、自分を大切にすることやストレスを少なくしていくことを様々な角度から学び合います（16歳以上）。

令和 7 年度の活動

1. 本講座

定員10名の少人数制で、春と秋に2クラスずつ開講

あかり事務所 日曜クラス

総合福祉会館 月曜クラス

月 2 回、年 3 学期制（延18回）

1 期生は令和 8 年 3 月卒業

2 期生は 7 月卒業

講座の効果：リカバリーチェックの向上、作業所から正式雇用
人間関係や困りのごとの改善など
卒業後、ボランティアや講師としての循環

活動の様子



活動の様子

「わかりあえない」を越える
共感的コミュニケーション術



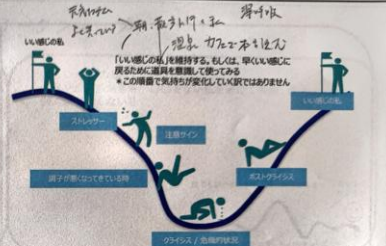
- ・相手を攻撃せず、共感(分かり合う)をベースにした対話法
- ・自分と相手、どちらも大切に話す話し方
- ・自分の本当の願いや気持ちに気づくこと
- ・「勝ち負け」や「正しさ」ではなく、つながりを重視
- ・心から喜ぶこと(ニーズ・エネルギー)から動くこと

★自己共感(自分を大事にする)がまず一番目
★自己共感し・他者共感しあう関係をつくる
コミュニケーションです

-1-

WRAP®とは？
(元気回復行動プラン)

W • Wellness 元気
R • Recovery 回復
A • Action 行動
P • Plan プラン



「いい感じの自分」のパートでは、こんなふうな感じでいたいという、「いい感じ」の自分のイメージが思い浮かぶような、言葉のリストを作ります。写真や絵で思い出すこともできるでしょう。例えば、「今日はいい日だ」と感じるときの自分、いつもの調子、本来の自分の姿、あるいは「あんな感じにいられたら」という想像の自分かもしれません。こんなふうな感じにいたいという、「いい感じ」の自分のイメージが、行動プランをつくり、実行するときの指針となります。

自分がどんな感じにいるのかを感じとり、どんな感じにいたいかを知ることは、思ったより難しいこともあるようです。

メアリー・エレンさんは、深刻なメンタルヘルスの問題を経験した人々のグループとともに、1997年にWRAPを開発しました。WRAPは現在、世界中の人々やグループで使用されており、WHOが作成した「精神的健康と幸福のための本人中心回復プラン」(2019)にもWRAPのエッセンスが含まれています。

引用文献： https://wrap-da.net/about_2.html (2024.10.9アクセス)
<https://www.who.int/europe/publications/item/9789241515622>



2. 出張講座

- 1) 「女性相談員研修」対象：市職員・女性相談員 8名
- 2) 「心の健康づくり教室」対象：市民 47名
- 3) 「ポラリス研修会」対象：横須賀市保健師 40名
- 4) 「労働衛生講演会」対象：横須賀市職員 18名
- 5) 「体験講座」対象：市民 26名

講座で分かったこと

- ・誰にでも効果がある（未病改善）
- ・日頃、相談対応している方や支援者の方のリフレッシュ効果
- ・未だ認知度が低く、情報が届きにくいことが課題

今後の活動

市との連携を軸にしつつ、出張講座や体験講座を積極的に実施し、身近な心の健康づくりとしての周知を広めていきたい