

R 7 年 後 期 講 座

リカバリーカレッジ ヨコスカ



リカバリーカレッジヨコスカは、ストレスや人間関係など、心の健康に対して困難を経験したときに、今の状況やプロセスはひとまず置いて、「心が元気になり人生を楽しむために共に学び合う場」です。

心の元気をなくしていませんか？

人づきあいが
苦手かも

元気が出ない
なあ・・・

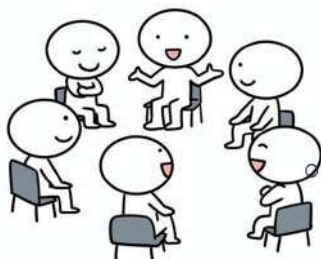


自分に自信が
ない・・・

リカバリーカレッジ
は、心を元気にする
学び合いの場です



リカバリーカレッジヨコスカで できること



学び合いや新しい体験を通して、自分
との付き合い方を学び、楽しむことや
ワクワクする感覚が得られます。

自分自身の強みを発掘し、どんなこと
を実現していきたいかという可能性を
探し見つけていくことができます。

精神保健福祉士、保健師、看護師、就労支援員など経験豊富な講師が
運営しますので、安心してご参加いただけます。



対象：16歳以上の横須賀市在住、在勤、在学の人
心を元気にしたい人、心の元気に関心のある人
安心のためのルールを守れる人

会場：NPO法人あかり事務所（汐入町2-6柏木ビル2階）
総合福祉会館

料金：1講座500円（資料代込み）

定員：各講座10名

お申込み：事前に面談を行いますので下記からご予約ください

電話：050-8881-0022（NPO法人あかり）

メール：npo-akari@akari-yokosuka.com

ホームページ：QRコード（お問い合わせフォーム）

2期生
募集中



1 学期 スケジュール

日曜クラス（14：00～16：30）	木曜クラス（10：00～12：30）
NPO 法人あかり事務所	総合福祉会館 5 階 ○第 1 研修室 ☆第 2 研修室
9 月 14 日 入学式 オープンダイアログ入門 安心して対話できる心地よさを体験しましょう	☆9 月 11 日 入学式 オープンダイアログ入門 安心して対話できる心地よさを体験しましょう
9 月 21 日 安心していられる環境を創りましょう アロマ体験、居心地を良くする工夫	○9 月 25 日 ストレngths 入門 私の長所や強みを発掘しましょう
10 月 5 日 ストレngths 入門 私の長所や強みを発掘しましょう	☆10 月 9 日 コミュニケーション入門 心地よい関係性を創りましょう
10 月 19 日 コミュニケーション入門 心地よい関係性を創りましょう	○10 月 23 日 安心していられる環境を創りましょう アロマ体験、居心地を良くする工夫
11 月 2 日 WRAP（元気回復行動）入門 良い感じの私を見つけましょう	○11 月 6 日 WRAP（元気回復行動）入門 良い感じの私を見つけましょう
11 月 16 日 修了式 私に必要な社会の支えを見つけましょう	○11 月 20 日 修了式 私に必要な社会の支えを見つけましょう

講座は年 3 回（1 学期・2 学期・3 学期）で講座ごとに内容がステップアップし、1 年での卒業を目指します。

参加された方の声

- ・気持ちが前向きになれる良い時間でした。時間が経つのが早く感じられるほど。。
- ・人の話をちゃんと聞ける場所、自分の話をちゃんと聞いてもらえる場所、最高だと思います。
- ・自分が欠点と思っていたことが長所にもなると分かって嬉しかったです。
- ・アロマの体験で元気になりました。リフレッシュ効果がすごいです。



リカバリーカレッジには「安心のためのルール」があります

- ・ここは学び合いの場で、学生が自ら学ぶことを大切にしています。
- ・人の発言を互いに尊重し、批判や指導、悪口などにつながる発言はできません。
- ・リカバリーカレッジ内の個人情報を持ち出さないようにしましょう。



リカバリーカレッジヨコスカは、(公財)かながわ生き生き市民基金の助成を受けています。