

リカバリーカレッジ ヨコスカ

対話と学び合いで心を元気にする講座

リカバリーカレッジは、2009年頃から英国で発展した精神保健福祉サービスの教育モデルで、世界中に広がっています。

リカバリーカレッジは心が元気になり、人生を楽しむために学び合う場です。「治療」の場ではありません。

安心と安全が保証された場で、「きくこと」と「話すこと」を分けて対話を繰り返す「オープンダイアログ」を基本にしています。

リカバリーカレッジでできること



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り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歳以上で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

☎ 050-8881-0022（NPO 法人あかり）

E-mail : npo-akari@akari-yokosuka.com

HP : <https://akari-yokosuka.com/>

QRコード（お問い合わせフォーム）より

4 期生
募集中





令和8年度 4期生 1学期スケジュール



日曜クラス 14:00～16:30

会場:NPO法人あかり事務所

月	日	テ ー マ
9月	13	入学式・オープンダイアログ入門
	27	WRAP（元気回復行動）入門 1
10月	18	安心していられる環境・アロマ入門
11月	1	強みを発掘するストレングス入門
	15	コミュニケーション入門 1
	29	私に必要な社会の支え・修了式



木曜クラス 10:00～12:30

会場:総合福祉会館

月	日	テ ー マ	備 考
9月	10	入学式・オープンダイアログ入門	4階第3研修室
	24	強みを発掘するストレングス入門	4階第3研修室
10月	15	コミュニケーション入門 1	5階第1研修室
	29	安心していられる環境・アロマ入門	5階第2研修室
11月	12	WRAP（元気回復行動）入門 1	4階第3研修室
	26	私に必要な社会の支え・修了式	5階第2研修室

※総合福祉会館の研修室が変更になる場合があります。

講座は月2回（1学期・2学期・3学期の各学期6回）で学期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。2学期・3学期のスケジュールは、講座が開講後にご案内します。



参加された方の声

- ・気持ちの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。
- ・アロマの体験で元氣になりました。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。