

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新しい取り組みで、世界中に広がっています。リカバリーカレッジは「治療」ではありません。心が元気になり人生を楽しむために学び合う場です。

講座は、安心と安全が保証された場で「聞くこと」「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歳以上で講座に通える人
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）

お問い合わせ：下記からご連絡ください

●QRコード（お問い合わせフォーム）より

リカバリーカレッジ  ヨコスカ

電話 050-8881-0022 FAX 050-8881-0023
(NPO法人あかり)

E-mail rc-yokosuka@akari-yokosuka.com

住所 〒238-0042 横須賀市汐入町 2 - 6 柏木ビル 2 階
(京浜急行汐入駅から汐入郵便局を左折し1つ目の角を右折して駐車場の隣)

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

受講生
募集中



講座紹介

- 講座は、月2回で年18回開催します。
(4月・8月・12月はお休み)
 - 受講生募集は、5月と9月の年2回。
(2か月前から予約開始)
- ※体験希望の方はご相談ください。



講座の例



オープンダイアログ入門、アーリーメモリー入門、私の強みを発掘しよう、WRAP(元気回復行動)入門、コミュニケーション入門、アロマでリラックス、遊びの時間、幸せホルモン入門ほか

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 ご相談の流れ

01 電話かメールで
ご連絡ください。

ご家族からの相談も受けられます。
講座への参加を希望される場合は、
面談の日程を予約させていただきます。

02 面接に
お越しくください。

受講は、ご本人の意思により決定され
ますので
ご本人のご来所をお願いいたします。

03 受講の決定、
お手続き

安心してご参加いただける
ようサポートします。

※職場等への出張カレッジも行います。電話かメールでご相談ください。

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、横須賀市市民協働推進補助金の助成を受けています。