

# オープンRC炭都 (TANTO)の11月からのプログラム

回	月	日	曜日	時間	テーマ	説明
入	10	9	日	13:30 - 16:30	開校記念講演&シンポジウム	それぞれにとってのリカバリーカレッジ
1	11	6	日	13:30 - 14:30	開校式・入学式・オリエンテーション	
				14:30 - 16:30	○無人島の告知 ☆ウェルカム・パーティ	ようこそ！リカバリーカレッジ炭都(TANTO)へ。 みなさんどんな思いをもってここにきてくれていますか？ お互いの思いを共有してみませんか？
2	11	20	日	14:00 - 16:00	○あいうべ体操を体験してみませんか？ ☆リカバリーっていったい何？	自分にとってリカバリーってなんだろう？お互いの経験を共有してみませんか？
3	12	11	日	13:30 - 16:00	○オンラインお絵かきを皆で体験しませんか？ ☆「する-される」関係から「共に学びあう」関係になるためには？	「支援する-支援される」関係からの脱却。リカバリーについて学びながら人と人との関係性について考えてみませんか？
4	1	15	日	13:30 - 16:00	○食べ物のこと、食べることについて語り合いませんか？ ☆病いについての思いを共有してみませんか？	人は一生のうちに様々な病を経験します。精神の病を持つことはつらい経験でもあります。経験したからこそ見えてくることもまたあるのではないのでしょうか。お互いの経験を共有しながら、自分らしい生活を取り戻す方法についても考えてみませんか？
5	2	12	日	13:30 - 16:00	○笑いヨガを体験してみませんか？ ☆薬のことについて語り合いませんか？	みなさんは、もらった薬を飲んでいますか？私は何のために薬を飲むのか、なぜ飲みたくないのか、飲まないのか、薬を巡ってああでもないこうでもない話し合ってみませんか？
6	2	19	日	9:30 - 12:00	○わたしにとっての「元気に役立つ工具箱」を振り返ってみませんか？ ☆社会資源の活用についての思いを語り合いませんか？	みなさん、生活の中で活用できる社会資源をどれくらい知っていますか？知っているのと知らないのでは、ずいぶん生活の質が違うと思います。公的な資源だけでなく、地域に身近にあるリカバリーに役立つ社会資源について、皆で情報を共有してみませんか？
7	3	26	日	14:00 - 16:00	○フォト・ボイスを使った思い出探しをしてみませんか？ ☆主治医との付き合い方のコツを共有しませんか？	病いの経験をすると良い医療者に出会うこと、関係性を作ることの大切さを実感します。普段主治医とどのように皆さん付き合っていますか？
				16:10 - 17:00	卒業式、オンライン卒業パーティ	卒業証書授与、其々の体験の共有、次講座への期待

リアルタイムオンライン開催

参加費無料

参加申し込み窓口

<https://forms.gle/DBGBVtYgawj4zks19>

QRコードからもお申込みいただけます。

