

令和7年(2025年)度 リカバリープロジェクト

病の体験を

社会に役立ててみませんか？

プロジェクト第14期生養成セミナー！

こころの病の体験の「価値」に気づき、社会に役立てることで自身のリカバリー（回復）もめざすプロジェクトです。「こころの病を体験した自分を生かしてみたい」という人もたくさんおられると思います。体験の役立て方を学び、あなたにふさわしい活躍の場を仲間とともに探してみませんか。

日程・プログラム内容

- * 3日間の連続講座です。修了者には修了者証をお渡しします。
- * 受付は、各開始時間の30分前からです。
- * 台風等により中止もしくは内容が変更になる場合があります。

①10月17日(金) 14:00~16:30	『体験を生かした活動』とリカバリー 佛教大学 専門職キャリアサポートセンター 講師 泉 洋一 さん
②10月31日(金) 14:00~16:00	『体験を生かした活動』を知ろう ～あなたもできる“病い”の体験を役立てる方法～ 桃山学院大学社会学部 教授 栄 セツコ さん
③11月7日(金) 14:00~16:00	『体験を生かした活動』を聞こう ①当事者会 ②リカバリープロジェクト活動報告 豊中精神障害者当事者会HOTTO リカバリープロジェクト【心音(こころね)】

【対象】豊中市民で、精神疾患の体験を生かすことに
関心のある当事者
(主治医がおり参加可能な病状の方)

【場所】地域共生センター(まるぷらっと)西館
豊中市中桜塚2丁目28番8号
(阪急岡町駅から徒歩7分)

※お越しの際は公共交通機関をご利用ください。

【定員】先着15人

*9月1日(月)から10月16日(木)までに
電話で下記までお申込みください。



←詳細情報はコチラ

MAP



申込み・お問合せ先

豊中市保健所 医療支援課精神保健係
(月～金 9:00～17:15 ※祝日を除く)

☎06-6152-7315



3日間の連続講座です。全ての日程を修了された方には修了証をお渡しし、『心音（こころね）』をご案内します。

心音は養成セミナー修了者の集まりで、どのような活動をしているのか等、月1回のミーティングで話し合っています。

養成セミナー・『心音（こころね）』について Q&A

Q：『心音（こころね）』ではどのような活動をしていますか？

A：これまでは、市外の自助グループの活動を見学にいたり、SST（生活技能訓練）を行ったりしました。また、依頼があれば当事者講師としてこころの病の体験談を話しに行くこともあります。決まった活動はなく、話し合いの中でメンバー同士で決めています。

Q：体験を活かす活動ができるかどうか、自信がないのですが、まずはセミナーを受けてから考えることもできますか？

A：できます。

養成セミナーで、体験を生かした活動について知っていただいた上で決めていただけます。定例ミーティングでは、近況報告をしたり何気ない話もします。まずは、その場に居て、みんなの話を聴くだけでも大歓迎です。少しずつご自身のペースで活動に参加してください。

Q：どのような病気の方が参加されていますか？

A：現在は気分障害、統合失調症、神経症性障害等の方が参加されています。

リカバリープロジェクトに参加されている方の声をご紹介します！



家族や友人に、しんどさが伝わらないことがあります。こころの病をもつ人しか、分からないしんどさがあると思います。同じこころの病をもつ人たちの中で、勇気をもって踏み出すことで、自分のことを客観的に見られるようになったり、認められるようになりました。



以前は病気になったことを後ろめたく感じ、必ず治さなければいけないものと思っていました。リカバリープロジェクトに参加して、病気のままでも、治らなくても、私にできることがあると知りました。今は「何も変わらなくていいあなたのままでいい。」と同じ病を持つ仲間に伝えたいです。



これまで本当に苦しい時、生きていることがつらいと思ったことがあります。でも体験談を語ると、僕の病の体験が役に立っていることを実感できます。聞いてくださった方から反応があったり、お礼の言葉等をいただくと、嬉しく存在意義を感じます。

気分障害、不安神経症、社交不安障害、統合失調症等の方が参加されています。

