



## ○ リカバリーフレンドとは？

「リカバリー（回復）を望む人をお手伝いする友人のような存在」という意味合いです。  
「あの苦しみの最中に、ただただ話を聞いてくれる人が居たらどんなによかったらう...」  
“リカバリーフレンド”（以下 RF）は、あかりプロジェクトに集った摂食障害経験者たちのこんな思いから生まれました。

RF の方針は“専門家”のような存在としてではなく、同じ悩みや苦しみを味わった“仲間”として摂食障害に向き合うみなさんと一緒に生きることの模索を続けていくことです。そこには上下関係はなく、アドバイスや分析もありません。対等な目線で、ただただつらい気持ちに丁寧寄り添って共感しあう。わかちあう。そんな存在を目指しています。また、“人の役に立っている実感”や“仲間とのあたたかなつながり”を感じることで、RF 自身にとってのさらなる心の安定につながっていく、そんな実感も感じながら日々活動を行っています。

## ○ リカバリーフレンドの主な活動

### ★ウェブでの活動

【未来蝶マイページ】摂食障害と向き合う本人のためのウェブコミュニティです。「日記」機能があり、メンバーが日々、様々な思いや出来事を綴ってわかちあっています。リカバリーフレンドも自らの日記を綴ったり、ほかのメンバーの日記へのコメントを投稿しています。

【リカバリールーム】RF がとことんお話を耳を傾けるウェブ上の掲示板です。1ヶ月単位でお申し込みいただく方式で、そのときに返信が可能な RF が順番に返信を担っています。

### ★顔を合わせた活動

【あかりトーク】同じ悩みや困難を抱える人たちで集まって気持ちをわかちあう、いわゆる「自助グループ」です。リカバリーフレンドは会の進行役（ファシリテーター）や、ファシリテーターを支えるコ・ファシリテーターを担っています。

### ★電話や Skype での活動

【あかりペアトーク】RF と電話や Skype を使って 1対1 でわかちあう場です。1回ごとに申し込みをいただく方式で、1回1時間がトークの目安です。

## ○ リカバリーフレンドステッププログラムとは？

RFとして地域で活動するための学びあいのプログラムです。個々のペースやタイミングで規定セミナーの受講を含めたRFステッププログラムに沿って地域での活動に参加し、経験を積んでいきます。取り組む活動は「顔を合わせた活動」と「ウェブでの活動」のどちらかのみを選択しても構いません。また、「顔を合わせた活動」のステップはあくまでも目安です。各地のあかりトークの開催状況によって参加必須回数など臨機応変に調整しながら進めていきます。詳細はお問い合わせください。

ステップ	ウェブグループ	活動の範囲	内容	回数
1. インターン	地域グループ	共通	規程セミナーの受講	毎年1回以上
		顔を合わせた活動	あかりトークに参加者としての参加	3回以上
			あかりトークにコ・ファシリテーターとしての実習参加	3回以上
		ウェブでの活動	未来蝶マイページに参加者としての参加	半年以上
ファシリテーター認定				
2. ファシリテーター (有償ボランティア)	地域グループ RF全体グループ	共通	規程セミナーの受講	毎年1回以上
		顔を合わせた活動	あかりトークにファシリテーターとしての参加	6回以上
		ウェブでの活動	未来蝶マイページ日記コメント	半年以上
			リカバリールームの返信	1件以上
3. オーガナイザー (運営をマネジメントするメンバー)	地域グループ RF全体グループ	顔を合わせた活動	あかりトークのコ・ファシリテーター、ファシリテーター	
		ウェブでの活動	未来蝶マイページ日記コメント	
			リカバリールームの返信	
		電話での活動	あかりペアトークに参加	
		活動の運営	規定セミナーの運営	
グループマネジメント				

※1 ファシリテーター：メンバーがグループで主体的に発言したりお互いに傾聴したりするのを促進する役割です

※2 コ・ファシリテーター：ファシリテーターを補佐し、個人個人がグループの中で自由に動けるように協力する役割です

- \*『あかりトーク』の開催日時は開催地によって異なります。詳しくはお問合せくださった方のお住まいに合わせてお知らせいたします。
- \*あかりトークに既に参加して下さっている方は、お申し込み時以降からのステップカウントとなります。
- \*プログラム参加者は未来蝶マイページの参加費は無料です。あかりトークの参加費有無については地域によって異なります。

## ○ 規程セミナーについて

年度によって内容や開催場所が変わります。詳しくはお問合わせください。

## ○ プログラム参加に係る費用の合計

RF ステッププログラムに参加するには、以下の費用が必要です。

(※分割払いなど、お支払方法はご相談に応じます。)

- RF 活動参加費 4,000 円/年
- 規定セミナー受講料 10,000 円～20,000 円程度/年
- ファシリテーター認定料 5,000 円 (ステップの進み具合によっても異なりますが、初回セミナー参加からおおむね 1 年後に認定が標準的です。一度認定されれば再度受講の必要はありません)

## ○ プログラムの参加対象

★ファシリテーター認定の必要がなくステップ 2 からご参加いただける方

- ① 摂食障害の経験があり、すでにご自身で SHG を運営して 1 年以上の方で、
- ② 年に一度の規定セミナーにご参加いただける方、
- ③ ウェブや電話での活動の中のいずれか 1 つ以上の活動に参加可能な方

★ステップ 1 からご参加いただく方

- ① 摂食障害の経験があり仲間の話を聞く心身の余力がおありの方で、
- ② 年に一度の規定セミナーにご参加いただける方、
- ③ 各地のあかりトーク、もしくはウェブでの活動に参加できる方

※医師にかかっている方は主治医に相談の上お申し込みください

## ○ RF ファシリテーターの有償ボランティアについて

ステップ 2 以降の RF には下記の謝礼が発生します (価格などは変更する可能性もあります)

- ・あかりトークのファシリテーターやコ・ファシリテーター：
  - 地域によっては有償、無償が異なります
- ・未来蝶マイページリカバリールームへの返信：

1名1ヶ月間への返信につき 3,000 円を返信人数で割った額  
・あかりペアトーク： 2,000 円／1回1時間につき

## ○ 内部規定

R Fは団体の内部規定に沿って活動をおこなっています。下記、内部規定のR Fにまつわる部分を抜粋します。

.....

### I. リカバリーフレンド

<定義> リカバリーフレンドは、総会・理事会で決定した事業に関して地域の各種活動の立ち上げ・運営を行う。“専門家”のような存在としてではなく、同じ悩みや苦しみを味わった“仲間”として対等な目線で、利用者のつらい気持ちに丁寧に寄り添い話を聴くことを目指す。

<仕事の進め方> 必要に応じて、理事や各地域リカバリーフレンドと連絡調整や意見交換を行いながら活動を進める。

<認定や活動内容> リカバリーフレンドの認定や、段階による活動内容は別紙ステッププログラムチェック表に沿うこととする。

<継続> リカバリーフレンドは、原則年に一度の規定のセミナーを受講し継続的な学びを続ける責務がある。ただし、理事のリカバリーフレンドはセミナーに運営者として関わるか参加者として受講するかを選ぶことができる。

<会費> リカバリーフレンドはリカバリーフレンド活動参加費を毎年支払う。ただし、正会員の場合は正会員費で代用とする。

<更新> リカバリーフレンドは年度ごとの更新制とし、年度の始めに更新の意思を事務局に伝えることとする。なお、下記の場合は原則更新を認めず退会扱いとする。

- (1) 規定セミナーに2年続けて参加していない場合
- (2) 前年度の活動参加費を支払っていない場合
- (3) 期限までに更新の意思連絡が無い場合

<退会> リカバリーフレンドを退会するには、書面またはメールまたは電話連絡で代表理事に連絡をすることとし、受理された日からリカバリーフレンドではなくなる。年度途中の退会でも、規定セミナー受講費や活動参加費の払い戻しは行わない。

<除名> リカバリーフレンドが次の各号の一に該当するに至ったときは、理事会の議決により、これを除名することができる。この場合、理事会はそのメンバーに対し、議決の前に弁明の機会を与えなければならない。

- (1) 定款及びこの規約等に違反したとき。
- (2) この法人の名誉を傷つけ、又は目的に反する行為をしたとき。

.....

## ○ 参加者の声（抜粋）

- ・ RFステッププログラムに参加して良かったなと感じた事は、みんなと一緒に成長していける場だと実感できたところ☆ RFみんなが、それぞれの個性をお互いに尊重し合い、支え合いながら一生懸命に取り組めるところが素敵だと思いました♪
- ・ プログラムに参加して1年が経とうとしています。最初は参加者として、そして今はコ・ファシリテーターやファシリテーターとして経験を積んでいます。あかりトークへ行く時は初めての時のように今でもドキドキします。でも、帰りにはいつもあたたかい気持ちになります。どんな自分でも、そのままいていいんだよ、とみんなが受け容れてくれる場所です。

## ○ お申し込み・お問い合わせ

お申し込みは随時受け付けています。次ページの申込書をFAX／郵送／メールにてお送りいただくか、お電話でお申し込みください。詳細について、あらためてこちらからご連絡させていただきます。

※該当年度の規定セミナー開催日以降でもお申し込みいただけます。その場合もステッププログラムに沿って体験を積んでいただけますが、『リカバリーフレンドになるには（RFステッププログラムの流れ）』のステップ1から先のステップ（p2参照）は翌年度のセミナー受講までにはお進みいただけません。

お問い合わせはあかりプロジェクト事務局まで、お気軽にどうぞ

NPO 法人あかりプロジェクト事務局 〒921-8036 石川県金沢市弥生2丁目2-24

ピエタテール弥生101号室

TEL/FAX 076 (256) 2548

mail [infodesk@future-butterfly.net](mailto:infodesk@future-butterfly.net)

リカバリーフレンドステッププログラム

## F A X 申込書 (送信先 076-256-2548)

いずれかに丸をおつけください

1. 申し込みます

2. 申し込みを検討中で詳細を知りたいです

お名前 (ふりがな)	
ご住所	〒
TEL	
メールアドレス	

よろしければ、あなたのことを教えてください

リカバリーフレンドとして、どんなことをしてみたいですか

そのほか、ご質問やメッセージなどがあればお書きください