



リカバリーフレンド養成プログラム 募集要項

○ 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だろう...」
“リカバリーフレンド”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。

リカバリーフレンドの方針は“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。対等な視線で、ただただつらい気持ちに丁寧寄り添って、話を聴く、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”を感じることが、リカバリーフレンド自身にとってのさらなる成長や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。

あかりプロジェクトでは、摂食障害のあの苦しい経験を強みとしリカバリーフレンドとして活動する仲間を募集しています。

○ 昨年度の養成プログラム

10名のリカバリーフレンドが計4回の養成講座にてカウンセリングに関する知識を深め、グループセッションとともに学びあいました。また、月に1度の定例会を大阪／石川県金沢市でそれぞれ開催し、いろんな気持ちをわかちあいながら、活動をより良くしていくために話し合いました。

○ リカバリーフレンドになるには

個々のペースやタイミングに合わせて養成講座の受講を含めた『リカバリーフレンド養成プログラム』に沿って様々な活動に参加し、リカバリーフレンドに必要な経験を積んでいきます。

養成プログラムの終了後は、あかりトーク（定期開催のグループセッション）のファシリテーター、グループワーク（不定期開催）のスタッフ、未来蝶マイページでのやりとりや新たなメンバーの助言者など、あかりプロジェクトの活動を主体的に進めていく立場となります。ご自身の地域にあかりトークを立ち上げ、あかりプロジェクトの活動を広めたいという方も大歓迎です。

○ 養成プログラムの流れ (RF=リカバリーフレンド)

1	スターター	あかりトークに参加者としての参加	2回以上
2	インターン	あかりトークに傾聴者としての参加	2回以上
3	インターン	あかりトークにコ・ファシリテーター ^{※2} の見習いとしての参加	5回以上
		あかりトークにファシリテーター ^{※1} の見習いとしての参加	5回以上
		未来蝶マイページの中でコメント	ステップ 4修了まで
		RF養成講座への参加 (年に1回以上必須) *講座については次ページにて	1回以上
		グループワークに参加者として参加	1回以上
		グループワーク案内ちらしなどに一言メッセージ	1回以上
4	ファシリテーター (ここから謝礼が発生します)	あかりトークのコ・ファシリテーターとしての参加	5回以上
		あかりトークのファシリテーターとしての参加	5回以上
		グループワークで体験を語る	1回以上
		グループワーク参加者へのフォローTEL	1回以上
		RF定例会への参加	毎回

※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

→ステップ4終了後は『RFオーガナイザー』となり以下のような活動に参加します

- ・あかりトーク (定期開催) のファシリテーターやコ・ファシリテーター
- ・グループワーク (不定期開催) の企画、ファシリテーターや司会進行
- ・講演メンバーとして各種講演会への参加
- ・養成プログラム進行中メンバーへのアドバイザー
- ・コーディネーター会議 (不定期開催) への参加

*『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。

○ 養成プログラムにご参加いただける方

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
(摂食障害の経験がなく参加希望の方はお問い合わせください)

○ 養成講座の日程と講座の内容

今年度の養成プログラムではすべてのRFが年に1度以上、2日間の養成講座に参加することを義務づけています。昨年度は金沢で4回にわたる講座を行いました。今年度はその内容を2日間に凝縮し、金沢・大阪・東京で各1回ずつ講座を開催します。

<日時と会場>＊いずれか開催地で一度以上参加

■金沢

日程：平成23年4月23日（土）13:00～21:00 及び 24日（日）9:00～16:30
会場：シーサイド松任（石川県白山市相川町2462）

■大阪

日程：平成23年5月28日（土）13:00～21:00 及び 29日（日）10:00～17:00
会場：大阪市立青少年センター KOKOPLAZA（新大阪）

■東京

日程：平成23年10月29日（土）13:00～21:00 及び 30日（日）9:00～16:30
会場：国立オリンピック記念青少年総合センター（代々木）

<講習内容>

- ・聞いて受け止めてもらうワーク
- ・カウンセラーの要件・体験過程スケールのレクチャーとワーク
- ・RFはどんな存在を目指したいかのグループセッション
- ・ファシリテーションのロールプレイ

<講師>

老田知子：カウンセラー、あかりコーディネーター、あかりリカバリーフレンド

村田進：学校心理士、金沢こころの電話理事、あかりコーディネーター

福多 唯：WEN-DO認定講師、あかりコーディネーター

※講師は会場によって異なります

※あかりコーディネーターとは専門的な視点からプロジェクトを支えるメンバーです

○ プログラム参加費

リカバリーフレンド養成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。）

- ・リカバリーフレンド年会費 4,000円
- ・養成講座受講料 25,000円（宿泊費食費は別途）

○ 参加者の声（抜粋）

- ・「お役にたきたい」という思いで参加し始めたのですが、逆に、自分の発見や癒しも得られていて、自分のためにも参加できていると実感し、感謝しています。
- ・RF養成プログラムに参加して気に入っているところは、一方的に“講師の先生”から講義をしてもらうというスタンスではなく、この場にいるみんなで分かち合うことができるスタンスだということです。自分の困難を受け止めてもらい、どのように解決していったらいいのか、一緒に考えていくことができるので、視野が広まると同時に“受け止めてもらえた感”を実感できます。
- ・RF養成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♪

○ 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。

※養成講座開催日以降でもお申し込みいただけます。その場合も養成プログラムに沿って体験を積んでいただきますが、『養成プログラムの流れ』のステップ3内『コ・ファシリテーター見習い』の先のステップ(p2参照)は翌年度の養成講座受講まで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村田まで、お気軽にどうぞ

あかりプロジェクト事務局 〒920-0865 石川県金沢市長町 1-3-40

NPO 法人 i-ねっと内

TEL/FAX 076 (224) 6123

MAIL info@future-butterfly.net

平成 23 年度リカバリーフレンド養成プログラム、養成講座
F A X 申込書 (送信先 076-224-6123)

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が知りたいです

お名前 (ふりがな)	
ご住所	〒
TEL	
メールアドレス	
ご希望の養成講座に○をつけてください	ご希望の参加形式に○をつけてください (宿泊費は別途実費がかかります)
金沢 H23/4/23, 24	通い / 研修施設での宿泊を希望
大阪 H23/5/28, 29	通い / 研修施設での宿泊を希望
東京 H23/10/29. 30	通い / 研修施設での宿泊を希望

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