



## ○ 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”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。

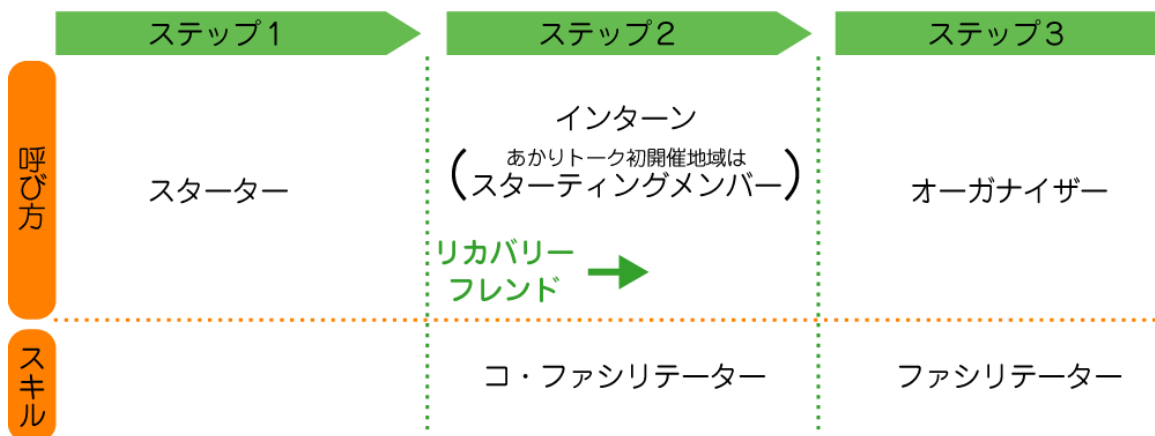
リカバリーフレンド（以下RF）の方針は“専門家”のような存在としてではなく、同じ悩みや苦しみを味わった“仲間”として摂食障害に向き合うみなさんと一緒に生きることの模索を続けていくことです。そこには上下関係はなく、アドバイスや分析もありません。対等な視線で、ただただつらい気持ちに丁寧に寄り添って、話を聴く、そんな存在を目指しています。

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”を感じることで、RF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。

## ○ 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）

個々のペースやタイミングで RF 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様々な活動に参加し、必要な経験を積んでいきます。

<ステップの簡略図>



- ※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

<ステップ一覧表>

ステップ	段階	定例会	グループ	内容	回数
1	スターター	任意参加	地域のスターターグループ(スターター&地域のオーガナイザー)	RFセミナーの受講	1回以上
				あかりトークに参加者としての参加(要参加費)	4回以上
				あかりトークに傾聴者としての参加(要参加費)	2回以上
コ・ファシリテーター認定(認定は地域のRFオーガナイザーと運営メンバー)					
2	インターン(ボランティア) ※ここからリカバリーフレンドと名乗ることができる	原則参加必須	RFグループ	RFセミナーの受講	1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(メンバーの多い地域は1回のあかりTにコ・ファシリを2名置く)	3回以上
				あかりトークにファシリテーターとしての実習参加	3回以上
				未来蝶マイページの中でコメント(実習)	ステップ2の期間中
				親子茶話会にRFとして参加	1回以上
				グループワークにスタッフとしての参加	1回以上
3	オーガナイザー(有償ボランティア)	原則参加必須	RFグループ	RFセミナーの受講	毎年1回以上
				あかりトークや親子茶話会のコ・ファシリテーター、ファシリテーター	
				あかりグループワークの企画・開催・語り部	
				未来蝶マイページやリカバリールームへのコメント	
				講演メンバーとして各種講演会への参加	
				コ・ファシリテーター認定講座の開催・認定	
				あかりトーク初開催地域での立ち上げに参画	
				プログラム進行中メンバーの相談役	

\* 『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』を開催していない地域の方にはご自身の地域で活動を行うための別のステッププログラムを準備しています。お気軽にお問い合わせください。

\* あかりトークに既に参加してくださっている方は、お申し込み時以降からのステップカウントとなります。

※RF ステッププログラムの体制やRF みんなで取り組む支えあい活動は、経験の蓄積によって常に変化するものと捉えています。年度ごとに見直しを行い変更点が出てくる可能性があります。仲間に入ってくださいみなさまにも是非「ともに作りあげる」という意識を共有して意見交換の輪に入ってくださいることを願っています。

○ RF オーガナイザーの有償ボランティアについて

25年度は下記の謝礼を予定しています(地域の事情や参加費などの収入により値段は変更する可能性があります)

- ・ あかりトークや親子茶話会 ファシリテーター、コ・ファシリテーター 1,000円/回
- ・ あかりグループワーク(回復者体験談) 司会・語り部 500円~3,000円/回
- ・ 未来蝶マイページ コメントリーダー 2,000円/月 (現在1名が従事)

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

3,500円を返信人数で割った額

- ・ 講演 あかりプロジェクトを通じた講演依頼の場合、謝礼の30%

## ○ RFステップ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

※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

※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

## ○ 25年度RFセミナーの日程と内容

25年度のRFセミナーは石川・京都・福岡・東京で2日間のセミナーを各1回ずつ開催します。コ・ファシリテーター認定はセミナーの中で同時に実施します。

<日時と会場> ※いずれかの開催地で一度以上参加必須です

■金沢 日程：平成25年5月25日(土) 10:00～16:30 及び 26日(日) 10:00～16:30  
会場：金沢市女性センター(石川県金沢市)

■京都 日程：平成25年6月1日(土) 10:00～16:30 及び 2日(日) 10:00～16:30  
会場：ゆめりあうじ(京都府宇治市)

■福岡 日程：平成25年8月24日(土) 10:00～16:30 及び 25日(日) 10:00～16:30  
会場：日本心身医学協会(福岡県福岡市)

■東京 日程：平成25年10月5日(土) 10:00～16:30 及び 6日(日) 10:00～16:30  
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> ※内容は開催地によって一部異なります

聞いて受け止めあうワーク

カウンセラーの要件について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(コ・ファシリテーター認定) など

<講師> ※講習の一部を担当するゲスト講師です。講師は開催地によって異なります。

池見隆雄：(財)日本心身医学協会理事長

老田知子：カウンセラー、あかりRFオーガナイザー

塩谷亨：臨床心理士、金沢工業大学心理科学研究所所長

中村このゆ：臨床心理士、追手門学院大学心理学部教授

村田進：学校心理士、金沢こころの電話理事

## ○ プログラム参加費

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

■RFセミナー受講料 20,000円(毎年参加が必須です)

■コ・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)

## ○ 昨年度（24年度）のプログラム

新たに12名の仲間がプログラムに参加し、既存メンバーと共に学びあいました。

- リカバリーフレンドセミナー 石川・大阪・東京でそれぞれ2日間にわたって開催
  - ・カウンセリングやファシリテーションに関するレクチャー
  - ・グループセッションでのわかちあい
- ステッププログラム あかりトークへの参加者としての参加からはじまるステッププログラムでそれぞれのペースで経験を深めました。

## ○ 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。
- ・金沢のリカバリーフレンドには男性メンバーが1人も居なくて、最初は不安でした。ですが、経験者同士のコミュニケーションは共感できることが多く、徐々に楽になれました。今はまだ参加者としてあかりトークに参加していますが、上手に話すよりも心で自分の思いを話そうと思っています。

## ○ 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。

※RF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RF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RFセミナー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101号室  
TEL/FAX 076 (256) 2548  
mail infodesk@future-butterfly.net

平成 25 年度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				
参加希望の RF セミナー に○をおつけください	金沢 H25/5/25, 26	京都 H25/6/1, 2	福岡 H25/8/24, 25	東京 H25/10/5, 6

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