



# リカバリー講座

精神障がいについて、精神障がいや依存症当事者(以下、当事者という)の体験談を聞いて理解を深めてみませんか？  
市内にある様々な機関で開催される研修や講義等に、当事者を派遣します。



## リカバリー(Recovery)ってなんだろう？

リカバリーは、回復・取り戻すという意味の言葉です。病気や障がいとともに自分らしさや日常生活、そして自分の人生をデザインし取り戻していく過程をいいます。本市にも、リカバリーの道を歩む当事者がたくさんいます！その方々のお話を皆様にお届けします。

## 例えばこんなお話を聞くことができます！

- ①精神障がいて、どんな症状があるのだろう？どう対処しているのだろう？
- ②どのように暮らしているのだろう？困っていることはどんなことだろう？
- ③周りの人から、どのように関わってほしいと思っているのだろう？
- ④困難があっても自分らしく生きるコツってなんだろう？

## ご利用方法

**対 象：** 市民団体、大学等の教育機関、市内障害福祉サービス事業所、地域包括支援センター等

**費 用：** 無料

**日 程：** 平日、午前10時から午後5時までの間で調整いたします

**申込方法：** ①裏面の申請書に必要事項を記入し、精神保健福祉センター宛に郵送又はFAXでお申込みください。

※先着順(実施回数は年度内4回程度)

※調整に1~2か月必要なため、余裕を持ってお申込みください。

◆郵送先: 〒252-5277 相模原市中央区中央2-11-15

◆FAX: 042-768-0260

②申込期間 令和8年5月1日から12月25日まで

③後日、派遣の可否を連絡いたします。

☆☆☆ お問合せ ☆☆☆

相模原市精神保健福祉センター

042-769-9818

月~金(祝日、年末年始を除く) 午前8時30分から正午 午後1時から午後5時まで

病気があって大変でも、  
前向きな考えを持って生活し、回復  
している姿を知ってすごいと思いました。

実際の体験を聴くことで、  
教科書で学ぶ以上に病気の  
症状について理解するこ  
うことができました。

障がい者や、落ち込んで  
いる人に接する際に、  
どのように声をかけた  
らよいのかを学ぶこと  
ができました。

自分と同じような年代の  
方が病気を発症しており、  
精神疾患は誰でもなる可  
能性のある身近なものだ  
と感じました。

これまで  
利用された方の感想



## 令和 8 年度リカバリー講座申込書

申込日 令和 8 年 月 日

機関名称	
研修会等の名称	
希望日時	①令和 年 月 日( ) : ~ :
	②令和 年 月 日( ) : ~ :
実施場所	名称:
	住所:
参加者	主な対象者:
	参加予定人数:
開催目的	
連絡先	(担当者名)
	(住所)
	(電話) (FAX)
	(E-mail)
備考	

郵送又はFAXで送付してください

宛先:相模原市精神保健福祉センター

住所:〒252-5277 相模原市中央区中央2-11-15 FAX:042-768-0260