

# RECOLLECT リカバリーカレッジ チェックリスト

RECOLLECTチェックリストは著作権で保護されており、許可なく変更することはできません。

詳細情報: [researchintorecovery.com/recollect](https://researchintorecovery.com/recollect)

## 受講者用

リカバリーカレッジの受講者で、精神保健医療サービスも利用している（または過去2年間に利用したことがある）場合は、このバージョンを記入してください

手順
<p>このチェックリストは、あなたが受講したリカバリーカレッジが、理想のリカバリーカレッジに近づいているかを評価し、役立てるために作成されたものです。カレッジの現在の強み（ストレングス）と成長できそうなところを振り返ることによって、さらなる発展に役立つことを目的としています。得点は算出されません。</p> <p>チェックリストには、受講者用、ピア講座担当者用、マネージャー用の3つがあります。これは受講者用です。</p> <p>リカバリーカレッジは共同創造され、共同提供されているものなので、チームとしてチェックリストのどれを使うかはあなた方のカレッジで選択してかまいません。しかし、マネージャー用は、パート2（さらなる5つの構成要素）がありますが、受講者用とピア講座担当者用には含まれていません。</p>
説明
<p>次のページでは、リカバリーカレッジの7つの重要な特徴を挙げています。各項目について、初期段階にあるリカバリーカレッジ（赤）、順調に進んでいるリカバリーカレッジ（黄）、理想と考えるリカバリーカレッジに合致する（青）の3つの基準があります。各項目について、リカバリーカレッジでのあなた自身の見解と経験に最も合致する記述にチェックを入れてください。</p>

## 1.対等性の尊重

受講者、講座担当者（ピア、治療者や専門職、ほか）、その他のスタッフの持つ資源や貢献は、等しく価値あるものとみなされます。誰一人として、経歴や精神的な困難を理由に、差別的な扱いを受けたり、決めつけられることはありません。

<input type="checkbox"/> 私は、患者のように扱われています。	リカバリーカレッジでは、精神的な困難を理由に決めつけられたり、異なる扱いを受けていて、自分はどこか「患者」のような気がします。講座で自分の声大切にされているとは思えず、講座担当者や他のスタッフから尊重されているとは感じません。
<input type="checkbox"/> 私は、歓迎されていますが、扱いが異なると感じる場合があります。	私はリカバリーカレッジで歓迎されていて、差別されているとは感じていません。カレッジのスタッフと私の関係は、他の受講者との関係とは、明らかに違います。スタッフから疎外されていると感じることや、スタッフが忙しいと一対一で話すのが難しいと感じることがあります。
<input type="checkbox"/> 私は、敬意を持って対応され、私の意見は尊重されます。	私は患者ではなく、一人の人として歓迎されています。私は敬意と尊厳をもって扱われます。私は自分の声や意見が他の人（受講者、講座担当者、他のスタッフ）と同じように価値があると感じています。トレーナーは忍耐強く、私の価値観や個性を理解してくれます。
コメント(任意)	

## 2. 学ぶこと

リカバリーカレッジでは、受講者と講座担当者が「経験や知識、やり方を共有することで、協力し合い、互いに学び合う」という成人教育・成人学習\*の考え方にのっとっています。受講者は自分の学びに責任を持ち、対話やふりかえりを通して学びます。

受講者は、自分自身に気付き、困難を理解し、実践的で自分に合った自己管理の仕方を身につけます。受講者は、自分の関心や願望に最も合う講座を選択します。

### \*訳注

成人教育・成人学習とは、義務教育とは異なって、大人が自らの目的のために学ぶことや経験を用いた学びあいを大切にする教育方法。

<input type="checkbox"/> <p>積極的に学んだり、自分の考えを話したりするのではなく、情報が与えられます。</p>	<p>積極的に学ぶというより、「教えられる」「情報を与えられる」という受け身の学びの体験をしています。自分の経験やアイデアを共有したり、グループに参加したりなど「関わる」機会がありません。受講者同士の対話はなく、お互いから学んでいる実感はありません。学んだことは、特に自分に関係があるわけでも、困難なことの自己管理に役立つわけでもありません。</p>
<input type="checkbox"/> <p>自分の考えを伝えることはありますが、他の受講者から学ぶことはありません。</p>	<p>ピアの講座担当者や専門職から学んでいます。しかし、受講者はたまにしか自分の経験やアイデアを聞かれることがないので、お互いから学ぶ機会はあまりありません。学びは、もっと双方向で、全員が参加するものにできそうです。知識を得ることは意味があると思いますが、日常生活で使えて役立つ方法が身につくとは限りません。</p>
<input type="checkbox"/> <p>私は学びあいに十分に参加していると感じ、自分のアイデアが皆に大切にされていると思います。</p>	<p>他の受講者、ピアの講座担当者、そして専門職から学んでいます。講座担当者の皆さんは、私たちが主体的に学べるようなやり方で、彼らの知識や専門性を共有することに長けていると思います。私は、積極的に共同的な学びを経験しています。私が発言する時間はたくさんあります。私の経験やアイデアは歓迎され、大切にされますし、すべての受講者が互いに学び合っています。私が学んだことは、生活をよりよくしていくのに使えて、役立つものです。</p>
<p>コメント(任意)</p>	

### 3.受講者に合わせたカスタマイズ

リカバリーカレッジは、画一的な体験は提供しません。受講者の個別のニーズを受講期間中、積極的に尋ね、対応します。

(例:個別の配布資料、翻訳テキスト、学習困難に応じた教材)。講座外でのニーズにも対応しています(例:個別の移動支援、個別学習計画など)。

<input type="checkbox"/> 私が学ぶために必要とするサポートは受けていません。	講座中や講座の外でも、他の人と同様のサポートは受けられます。スタッフは、私が学ぶために必要なことを、積極的に聞いたりもしないし、伝えられるように配慮もしません。あるいは、私の必要とすることに気づいても、対応してはくれません。
<input type="checkbox"/> 私が学ぶために必要とするサポートを、ある程度受けていますが、私が望むほどにはありません。	私が学ぶために必要とすることに対して伝える機会がありますが、それに対するサポートは万全とは言えません。私の学び方に合わせて作成された学習教材や自分で対応するための道具をいくつか受け取っています。でも私が望むほど多くはありません。
<input type="checkbox"/> 私が学ぶために必要とするサポートを多く受けています。	カレッジはとても親切で、必要であれば個別に多くのサポートを受けることができます。また私に合わせて作成された教材や資料をもらって、家に持ち帰ったり、保管したりしています。
コメント(任意)	

#### 4. リカバリーカレッジにおけるコ・プロダクション

実際に経験をしてきた人々（ピアの講座担当者や受講者）は、専門職などと一緒に、リカバリーカレッジのあらゆる面を計画し、提供するために集まります。これは、入学案内、講座、カレッジの方針、スタッフ募集、広告などに関する共同の意思決定だけでなく、ピアの講座担当者と専門職などによるすべての講座の共同計画と共同提供が含まれています。

<input type="checkbox"/> 私が参加する講座の一部は、ピアの講座担当者と他の人が提供しています。私は、リカバリーカレッジの企画運営上の意思決定に関わることは求められません。	私は、講座期間終了時に、講座の内容について聞かれることも、意見や感想を積極的に求められることはありません。
<input type="checkbox"/> 私が参加する講座のほとんど、またはすべては、ピアの講座担当者と他の人によって提供されています。私は、リカバリーカレッジの企画運営に関する決定事項にも関わるがあります。	私は、講座期間終了時に、意見や感想も求められます。リカバリーカレッジの企画運営に関する決定（入学案内の作成、新しい講座の決定など）への参加に時々誘われることがあります。
<input type="checkbox"/> 私が参加する講座はすべて、ピアの講座担当者と他の人によって提供されます。私は、カレッジの運営方法に定期的に関わることができます。	私は、カレッジの意思決定に関与するためのさまざまな方法も十分に理解しており、自分の意見がスタッフの意見と同じくらい重要であると感じています。
コメント(任意)	

## 5. つながり

カレッジの文化と物理的な環境は、受講者に他者とのつながりを深める機会を提供しています。学びのスペースはリラックスできるようになっています。例えば、治療の場とは違う椅子の配置、飲み物の提供、交流のための共有スペースなどがあります。講座担当者は受講者の社会的ニーズを認識し、それに応えています。例えば、おしゃべりや経験の共有、友情を育むための機会や休憩を企画しています。

<input type="checkbox"/> カレッジは治療の場のような感じで リラックスしたり交流するための設備はありません。	リカバリーカレッジや教室は、治療の場のような雰囲気です。講座は、受講者同士のおしゃべりや、知りあうための時間よりも、学びに重点を置いています。受講者がリラックスしたり、交流できるような設備はありません。
<input type="checkbox"/> カレッジでは歓迎されていると感じます。講座の会場には、リラックスしたり、交流のための設備があります。講座では、お互いが知り合うための時間が設けられています。	講座では、他の受講者と知り合う時間があります。可能な限り、交流し、経験を共有する機会があります（例：アイスブレイク、コーヒーブレイク（休憩時間）など）。
<input type="checkbox"/> カレッジはリラックスできる雰囲気、講座期間中やカレッジの設備（休憩所）などを利用する際に他の受講者と知り合う時間があります。	カレッジや講座は、私が他の受講者と知り合い、友達になるための時間やスペースが作られています。カレッジには、カフェや飲み物コーナー、休憩所など、交流のための設備が整っています。
コメント(任意)	

## 6. 地域重視

リカバリー・カレッジは、地域の団体（例：地域の機関や活動グループ、芸術・スポーツ団体など）、教育機関や生涯学習の機関と連携し、講座を共同創造しています。カレッジは、受講者に情報、資料、イベントを提供し、受講者がコミュニティで価値ある活動、役割、関係、サポートにつながるようにしています。

<input type="checkbox"/> 地域の団体が提供する講座はありません。カレッジは、地域の団体との関わりやサポートについて何も教えてくれません。	地域の団体が提供する講座に参加したことはありません。私は地域の団体のサポートあるいは活動について案内を受けたことはありません。
<input type="checkbox"/> 地域の団体が提供する講座があり、サポートや活動のために地域の団体を紹介されたことがあります。	私は、地域の団体が提供する講座に1つ以上参加したことがあります。サポートや活動のために地域の団体を紹介されましたが、カレッジから地域の団体（ボランティア活動など）へと活動に移していく過程や方法についてはわかりません。
<input type="checkbox"/> 多くの講座が地域の団体によって提供されています。私は、カレッジから地域の団体へと私のサポート資源や活動に移していくためのカレッジでのサポートを知っています。	私は地域の団体によって提供されている複数の講座に参加しています。カレッジから地域の団体へと、サポート資源あるいはその他の役割（ボランティアなど）を移していく過程や方法がわかります。
コメント(任意)	

## 7. リカバリーへの貢献

リカバリーカレッジのスタッフ(関係者)は、リカバリーカレッジについて信念と熱意を持って語り、受講者のリカバリーに献身的に取り組んでいます。カレッジは、リカバリーの原則を大切にしている価値観に基づいて、前向きなエネルギーがあります。

<input type="checkbox"/> <p>スタッフは礼儀正しいのですが、リカバリーに向けた熱意が足りません</p>	<p>スタッフは礼儀正しいのですが、講座や私のリカバリーに関しては、熱意が足りず、関わりも少ないと感じます。</p>
<input type="checkbox"/> <p>スタッフはリカバリーについて熱心です。</p>	<p>スタッフは熱意を持って取り組んでくれていると感じますが、私が利用している他の精神保健医療福祉サービスのスタッフと同じ位かそれ以下です。リカバリーカレッジのスタッフは、講座の内容に熱意があっても、私のリカバリーについては熱意がないことがあります。</p>
<input type="checkbox"/> <p>スタッフは熱意があって、リカバリーのために尽力しています。</p>	<p>スタッフは熱意やインスピレーションがあり、リカバリーとリカバリーカレッジに献身的だと感じています。私が利用している他の精神保健医療福祉サービスよりも、スタッフは自分たちのやっていることに信念を持っています、スタッフは気にかけてくれ、全力を尽くしてくれています。</p>
<p>コメント(任意)</p>	

The RECOLLECT Checklists and Fidelity Measure were developed as part of the RECOLLECT Programme at University of Nottingham. Further information from [researchintorecovery.com/recollect](https://researchintorecovery.com/recollect). This translation was published in year by name and contact details of translator. This translation was published in 2022 by Akiko Sakamoto ([sakamoto\\_akiko@kurume-u.ac.jp](mailto:sakamoto_akiko@kurume-u.ac.jp)), Megumi Kurokami ([kuro@fukuoka-u.ac.jp](mailto:kuro@fukuoka-u.ac.jp)) and Yuki Miyamoto ([yyuki@m.u-tokyo.ac.jp](mailto:yyuki@m.u-tokyo.ac.jp)).

RECOLLECT チェックリストとフィデリティ(忠実性)尺度は、英国ノッティンガム大学でのRECOLLECTプログラムの一部として開発されました。より詳しい情報はこちらから [researchintorecovery.com/recollect](https://researchintorecovery.com/recollect). この日本語版は2022年、坂本明子([sakamoto\\_akiko@kurume-u.ac.jp](mailto:sakamoto_akiko@kurume-u.ac.jp)), 黒髪恵([kuro@fukuoka-u.ac.jp](mailto:kuro@fukuoka-u.ac.jp)), 宮本有紀([yyuki@m.u-tokyo.ac.jp](mailto:yyuki@m.u-tokyo.ac.jp))により作成されました。 Distributed using Creative Commons License: CC BY-NC-ND 4.0.