



# エヌ・リカバリー

長崎初！

精神障害者ピアサポーター + 精神科リハビリテーション専門員職が  
共同運営する 生活訓練施設

## 令和7年7月新規開設！

### 歴史ある連携

長崎で半世紀以上の歴史を持つ精神障害者支援団体NPO法人長崎のぞみ会と事業連携を図り、地域に根ざした支援を提供します。

### 専門職の充実

スタッフには精神科リハビリテーション専門職の作業療法士をはじめ、社会福祉士、看護師などの専門職が揃い、安心して支援を受けることができます。

### ピアサポーターの在籍

厚生労働省指定カリキュラムを修了した精神障害者ピアサポーターが在籍し利用者の皆さんに寄り添ったサポートを行います。

### 独自のリカバリープログラム

WRAP（元気行動回復プラン）やIMR（疾病管理とリカバリー）などを取り入れた独自のリカバリープログラムを展開し個々のニーズに応じた支援を行います。

# 第1期生募集！

### ピアスクール長崎

募集締め切りは 6/6(金)17:00

### ピアサポーター養成コース

作業療法士と認定ピアサポーターによるピアサポーター養成プログラム  
厚生労働省の指定カリキュラムに準じたプログラムを提供します。修了生は長崎のぞみ会認定ピアサポーターとしての活動が可能になります。

※ピアスクールの名称は（一社）北海道ピアサポート協会 PEER+designy 様より、名称使用許可をいただいております。

定員  
10名

お問い合わせは

合同会社 fromN

自立訓練（生活訓練）事業

（窓口はNPO法人長崎のぞみ会と共通になります）

☎ 095-807-4269

〒 852-8134 長崎市大橋町3-2

✉ nozomi\_workshop@xj8.so-net.ne.jp

メール QRコード



## エヌ・リカバリーはこんなところ

仲間とつながりながら、自分らしいリカバリーを目指す場所です。

ここでは、楽しみながら様々な活動を経験することにより自己肯定感を高め、自信を持ち、お互いを尊重しながら活動できるように、多くのプログラムを用意しています。

## ピアスクール長崎（ピアサポーター養成コース）

### 「経験」を力に変える

私たちのピアサポーター養成プログラムでは、自分の経験を他の人の力に変えることを大切にしています。作業療法士と認定ピアサポーターがタッグを組み、厚生労働省のカリキュラムに基づいた内容で学びます。修了後は、長崎のぞみ会認定ピアサポーターとして地域で活躍できるチャンスがあります。地域活動支援センターのぞみとの連携で、実践的な経験を積みながら、「誰かの力になりたい」という気持ちを実現できます。仲間と共に成長しながら、自分の力を広げていくサポートを提供します。

## 音楽やお茶で心をほぐす

### 音楽プログラム（元ヤマハ音楽教室システム講師 × 音楽健康指導士）

「音楽活動を通して心を豊かに」をテーマに、音楽の楽しさを感じながら心をほぐしていきます。楽器演奏や歌、リズム遊び、さらには自分の気持ちを曲にして表現したり、音楽の世界に触れることで日々のストレスを軽減し、心がリフレッシュされます。音楽の経験がなくても大丈夫！初心者でも楽しめるプログラムで、音楽を通じて新しい自分を発見できるチャンスです。

### 茶道体験「指導者：裏千家師範」

季節や和の文化を感じながら、静かな時間を楽しむことができる茶道は、心を落ち着け、セルフケアにもぴったり。日常の忙しさから少し離れて、ゆったりとした時間を過ごすことで、心も体もリラックスできます。



## セルフケアツールもたっぷり

### WRAP（元気回復行動プラン）をはじめとするセルフケアの実践

リカバリーは、自分らしく元気に生きるための道を築くプロセスです。このプログラムでは、WRAPなどのセルフケアツールを学び、心身を整えながらリカバリーを進めます。

ピア同士の共有や対話を通じて、自分の強みを再発見し安心して生活を築く力を育てます。学んだことを実生活に活かし、リカバリーを深めるサポートを提供します。



### 1日の流れ

9:45 開所

10:10 ラジオ体操・朝のミーティング

10:30 午前のプログラム

11:50 清掃

12:00 お昼休み

13:00 午後のプログラム

14:20 アフターミーティング

14:45 閉所

利用期間:2年間

障害福祉サービス受給者証の申請が必要です



代表社員 河野知房

- ・作業療法士
- ・NPOのぞみ会理事長
- ・長崎県障害者ピアサポーター研修講師

管理者の河野です。

NPO法人長崎のぞみ会でのこれまでの精神障害者ピアサポート実践のノウハウを生かし、長崎市で前例のない新たな福祉サービス事業所を目指します。これからピアサポーターを目指す方のみならず、利用される皆様にとって充実した時間につながる活動にしていきたいと思います！