



精神障がいがある方の、愛する力を磨くピア学習プログラム

「あいりき」

1. 趣旨

「あいりき」とは、精神障がいのある方が、恋愛や結婚という、人を愛するということを通して、人生を豊かにし、リハビリを促進しうるようなプログラムです。精神障がいのある方と一緒に作成したプログラムではありますが、精神障がいのない方でもご参加いただける内容となっています。

誰にとっても生きていく上で「愛」は大切なテーマですので、視野を広げたり、考えを深めることができるのではないかと期待しています。

2. 学習プログラムと参加内容

・内容：あいりきファシリテーター（精神障がいのある方）が複数名で進行しテキストを使いながら、恋愛や結婚などに愛に関する体験や考えを共有したり、ロールプレイ（精神疾患の説明など）をします。

・婚活の場や出会いを求める場ではありません。

日時：令和8年1月17日（土）・1月18日（日）の2日間

集合時間：12時00分から12時20分の間に会場にお越しください。

※1日目は、12時～15時30分、2日目は、12時～15時10分

会場：横浜市市民協働推進センター

（〒231-0005 神奈川県横浜市中区本町6丁目50-10 横浜市庁舎1F）

JR・市営地下鉄「桜木町駅」徒歩3分、みなとみらい線「馬車道駅」10出入口直結

ご参加いただける方：精神疾患や愛について考える事に興味がある方

（疾患の有無は問いません）

定員：5名

持ち物：参加費：1,000円、飲み物・筆記用具など

3. ご参加いただく方へのお願い、お断り

・精神科に通院されている方は、主治医に相談してください。

参加された方の中には、落ち込んだり、楽しくなって調子を崩す方がいらっしゃいますので、現在の状態が参加に適しているかどうか主治医に相談してください。

・参加した方全員が参加してよかったと思えるような進行ができるよう努力しておりますが、色々な要因によって参加してよかったと感じられない方もいます。その点をご容赦ください。

苦情等の受付窓口：airiki.program@gmail.com

4. 申し込み・問い合わせ先 メール airikipeers@gmail.com

（ 担 当 ： 村 山 ・ 根 本 ま で お 願 い し ま す ）



「あいりき」の標準版について

●目的 恋愛や「人を愛する」ことを考え、語ることを通して、気づきを得て、人として成長することを目的とします。また、恋愛や生きることに前向きになることも目指しています。

●実施期間・時間 1回60分を4回が最低所要時間

●グループ 進行役3名程度

●進行役 所定の研修を受けた「あいりき」ファシリテーター

●進行スタイル テキストの輪読、体験共有、ロールプレイ

●テキスト 独自に開発したテキストを使用。

内容は、恋愛とは何か、人を愛するために必要なこと、自分を大切にすること、恋愛で気をつけたいこと、結婚、子育てなど

●ロールプレイ

恋人にプレゼントを渡す場面

恋人に精神疾患を説明する場面

●テキストの内容

1限 自分にとっての恋愛とは

恋愛って？「恋」と「愛」は違うの？自分にとって大切な人（ワーク）等

2限 相手を理解する

人を愛するために必要なことって何？

会話・プレゼントを渡す（ロールプレイ）

3限 出会い

恋愛の相手を見つけるには、デートのマナーって何？

病気を理解してもらう（ロールプレイ）

4限 長く付き合う：恋愛で気をつけたいこと、結婚、エール

＜開発当時の研究体制＞すでに研究としての実施は終了しております

蔭山正子（大阪大学）、横山恵子（横浜創英大学）、市橋香代（東京大学）、

橋本亮太（国立精神・神経医療研究センター）、

野間慎太郎（オンラインサロン ハマッチャ）、Phyllis Solomon（ペンシルベニア大学）