

Wellness (元気) Recovery (回復) Action (行動) Plan (プラン)

WRAP

(らっぷ)



定期クラス 開催のご案内

困難な状態とうまく付き合って
いきたいなあ

希望のある生活を
送りたいなあ

元気になり
たいなあ

自分らしく
生きたいなあ

もっと人生を楽しみたいなあ

そんな、『もやもや』
を抱えている方。

WRAPを使って、自分
を知ったり、自分のこと
を客観的に見られるよう
になりませんか。

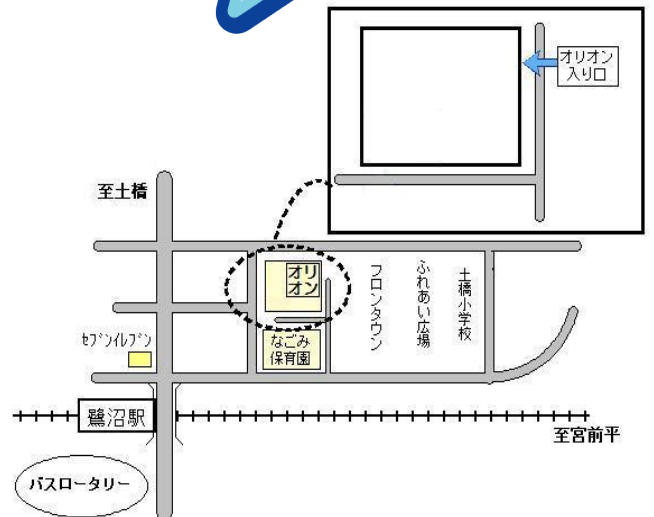
日程 第1回 2018年2月5日(月)
第2回 2月19日(月)
*全14回、8月までの隔週月曜日を予定して
います。詳細な日程は裏面をご確認ください。

時間 13:30~15:30(途中休憩有)
場所 地域生活支援センターオリオン 談話室
内容 WRAP 連続講座
初めての方、興味のある方など、
気軽にご参加ください。

WRAPとは

(Wellness Recovery Action Plan)
アメリカのメアリー・エレン・コープラ
ンドさんが中心となって考案された、自
分自身の力で元気を取り戻すためのプロ
グラムです。日本では「元気回復行動プ
ラン」と訳されています。

WRAPをつくって、お互いに学びあ
うことで、自分らしく希望をもって生き
るためのヒントをみつけていきませんか？
元気・エネルギーを分かち合いませんか？



問い合わせ先：地域生活支援センター オリオン
住所：川崎市宮前区土橋3-1-6
富士見プラザフォンテーヌ鷺沼1階
電話：044-862-6267
FAX：044-862-6268

◎日程表

第1回	2月5日(月)
第2回	2月19日(月)
第3回	3月5日(月)
第4回	3月19日(月)
第5回	4月2日(月)
第6回	4月16日(月)
第7回	5月7日(月)
第8回	5月21日(月)
第9回	6月4日(月)
第10回	6月18日(月)
第11回	7月2日(月)
第12回	7月23日(月)
第13回	8月6日(月)
第14回	8月20日(月)
予備日①	8月27日(月)
予備日②	9月3日(月)

*日程は、都合により変更になる場合があります。

◎内容

リカバリーに大切なこと

- 1) 希望
- 2) 自分に責任をもつこと
- 3) 学ぶこと
- 4) 自分のために権利擁護すること
- 5) サポート

WRAPに含まれること

●元気に役立つ道具箱

- 1) 日常生活管理プラン
- 2) 引き金とそれに対応するプラン
- 3) 注意サインとそれに対応するプラン
- 4) 調子が悪くなってきたときのサインとそれに対するプラン
- 5) クライシスプラン
- 6) クライシスを脱したときのプラン

*内容は、クラスの進み具合によって前後する場合があります。