

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 2019年5月13日(月)  
第2回 5月27日(月)  
\*全12回、10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。

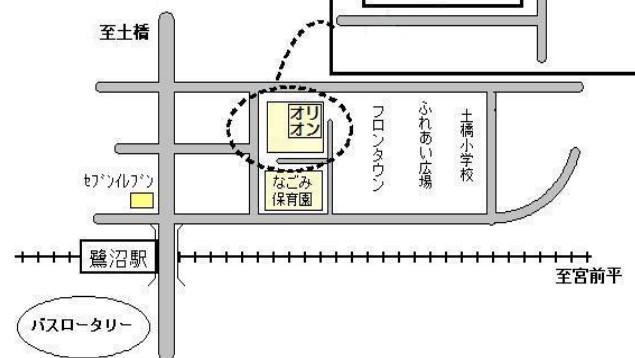
### WRAPとは

(Wellness Recovery Action Plan)

アメリカのメアリー・エレン・コープラン  
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?

地域生活支援センターオリオン  
ご案内図



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	5月13日(月)
第2回	5月27日(月)
第3回	6月10日(月)
第4回	6月24日(月)
第5回	7月8日(月)
第6回	7月22日(月)
第7回	8月5日(月)
第8回	8月19日(月)
第9回	9月2日(月)
第10回	9月9日(月)
第11回	9月30日(月)
第12回	10月21日(月)
予備日①	11月11日(月)
予備日②	11月25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。