

【分科会 12】WRAP ～元気回復行動プラン～

「自分の元気を自分で作ろう」 「みんなで、元気を交換しよう」

WRAP ファシリテーター：ちょろ（愛知県）、みどり（東京都）、かわみなみ（京都府）、
オヤ汁（東京都）、大川（北海道）、はじめ（富山県）、まきちゃん（宮城県）、
石ちゃん（千葉県）、かねこちゃん（千葉県）、ともしこ（富山県）、ねてる（千葉県）、
いそだ（福岡県）、まちも（東京都）、いく（宮城県）、まみ（千葉県）

9月9日（金曜日）WRAPの分科会が開かれました。

最初にどんな方がいらしているのかなと思って、聞いてみると、普段からWRAPに親しんでいる方も、今回が初めてという方も、様々いらっしゃいました。参加人数は約80人。1グループ5～6人。全国から16人のWRAPファシリテーターが集合し、WRAPを通して、学び合い、交流をしました。

前半に分科会の時間割を共有したら、グループの中でお互いに挨拶《チェックイン》。学び合う仲間同士を知り合う時間。そして、グループごとにどんな雰囲気で行っていくかの話し合い。次に、WRAPの概要（リカバリーに大切なこと、元気に役立つ道具箱、WRAP）についての情報共有をしました。会場とのやり取りもあり、活発でした。

後半は、「ミニミニクラス」と銘打って、グループごとに意見交換。「生活の工夫や考え方のコツとかがあってなにがあるかなあ」と①「元気に役立つ道具箱」について話した後に、6つのプランの中から自分たちのグループで取り扱いたいものを決めて、②「WRAP」（プラン）の意見交換をし、グループごとにWRAPを作っていく。そして、一人ひとりで自由に席を立ち、好きなように会場を動いて、他のグループの「道具箱」「WRAP」を見て回る時間。

「目覚ましをかけずにねる」「茶わんを洗う」「ウーパールーパーの世話をする」「顔を洗う」「しばらく連絡を取っていなかった友人に連絡をする」「花を買ってきて生ける」「新しい服を着る」。それらが、グループごとに、そのグループらしさで整理されていました。

それぞれの人が、それぞれの生活の工夫や考え方のコツ等を持っている。そして、それを仲間と交換ができる！！普段から知っている人とも、今回初対面の人とも、元気に役立つ道具の交換会・・・それを、全国の人たちで行ったWRAPワークショップ！！

新しい発見と、つながりが生まれていた、素敵な時間でした。

皆さんの人生と、出会いに感謝です！ また来年、お会いしましょう！ 2012年へ！！

リカバリーに大切なこと

- 1) 希望
- 2) 自分に責任を持つこと
- 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に含まれるもの

- 元気に役立つ道工具箱
- 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応するプラン
- 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

《増川信浩（WRAPファシリテーター）》