

【分科会 12】WRAP ～元気回復行動プラン～

WRAPファシリテーター:まみ(千葉県)、あおりん(愛知県)、大川(北海道)、
かねこちゃん(千葉県)、ねてる(千葉県)、ともし(富山県)

8月25日(土曜日)WRAPの分科会が開かれました。

最初にどんなどころから来ているのかな…と思って、地方名を挙げていくと、沖縄～中国～関西～関東～東北～北海道…宇宙から！ などそれぞれの声があがってきました。そして、それぞれの普段から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。そして、今年は「昨年も参加しました！」というリピーターの方もいらっしゃったのが、印象的でした。

参加人数は、約80人。1グループ4～5人の小グループを作り、ファシリテーターのサポートが必要な場合は声掛けをしていただくという形で進行了しました。WRAPファシリテーターは、北海道、富山、千葉、愛知からの参加。今年も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。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、活発な時間になりました。

後半は、「ミニミニクラス」と銘打って、グループ毎に意見交換。生活の工夫や考え方のコツとあってなにかあるかなと①「元気に役立つ道具箱」を話した後に、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」の意見交換。グループごとにWRAPを作っていく。そして、1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。

「友人と誕生日会を開く」「(小)旅行」「たまったビデオを観る」「一人の時間を持つ」「他人を責めないように楽をさせてもらう(ガンバリすぎていると他人を責めてしまうから)」「“ほめて”メールをする」「うたう(けっこうどうでもよくなる)」「髪を切ってそめる」「愛する人との生活」「対等性」「やさしさ←これを忘れてしまっている。思い出す必要がある」。それらが、グループごとの、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、全国の人たちと行った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。

そして、今年の特徴は、各グループにファシリテーターがいなくても、グループ内で進行がされていたこと！！それぞれの人が、自分の「元気に役立つ道具箱」を使って生活をしているんだと改めて思いました。

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！ 2013年へ！！

○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に含まれるもの

- 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 ライシスプラン ⑥クライシスを脱したときのプラン