

分科会12

WRAP ー元気回復行動プランー

全国ファシリテーターたち：

- 北海道：きそやん（とちWRAP 研究舎）、タケシ（NPO 法人コミュニティ楽創）、大川
- 岩手県：いまちゃん・たま（WRAP 研究会いわて）
- 東京都：リコ、駿ばば、さとゆみ、しん、りょー、りん、寄り道
- 埼玉県：ちよろ ○ 千葉県：たか（らっぴん）、ねてる、石ちゃん
- 神奈川県：みゆき（横浜☆ WRAP） ○ 茨城県：くろ（ともしびWRAP 実行委員会）
- 富山県：とも ○ 愛知県：あおりん（WRAP 名古屋）
- 三重県：ゆきえ・かわきた（WRAP みえ）、いながき

8月21日（土曜日）の午後、WRAPの分科会が開かれました。進行は、全国のWRAPファシリテーターたち。北海道から、東北から、関西から、関東から、約20名のファシリテーターたちが集まったWRAP分科会。参加された方も約100名。それぞれが、それぞれの経験を持ち寄って、学びの旅をしてきました。

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》。この仲間で自分がどう呼ばれたいか…をお互いに伝え合いました。それは、学び合う仲間同士を知り合う時間。次に、グループで「安心の合意」を作成。どんなグループにしていくかを話しました。そして、次第に関係性が出来ていったところで、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）についての情報を共有。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、グループ毎での意見交換。「生活の工夫や考え方のコツとかがあってなにかがあるかなあ」と「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選んで「WRAP」の意見交換。グループごとにWRAPを作っていきます。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。

「映画」「お寿司を食べる」「夜は照明を暗くする」「自分のレントゲン写真を見る」「いいといわれたことは試してみる」「たまごまんじゅうを食べる」…それらが、各プランによって、グループごとの、グループらしさで整理されていました。

一人ひとりが、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！！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！ また来年、お会いしましょう！ 2014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

《増川ねてる（WRAPファシリテーター）》