

分科会 12

WRAP ー元気回復行動プランー 「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

北海道：大川・おたに・きそやん・大谷・やべっち・イナガキ
岩手県：いまちゃん・たま 宮城県：昭喜、 新潟：けんちゃん
東京都：まいまい・寿限無 千葉県：ねてる・まみ
埼玉県：まっちい・さき 神奈川県：りこ・しんく
愛知県：あおりん・伊野 大阪府：コモンくん・はらぺこちゃん・とらちゃん
岡山県：ことね 広島県：たっぴい

8月30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30名のファシリテーターたちが集まったWRAP分科会。参加された方は約120名。それぞれが、それぞれの経験を持ち寄って、学びの時間を過ごしました。

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》。この仲間で自分がどう呼ばれたいか、私が大切にされていると感じるとき、私の元気のたね…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。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ってながあるかなあ」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。

「チョコレートを食べる」「飼犬と遊ぶ」「庭で野菜を育てる」「ちゃんと布団で寝る」「温泉に行く」「好きな音楽を聴きながら散歩する」「紙のにおいを嗅ぐ」「本の世界に入る」…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！ 2015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）》》