

WRAP 集中クラス@富山 開催のお知らせ

2022年7月16日(土)・17日(日)
10:00~17:00(初日9:30~受付)



このワークショップは、WRAP ラップ(Wellness Recovery Action Plan:元気回復行動プラン)の内容をご紹介しますながら体験もできる、2日間のプログラムです。

■定員 8名くらい

- ☆参加してみたいと思った方、どなたでもご参加ください。年齢も問いません。
- ☆お子さまとご一緒に参加も歓迎します。会場には、おもちゃもあります。

■参加費 6000円(資料代含む)

- ※当日の支払いが難しい場合は、支払い時期のご相談を承ります。

■お申込み

- ①氏名、②住所、③連絡先(メール、電話)を記載の上、human.flower.info@gmail.com までお申込みください。
- 件名を「WRAP 集中クラス7月希望」としてください。

【集中クラスの内容】

OWRAP の概要・成り立ち・価値と倫理

〇元気に大切な5つのこと

- ・希望の感覚
- ・自分が主体となること(自分の責任)
- ・学ぶこと
- ・自分のために権利擁護をする
- ・サポート

〇元気に役立つ道具箱とWRAPプラン

- 日常生活管理プラン
(いい感じの自分、ほか)
- 引き金と行動プラン
- 注意サインと行動プラン
- 深刻な乱れを知らせるサインと行動プラン
- クライシスプラン
- クライシス後のプラン

案内人 WRAP ファシリテーター:みっちゃん・クロコ

【澤井光章(みっちゃん)】

生まれも育ちも東京下町葛飾区です。8歳年下の妻とアパートで2人暮らし、猫ちゃんを飼う計画を練っています。27歳の時にパニック障害になり、31歳で双極性障害になり転職と再発を繰り返す。現在は、自分の経験を活かして社会起業家として、精神障がい者の就労支援に携わる。

【神通優子(クロコ)】

一見、社交的に見えるかもしれませんが、そうでもないです。テンポの良い会話は苦手で、じっくり人と話をするのは好きです。富山県立山町で、Human Flower という取り組みをしています。ねこと、なめこの味噌汁と、うたた寝がすきです。

「自分を労わる」という言葉を聞いた時に、何を思い浮かべますか？

人、自然、モノ、お金、過去、手早い便利さや豊かさにもつながるけどストレスにもなることは、身の回りに散りばめられているように思います。

流れていく毎日の中で、日々自分に起きていることを丁寧に観てみると、自分が自分にかけている足かせや、どうにもならないと思い込んでいることに、今までと少し違った視点を得られることがあるように思います。

WRAP は、いわゆる精神的な辛さの経験をした人たちのグループによって考案されました。毎日を豊かに生きること、また気分を乱すような状況への気づきを高め、調子が乱れた時にも、本来の自分に向かうことを促してくれる、自分で作る、自分のための行動プランです。普段の生活を意識的に営むことの、とてもシンプルなガイドです。

WRAP は一人でも作れますが、何人かで集まってする対話（言葉はあってもなくても）だと、一人では気づき得なかった学びが生まれることがあります。誰かが誰かに何かを教えることはせず、一人ひとりが自分の経験を自分の言葉で語ることで、お互いの経験から学びが生まれるような交流を大切にしています。

少し立ち止まって、言葉にならないことを言葉にしてみたい時はそれを試したり、黙って座ったり、寝転んだり、歩いたり、今の自分にとって、本当に必要なことは何かをじっくり考えてみる、自分のための特別な時間を一緒に作ってみませんか？

一番無理なく心地よく参加できる方法でのご参加をお待ちしております。初めての方も大歓迎です！

みなさまのお越しをお待ちしております！

■会 場 Human ✿ Flower「カスタナの家」
〒930-0229 富山県中新川郡立山町前沢新町 534

※富山地方鉄道「五百石駅」より徒歩 2 分
※五百石駅には、有料駐車場（一部無料駐車スペース）があります

■宿泊に関して

研修参加費の他に、宿泊滞在費用まで工面することが難しいために研修参加を迷われた場合は、宿泊についてのご提案をさせていただきたく思っております。上記のお問合せまで、お気軽に、ご相談ください。

