

# WRAP

2日間クラス@富山のご案内

2023年3月18日(土)・19日(日)

**時間** 9:30～16:30 (初日受付 9:15～)

**会場** Human ♀ Flower

〒930-0471 富山県 中新川郡 上市町新屋 48

※富山地方鉄道「上市駅」より徒歩 25 分

※駐車スペース 2 台分有。お車でお越しの場合は事前にお知らせください。

※駅からの送迎が必要な場合は、申込時にご相談ください。

■参加費 8000 円 (資料代含む)

※当日のお支払いが難しい場合は、支払時期のご相談を承ります。  
遠慮なくお問合せください。

■定員 5 名

■案内人 WRAP ファシリテーター

神通優子 (クロコ) 2008 年 7 月 WRAP ファシリテーター養成研修参加

■お申込み [human.flower.info@gmail.com](mailto:human.flower.info@gmail.com)

①氏名 (または呼ばれたい名前)、②住所、③連絡先 (メール、電話、SNS) を、上記メールまでお申込みください。SNS の個別メッセージでも受け付けています。メールの場合は件名に「WRAP クラス 3 月希望」と入れてください。

■主催 Human Flower <https://www.human-flower.info/>

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) の内容をご紹介しながら体験もできる、2 日間のプログラムです。

「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、少し立ち止まって日々の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が変わることもあるかと思えます。

自分に足りない何かをずっと追いつけるような苦しい状況の中でも、何らかの対処をして生きてきた自分や、何気なく日々していること、すでにやってみたことなど、見過ごしてしまいがちな、もうすでに自分の中にある“いい感じの自分”を再発見できることもあるように思います。

このように自分を労わることを丁寧に考えてみる一つの方法として、WRAP をご紹介しています。

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、ただ黙って座っていたり、寝転んだり歩いたり、日頃考えないようにしていることをあえて大切にしてみたり、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？

参加してみたいと思われた方は、どなたでもご参加いただけます。  
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☆

#### 【クラスの内容】

○WRAP の概要・成り立ち・価値と倫理

○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

○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

※WRAP ファシリテーター養成研修参加の要件となる内容は全て含まれています