

# AZALEAWRAP



## 元気回復行動プラン

WRAP (Wellness Recovery Action Plan) とは、元気になり、元気であり続け、なりたい自分になるための、自分でつくる自分のための行動プランです。自分がいい感じのときにしていること、ちょっと落ち込んだときにすること、リラックスできること、気分が良くなること、つらいときに人にしてほしいこと……。生活の中で実践しているアイデアをみんなで出し合います。WRAP に参加することで、参考になるアイデアや新しい発見など、ちょっと**楽しい気持ち**や、**楽に過ごせる**様になっていきます。

※参加にあたっては皆が安心安全に参加するための「ガイドライン」(裏面)を事前にご確認ください。詳しくはスタッフにお声掛けください。

**日程：5月15日(水)**

**14:00～15:30**

**場所：プログラム室1**

WRAP ファシリテーターは**増川ねてる**さんです。

今回のテーマは「**元気に役立つ道具箱③**」で

# 「WRAP参加のためのガイドライン」 ～一人ひとりの安心安全のために～

- ◇ 体調に合わせて参加できます。
- ◇ リラックスして良いです。
- ◇ うまくまとめて話せなくても良いです。
- ◇ パスもOKです。
- ◇ この場で聞いたことはここ以外では話さないようにしましょう(個人が特定できない形で道具箱の紹介ならOK)。
- ◇ メモしたい場合は個人情報を書かないようにしましょう。
- ◇ みんなの時間を大切にしたいので遅刻はご遠慮ください。どうしても事情がある場合はスタッフにご相談ください。

※「ガイドライン」は、参加者の意見と合意により随時追加・見直しが可能です。