



# WRAP<sup>®</sup>は「宝石箱」<sup>◆◆</sup>

～ぴあクリニック虹の家 WRAP クラス参加者体験談より～

## ◇WRAP<sup>®</sup>に参加したわたしの Before→After

(Before)

- ・自分の人生をコントロールできと思わなかった
- ・自分は変われないと思っていた 人生を諦めていた
- ・自分にもリカバリーがあると信じられなかった
- ・家族以外の人と交流がなかった
- ・言葉の表現を良い意味にとれなかった
- ・自分を大切にできなかった 大切にすることは甘やかすことだと思っていた
- ・自己否定的になる癖から抜け出せなかった
- ・調子が悪くなる前のサインが分からなかった
- ・自信がなくて言いたいことが言えなかった 周りの人の良いなりだった

(After)

- ・自分の人生を自分で変えられることを知った
- ・これからの人生を楽しく送っていきたいと思った
- ・将来ではなく、今の自分を細やかに変えていくことがリカバリーに通じると感じた
- ・家族以外に大切な人ができた
- ・自分を大切にしていることを学んだ
- ・言葉を良い意味合いで考えたり感じたりできるようになった
- ・調子が悪くなることを自分で回避できるようになった
- ・同じような人がいると知りほっとした 人を頼っていいと思うようになった



## ◇わたしにとって WRAP<sup>®</sup>とは？

- ・自分のことを前向きにしてくれるプレゼント
- ・自分を省みることで、自分を成長させてくれるもの
- ・自分をいい状態にコントロールする技法
- ・自分らしく生活していくための指針
- ・他の人の意見を聞けるところ
- ・自分の人生の主導権を自分で握るための道具



わたしたちは リカバリーを信じています  
一緒に WRAP<sup>®</sup>を学んでみませんか？