

WRAP® クラス開催のご案内

WRAPとは「Wellness Recovery Action Plan」の略で、日本語では「元気回復行動プラン」といいます
アメリカの精神的な困難を体験した当事者によって開発され、日本では「自分の取り扱い説明書」といわれることもあります
自分らしくいるために お互いの工夫や経験を分かち合う場がWRAPです 一緒に学びませんか♪
～WRAPは あなたが自分自身の健康と元気について

主導権をにぎることができるように 力を与えてくれます(メアリーエレン・コーブランド)～

- 案内人 増川ねてるさん（アドバンスレベルWRAP®ファシリテーター）他
○場所 ぴあクリニック 虹の家（浜松市中央区根洗町537-2） ○定員 12名程度
○対象 WRAPに関心のある方 元気で自分らしくありたい方 立場は問わずにどなたでも
○費用 一般：25,000円 当事者・学生：無料(但し、資料代として500円頂きます)



日時（予定）					内容（予定）
2024年	12月9日	(月)	16:30～18:30	第1回	ガイドライン、キーコンセプト、希望
	12月23日	(月)	16:30～18:30	第2回	責任、学ぶこと
2025年	1月6日	(月)	16:30～18:30	第3回	自己権利擁護、サポート
	2月3日	(月)	16:30～18:30	第4回	WRAP概要、道具箱、プラン1(日常生活管理プラン)
	2月17日	(月)	16:30～18:30	第5回	プラン2(引き金)、プラン3(注意サイン)
	3月3日	(月)	16:30～18:30	第6回	プラン4(調子が悪くなっている)、プラン5
	3月17日	(月)	16:30～18:30	第7回	プラン5(クライシスプラン)
	4月14日	(月)	16:30～18:30	第8回	プラン6(クライシス後のプラン)、プラン振り返り
	5月12日	(月)	16:30～18:30	第9回	リカバリーピックアップ、自尊感情、否定的を肯定的に
	5月26日	(月)	16:30～18:30	第10回	ピアサポート
	6月9日	(月)	16:30～18:30	第11回	生活
	6月23日	(月)	16:30～18:30	第12回	全体のまとめ、修了式

○申し込み方法

「WRAPクラス第5期参加希望」とご記入の上、

①名前（ふりがな）②連絡先（電話番号）を記載し、電話・FAX・Email・手渡しにてお申し込み下さい

主催：ぴあクリニック 虹の家

【お申し込み・問い合わせ先】 ぴあクリニック 担当：伊藤・鈴木・横山
tel:053-414-3355 fax:053-414-3356 Email:wraphamamatsu@gmail.com