

WRAP ラップ (Wellness Recovery Action Plan)



WRAPとは「元気回復行動プラン」という意味です。
「元気」とは、元気いっぱいという状態ではなく、障害がありながらも、無理なく「自分らしさ」をキープすることです。
その「いい感じの自分」でいるための方法を「工具箱」という形で、毎回テーマを決め、メンバー・講師・スタッフも交えた語りや付箋を使ったワークから見つけていきます。
また、体調不良の時の乗り切り方を学び、日々の生活の安定・安心を仲間と共につくりあげていくプログラムです。

プログラムを通じて、お互いの苦しみや思い、そして希望を傾聴し合うことは心の安定と気持ちの解放にもなります。

オリジナルの「いい感じの自分」に向けて語り合い、分かち合いませんか。

- ・日 時 : 月1回(第3月曜日)14時~16時
- ・場 所 : 5F は一とホール
- ・申 込 み : 予約制(2週間前から)
- ・参 加 費 : 無料
- ・講 師 : 加藤 伸輔氏
- ・対 象 : 障害のある利用登録者
- ・お問合せ: プログラム受付専用 ☎03-5424-1392

