

WRAP(ラップ)

WRAPとは

「元気回復行動プラン」

アメリカで精神障害のある人たちによって作られたリカバリーにつながるためのツール

WRAPの特徴

- ・元気になる、元気であり続けることを助ける。
- ・不快な気分や行動を把握し、気分が良くなるための行動プランを作成する。
- ・とても気分が悪く、自分自身で物事を決めることができない場合でさえ、他の人に何をしてほしいかをあらかじめ伝えておき、自分自身が安全でいられるようにする。

全 10 回 + アフター を行います

第1回	WRAPとは	第6回	日常生活管理プラン
第2回	リカバリーとは 「希望」	第7回	引き金のプラン
第3回	「責任」「学習」	第8回	注意サインのプラン
第4回	「権利擁護」「サポート」	第9回	調子が悪くなっているときのプラン
第5回	元気に役立つ道具箱	第10回	クライシスプラン

グループセッションを行い、リカバリー(自分らしくあるために)していくためのプログラムです。

対象者：デイケアに定期的に通っている方

全 10 回通して参加できる方

(途中からの参加はできません)

