

WRAP：ラップ

(元 気 回 復 行 動 プ ラ ン)

1 d a y ク ラ ス i n ひ ろ さ き

日時：令和5年10月9日（月・祝） 9：30開場10：00～17：30

場所：弘前市総合学習センター 第1研修室

定員：18名（申し込み順、最小催行人数12名）

参加費：3000円（資料代込み）※障害者手帳をお持ちの方は2500円

※10月9日の受付時に、現金にてお支払いいただきます。

講師：今川亮介氏 大塚大氏

持ち物：筆記用具、昼食

※このワークショップは受けた方には、ラップの全課程を修了した修了証をお渡しします。全国で行われているWRAPファシリテーター養成研修に参加することができます。

ラップ(元気回復行動プラン:WRAP)とは？

ラップは、毎日を元気で豊かに生きること、また、気分を乱すような状況への気づきを高め、調子が乱れた時に元気に向かうことを促してくれる、自分で作る、自分のための行動プランです。

ラップは、いわゆる精神的な辛さを経験する人たちのグループによって考案されました。きっかけは、自分と同じような気分の激しい浮き沈みを経験した人たちが、どのようにして困難を切り抜けて、元気になり、元気であり続けているのかについて、アメリカのメアリー エレンコーブランドさんが始めた調査です。

そして、そのような元気になるための方法を伝えるワークショップを行っていったのが始まりです。今回は、そのワークショップを弘前で開催します。

申し込み ★ wrapaomori@gmail.com

※メールに、氏名・住所・日中連絡のつく電話番号・所属（あれば）・手帳の有無、を記入してお送りください。

★連絡電話番号 080-5191-6450（今川）

主催：あおもり WRAP ファシリテーターの会