

## 元気の種を探してみませんか？

アメリカの精神疾患を抱えた当事者たちによって開発されたWRAP(ラップ)-元気回復行動プラン-は、自分の“元気のタネ”を見つけ、それらを使って作る「自分のトリセツ(取扱説明書)」です。病気・怪我・ストレス・仕事・人間関係・・・困難があっても、いいカンジの自分を保って自分らしい人生を過ごすことができます!!

今回のWRAP集中クラスでは、リカバリーに大切なこと、元気に役立つ道具箱、WRAP(元気回復行動プラン)の概要および元気に役立つ道具箱について学び、参加者同士が生活の工夫や経験を持ち寄る中で、自らが元気に過ごすためのヒントを探していきたいと思います。

WRAPを通じ、クラスに参加する全ての人がお互いに学び合う関係の中からもなかが生まれるか、共に体験できるのを楽しみにしています。

日時 : 2020年1月1日(水) 10時~18時30分  
2020年1月2日(木) 10時~18時30分

対象 : 自分のWRAPを作りたい方、WRAPを学んでみたい方ならどなたでも!

テーマ : Wrap概要、リカバリーに大切なこと、元気に役立つ道具箱  
WRAP(元気回復行動プラン)

ファシリテータ : ゴージャス、サポーター、けん

場所 : BumB 東京スポーツ文化館



申し込み先 : <http://bit.ly/35N39dv>

開催者 : <http://tokyo.asdj.org/> 連絡先:waisu70@gmail.com TEL:080-5521-8506

皆様のご参加を心よりお待ちしております。