

# 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えます。

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にか生まれるか、共に体験できるのを楽しみにしています。

1.参加 一般8000円  
減免4000円

2.日時 :1日目(1月6日) 9時30分~18時 元気に役立つ道具箱、5つの大切なこと  
2日目(1月7日) 9時30分~18時 WRAP

18時30分を過ぎることがございます。18時10分までにチェックアウト頂ければ、修了書はお渡しいたします。

18時30分を過ぎた場合、離席可能となります。

3.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!

4.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)

5. 場所:船堀タワーホール3階応接会議室(会議室に東京WRAPと掲載)

<https://www.towerhall.jp/>

支払いは当日会場にて受付

お申し込み方法

参加希望の方は

①お名前

②緊急連絡先の電話番号、メールアドレス

③配慮して欲しい事(あれば)

④減免 or 一般

を記入し、問い合わせ先([tokyowrap@gmail.com](mailto:tokyowrap@gmail.com))にお送りください。

2024年5月GW前後でファシリテータ養成を計画中となります。

6. WRAPファシリテータ

ちよろさん、ゴージャス、けん

主催:東京Wrap お問い合わせは下記のメールアドレスをお願いいたします。

開催者:<http://tokyo.asdi.org/> 連絡先:[tokyowrap@gmail.com](mailto:tokyowrap@gmail.com)  
皆様のご参加を心よりお待ちしております。