

分科会 12

WRAP —元気回復行動プラン— 「自分の元気を自分で作ろう」「みんなで、元気を交換しよう」

WRAPファシリテーター

北海道：大川 青森：よち 岩手県：めんぼう 新潟県：けんちゃん 石川県：ももねこ 長野県：りん
千葉県：ねてる・まみ 東京都：寿限無・まーぼちゃん・まいまい・ニノ・なお
神奈川県：いしいちゃん・りこ・すーさん 埼玉県：コジコジ・ごはん・ちよろ・ほっしー☆・コモンくん
群馬県：なるみ・りなっこ 茨城県：きくっちー 大阪府：とらちゃん 京都府：ゆき 和歌山県：とも

8月22日(土)の午後にWRAPの分科会が開かれました。進行は、全国から集まった24名のWRAPファシリテーターで行いました。参加された方は約120名で30のグループを作り、それぞれの経験をわかち合い、WRAPに触れ、学び合う時間を過ごしました。

前半は分科会の流れを確認した後、この分科会の時間を共に過ごす仲間でのチェックインの時間。それぞれのペースで自分の“呼ばれたい名前”“元気のたね”をわかち合いながら分科会にチェックインしていきましました。そして、ファシリテーターのWRAPも少し紹介した後、会場全体でWRAPの概要(リカバリーに大切なこと、元気に役立つ道具箱、WRAP)について情報を共有しました。質問タイムでは会場全体での時間とグループでの時間を取り、疑問に思っていることを伝え合い、それぞれの感じていることを共有しました。

後半は、グループでのミニクラス。グループごとに生活の中での工夫や知恵をどんどん出し合って、「元気に役立つ道具箱」をわかち合った後、それぞれのグループで6つのプランのうちから取り扱いたいものを決めてグループごとにWRAPを作りました。そのあと、一人ひとり会場を動いて、各グループの“元気に役立つ道具箱”“WRAP”を見てまわり、共有の時間を持ちました。

「非常階段で音楽を聴く」「毛布にくるまる」「湧き水でコーヒーを入れてゆっくりする」「広い空を見る」「体を動かす」「アロマ」「ちょっとしたプレゼント交換」「笑顔に会いに行く」「おいしいごはん」「猫を抱きしめる」「大好きなグミを食べる」「寝る」…取り扱うプランの決め方や作り方も、みんなとの共有の仕方もグループごとにそれぞれ。たくさんの経験が集まっていました。

人生は色々なことが起きてきて、本当に、経験しているものはそれぞれで、感じていることもそれぞれ。その中で色々な経験や生活の工夫を持ち、それを使って生活をしている。そんなことを分かち合い、共に学び合える素敵な時間でした。そして、自分一人では経験できなかったこと、知らなかったことに出会えるとワクワクして、人と出会い繋がることでそんな時間を過ごすことができるのだと改めて感じ、この場に集まったみなさんに感謝です。2016年もみなさんとそんな時間が過ごせたら嬉しいです。

リカバリーに大切なこと

- 1) 希望
- 2) 自分に責任を持つこと
- 3) 学ぶこと
- 4) 自分のために権利擁護すること
- 5) サポート

WRAPに含まれるもの

- 元気に役立つ道具箱
- ① 日常生活管理プラン
- ② 引き金とそれに対応するプラン
- ③ 注意サインとそれに対応するプラン
- ④ 調子が悪くなってきたときのサインとそれに対応するプラン
- ⑤ クライシスプラン
- ⑥ クライシスを脱したときのプラン

《増川ねてる (WRAPファシリテーター)》