

分科会 12

WRAP ー元気回復行動プランー 「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

ひろ・ペコ（福島）、けんちゃん（新潟）、ねてる（千葉） 寿限無・ちかちん・ゆかり・けん・まじまじ（東京）、
いしいちゃん・よっしー（神奈川）、コモンくん・きくっちー・りんだ・コジコジ（埼玉）、
なるみ・りなっこ（群馬）、ミッキー（愛知）、ヨッチャン（兵庫）、さっちゃん・ハンバーグ・セブン（大阪）、
ユーコ（京都）、ともちん・たえちゃん（和歌山）、あやさん・黒田文（島根） and more…

8月27日（日）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30名以上のWRAPファシリテーターで行いました。参加された方は約150名で40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。（…そして、今年はなんと！参加者から、「マスカット」と「梨」という季節のフルーツの差し入れもあり、会場が沸きました）

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。グループ、会場全体で“呼ばれたい名前”“出身地”“今日期待すること”をわかち合いながら分科会にチェックインしていききました。ここからこの時間が始まるんだなとワクワクする時間でした。

そして、ファシリテーターの「WRAPとの出会い」や「WRAP」を紹介した後、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）についての情報」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、共有する時間を持ちました。

「シャインマスカット」「草むしり」「ベランダからお月さまをながめる」「オリンピック」
「生まれた時から一緒にいるくまのぬいぐるみ」「寝る」「好きな人に会う」「人と笑い合う」
「枕に抱きつく」「たまのストレッチ」「ジャズギター」「いい香りに包まれる」「おしゃれをする」
「一人の時間」「フカフカなバスタオル」「旅行」「お酒を飲む」「未体験のことに触れる」

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。ここに集まった人達の本当にたくさんの経験が集まっていました。人の数だけ生活の工夫があり、物語がある。

元気に役立つ道具箱やWRAPを分かち合っていると、みんなが感じていること、そこで起こること、起こってきたこと…それぞれの生活の中にある物語を聴いているようでした。そして、ここに集まった人達の物語を分かち合える。それは本当に貴重な事だと感じた時間でした。

人生には色々な事が起きてきて、いい日も悪い日もある。そんな中でみなさまと出会い、共に時間を過ごせたことに感謝です。2017年もみなさまと出会い、共に過ごせることを楽しみにしています。

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