

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

おおかわ、ゆきぼん（北海道）、ひろ（福島県）、ちょろ（埼玉県）、いしいちゃん、ねてる（千葉県）、
たか（静岡県）、あおりん（愛知県）、ももねこ（石川県）、くまちゃん（滋賀県）、こみやん（京都府）、
ヨッチャン（兵庫県）、ともちん、たえちゃん（和歌山県） and more…

8月26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14名以上の WRAP ファシリテーター（飛び入り参加の WRAP ファシリテーターが5名以上？いました！！）で行いました。

参加された方は約120名。25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。（…WRAPに初めて触れるという方が多く、印象的！）

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”“今日期待すること”“元気に役立つ道具箱”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す。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。

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」から取り扱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。

【元気に役立つ道具箱】 「とにかくゴロゴロする」「お気に入りの洋服を着る」「朝風呂」「おいしいみそ汁」「肉」「揚げ物食べるコロッケ！」「筋トレ」「好きな人たちの写真を見る」「好きな人のことを考える」「息子のほった、おしり、太ももを触る」「妻の手伝い」「ありがとう」「髪を切る」「らくがき」「ひとりですごく」「小説を書く」「友達からの暖かい言葉」「幸せそうな顔を見る」「名言集をダラダラみる」「スポーツで声を出す」「ジェットコースターに乗る」「うつぶせ寝」「いい香りにふれる」「パンをこねる」「ごほうびアイス」「仏壇でおいちゃんに話しかける」「空を見上げる」
and more…

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リアルな経験が集まっていました。ひとの数だけ生活の工夫があり、物語がある。一人一人の“そのリアル”を、お互いに尊重しあって、わかちあった時に生まれる人生の光、そしてあたたかさ。それは本当にかげがえのない、「人が生きる」ということだと、改めて感じた時間でした。

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。 2018 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おります。

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

- 元気に役立つ工具箱
- 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）》