

令和4年度 こころの健康・メンタルヘルス講座

ラ ッ プ

『WRAP』元気回復プランって何？

～自分の身体と心に耳を澄ませ

自分に合うものを選択していく

答えは自分の中にある～

プロフィール

講師：松下 政義氏(まつした まさよし)

The bluehearts が大好きな1男1女の父。

福祉サービス支援員歴 約9年。

現法人で就労継続支援B型、就労移行訓練を担当し、現在は自立訓練(生活訓練)を担当。就労移行を担当時の2016年4月頃、WRAPの初級クラスに参加。4か月後の同年8月にファシリテーター養成講座受講。就労移行では、初級クラス同様な進め方でWRAPをプログラムに取り入れたが、生活訓練では「気分転換講座」的な感じで用語や手法を簡素化して取り入れている。。。が、うまく伝えられず模索中。

座右の銘は『明日からがんばろう』

WRAPとは

「Wellness」元気／「Recovery」回復
「Action」行動／「Plan」計画の頭文字を取ったものです。

気分を乱す状況への気づきを高め、調子が悪くなった時に回復を促す行動プランです。

「元気に役立つ道具(ツール)箱を作ります」

例えばこんな方にお勧め

- ・身体の調子が悪い方
- ・悩みを抱えている方
- ・疲れ、ストレスが溜まっている方など

日 時：令和4年7月18日(月・祝日)

13:30～15:30

開場 13:20～ /オンライン(Zoom) 13:10～

開 場：周南市市役所シビックプラットフォーム 交流室6

(周南市岐山通1-1)

対象者：一般市民・関係者・興味のある方

参加人数：会場9名(満席) /オンライン50名

参加費：無料

申込方法：電話/FAX 0834-31-9680

E-mail takumi@ccsnet.ne.jp

①氏名 ②電話番号 ③住所 ④メールアドレス *オンラインの方

締め切り：7月11日(月) 17:00

*手話通訳、要約筆記、託児が必要な方はご相談ください

*コロナ感染予防対策について

当日会場にお越しに来る方へ

マスク着用、体調に関するアンケートや検温、アルコール消毒のご協力をお願いいたします。



企画・主催 〒745-0005 周南市児玉町2丁目5-1 児玉ハイツ1階
特定非営利活動法人 周南さわやか会
相談支援センター 拓未
0934-31-9680