

令和5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～

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

講師：松下 マサヨシ氏（まつした まさよし）

The bluehersts が大好きな1男1女の父。

福祉サービス支援員歴約10年。就労継続支援B型、就労移行訓練、自律訓練（生活訓練）の支援員を経験し、現在は生活介護支援員として従事。

2016年にWRAPファシリテーター養成講座受講。

福祉メイキングスタジオうみべ勤務。

座右の銘は「明日からがんばる」。

日時：前編 令和5年8月19日（土曜日）／後編 令和5年11月18日（土）
13：30～15：30

開場 13：20～ /オンライン（Zoom） 13：10～

前編：自分の道具箱を作り、調子を乱す「きっかけ」を考える

後編：「注意サイン」「調子が悪くなったときのサイン」をつかみ、道具箱の利用について考えます

開場：相談支援センター 拓末
（周南市児玉町2丁目5-1 三星児玉ハイツ 1階）

対象者：一般市民・関係者・興味のある方

参加人数：会場 10名 *先着順 /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：8月14日（月）17：00

*手話通訳、要約筆記が必要な方はご相談ください

*お車で来られる方について

周南市役所、保健センター等の有料駐車場（自己負担）をご利用いただく事になりますのでご了承ください



ここから申込み可能です

企画・主催 〒745-0005 周南市児玉町2丁目5-1 三星児玉ハイツ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 拓末 0934-31-9680