



わ Wakayama.
わ Workable.
わ Working.

vol.12
(2022 年 5 月 13 日 発行)
発行／一般社団法人和乃絆
編集／就労移行支援事業所
マイパレット

一般社団法人 和乃絆
就労移行支援事業所 **マイパレット**
自立支援教室 ひだまりカフェ
就労定着サポート室 あしたば
〒641-0014
和歌山市毛見 1130-1 T.Tビル 1F
電話番号：073(463)0064
<https://wanokizuna.org>
じぶんで「はたらく」をえがこう！

WRAP
元気回復行動プラン
Wellness (元気) Recovery (回復)
Action (行動) Plan (プラン)

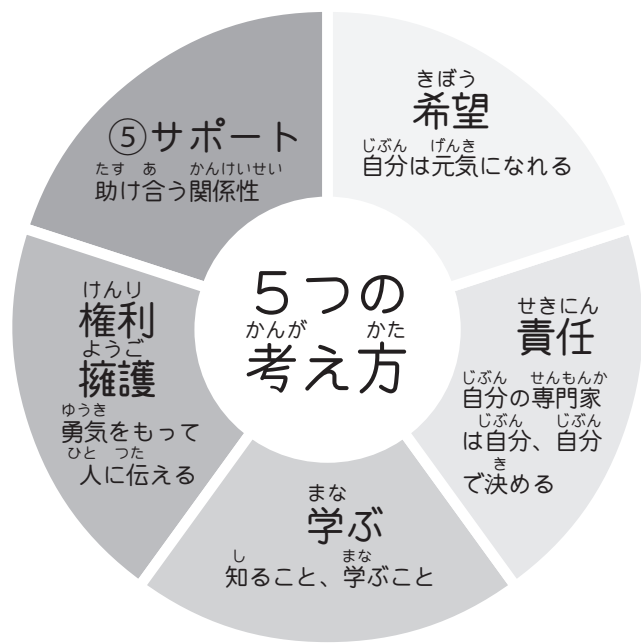
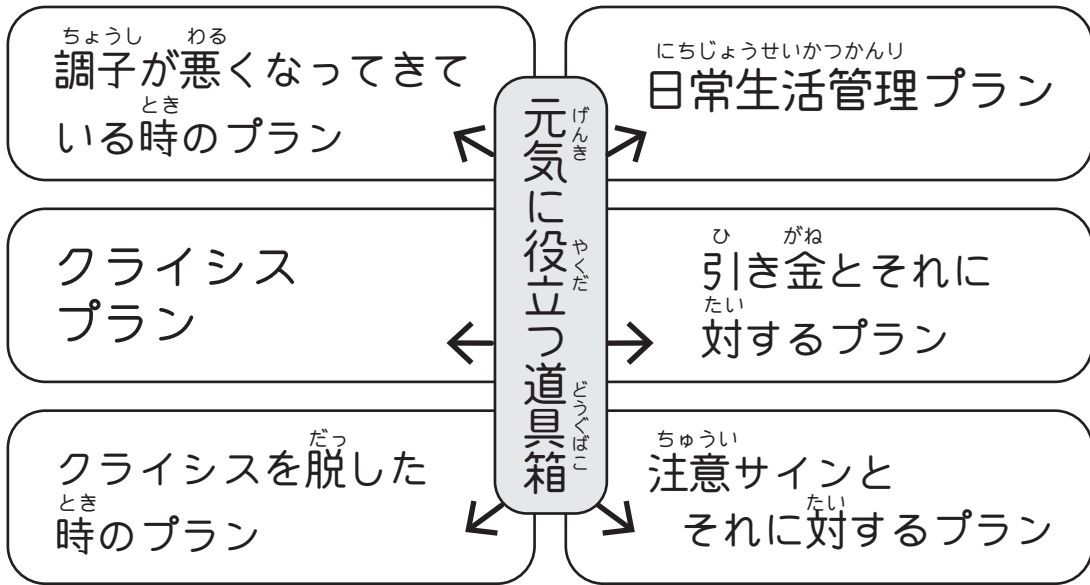
WRAP (＝元気回復行動プラン) は、アメリカで精神障害を持つ方たちによって作られた考え方です。自分で自分のために準備しておく行動計画のことをいいます。自身も精神障害を持つ当事者のメアリー・エレン・コーブランド氏を中心に作成され、広まったものです。

精神的な不調に見舞われた時、回復(リカバリー)するために行動する内容を自分で決めて、自分で実践するというもの。自分のために作る自分の取扱説明書のようなものです。

WRAPを作成するために重要な考え方が5つあります。希望 自分の責任(主体性) 学ぶこと 自分を権利擁護すること サポート、です。

これらの考え方を大切にしながら、場面によって行う自分の行動を細かく決めておきます。

WRAP (元気回復行動プラン)



5つの考え方を元にして、具体的な行動プランを細かく決めていきます。

自分の元気に役立つ道具箱(＝自分が元気になれるためのツールや方法)に、より多くの方法を持っていて、必要な時に取り出して使うイメージです。例えば、好きなキャラクターが道具箱に入っていると、キャラクターグッズを部屋に飾る(日常生活管理プラン)のように使います。

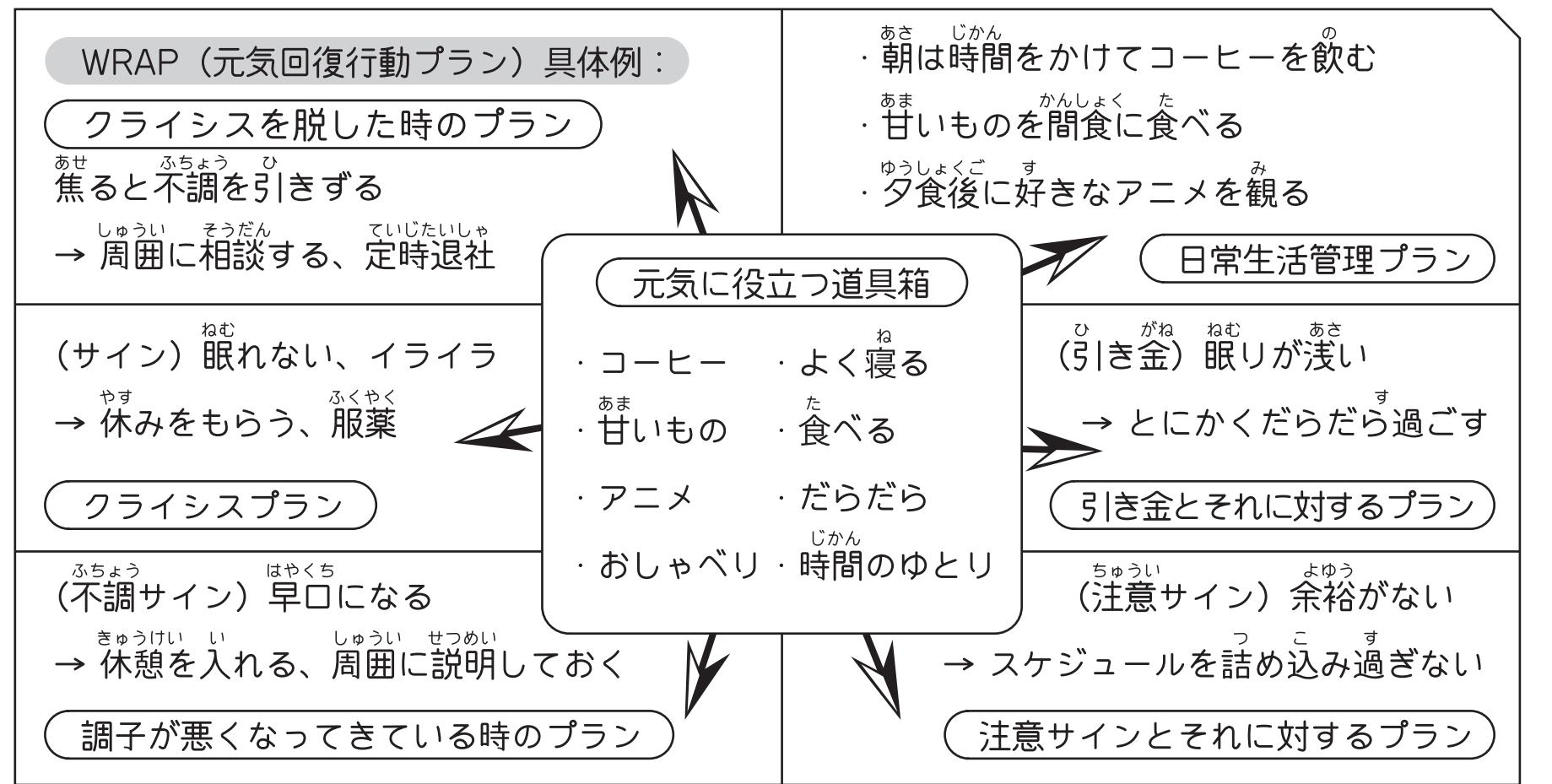
自分が不調に陥りやすいこと(＝引き金)はなんだろう、不調気味だとこんなサイン(＝注意サイン)が出やすい、自分で知っておく、準備しておく、実際にやってみる。あなたも自分のために「元気回復行動プラン」作ってみませんか？

まずは、自分の元気に役立つ
道具箱（＝自分が元気になれる
ためのツールや方法）を考えて
みましょう。自分が元気になれ
るもの、キーワードで良いので、
なるべくたくさん書き出してみ
ましょう。

次にそれぞれのサインを考え
てみます。自分が不調に陥りや
すいこと（＝引き金）、不調に
なりそうな時のサイン（＝注意
サイン）、不調のサイン（＝不
調サイン）、いよいよヤバイク
ライシスのサイン、深刻度が増
すと、自分はどんなことになる
か知っておくことは重要です。

元気に役立つ道具箱から、回
復プランを考え出して、書いて
みましょう。考える時には、5
つの考え方が大切です。

何より大切なことは、実際に
やってみること。自分で自分を
救い出してみませんか。



編集後記



これは、きかんじょう
ほうし、わ、わ、わです。
はたらく、はたらきたい、
ひと、をおうえん
する、ためのものです。
らっぷ、げんき、かい
ふく、こうどう、ぷらん。
じぶんで、じぶんを、
すくう。だれかに、た
すけて、もらうのも、
いきるための、すきる。
でも、じぶんで、じぶ
んを、たすける、ことも、
できるはず。

2022年11月4日～6日
第42回
全国アビリンピック
（千葉県・幕張メッセ）
開催予定
abilympics.jp

賛助会員を
募集しています
一般社団法人和乃絆では、
会員を募集しています。

賛助会費は1年につき
1口3,000円から。
月額250円で会員になる
ことができます。
会員には、機関情報誌の
発行や芳名特典あります



Wakayama.
Workable.
Working.

わ（和歌山発）
わ（働く・働きたい）
わ（仕事応援情報）
働きたい・働く人の
仕事応援情報サイト

テキスト配信中
詳しくはこちら

※文章データの更新は、
原則発行日以降、遅く
なる場合もあります



わかやま
ムーン

発達障害

自助会（当事者会）

毎月第3木曜日

18:30-20:30

きずなライブラリー
（毛見1130-1 T.Tビル1F）

発達障害と診断された
本人（当事者）同士が
語らう会／ご家族の方
や支援者でも参加OK
参加費：300円

サカイハッツ友の会

日々に効くオススメアプリ。



はびていか
Habitica

はびていか
Habitica はあなたの現実を

ゲームのように見ることで、

しゅうかん み せいさんてき
習慣を身につけ生産的にする

むりよう
無料のアプリケーションです。

