

# 元気回復行動プラン

## Wellness(元気) Recovery(回復) Action(行動) Plan(プラン)

らっぶ げんきかいふくこうどうぶらん あめりか せいしんしょうがい も かた つく  
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

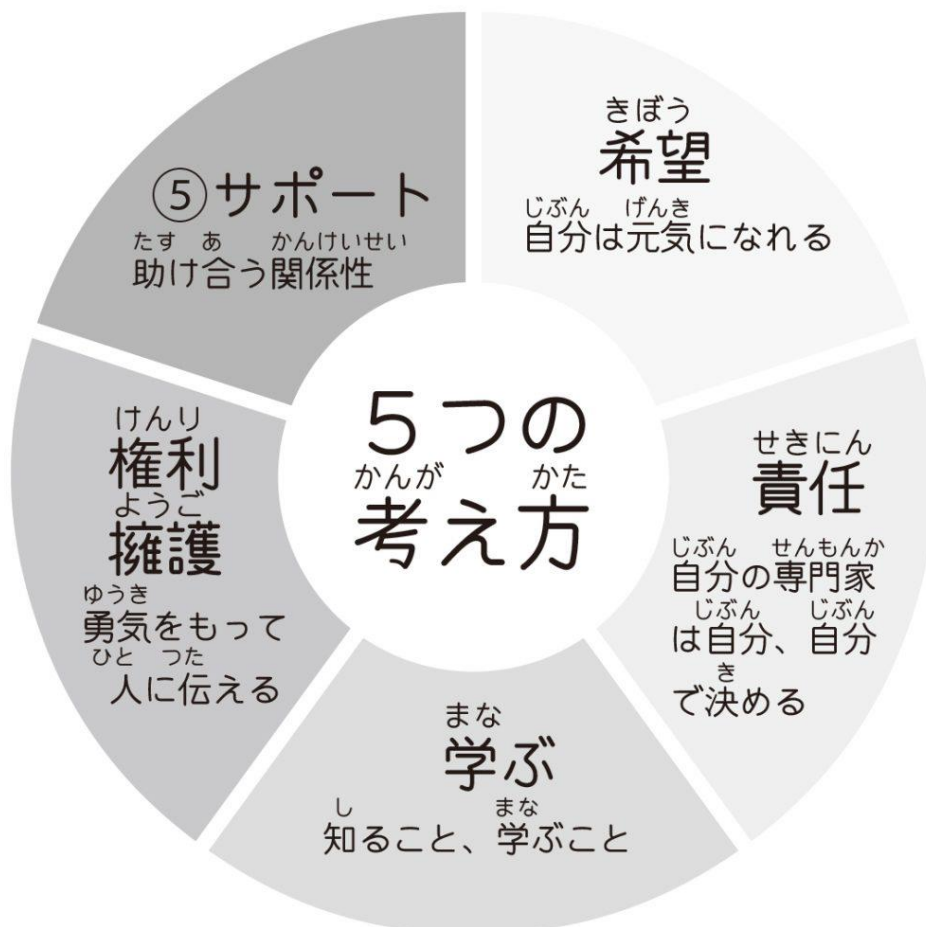
かんが かた じぶん じぶん じゅんび こうどうけいかく  
考え方です。自分で自分のために準備しておく行動計画のことをいいます。

じしん せいしんしょうがい も どうじしゃ めありー えれん こーぶらんどし ちゅうしん さくせい  
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、

ひろ せいしんてき ふちよう みま とき かいふく りかばりー こうどう  
広まりました。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

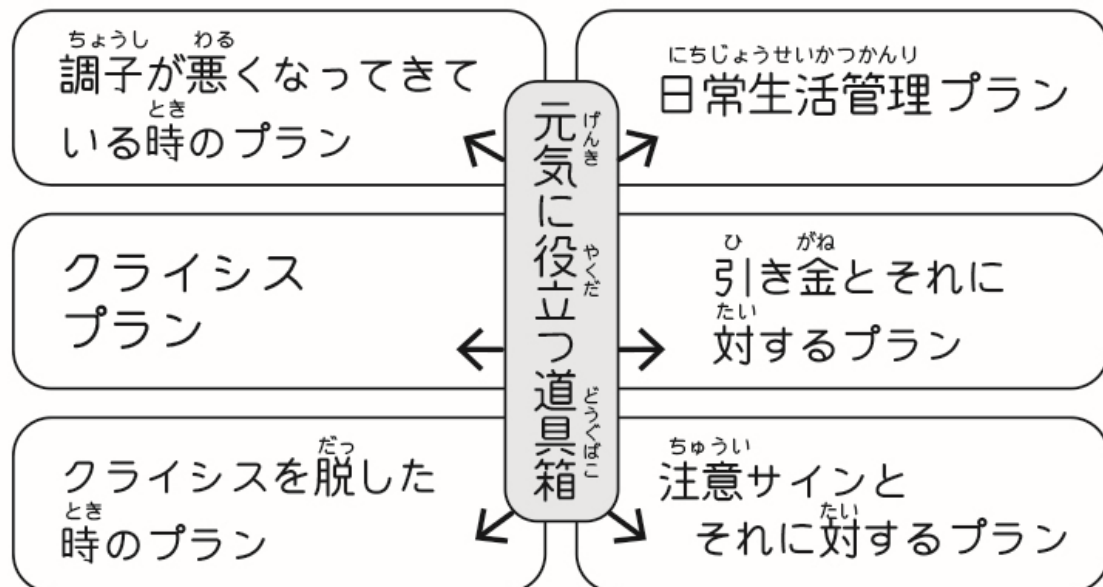
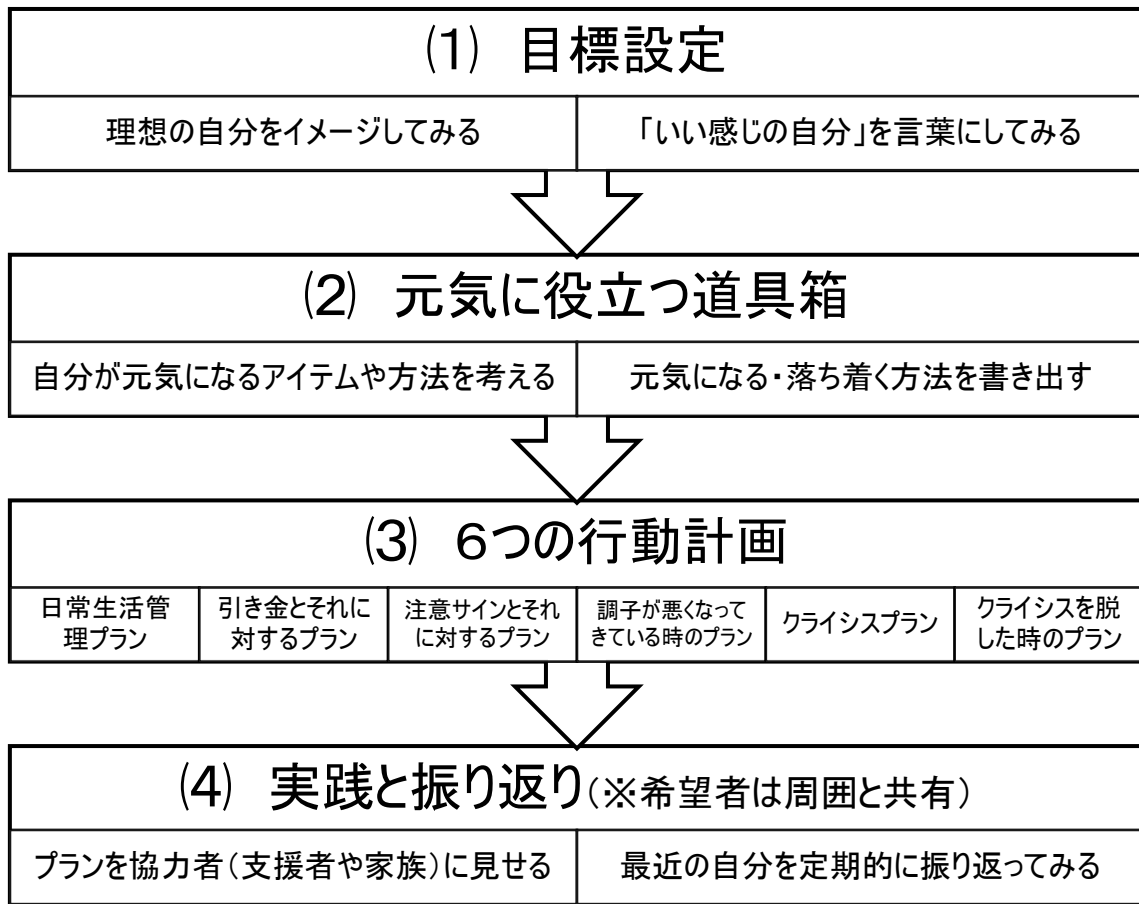
ないよう じぶん き じぶん じっせん  
内容を自分で決めて、自分で実践するというもの。

じぶん つく じぶん とりあつかいせつめいしょ  
自分のために作る自分の取扱説明書のようなものです。



(図) 元気回復行動プランを作る時に大切にする5つの考え方

# 元気回復行動プラン



(図) 元気回復行動プランの全体像イメージ

「いい感じの自分」でいるために元気回復行動プランやってみましょう

## 元気回復行動プラン

# Wellness(元気) Recovery(回復) Action(行動) Plan(プラン)

「ちょっといいなあ」と思う自分は、どんな 姿 ですか？今はそうでなくても、こうなりたい自分。

自分の言葉で書き出してみましょう。読んで、自分で理解できるかが大切です。

- 
- 
- 
- 
- 

「いい感じ」の自分の状態はどんな状態ですか？時々実現できている調子の良い自分。

自分の言葉で書き出してみましょう。

- 
- 
- 
- 
- 
-

# 元気回復行動プラン

## Wellness(元気) Recovery(回復) Action(行動) Plan(プラン)

自分が好きな人やアイテムを書き出してみましょう。例：コーヒー、好きな俳優

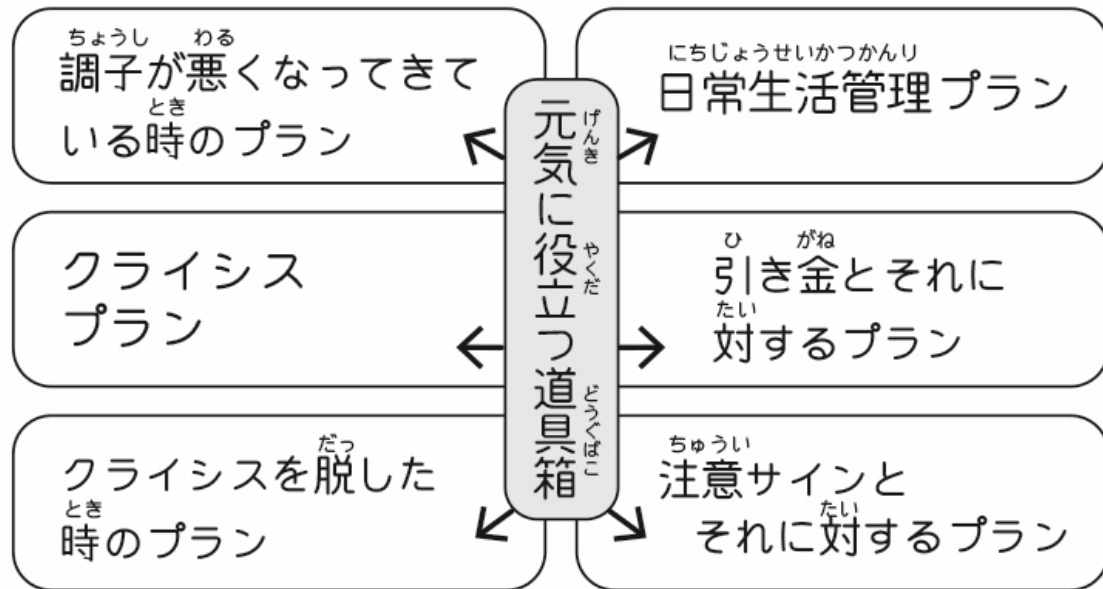
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•

この行動をすると落ち着く、好きなことを書き出してみましょう。例：寝る、タバコを吸う

•
•
•
•
•
•
•
•
•

# 元気回復行動プラン

Wellness(元気) Recovery(回復) Action(行動) Plan(プラン)



(図) 元気回復行動プランの全体像イメージ

**日常生活管理プラン** 元気に役立つ道具箱を参考にしながら、日々取り組んでいる

(取り組みそうな)「いい感じ」の自分をキープするための行動を計画してみましょう。

毎日すること	時々すること
・	・
・	・
・	・
・	・
・	・
・	・

## 元気回復行動プラン

引き金とそれに対するプラン じぶん お こ ふあん ひ がね 自分が落ち込む、不安になる引き金(トリガー)とそれに対して

たいさく か だ どんな対策があるか書き出してみましょう。

引き金(トリガーサイン)



それに対してどう行動しますか？  
とりあえず、～してみる



周りの人にして欲しいことはありますか？

## 元気回復行動プラン

注意サインとそれに対するプラン ふちょう おちい まえ ちゅういさい んん とき  
不調に陥る前の注意サイン(こういう時はやばいかも)と

それに対してどんな対策があるか書き出してみましょう。

注意サイン(こういう時はやばいかもしれない)



それに対してどう行動しますか？  
気になるから、～しておこう



周りの人にして欲しいことはありますか？

## 元気回復行動プラン

調子が悪くなってきている時のプラン しんどくなってきたなあ、調子が悪いなあという感じと

それに対してどんな対策があるか書き出してみましょう。

調子が悪い時の自分(しんどいところになってしまう)



それに対してどう行動しますか？  
しんどいから、～した方が良いでしょうね



周りの人にして欲しいことはありますか？



## 元気回復行動プラン

クライシスプラン いよいよしんどくなってきた！コントロールを見失いそうだ！危険信号と

それに対してどんな対策があるか書き出してみましょう。

クライシス(危機)にある時の自分



それに対してどう行動しますか？  
やばい！～しなくちゃ！



周りの人にして欲しいことはありますか？

## 元気回復行動プラン

クライシスを脱した時のプラン だんだん<sup>お</sup>落ち<sup>つ</sup>着いて元<sup>もと</sup>の自分<sup>じぶん</sup>を取り戻<sup>と</sup>してきたかもしれない、

これからどうやって調子<sup>ちようし</sup>を戻<sup>もど</sup>していくか対策<sup>たいさく</sup>や方法<sup>ほうほう</sup>を書き出<sup>か</sup>してみましょ<sup>う</sup>う。

やりたいこと (責任を取り戻そう)	注意すること
・	・
・	・
・	・
・	・
・	・
・	・

今までのプランをまとめてみましょう → 元気回復行動プランシート

作成したプランを知らせれば協力や応援してくれる人はいますか？

名 前	続柄・所属

「いい感じ」の自分

日常生活管理プラン



引き金(トリガー)サイン



引き金に対するプラン

注意サイン



注意サインに対するプラン



調子が悪くなってきている時のプラン

クライシスプラン



クライシスを脱した時のプラン

周囲の人にしてもらいたいこと

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・