

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

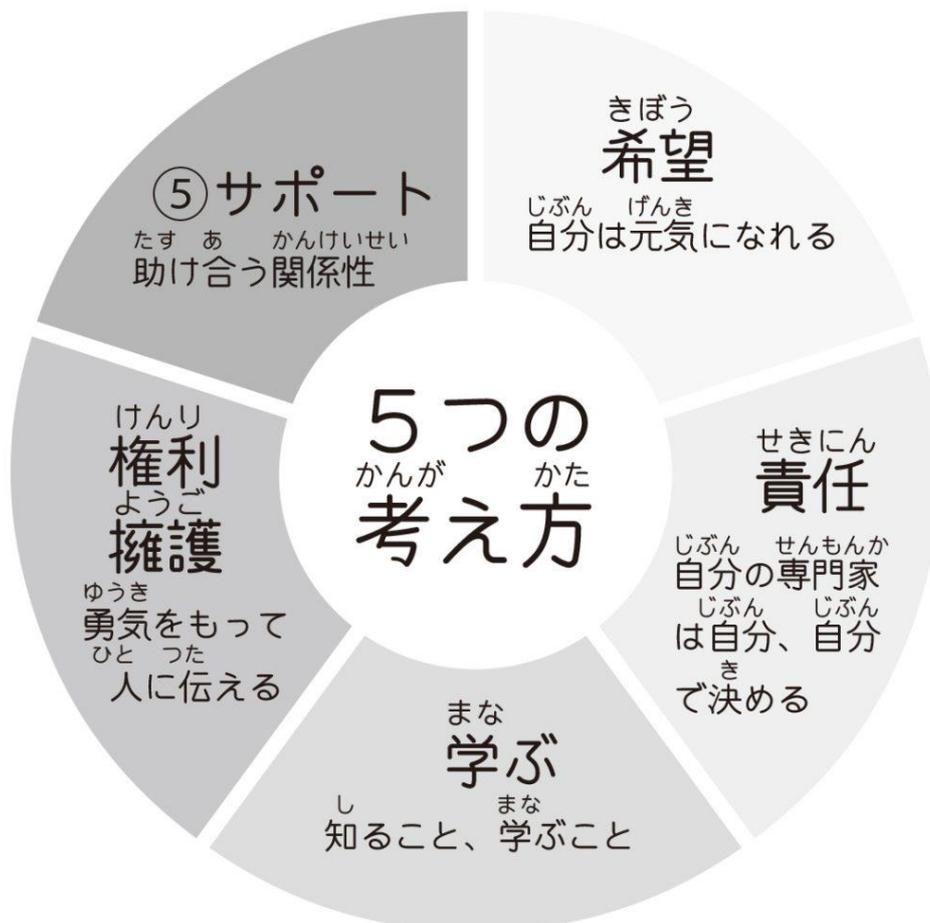
かんが かた じぶん じぶん じゅんび こうどうけいかく
考え方です。自分で自分のために準備しておく行動計画のことをいいます。

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

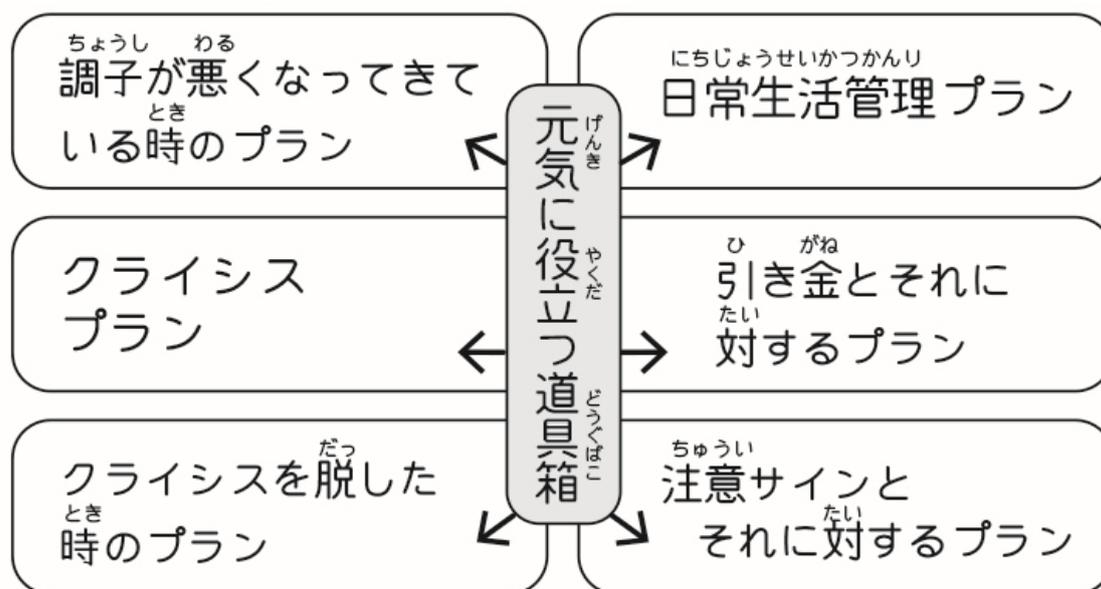
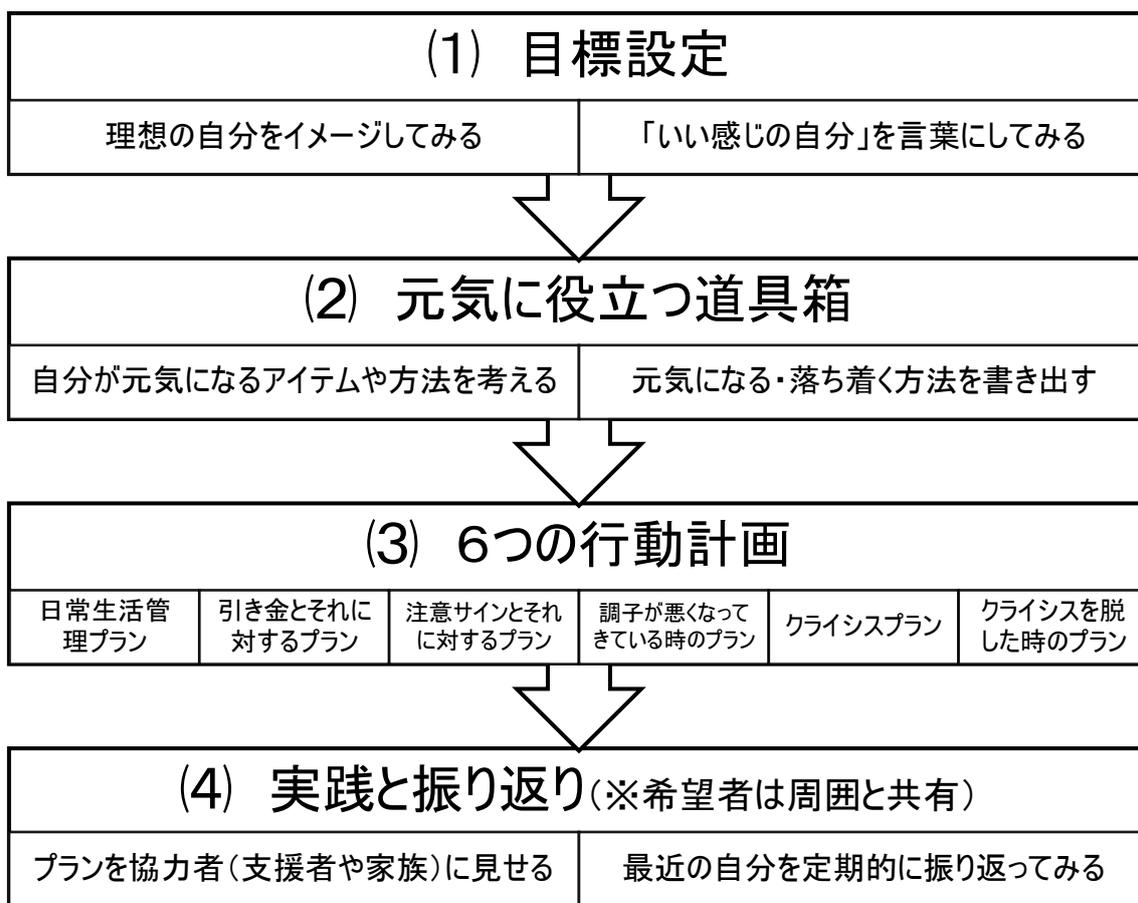
ないよう じぶん き じぶん じっせん
内容を自分で決めて、自分で実践するというもの。

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