

WRAP[®](ラップ) 元気回復行動プラン

WRAP[®] とは

W・Wellness = 元気

R・Recovery = 回復

A・Action = 行動

P・Plan = プラン

この4つの頭文字をとって名前がつけました。

誰もが明るく自分らしく生きられるように自分の事を知るための
プランを作るプログラムです。

自分自身の
取り扱い説明書を
見つけに行く

自分が自分の
ハンドルを
にぎる！

プログラムを体験したメンバーから

(体験してみたの感想)

家に帰ったら考えもしない内容をねてるさんが質問して考えさせてくれるので、新しい自分の考えに気がつけたり、他の利用者さんの意見を聞くことで、新しい考え方にたどり着く事が出来て、今まで暗い気持ちになったり、解決策が見つからずイライラしていた気持ちから解放されて WRAP[®]をやることで生活しやすくなりました。

(これからどんな風に WRAP[®]を使っていきたいか)

他の利用者さんとの話し合いの場などもあるので、その時に意見交換しながら、色々な方の考え方も取り入れて生活し WRAP[®]に楽しく参加していきたいと思います。