

## 【日時】

対面開催の場合：東京都文京区（13時半～15時半）

オンライン開催の場合：ZOOM(10時～12時)

## 持ち物：筆記用具

(ご自身の記録用に、紙やノートとペン等の書くものをお持ちください)

連絡先：ご質問や会場や参加費等のご相談はこちらへ

[omamorwrap@gmail.com](mailto:omamorwrap@gmail.com)

## 開催方法・内容

2024年	6月	オンライン	WRAPとは/ガイドライン	2025年	6月	オンライン	クライシス・クライシス後のプラン
2024年	7月	対面	WRAPとは/ガイドライン	2025年	7月	対面	いい感じの自分/元気に役立つ道具箱
2024年	8月	オンライン	いい感じの自分/元気に役立つ道具箱	2025年	8月	オンライン	希望
2024年	9月	対面	希望	2025年	9月	対面	日常生活管理プラン
2024年	10月	オンライン	日常生活管理プラン	2025年	10月	オンライン	主体性
2024年	11月	対面	主体性	2025年	11月	対面	引き金とプラン
2024年	12月	オンライン	引き金とプラン	2025年	12月	オンライン	学ぶこと
2025年	1月	対面	学ぶこと	2026年	1月	対面	注意サインとプラン
2025年	2月	オンライン	注意サインとプラン	2026年	2月	オンライン	権利擁護
2025年	3月	対面	権利擁護	2026年	3月	対面	調子が変わるようになってきたときのプラン
2025年	4月	オンライン	調子が変わるようになってきたときのプラン	2026年	4月	オンライン	サポート
2025年	5月	対面	サポート	2026年	5月	対面	クライシス・クライシス後のプラン

毎月参加をしていただくと1年間でプログラムを一周、  
隔月参加をしていただくと2年間でプログラムを一周できるようになっています。  
どの月からでも、何度でも参加できます。

# おまもりWRAP

開催期間：2024.6.~2026.6.  
毎月第2木曜日(詳細は裏面へ)

W E L L N E S S  
R E C O V E R Y  
A C T I O N  
P L A N

対象：自分の心の健康に関心のあるすべての方

参加費：対面開催月は一回 500円、オンライン開催月は一回800円  
(会場運営費およびシステム利用料として)

会場：対面開催月(東京都文京区)とオンライン開催月の交互開催  
(詳細は裏面へ)

定員：15名程度

ファシリテーター：わた，ちょこす，あやか

WRAPとは、Wellness・Recovery・Action・Plan(元気回復行動プラン)の略で毎日を元気で豊かに生きるために、自分自身の取扱説明書を自分のために自分で作る取り組みの事です。

WRAPクラスでは参加者でその日のテーマについて自分の経験などをシェアしながら自分のWRAPを作っていきます。

参加申し込みはこちら→

