

参加  
無料

自分の事を知ろう!

# WRAP®体験 ワークショップ

～自分で作る自分のトリセツ（取扱説明書）  
元気回復行動プランについて学ぼう～

## WRAPとは

精神的な困難の経験を持つ人たちがお互いに情報や体験をシェアし合いながら、元気を取り戻すための方法・行動プランを自分で作成する、セルフケアプログラムです。

## ワークショップの内容

- ①リカバリー（元気回復）講座  
元気になるためのヒントとして  
「希望」「自分の責任」「学ぶこと」「自分のために権利擁護すること」「サポート」の5つを取り上げます。
- ②元気に役立つ道具箱  
簡単で、安全で、費用もかからない、元気になれる方法について、参加者のみなさんで情報をシェアするグループワークを行います。

## 対象

WRAPを学びたい方

「～このワークショップはメンタルヘルスに関心のある方ならどなたでもご応募できます」

## 【開催概要】

9月11日(水) 13:00～15:00

名護博物館ギャラリー

（展示会「DNCセレクション#3」内特設スペース）

定員：対面8名+Zoom8名

下記のQRコードからご希望の参加方法を選択し、お申し込みください。

**お申込みはこちら→**

WRAP®ファシリテーター  
OT津波古スバコ



お問い合わせ

医療法人博寿会 もとぶ記念病院 精神科デイナイトケア  
〒905-0206沖縄県本部町字石川972

TEL:0980-51-7007 FAX:0980-51-7077 津波古

