リカバリーとやまでは・・・

WRAP(元気回復行動プラン)やIPS(意図的なピア サポート)の普及のためのワークショップや講習会、勉 強会を通じて、元気を回復することを目的にしていま す。

WRAPは、アメリカの精神的困難を持つ人たちによって考案されたプログラムですが、病気や障害の種類、有無に関係なく「その人が望むその人らしい人生を送るために自分自身でできること」を仲間とともに考え、自分で決定し、行動していくことを大切にしています。専門的な知識は必要なく、誰でも活用することができるのが特徴です。

リカバリーとやまでは、WRAPやIPSを伝え、学びあう場や機会を大切にし、様々な立場の人が一緒に学びあえるよう、参加の対象者を限定していません。自助グループのほか、病院や福祉施設、学校等の様々な場所ので・・・、困難を持つ人のほか、家族、支援者等の様々な立場の人が活躍することができます。

● リカバリー(recovery)とは・・・

リカバリーの定義についてはさまざまな意見があります。 「病気から回復すること」と捉えられることが多いのですが、近年では人生の回復、人間性の再獲得と考えられるようになりました。希望を抱き、自分の能力を発揮し、自ら選択できるという主観的な構えや志向性を持つことになることを目指します。

2014 年度 活動予定

IPS(意図的なピア・サポート)勉強会

4/25(a) 5/9(\underline{a}) 5/23(\underline{a}) 6/13(\underline{a})

6/27(金) 7/22(金) 8/8(金) 8/22(金)

9/12(金) 9/26(金) 10/24(金) 11/7(金)

11/21(a) 12/12(a) 12/26(a) 1/23(a)

2/13(金) 3/13(金) 19:00~21:00

リカバリーとやま

~Recovery TOYAMA~

WRAPファシリテーター養成研修

 $7/19(±) \sim 23(水)$

9:30~16:30

わたしたちと一緒に活動しませんか?

リカバリーとやまでは、一緒にリカバリーについて考え、一人ひとりが元気になるために経験や知恵を伝え合い、お互いに学びや気づきを大切にしています。

クラスの運営や講習会のチラシづくりなど、力や知恵を借りたいことがいっぱいあります。

皆さんの力を貸して下さい。よろしくお願いします。

リカバリーとやま ~Recovery TOYAMA~

TEL 090-3296-6767 (神通)

FAX 076-403-2945

e-mail recovery.toyama@gmail.com

URL http://www.recovery-toyama.jimdo.com



Since 2011.5

● WRAP(元気回復行動プラン)ってなに?

WRAP (Wellness Recovery Action Plan)は、アメリカでメアリー・コープランドさんを中心に、精神症状を経験した人たちによって考案され、今なお展開しつづけている、リカバリーに役立つプログラムです。

毎日を元気に過ごすため、気分がすぐれないときに 元気になるためのプランを、ひとりで、あるいは仲間と 協力しながら、自分自身でつくります。

WRAPは、リカバリーに大切な5つの重要な考え(キーコンセプト)のもと成り立っています。

- ・希望
- ・自分に責任を持つこと
- ・学ぶこと
- ・自分のために権利擁護すること
- ・サポート

● WRAPのつくりかた

最初に「元気に役立つ道具箱」をつくります。 毎日元気で健康に生活するためにできることの リストを自分でつくるのです。このリストには、 よい気分でいるために、また元気を出すために できることを書き出します。そして、これらのリストを 使って、自分のWRAP(元気回復行動プラン)をつくりま す。WRAPは、6つのプランから成り立っています。

- 1.日常生活プラン
- 2.引き金になる出来事に対処するプラン
- 3.注意サインに対処するプラン
- 4.調子が悪くなってきているときのプラン
- 5.緊急状況への対応
- 6.緊急状況を脱したときのプラン

このプランは、ひとりでつくることができますし、サポーターと一緒に立ててもよいですし、WRAPクラスに参加して仲間と一緒に考えることもできます。

WRAPクラスとは、20 人以下の参加者を集めて行われるグループです。WRAPクラスは、参加者がキーコンセプトやプランなどに対するアイデアをお互いに出しあい学ぶ場で、WRAPファシリテーター(進行役)が中心となって行われます。ファシリテーターは、参加者が安心してクラスに参加し、それぞれのWRAPをつくるためのサポートをします。

● IPS(意図的なピアサポート)ってなに?

IPS (Intentional Peer Support)は、アメリカのシェリー・ミードさんが開発した新しいピア・サポートのかたちで、「ピア」を単に同じ精神健康に困難を有する者同志という関係として捉えるのではなく、同じ人間としてのピア、生きていく仲間としてのピアととらえ、相互に責任を有し敬意を払うという基本姿勢や、サービス利用者や援助職者の一方的な支援の関係ではなく相互に学び合う関係を、意図を持って実践していくものです。

従来の援助関係とは全く異なる視点で展開する「人」 と「人」の関係の在り方、コミュニケーションの方法に ついて学びあうことから、誰でも日々の生活の会話の 中に活用することができます。

● IPSの視座

問題解決から、学びを生み出す コミュニケーションへの転換

■ IPSの3つの特徴 一焦点の違い—

- ・援助(助け)⇒ 学び
- ・個人 ⇒ 関係に着目
- ・恐れ ⇒ 希望を基にしている

IPSの4つの原理

- ・つながり ・世界観
- ・相互性・向かうこと