

# 摂食障害アクションデイ 家族会セッション

6月4日(日) 15:10～ 会議室Cにて

(政策研究大学院大学)

ラップ

## WRAP (元気回復行動プラン)

～摂食障害に悩む本人とご家族のために～

### ※WRAP とは何ですか？

WRAP とは Wellness Recovery Action Plan の略で、アメリカで生まれたプログラムです。

生活の工夫や元気であるコツを自分専用にとまとめた「プラン」を作成し、参加者同士で、アイデアを共有し交換します。

主催 : WRAP ファシリテーター

鈴木高男 (ポコ・ア・ポコ)

加藤伸輔 (ピアサポートグループ在)

大森美湖 (東京学芸大学)

WRAP 体験を行います。

### ※どんなことをするの？

- ・チェックイン～呼ばれたい名前で自己紹介
- ・元気に役立つ道具箱づくり～他の人のも聞いてみよう
- ・チェックアウト～持ち帰りたいものは何ですか？

### ※WRAP 参加者の声

- ・自分の取り扱い説明書(トリセツ)が作れる
- ・他の人の生活の工夫を聞けるのがいい
- ・聞いているだけでも勉強になる
- ・途中参加・途中退室 OK が気楽
- ・普段、話さないことが話せる

摂食障害に悩む方・ご家族  
治療者・WRAP に興味のある方  
どなたでも参加 OK です！！



皆様の参加をお待ちしています