



# WRAP® ファシリテーター 養成研修 IN 宇都宮

出会いから旅立ちまで5ヶ月間の  
リカバリートレーニング・ジャーニー

JR宇都宮駅東口から直結する、  
北関東初の会議中心型コンベンション・センターに集合だっ！

日程

2024年 **10月11日** **金** > **15日** **火**

会場

ライトキューブ宇都宮 会議室 4日  
栃木県教育会館 大会議室 1日

定員

定員 18人

※事前オリエンテーションおよび研修終了後の振り返り会はオンライン

参加費

**88,000円** ※精神医療や精神保健福祉サービスを利用したことのある人  
前払い制 (当事者) は48,000円 (減免は最大3名)  
(事前オリエンテーション、研修終了後の振り返り会もすべて込み)

参加要件

- ◆ WRAPクラスの研修に参加し、修了している
- ◆ 自分のWRAPを作成し、使用している

認定基準

- ◆ 8割の研修参加 ◆ 5つの課題への取り組み

申し込みは  
こちらから



## 研修目的ならびに得られるもの

この研修は、WRAPグループをファシリテーションしたい人、他の人と協力して個人のWRAPを作りたい人、発展させたい人、グループや組織でメンタルヘルスの問題についてプレゼンテーションをしたい人に適しています。また、相互理解に基づく体験的な学習環境を提供するものでもあります。この研修を通して、参加者はWRAPに関する確かな知識はもちろん、WRAPがどのように機能するか経験的な知識を共有し、お互いに学びを深めていくことになります。この研修を修了することで、WRAPを学びあう機会をつくることのできる「WRAPファシリテーター」として認定され、自分の権限で公式の資料を配布する権限が付与されます。  
※本研修は、コーブランドセンター作成の『2019年版マニュアル』に基づいて行われます。



## WRAP(ラップ)とは

Wellness、Recovery、Action、Planの頭文字を取って「WRAP」。元気回復行動プランといわれている。精神障害を持っていたメアリー・エレン・コーブランド氏を中心に精神障害のある人たちによって作られた、「自分のために、自分で作る、自分だけのトリセツ」。それがWRAP。精神的な困難を抱えた人たちが自分らしくあり続けるための知恵や生活の工夫などを蓄積して作られたもの。

## 申し込みについて

- 先着順となります
- 申し込みから一週間以内にお振込みをお願いします
- 開催一週間前ごろに事前資料をお送りします
- キャンセル:9月27日~10月3日…半額の返金  
10月4日以降…返金いたしません



QRコードからお申込みください

## 日程・詳細

2024年 9月 7日(土) 事前準備・オリエンテーション 19:00~21:00(参加できる方)

研  
修

10月11日(金)	ライトキューブ宇都宮 会議室	8:30~17:00
10月12日(土)	栃木県教育会館 大会議室	9:30~18:00
10月13日(日)	ライトキューブ宇都宮 会議室	8:30~17:00
10月14日(月)	ライトキューブ宇都宮 会議室	8:30~17:00
10月15日(火)	ライトキューブ宇都宮 会議室	8:30~17:00

開始 15分前  
から受付

1月11日(土) 研修修了後の振り返り会 19:00~21:00(参加できる方)

## アクセス

ライトキューブ宇都宮



栃木県教育会館



## ファシリテーター



増川ねてる

高校1年の頃より強い眠気に悩まされる。19歳の頃、上京。自分を悩ませていた眠気と夢見が「病」だと知る。精神科にて治療が始まるがなかなかうまくいかず、やがて薬物依存状態に。30歳を前に仕事が出来なくなり、障害年金、生活保護を受給。2005年頃、通所していた施設で「WRAP」を知り、2007年3月にコーブランドセンター(米国)の研修を受講。「WRAPファシリテーター」として活動を開始。2011年、約7年受給していた生活保護を返上し、自立生活を始める。翌々年、「アドバンスレベルWRAPファシリテーター」(米国コーブランドセンター認定)としての活動も開始。2018年、障害者手帳を更新せず、返還。翌年、勤務先のNPO法人を退職。フリーランスとなり独立。WRAPファシリテーター、ピアサポーターとして、精神科の病院や福祉の事業所等で仕事をしている。また、精神科医療機関、福祉の事業所におけるコンサルテーション業務も行い、大学等教育機関における「WRAP」や「リカバリー」の講義も継続的に行っている。著書、雑誌連載も多数。



いけださん

2007年 精神科病院勤務時にWRAPに出会い、自分でも活用を始める。2008年 WRAPファシリテーター養成研修に参加。以後現在までWRAPクラスの開催やファシリテーターを行う。2012年 相互の学びの場作りセミナー参加。2018年 一般社団法人ルナルンを設立。個別の就労支援実践と展開に取り組みながら、大切なライフワークとしてWRAPに関わり続けている。WRAPを介して出会う人や場から受け取るあたたかさや柔らかな明るさに惹かれて、多くの方に紹介もしたく、活動を続けています。

## お問い合わせ

企画・運営 わでわでWRAP団  
実行委員 たてじま(川上)、夜桜(櫻井)、おへそ(中野)、ともっぺ(小松崎)、そうとめ(五月女)  
メール [miyawrap@yoboiryo.co.jp](mailto:miyawrap@yoboiryo.co.jp)

