

愛媛県作業療法士会 精神科部会主催

WRAP (ラップ) 体験ワークショップ

in えひめ

あなたの元気を自分で作ってみませんか？

愛媛初開催！

日時 **2023年6月11日** 日
10:00~15:00 (受付9:30より・昼休憩あり)

会場 地域活動支援センター ステップ 3階講堂
愛媛県松山市美沢1-10-38 (松山記念病院敷地内あり)

定員 **30**名程度 (6月8日 木 〆切)

参加費 作業療法士会員・学生 **無料**
一般・その他 **¥1,000**

(受付にてお支払い下さい)



講師
WRAP®ファシリテーター
増川ねてる氏

WRAP (ラップ) とは…

WRAP(Wellness Recovery Action Plan)は日本語で元気回復行動プランといい、自分で作る自分のためのプランで、元気でありたい人は誰でも作ることができます。

このワークショップではリカバリーキーコンセプト(元気に大切な5つのこと)や元気に役立つ道具箱を中心にして、アドバンスWRAPファシリテーターの進行のもと、安心できる雰囲気の中、互いに学び合い、元気のために自分で出来る事、日々の元気に関する工夫を一緒に考え、自分自身のプランを作っていきます。

元気のための工夫や自分自身ができる事について、皆で話し合いながら共有し、WRAPを体験してみませんか？皆様の参加をお待ちしております。

お申し込み方法

こちらのQRコードからお申し込み下さい。



【お問い合わせ先】

愛媛県作業療法士会 精神科部会
E-mail ehimeot.sien@gmail.com
松山記念病院 尾根沢・倉本



医療法人 光愛会（外部顧問）

一般社団法人 いつかならまち ※訪問看護ステーション運営（理事）

一般社団法人 Polyphony ※生活訓練事業所運営（特別顧問）

NPO法人 精神科作業療法協会POTA（理事）

NPO法人 群馬県精神障害者社会復帰施設協議会（専任アドバイザー）

明治大学サービス創新研究所（研究員）

主な著書

『WRAPを始める!—精神科看護師とのWRAP入門【リカバリーのキーコンセプトと元気に役立つ道具箱編】』（精神看護出版2016年・共編著）

『WRAPを始める!—精神科看護師とのWRAP入門【WRAP(元気回復行動プラン)編】』（精神看護出版2018年・共編著）

連載執筆など

『精神保健福祉士シリーズ5精神保健福祉の理論と相談援助の展開I <第2版>』（弘文堂2012年、2015年・一部執筆）

『精神保健福祉士シリーズ8精神障害者の生活支援システム <第3版>』（弘文堂2012年、2015年、2018年・一部執筆）

『Q&Aでわかる こころの病の疑問100』（中央法規出版2014年・一部執筆）

『シリーズ:こころの科学増刊メンタル系サイババルシリーズ 私はこうしてサイババルした』（日本評論社2017年・一部執筆）

増川 ねてる

アドバンスレベル WRAP®ファシリテーター(米国・コープランドセンター認定)

ピアサポーター(千葉県知事認定ピアサポート専門員)

公認心理師

略歴

1974年新潟県出身。和菓子屋の跡取りとして生を受ける。少年の頃の夢は、詩人になること。15歳、高校一年の頃より強い眠気に悩まされるも、夢を叶えるため、人生を一から始めようと、19歳で上京。

大学一年生の時に、自分を悩ませていた眠気と夢見が、「病」なのだを知る。「精神科」にて、治療が始まるものの、なかなかうまくいかず、やがて薬物依存状態になる。30歳を前に仕事が出来なくなり、やがて障害年金、生活保護を受給。「病」及び「薬物依存」と格闘する。

2005年11月、31歳の頃、ホームヘルパーさんに紹介して貰った施設にて「理解しあえる仲間」に出会い、「当事者活動」を知る。

2006年31歳の頃、通所していた施設で「WRAP®」を知り、2007年3月「コープランドセンター(米国)」の研修を受講し、「WRAP®ファシリテーター」の活動を開始。

2011年、37歳の時に「地域活動支援センター」の職員としての勤務を始め、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。2013年からは、「アドバンスレベルWRAP®ファシリテーター」(米国コープランドセンター認定)としての活動も開始。

2018年、44歳の頃、父親になったのを機に、障害年金、障害者手帳を更新せず、返還。

2019年3月、45歳で、勤務先のNPO法人を退職。フリーランスとなり、独立。現在は、フリーランスの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、クリニック、福祉の事業所等での仕事をしている。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。(※2020年からコロナ禍の現在は、オンラインでの研修を中心に仕事をしている)

前橋市在住。妻と、4歳、0歳の息子と、4人で暮らしている。休みの日は、家族での「ポケモン」(Switchとメザスタ)を楽しみにしている。

現在、月刊誌『精神科看護』(精神看護出版)に、「どん底からのリカバリー」を連載中。文章を書くことが、好きな活動である。