

# わたぼうし通信 (2023.7月号)



## 【WRAP】

昨年に初めてWRAP（元気回復行動プラン）をデイケア内でプログラム化しました。もう一度してほしいという意見もあり、WRAP 2期生を募集し6月より開始しました。WRAPとは毎日を元気で豊かに生きること、さらに気分を乱すような状況の気づきを高め、調子が悪くなった時に回復を促す行動プランです。精神疾患をもった当事者によって開発され、当事者によって広められたプログラムです。1期生で参加されていた方ももう一度振り返りたい、みんなで語りたいたいと再度参加される方もおられました。初めて参加される方は緊張もされ意見がでにくいところもありましたが、1期生の方の影響もあり今では自由に自分の考えや思いを語り合っています。それぞれの人が持っている「生活の工夫」をWRAPでは「元気に役立つ工具箱」と呼びます。誰にでも自分に合った方法があり、それを使っていくことがリカバリーをもたらすと考えています。デイケア利用者さんも自分の方法を大切にそれを使っていただけると願っています。

## 【野外活動】

新型コロナが流行してからデイケアでの野外活動は中止していましたが、約3年ぶりに再開しました。今回は公共交通機関を利用して白山イオンモールへ行きました。公共交通機関を普段利用されない方もおられましたが、みんなで時刻や乗り方を確認して無事に行くことが出来ました。現地ではそれぞれ行きたいところに行ったり、いつも自分が行っているところを他の利用者さんに紹介したりする姿が見られました。いつもは家と病院や作業所の往復の方もおられますが、普段とは違う空間へ行くこと心理的に開放され、気分転換になったとの意見が聞かれました。また利用者さんの意見を聞きながら野外活動を計画できたらと考えています。

デイケアの見学は行っておりますので、デイケアにご興味のある方は主治医にご相談下さい。  
また、他院通院中の方も当院デイケアを利用することができます。  
詳しくお聞きになりたい方は当院デイケア室にお問い合わせ下さい。

