

トークセッション登壇者

ひろっぴ↗

(田中広輝)

小林市出身。

WRAP®ファシリテーター。20歳の頃、事件に巻き込ま

れたことがきっかけで精神疾患を患うが、自分の病気と付き合いながら「自分らしく生きる」方法を模索し、WRAPと出会う。現在はWRAPに限らず、様々な知識や技術を活かして周りの人に希望を届け、可能性を広げるお手伝いをしている。



真幸 愛

絵画アーティスト。

元看護師。人間関係がもとで重度

の鬱病になる。自殺未遂、閉鎖病棟経験者。社会復帰は無理との診断を受ける。独学で絵を描き始める。絵を通して生きる喜びを感じ、社会復帰を果たす。「今を生きること」心と体を整える事の大切さを絵や言葉を通して伝えられるよう活動中。

。

。



タナベソラ

働き方が原因で

体調を崩す。療養のため宮崎に帰郷。父の介護や自

らの病の経験から、精神保健福祉士の資格取得。百姓とソーシャルワーカーとして、依存症者の支援、職を通じたエンパワメント、ファウンテンハウスをモデルにした当事者主体のリハビリセンターの設立に向け活動中。

。

。



WRAPとは

Wellness (ウェルネス) Recovery (リカバリー) Action (アクション) Plan (プラン) の頭文字を取ってWRAP。[通称:ラップ] 自分らしく楽しく生きるため、また調子を崩した時に自分をリカバリーするためのアクションプランです。メンタルヘルス・リカバリーの方法として、メアリー・エレン・コープランドら、リカバリー当事者により考案されました。

ワークショップでは

ひとりひとりの「いい感じ」を大切にしながら、それぞれの生活から体験的に学んだ知恵や工夫を持ち寄ります。その中で、自分のセルフケアの「道具」を再発見し、セルフケアツールが詰まった自分の「トリセツ (WRAP)」を作っていきます。人生は波乗り！波に乗るための知恵や工夫を集った人たち同士、実体験から学び合うことがWRAPの特徴です。

宮崎国際大学では

授業でWRAPについて学んだ学生の「楽しそう！やってみたい！」という声から、サークルが始まり、学生や教職員が分け隔てなく参加し、活動が続いています。リカバリーに取り組むことの楽しさを広めたいと願っています。また、このような活動を通して、当事者主体のケアのあり方を模索する、地域のリカバリー・コミュニティづくりの一助になればと考えています。

実施主体:宮崎国際大学 地域連携センター 協力:MIU WRAP CAFE



宮崎国際大学
Miyazaki International University

889-1605 宮崎県宮崎市清武町加納丙1405

<https://www.miu.ac.jp>