

いつもなんとなく落ち込んでしまう方へ

# WRAP(元気回復行動プラン)

皆さんは現在世界中で注目されているWRAP（ラップ）をご存じですか？  
困難な感情や行動を自分でチェックして元気を取り戻したり、いい感じの自分を維持したりするために自分で作る行動プランとしてアメリカで開発されたものです。  
日本でも精神の疾患を経験した人たちを中心にその方法が広がり、企業の中でも紹介されるようになってきました。「ジョブなが」ではこの方法をたくさんの方に伝えたいと思い WRAP教室を開催します。

## <日時>

: 2023年1月8日(日) 13:30~15:00

## <内容>: OWRAP を知ろう

- WRAP の成り立ち・元気に役立つ工具箱
- いい感じの自分 ・日常生活管理プラン
- 調子を乱すきっかけとなることが起きた時  
いい感じの自分に戻るための対処法



## <会場> : オンライン

## <対象> : WRAP(元気回復行動プラン)に関心がある方

## <進行役>: 峰松弘子 WRAPファシリテーター キャリアコンサルタント 認定心理士 ワークライフバランスコンサルタント 職場適応援助者(ジョブコーチ)

## <参加費>: 無料

## <お申込>: メール [jmnn2012@gmail.com](mailto:jmnn2012@gmail.com) 携帯 090-6294-9389 (峰松) QR コード



## <主催>: ジョブマッチネットワーク長崎 (URL <http://n-career.com>)