

WRAP : 元気回復行動プラン研究

自分がいい感じにいるための

計画を一緒に作ってみませんか！？



2022年5月～7月 長野大学坂城町講座

会場：坂城町文化センター 参加費：無料

講師：片山優美子 / ゲスト：前野恵（まえ notch）



WRAP（ラップ）とは

日本では元気回復行動プランと呼ばれ、自分が元気にいい感じにいるための自分の計画作りを意味します。ご自分のことをどれくらい知っていますか！？

知っているようで、まだ理解していないこともあると思います。

この機会に、研究に参加して自分に向き合ってプランを作ってみませんか！！

参加できる日にちが全てではなくても大丈夫です。ぜひ、ご参加ください。

申し込み後、WRAP 開始前の時間帯に簡単な調査票を受けていただきます。

WRAP 受講後、参加者の感想につきまして質的分析を致します。

また、検査や感想に関しては拒否をしても不利益を被ることはありません。調査結果は、個人に関することはわからないようにして、公表します。検査を受けた後に、辞めることも可能です。その際は、ご連絡ください。



お問い合わせ・お申込み

受付時間：9:00～17:00

電話：0268-39-0007

e-mail：renkei@nagano.ac.jp

長野大学地域づくり総合センターまで

WRAP（元気回復行動プラン）

日時		内容	クールダウン
ブ レ	5月27日（金） 13:00～15:00	WRAP ってな～に？ WRAP を使ってみて・・・ コロナ禍で不安だった時のプラン	アンケート
1	5月30日（月） 13:00～15:00	WRAP の概要説明 ガイドライン作成 元気に役立つ道具箱	持ち帰りたいもの アンケート
2	6月3日（金） 13:00～15:00	ガイドラインの確認 希望 責任	持ち帰りたいもの アンケート
3	6月6日（月） 13:00～15:00	ガイドラインの確認 学ぶこと 自己権利擁護	持ち帰りたいもの アンケート
4	6月13日（月） 13:00～15:00	ガイドラインの確認 サポート いい感じの自分	持ち帰りたいもの アンケート
5	6月17日（金） 13:00～15:00	ガイドラインの確認 日常生活管理プラン 引き金のプラン	持ち帰りたいもの アンケート
6	6月20日（月） 13:00～15:00	ガイドラインの確認 注意サインのプラン 調子が悪くなっている時のプラン	持ち帰りたいもの アンケート
7	6月24日（金） 13:00～15:00	ガイドラインの確認 クライシスプラン クライシスを脱した時のプラン	持ち帰りたいもの アンケート
8	7月1日（金） 13:00～15:00	ガイドラインの確認 今までの復習 質問 TIME など	修了証授与 アンケート

お申込に時に次のことを確認させていただきます。

- ①お名前／②住所（お住まい）／③連絡先 ※休講となった場合の連絡先となります。
- ④講座名「元気回復行動プラン」とお申込ください。