

つながろう新人・若手の MHSW 顔見知りから仲間へ～ナカマエミーティング～ WAKUWAKU ワークショップ WRAP～自分のトリセツを作ろう！～

WRAP(ラップ)は、毎日を元気で豊かに生きることを手助けしてくれるセルフケアプログラムです。調子のよい心と身体を保つために、また苦手なことやつらいことが起きた時に、WRAPがあれば自分らしさを取り戻すサポートをしてくれます。WRAP は精神障がい者へのリカバリー・モデルの 1 つとしてエビデンスがありますが、どんな人にも役立ちます。メンタルヘルスの維持向上に役立つ WRAP の基本から具体的な活用方法まで、今回は佐藤由子さん(WRAP ファシリテーター)を講師に招いてワークショップを行います。

日 時: 2025 年 2 月 15 日(土)9:30～15:30

詳細はタイムスケジュールをご参照ください。

場 所: KITTO PARK

青森市柳川 1 丁目 2-63

対象者: 経験年数あおむね 5 年以下かつ 35 歳以下の精神保健福祉士の方
精神保健福祉に興味のある学生の方

昼 食: ご自身で準備するまたは注文することができます!

メニューは「キッチンぴじょん」さんのオムライスです。

注文をご希望の方は申込みの際に[オムライス 650 円]または[スペシャルオムライス(テミグラスソース)700 円]をお選びください。

お申し込みはこちら



締切は 2 月 7 日(金)



タイムスケジュール

9:30～10:00 受付

10:00～10:15 アイスブレイク

10:15～11:00 講義「WRAP とは？」

11:00～11:10 休憩

11:10～12:00 元気に役立つ道具箱作り

12:00～13:00 お昼休憩

13:00～14:00 日常生活管理プラン

14:00～15:00 引き金と対応プラン・注意サインと対応プラン

※参加人数によりますが、グループごとにどちらかの
プランを作成予定です。

15:00～15:30 まとめ・質疑応答

15:30 研修修了

懇親会のお知らせ

研修終了後～17:00まで、KITTO PARKにて懇親会を行います!! 参加費は500円

ケーキを食べながらみんなで業務のことだけでなく、気になることなどを語り合いましょう。
学生の皆さんも現場で働く先輩の話を聞いたり、気になることを質問したいできる機会になると思います。
ぜひ、みなさまのご参加お待ちしております!!