

Mary Ellen Copeland



メアリー・エレン・コーブランド

著作家、教育家。自らの体験と全米各地の協力者の体験に導かれ、精神的なつらさを体験しながらも、より元気に自分らしく豊かに生きるための手立てを探求してきた。それらの情報を基に編み出されたワークブックの出版やワークショップの提供を通して、個々人のリカバリーの促進に貢献し、また、メンタルヘルス・サービスの革新に影響を与えてきた。

私の元気づくり。 WRAP

元気回復行動プラン

日本では元気回復行動プランと呼ばれている、WRAP (Wellness Recovery Action Plan) の誕生を導いたメアリー・エレン・コーブランドさんによる講演会を開催いたします。メアリーエレンさんは、気分のはげしい浮き沈みのただ中にいたとき、「自分と同じような困難を経験している人たちは、それにどのように対処し、毎日を過ごしているのだろうか」という問いへの探求をはじめました。そして、この問いかけに寄せられた回答から、自分に役立ちそうな方法を生活に取り入れるとともに、それらを人々と共有するワークショップを

行いました。WRAPの形は、そのワークショップでの対話から生まれたのです。WRAPは自分で作る、自分のための行動プランです。誰でも生きていれば降りかかってくる困難な状況や、はげしい感情の波に圧倒されそうなときにも、自らが主導権を握り、主体的に生きることを促してくれます。WRAPを使い始めると、これは問題に対処するための道具というより、元気に向かう力を導き出してくれるものであることに気がつくでしょう。WRAPの原点を伝えるメアリーエレンさんの講演会に、みなさまの参加をお待ちしています。



【地下鉄】「泉中央駅」下車 徒歩3分
【市営バス・宮城交通】「地下鉄泉中央駅」下車 徒歩3分
「泉警察署前」下車 徒歩3分

【駐車場】：のびすく泉中央には来用駐車場はありません。近隣の有料駐車場をご利用下さい。駐車場の場所が分からない時は、受付までお問い合わせ下さい。

講師：メアリーエレン・コーブランド氏
通訳：久野恵理氏

日時：9月12日(日) 14:00~17:00
(受付13:30開始)

場所：のびすく泉中央 4Fホール
宮城県仙台市泉区泉中央1丁目8-6 泉図書館・のびすく泉中央

入場料：事前申し込み：1500円 当日：2,000円
お支払いは当日会場をお願いします
事前申し込み締め切り：9月8日(水) 郵送は必着です

※障害者手帳等の提示により、事前申し込み500円、当日1,000円に割引いたします。

※事前申し込みは、お名前、連絡先(電話又はメールアドレス)、割引有/無(どちらかに丸をつけて下さい)をお書き添えの上、下記いずれかの方法にて、お申し込みください。

FAX：022-303-0126

(東北福祉大学せんだんホスピタルS-ACTチーム内)

メール：wrap_sendai@yahoo.co.jp

郵送：〒980-0811 仙台市青葉区一番町4丁目1-3

仙台市市民活動サポートセンター メールボックス34番

WRAP研究会 in せんだい

問い合わせ先：申し込み先と同じ。