

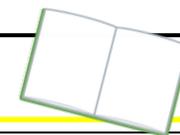


いい感じの自分 (目標・基準点) :

【私ってこんな人】 【〜〜〜している時の自分】 【〜〜〜できている時の自分】 【その状態が1か月→3か月→6ヵ月→1年続いたら…】



WRAP (元氣回復行動プラン)



日常生活プラン Wellness Action Plan		不調からの回復プラン Recovery Action Plan		
いつもすると良い事 (日課)	時々すると良い事 (充電)	引き金 (ストレッサー)	初期注意サイン	深刻な乱れのサイン
		対処プラン	対処プラン	対処プラン



元気に役立つ道具 (箱) = 私の生活の工夫・知恵、人生訓など



 希望 (の感覚) HOPE	 主体性 Personal Responsibility	 学ぶ Education	 権利擁護 Self Advocacy	 サポート Support
人生を生きて行こうとする 気持ちの方向性	自分の人生の主役として 生きて行こうとする意志	人生を豊かにするために よりよい選択を行う準備	自分の人生を大切に 人からも大切にしてもらう	人とお互いさまの関係を築く (誰かの希望になる)

リハビリに大切な5つのこと (キーコンセプト)





クライシスプラン (危機管理プラン・いざという時のプラン)



私の危機サイン (こうなったら・こうなってきたら赤信号)

私のサポーター (助けてくれる人・ものなど)

回復するまでに頼んでおくこと	誰に (サポーター)	その時の注意点

復活・回復のきざし (こうなってきたらクライシスは終了)	病み上がりの注意点 (自分へのいたわり)

クライシスを乗り越えた私へのごほうび	サポーターへの感謝 (誰に・どうする?)