

こころに寄り添うボランティア“かけはし”主催
～北区民向けこころの健康研修会～

この研修会は
「北区ふくきた応援助成」
助成金により
実施します

WRAP

ラップ

で

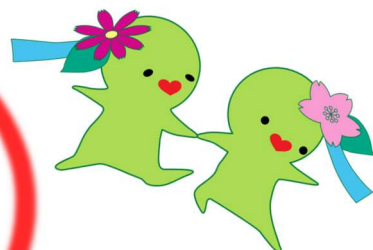
元気!!!

『元気回復行動プラン』
と訳される『WRAP (ラップ)』

これは、アメリカの精神障がい当事者によって作られた
「元気になり、元気であり続け、なりたい自分になる
ための、自分で作る、自分のための行動プラン」です!

この WRAP の基本を一緒に学び、
心健やかに生きていくヒント

を楽しくつかんで
いきませんか?!



＝講師＝
亀沖昌睦氏

米国コーブランドセンター認定
WRAP®
ファシリテーター

日時：令和6年3月10日（日）
13：30～16：00

会場：総合社会福祉会館
（北区役所）7階中会議室
定員：40名（先着順）
申込は裏面に

－協力・お問い合わせ－

北区社会福祉協議会 TEL:052-915-7435

＝講師紹介（つづき）＝

サラリーマン時代にうつ病となり将来に絶望する。WRAP®で元気で豊かさを感じさせられる多くの当事者と出会い、希望を感じることができた事がきっかけで、現在は精神障がい
のピアサポーターとして医療、福祉、ボランティアの分野で活動中。



こころに寄り添うボランティア“かけはし”

自己紹介

メンタルネットきたの一員の精神保健福祉のボランティアグループとして、「誰もがこころ
健やかに暮らせるまちづくり」を目指した活動や、精神障がいのある方とそ
のご家族、また精神関係の作業所や病院の皆さんと共に様々な活動をしてい
ます。

☆『定例会』 毎月第4水曜日 13:30～15:30
北区在宅サービスセンター・ボランティアルーム

☆『精神障がい当事者・家族や地域の支援者が学び集える場』を開催。
奇数月の第4土曜日 13:30～15:30
北区在宅サービスセンター研修室

毎回何か精神保健分野のテーマを取り上げ学び、また、安心して語り合える場とな
っています

☆『あなたの居場所』を開催
毎月第2第4金曜日 10:00～12:00
ほっとはあとルーム（北区清水5-5-19 清水プラザ東棟1階）

障がいの有無にかかわらず「つながりたいけどちょっと難しい…。そんな方が自分のペースで
利用できる居場所です。

☆申し込みについて

下記申込書に必要事項を記入の上、北区社協にFAXしていただくか、その内容を電話にて
ご連絡ください（※切3/6）

FAX：052-915-2640

TEL：052-915-7435

申 込 書

「WRAPで元気に！」に申し込みます

お名前	電話番号
所属（あれば）	*必要な配慮があればご記入ください