

WRAP™ 元氣回復行動プラン

メアリーエレン コープランド Ph.D.

元気でいるために、そして気分がすぐれないときに元気になるために、また自分で責任をもって生活の主導権を握り、自ら望むような人生を送るために、あなた自身でデザインするプランが **WRAP** です。

WRAP で最初にやることは、あなたにとっての元気に役立つ道具箱を作ることです。これは **WRAP** を作る時に使うことができる資源のリストです。例えば、友達やサポーターに連絡を取ること、ピアカウンセリング、フォーカシング（身体に耳を傾け、自己の気づきを促すプロセス）、リラクゼーションとストレス軽減技法、思いを言葉につづること、創作的で楽しい励みになるような活動、運動、食事、光、夜に睡眠をとること、などが含まれます。

WRAP の第1セクションは日常生活管理プランです。これには3つのパートがあります。1) いい感じがしているときの自分について、2) 元気でいるために毎日しなければならないとわかっている元気に役立つ道具、3) ときどきはしたほうが良いかもしれないことのリストです。

第2セクションでは、もしそれが起きたら調子を崩すきっかけになるかもしれない出来事、引き金を明らかにします。例えば、友達とけんかをしたり、高額な請求書を受け取ることなどです。そして、元気に役立つ道具を使って、それを切り抜けることができるような行動プランを作ります。

第3セクションでは、調子を崩しかけているかもしれないとわかる、かすかなサインを明らかにします。例えば、眠れない、緊張を感じるなどです。そして元気に役立つ道具を使って、このようなサインに素早く対応し調子を取り戻し、困難な状態に陥ることを防ぐための行動プランを作ります。

第4セクションは調子が悪くなってきたときです。このセクションでは、調子が悪くなってきていることを知らせるサインを書き出します。例えば、たえずとても悲しい気持ちがしている、幻聴が聞こえるなどです。そして再度、元気に役立つ道具を使って、できるだけ素早く調子を取り戻し、さらに困難な状態に陥らないようにするための効き目の強い行動プランを作ります。

第5セクションはクライシスプランです。このクライシスプランでは、あなたの身の回りのことや意思決定の責任を、誰かにゆだねなければならないことを示すサインを明らかにし、このときに誰に責任をゆだね、サポートしてもらいたいかについての情報、医療に関する情報、この時期を自宅で過ごすためのプラン、人にしてもらおうと助けになること、してもらおうとかえって助けにならないことなど

を書き出します。このようにあらかじめ考えておいた事前のプランをもつことで、自分のコントロールが及ばないように見える状況においても、あなたが主導権をとることを可能にします。

第6セクションはクライシスを脱したときのプランです。このパートについて事前に考えておき、そのときのためにいくつかのことを書き出しておくことが役に立つかもしれませんが。ただ、実際にクライシスから脱しつつあるときに、だいたいの事柄を決めていくのが良いかもしれません。元気になるために何を必要があるのかが、そのときにはっきりしてくるでしょう。

自分のプランを毎日読み返し、その日の気分を確認して、元気になるために、あるいは元気であるために、しなければならないことを実行してみてください。自分のプランになれ親しむにつれて、読み返すことに時間がかかなくなり、自分のWRAPを見なくても、どのように対応したらよいのか、わかるようになっていくことに気がつくでしょう。いつもこのプランを使っていて、必要に応じて書きかえている人たちは、困難な状態を経験する回数が減り、つらい状況に陥っても以前ほど悪くはならず長期化しないことがわかっています。

WRAPは、あなたが自分自身の健康と元気について主導権をにぎることができるように力を与えてくれます。この方法が考案されて以来、元気回復行動プラン、Winning Against Relapseなどの本、Wining Against Relapseのテープ、Creating Wellness DVD、サポートグループ、ワークショップ、セミナー、ウェブサイトなどを通じて、このシステムは多くの人々に紹介されてきています。

Mary Ellen Copeland Ph.D., Mental Health Recovery and WRAP
P.O. Box 301
West Dummerston, VT 05357-0301
Phone: 802-254-2092, Fax: 802-257-7499
Email: info@mentalhealthrecovery.com
Website: <http://www.mentalhealthrecovery.com>

日本語での問い合わせ先

Email: mh_recovery@yahoo.co.jp