

WRAP™（元気回復行動プラン）

クライシスを脱したときのプラン

クライシスから抜け出し、クライシスを脱したときのプランを使う準備ができたとわかるのは、次のようなことが出来るようになったときです。

このクライシスから回復したら、私は、こんな感じでいたいと思います。

WRAP のはじめの、いい感じのときの自分の欄を参照してみましょう。このクライシスによって見方が変わって、いい感じのときの自分はこれとは違うように感じるかもしれません。

回復後のサポーターのリスト

このクライシスを脱した時期に、できれば、以下の人にサポートしてほしいと思います。

名前	電話番号	お願いしたいこと
----	------	----------

名前	電話番号	お願いしたいこと
----	------	----------

WRAP™ (元気回復行動プラン)

名前 電話番号 お願いしたいこと

名前 電話番号 お願いしたいこと

名前 電話番号 お願いしたいこと

帰宅 (もし入院していたり、自宅から離れていた場合)

もし入院していたとしたら、帰宅してからの数時間がとても大切なときです。帰宅したときに、安心できますか？実際に安全ですか？もし、答えがいいえであったら、次のことを考えてみてください。

帰宅して安全と感じられ、実際に安全であることを保障するために、しなければならないこと。

自宅に戻る前に、過ごしたいところ。

どこで どのくらいの間

家まで送ってくれる人。

WRAP™（元気回復行動プラン）

一緒にいてくれる人。

帰宅したらやりたいこと。

帰宅するまでに、手配しておくこと、帰ってから楽なこと。

帰宅して、直ちにしなければならないこと。

誰かに頼むことができること。

WRAP™（元気回復行動プラン）

気分がよくなるまで、するのを待てること。

クライシスからの回復期に、自分のために毎日しなければならないこと。

クライシスからの回復期に毎日しなければならないかもしれないこと。

このクライシスからの回復期に、避けなければならない事柄や人々。

WRAP™（元気回復行動プラン）

調子が悪くなり始めているかもしれないサイン。（例：不安、過度の心配、過食、睡眠障害）

調子が悪くなり始めたら使うようにする元気に役立つ道具。（やらなければならないことに星印をつけましょう。そのほかのものは選択肢です。）

このクライシスの影響を、これ以上広げないためにしなければならないこと。それらをいつ行うか。

WRAP™（元気回復行動プラン）

感謝を示さなければならない人たち

誰 いつお礼をするか どのようにお礼をするか

謝罪しなければならない人たち

誰 いつ謝るか どのように謝るか

関係を修復しなければならない人たち

誰 いつ仲直りするか どのように

WRAP™ (元氣回復行動プラン)

解決しなければならない医療、法的、経済的な問題

問題 どのように解決しようと計画しているか

さらなる損失を防ぐためにしなければならないこと。(クレジットカードをキャンセルする、職場を離れていたら正式な休暇許可をとる、悪影響をうける友人とのつながりを絶ちきる、など)

クライシスを脱したときの局面が終わり、毎日自分のためにすることの指針として、日常生活管理プランを使い始めることができることを示すサイン。

WRAP™（元気回復行動プラン）

将来、このようなクライシスを避ける助けになるように、WRAP のはじめの4つのプランで変更すること。

回復しやすくするために、クライシスプランで変更すること。

暮らし方や人生のゴールについて変更したいこと。

このクライシスから学んだこと。

WRAP™（元気回復行動プラン）

学んだことによって生活のなかで変えたい、あるいは変えなければならないこと。

変えたいことがあるとしたら、いつ、どのように行うか。

責任を取り戻す予定表

子供の世話、ペットの世話、仕事、料理や家事など、他の人があなたに代わってやってくれたこと、困難な時期にやらずにおいたことなど、責任を再び果たすようにするためのプランを作る。

例

責任事項：仕事に戻る

クライシスのときにだれがやってくれたか：同僚

責任を取り戻しつつある間、誰に何をしてもらいたいか：

ジェーンとエリックに記録の管理を手助けしてもらう。

責任を取り戻すための計画

ステップ：

- 次の5日間、一日2時間だけ仕事に戻るようにする
- 一週間、半日出勤をする
- 一週間、75%出勤する
- フルタイムで仕事に戻る

WRAP™（元気回復行動プラン）

責任事項： _____

クライシスのときに誰がかわりにやっていたか： _____

責任を取り戻しつつある間、誰に何を手助けしてもらいたいか：

責任を取り戻すための計画

ステップ：