

わたし うちょうし じぶん  
私たちはアメリカ生まれの自分の調子の  
ととのえかた  
整え方プログラムである WRAP(ラップ)を  
まな かい ひら  
学ぶ会を開いております。WRAP(ラップ)と  
じぶん い じぶん  
は自分らしく生きるためにつくる自分の  
とりあつかいせつめいしょ かい  
取扱説明書のことです。そしてこの会で  
あつ じぶん とりあつかいせつめいしょ  
は、集まったみんなで自分の取扱説明書  
おも けいけん つた あ  
づくりのために想いや経験を伝え合うことを  
おこな  
行っています。

## これまでの歩み

2018年10月 ココカラいわて立ち上げ

2018年11月 第一回自分のトリセツづくり in 盛岡開催

※以後月に一回開催

2020年5月 オンライン自分のトリセツづくり開始

※以後月に一回開催

メール

kokokaraiwate@gmail.com

ホームページ

<https://www.kokokaraiwate.com/>

ホームページにて

さいしんじょうほうこうしんちゅう  
最新情報更新中



じぶん とりあつかいせつめいしょ  
自分の取扱説明書

つくってみませんか？

ピアサポートグループ

# ココカラいわて

けんこう  
こころとからだの健康のために…

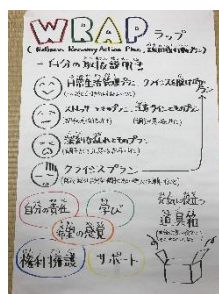
なに だんたい  
Q：何をやる団体？

わたし じぶん もりおか  
A：私たちは「自分のトリセツづくり in 盛岡」という  
あつ つき かい かいさい  
集まりを月に1回のペースで開催しています。トリ  
セツとは取扱説明書のことです。

せんたくき そうじき か せつめいしょ  
洗濯機や掃除機を買ったら説明書がついてきま  
すよね。そこには「調子が悪くなったら〇〇ボタンを  
お ちょうし わる とき たいしよほう  
押ししてください」などと調子が悪くなった時の対処法  
や「お手入れ方法」などといった長く使うために日頃  
おこな か  
から行うことが書かれています。

じぶん にんげん  
「自分のトリセツ」はその人間バージョンです。  
じぶん ちょうしわる とき たいしよほう じぶん  
自分が調子悪くなった時の対処法や、自分がいい  
かん か と  
感じているためにするとよいことなどを書き留めてお  
く、まさに「自分の取扱説明書」なのです。

じぶん もりおか あつ ひどどうし  
「自分のトリセツづくり in 盛岡」は、集まった人同士  
おも けいけん かた あ じぶん  
で想いや経験を語り合いながら、自分のトリセツを  
つくることが目標です。



さんかしゃ こえ  
参加者の声

はじ さんか とき きんちよう  
初めて参加した時は緊張しましたが、  
だんだん じぶん う い ば  
段々と自分を受け入れてくれるこの場に  
あんしんかん おぼ  
安心感を覚えるようになりました。ま  
た、自分の元気の源や不調のサインを  
だし合うといったことを通じて「私も  
それある！」と思えたり「なるほど、そ  
ういう考えもあるのね」と思えること  
が新鮮です。

だれ さんか  
Q：誰が参加できるの？

だれ さんか とく じぶん み  
A：誰でも参加できます。特に自分を見つめなおした  
かた なや かか かた  
い方、悩みを抱えている方におススメです。

ひと さんか  
Q：どんな人が参加しているの？

やまい けいけん しえんしゃ  
A：こころの病を経験した方、支援者の方、こころ  
けんこう きようみ かた さまざま かい  
の健康に興味を持っている方など様々です。1回あ  
たり7~8人くらいに参加していただいています。

だんたい だれ  
Q：この団体は誰がやっているの？

うわの せわがかり わたし ひょう  
A：上野がお世話係をしています。私はうつ病の  
とうじしゃ しえんしゃ けいけん  
当事者であり、支援者も経験しています。

げん きかいふくこうどう だんたい  
Q：WRAP（元気回復行動プラン）の団体です  
か？

じぶん う じぶん  
A：はい。自分のトリセツはアメリカ生まれの自分の  
ちょうし とどの かた  
調子の整え方プログラムである WRAP(ラップ)をもと  
おこな かぎ い  
に行っています。しかし WRAPに限らず、生きづらさ  
かか いばしょ きょうみ も  
を抱えた人たちの居場所づくりにも興味を持ってい  
ます。

あなたらしさって何ですか？

あなたらしく生きるヒントを提供できるか  
もしれません

きょうみ かた おも  
興味のある方はぜひメールいただければと思  
います！

うわの

お茶・お菓子コーナー



ある日の内容

