

わたし 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
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…

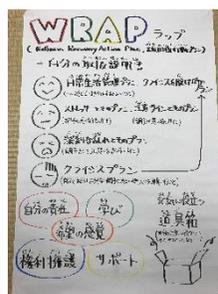
なに だんたい
Q：何をする団体？

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 たいしょほう
押してください」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 たいしょほう 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

はじめ 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

