

# 宮崎国際大学 公開講座

令和6年度 宮崎県人権啓発推進協議会委託(人権啓発活動協働推進事業)

だれもが自分らしく生きることができる  
地域社会実現に向けて～

## リカバリーでつながる、 WRAPでつながる! 2024

自分らしさの回復、主体性の回復などを意味する「リカバリー」をテーマに、気分や体調が優れない時に「いい感じ」の自分に戻って来れるよう、自分自身でデザインするセルフケア(WRAP)について学びます。 ※WRAPについては裏面参照

13:00~13:45 講演:「わたしのリカバリー」 by 増川ねてる  
13:50~14:30 トークセッション(ねてる、ひろっぴ、タナベソラ、真幸愛)  
14:45~16:00 WRAP 体験ワークショップ

### 講師紹介

増川ねてる



アドバンスレベル WRAP®ファシリテーター。1974年新潟県の菓子店に生まれる。詩人になることを夢見る少年だった。15歳の頃から強い眠気(過眠)に悩まされるようになる。19歳で上京するが病との格闘が続き、29歳で仕事ができなくなる。2005年、通うようになった施設にて「理解し合える仲間」に出会い、「当事者活動」を始める。2006年WRAPに出会い、2007年からファシリテーターとなる。現在は関東を拠点にピアサポーターとして活躍する他、認定NPO法人精神作業療法協会(POTA)の理事や、静岡大学情報学部で教育研究支援員を務める。2013年より日本各地で「WRAPファシリテーター養成研修」を行っている。

日時:2024年 12月22日(日) 13:00~16:00(開場12:40)

会場:宮崎県防災庁舎5階 防51号室

参加費:無料

定員:80名



参加人数把握のためQRコードまたはURLより、Googleフォームからお申し込みください。

<https://forms.gle/o6KVR9YQmBsesTq9A>

会場への  
アクセスは  
こちらから!



※お車の方は、県庁外来駐車場(防災庁舎地下、企業局南、本館北)をご利用ください。(無料)  
※空席があれば、当日参加OKです。

お問い合わせ・メールでのお申し込み: [akasai@miu.ac.jp](mailto:akasai@miu.ac.jp)



宮崎国際大学  
Miyazaki International University

## トークセッション登壇者

### ひろっぴ↗

(田中広輝)

小林市出身。

WRAP®ファシリテーター。20歳の頃、事件に巻き込まれたことがきっかけで精神疾患を患うが、自分の病気と付き合いながら「自分らしく生きる」方法を模索し、WRAPと出会う。現在はWRAPに限らず、様々な知識や技術を活かして周りの人に希望を届け、可能性を広げるお手伝いをしている。



### 真幸 愛

絵画アーティスト。元看護師。人間関係がもとで重度の鬱病になる。自殺未遂、閉鎖病棟経験者。社会復帰は無理との診断を受ける。独学で絵を描き始める。絵を通して生きる喜びを感じ、社会復帰を果たす。「今を生きること」心と体を整える事の大切さを絵や言葉を通して伝えられるよう活動中。



### タナベソラ

働き方が原因で体調を崩す。療養のため宮崎に帰郷。父の介護や自らの病の経験から、精神保健福祉士の資格取得。百姓とソーシャルワーカーとして、依存症者の支援、職を通じたエンパワメント、ファウンテンハウスをモデルにした当事者主体のリカバリーセンターの設立に向け活動中。



## WRAPとは

Wellness (ウェルネス) Recovery (リカバリー) Action (アクション) Plan (プラン)の頭文字を取ってWRAP。[通称:ラップ] 自分らしく楽しく生きるため、また調子を崩した時に自分をリカバリーするためのアクションプランです。メンタルヘルス・リカバリーの方法として、メアリー・エレン・コーブランドら、リカバリー当事者により考案されました。

## ワークショップでは

ひとりひとりの「いい感じ」を大切にしながら、それぞれの生活から体験的に学んだ知恵や工夫を持ち寄ります。その中で、自分のセルフケアの「道具」を再発見し、セルフケアツールが詰まった自分の「トリセツ (WRAP)」を作っていきます。人生は波乗り！波に乗るための知恵や工夫を集った人たち同士、実体験から学び合うことがWRAPの特徴です。

## 宮崎国際大学では

授業でWRAPについて学んだ学生の「楽しそう！やってみたい！」という声から、サークルが始まり、学生や教職員が分け隔てなく参加し、活動が続いています。リカバリーに取り組むことの楽しさを広めたいと願っています。また、このような活動を通して、当事者主体のケアのあり方を模索する、地域のリカバリー・コミュニティづくりの一助になればと考えています。

実施主体:宮崎国際大学 地域連携センター 協力:MIU WRAP CAFE  
後援:宮崎県教育委員会、宮崎県社会福祉協議会、宮崎県精神保健福祉士協会、  
宮崎県公認心理師・臨床心理士会



宮崎国際大学  
Miyazaki International University

889-1605 宮崎県宮崎市清武町加納丙1405  
<https://www.miu.ac.jp>