

看護職者のための WRAP (Wellness Recovery Action Plan) ワークショップのご案内 ～無作為割付臨床試験～

WRAP (Wellness Recovery Action Plan/元気回復行動プラン) とは、

メンタルヘルスを良い状態に維持するためのセルフケアツールの一つとして注目されています。

自分らしく生活をしていくうえで、「元気に役立つ工具箱」というその人なりの工夫や物などをリストとして挙げておき、「調子が悪くなっているとき」「クライシス」などの人生の様々な状況が起きた時に、セルフケアができるように事前に準備しておくのが WRAP のプランです。

WRAP のプランを作成してみませんか？

なお、研究対象者として同意して参加いただく場合、本ワークショップは無作為割付臨床試験として、無作為に前半と後半の2群に割付され、どちらの群に参加いただけるかはお選びいただけませんので、ご了承ください。また、複数のアンケートに答えていただく必要がございますので、ご協力いただけますと幸いです。

日程：2023年7月1日(土)もしくは2024年2月10日(土)

時間：10:00～16:00 (昼休憩1時間含む)

場所：山形県立保健医療大学

住所：〒990-2212 山形県山形市上柳 260

【申し込み先】お申し込みにはメールアドレス、アンケート等に回答する必要があります。アンケートフォーム入力 (QR コード) をお願いいたします。

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfoCnBJ0413eDamXbs6E0tZns0pJcIKFLNHYwtBQQMXaN5gXg/viewform?vc=0&c=0&w=1&flr=0>

関西医科大学 看護学部 矢山壮

連絡先：yayamas@hirakata.kmu.ac.jp



【参加対象】

- ・これまでにWRAPワークショップに参加したことがない人
 - ・年齢が20歳以上の人
 - ・看護職の資格を有する人
 - ・看護業務に従事している人
- *WRAPクラスに出たことがある人も参加できますが、その方は研究の対象にはなりません。

【参加費】

無料

【募集人数】

30名 (定員になり次第締め切ります)

【ファシリテーター】

矢山壮/関西医科大学看護学部
藤田茂治/訪問看護ステーションりすたーと
安保寛明/山形県立保健医療大学
的場圭/関西医科大学看護学部
瀧ノ上恵/訪問看護ステーションりすたーと

本ワークショップは日本学術振興会科学研究費助成事業科学研究費補助金基盤 (C) 課題番号：21K10730 「看護師のメンタルヘルスケアのための WRAP 有用性の検証」 (研究代表者：矢山壮) の研究助成を受けて実施します。

ワークショップ参加やアンケート調査ご協力負担軽減費として参加者に対してワークショップ参加後にクオカード 3,000 円分をお渡しします。