



# 企業内の支援者のための WRAPクラスの試み

～支援者のセルフケア・支援スキルの向上、  
社内ネットワークの構築を目指して～

- 中電ウイング株式会社 東新町支社 山田 康広  
中電ウイング株式会社 東新町支社 原田 裕史

# 中電ウイング株式会社 概要 1

**会社名** 中電ウイング株式会社  
**設立** 2001年4月  
**開業** 2003年4月  
**資本金** 1億円  
 (中部電力100%出資)  
**所在地** 名古屋市南区  
 立脇町一丁目13番1号

## 障害者雇用率

**2.74%** (中電3社と中電ウイング)

## <総合スタッフの資格>

\*障害者職業生活相談員 48名

\*企業在籍型職場適応援助者23名  
<2021年6月現在>

		人数	重度(再掲)
身体障がい者		13	10
(内訳)	上肢	2	1
	下肢	7	5
	聴覚	4	4
	内部	0	0
知的障がい者		73	15
精神障がい者		30	
障がい者計		116	25
総合スタッフ		66	
パートタイマー		8	
派遣労働者		18	
従業員合計		208	25

# 中電ウイング株式会社 概要 2

## 業 務 内 容

業 務 内 容			
①	本 社	総務課	人事、給与厚生、安全衛生、広報（見学対応）
②		経理課	経理業務
③		営業課	お客さま・契約窓口、防災用品・制服・ノベルティ商品の販売
④		デザイン・印刷課	デザイン、印刷、製本
⑤		物流ハブセンター	商品梱包、袋詰、ダイレクトメール
⑥		アグリ事業部	花壇維持管理、花栽培、園芸商品の販売、水耕栽培の検討
⑦	東新町支社	文書集配、定型的な事務補助、呈茶・喫茶業務	
⑧	千代田支社	文書集配、定型的な事務補助、印刷業務	
⑨	日進支社	研修施設清掃、研修準備業務	
⑩	岐阜支社	文書集配、定型的な事務補助業務	

# 東新町支社（旧OSC）でのWRAPの取り組み

## 精神チャレンジドの雇用の試み

- 2013年中部電力株式会社人事部門内での有期雇用
- 2015年中電ウイングに移管（旧オフィスサポートセンター）

### 課題：

人間関係や体調・感情の不調により  
症状の悪化・休務など就労が不安定



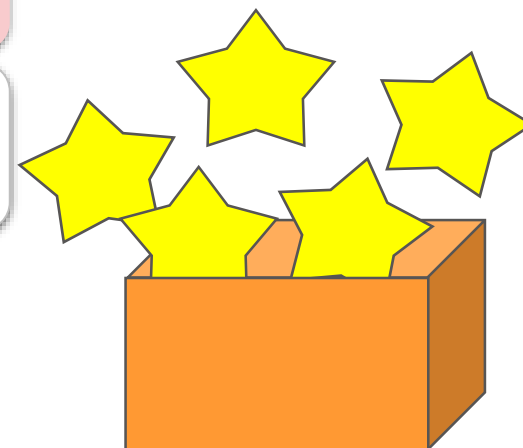
### 2018年3月よりWRAPクラスを実施

- チャレンジド・支援者のセルフケアへの理解と共感が深まる
- ピアサポートのある風土の醸成



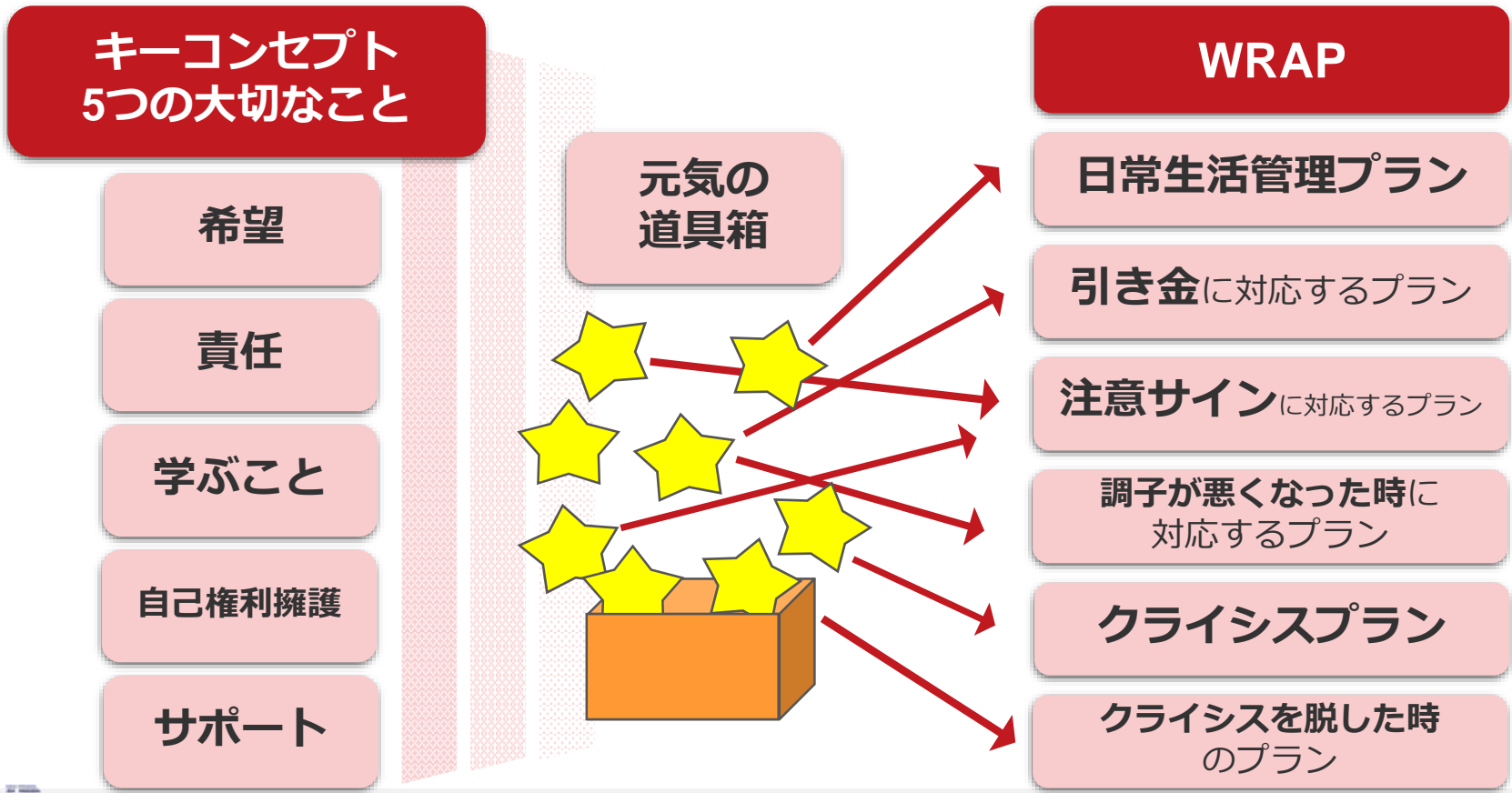
# WRAPとは？①

- メアリー・エレン・コーブランド氏によって考案
- 同じような精神的な困難を経験した人たちへのインタビューから「元気に大切な5つのこと」を発見
- ピアサポートプログラムとしてまとめられたもの



# WRAPとは？ ②

- 精神的な困難があっても元気で豊かに自分らしい生活を送るために、
- 良い感じの自分や心身の不調の状態（サイン）への気づきを高め、
- そのサインに合わせて健康を維持・回復するための行動を実践するプログラム

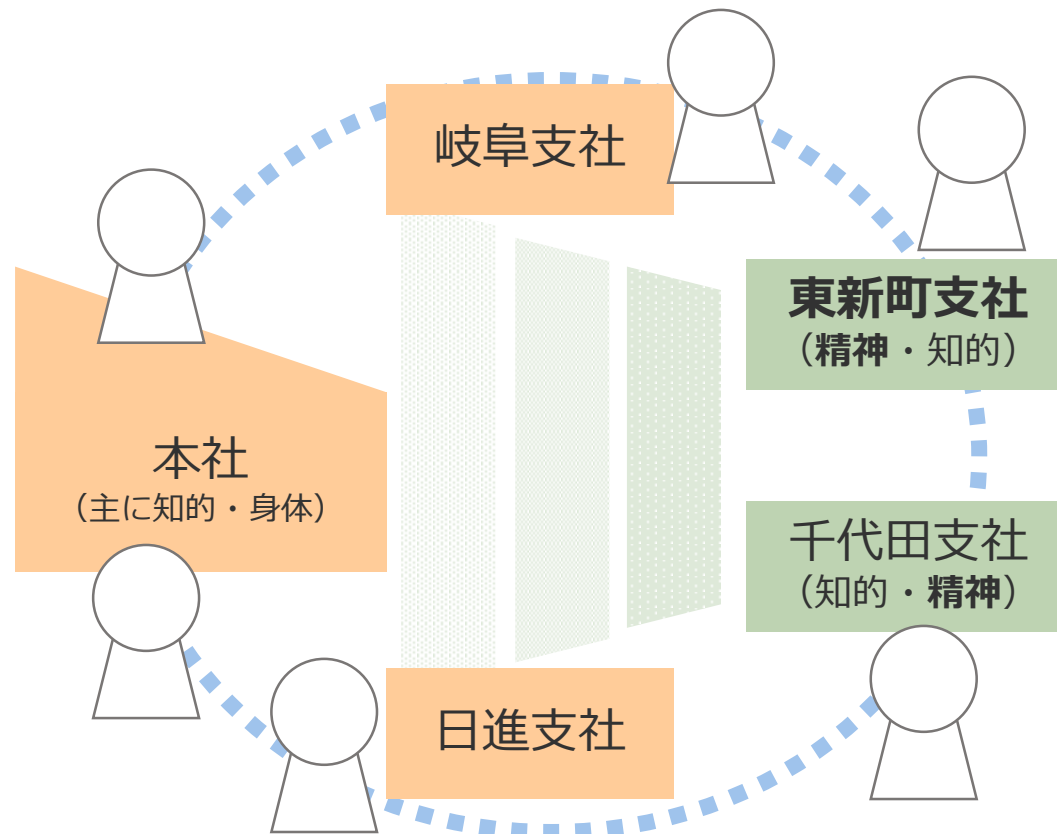
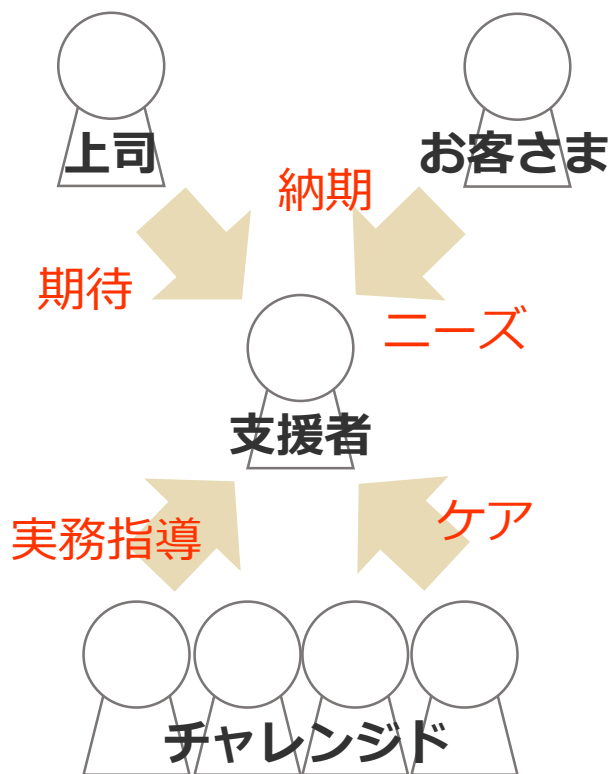


# 支援者が抱えている課題①

支援者の感情労働  
メンタルヘルスケア

精神チャレンジの  
雇用拡大

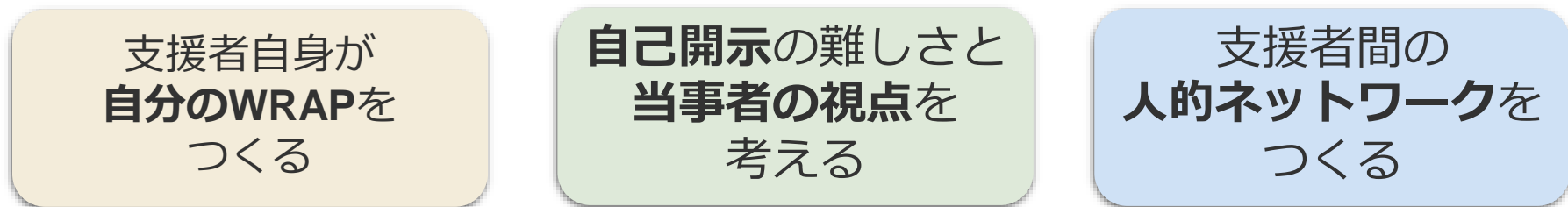
拠点拡大による  
支援者間の連携



## 支援者が抱えている課題②



### 《研修の目的》





# 支援者のためのWRAPの概要

- 2019年9月に実施
- ファシリテーター1名（筆者；ファシリテーター研修受講済み）

所属	人数	( )内は管理職を再掲
支援連絡会議 ※	7名(1)	
総務課（事務局）	3名(2)	1日目のみ1名
東新町支社	6名(2)	2日目のみ3名 4名は過去に受講済み
合計	16名(5)	

## ※支援連絡会議

毎月第2火曜日に開催

各所属の代表支援者が、支援の悩みや実践を共有し話し合う場

# 1日目のプログラム

テーマ	内容	形式
自己紹介	趣味やリラックス方法の紹介をしよう	全
ガイドラインづくり	安心安全にWRAPクラスを実施するための約束事をみんなで決めよう	全
希望	自分が希望を感じる場面を考えよう	グ
責任	自分が責任をもって行っていることを考えよう	グ
学ぶこと	これまでの学びについて考えよう	全
自己権利擁護	自分の権利について知り、自分を大切にするため、守るために必要なことについて考えよう	ワ・全
サポート	自分のサポーターをエコマップにしよう	ワ・全

※全...全体討議、グ...グループ討議、ワ...ワークシート、説...説明のみ

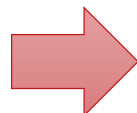
## 2日目のプログラム

テーマ	内容	形式
導入	昨晚実施した元気の道具箱の紹介しよう	全
<b>日常生活管理プラン</b>	良い感じの自分とそれを維持するために毎日・時々行っていることを書き出そう	ワ・グ
<b>引き金に 対するプラン</b>	調子を崩す出来事等とその対処方法を似た引き金をもつメンバーで語ろう	グ
<b>注意サインに 対するプラン</b>	調子が崩れているサイン等とその対処方法を似たサインをもつメンバーで語ろう	グ
<b>調子が悪くなっている 時のプラン</b>	明確に調子が悪い時に行う対処方法を実効性が高い3カ条にまとめよう	ワ・全
<b>クライシスプラン</b>	してほしい/してほしくないサポートについて考えよう	ワ・全
<b>脱クライシスプラン</b>	クライシスな状況を脱した後に徐々に日常生活にもどるためのプランについて考えよう	説
修了式まとめスピーチ		全

# 支援者のためのWRAPの準備

事務局と打ち合わせ

- 参加者が十分に語れるような工夫を検討



支援やWRAPは  
学びたい

何するんだろう

言いづらいな  
大丈夫かな

緊張する

甘えたことと  
思われな  
い  
だろうか？

社外会議室の利用



私服での参加



お菓子や飲み物の用意



# WRAPクラスのファシリテーションの工夫

## テキスト

事前に配布し  
日常について  
考えてきてもらう  
スムーズなクラスへの  
参加を促す

## ワークシート

ワークシートの  
様式を活用して  
考えの整理に活用  
※もちろん個人で  
白紙に自由にまとめる  
ことも可

## グループワーク

グループの大きさや  
活動の内容に  
変化を持たせる

## マインドフルネスの体験



## ストレッチ



# ガイドラインづくり

- 安心安全に参加するために、参加者をお願いしたいことを話す。
- 参加者の意見をグループにまとめ、2日間WRAPクラスを実施する上での約束ごとにする。



不安・緊張  
自己開示を伴う  
グループワーク



メンバー全員の  
承認

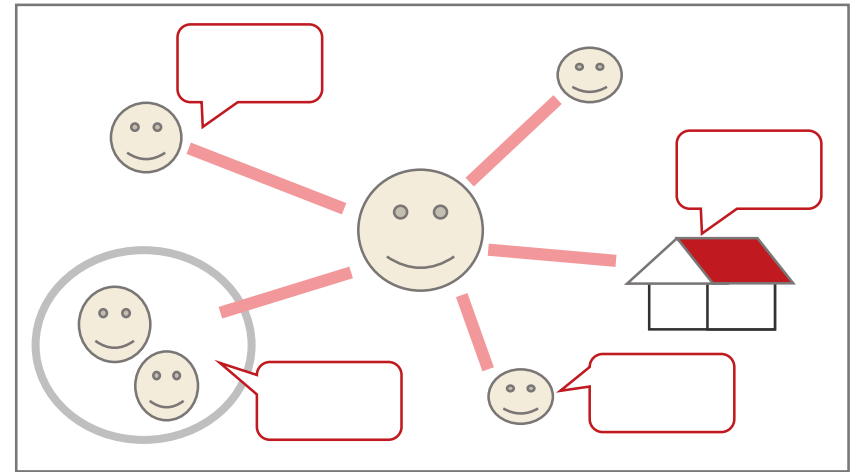


安心

# サポート

## 自分エコマップをつくろう

- 自分をサポートしてくれる人や物などを、自分を中心にしたワークシートに書き込む。



### 実施前の印象

- 福祉・医療の支援では良く作成する
- 企業内支援者は作成経験が少ない  
「私にも作れるのだろうか...」

### 感想

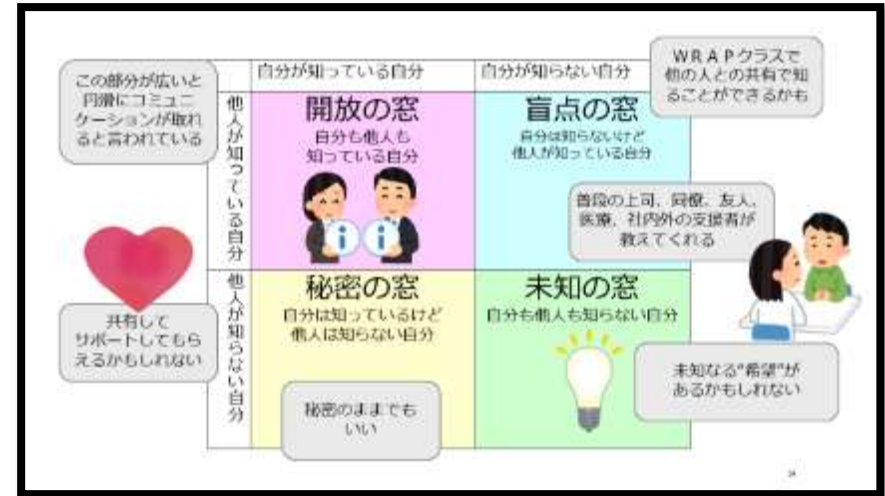
- やってみると意外とできた！
- いろいろな人の支えを実感！
- 可視化の効果を体験できた。

# 日常生活管理プラン ①いい感じの自分

## 自己開示について勉強

- 開示するメリットとデメリット
- 支援者が開示を求めがちになる弊害
- 安心した開示について理解

その上で、グループで良い感じの自分についてグループで話し合い



長所を言われるのは  
恥ずかしいけど自信になる

いい感じの自分を維持するために、毎日（時々）することをリスト化する

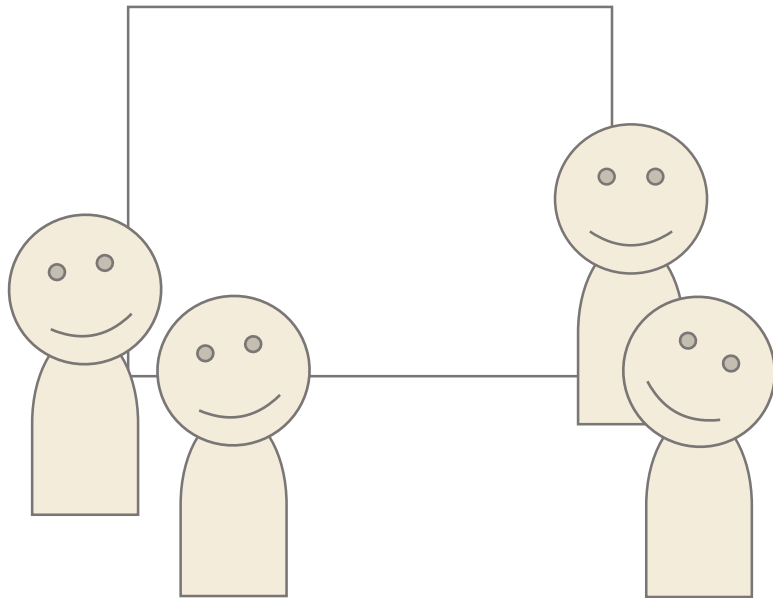
毎日すること	時々すること
<input type="checkbox"/> . . .	<input type="checkbox"/> . . .
<input type="checkbox"/> . . .	<input type="checkbox"/> . . .
<input type="checkbox"/> . . .	<input type="checkbox"/> . . .





# 引き金と対応するプラン

- 同じ引き金を持つ支援者でチームを結成！
- 自分たちの引き金と対処方法を模造紙にまとめプレゼン発表！



くちべた

時間に追われる

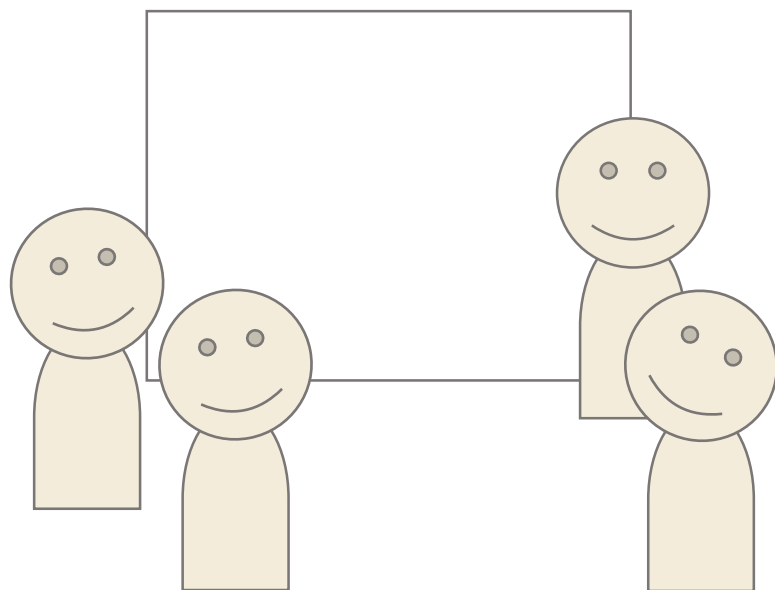
一方的に  
言われる

仕事の失敗

- 同じ引き金への共感
- 同じ引き金でも人によって微妙に異なることへの気づき
- いろいろな対処方法の発見

# 注意サインと対応するプラン

■注意サインでも  
同じワークを実施



なんだか  
イライラする

眠れない姫

からだの痛み

集中力不足

なんだかイライラする

注意サイン

道具箱

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

# クライシスプラン

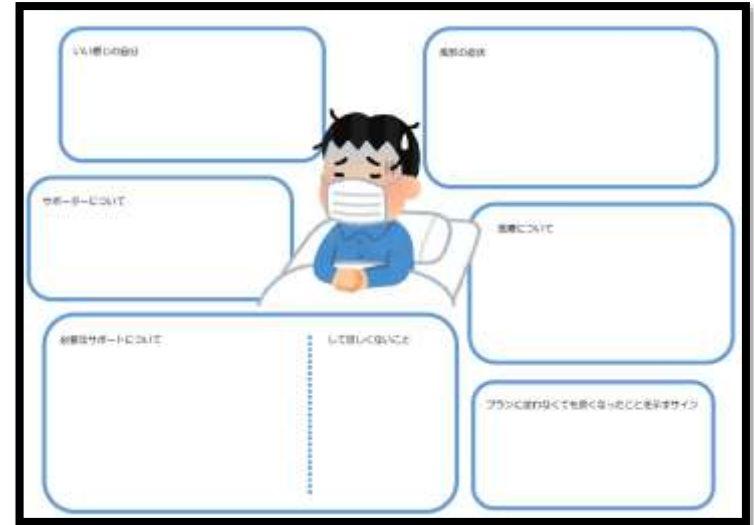
■ **クライシスな状態**の時に  
 してほしいサポート  
 してほしくないサポートを話し合う

うどん OR おかゆ

そっとしてほしい OR 声かけてほしい

麦茶 OR スポーツドリンク

してほしいことがある人はしてほしくない個人の違いに驚き



今私がしている支援は  
 チャレンジドがしてほしい  
 /ほしくないサポートと  
 一致している？  
**相手のことを理解できている  
 だろうか？**

# 事後アンケートより 1

支援者自身が  
自分のWRAPを  
つくる

自己理解の深まり  
支援者自身のセルフケアの必要性の気づき  
みんなが生きづらさの当事者

自分自身を見つめなおすことができた

WRAPはどんな人にも必要

今までは力技で切り抜けてきたと感じた

文字に描き出して可視化することで自己覚知できた



支援の前に、自分が元気になるのも大切

# 事後アンケートより2

自己開示の難しさと  
当事者の視点を  
理解する

自己開示をする当事者側の立場になる  
自己開示の大変さを体験  
安心して話せる環境づくりの大切さ

やはり言いづらさを感じる

自己開示できた

思った以上に  
エネルギーが必要

管理職なので  
参加に気をつけた



雰囲気づくりや話しても大丈夫と思える環境づくりをしたい

# 事後アンケートより3

支援者間の  
人的ネットワークを  
つくる

WRAPの中で支援の悩みを語れた  
課を越えた相談やお願いがしやすくなった  
まだまだピアサポートは不十分

修了者が、日常の業務や生活の中で

- (1) 自身のセルフケア
  - (2) 同僚へのサポートの実践
  - (3) ピアサポートのある職場づくり
- を推進するための課題として、

- 参加者のフォローアップ
- 継続的に支援者間でピアサポートで  
きる仕組みづくり

## 修了証



# まとめ

## 社員研修としてWRAP？

**支援者がWRAPをつくる  
体験を伴う理解がとても重要  
支援者のスキルアップにつながる**

- ①セルフケアの理解
- ②自己開示と当事者視点の理解
- ③ネットワークづくり

その支援者が  
現場でチャレンジドに支援  
安定就労に役立てる

## コロナ禍でもあきらめずWRAP

中電ウイング公式Instagram（試用）

<https://www.instagram.com/chudenwing.official/>

コロナ禍でもできる  
元気の道具箱

リモート

ソーシャル  
ディスタンス

