

# 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～

○山田 康広（中電ウイング株式会社 東新町支社 主任）  
原田 裕史（中電ウイング株式会社 東新町支社）

## 1 はじめに

中電ウイング株式会社は、中部電力株式会社の特例子会社である。2019年8月現在212名（障がい者113名を含む）が在籍している。精神障がい者の雇用は、2013年、中部電力株式会社人事部門内での有期雇用から始まり、2015年当社の東新町支社（旧オフィスサポートセンター）に移管された。精神障がいのあるチャレンジド（以下「精神チャレンジド」という。）は、主に事務補助・PDF業務に取り組んでおり、現在では会社内の他拠点にも雇用が拡大している。

東新町支社では、当初、精神チャレンジドが業務の遂行や対人関係の困難、体調や感情の不調を客観的に把握することやその対処ができずに悪化や休務してしまうことなどが課題となっていた。精神チャレンジドの安定した就労のために、2018年3月より1年間WRAPを実施した。

WRAP（Wellness Recovery Action Planの略、元気回復行動プラン）は、当事者によって考案されたもので、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である。

このWRAPクラスを通して、精神チャレンジドと支援者の両者のセルフケアへの理解と共感が深まり、ピアサポートのある職場風土が醸成されるなどの成果があった。

## 2 支援者のためのWRAP実施までの経緯と準備

東新町支社の成果を受け、精神チャレンジドへの支援やセルフケアを会社全体で学び、支援者間の悩みを共有する人的ネットワークをより深く構築したいというねらいから、支援者のためのWRAPを実施することになった。

事務局（総務課）とファシリテーター（筆者）が打ち合わせを行った。開催にあたり、参加者が自分自身や職場での悩みを十分に語れるか、参加者の関係性（支援者間、管理職 - 支援者間）をいかに切り離して参加できるかが課題となった。参加者がリラックスして語れるよう、職場を離れた社外の会議室を準備し、参加者に私服で参加する、任意でリラックスできるようなお菓子や飲み物を各自で持ち寄るなどを事前にお願した。

## 3 支援者のためのWRAPの実施概要

研修の目的は、①支援者自身が自分のWRAPをつくる、②自己開示の難しさと当事者の視点を理解する、③支援者間の人的ネットワークを作るとした。研修は、2019年9月

に実施した。2日間終日の集合研修の形式で実施し、16名の参加があった（表1）。

表1 参加者の内訳

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

※1 各課代表が参加し、支援の実践や悩みを共有する会議体  
※2 うち4名は過去に受講済み

プログラム（表2）は、一般的なWRAPの内容とした。2日間の自己開示を伴うグループワークの負担感を考慮し、1テーマ1時間弱とし、グループワークごとに集団の大小や方法に変化を持たせた。また、リラクゼーションや支援に関する知識技術を織り交ぜたアイスブレイク（マインドフルネス、ストレッチなど）も実施した。

表2 プログラム

1日目	
【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】WRAP権利憲章を読み、自分を大切にすることを話そう	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
2日目	
【導入】昨晚実施した元気の道具箱を紹介しよう	全
【日常生活管理プラン】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
【引き金に対応するプラン】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
【注意サインに対応するプラン】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
【調子が悪くなっている時のプラン】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
【クライシスプラン】してほしくないサポートについて考えよう	ワ・全
【脱クライシスプラン】	説
【修了式】まとめスピーチ	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

## 4 支援者のためのWRAPの実際（一部の紹介）

### (1) ガイドラインづくり等の導入

両日のプログラムの導入として、一日の最初に安心して

話せる環境や自己開示の重要性について共通認識を図った。

1日目の最初には、安心して参加するために自分が伝えたいことを用紙に書き、順番に発表した。発表内容は参加者の全員の承認を経て、2日間のワークでの約束事にした。2日目は、「ジョハリの窓」や「援助の非対称性」をテーマに、援助者が自己開示を求めがちになること、さらに自己開示によりサポートを得やすくなる一方で、生きづらさを話すことで劣等感を感じやすくなることなどを学習した。

### (2) サポート

サポートでは、支援者自身をサポートしてくれる人や物を「エコマップ」に描き出すワークに取り組んだ。上司・同僚、病院などフォーマルなサポートから家族などインフォーマルなサポートなどを書き出した。最初は「エコマップが作れるだろうか」という印象を持った参加者も「やってみたらできた」「意外とたくさんサポーターはいると実感できた」と言う感想が挙がった。

### (3) 引き金に対応するプラン

最初に自分の引き金を用紙に書き、似た引き金を持つ参加者でグループを作った（「時間に追われる」、「人前で話すのが苦手」グループなど）。グループで模造紙に引き金の具体的な内容や対処方法を書き出した。その後、グループで1名がポスター発表をし、残りのメンバーが他グループの発表を聞き質疑応答するワークを交代で実施した。似た引き金を持つ仲間の存在、また同じ引き金でも人によって内容や感じ方に違いがあること、様々な対処方法があることについて気づきを得た有意義なワークとなった。

### (4) クライシスプラン

クライシスな状況（イメージが難しい参加者は風邪を想定）に「してほしいサポート」と「してほしくないサポート」についてワークシートに書き出した後に、全体発表で共有した。そっとしておいてほしい／声をかけてほしい、うどんが良い／おかゆが良いなど個人の嗜好や生活様式の違いに参加者間でも驚きの声が出た。その中で、支援の現場で精神チャレンジの思いとサポートが一致しているだろうか？という本質的な疑問を持ったという感想も出た。

## 5 事後アンケートより（表3参照）

### (1) 支援者自身が自分のWRAPをつくる

参加者は、当初、精神チャレンジに有効な支援を体験し、学ぶという動機で参加した。実際に自分自身のWRAPをつくることで、支援者である自分自身にもケアが必要なのだということに気づき、自分事としてセルフケアについて考え、その効果を実感することができた。

### (2) 自己開示の難しさと当事者の視点を理解する

参加者は自己開示ができたと回答した者が多かった。しかし、約束事や様々な工夫、お互いの配慮があっても、自己開示にかなりエネルギーを使い、発言を躊躇してしまう状況を体験した。自分が当事者の立場になる体験を通して、

支援の現場でも精神チャレンジが安心して話せる環境づくりが大事であるという再認識の気づきが得られていた。

### (3) 支援者間の人的ネットワークを作る

参加者を支援者にしたことで、参加者が自分のWRAPをつくる中で日頃の支援についての悩みを直接語る事ができた。また、そこから他の参加者が学びや気づきを得て、自分のWRAPに取り入れ、さらに支援の悩みを語るという相互作用が生まれていた。

WRAPは、日常生活の中で活用してはじめて効果が得られるものである。参加者が今回の学びや気づきを活かし、日常の業務や生活の中で自身のセルフケアや同僚へのサポートを日々実践することが望まれる。リカバリーの精神が浸透し、ピアサポートのある職場づくりを推進するためにも、今後、参加者のフォローアップや継続的に支援者間でピアサポートできる仕組みづくりが課題である。

表3 事後アンケートの感想の例

<b>(1)支援者自身が自分のWRAPをつくる</b>
改めて自分と言う人間性を見つめなおすことができた 文字に書き出して可視化することにより、自己覚知することができた 精神障がいのある人のツールと思っていたが、まず当事者の自分が元気になるのも大切 どんな人にもWRAPは必要だと思う など
<b>(2)自己開示の難しさと当事者の視点を理解する</b>
思った以上にパワーが必要だった 業務上のことは表現しづらい 自己開示を促すときには、その場の雰囲気作りも大切だ 『自己開示をしても大丈夫』と安心できる環境がとても大切だ など
<b>(3)支援者間の人的ネットワークを作る</b>
業務であまり接点がない支援者同士でコミュニケーションを取ることができた 研修後さっそくお願いごとや相談をさせてもらった 何かあった時にも相談がしやすくなった ネットワークは広がったが、ピアサポートは不十分だった など

## 6 まとめ

本研修は、一企業の社内研修としては研修の内容や、その実施方法等について、恐らくあまり例のないものではないかと思料するが、特に精神チャレンジの支援において有効な手段であるWRAPを支援者自身が体験することで、支援者の精神チャレンジ支援におけるスキルアップに繋げることができ、精神チャレンジの安定就労に大いに役立てられると期待している。

### 【参考文献】

- 1) 山田・三澤・原田・竹中. 職場における WRAP クラスの実践～精神・発達障がいチャレンジと支援者の協働によるリカバリーを目指して～. 第 27 回職業リハビリテーション研究・実践発表会発表論文集

### 【連絡先】

山田 康広  
中電ウイング株式会社 東新町支社  
e-mail : Yasuhiro-Yamada@chuden-wing.co.jp