

第28回職業リハビリテーション研究・実践発表会

元気回復行動プラン（WRAP）を応用した セルフマネジメントツールの開発

- 玉瀬 恵（東京都ビジネスサービス株式会社）
大場 秀樹・小島 理奈（東京都ビジネスサービス株式会社）

セルフマネジメントツールの開発

障がいのある人が自分自身について理解を深め、適切な生活管理などを行う際に活用できるツールである元気回復行動プラン（Wellness Recovery Action Plan：WRAP）の考え方を参考に、当社では就業する障がい者がセルフマネジメントに取り組み就業可能な体調を自分で維持できることを目指す「セルフマネジメントツール」を開発した。

セルフマネジメントの定義：

感情や気分の浮き沈みをコントロールしたり、日常生活管理・服薬管理などをしながら、不調にならないための予防や調子を崩しそうな時の対処をすることで、就業可能な状態を維持できること

運用の流れ

1. 導入研修

セルフケアの必要性などの基本教育・記入シートの内容の説明と活用方法など

2. 記入シートを用いたワーク



- ① 自分に合ったセルフケアをリストアップする
- ② 自分の調子（好調・不調）を段階的にとらえ、各段階での自分の状態はどんな様子か、心身にどんなサインが表れているかを記入する
- ③ 自分の調子の段階ごとに、そのサインが表れた時の対処やセルフケアを考えて記入する

3. 日々の体調や実行するセルフケアを現場担当者へ共有

朝礼や日報提出などの際に、障がいのある社員から現場担当者へ、その日の体調とセルフケアを共有する機会を設定する（毎日実施することで、体調のモニタリングが習慣化されると共に、セルフケアに取り組む動機付けになる。）

導入事例

※ツール導入前後の体調やセルフケア実施状況の変化を比較し、
ツール導入効果を検討する目的で本研究を実施

I. 対象

当社で勤務する障がいのある社員6名（女性3名、男性3名）

対象者6名のうち、就労支援機関等において体調管理やセルフケアについて学んだ経験があった者は2名だった。

II. 方法

①各個人のセルフケアレポーター、セルフケアの取組状況を把握する（ベースライン）

シートの配布や導入研修を行う前に、従来より毎日提出している日報の備考欄に、必要事項を追記する作業を2週間実施してもらった。日報備考欄には、その日の出勤時・退勤時の体調を10段階で評価した数値と、前回の日報提出時から新しい日報を提出するまでの1日間でオフィスや自宅で実施したセルフケアを記載するよう求めた。



②シート配布・導入研修

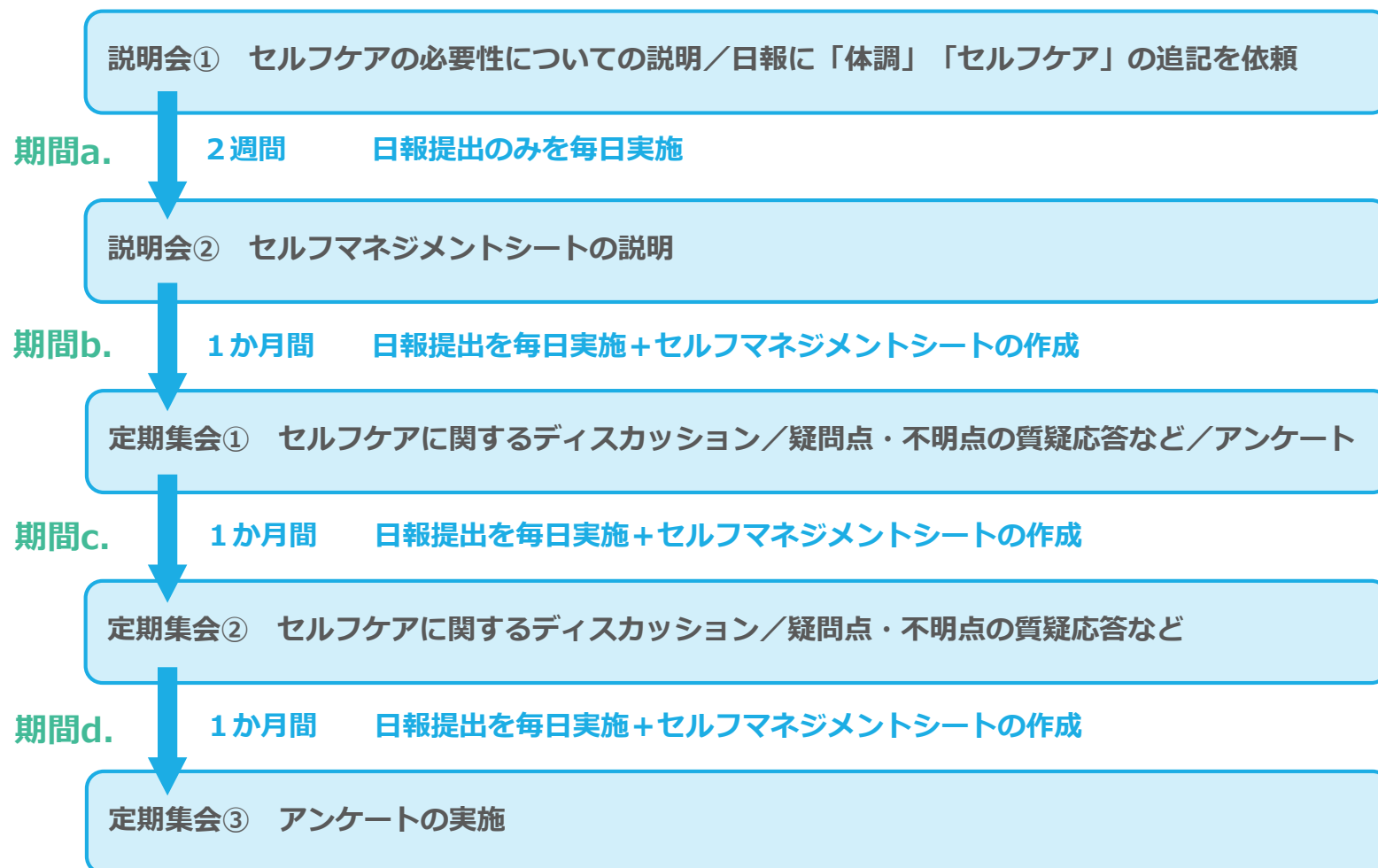
2週間経過後に、シートを配布して記入方法等の説明を行った。この導入研修には対象者の支援を担当する社員にも同席してもらい、教育や説明の内容について共通の理解を得られるようにした。研修の時間内でシートに記入する時間を15分程度設けたが、導入研修後も、空き時間などを利用してシートの追記・修正を行い、自分に合ったセルフケアプランを立てるよう伝えた。また、日報備考欄で報告していた内容は、導入研修後も引き続き報告するよう求めた。



③経過観察

導入研修後3か月間、1か月ごとに対象者3名ずつで集まる機会を設け、セルフケアでの対処が難しかった場面について共有したり、他の参加者ならそのような場面でどんなセルフケアを行うか意見交換をするなどの、ディスカッションを実施した。（導入研修から1か月後と、3か月後にアンケートを実施）

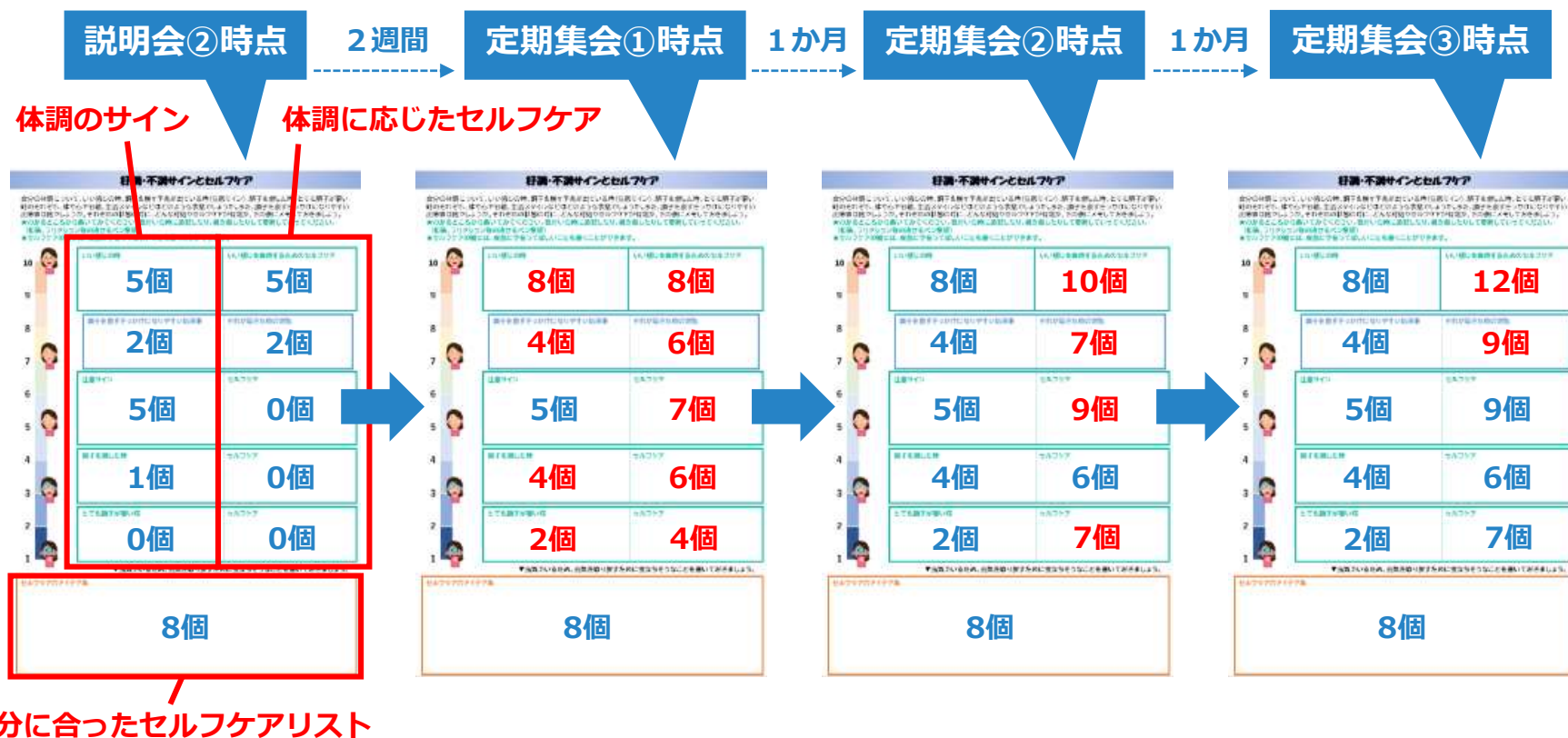
Ⅲ. スケジュール



IV. 結果

以下、研究対象者6名をA～Fで表記。また、「説明会」や「期間a～d」等の表記は前頁のスケジュール参照。

セルフマネジメントシートの書き込み数の推移（Aさん）



セルフマネジメントシートを配布してから2週間で、体調のサインとそれに対応するセルフケアの記入数が大幅に増えている。特に体調のサインについての記入数はこの期間に集中的に増加していたことから、サインに対する気付きが促進されるとともに、サインを言語化することによって自己理解が深まったと予想される。その後も、セルフケアの数は時間をかけて少しずつ増えており、生活の中で様々な刺激を受ける中でセルフケアの新しいアイデアを生み出すことができたものと考えられる。

定期集会③時点

1か月

Eさん

目標：不測のインシデントへの対応

次の4つの練習について、正しい心算・動作を指導する先生が正しい動作に誘導していく。指示を無視し、正しくても正しくない動作を繰り返す場合は、先生が正しい動作を繰り返すよう指導していく。指導が効果的に行き届いていない場合は、先生が正しい動作を繰り返すよう指導していく。指導が効果的に行き届いていない場合は、先生が正しい動作を繰り返すよう指導していく。

※以下の4つの練習は、毎朝必ず行うことにより効果的に学習できる。

10	1. 正しい心算・動作	1. 正しい心算・動作を指導する先生の動作に誘導
9	3個	2個
8	2. 正しい心算・動作	2. 正しい心算・動作を指導する先生の動作に誘導
7	2個	2個
6	3. 正しい心算・動作	3. 正しい心算・動作を指導する先生の動作に誘導
5	5個	2個
4	4. 正しい心算・動作	4. 正しい心算・動作を指導する先生の動作に誘導
3	3個	2個
2	5. 正しい心算・動作	5. 正しい心算・動作を指導する先生の動作に誘導
1	4個	3個

※上記の4つの練習は、毎朝必ず行うことにより効果的に学習できる。

5個

[illegible]

E

日報で報告された、一日に行ったセルフケアの数の平均

	Aさん	Bさん	Cさん	Dさん	Eさん	Fさん
期間a.	1.00	0.18	1.67	1.88	1.38	6.88
期間b.	1.00	0.41	1.05	1.67	1.89	3.95
期間c.	1.00	0.18	1.06	1.52	2.2	2.28
期間d.	1.00	0.05	0.73	1.22	2.39	2.17
		DOWN	DOWN	DOWN	UP	DOWN

日報で報告された、体調の数値（10段階）の平均

	Aさん		Bさん		Cさん		Dさん		Eさん		Fさん	
	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕
期間a.	6.60	5.36	6.10	6.00	6.63	5.67	6.29	6.75	7.00	7.50	5.71	5.00
期間b.	6.35	5.70	6.00	5.64	6.68	5.68	7.78	7.11	6.74	7.21	6.65	4.85
期間c.	6.53	6.00	6.12	5.76	6.56	5.38	7.54	6.92	6.84	7.00	5.88	4.08
期間d.	6.47	5.84	6.17	6.17	6.47	5.27	7.65	7.18	7.11	7.50	6.17	4.50

日報内容の推移について、セルフケアの報告数は取組を続けるほど減少する傾向がみられるケースが多かった。これは、取組の初期はいろいろなセルフケアを試し、続けるうちに自分に合った“定番”のセルフケアを適宜行うようになっていった人が多かったため、報告される数が減ったものと推察された。

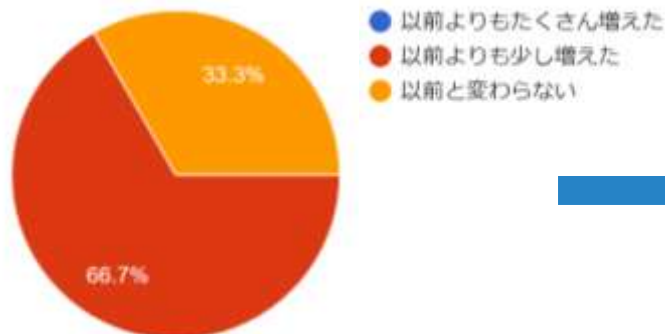
体調については、期間d.の数値が期間a.の数値より向上していた人が多かった。ただし、期間a.の数値から±1.0の間で推移している人が多く、大きな変化があった人は少なかった。

アンケートの回答（いずれも6名全員回答）

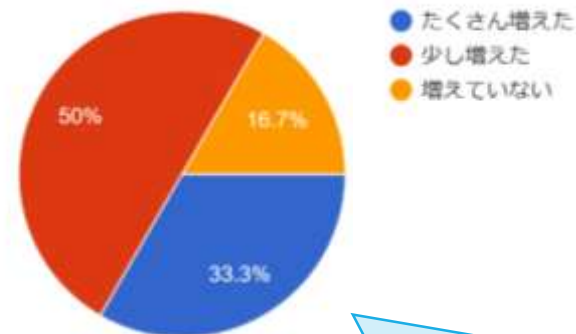
定期集会①時点のアンケートでは、今回のセルフマネジメントの取組を始める前と比較した現在の状況、定期集会③時点では、1回目のアンケート回答後から現在までの2か月間の状況を尋ねた。

Q：セルフケアの新しいレパートリーが増えましたか？

定期集会①時点



定期集会③時点



2回目のアンケートではレパートリーが増えたと回答する人が増えている。

Q：自分に合ったセルフケアが分かるようになりましたか？

定期集会①時点



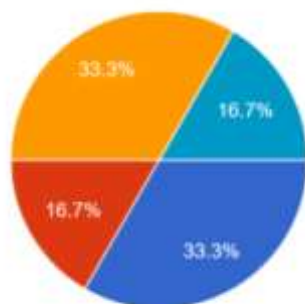
定期集会③時点



“自分に合った”セルフケアが何かについても、取組を継続することで理解が深まっていることがうかがえる。

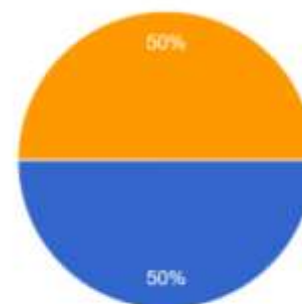
Q : セルフケアに取り組むことで、自分の調子を整えることができましたか？

定期集会①時点



- 以前よりも、かなりできるようになったと思う
- 以前よりも、まあまあできるようになったと思う
- 以前よりも、少しできるようになったと思う
- 以前とあまり変わらない
- セルフケアに取り組んでいない
- わからない

定期集会③時点



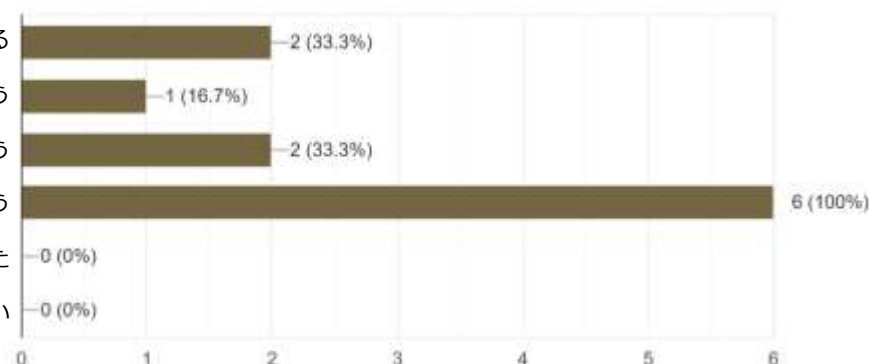
- 最近、かなりできるようになったと思う
- 最近、まあまあできるようになったと思う
- 最近、少しできるようになったと思う
- これまでとあまり変わらない
- セルフケアに取り組んでいない

セルフケアに継続して取り組むことで、自分の調子を整えられるようになったと感じている人が増えている。

Q : セルフケアに取り組むことで、体調や気持ちに変化がありましたか？（複数回答可）

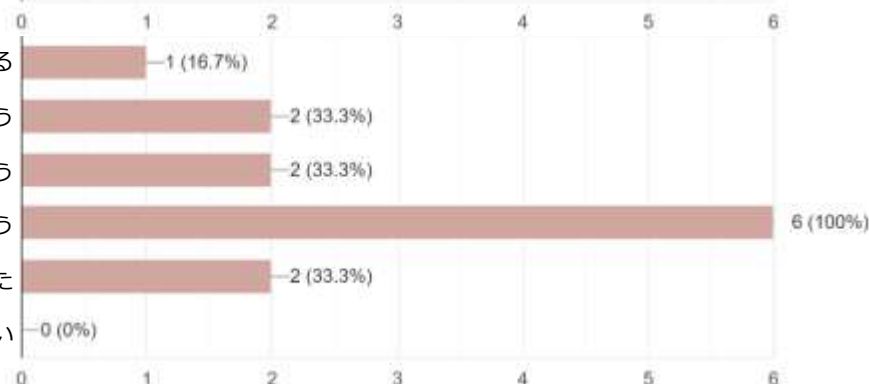
定期集会①時点

- 以前よりも、調子が良くなったと感じる
- 以前よりも、業務のパフォーマンスが向上したと思う
- 以前よりも、ストレスにうまく対処できるようになったと思う
- 以前よりも、自己理解が深まったと思う
- 以前よりも、セルフマネジメントに自信がついた
- 特に変化はない



定期集会③時点

- 以前よりも、調子が良くなったと感じる
- 以前よりも、業務のパフォーマンスが向上したと思う
- 以前よりも、ストレスにうまく対処できるようになったと思う
- 以前よりも、自己理解が深まったと思う
- 以前よりも、セルフマネジメントに自信がついた
- 特に変化はない



「自己理解が深まった」は全員が選択している。その他も、2回目のアンケートでは選択する人が増えている。

対象者の感想（アンケート）

- セルフマネジメントの幅が大きく広がりました。集まりで他の方の取り組みについて伺うと、自分では思い浮かばなかったアイデアを得ることもでき、新しいセルフケアに挑戦してみたり、派生した方法を自分で見つけることができたという刺激をたくさん受けたと感じます。
- 自分のストレスの原因や、体調を崩すきっかけなど、なんとなくわかっていたが、今回の取り組みで更に理解が深まったと感じている。
- 不調のサインに気づくのが早くなりました。

支援担当者の感想（インタビュー）

- 不調だと自覚するだけの段階から、対処まで（自分で）できるようになった。
- 本人自身で解決できることが増えた。
- どんなセルフケアをしているのかが（日報で）見えるようになったので、自分で対処できているのかなど、状況が確認できる。支援はしやすくなったと思う。

～まとめ～

体調の数値では大きな変化が見られなかったものの、対象者の感覚や気持ち面では変化があったことがアンケートによって分かった。特に、2回のアンケートのいずれでも全員が「自己理解が深まった」と回答しており、自分が体調を崩すきっかけや不調サイン、セルフケアについての自己理解を深めることには一定の効果があったものと考えられる。

また、対象者の感想では、月1回の集まりで他の参加者の意見を聞いたのが参考になったといった意見が多く寄せられ、他者との意見交換は、特にセルフケアのレパトリーを増やすうえで効果的であったことがうかがえた。

2回目のアンケートで対象者6名中5名が、このセルフマネジメントの取組を継続したいと回答していたことから、本人たちにとっても、就業可能な心身の健康状態を維持するうえで効果的と感じられた取組であったと考えられた。

今後も、長期での効果検討を行ったり、対象者を増やしながら、ツールの導入効果の測定や改善を行っていきたい。