

# 元氣回復行動プラン（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）

## 1 はじめに

障がい者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として、元氣回復行動プラン（Wellness Recovery Action Plan：以下「WRAP」という。）<sup>1)</sup>がある。当社では、WRAPの考え方を基に、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。

なお、本論文におけるセルフマネジメントとは、「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」とする。

## 2 セルフマネジメントツールについて

当社のセルフマネジメントツール（以下「ツール」という。）は、障がいのある社員が自分の体調（調子がいい時・悪い時に心身に表れるサイン）や、調子を崩してしまいやすいきっかけ、自分に合ったセルフケアなどについて自己理解を深め、自分自身の体調を整えたり不調サインに対処するスキルを向上させ、就業可能なコンディションを維持できるようになることを目的として開発した。運用に際しては、①導入研修、②記入シートを用いたワーク、③日々の体調や実行するセルフケアを現場担当者に共有すること、の3点を主軸とする。

### (1) 導入研修

導入研修では、セルフケアの必要性について等の基本教育を含め、なぜセルフマネジメントに取り組むのかという目的を示す。その後、シートの活用方法や、日々の体調報告の仕方などについて伝える。

### (2) シート

シートは、調子のいい時／注意が必要な状態の時／調子を崩した時について、段階的にどのような状態となり、心身にはどのようなサインが表れるのかを記入する項目を設けている（図1）。また、それぞれのサインが表れた時にはどのようなセルフケアで対処するかをプラン立てする項目が並ぶ。その他、調子を崩すきっかけになりやすい出来事（状況、環境）はどんなものかや、自分に合ったセルフケアを記入する項目も設けている。記入用シートに加えて、記入例や、多種多様なセルフケア方法を載せた参考資料等も配布する。

### (3) 共有

朝礼や日報提出等の際に、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ける。毎日実施することで、自分の体調のモニタリングを習慣化するとともに、セルフケアに取り組む動機付けとして機能する。

図1 使用するシート

## 3 導入事例

### (1) 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）を対象に、ツールを導入した。対象者6名のうち、就労移行支援事業所等の就労支援機関において体調管理やセルフケア等について学んだ経験があった者は2名だった。

### (2) 方法

最初に、対象者6名の介入前の状態を知るために、シートの配布や導入研修を行う前に、従来より毎日の就業時に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（図2）。2週間経過後に、シートを配布して導入研修を実施し、セルフケアの必要性などの教育と、シートの記入方法等の説明を行った。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。

本研究では、導入研修前の2週間と、導入研修時、導入研修から1か月後の、日報備考欄での報告内容およびシーートの記入内容を比較し、ツールの導入効果について検討した。

備考	<体調>出勤時:6 退勤時:7 <セルフケア> ・昨日は腹八分目の食事を心がけて、早めに寝た ・最近疲れていると感じたので、通勤の電車で仮眠をとった ・時々、首のストレッチをした ・集中力が切れたと感じたら離席して気分転換をした <備考欄> 新しい業務にも少しずつ慣れてきて、今日はミスなくできたのでほっとしました。
----	---

図2 日報備考欄の報告内容の例

### (3) 結果

対象者である6名全員が、日報にて毎日欠かさず体調とセルフケアについて報告した。体調については、導入研修前と後では、いずれの対象者も大きな変化は見られなかった。

実践したセルフケアの報告については、導入研修前の2週間では、最も少なく報告した人（以下「Aさん」という。）で一日平均0.18個、最も多く報告した人（以下「Bさん」という。）では一日平均6.88個と、個人によって大きく差が開いた。導入研修後の1か月間では、Aさんは一日平均0.41個で、Bさんは一日平均3.95個だった。

また、ツールの導入研修の1か月後に、対象者へのアンケートと、対象者の支援を担当する社員へのインタビューを行った。対象者に対しては、ツールの導入によってセルフケアに取り組むことが増えたかや、体調や気持ちに変化があったかを尋ねた。支援担当の社員に対しては、ツールの導入前後で、客観的に見た対象者の変化や、支援内容に変化があったかなどを尋ねた。その結果、対象者へのアンケートでは、「自分に合ったセルフケアが分かるようになりましたか？」という質問には6名中5名が「以前よりも少し分かるようになった」あるいは「以前よりもかなり分かるようになった」と回答した（表）。また、セルフケアに取り組んだことによる変化について、全員が「自己理解が深まった」と回答した。その他、自由記述の感想では、「どのようなセルフケアが自分に合っているのかや、以前からやっているセルフケアは正しいのかなど、自分に対する理解が深まった。それにより、調子が良いときは維持できているし、注意が必要な時は早めに手を打っているから、やってよかったと感じている」、「日報の備考欄に記入していることを毎日実行すれば、業務に集中できることが分かりました」といった感想が得られた。

表 対象者へのアンケート結果

Q. 調子の良い状態を維持するため、あるいは元気を回復するために、セルフケアに取り組むことがありましたか？	
以前は特に何もしてあらず、現在もセルフケアが思いつかない	0
以前は特に何もしていなかったが、セルフケアに取り組むようになった	1
以前から無意識的に行っていたことを、セルフケアとして意識的に取り組むようになった	3
以前から意識的にセルフケアを行っていて、引き続き取り組んでいる	2
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）	
以前よりも、調子が良くなったと感じる	2
以前よりも、業務のパフォーマンスが向上したと思う	1
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	2
以前よりも、自己理解が深まったと思う	6

(n=6)

支援担当の社員へのインタビューでは、「不調などと自覚するだけの段階から、対処まで（自分で）やれるようになった」、「自分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、そのセルフケア意味あるのかなどか、確認できる。管理はしやすくなったと思う」といった感想が得られた。

### (4) 考察

導入研修から1か月間では、体調の数値に大きな変化は見られなかったが、これは、導入研修前の2週間で著しく不調な状態となった人がいなかったため、導入研修後も安定した状態を維持したものと考える。ただし、強い疲労感など報告するケースは、導入研修後も複数の対象者で時折見られていたため、長期的にセルフケアに取り組むことでそのような不調も軽減することができるようになれば、数値上の変化も表れる可能性が考えられる。今後、より長期での観察を行い、体調の数値上に変化が見られるかを確認していきたい。

セルフケアの報告数について、Aさんのように導入研修前にセルフケアのレパートリーが少なかった人では、ツールの導入後には数を増やすことができた。また、Bさんの場合、セルフケアの報告数が導入研修前よりも後のほうで少なくなったが、これは日報でセルフケアの報告を始めたことでセルフケアに取り組むことが動機付けられ、継続するにつれて効果的でないと判断したセルフケアを実施しなくなったことによる推移であると考察された。

## 4 まとめ

本研究では、ツールの導入による、安定した就業状態の維持効果について検討した。その結果、対象者の自己理解促進に一定の効果が見られ、自分に合ったセルフケアを理解するのに効果的であることが示唆された。今後も長期的な効果検証により、安定した就業状態の維持への効果を検討していきたい。

### 【参考文献】

- 1) Mary Ellen Copeland 著, 久野恵理 訳『元気回復行動プラン WRAP』, オフィス道具箱 (2009)