B型事業所におけるWRAP（元気回復行動プラン）実践ガイド

利用者主体の「自己管理」で、
日常と危機の質を変える

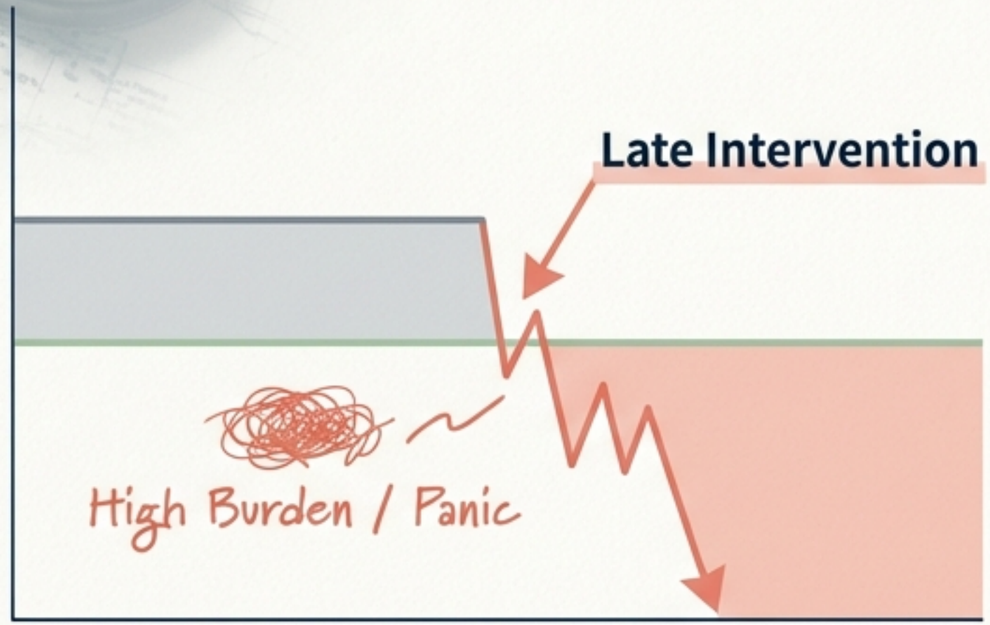


対象：支援員 / サービス管理責任者 / 管理者

NotebookLM

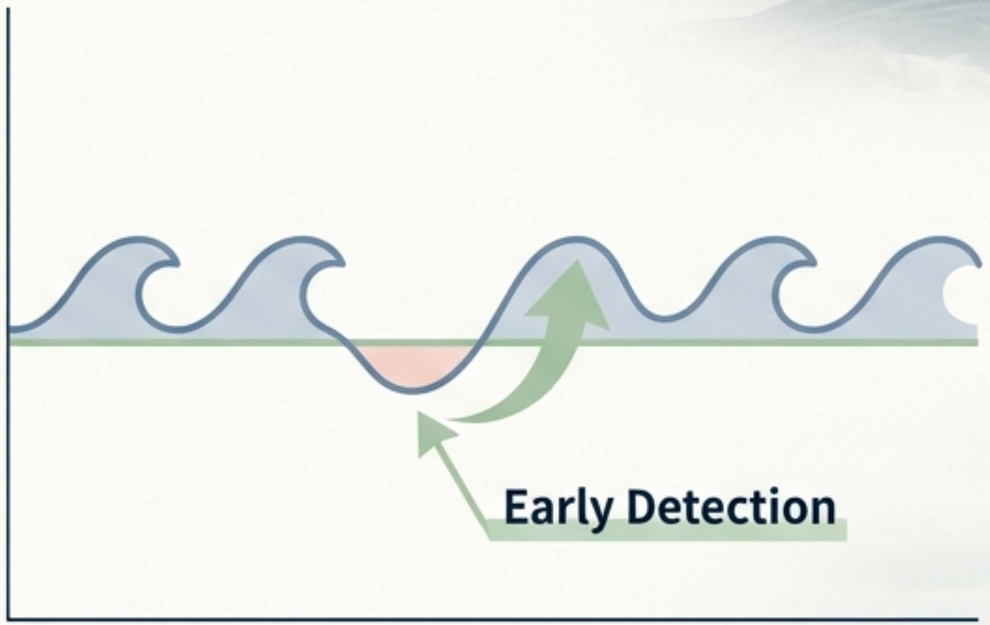
「悪くなってから対応する」支援の限界

悪化後の対応



Late Intervention Scenario

早期介入



Early Intervention Scenario

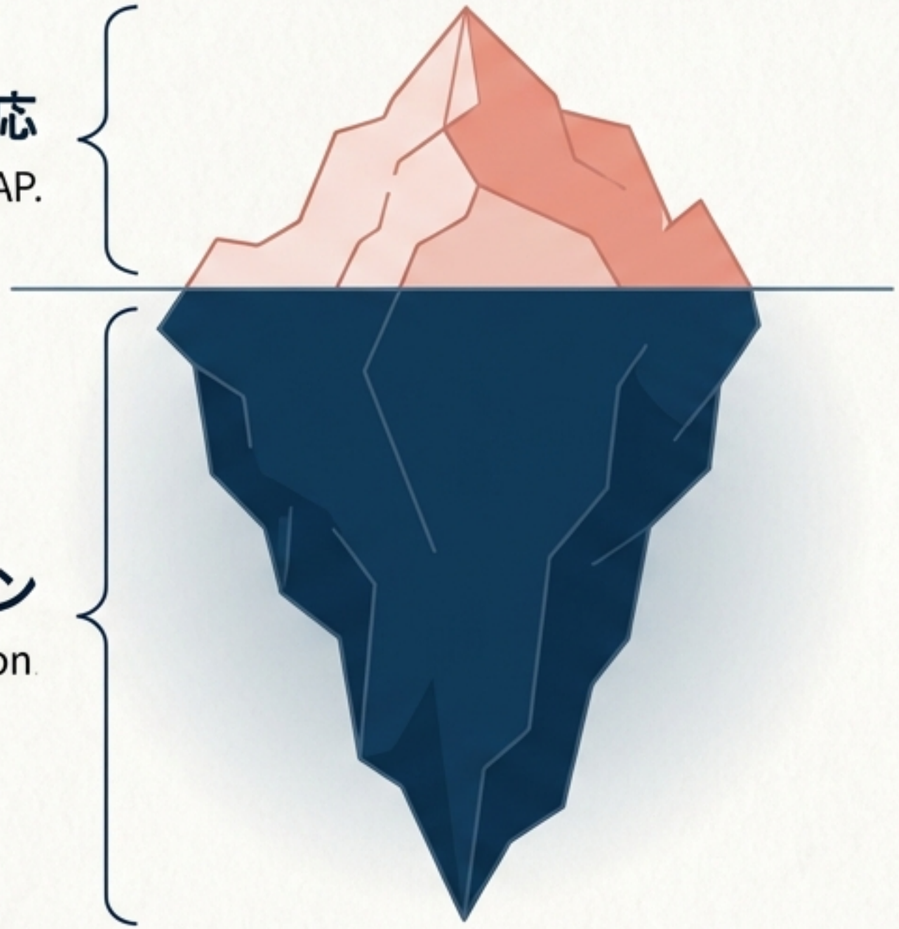
元気な時期に準備しなければ、**危機には間に合いません**。
WRAPは、崩れやすい兆候を事前に捉えるための**「転ばぬ先の杖」**です。

NotebookLM

WRAPは「危機管理表」ではなく「日常の道具」

クライシス対応

Most people think this is WRAP.



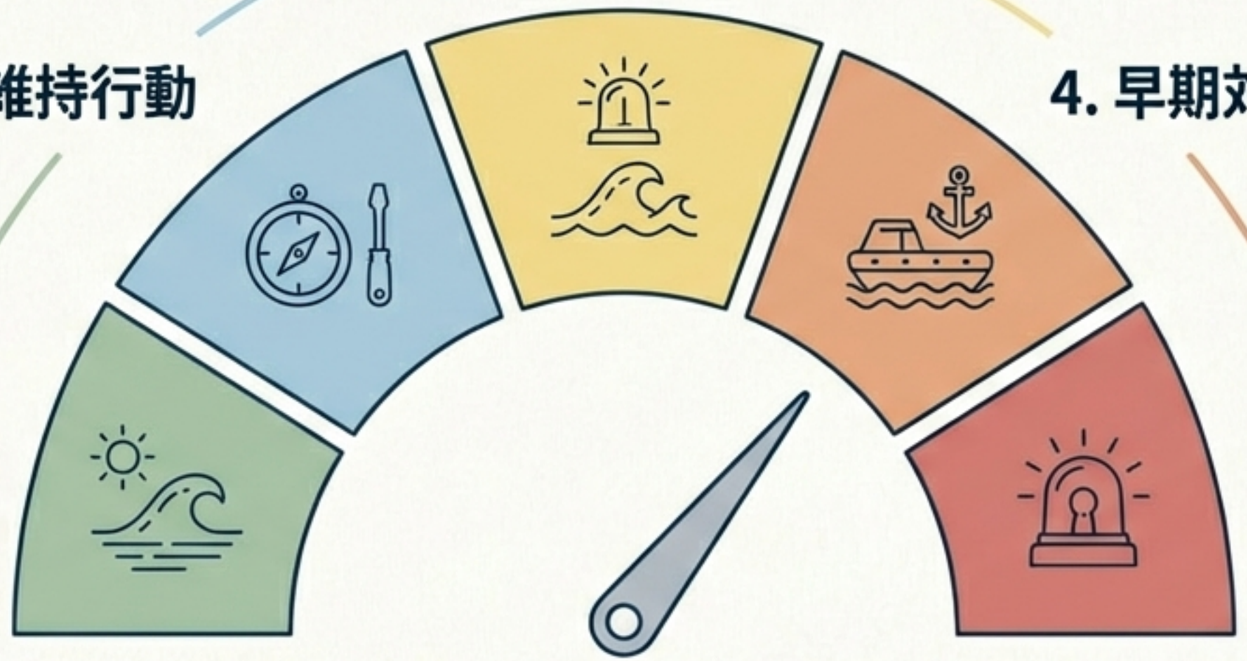
日常維持・早期サイン

The actual foundation

結論：日常管理の厚みが、緊急時の安全を支えます。ただの書類作成ではなく、本人のセルフマネジメント力を支える道具です。

NotebookLM

本人が選ぶ「5つの構成要素」



ルール：各項目は「抽象的な感情」ではなく
「具体的な行動」で記述することが鉄則です。

NotebookLM

「行動」で書くとは？（具体例）

BAD EXAMPLE (Abstract)

× 眠れない
× 調子が悪い

GOOD EXAMPLE (Actionable)

◎ 2日連続で入眠が
深夜1時を過ぎる

**誰が見ても「今、その状態にあるか」を客観的に
判断できるレベルまで具体化します。**

NotebookLM

現場導入の5ステップ

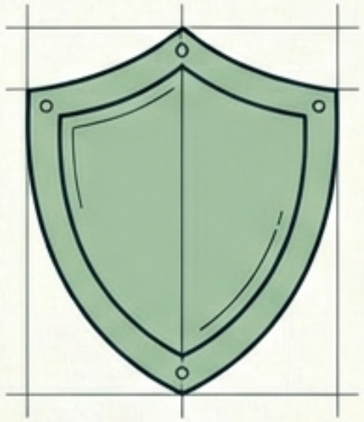


作成して終わりではなく、運用サイクル（PDCA）に乗せることがゴールです。

NotebookLM

Step 1-2：作成の鍵は「完璧を目指さない」こと

Mindset



「管理」ではなく「自分を守る道具」として伝える。

Technique

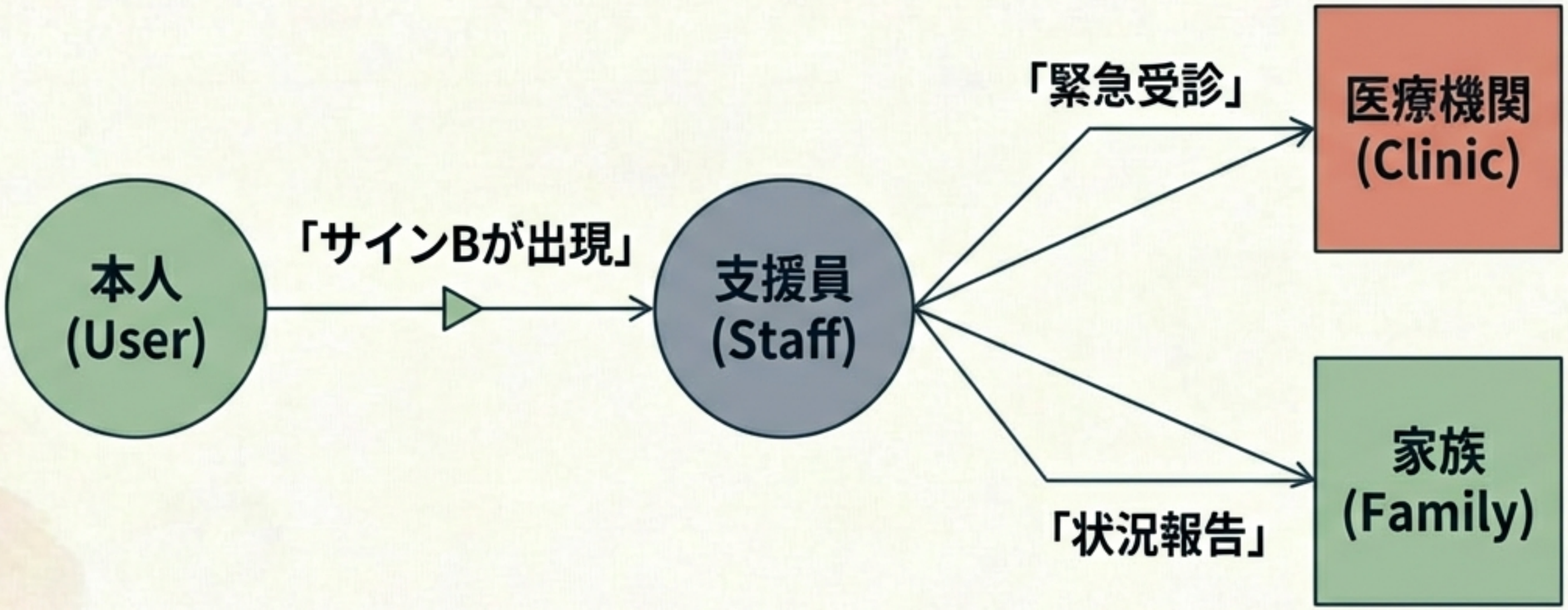


「何度でも直せる」と伝え、ハードルを下げる。一度で完成させず、数回に分けてもOK。

Advice: 支援者が答えを出さず、本人の選択肢を待つ姿勢が重要です。

NotebookLM

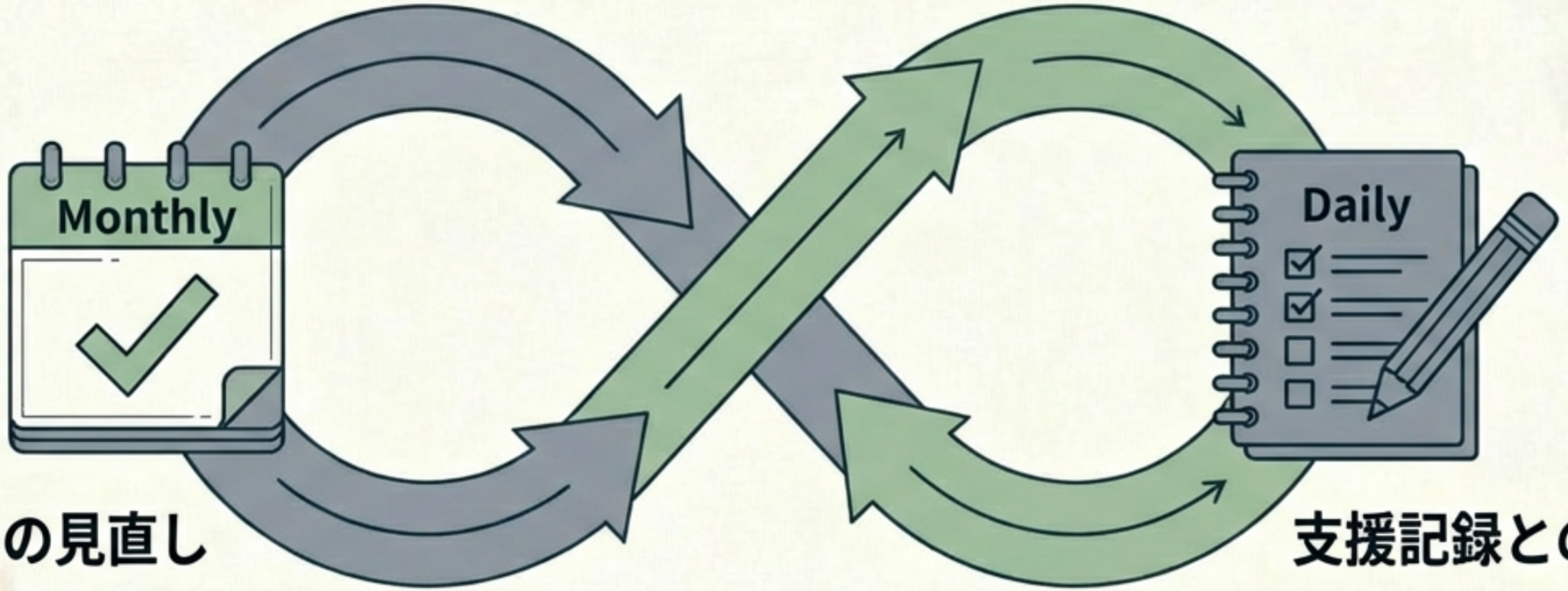
Step 3：「いざという時」に迷わない共有マップ



誰が、どのサインで、どこへ連絡するか。
1枚の図に落とし込み、同意範囲で共有します。

NotebookLM

Step 4-5：「棚置き資料」にしないためのルーチン



月1回の見直し

支援記録との連携

Action: 日々の支援記録とWRAPをリンクさせ、予兆検知感度を高めます。

NotebookLM

事例：後手対応からの脱却（P事業所）

Before

体調悪化時の対応が後手になり、急な欠席が頻発。

Action

WRAP作成面談の導入・早期サインのカード化。



Result

早期相談が増加し、急な離脱・中断が減少。

成功要因は「本人が選んだ行動」でプランを作ったことです。

NotebookLM

よくある失敗と回避策



支援者主導
(Staff-led)

↓

本人決定を尊重
(Respect user choice)



クライシス偏重
(Crisis Focus)

↓

日常維持を強化
(Strengthen daily habits)



更新なし
(No Updates)

↓

月次レビュー固定
(Fixed monthly review)

NotebookLM

運用の「見える化」指標（KPI）



Target: >80%



Target: >85%

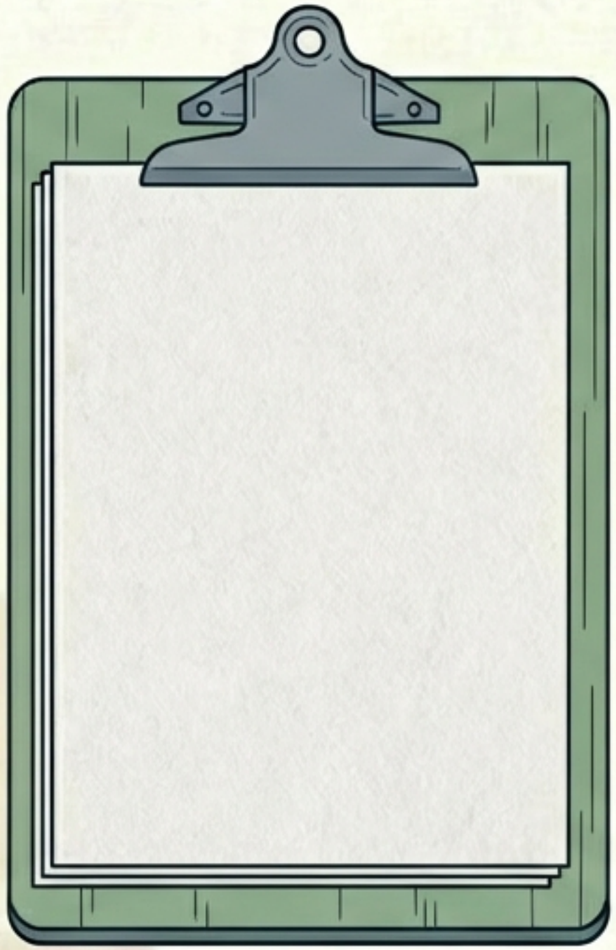


Target: Increase

管理者・サビ管はこれらの数字を追い、運用の形骸化を防ぎます。

NotebookLM

監査・品質チェックリスト



- [ ] WRAPが本人主体で作成されている
- [ ] 早期サインと対応が明文化されている
- [ ] 同意に基づく共有が実施されている
- [ ] 更新履歴が記録されている
- [ ] 危機時連絡手順が確認されている

NotebookLM

WRAPは、就労継続を支える「お守り」

- 本人主体で作る
- 早期発見・早期対応を仕組み化する
- 常にアップデートし続ける

利用者さんが「自分の取扱説明書」を
持つことで、支援の質は劇的に変わります。

NotebookLM