



2021.1 VOL.143

クリニックレポート

今月の話題：WRAP 元気回復行動プラン

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、新しい生活様式での新年を迎えられたと思います。今年も皆様に役立つ健康情報をお伝えしていきたいと思いますので、よろしくお願い申し上げます。今月は、自分をケアする方法（オーダーメイドのセルフケア）についてお伝えします。

WRAP とは

WRAP（ラップ）とは、Wellness（元気）、Recovery（回復）、Action（行動）、Plan（プラン）の頭文字を取ったものです。WRAP は、元気になり、元気であり続け、なりたい自分になるための、自分でつくる自分のための行動プランです。日本では、WRAP 研究会が「元気回復行動プラン」と訳しています。

アメリカ人のメアリー・エレン・コーブランドさんが、精神的な困難を抱えている人たちと共に、自身も苦しんでいた躁うつ病に対処して元気を回復するために作られたものですが、WRAP は誰にとっても役立つことが報告されており、世界中で活用されています。

WRAP の行動プラン

WRAP では、次のような行動プランをより具体的な形で作成します。

- 元気な状態が維持されるような規則正しい生活習慣を作成する
- 不快な気分や行動を把握し、気分が良くなるための行動プランを作成する
- とても気分が悪く、自分自身で物事を決めることができない場合に、家族や友人など他の人に何をしたいか予め伝えておき、自分自身が安心していられるようにする



「このような時にはこうする」と細かく決め、行動のリストや連絡先を記入して、自分だけのプランを作っていきます。

WRAP の実践方法（一部のみ紹介）

WRAP は次のような段階に応じたプランを作成していきます。



元気に役立つ道具箱

元気であるために、または気分の優れない時に元気になるために、これまでやってきたこと、またはできたかもしれないことをリストにします。これらのリストの内容を「道具（ツール）」として使って自分の行動プランを作っていきます。

例）音楽を聴く、お茶を飲む、ドライブする、夜更かししない、人に話を聞いてもらう など

いい感じの自分

こんなふうな自分でいたいというイメージが浮かぶ言葉のリストを作り、いい感じの自分を認識します。

例）笑顔、温厚、活発、優しさ、ユーモア、行動力、正直 など

日常生活管理プラン

元気を保つために毎日すると良いことを書き出して、忘れずに毎日実践します。調子が悪くなった時、“何をしていたら元気だったか”を思い出すのに役立ちます。

例）早起きする、ウォーキングする、ゆっくり食事する、入浴する、歌をうたう など

この後、

引き金（気分が悪くなったり、調子を乱すきっかけになるような出来事や状況）となる出来事が起きた時どうするか、自分の中で起こる変化や兆候（注意サイン）に気づいた時にそれ以上悪化を防ぐためにどうするか、調子が悪くかなり深刻だと思う時にどうするか、危機的な状況やそれから脱した後どうするかとプランは続きます。

プランを作るための「気持ちいい／好き」を探す作業自体がセルフケアになります。ステイホームの時間を利用し、自分のためのプランを作ってみてはいかがでしょうか。出典：元気回復行動プラン WRAP 道具箱 発行

