

# The Hop Step Times

April 2022

## ( 卒 業 生 メ ッ セ ー ジ 特 別 号 ) The Message from GRADUATES

### The Message from Mr.A

( A 氏 からのメッセージ )

本紙は3月某日、A氏にアンケートを実施した。A氏は約2年2ヶ月通所したほっぷを卒業し、4月上旬に転職を控えているメンバーである。本記事ではアンケートや彼へのヒアリングから、以下を抜粋し紹介する。

Q1.ほっぷ通所前と現在で、変わったと思う自分の行動や考え方、気付きなどがあれば教えてください。

A1.何か出来事が起きてから行動するまでに、一度立ち止まって考えるクセが身についた。また、何か出来事が起きた際に自分が何に葛藤しているかについても、考え理解したうえで行動するようになった。以前は「他人は他人」と考え、自分とは切り離して行動したり、意見を内に秘めたままにしがちであった。

今では、アクションを起こすことでプラスに働く事柄については「行動してみる・言ってみる」ことができるようになったし、自分の行動が他人に与える影響についても、今まで以上に意識するようになった。

Q2.通所しているメンバーにメッセージをお願いします。

A2.他人は変えられない。変えられるのは自分だけ。自分を変えるには自分を知ること。思考や行動の悪循環に陥りそうな際には、どこでなら抜け出せるかを考えること。抜け出さないと病気が再発してしまうことを意識して、自分の目的地を見つめなおすと良い。

豊富な知識と、核心を突く物言いかから「ご意見番」として他のメンバーから一目置かれていたA氏だが、本人としては「苦手としている自分の考え・意見の発信をあえてチャレンジしていた。チャレンジの結果として自身に返ってくる、他者からの共感やレスポンスが、実りの多いものであった。」とのことであった。

数多くのメンバーに刺激を与えたA氏が、今後の社会生活で生き活きと活躍できることを願って送りだしたい。

### The Message from Mr.C

( C 氏 からのメッセージ )

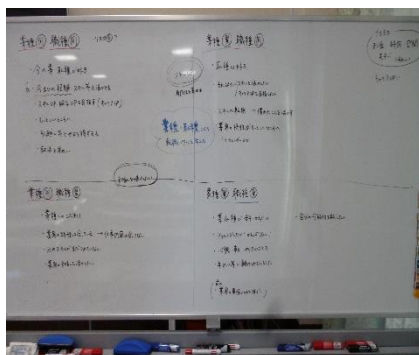
卒業生C氏は約1年6ヶ月通所したほっぷを3月半ばに卒業し、復職を果たしたメンバーである。

Q1.ほっぷ通所前と現在で、変わったと思う自分の行動や考え方、気付きなどがあれば教えてください。

A1.行動面は以前に比べて仕事の基本となる報連相ができるようになった。以前は他人を信用できず、人に聞くことに恐怖心があった。そのためグループ活動でリーダーから出された課題を相談せず、後回しにするなど自分の考えのみで行動していることをメンバーから指摘されることがあった。そこで以前の自分と変わっていないことに気づき、まずは人と関わることへの恐怖心をなくすため、日々の雑談をはじめ、プログラム内で積極的にコミュニケーションを図ることを意識し行動した。そうすることで他者を知り、相談することへの抵抗感を払拭し、今では相談するべきことなのか考えながら周りを巻き込みつつ、行動できるようになった。

Q2.休職前の自分に一言声をかけるなら、どんな言葉をかけますか。

A2.『お前は恵まれているぞ！安心しろ！』



休職前は「人より恵まれていないなあ」と自身を否定的に捉えていた。しかし休職期間に入ったことで自身のことを考える時間ができ、自分の境遇に向き合うことができた。ほっぷでは自分と同じ悩みを抱えている人が多く通っており、自分だけではないことを知ることができた。この人達が頑張っているなら自分も頑張れると休職前とは違った視点で物事を捉えられ、前向きに考えられるようになった。

C氏は人間不信に陥っていた自分をいい方向に導いてくれたプログラムは「グループディスカッション」だったと答えた。C氏は本プログラムで会話の大切さや人と関わることの面白さに気づき、ほっぷに通うメンバーと共に考え、価値観を共有しあうことで病気と前向きに向き合った。我々もC氏と同様に1人で抱え込まずメンバーと共に病気に向き合うことが大切だと考える。

### The Message from Mr.B

( B 氏 からのメッセージ )

卒業生B氏は、復職後再度休職となり、2回の通所を経験したメンバーである。穏やかな印象のB氏だが、通所再開当初、議論が白熱するグループに振り分けられた時も、置いてきぼりになる事なく自ら発言するなど、「柔らかくそうに見えるが、自分を持っている」と評されている。

Q1.あなたにとって良かったプログラムを教えてください。

A1.「グループプレゼン」  
複数人がグループとなってチームで課題に取り組む中で、チームメンバーとの関係や自分の役割など、取り組み方法で色々な対応を学ぶことが出来たと感じる。

Q2.ほっぷ通所前と現在で、変わったと思う自分の行動や考え方、気付きなどがあれば教えてください。

A2.自分の考え方の癖に気づくことが出来たことで、自身の状況を少しは客観的に見ることが出来るようになった。これまでは独りよがり悲観的に考え込んでしまうことも、今の自分であれば、少しは冷静に周りを見て、正しく状況把握でき、落ち着い



て対処出来るのではと考える。

同じプレゼンメンバーだった利用者によると、B氏は安心感のある頼れるリーダーでありながら押し付け感がなく、メンバーのアイデアを褒める姿が印象的な「完璧なリーダー」だったという。彼は最終日に「1度目と比べると、今回の方が一層メンバーやスタッフの言葉が染み込んだ」という言葉を残した。

限られた期間でも、柔軟な姿勢で周囲の言葉を吸収し、更なる自身の気付きに繋げたB氏は、客観視出来る自信を身につけて旅立っていった。我々も見習い、仲間からのフィードバックを柔軟に冷静に受け止めたい。

### The Message from Mr.D

( D 氏 からのメッセージ )

10ヶ月通所したD氏。「もともと自分からしゃべる方では無い」と話す彼の、ほっぷ通所前と現在とで変わったと思う点について紹介する。

「自分が考えてからしゃべり出すのは良いが、話し掛けられたときに思いついたことをパツと言ってしまうので嫌われるかなと思うこともあった。」

「しかし、通所により自分の傾向がより深く分かったので、最初に話をして自分のことを理解してもらうことが出来るようになったり、自分はそういう風だと思えるようになったりしたので、今では落ち着いて対応

出来る。」

「また、自分の意見を考えて他の人に発信する練習が出来たので、誰かと会話をしている時も物怖じすることが減った。以前と同じ行動を選択するとしても、自分の中に『他の行動があるのでは?』と葛藤が生まれて、心に余裕が出来るようになった。」

月日が経つに連れて、自分の意見をハッキリと伝えるようになっていったD氏。冗談を言う余裕さえ持てるようになった。レベルアップしたD氏にエールを送り今後の活躍に期待したい。

### The Message from Mr.E

( E 氏 からのメッセージ )

約9ヶ月通ったほっぷを3月に卒業し復職をしたE氏。そのE氏が一番良かったというプログラムの「アサーション×SST」を通して休職前にはわからなかった自分のモヤモヤに気が付き葛藤することを心掛けるようになったという。

過去の自分に「今の自分を自己分析しな」という言葉をかけるといほど、自己分析の大切さに気がついたE氏は「今後の人生を楽しく過ごすことができるように、今は自分

のことを悩んでもがいてみましょう。」というメッセージをメンバーに残し自己分析の必要性を説いた。

