

The Hop Step Times

September 2022

The Attendance Report of the Meeting with Graduates

(メンバー交流会レポート)

7月16日(土)、8ヵ月ぶりにほっぷメンバー交流会が開催された。本交流会は奇数月の第3土曜日に開催されていたが、感染対策により長らく中止されていたものである。

今回は、OB/OGが13名、現役通所者4名での参加であった。交流会は4～5名が1つのグループとなり、約15分間の交流(ディスカッション)を実施し、その後、またメンバーを変えてグループ毎に交流する流れで進められた。

まず、参加しての感想は「衝撃」の一言である。今回メンバー交流会に初めて参加したA氏は、自身の認識を大きく改める必要があったと語った。本交流会は、「卒業して就職後の悩みを抱えたOB/OGが集う座談会」「現役生がOB/OG同士の会話を聞く会」だと思っていたが、実際は卒業生が現役生の悩みや課題を聞き出し、経験を交えて具体的な意見もらえる場であった。特に、初手数分での他者理解の早さと初対面にも関わらずフィードバックの的確さが印象的であった。

今回のテーマである、『これだけはほっぷで訓練しておいた方がよいこと』について、OB/OGから「自分の得意・不得意を明確にして、不得意なことをどう対処していくか」「CBT(認知行動療法)で自分の思考のクセに気づき、行動の選択肢を広げること」「プログラムを通して、自分の限界を知っておくこと」「ストレスを受け流すこと、時には要領良く自分を守ること」などたくさんのアドバイスを頂くことが出来た。また、全てのOB/OGの方が現役生へ関心を持って接してくれた。

また、テーマ以外にも、「ほっぷの各プログラムについて、自分でテーマを設定して実行してみる。そして、振り返ることが大事」「ほっぷは実験の場として捉え、どんどん失敗した方がよい」ともアドバイス頂いた。更に、温かい言葉だけでなく、「自分を変えられるのは自分しかないのだから、ほっぷで自分を変えられるように頑張れ!」「もっとプログラムを仕事として捉え、危機感や責任感を持って取り組んだ方がよい」と中には厳しい言葉を頂い



た方も居たが、現役生同士でのプログラムではありえないことで、厳しいながらも、希望や勇気も与えてもらえる場であった。今回のOB/OGの話の聞き、アドバイスをもらうことで今後のプログラムへの向き合い方や復職に向けて新たな視点からの刺激を受けることが出来た。

この交流会についても、自分自身で敷居を高くすることなく、気軽な

心持ちで参加されることをおすすめする。

また、より良い機会にするためには参加前のある程度自己理解し、自身の課題や悩みを語れようになっている事が、スムーズなフィードバックに繋がるかもしれない。勿論そうでなくても、大先輩方の胸を借りる気持ちで、ぜひ一度参加してみたい。

The Message from Graduate Mr.A

(卒業生A氏からのメッセージ)

本紙は7月某日、A氏にアンケートを実施した。

A氏は約6ヶ月通所したほっぷを卒業し、7月中旬に復職を果たしたメンバーである。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、気付いたこと等あれば教えてください。

A1.自分自身の“高すぎる理想像”を勝手に作り上げていたことが休職の原因であることに気付いた。

“高すぎる理想像”を持つことで、出来ないことを「出来ない」と言えずに一人で抱え込んでしまったり、仕事の成果においてミスばかりが目についてしまい「完璧ではない」と自分を追い詰めてしまっていた。

ほっぷのプログラムを通して、ありのままの自分を受け入れ、「人に頼ろう」という意識を持つことが出来るようになった。

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.休職をしたことは挫折かもしれないが、その挫折から学ぶことは必ずある。

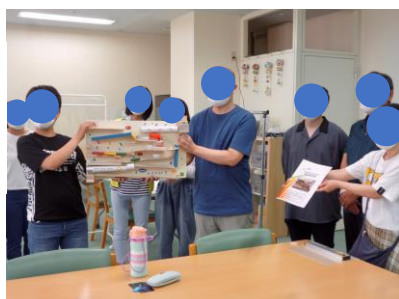
ほっぷという環境は、学校でも会社でも学ぶことができない“自分自身について”を学ぶことができる場所である。様々なプログラムを通して、自己内省と他者からのフィードバックによる内省を繰り返すことで、

自分自身のことを深く理解していくと良い。

ほっぷに入所したの頃、あるプログラムにおいて準備が順調だったにもかかわらず本番で失格となった際に、「これは失敗ではない」「準備は完璧でミスではなかった」と頑なに主張していたA氏であるが、今思えば、これも彼の“高すぎる理想像”を守ろうとするがゆえの言動だったのかもしれない。

メンバーからのフィードバックを自ら掴みに行く姿勢が印象的だったA氏。そんな彼は卒業前、他のメンバーに弱みや悩みを共有し和やかに活動していたことから、ほっぷでの学びが大きかったことが伺える。

A氏が、今後の会社生活でのびのびと活躍できることを願う。



The Message from Graduate Mr.B

(卒業生B氏からのメッセージ)

本紙は某日、卒業生B氏にアンケートを実施した。本記事ではアンケートの中から、以下のQ&Aを抜粋し紹介する。

Q1.ほっぷ通所前と現在とで、変わったと思う自分の行動や考え、気付いたこと等あれば教えてください。

A1.ほっぷ通所前の自分は物事に対する自動思考がダイレクトに思考方式や行動方式に強く影響を及ぼし、不安に陥ったり、過剰に心配したり、というパターンであった。

The Message from Graduate Mr.C

(卒業生C氏からのメッセージ)

本紙は某日、卒業生C氏にアンケートを実施した。

C氏は、ほっぷに約1年1ヶ月通所し6月末に復職を達成したメンバーである。本記事ではアンケートの中から以下のQ&Aを抜粋し紹介する。

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.「事例検討」
自分に似たタイプの人が事例に上がると、周囲の人がどう感じたのか嘘偽りのない本当の気持ちを知ることができ大変参考になる。本プログラムを通して自分が周りからどのように見られているのかを知ることができた。

Q2.ほっぷ通所前と現在とで、変わったと思う自分の行動や考え、気付

しかし、現在ではCBTやアサーション×SST等を通じて学んだ「立ち止まって考える」習慣が少しずつではあるが身に付いてきている。そのため物事を多面的に捉えることが出来るようになってきているのではないかと感じている。

通所当初は周りに合わせすぎて、常に受け身でいたB氏。きっと不安に陥っていたのだろう。だが、「立ち止まって考える」ことで、その不安は正当なものか吟味できる力を学んだのかもしれない。そんなB氏の健闘を心から祈っている。

いたこと等あれば教えてください。

A2.自分の欠点(性格、行動、思考)に改めて気づかされた。自分と他人を比較することは無駄であると気づき、自分の実力を受け入れることが出来るようになった。その結果、自分の性格を理解しストレスをためない行動選択ができるようになった。

ほっぷ通所により「気づき」を得ることはできたが、具体的な「改善」にまでは至らなかったと語ったC氏だが、C氏の成長は誰もが認めるものである。今後は社会生活という実践の場で「改善」を実行し活躍していくことが期待できるであろう。

C氏が残してくれたメッセージを参考に、自分の性格にあった行動選択の重要性を考えながら今後のプログラムに取り組んでいきたい。