

The Hop Step Times

November 2022

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

The Message from Graduate Mr.A

(卒 業 生 A 氏 からのメッセージ)

本紙は某日、卒業生A氏にアンケートを実施した。

本記事ではその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. 「芸術療法」
理由：ルールや定石、比較、客観性、他者満足など何も気にする事なく、思いっきり普段の表現の枠から外れまくれる(外れなくてもいい)。そして、その作品の存在を全面的に担当スタッフから肯定される。自分としては、幼児が何をしても母親から褒められる様な感覚で、それが単に良かった。

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方、気付いたこと等あれば教えてください。

A2. (あくまで自分の場合ですが…) 考え方や行動について職場で発揮できる様な変化を求め続けたつもりではあるが、結局何一つ変わっていないという感覚。強いて言えば、「どうにも変わることが出来なかった自分自身」へのあきらめ感を得た様な。

The Message from Graduate Mr.C

(卒 業 生 C 氏 からのメッセージ)

卒業生C氏は、ほっぷに約4ヶ月通所し9月初旬に復職を達成したメンバーである。本記事ではC氏への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. 「アサーション×SST」および「グループプレゼン」
理由：「アサーション×SST」におけるキーワードは葛藤である。言葉としては知っていたが、通所前は葛藤を意識した行動ができていなかった。プログラムを通して自分が追い込まれている時ほど、葛藤することが重要だと学ぶことができた。

「グループプレゼン」では、メンバーとの共同作業やプログラムの最後に行われるメンバーとの振り返りを通して、自分では気づけなかった癖や苦手な作業との向き合い方などを知ることができ、自身の成長へとつながられた。

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方、気付いたことなどあれば教えてください。

A2. 葛藤ができていない自分に気づかされた。以前は何でも言われるままに行動をしてしまっていたが、この行動が危険だと気づくことができた。意識しないと忘れてしまうこともあ

るが、何事にも一旦立ち止まり考えることが重要だと学ぶことができた。葛藤する時間を作れるようになった。

A3. 「…それも仕方なし。」

Q4. 残されるメンバーにメッセージをお願いします。

A4. 現時点では結果(復職がある程度は続けられたのか否か)が当然ながら出ていない為、皆さんに残せるメッセージも出すことができません。すみません。

ほっぷに約2年間通所したA氏。本人では「変わっていない。」という印象が強く残ったまま卒業した。ただ長くA氏と一緒に通所していた筆者から見れば、大いに変った印象がある。上記のアンケートからも分かるとおり、お堅く真面目すぎる印象があるA氏だが、いつの間にか周囲からいじられて場を和ませたり、笑顔が絶えなかったりして、人間味が出てくるようになっていった。この人間味を職場で出せるかが最後まで気がかりであったA氏だが、周囲に溶け込むこと、周囲に頼る融通さが大切であることを思い出してチャレンジしていつてもらいたい。

『復職や再就職を目指されている方、共に最後にそれを決めるのは自分だと言うが、一番大事なのはそこに行きつく過程だと思う。誰もが様々な事情や理由でほっぷにたどり着いたと思うが、ここにたどり着いたことをマイナスにとらえるのではなくプラスにとらえ、自分のために上手く利用して欲しい』と我々にメッセージを残してくれたC氏。このメッセージを参考に、我々もほっぷの利用の仕方や各プログラムへの取り組み方などをあらためて考え直し、より自身の成長に繋がるように過ごしていきたい。

常に周囲に気を配り、周りから信頼され相談されることが多かったC氏は、ほっぷでの経験の中で葛藤の必要性を学び、他人だけでなく自分のことにも気を配ることの重要性に気付くことができたと言語。筆者もそんなC氏に励まされた一人である。数多くのメンバーに刺激を与えたC氏の復帰後の活躍に期待したい。

The Message from Graduate Mr.B

(卒 業 生 B 氏 からのメッセージ)

卒業生B氏は、ほっぷに約1年1か月通所し、8月に復職を果たした。本記事ではB氏にアンケートを実施、そこから以下を抜粋し紹介する。

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. No.1 「グループプレゼン」
理由：1か月を通し課題に取り組み、自分のため、みんなのため、グループのために協働(目的意識を共有、相互協力)することで、自身の課題や認知の部分が明確になり、社会復帰に向けた取り組みができた事が良かった。

No.2 「事例検討」
理由：1回/月のプログラムではあるが、他者の休職原因を理解し、自分と似ている点・似ていない点などを客観的に見ることが出来て良かった。

No.3 「CBT(認知行動療法)」
理由：何かが起こりそれに対して嫌な気分になった時、その原因は出来事のせいだと考えるが、CBTでは出来事に対して自分が何を考え、行動したのかが、気分を決めているのだと

考える。よって自動思考(認知)のパターンに気づき、アサーションで対人とのコミュニケーションを図り、いつもの行動パターンを知り、マインドフルネスを今ここで感じる・気づくことが大切である。

Q2. もし、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. 『自分で自分を追い込むな、頭でなく心に従おう』

ほっぷのお父さんの存在であったB氏。B氏の明るさに助けられたメンバーも多かったことと思う。筆者はプログラム後、B氏に反省を一緒にしたいとお願いしたところ、筆者自身のクセ、課題について真剣に考えて下さったことが強く印象に残っている。B氏はメンバーに「休職期間中で出来る事を惜しまず実践して下さい。自分で働くイメージが持てた時が行動を起こす最大のチャンスだと思って下さい。」という言葉を残した。その言葉を胸に、ほっぷでの生活でチャレンジをたくさんしていきたい。

The Message from Graduate Mr.D

(卒 業 生 D 氏 からのメッセージ)

D氏は約5ヶ月通所したほっぷを卒業し、7月に復職を果たしたメンバーである。

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. No.1 「リワーク歓迎会」
理由：本プログラムにて、自分を知ってもらうための自己開示を積極的に行った。自己開示が苦手な自分にとっては苦しかったが、メンバーからのフィードバックを受け、自分自身の自己理解にもつながり、このプログラムを通して得られたものは大きかった。

No.2 「アサーション×SST」
理由：ほっぷに通う意味になるプログラムの一つ。「したい」と「すべき」の葛藤を学び、モヤモヤを大切に、自分で行動を選択する。アフターフォローまでしっかり行い、ストレスを溜めないようにしていくことを学べた。

No.3 「グループプログラム」
自分一人だけでなく、集団で継続して行うプログラム。集団で行うことで、負荷が掛かりクセが出やすいので「自分はどうしたい?」「どうすべき?」が幾度となく起こり、とてもよい訓練になった。

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方、気付い

たこと等あれば教えてください。

A2. 根本的なところは変わっていない。うつ病と診断を受け、長いようで短く、短いようで長かった3年。その中の5ヶ月。なかなか気付けなかった自分のクセや特性、うつの自分のことを本当の意味で認め、理解し始めたように思う。

Q3. 残されるメンバーにメッセージをお願いします。

A3. ほっぷという優しい世界からキビしい社会に出て、嬉しいことや苦しいことを一緒に共有できる日を待っています。

ほっぷ通所の当初、他人との距離感に悩んでいたD氏。ほっぷのプログラムを通じ、自身の殻を少しずつ破り、自身本来の特性であるムーディーな雰囲気が出てくるようになった。メンバーに対して、優しく声を掛けたり、場を和ませることが得意であったD氏。D氏が復職先においても、積極的な自己開示をもとに、のびのびと活躍していくことを願う。

