

# The Hop Step Times

December 2022

## Awareness through Group Works

(グループワークを通じて)

本プログラムでは、通所者が職場を想定し、1か月間のグループワークを通して、自身の思考やクセを見つたり、終了後のフィードバックによって他者に指摘してもらうことで、自己理解を深めるものである。

今月は4人グループを4組編成し、計算課題と暗記課題に取り組んだ。計算課題は、120行×16列×2の用紙に記載された3～7桁の足し算・引き算を全員で取り組むものである。暗記課題は、夏目漱石の『吾輩は猫である』の冒頭15行(約450字)を暗記し、最終日にテストを行った。

計算課題については、4チーム中3チームが合格という結果になった。不合格になってしまった1チームのリーダーA氏は「計算結果が間違っている懸念が出た際に、全員が再計算の必要性を感じつつも、理由は異なるものの結果として再計算を回避してしまった」ことを反省点に挙げた。リーダーに関してはメンバーの負担を考え強く言い出せず、メンバーもリーダーからの強い再計算指示がないため「リーダーが命令しなければならない」「やりたくない」に引っ張られてしまった。

では、計算課題を合格した他3チームは順調だったのかと言えばそうではなく、リーダーB氏のチームでは、計算課題の負荷が強く、その後控える暗記課題に取り組む頃にはメンバーの1人が体調を崩してしまい、ほっぷを

休むことになってしまった。このことについてリーダーのB氏は「予兆に気づけなかった」「本人の『大丈夫』を安易に受け止めてしまった」2点を反省点に挙げている。

暗記課題では1チームだけ3人中1人合格と半分以下の合格率になってしまったリーダーのC氏は、「初期は効率的な覚え方よりも時間数を重視してしまい、覚え方の共有が出来ていなかった。最終週に個人それぞれに独自の覚え方があることに気づき、それを共有することによってグループ全員の暗記効率が上がったと感じた。」と反省点を挙げており、もう少し早くそのことに気づいていればと後悔している様子だった。

計算課題合格、暗記課題4人中3人合格で優勝したグループのリーダーD氏は、良かった点として「追加課題や後半の暗記を見越して計算を先に仕上げられた」「暗記のコツをグループで共有することで、自分に合った暗記方法を見つけ、効率的に暗記が出来た」を挙げた。

各グループにてそれぞれ良かった点・反省点のあった1か月間だったように思う。良かった点に関しては皆で共有し、反省点についてはまた同じ場面に遭遇した場合にどのような対応をするのがいいのかを考え、次回からの同プログラム、職場復帰に活かしていきたい。

## Assertion×Social Skills Training

(円滑的なコミュニケーションにおける自己主張×社会生活技能訓練)

ほっぷのプログラムであるアサーション×SSTにて、利用者がほっぷ内における座席の座り方について9月～10月の2か月にかけて討議を実施した。

本プログラムは利用者が対人関係を円滑に進めるための技術を身に付けること、ストレスや仕事をためずに自身を守ることを目的に、自身の行動パターン化して見つめなおし、行動の選択肢を増やせるようにすることを目的としている。プログラムは①わかる編、②ロールプレイ編、③できる編、④振り返り編の段階を経て1ヵ月通期で実施するもので、今回の座席の座り方は②できる編と③振り返り編に相当するものである。

プログラムは利用者の中からファシリテーターを選出して進行し、ほっぷ利用者が主体となって問題解決を実施する形で進められた。当初は9月の1度目で完了予定であったが、現在の座席自由の座り方を継続する案、利用者の座席を固定化する案、その両方を合わせて固定の週や日を決めて運用する案などが上がり、それぞれのメリット・デメリットがあり、議論が収束しきらなかった。このため10月のできる編にて延長戦を実施することとなった。

10月のできる編においては、各案のメリット・デメリットを再検討し、グループごとに採用案を決定して提示することとなった。結果として、現在の固定案における課題はあるがその解決策は席の固定化ではなく、問題がある場合は利用者同士が交渉して席を利用することで解決すべきであるため、座席は自由席のままとなった。また、今回の議論の成果として「問題がある場合は利用者同士が交渉して席を利用する」旨を貼り出すこととなった。筆者自身も参加する中で「席固定を取り入れ、新たな体制における運用を実施してみるべき」という考えと、「今までの体制で特段不便がない現状を継続したい」考えで葛藤を行いながら本プログラムに参加した。

今回のように課題解決に向け利用者同士が意見を出し合い、妥協案を探していくことで利用者のソーシャルスキルが醸成されていくことが、我々利用者がそれぞれに抱える課題の解決において必要なことであることを改めて認識するよい機会であったと振り返る。



写真：グループワークの様子

## Cognitive Behavioral Therapy

(認知行動療法)

10月18日(火)、CBT(認知行動療法)にてグループワークを通じ、自動思考(ある状態で自然に、ふと頭に浮かぶ考え・つぶやき)を知る為のプログラム発表会が開催された。今回は2グループに分れ、各テーマの準備～発表に至る過程で「何がストレスになり、感じた自動思考に対してどう対処したか/出来ていないか」を認識する事が目的であった。テーマは「ロシア-ウクライナ侵攻」、「政治と宗教」に関して判り易く解説する事である。情報収集・整理、原稿作成、発表の段階で各々の役割分

担に応じた自動思考が生じていた。ストレスを感じる場面での考え方や行動のクセを見つめ、分析し、少しずつ行動を変えていくヒントとなったはずである。担当スタッフより、「自分の考え方のクセに気づいて、少しずつ柔軟にしていけるとよい」とのコメントがあった。本体験を通じ従来の自動思考に対して客観視し、行動の選択肢を広げる第一歩にして行きたい。

## The Teachings of Hot Words!

Ms.I(作業療法士I氏の教え)

個人作業、集団作業で我々に接する作業療法士のI氏。ここではI氏の教えを紹介する。

・業務を割り当てられた際には着手する前に、作業ボリュームや難易度を考慮したうえで、手持ちの他業務を含めた見通しを立てること。

・業務に着手した後でも、見通しと実際の進捗度合いとでギャップが発生する可能性がある。要所要所で見直しを行い、再度新たに見通しを立てること。また、必要に応じて上長や関係者に報告や相談を行うこと。(R4.11.9 リワーク個人OT作業より)

Mr.S(心理士S氏の金言)

心理士S氏の講義やワークに溢れる金言を紹介する。

・相談を失敗と思うなかれ。失敗しないための相談である。(R4.11.11 リワークコース振り返り編より)

・“人と一緒に仕事をすること”を考えながら行動を。(R4.11.11 リワークコース振り返り編より)

・人の意見を聞く時は、自分を慰めてもらうために行くな。自分の考えを広げるために行け。(R4.11.11 リワークコース振り返り編より)

