

The Hop Step Times

March 2022

(グループプレゼン紹介) The Introduction of GROUP PRESENTATION

ほっぷのプログラムであるグループプレゼンにて、利用者が企業向けのほっぷパンフレットを作成したものを1月26日(水)に発表し、コンペを行った。

本プログラムは利用者が模擬職場を想定し、1ヵ月間のグループワークを通して、思考の癖の発見や他者からは自分がどう映っていたのかフィードバックを受けることで、セルフマネジメント能力の習得、自己理解の向上につなげるものである。一位採用はA氏チームで、斬新でスタイリッシュなデザイン、そして見える・分かる・面白いを忠実に再現されたパンフレットに仕上がっていた。また動きのあるスライドの仕込み、感性に訴えかけるプレゼンターの表現、本当にこれが模擬職場か?と思わせるほど素晴らしく、プレゼンが終了して皆がA氏チームの結果を称えていた。一方で、B氏チームだけ周りの状況に目もくれず各メンバーがプレゼンの終了コールに安堵していた。

B氏チームはこの期間中、様々な問題を抱えていた。メンバー卒業による人員不足、リーダーの体調悪化またそれによるパンフレット作りの凍結、長時間労働など。まず初めに降りかかった問題はメンバー卒業による人手不足である。B氏は「突然の卒業発表に困惑した」と語る。人員不足の事態はそれに限らず、ワーク終盤B氏自身も体調不良により欠席が続いていた。B氏は後に「メンバー不足による進捗の遅れを取り戻すため自身に負荷をかけてしまった」と自身の課題をおろそかにしてしまったことを語った。人員不足に続いて積み掛けるように今度はデータの凍結問題が発生した。期間中はパンフレット並びにプレゼン資料のデータをB氏が保管・管理していた為、B氏の体調が戻らない限りプレゼンはおろそかパンフレットの作成すら不可能な状況まで追い込まれていた。その時の状況をメンバーは「正直、ワークの全てを諦めていた。」「当日まで不安と葛藤だらけであった」「残り数日にもなっても完成できたのは奇跡」と振り返



っており、この一ヶ月がいかに壮絶だったのかを物語っているように思えた。

B氏チームの結果は不採用に終わったが、パンフレット作成からプレゼン資料の作成、プレゼン当日までの役目をしっかりとやりきったメン

バーたちには安堵の表情が浮かべられていた。

明暗の分かれたパンフレットづくり、今こそ「自身の課題」に立ち戻る時なのかもしれない。

The Message from GRADUATES

(卒業生メッセージ)

本紙は1月某日、卒業生C氏にアンケートを実施した。C氏は約1年4ヶ月通所したほっぷを2月頭に卒業し、復職を果た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.ほっぷ通所前と現在で、変わったと思う自身の行動や考え方、気付き等があれば教えてください。

A1.病歴は長く何度も再発を繰り返していて、頑張り過ぎ、完璧主義とは気付いていたが、どうして頑張ってしまうのか、どんな状況で頑張ってしまうのか分かったのは大きい。「ねばならない思考」が根底にあって、いくら頑張り過ぎないようにと思っても結果そうなるままにすることに気付いた。(苦手としている)人前でのプレゼンや発表、意見を言うのも、緊張して苦手なのではなく、「人から悪く思われたくない」とか「恥ずかしい」などの思考があることが分かった。慣れで出来ることと出来ないことがあると認識できた。

Q2.メンバーにメッセージをお願いします。

A2.ほっぷに来る時の状態は人それぞれ違うが、会社に行けなくなった私達にとって、ここは会社の代わりではなく、訓練を通して自分と向き合う施設。会社と同じく「行きたくない」と思うのが普通で、「楽しむもの」と思ってくるようになっては意味がない。むしろ、プログラムを受け体調が悪くなった時、異常に疲れてほっぷを休んだ時に、自分の課題と何か絡んでないか考えること。

その時のスタッフのフィードバック、メンバーの振り返りを参考に解決すること。性格が絡んで難しいかもしれないが、分かるだけでもスッキリする。(課題を)意識しつつ根気よく続けていければ、言われることを受け入れられる時が来る。楽しくなってきたり飽きてきた時は、課題が見つかっていないか、卒業する時かもしれない。

ほっぷで一番良かったプログラムは、少人数で負荷の高い長期タスクを行う「金曜日ワークコース」だったと答えたC氏だが、本プログラムのみならず、他の集団タスクを同時進行していた彼は、通所期間中に2度の体調不良を経験。その度に深く悩みながら自身の課題を突き詰め、向き合ってきた。

そんな彼からのメッセージは、今、そしてこれからの我々にとって、1つの指標となるだろう。大いに参考にし、常に自分の課題は何か自身に問いかけつつ、日々のプログラムに取り組みたい。



Recent of Rework Program

(リワークプログラムの紹介)

1月21日(金)「児童・思春期デイクアJOY」(以下JOY)向けの二人掛け用ベンチがついに完成した。

このベンチは“お客様目線”にフォーカスしたリワークプログラムの一環で“小学4年生から中学3年生の子供たち自身で組み立てられる、木製のベンチ作成キット”を作成し、昨年JOYへ提供したものである。キットは今回完成した二人掛け用の他に一人掛け用も提供し、昨年末に子供たちの手によって先んじて完成させていた。今回の二人掛けベンチは横幅1.2mと大人でも取り回しに注意が必要な長尺部材が含まれているため、JOYより子供たちの作業補助を要請され、1月20日(木)にJOYへメンバー3名が出向くことになった。このときのメンバーの反応は次のとおりである。

「子供たちの嬉しそうな顔を見ると、達成感もひとしおだ。」(D氏)

「設計変更についてうまく伝わってない箇所があった。実際の業務においても3H(初めて、変更、久しぶり)は注意すべき点なのを思い出した。」(E氏)

メンバーそれぞれが一定の達成感と喜びを得た後に、最終調整としてベンチを引き取り、翌日に脚部の高さ調整を施して完成となった。



The Teachings of

Ms.T(作業療法士T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T氏。ここではT氏の教えを紹介する。『「今から〇〇時まではこの仕事をして納品しなさい」という上司の指示に対し、納品時間近くに報告も無いのに他のことを始めていた人がいた。それを見た上司役である私はなんと思うのか。「自分がこういう行動をしたら相手はどう思うのか」についても考えて行動するようにしましょう。』(R4.1.28 リワーク個人OT作業より)

HOT Words!

by 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。「葛藤は、自分の「〇〇したい」と「〇〇すべき」の不一致だけではない。自分との関連度の大きさによってストレスの違いが出る。」(R4.1.31 アサーション×SST®振り返り編より)「自分の思考やクセ、短所を変えるのは無理。そこで戦略や武器が必要になる。自分とは違う何かを身に付ける術、これが仕事では演技することである。」(R4.1.28 リワークより)