

# The Hop Step Times

July 2022

## This Month's SATORI ( 今月のサトリ )

本記事では、ほっぷメンバーの新しい気付きを紹介する。

5月を通して行われた『グループタスク』の期限を迎えた。本プログラムはグループ参加型のもので、今月は各参加者が企業人としての『取扱説明書』を作成するというものである。取扱説明書の記載内容は能力や得意な事だけにとどまらず、思考のクセや特性、自分自身の休職に関連する内容に関して、職場でどのように取り扱えば休職に至らないかの記載を求められた。

本プログラムでは自己分析とメンバーからの他者分析を繰り返すという性質上、多くの通所者にとって自分自身を見直す機会となった。

<A氏>

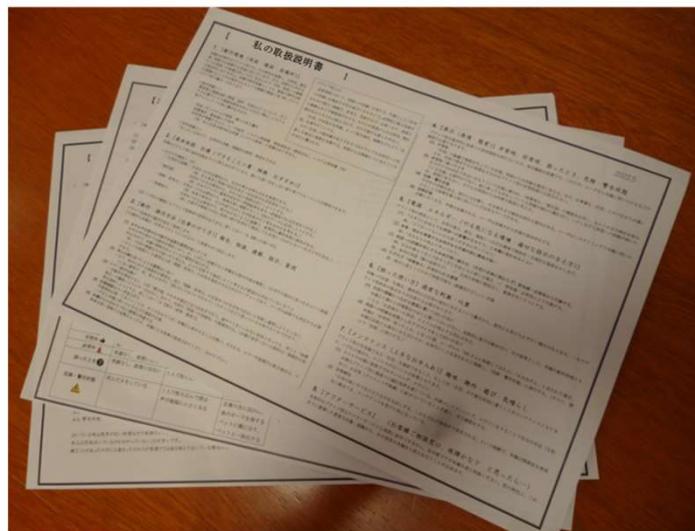
ほっぷに通所して6ヶ月になるA氏は、自分の意見をはっきりと持ち積極的に発言する姿勢が印象的だ。しかし、職場でのA氏は発言を控え、機械的に振る舞いがちであるという話であった。ほっぷでは表せられる自分の意見が、職場では表せなくなるというギャップをメンバーから指摘され、本人も衝撃を受けていた。

<B氏>

ほっぷに通所して2ヶ月になるB氏は、「自分がなぜ体調を崩し、休職に至ったかわからない」と話していた。B氏は本プログラムを通し、自己についてメンバーと掘り下げていくうちに、他人の顔を窺いすぎてしまう癖があることが明らかになった。また、感情ではなく組織や役職を優先する職場には、自身の特性とのギャップから強い反感を抱いていることに気づいた。

<C氏>

健康的に通所し、体調を崩す様子もなく、ディスカッションなどで意見を求められると核心を突く発言をするC氏。穏やかかつ社会的にプログラムに参加する姿からは、問題となりそうな特性が見当たらないC氏であったが、メンバーと共に分析を繰り返していくうちに、自身を取り巻く環境を、主体的に変化させることに強い抵抗感があることが浮き彫りになった。抵抗感を自覚しつつもそのことを受け入れたC氏が、復職に対する具体的なアプローチをメンバーに宣言する姿が印象的であった。



前述したA氏、B氏、C氏の他にも参加したメンバーは三者様の気付きを得た。各メンバーが様に満足気な表情をしていたことが、本プログラムの成果を物語っていた。

各メンバーが今回得ることのできた新しい気付きをきっかけに、ほっぷでの生活を有意義なものにし、職場復帰していくことを願う。

## The Message from Graduate

( 卒業生メッセージ )

本紙は4月某日、卒業生D氏にアンケートを実施した。D氏は約7ヶ月通所したほっぷを4月末に卒業し、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.あなたにとって良かったプログラムとは何か。

A1.一番良かったプログラムは「アサーション×SST」である。本プログラム内で自身の葛藤を意識することで、行動の選択肢を作ることが出来るようになった。また、自身が選択した行動後のアフターフォローを意図的に行えるようになったことも、自分にとっては大きな収穫となった。

また、「CBT」プログラムでは、自身の考え方の癖を見つけ変えていく方法を具体的に学べた。ホームワークを行うことで、定着してきた実感を得られた。

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、気づいたことは何か。

A2.変わったところは、自分を責める自動思考が出てきた時に、事実と思考を区別し、「その思考は本当に正しいのか。」「他の考え方はないのか。」と立ち止まれるようになったことである。それにより、立ち直りが早くなったと感じる。

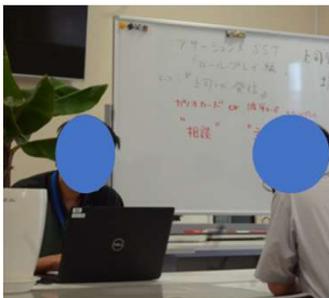
気付いたことは、自分には人に頼るのが苦手だということであり、また感情が表に出にくいので、困っていることを周りに気付いてもらえないということである。そのため、自分に出来る方法で意識的に助けを求めていく必要があると考えるようになった。

Q3.メンバーにメッセージをお願いします。

A3.ほっぷは訓練の場であり、実験の場。普段やり慣れていない行動をするのはすごく勇気が必要であるが、やってみると新しい発見が得られる。また、その時の他者から見た自分がどう映ったか聞けることも、ほっぷの良いところだと思う。そうやって試行錯誤して、自分にとって楽な生き方が見つかったと良いのではないかと思う。

当初、他者から見た時に感情が読み取りづらいと評されたD氏であったが、上述の気付きを得る中で、行動が変わっていった。プログラム内で自身について相談したり、全身で「弱った」、「困った」を表現したりと、少しずつ自身の感情を発信できるようになったように思う。

「助けて貰える人」を目指して勇気を持って実践し、自身の殻を破ったD氏。これからのD氏の未来には、周囲の理解と助力が共にあることだろう。



「アサーション×SST」プログラム風景

## Anything Consultation Room

( なんでも相談室 )

ほっぷでは月に2回、『なんでも相談室』が開催される。

本プログラムは、少人数のグループとなり、ほっぷ内だけではなく日常で気になっていること、困っていること、悩んでいることをなんでも相談できる場である。

今まで、本プログラムではほっぷのプログラムのこと、体調のこと、ダイエットのことなど多岐にわたる相談がなされた。そうした中で、年頃の娘さんがいる相談者から娘さんどう向き合っていけばよいかという悩みが投げかけられた。グループメンバーからは各家庭の子供への向き合い方の回答が寄せられ、相談者は今後の娘さんとの向き合い方のヒントが得られたと語った。

また、ほっぷに入ったばかりでどうすれば卒業できるか、卒業までどれくらいの期間がかかるかという相談が出された。メンバーからは、

### 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。「初めての作業は上司に必ず確認すること。自分が仕事をする上で必要な事は自分で必ず聞くべし。」「今までの経験から予測することも大切だが、その都度リセットして新しい指示を柔軟に受け入れることも大事。」

「状況に合わせた対処を身に付けるためには様々な課題に取り組み学べし。」

(R4.6.3 リワーク個人OT作業より)

「卒業に向けて、まずは休職に至った原因を明確にし、再休職をしないための課題を明確にすることが大切。そして、積極的にその課題に向き合い解決をはかっていくことで自然と卒業時期が見えるようになるのではないかとアドバイスがなされた。そのアドバイスを受けた相談者はほっぷのプログラムへの向き合い方が変わったと語る。

このプログラムを通じてストレスや悩みを自分ごととして捉え、仲間や同僚に相談して解決をはかることが大切だと痛感した。



### 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。

「たとえ相手をわかったとしても、相手は変わらない。相手が変わるにも限界がある。だからこそ、自分を変容させていく必要がある。そのためにもまずは自分を知るべし。」

(R4.5.30 心理士講座)  
「〇〇したい」と〇〇すべき」という葛藤をして、一旦、立ち止まることで、言動を選ぶことが大事。すぐ言動に表すときは葛藤していない。言動に表せないときは葛藤しているという証拠。葛藤して、自分がとる言動を選択しよう。」

(R4.6.6 アサーション×SST)