

# The Hop Step Times

December 2023

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

10月25日(水)、グループプレゼンのプログラムにて、プレゼン発表・結果発表が行われた。

本プログラムは、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、自身の思考のクセを見つけたり、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。

今月は参加者を4チームに分け、それぞれ「うつ病」「税金」「スーパーマーケット」「水」のテーマについて、ほっぷ通所者が「価値」を感じるプレゼンを行うこととなった。

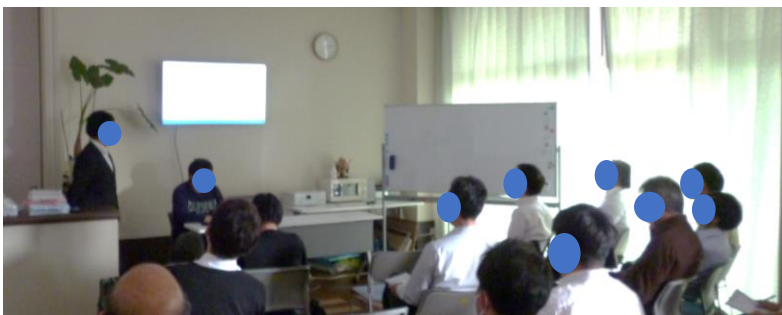
発表当日、「うつ病」のチームは、うつ病で休職中の通所者に向けて復職・再就職に向けて知っていることを、すぐに活用できることを、「税金」のチームは数ある税金の種類の中から相続税について、「スーパーマーケット」のチームは通所者が行きたくなくなるような特徴的なスーパーの紹介を、「水」のチームは水とダイエットについて発表をした。

発表を聴いていた通所者全員が「価値あり・なし」の投票を行い、価値ありが70%を超えたチームが合格となることが結果発表前に決められた。「水」「税金」「スーパーマーケット」の3チームが合格した一方、「うつ病」のチームは惜しくも合格を逃した。

本紙では、「スーパーマーケット」チームのリーダーA氏にインタビューを行ない、1か月のワークを振り返っての感想を伺った。

「最初は、1人の途中離脱があったものの、通所者へ価値があるものと考え、おおむね順調にプレゼン資料の作成までできたと感じていた。しかし、振り返りにて投票で記載されていた自チームへの指摘を見た際にその考えは変わった。通所者のことを考え、上林記念病院から1時間以内で行けるスーパーを紹介することにしたのだが、価値なしに投票した人から「紹介されたスーパーが遠い」とフィードバックを受けた。確かに、普段使いするには遠く、わざわざ足を伸ばすにはパンチの弱い“中途半端”なプレゼンになってしまった。振り返ると、途中からメンバー自身が調べる事、プレゼンを作ることが楽しくなってしまう、本来の目的である“通所者のため”を失念していた。リーダーである私が気づき、その場を引き締める発言をすべきであるが、それを見逃してしまった。また、紹介するスーパー選びの際にもメンバーから挙げたスーパーの特徴が少し弱いのに気づいていたにも関わらず、せっかくなんながら出してくれたし、この場を乱すことは言いにくいと指摘できずに終わってしまった。課題達成のためという目標を持ちながら挑んだ本プログラムにも関わらず、やりきれなかった自分がいたことについて反省したいと思う。」

筆者自身も「相手の気持ち」を再考するいい機会となった。相手の気持ちを考えた行動をしたつもりでもそれが相手の求めていることと違えば単なる自己満足になりかねないし、むしろ相手を傷つけてしまうこともある。自分の気持ちはもちろん相手の気持ちも大切にしながら復職に向けて、また復職後も頑張れたらと思う。



プレゼン発表の様子

## Hot Words! By Mr.S (心理士S氏の金言)

◆自分はこのをしたい。でも、相手のことを考えると合わせるべきかな。そんな時、非主張型のマスオさん、交渉型のカツオくん、主張型の波平さんと、これらのカードを、使えるように考えて、やってみる。大事なんですが、いつも自分の思い通りの結果が待っているとは限らない。むしろそうでないことのほうが多いもの(状況、相手によっては、使えないカードもある。)

すると何が大事になるか?アフターフォローが大事になってくる。例えば、ぐちを言って、いやな思いしたね。大変だったねと共感してもらおうのって大事ですよ。

◆ここまでできたら復職できそうですねというS氏からのお言葉

1. もやもやのアンテナを持ちましょう(自分・他者ともに)
2. 瞬時に行動するな
3. 感情only 思考only は×
4. 自分で決めるな  
(感情か思考に偏っているもの。自分ではうまくできないかもという不安を持って相談しましょう)
5. アフターフォローを大切に

## The Introduction of Program (プログラム紹介)

某日、ほっぷプログラムの自習の時間を使い、とあるレクリエーションが実施された。その名も“ベストフレンドゲーム”である。これは複数の質問の答えを誰の回答かわからないようにし、2グループに分かれてどの回答が誰のものであるかを当てるゲームである。

今回の質問の内容は「休日の過ごし方」「他人に自慢できること」「気になるほっぷメンバー」「ほっぷメンバーに一言」の4つであった。どの質問もほっぷメンバーと普段関わらなければわからない内容のため誰の回答であるか予想することは困難を極めた。

なかでも難しかった質問は「他人に自慢できること」である。普段、自分のことを自慢する人が少ないため“以前にこれは聞いたことがある”ということがなく推測するしかないという状況であった。そんな中でも普段行われている会話から関連性を見つけ出し回答を当てはめていく、というのは日頃から相手に興味を持ち、観察しているかが問われていると言っていだろう。また、回答の中には“特になし”という回答も数点見られた。この回答は誰のものであるかを予想することができないため、どうしても詳しく知らない人に当てはめがちであった。

過去にも数回行われた“ベストフレンドゲーム”であるがその際、筆者も“特になし”が当てられたことがある。その時感じたのは、普段から自分のことを公開するのと同じに相手のことにも興味を持つことの大切さである。正直に言う“特になし”を当てはめられた私は少し寂しかったのである。それでも当時を振り返ると相手に興味を持たず、もちろん自分のことも話していなかったと気付かされたのである。それ以降、休憩時間などにはほっぷメンバーと関わることを増やした。今回のゲームでは、筆者に対する質問のうち2つは当たり、“特になし”を当てはめられることもなかった。自分のことがほっぷメンバーに解ってもらえていることを感じて嬉しかった。

一見するとただのレクリエーションに見える“ベストフレンドゲーム”であるが、本人の受け取り次第ではほっぷでの過ごし方のターニングポイントたりえる重要なプログラムであると考えられる。このプログラムを通じ、皆がお互いのことを知り、同時に自分のことを公開するきっかけになればよいと感じている。

## The Message from GRADUATES (卒業生メッセージ)

本紙は、先日ほっぷを卒業したB氏とC氏に各々アンケートを実施した。その中からQ&Aを抜粋し紹介する。

<B氏>

- Q1. あなたにとって良かったプログラムは何ですか。  
A1. 「リラクゼーション」リラクセスする方法が学べた。  
「なんでも相談室」悩みを他の人に聞いて頂き有意義だった。
- Q2. ほっぷ通所前と現在で変わったと感じる点がありますか。  
A2. 自分ではわからなかった癖をスタッフから指摘され自分を見つめられた。

- Q3. 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。  
A3. 『行動する前に一旦立ち止まろう。落ち着いて考えよう。』

ほっぷでは、物静かに意見を考える姿が印象的だったB氏。筆者はあまり考えずにすぐ発言してしまうことがあるが、時にはB氏のように熟考して発言できるようになりたい。

<C氏>

- Q1. あなたにとって良かったプログラムは何ですか。  
A1. 「アサーション×SST」自分の考え方や癖が理解できた。  
「セルフチェック」実は最も苦手なプログラムだけど自分の得意不得意が如実に分かる。
- Q2. ほっぷ通所前と現在で変わったと感じる点がありますか。  
A2. 苦手、不得意を自分から発信できるようになった所かな?
- Q3. 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。  
A3. 『ゆっくりでいいんだよ。』

ほっぷでは、ご自身の課題に向き合い克服する努力をされていたC氏。筆者もその姿勢を見習って、自分の課題に真摯に向き合っていきたい。

お二方も卒業されてもほっぷで学んだことを生かして活躍されることを願う。