

The Hop Step Times

February 2023

The Introduction of GROUP PRESENTATION

(グループプレゼン紹介)

12/27(火)、2023年度版のほっぷカレンダーが決定した。このカレンダーは12月のグループプレゼンとして、各グループが取り組んだ課題であった。

今回のグループプレゼンは、2023年度のほっぷカレンダー作成である。カレンダーのメインとなるモチーフをどのように表現するかが肝であった。

そのモチーフについては条件があり、『色×綺麗』であった。1,2月は白、3,4月はピンク、5,6月は黄緑、7,8月は青、9,10月はオレンジ、11,12月は赤×黄×黒というテーマカラーを与えられた。2か月ずつで1枚のカレンダーで12か月分、計6枚のカレンダーを作成した。

本プログラムの難所は、このモチーフの条件となる『色×綺麗』であった。

例えば、3,4月のテーマカラーはピンクであるから、綺麗な桜の写真が撮ってくれば良いというものではなく、桜というような具体物はNGとなる条件があった。したがって、ピンクを抽象物で表現しなければなら

ないということに苦しんだ。それぞれのグループでは、抽象物を綺麗に表現する苦勞が見えた。

採用されたカレンダーのモチーフを例にとると、ピンクが採用されたグループでは、ドレスに使用する布を花びらのようにして、綺麗を表現する工夫が見られた。

また、白が採用されたグループでは、マシュマロを素材として写真を撮ったのだが、モチーフとして、マシュマロとはわからないデザインへ昇華させた所に工夫した点が見られた。

今回のカレンダー作成が復職にどのようにつながるのかと考えてみると、グループ内のメンバーそれぞれが綺麗と感じる要素が異なるという点である。

綺麗というのは「美しさ」「見た目のきらびやかさ」「配列の整然さ」などなど、色だけでなく、線・形状・質感・空間などから表現されるものであり、綺麗という価値観が全員で一致するものではない。したがって、メンバー間で、自分が感じる綺麗が必ずしも相手が綺麗とは感



上写真：グループプレゼンにて作成したカレンダー

じないということに、価値観の違いを感じる。そして、葛藤(モヤモヤ・イライラ)して、その際に適切な行動選択が出来たか。行動選択の結果、適切なアフターフォローを実施したか。ストレスをうまく逃がせたかなど、対人関係での思考のクセに気づき、自分の課題やストレスへの対処につなげるところから復職につながってくるプログラムであったと思う。

今回取り組んだ本プログラムはそれぞれのグループなりの綺麗に共感度が高いモチーフが選定され、2023年度版のほっぷカレンダーとして決定した。ぜひ、ほっぷカレンダーを見る機会があれば、それぞれのテーマカラーを綺麗に表現したデザインに着目してもらいたい。

The Message from Graduate Mr.A

(卒業生A氏からのメッセージ)

本紙は某日、A氏にアンケートを実施した。A氏は約9ヶ月通所したほっぷを卒業し、復職を果たしたメンバーである。本記事ではアンケートやA氏へのヒアリングから、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.「リワークプログラム」

プログラムを通じて思っていたこと、考えていたことを話すことで、メンバーから様々なフィードバックを頂ける。自分を素直に開示すること、フィードバックを真摯に受け取ることが、大切だと感じた。

Q2.ほっぷ通所前と現在で、変わったと思う自分の行動や考え、気持ちなどがあれば教えてください。

A2.通所前は人目を気にしすぎたり、他人が自分のことをどう思っているかを気にしすぎた。自分を悪く見せたくない、よく見せたいという気持ちが強かったように思う。プログラムを通じて、そのような気持ちが徐々に無くなっていった。また、グループワークでリーダーを担当することで、自分のクセである逃げ癖が出そうなどときでも「逃げてはだめだ」と考えながら課題達成まで進めることができるようになった。

Q3.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.『考えすぎるのは良くないよ、動

いてみるとなんとかなるものだよ。』

Q4.通所しているメンバーにメッセージをお願いします。

A4.体調を崩してから皆さんがほっぷに通えるようになったのは凄い一歩だと思っています。

日々のプログラムに真摯に向き合っていれば、何か気づくことがあると思います。その気づきを大切に、自分の課題に向かっていってほしいと思います。

毎月繰り返されるプログラムの流れの中で、先月の自分から何が成長したか、何が変わったのかを知る良い機会になります。一日一日を大切にしてほしいと思います。復職・転職するにはちょっとした勇気も必要になると思います。皆さんもあと一歩です、頑張ってください。

数度のメンタル不調を経て、ほっぷへの通所を始めたA氏。プログラムを通じて、本人も薄々自覚していた逃げ癖や、甘えがちな思考に対して正面から向き合えるようになった姿が印象的であった。ほっぷでの学びにより一回り逞しくなったA氏が、持ち前のやさしさを胸に今後の社会生活で生き活きと活躍できることを願う。

Recent of the end of the year Program

(年末プログラム)

12月の年末にほっぷにて実施された「行く年、来る年」と、2022年の最終日に実施されたプログラムを紹介する。

1. 「行く年、来る年」

12/26(月)個人プログラムにて年末恒例行事「行く年、来る年」が開催された。これは自身が2022年を振り返り更に2023年に向けた意志を800~1200文字の文章にまとめ、参加者全員の前で発表するプログラムである。

各自でほっぷ利用開始の時期が異なる為、「行く年」を休職に至った経緯から振り返る方や、ほっぷ経験を中心に振り返る方、更にそれを基に「来る年」への意志表明があるため、各自個性豊かな内容であった。ほっぷを通じ復職、就職を目指す力強い発表となり聴く者にとって心に響くプログラムであったと感じた。

今回は利用者のみならず、スタッフの方々からも「行く年、来る年」をお聴かせ頂く事が出来た初の試みであった。スタッフの想いを聴く事で、共感する事が発見され利用者にとっては大変貴重な時間を共有する事が出来た。

「行く年」で得た事を基に新たな気持ちで「来る年」を迎えたい。

2. 2022年最終日のプログラム

12/29(木)は、ほっぷにおける2022年の最終日であった。当日は午前が一般プログラムで「お楽しみプログラム」、午後が大掃除の構成であった。

①お楽しみプログラム

本プログラムは7~9人が1グループとなり各自が氏名の前に簡単な紹介を付けて次の人に伝えるゲームである。2人目は1人目の言葉を復唱後に自身を名乗るという具合で、最後は全員の紹介と氏名を復唱する必要がある。各自、復唱に苦勞したが担当スタッフは参加者全員の紹介と氏名を見事復唱した事に一同仰天した。

②大掃除

日頃利用している部屋を中心に一年の感謝の意を込めて掃除、整理・整頓を行った。スタッフから事前説明を受けた後、作業に取り掛かった。特に役割分担を決める事もなく各自が率先し協力しあい、円滑に作業は完了した。綺麗になった居室は大変気分が良く新しい年を迎える事が出来る。

「2023年も宜しくお願い致します。」という思いを持つ機会となった。