

The Hop Step Times

April 2023

The Introduction of REWORK PROGRAM

(リワークプログラムの紹介)

ほっぷのリワークプログラムにて、「晩冬 2023」が2月～3月にかけて行われた。

本プログラムはリワークプログラムの参加者からオブザーバー（プログラムの中身に直接関わらず、各個人の行動や変化を観察する役割）を1名選出し、残りメンバーとほっぷスタッフ2名を2グループに分け、スタッフを課長、その下にグループリーダー、グループメンバーという組織で、与えられた課題の達成を目指した。課題は①プレゼンテーション「学歴は人生で重要か」②ほっぷ下駄箱の上に設置するウェルカムボード作成の2つで、全体を通して「とにかく結果を重視する」ことをテーマとして行った。

①②共に判定は3月3日に本プログラムを受講をしていない方16名を対象に行われた。結果は①は学歴が重要10名、重要でないが6名となった。②については、採用された案が13名、もう一方が3名という結果となった。

本プログラムを通してグループリ

The Introduction of GROUP PRESENTATION

(グループプレゼンの紹介)

2月9日(木)、ほっぷと同じく上林記念病院内にある「児童・思春期ダイケアJOY」(以下JOY)との合同プログラムが行われた。このプログラムは、先月号のグループプレゼン紹介にて記載した企画提案で採用された「足蹴りゴルフとなぞなぞ」の企画本番である。当日はほっぷから6人、JOYから7人が参加し、プログラムが行われた。

始めにほっぷから自己紹介が行われ、足蹴りゴルフからスタートした。足蹴りゴルフはほっぷ2チーム、JOY2チームに分かれ、ほっぷとJOYの対決形式で進められた。ルール説明の際には緊張感があり、受け身な部分が見られたJOYの子供達も、身体を動かしながらコミュニケーションを取ることで、ゲーム終盤にはルールの追加提案を自分たちからするなど積極的に参加する姿勢が見られた。また、ゲーム中には笑顔も多く見られ、楽しんでもらえていることが見て取れた。白熱した勝負の結果は僅差でJOYチームの勝利となった。

休憩後にはなぞなぞが行われ、ホワイトボードで答えを書いて掲げる形式であったが、足蹴りゴルフで緊張がほぐれたのか、引き続き積極的に回答するJOYの子供達の姿が見られ、盛り上がった。ここでは、ほっぷの大人がJOYの子供達の頭の柔らかさ、回答の速さに驚いていたのが印象的であった。

終了後には足蹴りゴルフ、なぞなぞ両方の結果の表彰が行われた。その後、ほっぷ、JOYそれぞれからお礼の言葉があり、プログラムは終了となった。

ーダーの2名とオブザーバーの方に本プログラムの中で心掛けたことや苦心したことなどの話を伺った。

A氏は他プログラムとの優先順位を都度調整しながら「今回は出しゃばらず、縁の下の力持ち役に徹する」ことを心掛けながらプログラムを進めた。毎日の優先順位を手帳に記載することで自分の優先順位を可視化して上司とメンバーのパイプ役を務めていた。

B氏は上司より「もう一方のグループを圧倒したい」という意見を受けグループ内で意見を出し合うが、なかなかまとまらず、まとまった意見も上司の同意が得られない、まとめた意見を元に再度上司と意見のすり合わせを行うも上司の意見にもぶれが生じてくる、といった具合に振り回される形となり、全体の意見をまとめながら上司についていくことに特に苦心していた。

オブザーバーを勤めたC氏は、あくまで、グループの外側から観察し、



写真:ウェルカムボードの2案

参加者一人一人にしっかりと目を向けることを心掛けて取り組まれていた。参加者の感情の動きを行動や発言から読み取るに当たり、主観的になり過ぎないように捉えることに苦心していた。また、「正解が無い役割であるが故にどのように務めていくかを自身で考えていくことも難しかった。」と感想を頂いた。

筆者自身、グループでの協働

の中で自分の無自覚な思考の癖の発見や、他メンバーの課題の発見など、自身・メンバーの両者にとっての意味のある1ヵ月となったと感じた。本プログラムにて感じた達成点や課題については参加者同士で共有し、適切な対応などを今後の振り返りにて皆で提案・共有していきながら以降のプログラム、今後の社会復帰に活かしていきたいと思う。

The Message from Graduate Mr.D

(卒業生D氏からのメッセージ)

本紙は某日、D氏にアンケートを実施した。D氏は約1年間通所したほっぷを卒業し、今年2月に再就職を果たしたメンバーである。本記事ではアンケートやご本人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. 1番目「セルフチェック」

自分を見つめることに注力できた。自分が苦手な作業やそれに対する取り組み方を考えることで、「苦手だから嫌」でなく、どうしたら楽に出来るかを考えるきっかけとなった。

2番目「グループプレゼン」

参加するのはとても苦痛だったが、グループで長期に渡り実施することにより、追い込まれて理解できることもあった。自分の取扱説明書はとても勉強になった。

Hot Words!

By Mr.S(心理士S氏の金言)

臨床心理士S氏の講義やワークに溢れる金言を紹介する。

「プログラムの中で、もやもや、葛藤等、様々なキーワードが飛び交うが、まずは「感じる」が第一歩。」

「ここに来ることになった人は、それぞれ違う休職要因を抱えているが、自分の中で打つ手なしとなってここにいるのは皆同じ。」

3番目「CBT」

自分を見ることに注力したプログラムだが、あまり参加できず、ためになった度合いは低いと感じたため、第3位にした。

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、気付いたこと等あれば教えてください。

A2. 通所前と比べて自分の感情のキャッチが出来るようになった。また、やりたくない作業に対してあまり断らなくなってきたと思う。

ほっぷ通所中は自分の悩みを発信すると共に他メンバーからの相談も快く受けられていたD氏。また、他メンバーとも雑談でも自分の好きな話題などで盛り上がっている様子がよく見受けられた。D氏が就職先においても、自身本来の姿のまま、のびのびと活躍していけることを願う。

The Teachings of

By 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。

「自分のクセ(考え方・行動)がどういう時にどう出るかを自覚し、どう対応するかの引き出しをできるだけ多く持つこと。」

「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むべし。」



写真:足蹴りゴルフの様子