

The Hop Step Times

May. 2023

Good PROGRAM RANKING

(プ ロ グ ラ ム ラ ン キ ン グ)

過去1年間で最もよかったプログラムを紹介。通所メンバー向けに行ったアンケートの結果を発表し、また各自のコメントも併せて紹介していく。

1位「グループプレゼン」

実際の仕事に近い環境で1か月通して課題に取り組む。1か月間の自分の振る舞いの客観的な指摘や課題への助言をもらう。

【コメント】

「グループ内で仕事をする中で、自分がどう振舞っていたのかを具体的に指摘してもらえらるから。」

「1か月かけて目標の達成を目指していく中で、グループ中での葛藤を数多くの場面で意識できるから。」

2位「アサーション×SST」

モヤモヤ等の葛藤をキャッチし、自身の行動選択を見つめ直す。他者と上手に関わるための技術や理論を理解・実践することが目的。

【コメント】

「事例などを通して他人との関わり方を考えることができる。」

「考え方の基本を学び、繰り返し実践することにより、知識ではなく、自然な振る舞いへと昇華していくことに繋がる。」

3位「事例検討」

過去の利用者の休職理由を事例に出し、その人が休職した原因とそこから分かる課題を客観的に考察する。”人の振り見て我が振り直せ”を学んでいく。

【コメント】

「実際に起きたことに対して、原因、どう行動すればよかったのかなど、他の意見が聞けて自分が今後気を付けることができる。」

「他者の事例を分析することにより、客観的に新たな課題に向き合える。又自分では気づけなかった自分の課題も見つけられる。」

4位「リラクゼーション」

瞑想、ストレッチをして、自分の頭の中を空にすることで、思考の悪循環やストレスから自分を解放する訓練。

【コメント】

「日々の疲れを癒してくれるだけでなく、自分を見つめなおすことができる。」

5位「リワークプログラム」

他のプログラムに比べ負荷が高く、思考の癖がより浮き彫りになる。濃い振り返りをもらえることで、他者目線の自己分析が深く出来る。

【コメント】

「他のプログラムに比べてメンバー1人1人のフィードバック時間が長いこと、人数が多いことから、その分質の高い意見がもらえる。」

「自分の癖に気づききっかけになる。振り返りの時間を十分に取ってもらえるため、癖の進行具合や解決へのヒントももらえる。」

前年のアンケートの結果と比べると、1位は変わらなかった。

リワークプログラム、グループディスカッションが順位を落とす結果となった。そのことを踏まえると、プログラムが利用者にも与える影響力が低下しているか、利用者の意識が低下しているかが要因だろう。そのため、1つ1つのプログラムを仕事と捉え取り組む事、利用者にも合わせることなく少し高い要求をする事。そのどちらも必要だろう。

プログラム名	順位	得票数
グループプレゼン	1	52
アサーション×SST	2	48
事例検討	3	30
リラクゼーション	4	25
リワークプログラム	5	22
なんでも相談室	6	21
ウォーキング	6	21
しゃべり場	8	18
自習	9	17
セルフチェック	10	16
OT講座(集団)	10	16
グループディスカッション	12	15
体づくり	12	15
CBT	14	12
薬剤師講座	15	10
OT講座(個人)	16	6
デスクワーク	16	6
お楽しみプログラム	18	5
ホームルーム	19	4
フリー活動	19	4

写真：アンケート結果

The Introduction of GROUP PRESENTATION

(グ ル ー プ プ レ ゼ ン の 紹 介)

3月13日(月)、グループプレゼンにて、作成物の納品・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“ガンダム”を段ボールで製作する課題であり、「設計部」、「製造部」、「品質保証部」に分かれ取り組んだ。元々、「頭部・胸部」の設計、製造をする予定であったが、スケジュール調整の段階で間に合わないため交渉した結果、設計は「頭部・胸部」、製造は「頭部」のみの完成で許可を貰い、そこまでの設計・製造に関しては合格をもらうことが出来た。

本紙では製造部のリーダーを務めたA氏にインタビューを行った。1か月間の感想を聞いたところ、以下のように語った。

「自分の課題として報連相が上手くできないことを自覚していることもあり、本プログラムにて製造部のリーダーを務めるにあたり、全体に対してコミュニケーションをとっていくことは困難であるとスタート時点で判断した。」

「そこでグループごとにリーダーを立てて自分とコミュニケーションを行う人数を少数とすることで負荷を軽減でき、最後まで乗り切ることができた。」

「一方で、製造部内での報連相の密度が低かったこと、設計部の遅れに対する指摘頻度の少なさという問題が発生していた。」

「相手に伝えることで相手から嫌な感情を向けられたくないという思いから生じたもので、仕事として割り切ることができないのが自分の課題である。」

自身の課題から、いつもと違う行動を取ったA氏。その結果、自身の負担を大幅に減らした。また、自身の課題を再認識し、これからのほっぷでの活動への目標も見つかった1か月だったように思う。筆者自身も相手を気にし過ぎてしまうクセが出てしまい、フィードバックから新たな課題を設定することができた。それぞれの課題に向けて、これからのほっぷでのプログラムに取り組みたい。



写真：ガンダム頭部

The Message from Graduate Mr.B

(卒 業 生 B 氏 か ら の メ ッ セ ー ジ)

本紙は某日、卒業生B氏にアンケートを実施した。本記事ではその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を教えてください。

A1.

1番目「リワークプログラム(集団作業)」

振り返りの際、ワークメンバーから真剣な指摘を受ける。自身に対する理解が進みクセや特性が明確になり休職の真因が明確になった。

2番目「グループプレゼン」

グループワーク中に自身の無意識なクセや特性が出る。復職後に再休職しない為に何を意識し、その結果どうだったか検証する事が出来た。

3番目「CBT(認知行動療法)」

感じ方や考え方の偏りをバランス良くする為には、どうすれば良いか学んだ。

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方、気付いたこと等あれば教えてください。

A2.社会的な理想を追い求めるあまり他者都合が優先となり感情に蓋をする傾向があった。「社会が求める自分」を演じ、「素の自分」を抑えてしまい休職に至りました。現在、ストレスフルな場でも「素の自分」はどうしたいか考え、

「素の自分」を守る為に他者を巻き込み行動選択が出来るようになった事、困っている状況を自然と周囲に伝える事が出来る様になりました。

Q3.もし、休職前の自分に一言をかけるなら、どんな言葉をかけますか?

A3.『素の自分を置きざりにしちゃダメだよ。』

Q4.通所しているメンバーに一言をお願いします。

A4.「このままのあなた」でいる方が楽で安心だと思います。しかし、生きづらさがあるならば、ほっぷで真剣にもがいて欲しいです。そして「影響を受けて」、自分に影響を受けさせる様に自分を動かして下さい。更に言葉や仲間を大切にして下さい。それは貴方を変える為に必要不可欠です。そうすれば、貴方は変われます!いつからでも何歳からでも。

仲間を非常に大切にする姿がいつも見受けられ、周囲に優しい雰囲気を感じさせる存在であった。B氏が、復職先においても、新たに気づいた姿で活躍していくことを願う。