

# The Hop Step Times

August 2023

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

本プログラムは、職場を想定し、1か月間のグループワークを通して、自身の思考やクセを見つかったり、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。

今回は、“みんなにとって価値のあるプレゼン”をすることが目的で、「ADHD」「ASD」「お金について」「あなたの知らないリラックス法(以下リラックス方法とする)」の4つのテーマから1つを選び、6月28日(水)に発表した。

これらのテーマから、各グループがそれぞれ1つずつ選び発表するのだが、審査員に「聞いた価値があった」と思わせるプレゼン内容を考えないといけない。審査員はスタッフと発表グループ以外のメンバー全員であり、そのうちの4割に価値があったと思わせることができれば合格である。

結果としては、合格したチームが「ASD」、「お金」、「リラックス

方法」の3チーム。不合格だった「ADHD」チームは、「発表内容が見にくく、聞き取りづらい」という印象を聴き手側に抱かせてしまったことが敗因であった。

また、合格チームと不合格チームに明暗が分かれてしまったが、チーム内事情は様々で、最初から最後まで順調であったチームは少なかった。特に「ASD」チームと「お金」チームは波乱万丈であったらしく、そこから得た学びも多かった。一部のメンバーの感想を紹介する。

「みんなの意見をまとめることが大変だった。私は自分の本音が言えず、その場の雰囲気流されてしまいがちだし、周りからは何を考えているか分からないと思われていた。自分から発信をしないので、あと、自分が良いと思った点、不安に思った点は周りもきっと一緒だろうという決めつけもあった。今後は本音を出すことも大切だけど、ストレスのピークが来る前に対処しようと思う。」



振り返りの様子

「今回のプレゼンを受けて、自分を見つめ直し始めたように思う。これまでではだらっとプログラムを受けていたが、毎日自分のことを考えるようになった。自分の思う常識は常識ではないことを肝に銘じてやっていきたいし、どのプログラムも仲良くやっていきたい。」

この2チームとも、ちょっとした些細なことから決めつけが入り、す

れ違いが生じた。これは人と関わっていればどこにでも起こる問題である。だからこそ、決めつける前に相談などをしてコミュニケーションを取ることが大切なのだろう。筆者もよく決めつけをしてしまうため、仲良くやることを忘れないようにしていきたい。

## Recent of Rework Program (リワークプログラム紹介)

ほっぷのリワークプログラムにて、「Hako」が5月中旬～6月上旬にかけて行われた。

本プログラムはリワークプログラムの参加者9名を、製作チームとしてリーダー1名と6名のメンバーの他、品質保証1名、オペレーター(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)1名に分け、リーダーの上ほっぷスタッフを上司として設けて行われた。

この組織に与えられた課題は、与えられた既製品の紙製の箱と同じ箱を作成することと、サイズ違いの箱を作成するものだった。作成したものは上司を通して、顧客に納品することとされていた。また、作成にあたってのテーマは、「会社組織としてとにかく「結果」を重視する」というものだった。

課題の箱を作成するにあたり、まず、既製品の箱の構造分析、材料、道具の手配が行われた。既製品と同じ紙質のものを手配できたわけではなく、厚みも、強度も、質感も違う紙を用い、できあがり想像して、構造及び寸法の工夫をしながら進めた。また、梅雨の湿度の中、紙の反り、つかない糊といった悪戦苦闘の中での作業でもあった。

納品したものの判定・評価は、後日顧客から書面で伝えられ、結果は、顧客の満足を得られるものではなかった。

納品、評価後、メンバー一人ずつのふりかえりの時間が設けられた。その中で、箱の製作作業中は本人が

意識できていなかった各自の課題や、薄々感じてはいたけれど、本人としてはスルーしていたような課題が、次々に掘り起こされ、明確化していった。また、常時観察していたオペレーターからの指摘は、鋭く、各自がハッとする内容が含まれていた。筆者自身、感情をおいてきぼりで、思考で次は次へと進んでしまい、感情を基にした周りとのコミュニケーションをしていないことで問題が生じたり、自分自身が疲弊していったりに気づかないといった課題を再認識するものとなった。

本プログラムにて感じた課題については参加者同士で共有し、互いの気づきにつなげたり、課題の克服につなげたりし、以降のプログラムを通して、今後の社会復帰に活かしていきたいと思う。



納品した箱

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

本紙は某日、A氏にアンケートを実施した。A氏は約6ヶ月通所したほっぷを卒業し、昨年3月に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「アサーション×SST」

他者に意見を発信する際、対人関係を配慮しつつ、自分の意見を発信できる。

2番目「グループプレゼン」

1ヶ月を通してグループ活動を行うことにより自分の課題を改善できるだけでなく新たな課題が見つから

れる。

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、気づいたこと等あれば教えてください。

A2.1日を通して規則正しい生活を送れるようになった。また、自分の分からない点を一人で抱え込まずに他の人に聞くことができるようになった。

おおらかな人柄で周りとは良好な関係を築かれていたA氏。分からないことやできないことを自ら発信することを課題とし、課題に真摯に向き合っている姿が印象的であった。復職後はほっぷで学んだことを糧に新たな気持ちで活躍されることを願う。

## H o p ' s L i b r a r y (ほっぷ図書紹介)

本日は、『自己肯定感の教科書』を紹介する。

本書を読むと、自分を大切にするために、自己肯定感(自分のことを理解し肯定してあげること)を高めるのがいかに重要であるか気付かされる。

自己肯定感は時と場合により変化し、個人差も影響するが、意図的に高めるテクニックも存在する。本書では、「瞬間的に高める方法」と「ゆっくりと高める方法」の2種類が挙げられている。瞬間的に高める方法としては、例えば「デスク上に自分の好きな小物を置く」など、日

常の隙間時間で簡単にできる方法が24種類紹介されている。一方、ゆっくりと高めていく方法としては、「リファレントパーソン」など、時間をかけて自分の思考方法を変えていく方法が12種類紹介されている。

こうして自己肯定感を高めることは、自分のためだけでなく、周囲の人々にもプラスの影響を与え、良いサイクルを生み出すことが知られている。「最近なんかうまくいかない」と感じている方をはじめ、周囲の人々を幸せにするためにも是非読んでもらいたい一冊である。