

# The Hop Step Times

November 2023

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

本プログラムは、職場を想定した1ヶ月間のグループワークを通して自身の思考や癖を見つけたり、終了後に他者からのフィードバックをもらうことにより自己理解を深めるものである。

今回は、8月に行った「児童・思春期デイケア」JOY利用者への夏祭り準備プログラム」の振り返りを1ヶ月に渡り行った。

夏祭り各催し物を担当したグループ単位で行った。グループメンバーとそのメンバーと関わりのあったメンバーが居室中央に集まり、他のメンバーはオブザーバーとして囲うように座るレイアウトで行われた。

グループのメンバーを順に振り返り、グループ内メンバーからだけでなくオブザーバーからも活発にフィードバックが行われた。又、リワークプログラムに参加しているメンバー(一部)は、毎週金曜日のリワークプログラム内でも、グループプレゼンでの行動のみでなくリワークプログラムでの行動とも照らし合わせながら振り返りを行った。

フィードバック内容によっては、その場の空気がピンと張り詰めることもあった。メンバーによって新しい気づきを得られて笑顔を見せる者や妙な面持ちとなって振り返りを終える者もいた。このように、メンバー全員に対して、密度の高い振り返りが成されたのである。

その中でメンバー二人に対して、振り返りがどうであったか、このような全体での振り返りをまた実施したいか等をインタビューしたので、紹介する。

A氏：メンバー全員を振り返ったので振り返り期間が長かったが、自分の行動、様子や心理を分析できた。皆に深掘りしてもらって、自分では気づかないフィードバックをもらえ、とても良かった。今回の振り返り方法は、大変ためになるのでまた取り入れてほしいと思った。又、プログラム内容(夏祭り準備作業)自体も振り返りしたかった。

B氏(リワークプログラム参加メンバー)：他のメンバーの振り返りを聞いて、自分に当てはまる内容が多かった。自分の「悪いことを人のせいにしてしまう癖」を今回のプログラムを通して自己内省する大きなきっかけとなった。このようなオブザーバーの居る振り返り方法は有効だと思うが、慣れていない方には少々気が重くなるような印象も持ったので、振り返り後のアフターフォローをどうしてあげるのが大事だと思った。

今回の振り返りは、メンバーひとりひとりにスポットを当て全員からのフィードバックが得られる方法であったため、各々が自分自身に正面



振り返りの様子

から十二分に向き合うことができたのではないかと思います。

係性を築くことに繋がると改めて感じました。

筆者は振り返りが終わった直後に、メンバーが相手を思いやる声掛けを行っている場面を目の当たりにし、こういったお互いに相手のことを思って意見・発言することは、良い関

社会復帰してからも、このほっぷでの経験を忘れず大切にしていきたい。

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

某日、ほっぷプログラムの1つでもある「アサーション×SST」において「ほっぷスマホルール」が定められた。内容としては、①1日のなかで決められた時間のみ使用可能とし、それ以外のときはスタッフに許可を得る。②ほっぷの電源を充電に使用しない。③個人情報の特定につながる写真は撮影しない。SNSなどへの投稿は禁止とする。④スマホの設定はマナーモードにする。⑤使用可能時間の場合も、通話は部屋の外で行う。の5点である。

実はこのプログラムでスマホルールに関する話し合いが行われたのは1度ではない。ここ数ヶ月間、同じ話題で議論が行われていたのである。

ある時はルールの内容をどこまで具体的に定めるかが論点となりその日のうちに議論がまとまらないこともあった。「ルールは細かく設定しないと守れているかが分からない」という派と「細かく設定しなくても大まかな枠組みが決まっていればよい」という派に分かれたのである。

特に議論になったのは「プログラム中に使用しない」という文言をいれることになったときの「プログラム中」の定義である。「ルールである以上、ほっぷを初めて利用する人にも伝わる必要があるのだからやすく示すべきである」という意見と「“プログラム中”とあれば大抵

の人には伝わるのでこれ以上の設定は必要ない」という意見で対立が起きた。

この問題を解決したのは別日に書記を務めていたC氏である。C氏は文章で説明するのではなく視覚的に示すことを提案したのである。1日を帯グラフ状に表し、色で使用できる時間とそうでない時間を分けた。この提案は双方共にとって分かりやすく説明を省くことができると受け止められ、この問題は解決したのである。

またある時はルールに違反した場合に罰則を設けるべきか、という点でも議論が行われた。

罰則を設けないと形骸化するのではないか、という懸念があったためである。罰則については適切な罰則を設定することの困難さや誰が罰則を与えるのか、といった運用上の問題が解決できなかったためひとまず見送られる形となった。

筆者自身も複数回にわたって行われたスマホルール決めでは全員が同じ目的を持っていても考え方が異なるため意思を統一させることは困難であるし、その中で自分に求められる動きをすることの大切さということを改めて学ぶことができた場だったと感じている。

## The Report of Exchange Meeting (交流会レポート)

9/16(土)、ほっぷメンバー交流会が開催された。本交流会はほっぷの現在の通所者と復職・就職したOB/OGが交流できる貴重な機会であり、奇数月の第3土曜日に開催されている。

今月はOB/OG18名、現役通所者4名が参加し、「自己紹介」、「アイスブレイク」、「テーマトーク」、「フリートーク」の順に進められた。

「自己紹介」では、スタッフを含む全参加者がプライベートや会社での出来事について近況報告がされた。

続いての「アイスブレイク」では、4~5名のグループ対抗でメンバーに共通することを5分間でできる限り多く書き出すゲームが行われた。共通点を探し合っているうちに盛り上がり、適度に緊張感がほぐれたと感じた。

次の「テーマトーク」では復職してから気付いたこと・感じたことについて、「フリートーク」では趣味など様々な話題について、グループ毎に活発な意見交換がなされた。

筆者自身は2回目の参加で、今回は筆者と同じ勤務先のOBが参加されており、ほっぷOB/OGからの貴重なアドバイスに加え、会社の近況も知ることができたため、非常に有意義な

時間となった。

以下、「テーマトーク」でOB/OGからいただいた数多くのアドバイスの中から、筆者が今後の励みになると感じたものを数個紹介する。

「できない自分を受け入れて認めてあげることが大事」

「復職に向けて会社の人と会う時には緊張すると思うが、周りの人はそこまで気にしていないので、必要以上に構えない方がよい」

「ほっぷ通所時から復職後の生活リズムに慣れるために、プログラム後もすぐに帰宅せずに会社の就業時間である17:30までは外で過ごしていた」

OB/OGの方々には、それぞれがご自身の課題とうまく付き合っていく手段を身につけられており、その経験から個人的な課題や悩みにも的確にアドバイスをいただける。参加前にある程度自身の課題や悩みについて自己理解しておくことでより有意義になると思うが、今回参加できなかった現役通所者の方々も難しく考えず、大先輩方の胸を借りる気持ちで、まずは気軽に参加してみることをお勧めする。