

# The Hop Step Times

January 2024

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

ほっぶの集団OTにて、「ポチ袋作成」が11月に行われた。

本プログラムはプログラム参加者を4グループに分けて、各グループで3種類のポチ袋を1セットとして人数分のセットを作成するというものであった。ポチ袋は、口頭で特徴を伝えられた1種類と、見本があるのだが、1つずつしかないので、4グループで共有しながら作成する必要があるという2種類を作成するというものだった。このため、各班で声を掛け合いながら作業は進んだ。結果として時間内に人数分のセット数を納品できた班はなかった。

納品後、各リーダーが集められ、12月に再度同じプログラムを行う際、成功するにはどのような工夫が必要であるかの意見を求められた。その中では班員の増員や、カッターやのりといった備品の増加、各班に見本を1つ置くなどが提案され、次

回の成功をみんなで目指すこととなった。

筆者自身はこのプログラムの中でリーダーをしており、今自分はグループのみんなのためにどんな行動が必要か、課題達成のためには他のチームとどのような協力をするかを考えていた。一方で、自分もチームの一人として作業を行わなくていいのかといった不安を感じながら作業をしていた。その際に不安の解消を「したい」、リーダーとして自分の仕事をするを「べき」として葛藤することで、チームメンバーに作業を依頼し、お礼を伝えながら作業を進めるという今までの自分が出来ていなかった仕事の進め方ができた。

次回プログラムではみんなが前回の経験を活かしながらプログラムの成功を目指し、その中で得た経験や気づきを自身の社会復帰に活かしていけることを期待したい。

たと感じる点はありませんか。

A2.とにかく自信がなく、できないことを周囲と比較していたように思うが、プログラムをこなすうちに自分にもこんなことができるのか!と。

Q3.もし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.『思い込むな!視野を広く持て!』

Q4.最後に残されるメンバーにメッセージをお願いします。

A4.焦っているなど自覚できた時は、なるべく顔を上げて良く周囲を見て欲しい!誰かいるはず。頼って。

ほっぶでは柔らかい人当たりでコミュニケーションをとられていたA氏。卒業されても学んだことを活かし、活躍されることを願う。

## The Message from GRADUATES 2 (卒業生メッセージ2)

本紙は某日、卒業生B氏にアンケートを実施した。B氏は約1年通所したほっぶを卒業し、今年10月に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.「グループプレゼン」1ヶ月を通して、自身のクセを再認識できフィードバックで客観的な意見をもらえるから。

Q2.ほっぶ通所前と現在とで、変わったと思う自分の行動や考え、気づいたこと等あれば教えてください。

A2.休職前に比べて少しずつ自分の気持ちを否定せず受け入れられるようになってきました。また、自分のことを大切にしようという気持ちや健康に対する意識は変わったよう

に思います。

Q3.最後に、残されるメンバーにメッセージをお願いします。

A3.ほっぶで課題に向き合っている中で、いつまでたっても自分が“変わらない”ことに強い不安や焦りを感じるかもしれません。簡単に変わることはできないかもしれないけれど、“変わろう”としている自身に向き合っていることを認めて、その気持ちを大切にしてください。

いつも笑顔で周りを和ませてくれたB氏。筆者が通所して間もない頃、明るく声を掛けてくれ、周りに馴染むよう気遣ってくれた。そんなB氏の持ち前の優しさ・細やかさで、新天地でもきっと活躍されることだろう。またほっぶでの気づきをもとに、ご自身も大切にされることを切に願う。

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

11/18(土)、ほっぶメンバー交流会が開催された。本交流会はほっぶ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/OG17名、現役通所者5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を行った。続いてのアイスブレイクでは4名程度のグループに分かれ、箸で支えたフラフープを落とさないように協力しながらコースを周り、タイムを競い合うゲームが行われた。バランスを取るための工夫についての相談やコースを回る際に声掛けをしている間に、適度に緊張感がほぐれた。次のテーマトークでは「復職して困ったこと・悩んだこと」、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。

筆者自身は復職間近であったため、OB/OGの方から復職前の生活で気を付けていたことや復職後の気持ちの持ち方などについて、実体験からの貴重なご意見をいただけたことで、学びの多い1日となった。

以下、「テーマトーク」でOB/OGからいただいたご意見の中から、筆者が学びになったものを紹介する。「復職後緊張するが、周りはそこまで気にしていないし、1、2週間も経てばすぐに慣れる」。

OB/OGの方々は、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た。参加前にある程度自身の課題や悩み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。

## The Message from GRADUATES 1 (卒業生メッセージ1)

本紙は、約2年の通所の後ほっぶを卒業したA氏にアンケートを実施した。本記事では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は何ですか。

A1.「CBT(認知行動療法)」

客観視をすることの大切さを学べた。マインドフルネスの時、きのこの山一つを8分かけて食べる間にいる感じができたのは良い思い出です。

「みんなの良いところ発見」

普段、フィードバックで互いの直した方がいい点を伝える事はあっても、良い点を伝え合うプログラムはなかなか無かったのだ!

「グループプレゼン」

チームで何かを成し遂げていく、衝突あり、助け合いありで実社会に戻るためになくてはならないプログラムと感じたから。

Q2.ほっぶ通所前と現在で変わっ

たか。本紙は某日C氏にアンケートを実施した。C氏は約9ヶ月通所したほっぶを卒業し復職した。本記事ではアンケートを抜粋し紹介する。

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.「CBT」復職後の自分の為に使えるアイテムだから。

「グループプレゼン」チームで1つのテーマに向けて作業することで自分のクセがわかったこと。

「アサーション×SST」ほっぶに通ってから初めて聞いたことで、自分の考えの伝え方、一度立ち止まってから行動に移すなど自分に活かせることだから。

Q2.ほっぶ通所前と現在で、変わったと思う自分の行動や考え、気づきなどがあれば教えてください。

A2.人の話を聞く、周りを頼る、自分の意見ではなく人の意見も聞き入れること。少しずつ自分の意見を発言することができた。報連相の大切さ。

Q3.もし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.『早めの相談をして、周りを頼ったほうが良いよ』

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.ここで学んだことは無駄にならないので、少しでも何か復職、転職に使えるアイテムを持ち帰ってください。

通所初めは自分の主張が強いことに気づかずプログラムで出たクセに戸惑っていたC氏。その度に落ち込み、顔を悪くしながら通所していた。しかし、「ほっぶのプログラムで学ぶことは多いにあり、大事なことばかりだ。」と口癖のように言っていたことを筆者は思い出す。卒業間近に「ここで学んだことを職場に戻って実践できるか不安はあるが、やる事はやった。」と力強く言い放った。この言葉からプログラムで様々な経験を通じて自信を取り戻したように感じた。

ほっぶでの辛いプログラムを経て自分のクセと向き合い取り組んでくれたC氏。ほっぶでの経験を忘れず、復職された職場でのご活躍を願う。