

The Hop Step Times

March 2024

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2023年7月下旬より行われていた課題「折り紙」が同年12月、遂に達成を迎えた。

本プログラムは難易度の高い折り紙課題を各自で作成するもので、制限時間1時間15分のうち前半30分が完全な個人作業、後半45分がグループ活動として情報共有可能な体制にて実施されている。また、グループ活動中も自席からの折り紙持ち出し不可など厳しい制限の中で実施されている。

課題達成がなかなかできない中、利用者が「時間配分の変更交渉をしよう」とプログラム時間外における練習や折り方が分からない箇所の共有・その指導の実施など課題達成に向けて様々な手段を考えて取り組んできた。

本プログラムを進めていくにあたり取り分けてみんなが重要視していたものが主体性と不安の発信である。本プログラムに限らず、苦手な作業などに直面した場合は当事者が周りに対して「自分は本作業が苦手であること、これだけの不安を抱えているということ、そのため助力をこういった形でもらえないだろうか」を主体的に発信してい

くことで、周りに不安が伝播し助力を得られる、得やすくなる。

また、手を貸す側も相手の不安をキャッチすることで必要な助力をして、お互いにとって「助けを求めた・手を貸したのいい結果に繋がらなかった」を防いでいくことが重要であると皆が本プログラムを通して気づき、それに合わせて動き始めたことで本課題達成に大きく影響したと筆者は考えている。

筆者自身は本プログラムを通して、相手に自分の気持ちを発した後の反応が怖いので、自分から発信することなく相手の方が察して欲しいと考え、察してくれない相手に対してモヤモヤを感じていることに気付いた。また、気付いた後も発信する際に落ち着いて発することが難しく、相手を戸惑わせてしまうことが多くあった。これについて振り返りの中で、必要なことや正しいことであっても伝え方次第では相手に伝わらない、相手に悪く受け取られてしまうため、発し方を慎重に選んでいくことが必要であるという指摘が上がった。



折られた作品の一部(蝶、ダイヤモンド)

ただ、相手の方が察して欲しいと考えてしまうことはそんなに悪いことではなく、それを態度に出さずに理解したうえで相手に合わせてあげられるようになるには精神面の成長が必要であり、それは時間をかけていかなければいけない。現時点では自分の中にそういった思いがあるということにまずは気づくことが大事であるため、今後も自分の気持ちの動きを気にかけていくようにしたいと思った。

苦手なことに直面した際に周囲に助力を求められないことや、相手が自分の思ったように動いてもらえずモヤモ

ヤすることは誰しも職場の中で発生するものであるが、その際にはいったん落ち着いて「不安やモヤモヤを発信して周囲に状況を知ってもらい、そのうえで今後の動き方を相談させてほしい」と伝えていくことがグループにとっても、自身を守るためにも重要であることを頭に入れ、今後のグループワークを進めていくことで社会復帰に活かしていきたいと考える。

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

1/20(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。

1月はOB/OG11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、ほっぷスタッフ含む全員が1分程度で近況報告を行った。会社、プライベートにおける近況やメンバー交流会へ来るまでの道のりで起きた出来事等、様々な報告がなされた。

「アイスブレイク」では、「3文字連想ゲーム」が行われた。チーム分けし、スタッフがお題出し役、チームメンバー1人がお題当て役、他メンバーが「3文字」の制限付きでヒントを出すヒント役となって、お題を当てていくゲームである。出されたお題は、次の通りである。塩、イギリス、かたつむり、天狗、マシュマロ、水族館。いかにお題を連想できるかを考えてヒントを与えなければならないし、当て役には想像力が求められる。お題”かたつむり”では、ヒント役が”のろい(鈍い)”を出したが、当て役の解釈が”呪い”だったようで、”十字架”と回答され結局不正解に終わった。

伝えることの難しさが会場をざわつかせた。当初1ゲームの予定が予想以上に盛り上がりすぎたため、1ゲーム追加され参加者の親睦がより深まった。

今回のテーマトークは「これだけはほっぷで訓練しておいたほうがよいこと」である。

初めて参加される通所3ヶ月の現役者A氏に感想を伺った。「今後どうしていったらよいか、ぼんやりしている中での参加だった。自分がほっぷに通い始めて不安な状況は、卒業生も同じであったことを聞け安心できた。又、一人の体験談だけでなく多くの方から幅広く聞いた。その中で、毎日自分の感情や体調をもとにその日どう行動していくかの目標を考えるとよい、というアドバイスが胸に刺さった。」

筆者は何度かメンバー交流会に参加しているが、卒業生が復職、就職してから聞ける現場の情報はとても有意義であると感じている。半日程度の短い時間であるが、その情報量はとても多い。開催が土曜日で休みたい気持ちは分かるが、自分にとってプラスになることは間違いなく、是非参加をお勧めする。参加して得られたことを参加者それぞれが自身のプログラム取り組み際に活かして、より身のあるものにしていただきたいと思う。

The Message from Graduates Mr.Saito (卒業スタッフ齋藤氏からのメッセージ)

ほっぷ現役生 OB・OGの方へ

お久しぶりです。この度ほっぷを卒業することになりましたので、その報告とご挨拶をと思い、この場をお借りしました。

ほっぷは、病院というよりも学校に近いと感じています。実際の学校では体験のできない、大人のための学校ともいえるでしょうか。それは職員である私にとっても学びの日々でした。これまで未熟な自分を痛感したこともたくさんありましたが、皆様に迷惑をお掛けしたことも多々ありました。ともに

過ごしていただいた利用者の皆様、スタッフの皆様、関係者の皆様本当にありがとうございました。

この職場で学んだことを忘れず、次の職場でも私らしく、自分の持ち味を大切に頑張っていこうと思います。今後もほっぷのことをどうぞよろしくお願いたします。

では、またお会いできる時まで。「Life goes on.」

The Message from GRADUATES (卒業生メッセージ)

本紙は某日、卒業生B氏にアンケートを実施した。B氏は約15か月通所したほっぷを卒業し、12月に復職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ヤ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. No. 1「事例検討」事例を通して自分自身の気づきをえられたから。
No. 2「CBT」認知の部分に問題があるか・考え方や対処方法など実践的で役に立つ。
No. 3「OT集団」グループ作業が苦手だったので色々、学べる所があった。

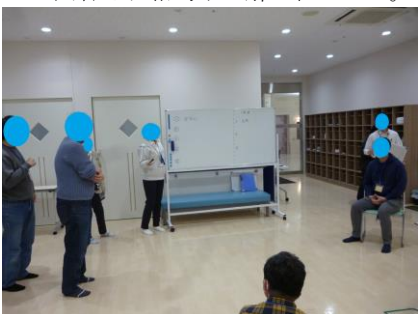
- Q2. ほっぷ通所前と現在とで、変わったと思う自分の行動や考え方、気付いたこと等あれば教えてください。
A2. 仕事を第一に考えてなかった事も有り、会社の中の一員という意識が足りなかったが、ほっぷのプログラムを通して、それではうまくいかないとい

う事がわかった。

- 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. 『自分だけで考えこまない』

- 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. ほっぷでの事で大変な事があるでしょうが何かしら得られることもあると思いますので頑張ってください。

いつも柔らかい雰囲気ではほっぷのプログラムや利用者に関わっていたB氏。そんなB氏が復職しても活躍することを願う。



交流会の様子(3文字連想ゲーム、テーマトーク)