

The Hop Step Times

November 2024

The Introduction of GROUP PRESENTATION （JOYお楽しみプログラム開催！）

グループプレゼンは、1ヶ月間のグループワークを通して自身の思考の癖を見つけ、他者からのフィードバックにより自己理解を深めるプログラムである。

9月の活動内容は「JOYお楽しみプログラム」であった。院内にある「児童・思春期デイケアJOY」の子供達を対象に、9月末に開催されるお楽しみプログラムの準備と当日の運営を実施するものである。お楽しみプログラムの内容は、前月のグループプレゼンで企画され、「ゲームを通して集団に自ら関わりを持つ行動の第一歩とする」等の目的の下、「リアル脱出ゲーム」を実施することが決定していた。今回実施した「リアル脱出ゲーム」は、参加者が会場内に隠された謎解き問題を順番に解いていく事で、最終的にゴールにたどり着く、というものである。各謎の解答は、会場内に無造作に配置された物品の一つを指し示しており、示された物品には次の問題が隠すように貼付されている、といった具合に進行していくため、単に謎解きを繰り返すだけでなく、宝探しのような高揚感も体感できるように設計されている。

前月に企画を競い合った2つのグループが合併され、1つのグループとして活動を進めていくこととなった。リアル脱出ゲームを準備するには短いと思われる約1ヶ月という期間は、幸か不幸か2日も設けられた祝日によってさらに削られたため、単純な作業期間の短さを不安視する声が多く上がっていた。準備作業の内容は、当日の運営における配役の決定、台本の作成、謎解き問題の作成、会場レイアウトの決定と設営、景品の選定と発注等多岐にわたった。しかしながら、各メンバーがしっかりと与えられた役割を全うしていたため、準備作業に大きな遅れが出るようなこともなく円滑に進めることが出来ていた。作業後半には、作業期間の短さからくる不安よりも、このチームであれば無事に成功させられるだろうという安心感が勝っていた、という意見が多く聞かれた。

こうして無事にお楽しみプログラムの当日を迎えることが出来た。アイスブレイクとして、運営者と子供達による自己紹介が行われた後、子供達を2チームに分けてリアル脱出ゲームが開

始された。片方のチームが、予定されていた時間を半分以上残して問題をすべて解いてしまい、予備の問題やもう一方のチームが解いた問題を総動員して残った時間を過ごしてもらう、といったイレギュラーもあったが、大きな問題なくゲームを完了することができた。ゲーム終了後はサプライズとして、ほっぷ一般コースで育成されているバナナの木を株分けしたものをJOYに贈呈して、プログラムは無事完了となった。子供達の反応は軒並み好評であり、特に、謎解きに取り組む積極性やバナナの木を贈呈に対する喜びは、大多数の運営メンバーの想像を超えたものであった。

筆者もグループプレゼンの参加者として一部始終に携わっていたが、今回特に印象に残ったのは、グループプレゼンリーダーを務めたA氏の「楽しんで取り組みましょう」という旨の発言及び姿勢である。A氏は、リアル脱出ゲームでは怪盗に扮しメインMC役を務めることとなっており、台本作成の段階からかなりの熱量が感じられた。本番当日にも、本気の実顔で子供達と戯れる様子や、締めの一言で台本になかった自身の気持ちを熱弁するなど、まさに仕事に楽しんで取り組んでいる様子が見受けられた。筆者は、このような前向きな姿勢こそが、本プログラムで子供達の好評を引き出した真の要因であると考ええる。今回は特に感情の機微に敏感な子供達が対象ということもあるが、提供側の心情は受け手側が抱く印象に少なくない影響を与える、ということを感じることができた貴重な経験であった。



リアル脱出ゲーム謎解き会場

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

9月21日（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役生と復職・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/OG13名、現役生2名が参加し、「自己紹介」、「お悩み相談」、「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された。

続いての「お悩み相談」では、参加した現役生の悩みをテーマに参加OB/OG全員が答えるという今回新しく導入されたものである。筆者も今回の交流会に参加したが、自分の抱えている不安に対し実体験を含めた多くの対策案を出してもらいとても参考になった。

続いての「アイスブレイク」では、参加者全員が言葉を使わずにジェスチャーのみでお題に合う順番に並ぶゲームが行われた。今回のお題は「血液型」と「誕生日」の2つで行い、参加者が手や体全体でアルファベットや数字を上手く表現し、どちらも制限時間内で成功となった。言葉が使えないという非日常的な状態の中、時間内でコミュニケーションを取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。

筆者の印象に残った事として、「復職して辛いのは最初だけ、自然と慣れてくるから考え過ぎない方が良い」、「復職した時に周りの目は気になるが、相手はそこまで気にしていない。むしろ、自分が気にし過ぎると相手も接しづらくなる」、「復職すると休みは今より貴重になるから、やりたいことは今のうちにやった方が良い」等、卒業生にしか分からない立場でのアドバイスを直接聞けた事が復職に対しての大きな励みになった。

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生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。

最後に、最近の交流会は「現役生の参加率が低い」という現状がある。スタッフとしても交流会をより良いものにし、もっと現役生に来て欲しいと考えている。その第一歩として「お悩み相談」という新しい企画を今回導入している。筆者としても交流会に対し、最初は「別にそこまで聞きたいこともない」、「休日の半日を潰したくない」などネガティブな気持ちもあり重い足取りで今回参加したが、交流会に参加しなければ得られないものもあった。

自分の悩みを発信し先輩の意見を聞くこと、関わりのない相手と話し関係を築くこと。普段の現役生同士やスタッフとのコミュニケーションも大事だが、いつもとは違う環境に身を置き、いつもと違う刺激を感じるのも大事なことでと考える。



お悩み相談の様子



アイスブレイクの様子

The Introduction of Hop favorite book （任せるコツ）

今月は図書委員会によるほっぷ図書の紹介文を掲載する。以下は、ほっぷ図書にある『任せるコツ 自分も相手もラクになる正しい「丸投げ」』の紹介である。人への任せ方に対する視野が広がると思うので、任せることが苦手な方に特におすすめしたい。

タイトルにある「丸投げ」を見て良いイメージを持つ人は多くはないだろう。丸投げでラクになるのは自分だけで相手は大変だろう、と。しかし、本書では丸投げといっても頼まれた側に満足感や達成感を与えるお願いであり、気持ちの部分を含めて「ラク」と表現している。

ではどのような頼み方をすれば相手は快く引き受けてくれるだろうか。論点として「意欲創出」「目的の明確化」「欲求充足」「選択肢の提示」「負

担の配慮」の5つがあげられている。これらの要素をいずれも欠いた頼み方では、一般的に想像される悪い「丸投げ」になってしまう。

とはいえ、どうしても「任せられる優秀なメンバーがいない」「自分でやったほうが早い」といった理由で相手に頼むことができない人もいるであろう。しかし、本書では「任せないからいつまで経っても任せられるようにならない」「自分でやったほうが早いのは今だけでメンバーの成長を信じよう」と述べている。

頼むことが苦手で悪い「丸投げ」をしてしまっていた人、頼むことができなかった人が本書を読むことで少しでも頼むことに対する考え方が変わるきっかけになれば幸いである。



The Message from GRADUATES （なりたい自分に近づく挑戦）

本紙は某日B氏にアンケートを実施した。B氏は約9ヶ月通所されほっぷを卒業した。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. 「グループプレゼン」
約1ヶ月間を集団で取り組むことで自分がリーダーの時は、リーダーとしての振舞い、メンバーの時はグループ内での役割を考えるなど集団行動の基本を見つめ直すことができ、自分のクセにも気付く機会となった。

Q2. ほっぷ通所前と現在とで、変わったなあ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. 以前は「できない自分」を自覚することが少なく「できない」と発信することが出来ずに一人で抱え込んで自身を追い込んでいたが、ほっぷで

も学びを通じて「できない自分」に気付き、「できない自分」を受け入れ、発信する大切さに気付いた。

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. 『焦っても仕方ない 落ち着こう』

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. なりたい自分に近づけるように自分なりの挑戦を続けてください。

ほっぷに通所される中で、次第に自身の出来ないことや意見などを発信できるようになっていったB氏。筆者はプログラムで一緒にいた際に鋭い意見を出されているのを見て、周りをよく見ていることに感心し、参考にさせていただいた。復職後もできないことを発信しながらご活躍されることを願う。