

The Hop Step Times

October 2025

The Introduction of Program (割り箸で丈夫な橋を架けよう！)

OT講座(集団)は、作業療法士(Occupational Therapist)が提供する、職場復帰支援プログラムの一つである。模擬職場に見立てたグループで課題(仕事)に取り組む。その中で、参加者は自身が苦手とする行動にチャレンジしたり、自身の思考の癖を見つけたり、セルフマネジメントで活動と休息のバランスを取ったりすることで、職場復帰に繋げていくプログラムである。

今回の課題は、「割り箸20本を使って、幅30cm以上の橋を架ける事」であった。その際に、「接着剤、割り箸同士を挟むことは不可」との条件が提示された。また、成功した際には追加の課題があるとの説明もなされた。まずは4〜5人の3グループに分かれ、「早く課題をクリアした順にポイントが与えられる」というルールで、情報漏洩防止の為に各グループの間にはホワイトボードで仕切りを立てて挑戦が始まった。

あるグループでは、「双方向から割り箸を重ね、重心を少しずつつ中央側へずらしていき15cm辺りで連結する」という方法を試していた。しかし重心が移動すればするほど不安定となり幅30cmには至らなかったようだ。次に「割り箸で四角形を作り中心にクロスする筋交いを入れ、それを連結し浮いてきてしまうところは他の割り箸で重りとする」という方法を試していた。かなり不安定ではあったが机と机を30cm離れた空間に何とか橋を架けることができたようで、最初の課題をクリアしていた。

全グループが最初の課題をクリアしたところで「追加の課題：架けた橋に50g程度の重りを載せても耐えられるようにする事(割り箸は10本追加する)」が説明された。この時点で、全グループとも「何とか橋が架かっている状態」だったため、

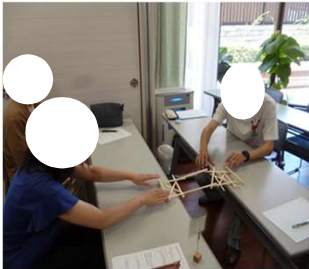
とても50gの重りには耐えられない事は明白だった。どのグループも有効なアイデアを持っていなかったようで、何とか架かっている橋の強度を追加された10本の割り箸で強化しようと試みていた。

しかしここで、「リーダーはお手本を30秒間見ることが出来る」という助け舟が出され、各リーダーはお手本を見せてもらった。筆者はリーダーだったので見ることが出来たが、お手本の橋は後から調べたところ「ダ・ヴィンチ橋」と呼ばれるものであった。

また、「各グループ持ち点は30点とするが、5点使えば誰でも10秒お手本を見ることが出来る」という新たなルールも付け加えられた。自力で考えて満点を目指すか、お手本をみて確実に点数を取りに行くか、各グループで戦略が分かれた。

結局、どのグループにも「ダ・ヴィンチ橋」について知っている者はおらず、お手本を見て非常に惜しいところまでいったグループはあったものの、完成には至らなかった。

筆者は今回のプログラムを通じて、「視覚的な情報のみを与えられた際に、それを他者に伝える難しさ」を強く痛感した。社会復帰しても同じような状況は訪れるはずであり、今回の経験を活かしていきたいと思う。



OT講座の様子

The Message from GRADUATES (独りよがりになってない？)

本記事では、某日A氏に実施したアンケートを紹介する。A氏はほっぷに2年通所し卒業された方である。ここではアンケートを一部抜粋し紹介する。

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. 「リワークプログラム」

個人にスポットを強く当てて振り返りを実施するため、より自分と向き合うことができるため。自分の嫌な面はなかなか向き合うことが難しいので、プログラムで強制的に仕向けてくれたことが有効でした。悔しくて人前で涙を見せたのは、これが人生初だと思います。

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方、気づいたこと等あれば教えてください。

A2. 第一印象を軸に他人と接していましたが、第一印象だけに引

張られず相手の良いところを探そうとすることが出来るようになったところ。

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. 『独りよがりになってない？』

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. 復職を急ぎたい気持ちはよくわかりますが、再就職したら今より大変です。ほっぷでは焦らず本当の自分と向き合います。近道はないと思います。「急がば回るな！」

プログラムを通して自己と向き合い、他者の前でも前向きな感情が自然と表に出せるようになったB氏。そんなB氏が復職して職場の方々と共に活躍することを願う。

The Introduction of Program (ボッチャで楽しく体力づくり)

体力づくりは、休職期間中に低下した基礎体力を回復させ、規則正しい生活リズムを整えることを目的としたプログラムである。本記事では、8月14日に行われた体力づくりについて紹介する。

実施内容は毎回異なり、何をするかはプログラム開始時にスタッフから発表される。今回は病院内のフィットネスルームで「ボッチャ」をチーム対抗で行うという内容であった。

「ボッチャ」とは、野球ボールほどの大きさのやわらかいボールを投げ、床に設置された目標ボールに近づくことができるかを競うスポーツである。2チーム対戦型で行うもので、各チームが5投ずつ投げ終わった時点で最も目標ボールに近づけられたチームに得点が与えられる。また、2番目以降の目標ボールに近づいたボールも同チームが投げたものである場合は、その数だけ得点が与えられることになる。

利用者は4人1組で3つのチームに分けられ、総当たり戦を2巡行うこととなった。両チームがボールを投げていくが、コントロールを定めるのが難しく、また思ったよりもボールが転がってしまうため、どのチームも苦戦していた。その中でも、目標ボールにかなり近づく投球が何度かあり、さらには目標ボールにちょうど接触するような投球もあり、

その度に歓声が上がった。

最終的に3チームの順位が決まり、最下位のチームは罰ゲームで10分間のエアロビクスを行うこととなった。しかし、最下位チーム以外でも運動し足りない参加者は一緒になって運動を行っていた。

筆者のチームは残念ながら最下位になってしまったが、チームメンバーと投げ方について話し合ったり、良い投球を喜び合ったりすることで、チームで何かをすることの大切さや楽しさを感じることができた。他のプログラムでも同じようにチームワークを大切にしつつ、復職に向けて引き続き取り組んでいきたい。



ボッチャの様子

The Message from GRADUATES (もっと、自分を公開しよう)

本記事では、某日B氏に実施したアンケートを紹介する。B氏はほっぷに1年5カ月通所し卒業された方である。ここではアンケートを一部抜粋し紹介する。

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」
長期タスクの為、計画性を持ちながらタスクを進めていくのが他プログラムと違い、実際の職場に近い体験ができた。

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方、気づいたこと等あれば教えてください。

A2. 昔は、自分の感情を自分の中にしまっておく事が良い、強い事だと思い実行してきたが全くそんなことは無かった。特にネガティブな感情は抱えれば抱えるほど強く大きくなる事が多かった所以他者に聞いてもらい、または共有することの大切さを知った。

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. 『もっと、自分を公開しよう。』

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. ほっぷに慣れてきた時、自分を「実験体」と考えていました。どういう時に何を感じて、どう行動

するのか、そこに意識しつつ、「これでいつもと違う動きをしたらどうなるのか？」といろいろと試してきました。当然、上手くいかない事や嫌な思いをする事はありませんが「これは実験だし」と失敗を受け入れる事も出来ました。ほっぷに通う事は大事ですが、自分を知る、変えるという点では「ただほっぷに来て、やらなきゃいけないからプログラムを受ける」ではなく、様々な刺激を自分から与えてあげるのも大切だと思っています。「慣れ」「いつも通り」も良い事ではありますが、時にはその枠から一歩外へ踏み出してみても良いかもしれません。

プログラムを通して自己理解を深めていく中で、主体的に行動する事で自身の課題を見つめ直し、課題解決への一歩を踏み出したA氏。そんなA氏が復職して職場の方々と共に活躍することを願う。

