

The Hop Step Times

November 2025

The Introduction of Program (J O Y の お 楽 し み プ ロ グ ラ ム)

グループプレゼンとは、長期（1～2ヶ月）にわたってグループワークを行い、模擬職場に見立て課題に取り組む。その中で自身の思考の癖を見つけ、他者からのフィードバックから、その日で完結するプログラムより詳細に自己理解を深めるプログラムである。

今回の活動テーマは「J O Y の お 楽 し み プ ロ グ ラ ム の 企画・準備・運営」であった。まず、2つのチームに分かれて計画したものを企画し、ポスターと企画書にまとめてJ O Y に提出する。その後、J O Y 利用者に企画内容についてプレゼンを実施し、参加してみたいと思う企画に投票してもらう。そして、投票数の多かった企画を準備してお楽しみプログラムを運営する。活動は7月中旬に始まり、お楽しみプログラムは9月25日に開催された。

企画では、各チームから「リアルマリオパーティ」と「ポケモンワールドへようこそ」という企画が出された。前者はゲーム版「マリオパーティ」を実際に再現してやってみようというものであった。ゲーム版同様にチームに分かれて、各チーム、サイコロを振り、ミニゲームを行う。ミニゲームの勝敗によってコインをゲットできる。その集めたコインに数に応じてスターと交換でき、スターを一番多く集めたチームが優勝するという主旨だった。後者はミニゲームにチャレンジしてバッジを手に入れ、そのバッジをモンスターボールと交換する。そして、そのボールでポケモンをゲットするという主旨だった(ゲットするポケモンはカードを製作して表現した)。両チームとも、J O Y 利用者へのプレゼンでは「やってみよう！」と思ってもらえるようにパワーポイントを使いながら説明したりJ O Y 利用者に質問したりして発表した。投票結果は僅差で「ポケモンワールドへようこそ」が選ばれた。

準備では、会場のレイアウトと装飾を考える「装飾班」と必要な物品を製作する「製作班」に分かれて作業を進めた。最も時間を要し、且つ、難しかったのは、ゲットしてもらうポケモンを表現する「ポケモンカード(以下、カード)」だった。プログラム当日のJ O Y 参加者が何人になるか不明な為、何種類のカードを何枚用意すればよいのか中々決まらなかった。そしてカードのデザインもグループプレゼンメンバーにポケモンに詳しい人が少なく、どのポケ

モンが人気であるかを知るところからのスタートであった。最終的にはインターネット上のポケモン人気ランキングから上位75種類のポケモンを選び、全部で100枚のカードを用意することとなった。カード内容決定後の製作も難航した。本企画で最も重要な物品であるカードはクオリティにこだわることを最初に決めていた。カードの表面はデザインを印刷し、裏面は折り紙にして両者を接着シラミネート加工を施した。カードの大きさはA4用紙の4分の1程度とした為、A4ラミネート用紙に4枚のカードを一度に加工した。

最後に加工したラミネート用紙からカードを切り出すのだが、どうしても四隅が尖ってしまう。その為、四隅を丸く切らなければならなかったが、これが難しかった。カード以外の物品や装飾の準備も連日残業をして前日までに完了した。



カード製作の様子

当日はJ O Y より8名が参加した。すぐに欲しいポケモンをゲットできた人、なかなかミニゲームをクリアできず何度もチャレンジする人等、ポケモンをゲットする為、一生懸命に取り組んでくれた。又、内容も非常に好評であり、至る所で明るく元気な声が聞こえてきた。

筆者は当日が終わるまで緊張の連続だった。又、当日も裏方として忙しく運営作業をしていた為、あまり参加者と接することが出来なかった。しかし、楽しんでくれている雰囲気伝わってきて、自身も楽しい気持ちになると共に、本グループプレゼンに参加できてよかったと思った。



装飾製作の様子



ジムの様子

The Introduction of Program (ペアで一緒に考える、焼き立てパンのお供)

ペアプレゼンとはグループプレゼンの前段階として、利用者が2人1組のペアとなり約2週間で課題に取り組むプログラムである。作業分担ではなく、他者と協働して足並みをそろえながら取り組むことが大事である。

課題は、ほっぷで「焼き立ての食パンを食べる」というイベントにおいて、パンのお供となるものを選定するという内容であった。条件は次の表の通りである。

- ①パンを食べる参加者は25から30名
- ②予算4000円以内
- ③一宮付近で購入できるもの
- ④皆が食べてみたいと興味を惹かれるもの
- ⑤午後のプログラム時間内(13:15-14:40)で実施できるもの

加えて、選定した内容については最終日に発表を行い、以下の表の基準でイベント参加者全員が採点を行う。最も点数が高いペアの案が実際にパンのお供として用意されることとなった。

- ①興味が持てる内容であったか
- ②分かりやすい発表であったか
- ③見やすいスライド資料であったか

以上が説明された後、各ペアは早速検討に取り掛かった。焼き立ての



パン製造中の様子

パンに合うものとは何か、どのようなものが興味を惹かれるかなど、さまざまな観点から各ペアでの検討が進められた。検討が進むとスライド資料の作成も始まり、そこでも見やすい資料・分かりやすい発表にするにはどうすればよいかの検討が各ペアで必要であった。

発表当日は各ペアが順に持ち時間5分で発表を行い、その後質疑応答が行われた。ペアによってシンプルなジャムを各種用意するもの、きんぴらごぼうをパンに乗せるものなど、多種多様なアイデアが出されたが、1位は黒ゴマペーストやホイップバターといった普段あまり使わないパンの調味料を複数用意するものとしたペアとなった。実際にパンを食べるイベント当日、参加者たちは自分の興味のあるものを選び、普段とは違う味で焼き立てのパンを楽しむことができた。

筆者としては、予算を余らせてしまったことや、もっと色々な種類の味を用意してもよかったことなど反省点はあったが、初めてペアとなる相手とお互いの意見を確認しながら歩調を合わせて作業を進めることができた。今後もコミュニケーションや協同作業の大切さを考えながら、復職に向けて活動していきたい。



パンの出来上がりの様子

The Introduction of Program (身体と向き合い体力づくり)

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、9月11日に行われた体力づくりについて紹介する。

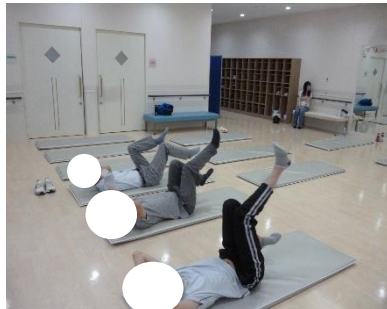
実施内容は毎回異なり、何をするかはプログラム開始時にスタッフから発表される。今回は病院内のフィットネスルームで、「サーキットトレーニング」を行った。

「サーキットトレーニング」とは、複数の筋力トレーニングと有酸素運動を順番に連続で行うトレーニング方法である。今回は「空中自転車漕ぎ腹筋」→「スクワット」→「踏み台昇降」→「腿上げ(手はパンチ動作)」と休憩を各1分間で順に行うものとし、1周で1セット、計4セットを行う内容だった。

今回は、各メニューの回数や負荷は自分に見合った内容で行える反面、

本プログラムでは休憩まで4メニューをこなす必要があった。翌日、参加者は筋肉痛を口々に訴えていた。

筆者も翌日の筋肉痛がひどく体力の衰えを痛感した。これからの社会復帰に必要な体力づくりを、自身の身体と向き合いながら行っていきたい。



空中自転車漕ぎ腹筋の様子



入口の様子