

The Hop Step Times

February 2025

The Introduction of GROUP PRESENTATION (2025年カレンダー作成及び選考会)

グループプレゼンとは、長期（1～2ヶ月）にわたって職場を想定しグループワークを行い、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により詳細に自己理解を深めるプログラムである。24年10月から12月にかけて「2025カレンダー&花ボールの作成」をテーマに2チームに分かれ、その上に上司（ほっぷスタッフ）を設定して活動した。花ボール製作については先月号で紹介している為、本号ではカレンダー製作について紹介する。

カレンダー製作においては主に以下のルールが提示された。

カレンダーの製作条件
・テーマは「季節感」で2ヶ月で1枚とし、計6枚作成する。
・カレンダーは用紙1枚のうち上部を図、下部を日付とし、図は手書き3枚、CG3枚とする。
・手書き用の絵具や筆はスタッフより支給。それ以外の道具は原則使用禁止。
・ありきたりなモチーフは原則避けること。

製作したカレンダーは院内スタッフ3名により選考される。選考ポイントは『季節感の一致』『メッセージ性』『創作物としての美しさ』の3点。1枚毎に選ばれ、ほっぷ室内に掲示される。

作業開始は花ボール製作の終了後の為、期限までの時間は短かった。

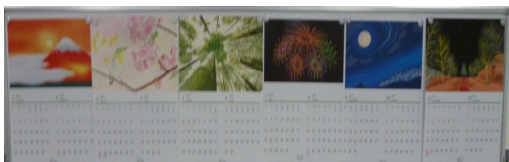
両チーム共に季節感があり、ありきたりでないアイデアを出すのに時間がかかった。一方のチームは、期限まで2週間となっても、デザインがひとつも決まらないう状態であった。チームリーダーのA氏はプログラム時間外でも

デザインを考えていた。そんな中で1枚、上司から承認が得られチームメンバーに作成指示ができた。しかし、残り5枚は承認が得られていない。その為、期限までに全て完成させるのが厳しい状況であった。そこでA氏はデザインの承認が得られていない月の作成指示を出した。指示を受けたメンバーは即座に作業を開始しカレンダーを仕上げていった。仕上がったデザインを上司へ確認した結果、承認を得られた。次にA氏は手描きの1枚の製作に着手した。この1枚は歯ブラシと金網を用いたスパッタリングという手法で描いた。イルミネーションの煌めきが素晴らしい、チーム内で好評だった。

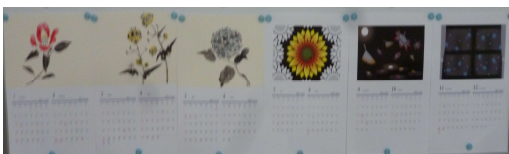
ここで問題が発生した。上司から「歯ブラシの使用許可は取っていませんよね？」と指摘があった。条件外の道具を使ったA氏は「描き直しになりました…」とメンバーへ説明した。A氏は期限に間に合うよう描き直しに取り組んだ。一度立ち止まり気持ちを整理し許可を得る行動が取れなかった、と後に振り返った。

選考会では次々とA氏チームの作品が選ばれた。「花ボールは負けただけカレンダーは勝てた！」とA氏チームが歓喜する中グループプレゼンが完結した。「ありきたり感はあるが季節感が十分に感じられ、綺麗に仕上がっている」といった総評であった。

筆者はA氏チームのメンバーであった。歯ブラシ事件等幾度と困難があったが、A氏の責任感ある行動と皆で力を合わせ乗り切ったことが、成果に繋がったと考えている。仕事は皆で協力して行うものである、ということ強く意識し、プログラムに取り組み復讐後に活かしていきたい。



A氏チームのカレンダー



他チームのカレンダー

The Introduction of Program (腸内環境改善で睡眠の質向上！)

12月某日、ほっぷのプログラムの一つであるアピラランス講座が実施された。復職・就職の際に必要と思われる身だしなみや生活リズムに関わる情報やマナーの取得、又は見識を広めることを目的としている。本プログラムは外部の方をお招きする。今回は『ヤクルト』の方をお招きし、『より良い睡眠のための健康管理』について講義していただいた。

講義内容は不眠の原因や、睡眠の質を高めるポイント、腸内環境（腸と腸は互いに神経を通じて情報を交換しあ

っている）などであった。特に腸内環境に関する話は興味深く、腸内環境を良くすることが、睡眠の質向上やストレス軽減に繋がるということであった。ほっぷ利用者には睡眠やストレス対応に問題を抱える方が多く、とても参考となる情報であった。

筆者は復職・就職するにあたり睡眠の質は大事な要素の一つだと考えている。現状睡眠に問題を抱えているため、今回の講義内容を参考に睡眠の質を高めていくことを意識していきたい。

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

年内最後の『ほっぷ』は12月27日だった。この日は一般コースとサポートコース合同での『お楽しみプログラム』が行われた。『お楽しみ』の為、当日までプログラム内容は秘密であった。プログラムの開催場所は一般コース室内。全員が集合するとスタッフより『ランニング』『ニムト』『自己紹介あてゲーム』の3つの種目を行うと告げられた。1チームの人数は5～6名で、5チームに分かれてチーム対抗で行う。参加者全員に賞品が用意されているが、優勝チームには特別に『豪華賞品』が用意される。

『ランニング』は、屋外の中庭を10分間で何周走れるかを競う。チームの中から常に1名が走る。走者は途中で交代可能。得手不得手もある為、チーム内での協力が重要であった。なお、周回数によって今後の種目に必要な得点を獲得出来る。40周以上でMAX100点を獲得でき、40周未満は5周刻みで得点が減っていく。寒い中、準備運動では大半の参加者はやる気がなかったが、いざ走ると真剣だった。声援の中40周走り切るチームもあり運動会さながらの盛り上がりを見せた。

『ニムト』とは、トランプの『七並べ』と少し似ており、1～104の数字を使ったカードゲームである。最初に配置された4枚のカードの数字に対して、自身の手札から近い数字のカードを1枚ずつ出して並べていく。各列5枚までしかカードを並べることができず、6枚目を出したプレイヤーがその列のカードを全て引き取る。カードにはマイナス得点が記載されており、持ち点を失ったプレイヤーの敗北となる。今回は『ランニング』で獲得した持ち点からマイナス得点を減算する。初心者が多く、ルールを覚える為にまず練習が行われた。その後、本番が始まると各チームともメンバーの顔つきは真剣だった。1ゲームしかでなかったが頭を使う戦略ゲームで盛り上がりを見せた。

『自己紹介あてゲーム』は、事前にスタッフが参加者全員に紙を配る。参加者は3つの自己紹介文（休日の過ごし方、学生時代していたスポーツ、今頑張っていること）を書く。スタッフ

が紙を回収した後、各チームに自己紹介カードをランダムに配り、誰の自己紹介か当てる。当たると10得点が持ち点に加算される。

始めると「この自己紹介は〇〇さんだ。聞いたことがある。」等、日頃の交流で得た情報がチーム内に飛び交った。メンバー同士で話し合わなければ当たらないゲームである。チーム内でコミュニケーションが取れて場が一層和んだ雰囲気であった。

以上、全ての種目が行われ最終順位が決定し、賞品が配られプログラムは終了した。優勝チーム以外の参加者の賞品は『普通のプリン』だった。優勝チームの『豪華賞品』は『少し豪華なプリン』だった。

このプログラムを通じ、一般コースとサポートコースの面識がない人や面識があってもなかなか会話をする機会がない人同士がコミュニケーションを取ることができ、お互いを知る貴重な時間となった。筆者にとっても多くのメンバーと交流することができ、年内最後に相応しい有意義なプログラムであった。



ランニングの様子



ニムトをプレイ中の様子

The Message from GRADUATES (相談は全てを解決する)

本紙は某日B氏にアンケートを実施した。B氏は約1年8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」
1ヶ月間という長いスパンで1つの成果物を作り上げる過程で試行錯誤しながら進めていく中で自分の癖、特徴をフィードバックしてもらえたから。

Q2. ほっぷ通所前と現在とで、変わったな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. 通所前は仕事で困難な状況になった際、一人で何とかしなければならぬと人へ頼ること、相談することが出来なかったが現在は相談することにより自分の状態を知ってもらえ、アドバイスを頂くことにより困難な状況にも対応できるようになってきた。

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. 『やはり相談。相談は全てを解決する。』

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. プログラムを通してメンバーの方からアドバイスを頂いたことにより多様な考え方を知ることができ、視野が広がり自分の取れる選択肢が増えたと感じます。ここでの経験を職場でも活かして再休職しないように頑張っていきたいです。メンバーの皆様、今まで本当にありがとうございました。

ほっぷに通所されプログラムに取組む中、相談することの大切さを学んだB氏。復職後も一人で抱え込まず相談することで困難を乗り越え、活躍されることを願う。