

The Hop Step Times

March 2025

The Introduction of Program (OT講座(集団)重ね箱制作)

OT講座(集団)とは、模擬職場に見立てグループにて課題(仕事)を実行する。その中で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ていき、職場復帰に繋げていくプログラムである。

今回の課題は「制限時間内に折り紙で重ね箱を作る」で3グループに分かれて取り組んだ。重ね箱とは、大きさが順に小さくなった複数の箱を重ね、箱の中から次々と箱が現れるマトリョーシカのような構造をした箱のことである。

組織体制としては、スタッフが上司役を務め、その下に3人のリーダーが立ちメンバーを率いていく体制で行われた。

【重ね箱の製作条件】

- ・重ねる箱の数は12箱以上。
- ・同じ色の折り紙は禁止。但し蓋と外箱は同色とする。
- ・折り紙以外に厚紙と包装紙を各一枚使用する。
- ・折り紙は15cmを最大に、一辺が5mm間隔で小さいサイズで作る。

各グループのリーダーは条件をメンバーに伝達し、どのように作成するか作戦会議から始まった。

本記事では、筆者のグループに焦点を当てて紹介する。

リーダーは、誰がどの役割を行うか決めることにした。まず、各自の技量を把握するため、全員で重ね箱を作り、出来のいい2人に折り作業を任せ、リーダーを含む2人が折り紙をサイズ別に準備するカット作業をしてもらうことにした。

各自作業を開始し、カットされた1つ目の折り紙が出来上がりA氏が折る。ここで問題が発生した。1つ目は上手く作れたが2つ目が上手く作れない。折り紙のカットが雑で上手く折れないのである。A氏は思わず「この折り紙はなんなんだ」と言った。新しくカットし直された折り紙も大雑把で精度が悪く上手く折れない。たまたま折り紙カット作業がB氏に正確に作るよう依頼した。

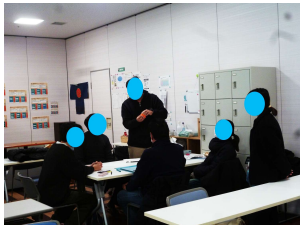
すると、カット作業に2度も連続して問題が発生した状況にリーダーは、一旦作業を止めるよう指示した。状況を詳細に確認して、カット作業が大雑把になる原因を突き止めると、B氏にやり方を指示し作業を仕切り直した。

その後程なくして、またもや問題が発生した。重ね箱を重ねても重ならなかったのである。折り紙を開きサイズを確認すると、どちらも同じサイズだった。まさかの原因と重ね箱が数える程しか作れていない状況、トラブル続きの中、作業は進まず制限時間だけが迫っていた。

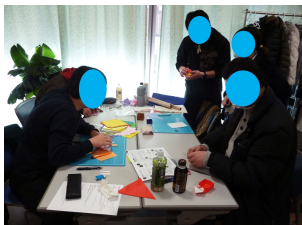
しばらくしてリーダーは上司に進捗報告をして完成しない見込みを伝えた。結果は、筆者グループは課題達成ならず、他の2グループが課題をやり遂げた。

振り返りの場では、良かった点として折り紙の異常に気付いた時の連絡のスピード感が挙げられたが、カット作業者が苦手な作業であることを発信できていなかった、折り紙をカットした際にサイズの確認、カット方法の確認をしても良かったのではなどの改善点が多く挙げられた。

このプログラムを通じて筆者は、自分の性格や価値感、強み、弱みなどを理解し、自身を客観的に見つめ、自己理解を深めて行動を選択することが社会復帰に一つ近づく要因であろうと感じた。今後も様々なプログラムを通じて自己理解を深めていきたいと思う。



上司に検品を受けている様子



制作の様子



完成したグループの重ね箱

The Introduction of Program (初詣!何を祈願しましたか?)

1月某日、新年恒例プログラムの初詣に出かけた。場所は、尾張狼彦神社である。

道中、年末年始の出来事を話しながら向かった。話に夢中になり過ぎたのだろうか、道を間違えてしまったが、「大丈夫!」と思いやる声が出る。神社では、皆に声をかけて今年の運勢を見て回る姿が見られ、微

笑ましい。前日のプログラムでは各自が新年の抱負を書きあげていたが、皆何を祈願したのだろうか。

あなたは、何に感謝しどんなことを祈願しましたか?



The Introduction of Program (負荷を求めろ!サーキットトレーニング!)

1月某日、体力づくりがフィットネスルームで行われた。体力づくりは復職し、仕事をするに耐えうる体力も大切であるとのことから月1回行われているプログラムである。

何をやるのかはプログラムが始まってからスタッフより発表されるが、今回の内容は「サーキットトレーニング」となった。サーキットトレーニングとは、複数の筋トレを組み合わせ、連続して行うトレーニングである。今回は「プランク」、「スクワット」、「腹筋」の筋トレ3種目を1周で1セット、計5セット行うことになった。

サーキットトレーニングは度々本プログラムで行っているが、基本的にグループ分けせず行われていた。しかし、利用者のごく一部で「体力づくりの負荷が物足りない」「生ぬるい」との声が上がっていた為、スタッフが今回要望に応え、「種目をこなすペースが異なる2グループ」に分かれて実施された。

1グループは自分のペースで各種目を1分間行う「時間交代グループ」で、自分のペースで回数や小休憩を挟み体の状態を観察しながら無理せずに行える。もう片方は全員が動作を合わせて各種目を15回ずつ行う「回数交代グループ」で、一人でも動作が出来ていないと次の回数にいかない為、周りのペースに合わせて嫌でも既定の回数やりきらないといけない。どちらのグループに属するかは利用者の選択制で、当然本プログラムに物足りなさを感じている

利用者は回数交代グループを選択していた。

特に今回は腹筋に刺激が掛かるメニューとなっており、最初のセットでは難なく出来ていたが、後半のセットになってくると動作が遅くなり上体を上げるのも辛くなっていく。そうなるだけでなく、心の強さも必要となってくる。周りについていこうと必死に種目をこなし、それを見ている周りも「がんばれ!」「あと1回!」と自然と利用者同士で応援する声を出していた。

体力づくりでは、自分の心身の状態を確認しながら取り組む必要があるが、課題やタスク完遂の為に周りの人と全力で取り組む大切さとやりがいを感じる事も改めて大切だと感じる時間となった。

また、筆者は今回の体力づくりでもまだまだ物足りないと感じたので、もっと負荷の高いメニューも増やしてほしいと思いつつ復職に向け体力をつけていこうと改めて思いを強めた。



体力づくりの様子

The Message from GRADUATES (もがき苦しみましょう)

本記事では、某日C氏に実施したアンケートを紹介する。C氏はほっぷに約1年8カ月通所し卒業された方である。

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」
振り返り、フィードバックで自分を深掘りする機会になり、自分としても腑に落ちるところに行けた。しかし、どうすれば問題点の解決につながるのか(変わるのか)に繋がらずに、スタッフに相談し、医師とも相談の上、カウンセリングによる治療を取り入れた。その事が大きな転機となり、復職への道筋がたった。

「OT講座(集団)」
自分の課題を理解した頃に、わかったつもりでも、「また同じ事している」の指摘がもらえることが重要。頭で理解しても、変わっていない。「変わるためにはどうしたら?」と自分から求める機会になる。「ちょっと息抜き感のあるプログラム」
なんでもかんでも前向きに取り組めるわけでもないし、苦しくなる時もある。自分にこもってしまう人もいる。周囲に自然に話しかけられるような雰囲気につながるプログラムや、心理的負荷が少な目で気軽に取り組めるものがあることが大事。

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. まわりを見て、他人都合を自分の「したい」にするほどだったのが、自分の本来のしたいが出てくるようになり、「やだ」が自然にでてくるようになった。どんな感情を持ちましたかを問う用紙に何も書けなかったが、今では不満をその場で口にするようになった。

Q3. もし、休職前の自分を一言声をかけるなら、どんな言葉をかけますか?

A3. 『休むだけではダメージから少し回復するだけ、復職すればまたダメージがたまっていく。何が問題か理解し何かが変わらなくて、健全なメンタルになることはない。ほっぷに行けば、ちゃんと得るものを獲得できるはず。それは、自分一人では到達できないもの。ちょっと時間はかかるかもしれないけれど。』

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. せっかく、ほっぷにたどり着いたのですから、何かを得て卒業できるといいですね。ちゃんと、もがき苦しみましょう。

筆者は、C氏とリワークプログラムで一緒にさせていただいた。常に自分の感情に向き合い活動していた姿が印象的である。時々感情を口にしてストレスとうまく付き合いつつ、ご活躍されていることを願う。