

The Hop Step Times

April 2025

The Introduction of Program (C B Tプログラム課題の他己紹介作成)

C B Tとは認知行動療法(※1)の英語の略語であり、一部の利用者を対象に2週間に1回、計4回1クールで完結するプログラムである。

今回のテーマは行動活性化(※2)における自身の回避行動及び代わりの対処行動であった。問題に直面した時、回避でなく、代わりの対処行動を考え実践し対応するようにする。4回目の講義にて「ほっぷスタッフ及び臨床心理士の方計7名に対し、テーマが“ひとりなり”がばつとみて分かる他己紹介の作成」が課題として提示された。この課題は他己紹介の完成はもちろん、課題を進める過程で直面する問題に対し、各人が計画した対処行動を実践し、その効果を確認する目的もあった。

提出期限は1カ月後で、対象スタッフに対し各人が取材のアポ取りから取材、写真撮影等他己紹介の完成まで一貫して行う。また、必須の質問項目を含めテーマに沿った内容で統一感があることがルールとして挙げられた。さらに3人の審査員の前でプレゼンを行い、一定の評価を得ない課題として不合格となるルールもあった。

プログラム参加者全員をチームとし、その中からリーダーが指名され、リーダーを中心に作業を進める体制で行われた。すぐに統一感をどう捉えるかの打合せが開かれ、まず他己紹介のフォーマットおよび質問事項を統一する方針が決まった。フォーマットが出来ると次に質問項目を決めるための打合せが開かれた。記載が必須の質問以外、趣味などの定番から少しユニークな項目等が次々に挙げられる中、質問事項が決定した。事前に質問項目及び取材のアポ取りに関する資料を作成し、各スタッフに配布された。配布して数日後、アポ取りが始まり、アポが取れたスタッフから順に取材が始まり、作業

は進められた。

一通り完成したメンバーから担当のスタッフに内容の確認が順次行われた。軽微な修正レベルの指摘が多いなか、あるスタッフより「他己紹介になっていない。自己紹介を記事にしただけ」との指摘があった。提出期限まで残り1週間での指摘であったため、緊急の打ち合わせが開かれた。話し合いの結果、一部の記載内容に対し、各メンバーの主観を交えた表現に変更する対策が講じられた。すぐに修正が行われ、指摘されたスタッフに再度確認依頼した結果、問題ない旨の回答が得られた。他のメンバーも同様の修正を行い、修正が完了した全員分の他己紹介を印刷し、メンバー全員で見比べを行った。統一感に関し最終的な微調整が行われ、期限までに完成し提出された。

プレゼン当日は審査員の前で各メンバーが担当スタッフの他己紹介をプレゼンし、全員分が終了した後、審査員から講評が伝えられた。統一感に関して難色を示され、結果は一定の評価が得られず不合格であった。後日、講評で指摘された内容に関して修正を行い、再提出して課題は完了した。

筆者も課題を通し、問題に直面した際に自身の対処行動を実践し、とても有用な手段であることが実感できた。今後復職し、同様に問題に直面した際には対処行動することを心がけ、再発予防していきたい。

- ※1：もの見方や行動に着目し、自身のパターンを分析して、必要なら変えていく治療法
- ※2：自身の行動パターンに気づき、行動を増やすことで抑うつや不安を改善させる方法

The Message from GRADUATES (これまでの自分と違うことにチャレンジ!)

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氏はほっぷに約6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. 「事例検討」他人の事例から自己の気づきが生じ、また他のメンバーの意見から自分にはない発想が開けるため。

「MCT」認知の幅を広げることができたため。

「なんでも相談室」今、復職に向けて困っていることを相談でき、それについて他人から意見・アドバイスがもらえて有益なため。

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. ①今、自分ができること、できないことを把握する事。

②困ったことや不安になった時、自ら積極的に相談、不安な点を発露できるようになった事。

③自分が不安であると素早くキャッチ、認知する事。

④不安に陥り、負のぐるぐる思考になった時の対処法(今あることに集中して取り組む)を得た事。

Q3. もし、休職前の自分に一言声をかけると、どんな言葉をかけますか?

A3. 『一人で不安になり悩むよりもまず行動してみなよ』

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. 再休職予防のために自身のこれまでを振り返り、是非ほっぷで様々なことを経験し、まずは失敗してもいいので、これまでの自分と違うことにチャレンジして、身に付けてほしいです。

ある程度の年齢に差し掛かると、人は新しい変化を嫌うようになる生き物であると筆者は考える。周囲の環境が平穏であることに慣れてしまいがちだが、時代は日々変化し対応することを求められる。「これまでの自分と違うことにチャレンジ」し柔軟に対応する事の大切さに気づき取組んだB氏。現役生へメッセージを残すとともに、今後もしそのことを胸にご活躍されることを願う。

The Introduction of Program (静寂に包まれたホームルーム)

2月27日に開催されたホームルームの様子を紹介する。ホームルームとは、プログラム時間内で行う活動内容を利用者で話し合い、合意のもと実施するものである。

最初に話し合いの進行役であるファシリテーターを決めることから始まった。立候補を募るが、いつものように手を挙げる人はいなかった。そこでトランプを用い、ジョーカーを引いた人が務めるルールで抽選が行われた。この日ジョーカーを引いたのは卒業生のA氏であった。

次に何を行うか意見の出し合いを行った。ここ最近メンバーを4人程度の小グループに分けて案出ししていたが、今回A氏は小グループに分けず行った。メンバーはいつもと違うやり方に戸惑ったのか、意見が全く出ず室内は静寂に包まれた。A氏は困った様子で、「積極的に意見を言いますよ」「自主的に取り組ましますよ」とメンバーに語りかけた。そんな中、メンバーから6人程度の中グループに分けて意見出した提案が成された。提案に沿ってグループに分かれ、ディスカッションすることで案が出始めた。

各グループより出た案から多数決で活動内容を決めようとしたが、ここで再び静寂が訪れた。票が割れてしまったのである。A氏は「案の良い点をアピールして下さい」「反対の方は意見ありませんか?」「みんな

な発言しましょう」と声をかけた。面識の少ない卒業生A氏の前だからか、メンバーの発言は少なかつた。票が割れた案件のリラクゼーションとカードゲームで再度多数決を取ったが、どちらも決定ルールの全体の3分の2票が得られなかった。ここで、メンバーから「コミュニケーションの取れるカードゲームが良いが、リラクゼーションも票が多く、これを尊重して両方実施してはどうか?」と意見が出た。この意見に多くの賛同が得られ、活動内容が決定した。しかし、決定までに時間がかかり過ぎ、プログラム終了まで残り45分の状態であった。活動は慌ただしく取り行われ、カードゲームは打ち切り気味で終る結果であった。

筆者が入所した頃のホームルームは、静寂の光景が多かったように思う。当時は時間が勿体なく感じていたが、現在は、自分がどのタイミングでどのような発言をすればよいかを考える非常に貴重な機会だと捉えている。今回卒業生の方がファシリテーターを務めたことで、貴重な機会であることをあらためて思い起こされた。卒業生の声の有用性を思い知らされ、心へ訴える言葉が多く響いた。まさに「経験に勝るものなし」である。日頃の卒業生との会話だけでなくメンバー交流会も活用したいと思う。

H o p L i b r a r y (図 書 紹 介)

今月は図書委員会によるほっぷ図書の紹介記事掲載する。以下はほっぷ図書にある『嫌われる勇氣』の紹介である。

本書は、2013年に発売されて以来、国内300万部を突破したベストセラーであり、幸福になるための哲学として認知度の高い「アドラー心理学」を世の中に知らしめた本だ。

アドラー心理学の重要なポイントとしては、2つあり、「課題の分離」と「目的論」である。双方とも“考え方の中心が自分”という自分軸で生きることを説いた哲学である。

この本の内容として、承認欲求や孤独等の人々が生活の中で感じる普遍的な悩みについて解説がなされている。これらの悩みを抱えた方々に自分目線で生きる考え方・行動を教えてくださいの一冊である。

最後に読者から反響のあった名言ベスト3を紹介する。

- 第1位：世界はシンプルであり、人生もまたシンプルである (P3)
- 第2位：「いま、ここ」に強烈なスポットライトを当てよ (P270)
- 第3位：他者の期待を満たすために生きているのではない (P135)

この本が気になった方には、是非ご一読いただき、自身にとって参考になる考え方や行動を見つけていただきたい。

尚、図書委員会活動は、新規購入図書の見直しと本の補充のみではありません。最近では、新刊をより手に取りやすいように新刊コーナーを設置する等、改善活動にも力を入れている。



設置された新刊コーナー

The Teachings of Ms.I (作 業 療 法 士 I 氏 の 教 え)

個人作業、集団作業で我々に接する作業療法士のI氏。ここでは、I氏の教えを紹介する。

「お仕事では折り紙等こんなことはやりませんと思うかもしれませんが、やることは違うと言えどその過程では職場と同じく出てくると

思います。自分がどう感じたのか、どういった行動パターンなのか、等身大の自分に気づきましょう。」

「結果を求めらる中で出てくるストレスそのものであったり、ストレスを自覚した上で対処していきましょう。」