

# The Hop Step Times

May 2025

## The Introduction of Program (ピタゴラ装置の作成)

グループプレゼンとは、長期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。今回のテーマは「ピタゴラ装置の作成&メンバー交流会(3月15日)の企画運営」であった。ここではピタゴラ装置の作成について紹介する。

ピタゴラ装置の作成に当たっては、スタッフ側からいくつか条件が示されていた。主な条件を以下にまとめる。

- ・土台は壁掛けと平面の組み合わせとし大きさは60×40cm程度
- ・追加購入の予算は2500円内(土台、起点のビー玉は予算外)
- ・エレベーター、シーソー、持ち上げハンマーの仕掛けは必須
- ・プレゼンにて審査員の前で動作確認し、本番一発勝負のみ

活動にあたっては、ほっぷスタッフが上司役を務めた。また、プログラム参加者はチームとなりスタッフよりリーダー役の人が指名された。なお、上司とやり取りできるのはリーダーのみである。リーダーを通して作業状況の報告や課題に対する質問、道具の貸し出し、出来栄確認など上司とやり取りしながら課題を進めることになる。

条件をもとに、リーダーを中心に必須の仕掛けを担当する「持ち上げハンマーチーム」「シーソーチーム」「エレベーターチーム」の3チームに分かれて作業が開始された。

各チームはまず、それぞれの仕掛けについて機構の種類や使用される材料の調査から始めた。作成にあたっては、ほっぷ室内の備品を使用することが基本で、追加が必要な材料については予算内で調達する必要があった。追加が必要な材料について資料をまとめ、上司に購入依頼して

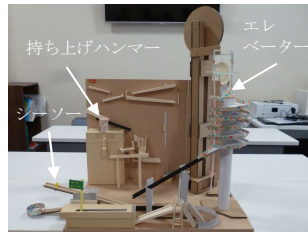
数日後、各チームとも試作から本格的な作業に取り組んだ。

試作を進める中、各チームともそれぞれの仕掛けにおいて調整や改良に時間を要した。結果、最終的に装置全体の連携動作を確認・調整する時間が不足し、動作の安定性確保に苦労することとなった。

実際に各装置を土台に固定して連携動作を確認すると、装置間でのビー玉の受け渡しがうまくいかない、装置の動作が途中で停止するなどの問題が発生した。これらの問題に対しては、グループメンバー全員で協力し、修正と再調整が行われ、装置の安定性向上が図られた。調整作業はプレゼン当日まで続き、締め切り直前にピタゴラ装置として全体の構成がまとめられた。

プレゼン直前の動作確認では一度も起点のビー玉がゴールに到達することにはなかった。しかし、本番では途中で止まることなく各装置の仕掛けが一連の動作を完了し、ゴールまでたどり着いた。審査員からは提示された条件を満たす装置として評価を受け、納品が完了した。

筆者にとって、今回が初めてのグループプレゼン参加であり、限られた時間の中でチームと協力して作業を進めるプロセスを経験した。今後、類似の課題に取り組む際には、今回得た知見を基に、計画的かつ柔軟に対応していきたい。



ピタゴラ装置

## The Introduction of Program (勝敗の行方は)

3月13日、体力づくりが中庭で行われた。体力づくりのプログラムでは、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、月に1回行われている。

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。今回はモルックであった。モルックとは、木製の棒を数メートル先に並べたピンに向けて投げ、倒して得点し既定の点数に早く到達することを競うフィンランド発祥のスポーツである。年齢や性別に関わらず、誰もが一緒に楽しめるスポーツとして知られている。

経験者を中心に参加者は3チームに分けられ、チーム総当たりの対抗戦で最下位チームには罰ゲームとしてランニングが課せられた。

試合が始まると、ピンを狙っても棒があらぬ方向に飛んでいく、方向が良いが綺麗にピンを避けて1本も倒れない、など苦戦する様子も多く

見受けられた。勝敗は3チームともが1勝1敗の引き分けとなり結果、罰ゲームは全チームが行なうことになった。スタッフの決めた周回数をチーム毎メンバー間で割り振り、全員が走り終えたところでプログラムは終了した。

罰ゲームの内容を聞いた際に筆者は落胆したものの、気持ちを切り替え、むしろ普段走る習慣がないからこそ、むしろ機会と前向きに捉え取組んだ。これを機に復職に向け体力の向上に励みたいものである。



## The Introduction of Program (メンバー交流会の企画運営)

グループプレゼンのもう一つの課題である3月15日に開催された『メンバー交流会(以下、交流会)の企画・運営』について紹介する。

交流会は奇数月の第3土曜日に開催され、現役生と復職・就職したOB/OG(以下、卒業生)が交流できる場である。

過去の交流会は企画から当日の運営まで全てほっぷスタッフが実施していたが、今回はグループプレゼンメンバーで企画から当日の運営まで実施することとなった。

交流会の目玉として企画したのは『お仕事(推し事)ディスカッション(以下、ディスカッション)』というプログラムであった。これは教人の小グループに分かれ、仕事や今、自分が話したい悩みについてディスカッション形式で話し合うことを目的としたプログラムで、いつもより少しだけテーマを深掘りすることとした。(ただし、話し合った内容の発表は無し)

トークテーマについては現役生からは事前にアンケートを実施して募集した。卒業生からも交流会当日の受付時間を利用してアンケートを実施して募集し、卒業生の悩みもテーマに入れることとした。その他、当日のプログラム全体の流れ、現役生への告知用のチラシ作り、最後に手渡しお土産の内容の選定、渡し方をくじ引き抽選方式にするなどを企画した。

募集したトークテーマやお土産、渡し方の選定に時間を要し、上司役のほっぷスタッフと何度もやり取りを繰り返し、承認されたのは交流会の前日であった。

当日は以下の内容で進行された。

メンバー交流会当日の流れ
朝礼
アイスブレイク(頭の体操)
お仕事(推し事)ディスカッション
テーマトーク
(スタッフ側で決めたテーマ)
終礼
お土産のお渡し

当日のディスカッションは、雰囲気は和気あいあいとしていたものの、各グループで話し合いは真面目に行われ、様々な意見が飛び交っていた。筆者のグループでは「仕事上の人間関係をうまく築くコツ」について話し合った。お土産も過去の交流会では、帰り際にもらっていたけど、くじ引きとしたことで盛り上がりがあった。

一方、運営を行って行く中で、詳細な役割分担まで決めていなかった為、来場された参加者への対応の不備や、プログラム進行がスムーズにいかなかったりと反省点も残った。

活動を通して、グループで意見を出し合って作り上げていくことの難しさと、「不測の事態が起こるかもしれない」と色々なパターンを考えておくことが重要だと感じた。



メンバー交流会

## The Message from GRADUATES (自分の考えを纏め発信しよう)

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氏はほっぷに約3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. 「グループディスカッション」  
集団の中で意見を出し、時間内に纏めることを実践できるから。また、他のメンバーの考えを聞くことで、自分にはない考え・意見思考を確認出来る場でもあるから。

「OT講座(集団作業)」  
集団の中で自分が感じること・癖・課題・出来ることについて、向き合い実践出来る場だと思うから。時間内に課題達成を求められる点もより実践向きだと思う。

「各種講座(心理師・薬剤師)」  
ストレスが身体に与える影響や発生のメカニズムetc. 専門的知識を学べるから。

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. 自分の中で不安やもやもやを感じた時に自分の気持ちや考えを表出すること、考える時間を短くし

行動するまでを短くできるようになった。自分の課題・問題と他人の課題・問題を分けて考えられ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、どんな言葉かけますか?

A3. 『どれだけ自分がエネルギーをかけても他人の不安を解消し行動を変えることはできない。自分にとって大事な人でも、それができるのは不安を感じている本人、だけと知れ』

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. 休めるうちは焦らず休みましよう。余裕が出来たら出来ないこと・苦手なことなど自由に沢山試してみましよう。自分の課題だけでなく自分の長所・出来ることにも目を向けてみましょう。

ほっぷのプログラムや利用者との関りの中でコミュニケーション能力を磨いていったA氏。そんなA氏が復職して職場の仲間と共に活躍することを願う。