

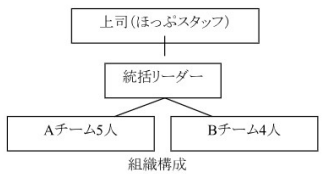
The Hop Step Times

June 2025

The Introduction of Group Presentation (箱庭療法用フィギュアの製作)

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『箱庭療法のフィギュア製作』であった。
『箱庭療法』とは、患者が砂の入った箱の中に、人、動植物、乗り物、建物などのミニチュアを置き、何かを表現したり遊んだりすることを通して行う心理療法である。心理療学科(以下、依頼者)からの依頼で、4体1セットの人間のフィギュアを製作することとなった。組織構成は以下の通り。



完成したフィギュアは依頼者へプレゼン実施後、採用可否が評価される。

Aチームは、『人間らしい動作表現』をテーマとし、老若男女の日常動作から買い物婦の主婦・日向ぼっこする老人・バットを構える少年・応援している女子高生の4体を製作した。Bチームは人間の基本感情『喜怒哀楽』をテーマとし、喜んでいる少年・怒っている男性・哀しんでいる女性・リラックス(楽)している少女の4体を製作した。



Aチームの作品

Aチームは全員で最初に2体製作し、完成次第残りの2体を製作する方法で作業を開始した。この方法で予定通りに作製が進み、衣服の皺まで作りこんだフィギュアが完成した。

一方、Bチームは一人一人体製作する方法で作業を開始した。しかし、個々の技能に大きな差があり予定通りに作業が進まなかった。加えて上司確認では何度も作り直しを指示され、プレゼン期日が近づいてきても上司から一体も承認が得られなかった。「期日までに完成しないかも」という意見が出てきた為、作業方法を見直すこととなった。一人一人体製作するのではなく、造形・作りこみ・塗装を分担する分業制に変更した。そのかいあって4体完成させることができた。

プレゼンでは、チームごとにフィギュアのテーマやこだわった点、苦労した点を発表した。依頼者からは、全体として満足できるフィギュアとなっていると評価頂いた。採用可否は両チームどちらのフィギュアも採用となった。

筆者はBチームとして活動に参加した。感情が良く表れる顔の表情を細部まで作りこむことが非常に難しかった。また、塗装も細部の塗り分けや色の境界をはっきりさせること、色むらが出ないよう塗ることに苦労した。そして、最初に最善だと思われる方法を考えることはとても重要だが、上手くいかない場合は一度立ち止まって、改めて最善な方法が何かを考え直し変更することも大事だと感じた。



Bチームの作品

The Introduction of Program (息を合わせる事が大事)

体力づくりのプログラムは、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。

本記事では、4月10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、チーム対抗の障害物競争が行われた。

参加者は3~4人毎でチームに分けられ、コースを1周するタイムを競いあう。但し、各チーム1名が走り個人ごとのタイムを競うわけではない。フラープをバトンとし、チーム全員でバトンを人差し指一本で支え、コースを走りゴールの床にバトンを置くまでの時間を競う団体戦であった。

本番前の練習では、各チームとも初めてのルールにどう対応するか作戦が練られた。試しにコースを走

るとバトンがすぐに落ちたり、障害物を越える際にバランスを崩す等息を合わせて走る難しさにみな苦戦していた。

本番では、息の合った様子で走るチーム、息が合わずバトンを何回も落とし中々進めないチーム等、タイムに倍以上の差があったが、みな真剣に取り組む様子であった。

職場においても人と協力して仕事を進める場面は多々あり、相手のことを考えつつ自身がどう行動するか考えることの大切さを改めて感じた。今回感じたことを念頭に復職に向けて日々のプログラムに取り組んでいきたい。



The Introduction of Program (壁面掲示物の刷新)

OT講座(集団)は、作業療法士(Occupational Therapist)が提供する、職場復帰支援プログラムの一つである。模擬職場に見立てたグループで課題(仕事)に取り組む。その中で、参加者は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たり、セルフマネジメントで活動と休息のバランスを取ったりすることで、職場復帰に繋げていくプログラムである。

通常、OT講座(集団)は1日のみの作業となるが今回は2日に渡ってあった。今回の課題は、室内の壁の掲示物が煩雑になっているので、これを見やすく、かつ機能的に使えるようにすることであった。模擬職場として上司役のスタッフの下にリーダー1名が配置されその下にメンバーが配置された。

上司から部屋の使用状況を示す案内プレートと自立支援センターほっぷのポスターを新しく作り直して欲しい旨の要求があった。

初日は上司要求以外にどういった内容の作業をするべきかリーダーを中心に話し合いを行った。定期的に書き換えることがない掲示物はラミネート処理をして劣化しないようにする。定期的に書き換える掲示物については統一感を持った台紙を作りその上に貼ることで分かりやす

くかつ綺麗に見えるようにすること、掲示物の内容を示す案内表示の作り直しに続いた。

2日目は「案内プレート(A班)」「ポスター(B班)」「掲示物のラミネート処理等(C班)」の3班に分かれ作業をする事になった。その際に各班にサブリーダーを立てサブリーダーを中心に作業を進めていった。

A班では元々大きさが違う4枚の案内プレートを同じ大きさに文字の色やフォントも統一感を持たせ作成した。また使用時間を水性ペンで記入できるようにした。

B班ではスタイリッシュを重視してポスターのデザインを検討した。完成したデータを上司に提出したが上司判断にて不採用となり以前からのポスターを継続使用することとなった。

C班ではリーダーと掲示物の配置を検討調整して案内表示の内容を決定し作成した。一旦作成した案内表示は大きく色味から視認性が悪かった為、作り直した。

筆者はC班として活動に参加した。掲示物を綺麗に見せたい、分かりやすくしたい、機能的にしたいといった要望は理解できたが実際の出来上がりのレベル感を完成前に上司と確認調整が難しいと感じた。

The Message from GRADUATES (嘆くだけでは何も変わらない)

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1年5カ月通所し卒業された方である。ここではアンケートを一部抜粋し紹介する。

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」

実際の職場に近い環境で集団活動に臨むことが出来、負荷が高い分、他のプログラムで得た気付きを実践で試すことが出来る貴重な機会でした。納期と品質のトレードオフ、上司や同僚との意見の折衝等、多様なストレスから多角的に経験値を得ることが出来ました。

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.

休職前よりも大きく視野が広がったのを感じます。かつては極端な思考からなる決めつけや自己完結によって、思い通りにならない現状や他人に憤り嘆くばかりでした。そんな有様でしたが、講義やグループワークを通して、人間の個性や価値観は十人十色であり、そんな個性や価値観の凹凸を埋めあうために、歩み寄って支えあうことの大切さを肌で感じる事が出来ました。結果として、多様な価値観に対しての寛容さ、多様な分野への関心を高めることができ、より前向きで建設的に、他者と

協力しながら物事に取り組むことができるようになったと思っています。

Q3.

もし、休職前の自分に一言声をかけられるならどんな言葉をかけますか?

A3.

『現状を嘆くのは勝手だが、嘆くだけでは何も変わらない』

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.

自分では気づけていなかった自身の特性について知ることが出来る、日々のプログラムへの取り組み方は勿論の事、自身を取り巻く様々な物事に対する考え方が、少しずつ好転してきます。まずは自分と向き合い、知るところを強く意識されると良いかと思います。

皆さまがリワークに取り組んでいるのは、会社や家族の理解と支援による大きな力ではないかと思えます。どうか、「無理やり通所させられている」とか、「何のためにリワークに行くのか分からない」といった考え方でなく、「自分の為、周囲の為に、どうやってリワークを活用できるだろうか」といったような建設的な考え方でリワークと向き合ってください。

講義やプログラムを通して自身の視野や考え方が広がり、色々なことに前向きに取り組めるようになったA氏。そんなA氏が復職して職場の方々と共に活躍することを願う。