

The Hop Step Times

July 2025

The Introduction of Program (体力づくりはダンスで楽しく！)

体力づくりは、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たプログラムである。本記事では、5月29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。今回の課題は、ユーチューブで人気の約30秒の『APT. ダンス』であった。場所は病院内のフィットネスルームで、チーム対抗のダンス対決だった。2チーム各5名に分かれ、それぞれのチームにスタッフが1名加わり、ダンスの振り付けを教わった。覚えるダンスの動画をエンドレスで見て、各自練習しながらスタッフからも指摘してもらって進められた。

一見簡単そうに見えるが、実際に踊ってみるとその動きは激しく、体力を大きく消耗するものだった。わずか40分という制限時間の中で、完璧に振り付けを覚える必要があった。練習中はモニターに映る動画を見ながら踊れたが、本番ではモニターの動画は見ずに、壁一面の鏡に映る自分と向き合って踊る必要があった。うろ覚えでは通用しない、まさに集中力と記憶力の勝負だった。

今回のダンスは実際の『APT. ダンス』より少し簡単にしたバージョンだったが、それでも動きは激しく、40分間フルに練習することはできなかった。休憩は自由に取れたが、時間には限りがあり、練習を続けることが求められる状況であった。参加者たちは文字通り汗だくになりながら必死に体を動かしていた。ダンスの前に行った準備運動が、いつもより激しめだったことも、参加者を苦しめた要因になったようだ。そんな中でも、参加者全員が自分の体

力とダンスの出来を考慮しながら、粘り強く練習を続けていった。

練習時間が終わると、各チームから1名ずつ出てきて同時に踊り、1対1でダンスの出来を比べ勝敗をつける対戦を行った。ダンスの勝敗は、各チームを指導したスタッフとは別のスタッフが評価を行った。対戦は指導したスタッフも入り6対6で行い、3勝2敗1引き分けと僅差の結果となった。

筆者は対戦では残念ながら敗北した。評価コメントは「きちんと覚えており間違いなく踊ることができていたが、タイミングが遅れることがあった。タイミングのズレがなかった対戦相手を勝者とする」というものだった。正直、ダンスは最大の苦手だ。最初は「本当に覚えられるのか」と不安でいっぱいだった。しかし練習を重ね、最後の対決では、たとえタイミングが遅れたとしても、最後まで振り付けを間違えずに踊ることができた。そのこと自体が、私にとって何よりの達成感だった。この経験を通じて、『苦手だから』と諦めるのではなく、まずは一歩踏み出して挑戦することの大切さを実感した。



ダンスの練習風景

The Introduction of Program (身だしなみの基本)

5月、ほっぷのプログラムの一つであるアビ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のマナーの習得や生活リズムに関する情報の取得、または見識を広めることを目的としている。今回は『資生堂』の方をお招きし、男性は『男の身だしなみ講座』、女性は『メイクの基本講座』と題して講義していただいた。

筆者は『男の身だしなみ講座』に参加した。まずは第一印象に繋がる身だしなみには『清潔感・知性・信頼感』が必要で、初対面で好印象を与えるには常日頃からのお手入れが非常に重要だとの説明を受けた。

また、講義の中では、『化粧水、美容液、日焼け止めの使い方』、『眉の整え方』、『頭皮の地肌ケア』、『シーン別のスタイリングの仕方』、『表情筋の鍛え方』等を全員が鏡を



講座の様子

前にして実践した。

筆者はこれまで「身だしなみとは服装のこと」位にしか思っていたが、今回の講義での実践で「こんな自分でもしっかり手を入れれば顔の第一印象は変わるのだ」と気が付くことができた。今後の就職活動で活かしていきたい。

The Introduction of Program (今一度考えてみよう)

5月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が主体性をもって話し合い合意のもと実施するものである。毎月2回行われている。

場を仕切るファシリテーターのもと、利用者の合意の結果は『ほっぷ内の活動で時間が足りない作業をする』ことであった。スタッフに説明して了承を得ようとしたが得られなかった。フリー活動等の別プログラムで行えることをホームルームで行う必要性の希薄さが指摘された。加えてこの時間に行う利用者にとっての有意義なこととは何か、との問いが逆に提示された。利用者はスタッフの指摘を念頭に今一度話し合い、様々な意見が出る中『ホームルームの在り方』について話し合うことが決定した。スタッフの了承が得られ、話し合うことになったが決定までに時間を要したため、1回目のホームルームでは十分に話し合えず、2回目以降に持ち越し話し合いが行われた。話し合いの序盤ではホームルームで出来ること

をスタッフに明文化してもらい、ルールを明確にしてもらう必要性について話し合われた。しかし「明文化してもらうことは自分たちで考える主体性をもって取組むことと相反するのでは？」との意見に皆が気づき、改めて話し合いが行われた。話し合いの結果、「ホームルームの目的の中に一歩前進するような効果があれば利用者にとって有意義に取組んでいるのでは」ということで意見がまとまりプログラムは終了した。

筆者としてもここ最近のホームルームは、自分たちのやりたい気持ちが優先された意見が多いと感じることがある。今回のことは利用者にとって有意義なこと、プログラムの一環であることの意味を改めて考える良い機会になったと思う。ほっぷに通所しているうちに慣れからかスタッフの説明やプログラムに対し、深く考えることを失念しがちになっているかもしれない。今一度初心を思い出し、忘れることなく復職・就職に向けて日々精進していきたい。

The Message from GRADUATES (自分の考えをまとめ発信しよう)

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4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.
「何でも相談室」
自分の思っていることが言えて卒業生・スタッフからアドバイスをもらえたから。

Q2.
ほっぷ通所前と現在とで、変わったなあと自分の行動や考え、気づいたこと等あれば教えてください。

A2.
通所前は自分勝手な所があり人とうまく話せていなかったです。ほっぷに通い始めてからは色々な課題を学び自分自身の悪いところが見つかり、人の話を聞く耳を持つようになり、コミュニケーション

ンも取れるようになり、良かったと思います。

Q3.
もし、休職前の自分に一言声をかけるとしたら、どんな言葉をかけますか？

A3.
『言い訳をするな！』

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.
自分はほっぷに通い色々学びました。メンバーにあまり言える立場では無いですが、ほっぷに通っていたら必ずプラスになることがあると思いますので自分の目標・課題に向け主体性を持って頑張ってください。

プログラムを通して他者の視点にも立ちながらコミュニケーションを取れるようになった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。

