

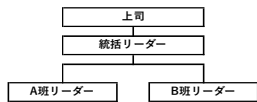
The Hop Step Times

August 2025

The Introduction of Group Presentation (退職するスタッフへのサプライズ送別会)

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、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「退職するスタッフへのサプライズ送別会」であった。永らくほっぷにて作業療法士として勤務したスタッフが6月30日をもって退職することからサプライズにて送別会を開催する。しかし、送別会当日（スタッフの退職日と同日）まで本人には秘密にしておかねばならない。そこでダミーのテーマに取り組みふりをしながら秘密裏に準備を進めていった。組織図は以下の通りである。



上司から「手作りのプレゼントを渡す・送辞を送る」の指示があった。プレゼントについては「寄せ書き・モールフラワー・ハーバリウム」の3つに決まった。送辞についてはそのスタッフにサポートを担当してもらった3名が読むこととなった。

式次第は「①レクリエーション開催②送辞朗読③プレゼント贈呈」。

レクリエーションについては、当日の参加者が「ほっぷスタッフ・一般コースメンバー・サポートコースメンバー・卒業生」だったため、参加者全員に楽しんで貰えるようにするにはどうしたらよいか皆で色々な意見を話し合っ決定した。

送辞朗読については、スタッフに直接感謝を伝えることのできる最後の機会だったので、3人それぞれがこれまでの思いを精一杯文面に込めたものとなった。

プレゼント贈呈は、「部屋に飾って欲しい・たまに見たときにはほっぷを思い出してほしい」という思い

を含めて全員で手分けしながら、心を込めて製作した。

上記に加えて、「送別会らしく部屋を飾り付けること」も求められた。サポートコースの協力も得ながら、「ペーパーファン・ティッシュ花・壁面のメッセージ掲示」をすることとなった。これが意外と難しく、それぞれを何個製作しどのようなバランスで配置すれば部屋全体を華やかかつスタイリッシュに装飾できるか工夫を凝らし計画した。

今回、「複数のタスクを順序良く、しかも“秘密裏に”こなしていく点」がポイントであった。準備中も意にスタッフが近くを通ったり、何気なく話していた内容が本人に聞こえてはいないかと、皆かなり気を使った準備期間となった。しかしそうした情報管理が功を奏したのか、当日までスタッフ本人には気付かれず本番を迎えることが出来た。

送別会当日は平日だったが、多くの卒業生の方々の参加があり、終始和やかに会は進行した。特にレクリエーションでは退職するスタッフの意外な一面が垣間見える場面もあり大いに盛り上がった。

筆者は統括リーダーとして活動に参加し、送辞も読ませて頂いたが、お世話になったスタッフの眼が終始少し潤んでいたのを見て、こちらももらい泣きしそうになった。きっと新しい職場でも自分らしく活躍されるに違いないと信じつつ、教わったことを大切に実行しながら自らも社会復帰を目指していきたい。



The Introduction of Program (相手のことを思いやる大切さ)

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、6月12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、チーム対抗で卓球のラリーの回数を競う内容であった。

利用者は各チーム5～6人で2チームに分けられた。また、スタッフで1チームつくられ、計3チームで競い合われた。チームメンバー全員がラリーに参加し、2回実施した合計の回数で一番少ない回数のチームが罰ゲームを行う。

練習時間ではどのチームもラリーの回数は30回前後であった。しかし、本番1回目で利用者チームの内、1チームのラリーの回数が100回を越えた。さらに2回目では利用者チームの両チームのラリー回数が200回を超え、結果スタッフチームが最下位となった。罰ゲームはスクワット20回で、スタッフチームがやり終えたところでプログラムは終了した。

継続のコツは相手が打ちやすい所に如何に打ち返すかであった。つまり相手を考えてやることが大切であり、仕事においても同様で良好な関係を築くのに必要であると考えられる。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 (限られた時間内での並行作業)

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。

今回は7人編成のチームが2つ作られ、各チームに同じ課題が与えられた。課題は2つあり、1つは500ピースのジグソーパズルを時間内にできる限り完成させること、もう1つは竹取物語の序盤の文章を暗記して終了時に与えられる数分間のテスト時間で書き起こすことだった。いずれの課題も、相手チームより高い完成度となることを目指す。パズル作成・文章暗記の制限時間は50分とされ、2つの課題を並行して進めることが求められた。

パズル作成については、必ず外周から先に完成させることなどの制限が与えられた。文章の暗記については、暗記する文章は5箇所に分かれており、5人で1箇所ずつ暗記することが求められた。また、かな・漢

字・句読点の位置まで正確に暗記しなければならず、1文字でも間違っていればその箇所の暗記は失敗扱いになるものとされた。

各チームはルールの確認後、パズルと暗記それぞれに注力する人数のバランスを考慮しながら作業を進めていった。最終結果として、第1チームはパズルの外周に加えて内部をある程度完成させたが、第2チームは外周のみの完成に留まった。一方、文章暗記においては第1チームは1人が、第2チームは2人が正確な書き起こしに成功した。総合的には引き分けという形となったが、結果を受けて両チームともメンバー同士で労いつつ、反省点などを話し合った。

今回のプログラムでは、限られた時間の中でどのように作業を進めるかをチーム内で決め、メンバー全員が同じ方向を向いて作業することが重要だと感じられた。今後の活動でもそのような協調性やコミュニケーションの大切さを考えながら、復職に向けた訓練を継続していきたい。



作業風景

The Message from GRADUATES (まだ、起こってもいいことを心配するな)

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. 『OT講座（集団作業）』
集団作業は、会社の業務環境に近いもので自分の課題に向き合う良いプログラムであったから。しかも立て付けが、半日でその日の体調を考慮した上で、意識・行動目標を事前に掲げて取り組み、作業終了後に即振り返りを行うものでタイムパフォーマンスがよいところ。

グループプレゼンも同じ狙いがあるものの、活動期間が長いことから確かに自分の問題点が出るという点はよいが、その振り返り・対応がタイムリーに出来ない点がたまにキズ。

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. 「べき思考・行動」80%の人間で「べき」を減らすことに取り組んでいたが、心理の根本が「したい」一択であることに気づいてからは、「したい」を諦める・手放すことで「べき思考・行動」が減った。

具体的には、見栄を張り「カッコいいことを言おう」など背伸びして発言できず、モヤモヤしていたこと

が、素の自分で・身の丈で感じたこと・思ったことを素直に発する／行動することでストレスを溜めにくくなったところです。

Q3. もし、休職前の自分に一言声をかけるなら、どんな言葉をかけますか？

A3. 『まだ、起こってもいいことを心配するな。心配していることのほとんどは実際には起きないよ。会社で命まで取られることはないからバアアと行け。』

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. 自己理解にて無理や自分を納得させないように。腑に落ちるまでスタッフさんと意見をぶつけ合ってみてはどうでしょうか。ほっぷには、プロがいます。聞いてくれるスタッフがいます。信用・信頼できると思いますよ。

慌てず・急がずじっくりと。他人は関係なく、「自分がどうなりたいか」の「したい」を自分で考えて自ら行動することが就職／復職の第一歩と私は理解しました。

講義やプログラムを通して自身の考え方や行動の仕方が広がり、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。