

The Hop Step Times

September 2025

The Introduction of Program (足並みをそろえて取り組むことが大事)

ペアプレゼンとはグループプレゼンの前段階として、利用者が2人1組のペアとなり約2週間で課題に取り組むプログラムである。作業分担ではなく、他者と協働して足並みをそろえながら取り組むことが大事である。

課題は、新聞から利用者にとって価値のある記事の選定と要約、さらに内容を深掘りした資料の作成及び発表であった。発表にあたっては納品日に全員の前でプレゼンを行い、記事の内容や発表の仕方、見やすい資料であったかについて発表者以外の参加者が採点する。その後、全員の点数の合計がペアの得点となり順位がつけられる。

- ①『価値』のある内容であったか
(新しい気付きや学びがあるか)
②わかりやすい発表であったか
(声の大きさ・スピード・熱量)
③見やすいスライド(資料)であったか
(図表を用いているかなど)

採点基準

プレゼンの主旨と課題内容が説明された後、日付の異なる新聞がペアごとに配られた。各ペアは早速作業に取りかかり、まずは一通り新聞に目を通し、取扱う記事の選定を行った。また、資料としては見やすさが求められるため、いかに明確かつ見やすい構成となるか互いに話し合いつつ作業は進められた。利用者によって、ほぼぶいでの各種活動の中で抱えている作業量に違いがあるため、本課題に取り組める時間が異なる。そ

のため、作業時間の振り分け方について互いに相談し課題に取り組む必要もあった。限られた作業時間の中、どこまでのクオリティで完成させるか折り合いをつけつつ作業は進められ、納品日を迎えた。

発表当日は各ペアが順に持ち時間5分で発表を行い、その後質疑応答が行われた。各ペアとも利用者にとって身近な事柄や時事ネタ、有益な情報など多岐にわたる内容であった。また、発表の仕方や要約の内容、資料の構成などもペアごとに様々で、それぞれの得意、不得意に対してどう取り組んだかが垣間見え、その結果が得点の差となって表れていた。

筆者としても初めてのプログラムであり、相手とペースを合わせて協働することに慣れない自分に気が付かされた。自分と相手の「したい」に折り合いをつけつつ、作業を進めるためのコミュニケーションの大切さを改めて感じ、復職・就職先でも生かしていきたいと思う。



プレゼン発表の様子

The Introduction of Program (お楽しみプログラム開催！)

7月最終日は「お楽しみプログラム」が行われた。「お楽しみ」の為、当日までプログラム内容は秘密である。プログラムの開催場所はフィットネスルーム。全員が集合するとスタッフより「ピンポン玉リレー」「ジェスチャーゲーム&言葉連想ゲーム」「コトバグラム」の3つの種目を行うと告げられた。

参加者は2人1組となり3つのゲームに挑戦し総合得点を競う。優勝者には賞品が用意されているとのこと皆の目が輝いた。

「ピンポン玉リレー」はスプーンの上にピンポン玉を乗せフィットネスルームに用意された障害物コースを1人1周で2周走り、そのタイムを競う。ピンポン玉を落とした場合はその場で立ち止まりきちんとスプーンにピンポン玉を乗せ直さなければならない。



ピンポン玉リレー

「ジェスチャーゲーム&言葉連想ゲーム」は1人が解答役、もう1人がヒントを出す役となり、各5問で計10問のお題に挑戦して正解数が得点となる。

「コトバグラム」は、人それぞれの「言葉の重さ」の違いを楽しむパーティーゲームで、誰かがある人に対してあるセリフを言うときの「重さ」を考えて当てるといふもの。

それぞれのゲームにて自然な戦いが繰り広げられたが、筆者は特に「ジェスチャーゲーム&言葉連想ゲーム」が楽しいと感じた。誰でもわかるお題でも、「ジェスチャーのみ・言葉のみで伝える」という制限を加えられると伝えるのが難しくなり、人にものを伝えるという行為の奥深さを体験できた。今後、どんな「お楽しみプログラム」が企画されるのか今から楽しみである。



言葉連想ゲーム

The Message from GRADUATES (あなたの悪いところは上手くできないことでないよ)

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氏はほぼぶに2年1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. 「リワークプログラム」
プログラム内で見つかる課題に対してより時間と焦点を当てて振り返ることで、自分の課題に向き合えるを得なくなることで、向き合えていないことを自覚できたことは自分にとって大きかった。

Q2. ほぼぶ通所前と現在とで、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. 私は、仕事の中で周りの人ができていることでも自分ができないと「自分はこんなこともできないからダメだ」と傷つき絶望していました。しかし、ほぼぶでのプログラムや交流を通して「他の人もできないことがあるが、頑張っ乗り越えている。自分は結局できないこと(嫌いなこと)をできるように頑張るのが嫌で立ち止まっているだけ」だと気づきました。

Q3. もし、休職前の自分に一言声をかけるなら、どんな言葉をかけますか？

A3. 『あなたの悪いところは上手くできないことではないよ。他の人にも、あなたがどう見えているか聞いてみて』

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. ほぼぶにせっかく来ているので、今までの自分とは違う時間の過ごし方を選択できるようになってください。

プログラムを通して自身の思考の癖に気づいた上で不安の解消の仕方を見つけることができた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。



The Introduction of Program (口頭だけで人に伝える難しさ)

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。

今回は6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。今回の課題ではチームメンバーに1人1枚ずつメッセージカードが配られた。メッセージカードは、3組が複数のポイントを經由してゴールする様子を示した文章が、6つに分割されている。そのカードに書かれた情報を口頭だけで伝え、それにより導き出された情報から各組のゴールまでの時間及び順位の計6問の正解を求めるものだった。ルールとして、メッセージカードは他人へ

の開示は禁止で口頭だけ伝える。

各チームはルールの確認後、リーダーが書記を1人指名し、書かれたメッセージを1人ずつ正確に伝え、制限時間内に取り組んでいった。1回目の制限時間内ではどちらのチームも全問正解できず、時間が延長された。この時点の正解数は、Aチームは(6問中)5問正解。Bチームは(6問中)1問正解。時間延長の結果、Aチームは全問正解。Bチームは6問中2問正解となった。この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。

筆者はBチームに参加し、限られた時間の中でいかに書かれた内容を口頭だけで正確に相手に伝えることが難しさを感じた。また、答えを導き出すのにメンバーがうまく協力することが大切だと思った。今後の活動でもこのような協調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。