

The Hop Step Times

December 2025

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

10月某日に「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。今回の内容は「モルック」であった。参加者は5人1組となり、4グループに分かれての総当たり戦をした。

「モルック」はフィンランド発祥の投擲競技で、老若男女問わず楽しめるスポーツである。木の棒(モルック)を下手投げし、地面に立てられた木製のピン(スキットル)を倒し、獲得した点数を競うゲームである。スキットルは1から12までの数字が書かれている。得点の計算は1本だけ倒れた場合、倒れたスキットルに書かれた数字がそのまま点数になり、複数本倒れた場合、倒れたスキットルの本数が点数になる。倒れたスキットルは、倒れた場所に立て直す。これにより、ゲームが進むにつれてスキットルの配置が広がり、難易度が変化する。グループ毎に投げる順番をあらかじめ決め、グループ毎に交互に投げていき、先に得点がちょうど50点になったグループが勝利となる。点数が50点を超過してしまった場合は、25点に戻され、ゲーム続行となる。また、同じグループで3人連続で1本もスキットル

を倒せなかった場合、失格となり負けとなる。そのため、ちょうど50点を目指す戦略性が求められる。

各グループ同士、白熱した総当たり戦が繰り広げられ、3勝したグループが優勝した。最下位のグループは罰ゲームとして、中庭の四隅に置いたコーンの周りを、グループ合計15周となるよう、1人3周ずつ走った。中には最下位以外のグループの人も走っており、他の見ている人は走っている人を応援していた。

筆者はシンプルながらも、スキットルの配置や点数計算の駆け引きなど、戦略性が奥深いと感じた。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。



モルック投擲の様子(ゲーム開始時)



スキットル



モルック投擲の様子(ゲーム進行時)

The Introduction of Program (協働力を高めよう)

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。

課題内容は、プログラムの1つである映画鑑賞で見る映画の選定、発表であった。選定にあたりリワークの場で見るとふさわしいものか、登場人物の感情の変化や思考の変化が読み取れるか、100分以内の映画かなど、いくつかの条件が出された。

<条件>

- ①リワークの場での鑑賞に相応しい作品か。
- ②登場人物の感情や思考の変化が読み取れるか。
- ③自分の考えや気持ちを表現できるものか。
- ④近隣のGEOで貸し出し可能か。
- ⑤上映時間は100分程度

発表では、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た。

プレゼンの主旨と課題内容が説明された後、映画の選定を行った。また、スライド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、ほっぷ内での各自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。限られた作業時間で、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。

発表は各ペア持ち時間5分で行い、その後、質疑応答が行われた。どのペアも鑑賞後に感情表現や思考の幅が広がる映画のプレゼンであった。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。

<評価基準>

- ①興味を持てる内容であったか
- ②分かりやすい発表であったか
- ③見やすいスライド資料であったか

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の難しさ、今の自分に何が足りないのかを気付かされた。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。



発表の様子(聴講者)



発表の様子(発表者)

The Introduction of Program (身体と向き合い体力づくり)

10月某日、フィットネスルームにて体力づくりが行われた。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。

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。今回の内容は「卓球」であった。卓球は本プログラムで何度か行われているが、今回は4人1組の2グループに分かれ、ラリー回数を競うこととなった。ラリーのルールとして、2回連続で同じ人が返球してはならないことが設けられ、各グループが本番に向けた練習を行った。

各グループのラリー回数を競ったが、Aチームは327回、Bチームは2回だった。今回は1チームのラリーが300回以上続いた為、自然と利用者同士で応援する声を出していた。負けたチームは罰ゲームとしてスクワット20回を課せられた。

体力づくりでは、自分の心身の状態を確認しながら取り組む必要がある。今回の内容では、課題やタスク完遂の為に周りの人と全力で取り組む大切さとやりがいを感じる事も改めて大切だと実感できた。

また筆者は今回の体力づくりで利用者との交流が出来た為、有意義であると感じつつ復職に向け体力を付けていこうと改めて感じた。



ラリーの様子

The Message from GRADUATES (助けを求めよう)

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6か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. 「事例検討」自分と同じような事例に対してグループで話し合い、自分では考えないような意見が出てきたため参考になった。

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. 自分の考えについて振り返る機会が今まで無かった為、今後も継続していきたい。

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. 『助けを求めよう。』

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. 自己理解を行ういい機会と思って一日一日を大切に過ごしてください。

プログラムを通して自己理解を深めていく中で、自分の限界値・コミュニケーションの大切さを改めて理解した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。

