

# The Hop Step Times

December 2024

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

10月31日、「お楽しみプログラム」が開催された。予定表にはそのプログラム名だけが記載されており、詳細は明かされていなかった。前日にスタッフからは「動きやすい格好で来てください」と伝えられており、通所者の間には「もしかしたら走らせられるのかも」「嫌な予感がする」という少し不穏な雰囲気が漂っていた。

プログラム当日、スタッフから気になる内容が発表された。「今回のお楽しみプログラムはモルックをやります」それに対し参加者は、知っている人からまったく知らない人、聞いたことがあるが詳しくは分からないなど反応は様々であった。

モルックとは19世紀にフィンランドで誕生したスポーツであり、老若男女が楽しく遊べるアウトドアスポーツである。ルールは競技名にもなっているモルックという20cmほどの木の棒を投げ12本の木のピン(スキットル)を倒し50点ピッタリになったチームの勝ちとなる。また、50点を越えてしまった場合、そのチームは25点になりゲームが継続される。チーム内で3回連続スキットルを倒せなかった場合敗北となるなどのルールもある。

今回のプログラムでは、3人から4人のチームが4チーム作られトーナメント方式で試合を行った。前述のルール説明や説明への質疑応答が終わった後、各チームで少しだけ練習をして本番を迎える形となった。初体験でいきなり試合という参加者が多く、フィットネスルームには不安に駆られる人や、どうなるのかと周りの様子を深く観察している人もいた。

試合が始まり一人一投順番にモルックを投げ、スキットルが次々と倒され

ていった。序盤はスキットルの位置が投げる場所から近く固まって立っているのに点数を稼ぐことができる。しかし、倒されたスキットルは、倒れた場所で立て直すので試合が進むにつれスキットルが初めの位置から遠く離れていき難しくなっていく。更には勝利条件の50点に近くなると、50点を超えないように点数をピッタリにするにはどうすれば良いか、狙い過ぎても3回ミスで負けてしまうから気を付けなくては、と繊細さと戦略性が必要になっていく。自分の一投で勝敗が決まってしまうかもしれない緊張感ある中、不安そうにしている人、逆にこの雰囲気も共にゲームを楽しむ人もおり、参加者の中でも違う反応をしていた。筆者も今回のプログラムに参加していたが、チームメイトが良いプレイをしたら皆で喜び、たとえ失敗しても「ドンマイ、ドンマイ！」と失敗を受け入れ今の状況でどうしたら勝てるのかを切り替え考えプレイする姿がどのチームでも見られとても良い雰囲気だったと感じた。

最後にプログラム当日はハロウィンだったため、スタッフから全員にお菓子がプレゼントされ今回のお楽しみプログラムは終わりとなった。歳を重ね新しいものに触れる機会が減る中、今回のようなプログラムは大変楽しく刺激的な時間となったと筆者は感じた。またレクリエーションはコミュニケーションが取りやすくなる大切な手段の一つだとも改めて感じた。

## The Message from GRADUATES (雑談の中に大切なものがある)

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氏はほっぷに約3年通所し卒業された方である。

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.

No. 1「グループディスカッション」  
“①自分のため ②グループのため ③課題達成のため”の3つの目的を初めて聞いた時のことを今でも覚えています。これを聞いた時に仏教用語の“守破離”に似ていると思いました。自分を守るために自己発信をすることから始まり、自分の殻を破るためにグループの話を聞き、自分・グループを踏まえて課題を達成する。この3つの目的は人と関わる上で全てのことに関わってくることを実感しました。

No. 2「しゃべり場」

“①人の話は最後まで聞く ②人の話を否定しない ③ここで話は外では話さない”の3つの目的は人間関係を円滑にする上で大切なことだと思っています。特に③の重要性は職場のコミュニティが小さければ小さいほど重要になってくるものだと思います。つつい話してしまうことが、亀裂を生みかねないことを示唆していると思いました。

No. 3「OT作業個人(リワークコース)」

リワークコースの個人作業は個人的に一番職場の感覚に近いものでした。適度の緊張感の下、事務方の仕事をするのが当時を思い出しながらプログラムに取り組んでいました。

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.

自分が変わったかどうかという質問は、簡潔に言うと、分かりません。ただ、自分の性格は把握しました。それにどう付き合っていくかという課題は、生涯付き合うことになるだろうと思っています。

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.

『自分の考えを打ち明けてもいいんじゃないかい？』

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.

これまで、カッチカチな私に暖かく接してください、ありがとうございました。皆様のおかげで、周囲の人々と付き合うことの大切さを実感してきたこととっております。この3年間卒業を見送るばかりだった私にも、ついにというか、ようやくというか、卒業を迎える時がやってきました。これまでいろいろな方々を見送ってきました。当然、ほっぷの利用者さんも移り変わりました。そのためか、ここ1年のほっぷの利用者さんは、あまり人に関わろうとされなくなったと感じました。その点が、現在の利用者さん皆様に対して抱えている印象です。

人への指摘は絶対に信頼関係が影響されるものと、私は思っております。信頼関係が築いている人と築いていない人からのフィードバックの影響力は、当然前者の方が響きます。

過去の利用者さんと関わって来て実感したことは、プログラム以外のたわいない雑談の時でも、フィードバックをしていましたし、その時のフィードバックの方が、影響しやすいと実感しました。その機会を失くすことはとてももったいないと思っております。

人との雑談の中に、大切なものがあると思います。

筆者との雑談の中でA氏は「人はそんなに簡単には変わらない」と言っていた。そう理解しながら少しでも前に進もうと自身の課題への対策を模索し実践している姿が印象に残っている。困ったときに積極的に相談することで視野を広げようとしたり、発言の言い回しを工夫したりと、その姿は筆者の目には着実に変わっているように映っていた。A氏の今後のご活躍を祈る。

## The Introduction of committee activities (観葉植物育成観察記)

今月は環境整備委員会の観葉植物育成観察に関する記事を掲載する。ほっぷ一般コースの室内では通所者の癒しの目的として観葉植物を育てており、その世話も環境整備委員の仕事の一つであり、以下はその育成観察の手記である。観葉植物が日々成長する様子は、ほっぷに継続して通り復帰に向けて一歩一歩前進する通所者の姿のようでもある。

環境整備委員の一日は観葉植物の日光浴から始まる。バナナ・クワズイモ・トックリラン・ウンベラータをそれぞれ適した場所に置き、たっぷり水を与えると、「待ちました！」と言わんばかりにどんどん吸収していく。

今まで全く植物に関心の無いメンバー4人が環境整備委員に任命された。植物を育てるのは小学生の頃のアサガオ以来である。部屋の隅に置かれ、半ば枯れ気味で存在すら気付かれていなかった観葉植物だが、世話係となると責任感もあいまって急に気になりだす。

図書館で園芸の書籍を5冊借り、それぞれの特徴や注意点を、誰でも分かりやすいようにまとめた。天候・気温・日光浴・水やり・液肥などの管理表も作成した。その甲斐あってか、みるみるうちに葉の状態が良くなっていった。

ある日、バナナの木の先端に尖った「角」のようなものが生えてきた。日

を追うごとにみると30cmほどの筒状に成長し、さらに数日後その筒がはらりとほどけていき、大きな「葉」となった。2カ月ほど育てている間に何枚も何枚も次々と生え大きな葉となり、茎も太くなり背も高くなっていった。成長後の姿は容易に想像がつくが、過程の姿など全く知らなかった。やがて新しい葉が増えると、古い葉は役目を終えたように、しぼんで枯れていった。まるで脱ぎ去るかのよう。

ほっぷに来てずいぶんと経つが、自分はこのバナナの木のよう成長できているだろうか。植物の生命力を感じながら、また今日も水をたっぷりと与えている。



観葉植物たち



お楽しみプログラムの様子

