

The Hop Step Times

September 2024

The Introduction of Program (主役は誰だ！真夏のダンスバトル)

8月某日、体力づくりがフィットネスルームで行われた。体力づくりは、復職し、仕事をするにはそれに耐える体力も大切であるとのことから月1回行われているプログラムである。

何をするかはプログラムが始まってからスタッフから発表されるのが通例で、これまでは、筋トレ、エアロビ、サーキットトレーニングなどが行われることが多かった。内容によってかなり負荷の幅があるため、今日は何をするのだろう？とドキドキしながら内容の発表を待つこととなる。

この日発表されたのは誰も予想していなかった「ダンスバトル」だった。シーンとした部屋で「ダンスとかやったことないし…」「やりたくねえー」という心の声が聞こえてくるようであった。それもそのはず、参加者は全員がダンス未経験なのだ。

スタッフ曰く「復職するときに、おどおどしてばつが悪そうに戻るよりも、少し恥ずかしいかもしれないが演技でいいから割り切って元気よく挨拶できたほうがいい。ダンスもそれに通ずるものがある、恥ずかしくても苦手でも割り切って元気よく踊ろう！！」。狙いを聞いたとて盛り上がりなど存在しない、許されたのはただ静寂のみであった。

続けてスタッフは詳細説明を始めた。ほっぷスタッフ3名をそれぞれキャプテンとした5～6人の3チームに分かれ対決する。ダンスバトルで使用する曲はMrs. GREEN APPLEの「青と夏」のサビのワンコーラス30秒程度。フィットネスルーム正面のテレビにYouTubeでお手本の動画をループ再生し、それを覚える。1時間後、審査員を呼び発表する。評価のポイントは、チームとしての一体感、全員が揃っているか、という部分とされた。

練習はキャプテンを中心にチームご

とに行われた。お手本動画に合わせて練習するチーム、自分たちで歌いながらテンポを取り練習するチーム、各チームはキャプテンの色が出ながらも、振りやメンバー同士で確認しお互いに教えあったり、振りのコツや次の振り付けを声出ししたりするなど協力しながら練習する姿はどのチームでも共通して見られた。

一つ一つの振り付けは誰でもできる程度の簡単なものではあったが、一部やや難易度の高いステップも含まれておりそこに苦戦する人も多かったようだ。また、振り付けそのものよりも振りの順番を覚えることが一番の壁であった人もいた。

1時間後、審査員を呼び発表会が行われた。誰一人脱落することなく皆がダンスを覚えており、最初のどんよりとした雰囲気が嘘のようにどのチームも素晴らしいダンスを披露した。しかし、忘れてはいけない、これはダンスバトル、どれだけ素晴らしくても勝つのは1チームのみ、勝負の世界は厳しいのだ。そして、審査員から優勝チームが告げられた。

審査員からの優勝の理由としては、「お互いが振りを合わせようという気持ちが一番感じられた」とのことであった。チームとして振りを揃えることを練習のときからどれだけ意識できていたかが、そのまま評価の差となつたのであろう。

最初はネガティブな感情に包まれていたが、振りを少しずつ覚え、少しずつ踊れるようになっていくことで気持ちは前向きに変わり、皆で何かを成すという達成感を感じた人も多かったように思う。筆者もその一人である。割り切ってやるのが参加者全員にとって貴重な経験となったことは間違いないのであろう。



The Message from GRADUATES (もっと早く来ればよかった)

本紙は某日C氏にアンケートを実施した。C氏は約5か月通所したほっぷを卒業し復職した。本記事ではアンケートを抜粋し紹介する。

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. 「アサーション×SST」葛藤を行い、無意識で行動せず意識的にマスオ、カツオ、ナミヘイカードを出す手段を学んだ。

「グループプレゼン」1か月、グループプレゼンとフリー活動の時間を使い、作業することで、自分のクセが分かったこと。

「リラクゼーション」特に瞑想する時間が好き。

Q2. ほっぷ通所前と現在とで、変わったな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. 自分の考えに自信があっても、

他人とズレが生じるなあと感じました。

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. 『病気にならないように、気持ちに余裕を持って！』

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. みんな仲間です。辛い時はスタッフや仲間と相談しましょう。ありがとうございました。

通所して間もなく「もっと早くほっぷに来ればよかった」と漏らしたC氏。復職期限への焦る気持ちを抑えプログラムに真剣に取り組んでいた様子が、筆者の印象に強く残っている。その取り組み姿勢は、復職した現在に活かされているであろう。今後のご活躍を祈る。

The Introduction of GROUP PRESENTATION (移住するならどっち？佐賀？茨城？)

本プログラムは、1か月間のグループワークを通して自身の思考の癖を見つけ、他者からのフィードバックにより自己理解を深めるものである。

7月は「住みたい都市」と題し、2チームに分かれて佐賀県、茨城県の地域復興課職員となった。活動内容は新規住民を増やす為、月末に開催される移住マッチングフェアに参加し、新婚さんをターゲットに「住みやすさ・過ごしやすさ」をPRする事である。その為にパンフレットを作成し、PRを行う事をゴールとして1か月活動を行った。

佐賀チームにおいては、リーダーの役職が初となる参加者がいた。またメンバーの中でも別のプレゼン活動を抱えていたり、体調不良で参加が見込めない状態の参加者がいた。これらの不安定な状況を考えたメンバーA氏は、作業の中心となって積極的に活動を進めていった。成果物は瞬間に作成され、PR結果は「佐賀に移住してみたい」と高評価であった。プログラムの振り返りでは、リーダーとA氏は「話し合いや作業を皆で進められ良かった」とのコメントをしていた。それに対し、一人のメンバーは「A氏の積極的な手を止めてはならない」と思い、も

う少し作業に関わりたことを言えなかった」と裏腹であった。

茨城チームにおいては、メンバーの体調不良が発生しパソコン作業のできるB氏一人に作業が集中していた。この状況にリーダーは不安とB氏への申し訳ない気持ちを抱いていた。そんな中、PRの方向性を決める際、リーダーは具体的なイメージが持てていなかったにも関わらずB氏からの方向性案を却下してしまった。B氏の不満げな表情を見たリーダーは慌てて謝罪の言葉を掛けるも響かない。リーダーはB氏への作業集中を知りつつどうすることもできなかったがPR発表をなんとか終えた。振り返りでは、リーダーは「今回の成果物に満足している」とコメントした。それにに対し、B氏は「ねぎらいの言葉をかけてもらうよりも、成果物完成に近づくアクションをしてほしかった」と対照的となった。

両チームともお互いの気持ちや考えにすれ違いが生じていた。もしその場で意思疎通を図っていれば、すれ違いが防げ不満は発生しなかったかもしれない、と筆者は考える。「すれ違いは起きうるもの」を念頭においてプログラムに取り組み復職後に活かしたい。



作成されたパンフレット

The Introduction of committee activities (室内BGM変更のお知らせ)

今月は環境整備委員会によるほっぷ内のBGM変更の紹介記事を以下に掲載する。

8/1より室内BGMが変わりました！！

今回は、導入したBGMを簡単に紹介します。

①「Paint the Sky with Stars The Best of Enya」はエンヤのベストアルバム。無色透明のような音楽は、気持ち良く聴き手の感情や鼓動をコントロールしながら、穏やかな世界へと誘導してくれます。

②「シーズ・ソー・アンジュアル」はシンディローパーの初のソロアルバム。彼女のレインボー・ヴォイスで歌いあげ、何よりも人間らしさと温かさが満ち溢れる作品です。

③「小川のせせらぎ」は約1時間の自然音です。人が心地よい気分の時の

α波周波数と自然音の周波数が一致し、ストレス解消効果があるとされます。

④「リラクシングピアノ2 嵐 Ver.」はリラックス効果が大きいと言われるピアノ音で、人気グループ「嵐」の曲を奏でたものです。

⑤「海カフェ ウクレレ」は「毎日の生活に、もっとリラックスを」をコンセプトに、自分時間を大切にしたい方に贈るライフスタイル・ミュージックです。

このBGMを聴くことで利用者が、心を落ち着かせプログラムへ望む姿勢を整えたり、リフレッシュやリラックス、ストレス解消の一助となれば幸いです。

日々の小さな変化に気付ける余裕を持つことは、社会復帰を目指して活動する上でも大事であると改めて気付く、良い機会となれば幸いです。