

第1回プログラム実施レポート



2025年度宮城県刑務所出所者等就労・定着ネットワーク事業



認定NPO法人

受講支援金支給 食べ物提供

参加無料 服装自由

リ・トライ！ 居場所 & プログラム 開講のお知らせ

第1回 5月25日(日) 14:00～16:00
(会場詳細は、別途参加者へお知らせします)

動画授業で学ぶ：
「過去の自分」から「これからの自分」に変わる習慣とは
学習動画サイトでの学びを体験し、「ものの見方(考え方・思考)」や
「行動」のクセを知り、どんな自分でありたいかについて、
みんなで考える授業をします！

刑務所や少年院を出た後に、生活の場面で就職、アルバイトのなかで、悩みをかかえることはありませんか？
「職場の人たちとうまく会話ができない」
「2、3年後のキャリアがイメージできない」
「昔の仲間と疎まれて今の仕事をめようと考えている」
「給料をもらわずに生きてしまい生活が苦しい」
「また同じことをしてしまいそうで誰かに相談したい」、など
そのような悩みをかかえる方々のために、全12回のプログラムをご用意しました。
生活の場面でのごりごりへの具体的な対処法や、先輩たちとの対話、
そして個別相談もできる場になっています。
働き続けることで悩む様子を、相談やプログラムでサポートします。

申し込みは
こちらからFAXで



<https://retry-miyagi.org/index.html>
アクセスできない場合は、
メールから電話でお問い合わせください。

参加申込書 (FAX:022-762-5853)

次の通り参加したいので、申し込みます。 令和 年 月 日

氏名	(フリガナ)		
生年月日	西暦	年	月 日
現住所	〒 宮城県		
電話番号	電 話 番 号 :	-	-
メール	メールアドレス :	@	
個別面談	個別面談を希望	☐ する	☐ しない

主催・お問合せ先
特定非営利活動法人 Switch 法人本部 今野、本間
〒983-0852 仙台市宮城野区榴岡1丁目6-3 東口鳳月ビル602
電話：022-762-5851 メール：info@retry-miyagi.org
別途、利用申込書、個人情報取り扱い同意書等、
必要書類の提出をお願いします。受講開始となります。
法務省保護局の協力の下、仙台保護観察所、宮城県就労支援事業者機構、職視プロジェクト宮城支部、
更生保護法人 宮城東華会等と連携しています。

実施日：25年5月25日(日)14:00～16:00

プログラム内容；

動画授業で学ぶ：

「過去の自分」から「これからの自分」に変わる習慣とは

参加者：受講者11名、オブザーバー2名、スタッフ3名

会場：特定非営利活動法人Switch

運営団体



Switch
認定NPO法人

〒983-0852 宮城県仙台市宮城野区榴岡1-6-3 東口鳳月ビル602

☎：022-762-5851 FAX：022-762-5853

メールアドレス：info@retry-miyagi.org 担当：今野、本間

当日のタイムスケジュール

14:00～14:10 リ・トライ！の概要説明

14:10～14:20 本日のプログラムの説明とウォーミングアップワーク①：今の習慣を見える化

14:20～14:40 セッション-1：動画授業視聴、ワーク②ワクワク質問

14:40～15:00 セッション-2：動画授業視聴、ワーク③リスペクトリストを作る

15:00～15:10 おやつタイム

15:10～15:45 セッション-3：動画授業視聴、ワーク④新たな習慣を追加

15:45～16:00 まとめのセッション、感想、受講後アンケート実施、終了

プログラム中のワーク

ワーク①習慣の見える化

今、あなたが思いつく習慣を書き出してみましょう！

<毎日～1,2日/週>

・例：仕事の昼休みにスキマ読書をする。

・
・
・
・
・
・
・

<習慣にしていること、やめたい習慣>

・例：時々やってしまう深酒をコントロールできるようにしたい。

・
・
・
・
・
・
・

<2,3日/月～2,3日/年>

・例：1～2月に一度、髪を切る。

・
・
・
・
・
・
・

<新たに習慣にしたいこと、チャレンジしたいこと>

・例：作ったことのない料理に挑戦する。

・
・
・
・
・
・
・

4

ワーク③：リスペクトリストを作ってみよう

【リスペクトリストを作ってみよう】尊敬する、尊重する、敬意を表す対象の人

① 人間的にあなたが尊敬できる人をできるだけ多く書き出してください。

② 「①」の中で人間的に最もあなたが尊敬する存在をひとり選んでください。

③ 「②」を選んだ理由を書いてください。

④ 選んだ人のどのようなところを真似できますか？

⑤ 選んだ人を、ライバル設定してみましょう。

脳は、「**あこがれ**」のままでは、追いつかない、「**ライバル**」にすると、近づき追い越せる(可能性が出てくる)

6

ワーク②：質問「あなたはワクワクしていますか」

【質問】次の質問にYesかNoのどちらかに○をつけてみてください。

① (Yes / No) 今、あなたは目標達成日が楽しみで**ワクワク**していますか？

② (Yes / No) 今、あなたは毎日が楽しみで**ワクワク**していますか？

③ (Yes / No) 今、あなたはだれかを喜ばせたくて**ワクワク**していますか？

④ (Yes / No) 今、あなたは環境や人に感謝し**ワクワク**していますか？

⑤ (Yes / No) 今、苦しいことがあっても**ワクワク**できますか？

いくつYesがありましたか？： _____ 個

これまでの人生で、一番ワクワクしたことを思い出して書いてみよう！

5

ワーク④習慣の見える化

授業が終わりました！、思い出した習慣や、新たな習慣を追加してみましょう！

<毎日～1,2日/週>

・
・
・
・
・
・
・

<習慣にしていること、やめたい習慣>

・
・
・
・
・
・
・

<2,3日/月～2,3日/年>

・
・
・
・
・
・
・

<新たに習慣にしたいこと、チャレンジしたいこと>

・
・
・
・
・
・
・

7

まとめ：思考と行動の習慣をアップデートする！

受信習慣

言語習慣

思考習慣

行動習慣

自己を知る・他者を知る メンタルモデルフレームワーク

自己認識とは：自分の感情、長所・短所、欲求、衝動を深く理解すること

経験

人と同じ経験は2つとない！ みんな違うメンタルモデルを持っている

意見・言動に影響を与えている経験

意見・言動

自分が考えていること

感情

感情が動く
強く繋がっている

価値観

経験に紐づく感情
ポジティブ・ネガティブ

判断の尺度、
自分が大切にしていること

- 自分のメンタルモデル
- 家族のメンタルモデル
- 友人のメンタルモデル
- 上司や同僚のメンタルモデル

怒り、不安、抑うつ、悲観、孤独感など心を乱す感情にうまく対処できるように援助することは、医学的に病気を予防するひとつの方法である。
援助の例：つらい経験や気持ちを話す＝いやし効果
（「EQ こころの知能指数」ダニエル・ゴールマン著より引用）

受講者コメント

プログラム受講後アンケートより

【質問】自身が成長したと感じられる点や、今後の仕事や生活に役立つと思うことを教えてください。

- 自分の感情を上手くコントロールして、新しい職場でも頑張ってみようと思います。いつもありがとうございます。
- またプログラムに参加したいと思います。
- 自分は、どんどん成長と努力してほしい事です。もう一度参加をお願いします。
- マイナス感情が多かったのが、今後少しでもプラスに捉えて生活していけるようにしたいです。また、笑顔を1日1回作りたい。
- 自分をほめるという点に気づけたので、大変良かった。
- 腹が立つ事が有っても、（呼吸）をすることにより直動的にはならなくなった。有難うございました。
- まとも（普通）な金銭感覚が身につく。自己肯定の大切さ。
- 自分のこと否定してばかりでしたので、俺には何か小さなことでも達成したら自分をほめようと思います。今後またプログラムに参加できる機会があったら時々参加して自分と向き合いたいです。

総括コメント

「自分はまだ、出てきたばっかなんで、まだワクワクすることとか、ポジティブになれることとか、何もないんですけど、これから仕事してしっかり生活して、いつかそう思えるようにしていきたいと思います！」

本日いよいよ2025年度「宮城県刑務所出所者等就労・定着ネットワーク事業リ・トライ！」スタートしました。今年度初回にして、過去最高人数を更新。

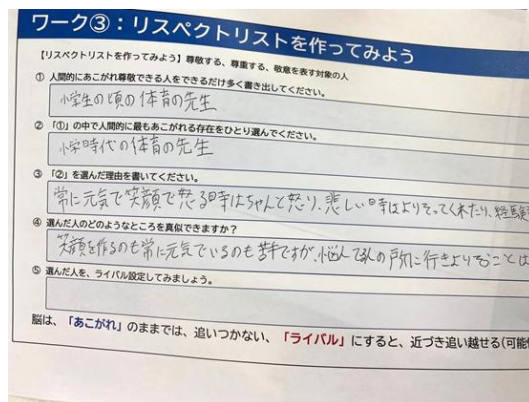
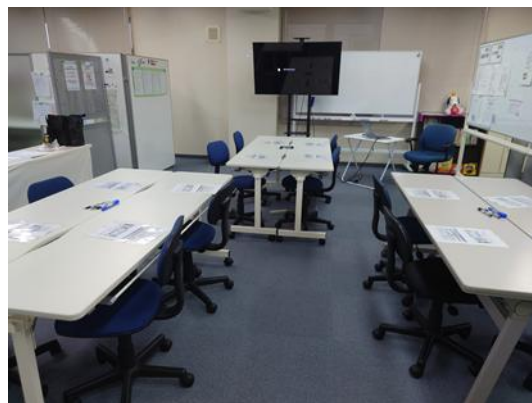
本日は過去の習慣を書き出しながら、自分の将来なりたい姿を可視化するプログラムを通して、それぞれの尊敬する人物像を書き出しながら、未来の自分に思いをはせていました。

プログラム冒頭にお話しさせていただきましたが、この場は何かを学ぶ場であると同時に、ともすれば地域で孤立しがちな皆様が、同じような状況に置かれた「仲間」たちで、同じ場所、同じ時間を共有し、同じ目標に向かって学び合うことで、一步踏み出す勇気を思い出す場でもあります。

次回は6月8日。少し趣向を変えた屋外での活動プログラムです。ぜひお気軽にお問い合わせください！

今回こっそりと現場に足を運んでいただいた、仙台保護観察所様、そして宮城県就労支援事業者機構様、そして今日も多くの食材をご提供いただいた、ふうどばんく東北AGAIN様、今年もお世話になります。ありがとうございます！

(代表理事 FBより一部編集し引用)



6月実施予定の体験学習、プログラム

★印【6月の予定】

★	プログラム日時		プログラム内容	参加	定員
	1	25/05/25(日)	動画授業で学ぶ：「過去の自分」から「これからの自分」に変わる習慣とは	☐	15名
	2	25/06/29(日)	★ワークショップ：セルフケアWS「ココツナ」ストレス対処をカードゲームで学ぶ	☐	15名
	3	25/07/13(日)	ワークショップ：金銭基礎教育プログラム MoneyConnection®	☐	15名
	4	25/08/11(月)	ワークショップ：キャリア教育プログラム Life Connection	☐	15名
	5	25/08/30(土)	生活に関するSST：買い物や近所付き合いなど、生活するためのスキルを磨こう	☐	15名
	6	25/09/28(日)	講義・対話：社会で活かせる法律の知識	☐	15名
	7	25/10/11(土)	感情とうまくつきあうSST：「怒り」「不安」などを感じたら、あなたならどうする？	☐	15名
	8	25/11/30(日)	調整中	☐	15名
	9	25/12/20(土)	調整中	☐	15名
	10	26/01/12(月)	調整中	☐	15名
	11	26/01/31(土)	調整中	☐	15名
	12	26/03/08(日)	調整中	☐	15名
★	体験学習日時		体験学習内容	参加	定員
	1	25/06/08(日)	★社会貢献活動	☐	8名
	2	25/06/19(木)	★農業体験型プログラム	☐	8名
	3	25/09/15(月)	運動プログラム：ウォーキング&ジョギング	☐	12名
	4	調整中	体験学習：料理教室	☐	12名
	5	26/02/15(日)	運動プログラム：球技やリクリエーション大会	☐	12名

★印【体験学習】

- 1. 6月8日(日)：社会貢献活動
- 2. 6月19日(木)：農業体験型プログラム

【プログラム】





2025年度宮城県刑務所出所者等就労・定着ネットワーク事業



受講支援金支給 食べ物提供

参加無料 服装自由

リ・トライ! 居場所 & プログラム 開講のお知らせ

第2回 6月29日(日) 14:00~16:00
(会場詳細は、別途参加者へお知らせします)

ワークショップ：
ストレス対処をカードゲームで学ぶ「ココロリーツナガール」
対戦型カードゲームを使い、「ストレスにどう対処?」、「自分なりのセルフケアって?」を考えます。
そして、自分の行動に活かせるようにします。

刑務所や少年院を出た後に、生活の場面や就職、アルバイトのなかで、悩みをかかえることはありませんか?
「職場の人たちとうまく会話ができない」
「2、3年後のキャリアがイメージできない」
「昔の仲間と誘われて今の仕事をやめようと考えている」
「給料をもらってすぐに使ってしまい生活が苦しい」
「また同じことをしてしまいそうで誰かに相談したい」、など
そのような悩みをかかえる方々のために、全12回のプログラムをご用意しました。
生活の場面での困りごとへの具体的な対処法や、先輩たちとの対話、そして個別相談もできる場になっています。
働き続けることで悩む皆様を、相談やプログラムでサポートします。

申し込みはこちらがFAXで



<https://retry-miyagi.org/index.html>
アクセスできない場合は、メールか電話でお問合せください

ココロリーツナガール

新感覚!? カードバトルしながら、
ストレス対処やセルフケアを考える
「ココロリーツナガール」は、気軽にメンタルヘルスに親しめるよう「ゲームとして純粋に楽しく遊べる!」を目標として Switchが開発したカードゲームです。
遊びながら対話するなかで、ストレス対処について新たな気づきがうまれることも…?





参加申込書 (FAX:022-762-5853)

次の通り参加したいので、申し込みます。 令和 年 月 日

氏名	(フリガナ)
生年月日	西暦 年 月 日
現住所	〒 宮城県
電話番号	電話番号: - -
メール	メールアドレス: @
個別面談	個別面談を希望 ☐ する ☐ しない

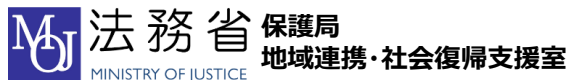
主催・お問合せ先

特定非営利活動法人 Switch 法人本部 今野、本間
〒983-0852 仙台市宮城野区榴岡1丁目6-3 東口鳳月ビル602
電話: 022-762-5851 メール: info@retry-miyagi.org

別途、利用申込書、個人情報取り扱い同意書等、必要書類の提出をお願いし、受講開始となります。
法務省保護局の協力の下、仙台保護観察所、宮城県就労支援事業者機構、職親プロジェクト宮城支部、更生保護法人 宮城東華会等と連携しています。

2025年度
「リ・トライ事業」に関する
説明資料

関係機関と役割、主な取組み



“息の長い”支援に向けて 更生保護地域寄り添い支援事業 (旧・更生保護地域連携拠点事業)

他地域での同様の取組みが広がるようモデル事業として実施する

宮城県における就労に特化した関係機関等連携ネットワークに関する取組み

「リ・トライ！事業」運営コアメンバー会議

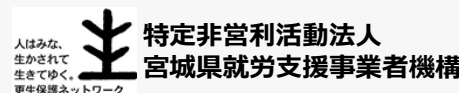


更生保護の専門知識を活用した
支援・助言等



職場定着のための教育活動の実施

- ① 対象者に対する教育・体験等の活動の企画・実施
- ② 参加対象者の確保、教育等の活動の実施に対する関係機関への協力要請、本事業に関する広報等
- ③ 参加対象者のニーズに応じたその他の支援等の調整



個別の就職活動・職場定着支援

- ① 教育・体験等の活動に参加する対象者の送り出し
- ② 教育体験等の活動の共催、実施協力
- ③ 活動に参加する対象者を雇用する協力雇用主等への本取組に関する周知・説明



個別の就職活動・職場定着支援

- ① 教育・体験等の活動に参加する対象者の送り出し
- ② 教育体験等の活動の共催、実施協力
- ③ 活動に参加する対象者を雇用する協力雇用主等への本取組に関する周知・説明

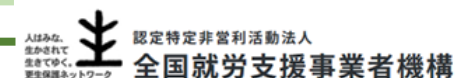
助成

助成



宮城県

- ① 居場所づくり等の活動の主体を担う団体等への本事業実施に係る経費の助成
- ② 各団体間の連絡調整
- ③ 本取組に関する域内の更生保護関係団体への周知等



主な取組み

支援者との
意見交換等

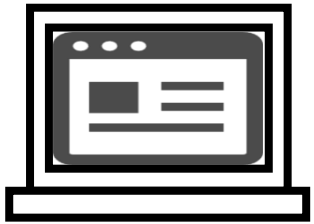
再犯防止のための
居場所作り等

支援者向け
研修・事例検討会等

取り組み内容



就労や就労継続の悩みを抱える、
宮城県内の刑務所、少年院等出所者



Webサイト

事業専用Webサイトを
活用し、対象者が必要な
情報に容易にアクセスで
きるようにするとともに、協
力企業の拡大もはかり、
地域の受け皿の拡大を
目指す



個別相談

プログラムの前後に予約
制で個別相談の時間を
用意し、個別に抱える課
題や、今後のキャリアのビ
ジョンについて、伴走型の
支援を実現する



プログラム/体験学習

プログラムでは単に話を聞
くだけではなく、対話や
ロールプレイ、職業体験も
交え、就労の場面で実
践的なスキルを身につけ
る場を目指す。



企業連携

協力雇用主や職親企業
の拡大のための活動を進
め、地域社会の中で、対
象者の受け皿となる企業
の開拓を進める



地域連携ネットワーク

対象者を取り巻く地域資
源や、企業、支援者など
のネットワーク体制を作り、
対象者が孤立しない仕
組みをつくる。

プログラム
日程はこちら

就労・定着支援プログラム

刑務所や少年院を出た後に、
生活の場面や就職やアルバイトを
するなかで悩みをかかえることは
ありませんか？

詳しくはこちら >



お知らせ

2025.05.08 2025年度「リ・トライ事業」のプログラム日程を公開しました。今年度は、年12回のプログラムに加え、5回の体験学習を計画しております。同時に、5月25日(日)開催の講座プログラム 第1回のお知らせを掲載しました
[\(PDF:2.80MB\)](#)

2025.04.28 「リ・トライ！事業」令和6年度活動報告書のPDF版冊子がダウンロードできるようになりました！
冊子をご希望の方は、右側の画像もしくは「ダウンロードはこちら」をクリックし、申請フォームを入力して送信いただくと、折り返しPDFのURLをお送りいたします。
また、印刷された冊子をご希望の方は、[お問い合わせフォーム](#)より、必要事項を入力の上、「冊子〇〇部希望」とお問い合わせ内容に記入し、送信ください。受付け後、郵送いたします。



[ダウンロードはこちら](#)

2025.04.03 [第11回・第12回プログラム実施レポート \(PDF:870KB\)](#)

2025.04.01 令和6年3月10日、「リ・トライ！事業」の活動報告として、「地域連携ネットワーク会議」を開催しました。関係各機関からの発表資料の閲覧は[こちら](#)から閲覧可能です。但し、ダウンロード、印刷は不可となっております。

プログラム参加時の食べ物配布について

食べ物提供について

ふうどばんく東北AGAIN様の協力により、プログラム参加者へ、食べ物を提供します。

【食べ物提供方法】

1. 各回、提供頂ける食べ物の内容は変わるかと思います。各自、お好みのものを、参加者の皆さんで分けたいと思います。
2. ご希望があれば、リクエストをお伺いし次回以降の調達に活かしたいと思いますので、何なりと申し付けください。ただし、ふうどばんく東北AGAIN様より提供頂けないものもありますので、ご希望に沿えない場合は、ご容赦ください。
3. 賞味期限が近いものですので、期限内で消費するようにお願いします。
4. なお、転売が発覚した場合、それ以降の食べ物提供ができなくなりますので、お気をつけください。