



立ち直りを
支える

2025宮城県刑務所出所者等就労・定着ネットワーク事業

第2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

参加無料 **服装自由** **食べ物提供** **受講支援金支給**

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「ココロンリーツナガール」
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」
「給料をもらおうとすぐに使ってしまう生活が苦しい」
「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。

ココロンリーツナガール
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
「ココロンリーツナガール」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!」を目指して 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えられることも...?

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、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。

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、
メールの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		

実施日:25年6月29日(日)14:00～16:00

プログラム内容;

ワークショップ:セルフケアWS「ココロンリーツナガール®」

ストレス対処をカードゲームで学ぶ

参加者:受講者10名、講師2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

セルフケアワークショップ ～ 自分なりのストレス対処を考える ～

<プログラムの主な内容>

- ストレスとはなにか？？

いくつかのワークを実施しながら、ストレスの原因や、その原因が一人ひとり違うことを学んだ。

ストレスにはサインがある！「こころのサイン」、「カラダのサイン」、「そのほかのサイン」があることを学んだ。

- コミュニケーション技法としてのアサーションとは？？

自分と相手を尊重しながら、自分の気持ちを伝えるコミュニケーションの方法を学んだ。

- 自分でできるセルフケアを考えよう！

セルフケアのヒントとして、何かをする活動、静かな活動、気分が明るくなる活動などがあることを学んだ。

- カードゲーム「ココロンリーツナガール」のワークショップで、

身の回りに潜んでいるストレスとそれに対する対処法を知り、自分なりの対処法や、

相手に配慮したコミュニケーション方法、セルフケアの方法を参加者同士で対話しながら学んだ。

<タイムスケジュール>

14:00～14:10 リ・トライ！の概要説明

14:10～14:30 講義とワーク

14:30～14:35 小休憩、カードゲーム準備

14:35～15:30 カードゲーム「ココロンリーツナガール」

15:30～15:50 まとめのセッションとワーク

15:50～16:00 感想、受講後アンケート実施、終了



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。

- 今、仕事に就けるように頑張っているので、今のモチベーションを維持して頑張りたいです。
- ストレスの対処の仕方が役に立った。
- 物事を考える視野が広まった。
- 日常のささいな事がストレスになり、積みつもって蓄積すると知った。セルフケアが思ったより大事だと気づいた。
- これまではストレスにてきとうに向き合ってましたが、今日の授業を聞いて学んでこれからはもっとちゃんと向き合おうと思いました。
- 自分が落ち着いた状態に対して、どういう対処をとれば良いのかを気付けた気がします。
- 自分のストレスの対処法が、自分の思っている方法とは違う方法がある事に気づかされました。どうしても自分一人だと偏った考え方しか出来ないなので、今日知った方法などを頭に入れておいて対処してみたいと思いました。
- 自分で気づかないうちに色々なことがストレスになっているかもしれないので、体調の変化などのサインを見逃さないようにしたいと思う。

【質問】プログラムの改善点や、その他感じたことを自由にお書きください。

- (ココツナは)2回目でしたが、とても楽しくて良かったです。
- 人の話に対して、もう少し会話を増やせれば良いなと思った。
- ココロンリーツナガールの「うっとおいしい」は正しくは「うっとうしい」だと思います。(青いカード)
- 人とのつながりや他の人の考え方が参考になりました。



総括コメント

本日は、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！」の第2回目のプログラムを実施しました。

「リ・トライ！」は、少年院や刑務所の出所者の方々に対して、安心できる居場所の提供と、社会との接点を再確認していただくことを目的とした取り組みです。

今回は、ストレス対処を学ぶカードゲーム「ココロシリーズナガール」のワークショップを行い、日常に潜むストレスや、自分なりの対処法、相手に配慮した伝え方などについて、参加者同士で対話しながら学び合いました。

初参加の方も多くなか、グループごとに交わされるやりとりの中で、自然と笑顔が生まれ、会場には徐々に笑い声が広がっていきました。終盤にはまるで、サークルの部室や居酒屋のような、打ち解けた温かい空気が会場を包んでいました。

参加者からは、

「これまでストレスに適当に向き合っていましたが、今日の授業を受けて、これからはもっとちゃんと向き合おうと思いました。

「自分のストレス対処法は思い込みだったと気づきました。自分一人では偏った考え方になりがちなので、今日学んだ方法を活かしていきたいです。」

「人とのつながりや他の人の考え方が参考になった。

といった感想が寄せられました。

また今回は、これまで支えてくださった協力者の方々に加え、犯罪被害者支援に携わる方からの食料支援もいただきました。

「リ・トライ！」は、時に「加害者支援」という言葉で語られることがあります。しかし私たちは、この取り組みを、「生きづらさ」を抱えるすべての人のための支援としてとらえています。加害者・被害者という枠組みを超えて、再び社会とつながることを通じて、再犯を未然に防ぎ、未来を少しずつ変えていくことを目指しています。

改めて今回ご協力いただいた皆さまに心より感謝申し上げます。そして何より、本日までご参加くださった皆様の未来が、明るく力強いものであることを願っています。



(代表理事 FBより一部編集し引用)