

第5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 受講奨励金支給

リ・トライ! 居場所 & プログラム 開講のお知らせ

第5回 8月30日(土) 14:00~16:00
(会場詳細は、別途参加者へお知らせします)

<ソーシャル・スキルズ・トレーニング(SST)>
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

実際の生活や職場の場面をイメージしながら、ロールプレイを通じたトレーニングに取り組むことで、対人関係などで状況に応じた適切な振る舞いを学んだり、社会生活を営むための必要なスキルを身につけます。

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、悩まされることがありませんか?
「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」
「昔の仲間と話わけ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10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、そして関係構築ができる場になっています。
働き続けることで悩む壁を、相談やプログラムでサポートします。

講師: 遠部裕一郎
精神保健福祉士、社会福祉士
宮城法人社連携クリニックにて勤務
現在は、みやぎ心のケアセンターに出向中

主な活動として、
引きこもり状態にある方への訪問支援を行うほか、
少年院、刑務所でのSSTプログラムにも協力。

主催・お問い合わせ
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
法務省保護司の協力の下、仙台保健福祉研究所、宮城県就労支援事業者協議、地域プロジェクト宮城支部、更生保護法人 宮城東部会等と連携しています。

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。 年 月 日

氏名	(フリガナ)		
生年月日	西暦	年	月 日
現住所	〒 -		
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		

別途、お申し込み書、個人情報取り扱い同意書等、必要書類の提出をお願いいたします。受講料はかかりません。

実施日: 25年8月30日(土)14:00~16:00

プログラム: ソーシャル・スキルズ・トレーニング(SST)

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
実際の生活や職場の場面をイメージしながら、ロールプレイを通じたトレーニングに取り組むことで、対人関係などで状況に応じた適切な振る舞いを学んだり、社会生活を営むための必要なスキルを身につけます。

参加者

: 受講者12名、講師1名、オブザーバー3名、スタッフ5名(内ボランティア2名)

会場: トークネットホール仙台1F(仙台市民会館)第1会議室

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

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

<プログラムの主な内容とタイムスケジュール>

- ウォーミングアップ(14:05~14:15)
グループ内で(スタッフも入って)、自己紹介を好きな物などのショートトークを入れて。
- SSTとは、良いコミュニケーションとは、そしてSSTルールは(14:15~14:25)
ページ-3参照
- グループワーク (14:25~15:00)
場面カードを使って、これまでの体験や遭遇しそうな場面のテーマを決める(ページ-4,5参照)
- 休憩後、SSTを体験:ロールプレイで練習(15:10~15:45)
最初に、デモンストレーションとして、講師助手とボランティアスタッフによるロールプレイを実演。
「上司から職場の飲み会の誘いを断る」を設定。1回目のロールプレイ後、参加者からよかった点を挙げてもらう。
次に、さらに良くなる点を挙げて、2回目の練習にチャレンジ。良かった点をフードバック。
<ロールプレイ練習>
 - ①一人暮らしをはじめて、ゴミ捨てに行き、近所の人と会う場面
 - ②面接の場面で、仕事への意欲を聞かれた時に、どう答えるか
 - ③新聞の勧誘を断ってみる
- アンケート記入と感想全体共有(15:45~15:55)
受講者コメント(ページ-6)参照
- 講師及び仙台保護観察所所長よりコメント(15:55~16:00)
所長コメント:SSTは照れくさいけど、みんなが真剣に取り組んでてよかった。
身近な場面だったので、きっと皆さんの今後の生活に役にも立つと思います。



・ゴミ捨てに行き時に近所の人と会った。
良かった所 初めての
・知らない人が来た。
・話を聞かせてくれた。
・頭を下げていた。
・目線が合った。

・面接の場面が仕事への意欲を聞かれた時に、どう答えるか
良かった所
・話を聞かせてくれた。
・話を聞かせてくれた。
・話を聞かせてくれた。
・話を聞かせてくれた。
・話を聞かせてくれた。
・話を聞かせてくれた。
・話を聞かせてくれた。

・新聞の勧誘を断ってみる
良かった所
・話を聞かせてくれた。
・話を聞かせてくれた。
・話を聞かせてくれた。
・話を聞かせてくれた。
・話を聞かせてくれた。
・話を聞かせてくれた。
・話を聞かせてくれた。

SSTについて



2025年度地域創出者等奨励・定着ネットワーク事業

SSTのルール

1. いつでも練習から抜けることができる
2. いやな時は「パス」できる→特に大事、いやなことは一切しなくていい
3. 人のよいところはほめましょう
4. よい練習ができるように他の人を助けましょう
5. 質問はいつでもどうぞ
6. 席をはずす時は、ことわってから



2025年度地域創出者等奨励・定着ネットワーク事業

良いコミュニケーション

1. 視線を合わせる
2. 手を使って表現する
3. 身を乗り出して話をする
4. はっきりと大きな声で
5. 明るい表情で
6. 話の内容が適切



2025年度地域創出者等奨励・定着ネットワーク事業

練習の順序

1. 練習することをきめる
2. 場面を作って1回目の練習をする
3. よいところをほめる
4. さらによくする点を考える
5. 必要ならばお手本を見る
6. もう一度練習する
7. よいところをほめる
8. チャレンジしてみる課題をきめる(宿題)
9. 実際の場面で実行みる
10. 次回に結果を報告する

SST場面カード

一人暮らしをはじめたばかりです。さっそく新聞屋がきました。熱心にスポーツ新聞をすすめるのです。あなたはとる気がないので、断るつもりです。さあ、断ってみましょう！ 1	「お金を貸してくれ」と言われた時、どう断ったらいいか。 2	住む場所を探すため不動産屋へ行った時、どう言ったらいいか、わからなかった。 3	いつも手持ちのお金を意識し、買う前に「本当に今、必要か」と考えてから買う。 10	コンビニで買うよりスーパーで買ったほうが絶対に安い品物を覚えておく。 11	地下鉄やバスなど、一駅違うと払う金額が違う場所がある。一駅歩いたほうがいいのか、どうか、調べてみよう。 12
食堂に入って、おいしい食事をゆっくり食べました。さあ、レジでお金を払おうとすると、お財布を忘れてきたことに気がつきました。さあ、その場面をやってみましょう。 4	年金や税金など、役所の手続きがわからず、また誰に聞いたらいいかわからず困ったことがある。免除や控除の手続きなど、煩雑なものは、特に、役所に行けばいいと思うが、平日は仕事だったため、いくことがままならなかった。 5	1人暮らしをした時、近所の方とどう接したらいいかわからなかった。 6	デパートの食品売り場で、弁当など、夕方遅くなったら、必ず値びきになるものがあるので、必要ならば利用する。 13	仕事をしない日には図書館などを利用して涼しいところ(暖かいところ)にいて、雑誌などを読んだりして過ごし、冷房費や暖房費を節約する。 14	自分の家の台所など、まだ食べていない食品はないか、戸棚や冷蔵庫・冷凍庫をこまめに調べる。 15
明日の午前中に区役所に行って、住民票の移動をしなくてはなりません。勤め先に半日の休みをほしいと頼むところをやってみましょう。 7	あなたは電車のなかで、網棚にのせた荷物をとり忘れておいてしまいました。気がついたら電車は走り去っていました。さあ、行動です！ 8	スーパーに行ったら、買い物をする前に、特売の品物を入り口でチラシを見て、必ずチェックする。 9	自分の家の近所、勤め先の近所を注意して歩き、値段の安い店を探してみよう。(例：ラーメンの値段) 16	近くの100円ショップを見つけ、どんなものが安く買えてトクかを調べる。 17	バザー、古着市など、安く買える催し物に注意して、活用する。 18
				気軽に話せる人に「その人の節約法」を聞き、参考にする。 19	#9～#19は、生活の節約術

グループワーク

場面カードを参考にして、自分の体験やこれから遭遇しそうな経験をグループで話して、ロールプレイで練習してみたいテーマを2～3個決めて、できるだけ具体的に書き出してみましょう！

グループ①

- | |
|--------------------------------|
| ①「お金を貸してくれ」と言われた時、どう断わったらいいか？ |
| ② 一人暮らしをはじめたばかりです。新聞屋の勧誘を断るには？ |
| ③ 一人暮らしをした時、近所の方とどう接したらいいか？ |

グループ②

- | |
|---|
| ① 面接のやり方について困った事:例えば、空白の期間の説明など <ul style="list-style-type: none">・言わないつもりが、電話番号で調べられバレてしまった。・職安の人に、自分の過去を話し、会社に伝えたてもらったがダメだった。・また、犯罪をやらないために自分の考えを伝える事 |
|---|

グループ③

- | |
|--|
| ① 一人暮らしをした時、近所の方とどう接したらいいかわからなかった ・イベントに参加してみる |
| ② 一人暮らしをはじめたばかりです。さっそく新聞屋がきました。熱心にスポーツ紙を、断ってみましょう |
| ③ 明日の午前中に区役所に行って、住民票の移動をしなくてはなりません。勤め先に半日の休みをほしいと頼むところをやってみましょう。 |



グループで選んだテーマを、みなさんに共有してみましょう！

受講者コメント

リ・トライ！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。

- 様々なシチュエーションで色々な人の色々な考え方や意見を聴けて良かった。
- 他の人の意見に気付けた(良い所)。
- 自分では、1人に生活になるためには、人との付き合いを良くする。
- さまざまな場面で人によって対応が違ったので学びがあった。実生活で使えるものも知れたので良かった。
- 今回発言は少なかったのですが、ロールプレイを見てもしも自分がこういう場面に出くわすことがあったら思い出して真似てみようと思いました。
- テーマが実際自分が経験して、問題なくできていることが全てでしたので、あまり新鮮さはありませんでした。
- 皆様のたくさんの意見を聞くことが出来て自身の成長を感じられました。
- 就労時の面接の対応。
- 私の場合、コミュニケーション力がないので、職場等で苦勞しますが、このたびのプログラムで少しは話し合いの出来る人間になれたと思います。
- 相手の目を見て話す重要さ、コミュニケーション力の大切さ。
- 他の人の意見や考え方を聞く機会を得られた。
- 同じ境遇の方々とグループワークを通じて、お話しできた事が大変良かった。考えたり、笑ったりを共有する事が重要だと思いました。ひいては、それが仕事や生活に必ず役立つものだと思います。

【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。

- とても良かったです。次回も宜しくお願い致します。
- もう一度考えて、次に参加する時に履歴書の書き方をていねいに書いておく事を考えたいです。
- 特に何もありません。ありがとうございました。
- もう少し難題が用意されていた方が良かったと思います。家族間の相続問題などの込み入った場面とか。
- このたびのプログラムは勉強になりました。改善点はありません。次も同じプログラムがあれば参加したい。
- もっとリラックスして参加したい。(人前で緊張するタイプなので)
- 意欲や積極性、熱意が大事だと感じました。
- 一人ひとり個性があり、そういった方のためのプログラムも必要と思いました。(ex.中でしゃべれない、意見を言いたくても話さない、など...)

総括コメント

「同じ境遇の方々とグループワークを通じてお話しできたことが大変良かったです。考えたり、笑ったりを共有することが重要だと思いました。ひいてはそれが仕事や生活に役立つものだと思います。」

夏の終わりの週末、仙台・西公園の近くで盆踊りの音を聞きながら「宮城県刑務所出所等就労・定着ネットワーク事業『リ・トライ！』」を開催しました。

本日も満員御礼。

会場には、さまざまな過去を持つ方々が、「どんな場になるだろう」と不安を抱えながらも集まってくださいました。

最初はよそよそしい空気もありましたが、最初のディスカッションで探り合うように声をかけ合い、休憩時間には軽い談笑が。そして後半のSST(ソーシャル・スキルズ・トレーニング)ではロールプレイを通じて大笑いしながらお互いをたたえ合う姿――。

その光景は感動というよりも、人間の持つ大きな可能性を感じさせてくれるものでした。

個別のお話を伺う中で、その難しい過去を知っているからこそ、あの「大笑い」の価値の大きさを実感します。

この取り組みは、法務省・内閣府をはじめ関連機関の皆さまのご協力、ふうどばんく東北AGAIN様の継続的なご支援、そして回を追うごとに増えていくボランティアの皆さまのお力に支えられています。きっとそれが参加者の未来を照らす光になると信じています。

刑務所出所者を特別視して排除するのではなく、同じ地域に生きる隣人として。引き続き、皆さまのお力添えをお願い申し上げます。次回は、9月。定員を超えても参加いただける場をご用意しています。必要な方に、この取り組みが届きますように。



(代表理事 FBより一部編集し引用)