



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7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7回 10月11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)>
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？
実際の生活や職場の場面をイメージしながら、ロールプレイを通し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合わせください

講師：渡部裕一様
精神保健福祉士、社会福祉士
医療法人社団原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、職観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10月11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)

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？

実際の生活や職場の場面をイメージしながら、ロールプレイを通し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11名、講師1名、オブザーバー3名、スタッフ4名(内ボランティア1名)

会場:更生保護法人 宮城東華会

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

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？

<プログラムタイムスケジュール>

- 14:00～14:05 プログラムの説明、講師紹介
- 14:05～16:00 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？
 - 14:05～14:15 ウォーミングアップ:感情絵文字イラストを使って、グループ内で自己紹介→ スライド-2
 - 14:15～14:35 前回(8/30)のおさらいSST:問題解決法をやってみた→ スライド-4
 - 14:35～14:45 怒りを逃がす思考法、怒りの不健康な対処法を共有→ スライド-5,6
 - 14:45～15:20 グループワーク:怒りを逃がす言葉を挙げてみよう→ スライド-7
 - 15:20～15:30 休憩&雑談タイム
 - 15:30～15:50 アンガーマネージメントゲーム“怒りのツボ当て～る!”→ スライド-8,9
 - 15:50～16:00 アンケート記入と感想全体共有→ スライド-10
- 16:00～16:10 次回以降のご案内、他



ウォーミングアップ:自己紹介

今日の、今の気持ちに近いイラストを指さして、グループ内で自己紹介してみましょう！



わらう



おこる



なく



こまる



こわい



おどろく



はずかしい



あつい



さむい



きらい



すき



くやしい



ぽけー



ねむい



がんばる

イラストACよりダウンロード

前回(8/30)のおさらいSST(+問題解決法)

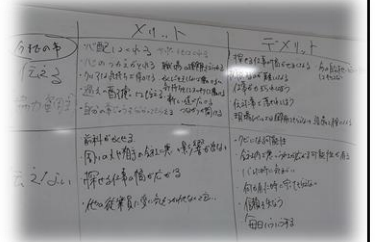
テーマ:採用面接で困った事について、今までのことを「伝える」/「伝えない」のメリット/デメリットを考える

例えば、・空白の期間のことをどう説明すればいいか？

- ・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。など



今までのことを	メリット	デメリット
伝える (協力雇用主)	・ 心配してくれる ・ 心のつかえが取れる ・ クリアな気持ちで働ける ・ 過去に配慮してもらえる ・ 自分の素性を分かってもらえる ・ サポートしてくれる ・ 職場の理解が得られる ・ 隠し事をしないで働ける ・ 気持ちをスッキリして働ける ・ 新しい道は広がる ・ つながりが開ける	・ 探せる仕事の幅が狭くなる ・ 就職するのが難しくなる ・ 仕事に限られてしまう ・ 伝えたことで落とされてしまう ・ 現場レベルでは理解してもらえないと職場で不安になる ・ 今の自分を正に評価してもらえない
伝えない	・ 前科が隠せる ・ 回りの人や相手の会社に悪影響が出ない ・ 探せる仕事の幅が広がる ・ 他の従業員に変に気を使わなくて良い	・ クビになる可能性がある ・ 会社内で悪いうわさが広がる可能性がある ・ バレたら気まずい ・ 何かあった時に守ってもらえない ・ 信頼を失う ・ 毎日ハラハラする



怒りを逃がす思考法

1. 怒りはどの人間でも持つ基本的な感情のひとつ
怒りを感じる時に、どう適切に行動すればいいのかを考えます
2. 止まる⇒考える⇒行動する トカコの手順を踏もう
(英語では、Pause ⇒ Think ⇒ Action PTA)
3. 止まる⇒怒りは6秒の勝負。「こころの中で何と言っている？」
4. 考える ぱっと、わいてくる自分の言葉は？(自己会話・自動思考)結果を考えると、一番いい自己会話は何だろう？
5. 行動する⇒自分が選んだ自己会話を心で言って、行動へ

怒りの不健康な対処法

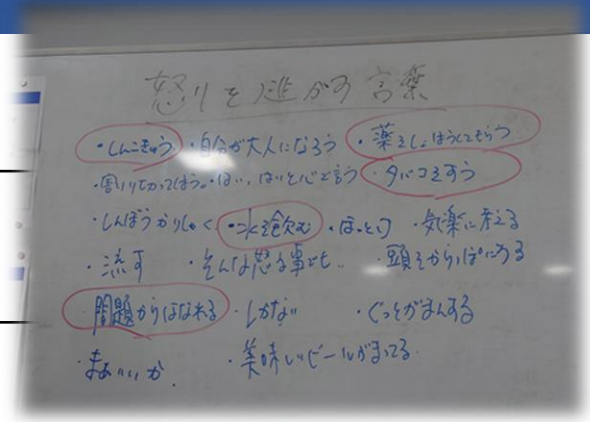
1. 殴る、蹴るなど相手の身体を直接、攻撃する
2. すぐ手に持っている物、近くにある物を相手の近くに投げたりして、相手をおどかす
3. その場ですぐ、言葉で相手を攻撃する(ののしる)
4. その場では抑えているが、あとで関係のない人や物に八つ当たりする
5. 黙ってしまい、ムツとして顔や身体全体に怒りを表現する
6. その場では何事もないかのように振る舞うが、強い怒りを抑圧しストレスとして心にため込む

「生きる力をつける支援のために 保護司面接のためのSSTマニュアル(SST普及協会認定講師前田ケイ著)」より引用

グループワーク: 怒りを逃がす言葉を挙げてみよう

自分の怒りの対処法のクセは何ですか？いつもはどんな対処法を選んでいますか？

個人ワークとして実施し、考える時間に！したがって、全体共有はなし。



場面カードを選んで、その場面で感じる「怒り」や「不安」などの気持ちに対して、自分にどんな言葉をかけるか、自分ならどんな行動をすると落ち着くか、などなど、書き出してみましょう！

例:

- 「数を数えて深呼吸しよう」
- 「落ち着け、落ち着け・・・」
- 「穏やかに」
- 「この怒りは一時的なもの。冷静になれば対処できる」
- 「修行、修行」
- 「この状況から何が学べるだろう？」
- 「相手にも事情があるかもしれない」 など

余白に書いてみよう！

赤枠付きは行動

グループで挙げたアイデアを、みなさんと共有！

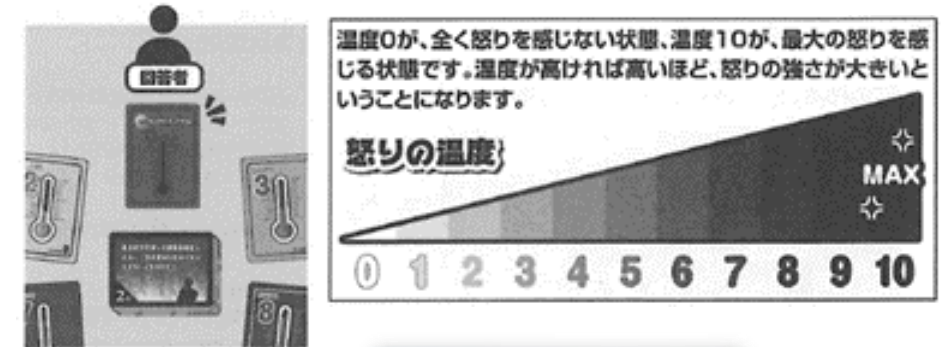
- | | |
|----------------|-----------------|
| ● 深呼吸する | ● 気楽に考える |
| ● 自分が大人になろう | ● 流す |
| ● 薬を処方してもらおう | ● 「そんな怒る事でも・・・」 |
| ● 割り切ってしまう | ● 頭を空っぽにする |
| ● 「はい、はい」と心で言う | ● 問題から離れる |
| ● タバコを吸う | ● 仕方ない |
| ● 「辛抱、仮釈」と心で言う | ● グッと我慢する |
| ● 水を飲む | ● まあ、いいか |
| ● 「ほっとけ！」 | ● 美味しいビールが待っている |

アンガーマネージメントゲーム「怒りのツボ 当て〜る！」

ゲームの進め方-1

アンガーマネージメントゲーム 怒りのツボ当て〜る！ 取扱説明書より作成

- ① 「怒りのできごとカード」をよく切って、裏向きで山にして真ん中の置きます。「裏面が緑の温度計カード」11枚も、その近くに置いておきます。
- ② じゃんけんで勝った人が最初の「回答者」になり、その人から時計回りにゲームを進めます。回答者は、「裏面が赤の温度計カード」11枚を持ちます。
- ③ 回答者は「怒りのできごとカード」を1枚引いて表向きにし、その内容を全員の前で読みます。そして、そこに書かれているできごとがもし自分に起こった場合、どのくらい怒りを感じるか、つまり、「怒りの温度」を0～10の11段階で決め、手持ちの「温度カード」の中からその数字のカードを他の人に見せずに、裏向きで伏せて自分の前に出します。
- ④ その後、回答者がどの「温度カード」を選んだかを予想して、これだと思ったものを、すでに置いてある「裏面が緑の温度計カード」の中から選び、「せーの！」という掛け声で、いっせいに選びます。



アンガーマネージメントゲーム「怒りのツボ 当て〜る！」

ゲームの進め方-2

アンガーマネージメントゲーム 怒りのツボ当て〜る！取扱説明書より作成

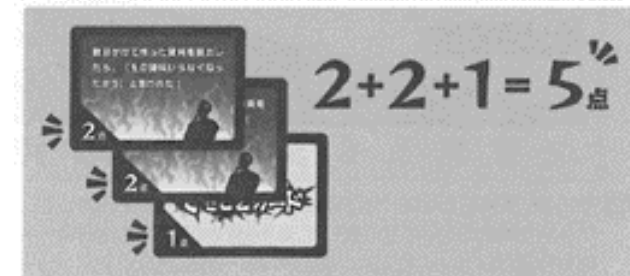
- ⑤ 全員が「温度計カード」選んだら、回答者が出した「温度計カード」を表向きのします。(このとき、全員で「アンガーマネージメント！」などと掛け声を言いながら回答を発表すると盛り上がります。)それと同じ、もしくは一番近い数値の「温度計カード」を選んだ人だけが、以下のように点数を獲得します。



※「怒りのできごとカード」の内容が回答者自身に当てはまらない場合などは、内容を調整して全員の前で決めたりして、ゲームを進めてください。例えば大人の仕事に関する内容であれば、子供の学校生活に置き換えるなど。

- ⑥ 次は、前回の回答者の左となりの人が回答者となり、③からの流れを繰り返します。一番早く、合計5点を獲得した人が勝利です。(合計点は自由に変更できます。)

●ぴったり同じ人がいなかった場合、回答者と一番近い数字の温度計カードを選んだ人が1点を獲得。その場合、「怒りのできごとカード」1点を回答者からもらい、自分の前に置いておきます。また、回答者が出した温度計カードが「5」で、他に「4」と「6」を選んだ人がいるなど、同じ差で2人のプレイヤーが並んだ場合は、じゃんけんで勝った方が得点をもらえます。



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。

- 色々な人の怒りの考え方や対処方法を学べて良かったです。
- ストレスや怒りで自分は今まで失敗しているので、逃がす方法や対処法に気付くことができた。
- 今回の怒りのコントロールは、一番自分が課題としている部分だったので、その講習を学べてよかったと感じました。
- 他人がどんな事で怒るか分からないからこそ、自分が冷静でいようという考えに気付けた。
- 怒りやすいタイプですが、対処法が学べて大変役に立ちました。怒りが起きた時は、一呼吸したいと思いました。
- 怒りの感情のコントロールを解消する方法をいろいろ学べたのでためになりました。
- 自分が気付いていない点に気付けることがあるのでためになる。
- 自分の感情を分析するきっかけになりました。歳と共に気持ちが穏やかになっていってますが、これから社会で生きていく上で、気持ちのコントロールを上手にできたらと思います。
- 自分は、アンガーマネージメントが苦手です。今回の講義で自分にとって、何かアンガーマネージメントを上手くできるようなヒントをもらった気がします。ありがとうございました。
- 自分は怒りの感情をコントロールするのが苦手だったので、それに関する考えを深められてとても良かったです。
- こういう場を通して、自分の意見を伝えたり、相手の意見に耳を傾ける習慣を作っていると、仕事や生活での対人関係に役立つ。

【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。

- 次回も期待しております。
- また機会があれば参加させて頂きたいと思います。
- 今回のプログラムは、感情に対するプログラムでしたので、自分は楽しんでやれました。
- こういう機会や取組みはありがたいと思う。
- 同席した方としゃべれた事が本当に良かったし楽しかった。プログラムは同じことをやっていれば身に付くと思います。ありがとうございました。

総括コメント

「自分はアンガーマネジメントが苦手です。今回の講義で、自分にとって何か、アンガーマネジメントを上手くできるようなヒントをもらった気がします。ありがとうございました。」

今回は、少年院・刑務所出所者の方々とともに「怒り」との向き合い方を学ぶプログラムを開催しました。

社会の中で孤立しやすい方々ほど、やり場のない「怒り」に直面することが多い。そんな方々が社会の中で感じる怒り、そして私たち自身が日々の生活で感じる怒り。

その両方にどう向き合っていけるかー。今回は、そのヒントを一緒に考える時間になりました。

今回はカードゲームを活用、皆さん「怒り」学んでいるはずなのに、後半はお互いの「怒りのツボ」を言い合いながら、「笑い」のあふれる場になりました。

そして終わった後に声をかけてくれる方が多く、何か「優しさ」をもらえる機会にもなりました。

大雨の降る仙台、はるばる足を運んでくださった皆さまに心から感謝します。

次回のテーマはなんと「男の料理教室」！宮城県更生保護女性連盟の皆さまにも協力をいただきながら、地域の関係機関とともに皆様の「食」をアップデートします。

(代表理事 FBより一部編集し引用)



Appendix: グループワーク用: 場面カード

「もう少し早く仕事できない？」と言われた時、あなたならどうする？

1

スーパーのレジ係で、うっかり打ち間違い、お客さんに「早くしてよ！」と文句をいわれました。あなたならどうする？

2

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。不安な気持ちをおさえるため、あなたならどうする？

3

道ですれ違った人から「何見てんだよ！」と言われた時、あなたならどうする？

4

あなたは電車のなかで、網棚にのせた荷物をとり忘れて降りてしまいました。電車は走り去ったあと。自分を落ち着かせるために自分にどんな声をかける？

5

(精神疾患の)病気のことを伝えても理解してもらえなかった時、あなたならどうする？

6

自分の仕事のミスを上司に報告したところ「しっかりしてくれ！」としばらく小言を言われました。あなたならどうする？

7

数日かけて作った資料を提出したら、「その資料いらなくなったから」と言われた！あなたならどうする？

8

職場の上司に相談に行って、「規則だからできないんだ」と冷たく言われた時、あなたならどうする？

9

がんばって家事をしたら、家族に、「やり方が悪い」と言われた！あなたならどうする？

10

病院で長いこと待たされた。受付に聞いたら手違いで順番を飛ばされていた！あなたならどうする？

11

道で若者数人とすれ違いました。小声で何かを話し、こっちを見てクスクス笑っていた気がします。あなたならどうする？

12

Appendix: グループワーク用: 場面カード (アンガーマネージメントゲームより)

友達に「ちょっと貸して」と言われ、
¥5,000貸したら一向に返してくれない！あなたならどうする？

1

コンビニで並んでいたら、割り込まれた！あなたならどうする？

2

スマホをいじりながら前から歩いてきた人がぶつかってきて、舌打ちされてにらまれた！あなたならどうする？

3

病院で長いこと待たされた。受付に聞いたら手違いで順番を飛ばされていた！あなたならどうする？

4

数日かけて作った資料を提出したら、「その資料いらなくなったから」と言われた！あなたならどうする？

5

上司から「お前は必要のない人間だ」と暴言を吐かれて怒鳴られた！あなたならどうする？

6

がんばって家事をしたら、家族に、「やり方が悪い」と言われた！あなたならどうする？

7

大切にしておいたおやつを、家族に食べられた！あなたならどうする？

8

おまけ

人の感情にはさまざまなものがあるが、特に「怒り」の感情がもっとも頑固で勢いが強いと言えます。
なぜなら、**怒りの感情の目的は、その感情の持ち主の「命」を全力で守ること**だからです。

(下園壮太著「寛容力のコツ」2章「怒り」という、やっかいな感情 p-40より引用)