

第10&11回プログラム実施レポート

実施日:26年1月31日(土) & 26年2月15日(日) 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)

- ① 1/31:仕事に関するSST「就職活動や職場でのコミュニケーションを練習しよう」
- ② 2/15:SSTまとめのセッション「仕事や生活の様々な場面の総演習を楽しく学ぼう」

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

- ① 1/31:受講者8名、講師1名、オブザーバー8名、スタッフ4名(内ボランティア1名)
- ② 2/15:受講者11名、講師1名、オブザーバー3名、スタッフ3名

会場

- ① 1/31:トークネットホール仙台 第1会議室
- ② 2/15: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

仕事に関するSST:就職活動や職場でのコミュニケーションを練習しよう

2026年1月31日(土)14:00~16:00

- 14:00~14:05 プログラムの説明、講師紹介
- 14:05~16:00 仕事に関するSST:
就職活動や職場でのコミュニケーションを練習しよう
 - 14:05~14:15 ウォーミングアップ(グループ内で自己紹介)
 - 14:15~14:35 グループワーク:お仕事の現状や困りごとを話し合い、SSTで取り上げてみたい場面を設定しましょう!
 - 14:35~14:45 全体共有:グループで取り上げた場面をみんなで共有
 - 14:45~15:00 休憩&雑談タイム
 - 15:00~15:45 いくつかの場面について、ロールプレイで練習しよう!
 - 15:45~16:00 アンケート記入と感想全体共有
- 16:00~16:10 次回以降の案内、他

リ・トライ!
居場所 & プログラム
開講のお知らせ

第10回 1月31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)>
仕事に関するSST:就職活動や職場でのコミュニケーションを練習しよう
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」
「昔の仲間に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みを軽減し、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

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

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、
少年院や保護司向けの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
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。

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	〒	—	
	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 :	<input type="checkbox"/> する	<input type="checkbox"/> しない

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。

ウォーミングアップ: 自己紹介

はたらく幸せ7因子	まったく そう思わない	そう思わない	どちらかというと そう思わない	どちらでもない	どちらかという とそう思う	そう思う	とても そう思う
自己成長 (新たな学び)				●			
リフレッシュ (ほっと一息)							
チームワーク (ともに歩む)							
役割認識 (自分ゴト)							
他者承認 (見てもらえてる)							
他者貢献 (誰かのために)							
自己裁量 (マイペース)							

「あなたは、何が満たされれば、もっと幸せにはたけられますか？」

個人ワークシートの裏面にある「幸せ7因子」と「不幸せ7因子」の
説明を参考にチェックしてみましょう

はたらく不幸せ7因子	まったく そう思わない	そう思わない	どちらかというと そう思わない	どちらでもない	どちらかという とそう思う	そう思う	とても そう思う
自己抑圧 (自分なんて)				●			
理不尽 (ハラスメント)							
不快空間 (環境イヤイヤ)							
オーバーワーク							
(職場バラバラ)							
疎外感 (ひとりぼっち)							
評価不満 (報われない)							

自分の仕事に対する気分についてチェックして、グループ内で自己紹介してみましょう！

参考:はたらく人のウェルビーイング指標

はたらく人の幸せの7因子

自己成長 (新たな学び)	仕事を通じて、未知な事象に対峙して 新たな学び を得たり、 能力の高まり を期待することができる状態
リフレッシュ (ほっとひと息)	仕事を一時的に離れて精神的・身体的にも 英気を養う ことができたり、 私生活が安定 している状態
チームワーク (ともに歩む)	仕事の 目的を共有 し、相互に励まし、助け合える 仲間とのつながり を感じることができている状態
役割認識 (自分ゴト)	自分の 仕事にポジティブな意味 を見いだしており、 自分なりの役割 を能動的に担っている実感が得られている状態
他者承認 (見てもらえてる)	自分や自分の仕事は 周りから関心 を待たれ、 好ましい評価 を受けていると思えている状態
他者貢献 (誰かのため)	仕事を通じて関わる他者や社会にとって、良い影響を与え、 役に立っている と思えている状態
自己裁量 (マイペース)	仕事で 自分の考えや意見 を述べることができ、 自分の意志やペース で計画・遂行する事ができている状態

はたらく人の不幸せの7因子

自己抑圧 (自分なんて)	仕事での能力不足を感じ、 自信がなく停滞 している。また、自分の 強みを活かすことを抑制 されていると感じている状態
理不尽 (ハラスメント)	仕事で他者から 理不尽な要求 をされたり、一方的に仕事を 押し付けられたり する、また、そのような仲間の姿をよく見聞きする状態
不快空間 (環境イヤイヤ)	職場環境において、視覚や嗅覚など 体感的に不快 を感じている状態
オーバーワーク (ハトハト)	私的な時間を断念せざる得ない程に 仕事に追われ 、精神的・身体的に 過度なストレス を受けている・ 疲労から回復 できていない状態
協働不全 (職場バラバラ)	職場内でメンバー同士が 非協力的 であったり、自分の 足を引っ張られている と感じている状態
疎外感 (ひとりぼっち)	同僚や上司とのコミュニケーションにおいて すれ違い を感じ、職場での 孤立 を感じている状態
評価不満 (報われない)	自分の努力は 正当に評価 されない、 努力に見合わない と感じている状態

グループワーク: 取り上げてみたい場面を設定してみよう

グループワーク: 取り上げてみたい場面を設定してみよう

グループ: /

お仕事の現状や困りごとを話し合い、SSTで取り上げてみたい場面を設定しましょう！

20分

ステップ-1: どんな場面でもいいので、否定せず、まずはたくさん挙げてみましょう！

ステップ-2: たくさん挙げた場面について、「何でその場面を挙げたか」という意図をグループで共有します。

ステップ-3: グループの意見を集約し、取り上げたい場面を2~3個に絞りましょう。

① 1. 面接時にどのように答えるのか？

質問	コメント	コメント
コミュニケーション とどう答えるか？	面接への不安 (面接の準備が?)	転職活動中 経験あり
面接の質問 どう答えるか？	履歴書作成の不安 (面接時)	面接の質問が怖い (面接の準備が?)
	面接の質問が怖い (面接の準備が?)	面接の質問が怖い (面接の準備が?)

2. コミュニケーションの取りかた
(どのように話しかけるか? 話題の切りかた など)

グループワーク: 取り上げてみたい場面を設定してみよう

グループ: >

お仕事の現状や困りごとを話し合い、SSTで取り上げてみたい場面を設定しましょう！

20分

ステップ-1: どんな場面でもいいので、否定せず、まずはたくさん挙げてみましょう！

ステップ-2: たくさん挙げた場面について、「何でその場面を挙げたか」という意図をグループで共有します。

ステップ-3: グループの意見を集約し、取り上げたい場面を2~3個に絞りましょう。

○職場のチームが毎回変わって、初め2人とも居るけどコミュニケーションが緊張する(定期的に新しい人とのコミュニケーションが緊張する)

○職場で新しい人が入ったとき、先輩にはさぞ、どうコミュニケーションをとるべきかわからない

○重い物を持つ、時間があそび(深夜労働)で体が大変

○仕事時間が決まってる、早くお休みが早く帰る事が出来るが、仕事が早くてお休みが早く帰る事が出来ない

○通勤が大変(現場が遠い)

毎回

取り上げた場面について、選んだ理由も添えて、みなさんに共有してみましょう！

2~3分/グループ

グループワーク: 取り上げてみたい場面を設定してみよう

グループ: 3

お仕事の現状や困りごとを話し合い、SSTで取り上げてみたい場面を設定しましょう！

20分

ステップ-1: どんな場面でもいいので、否定せず、まずはたくさん挙げてみましょう！

ステップ-2: たくさん挙げた場面について、「何でその場面を挙げたか」という意図をグループで共有します。

ステップ-3: グループの意見を集約し、取り上げたい場面を2~3個に絞りましょう。

○新人のメンタルケアについて
(新人のメンタルケアの重要性)

○新人のメンタルケアについて
(新人のメンタルケアの重要性)

○新人のメンタルケアについて
(新人のメンタルケアの重要性)

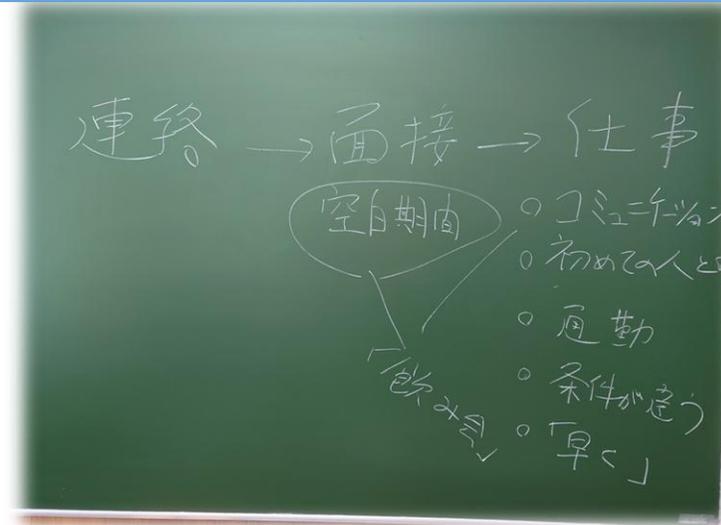
○新人のメンタルケアについて
(新人のメンタルケアの重要性)

○新人のメンタルケアについて
(新人のメンタルケアの重要性)

○新人のメンタルケアについて
(新人のメンタルケアの重要性)

取り上げた場面について、選んだ理由も添えて、みなさんに共有してみましょう！

2~3分/グループ



グループで取り上げた場面について、ロールプレイで練習しよう！

場面①: 就労継続支援A型事業所の採用面接を受けたいが、空白期間が心配

よかったところ:

- 今こういう作業を頑張っていると伝えられている
- 言葉の調子が穏やかだった
- 言葉の選びが方が誠実、優しさが伝わる
- 姿勢が良かった
- テンポがよかった
- 一生懸命仕事をしてきた事がストレートに伝わった

改善するともっと良い点:

- 手が動いている(緊張)→手を軽くにぎる



本番さながらの面接練習

場面③: 初対面の方とのコミュニケーションの際、何を話題にすればいいか

話題例:

- 天気や気温の話
- どこから来てる?(出身地など土地の話題)
- 食べ物系ネタ
- 時事ネタ(今年の場合、熊出没の話など)
- 花粉症ネタ
- スポーツネタ

場面②: 先輩に教えられた作業のやり方を上司に注意された

よかったところ:

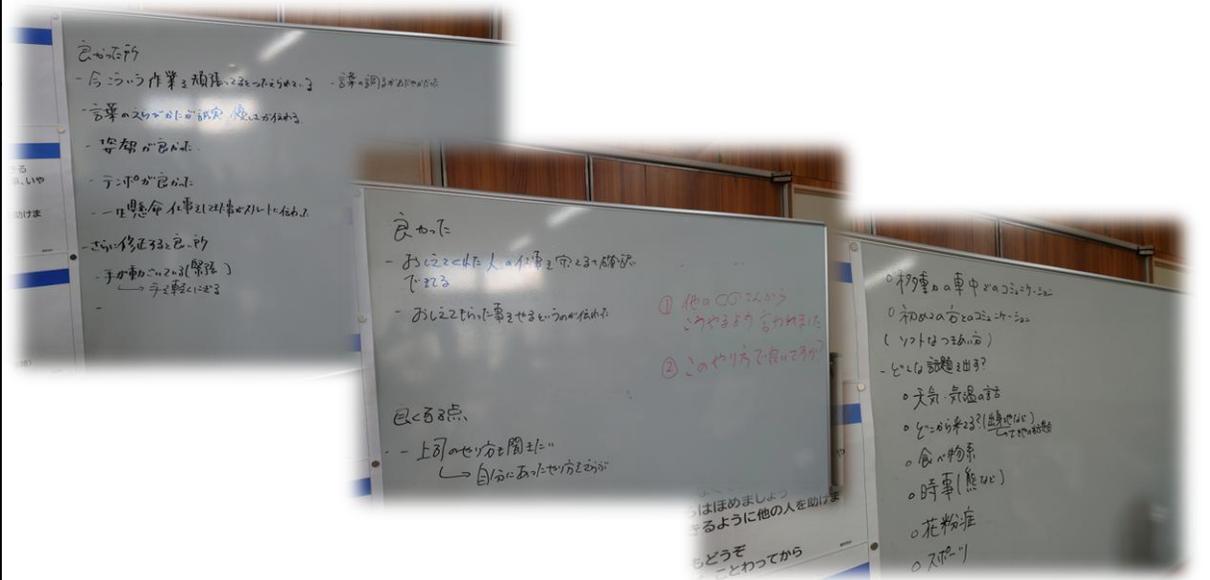
- 教えてくれた人の仕事のやり方を守っている、確認できている
- 教えてもらった事をやるというのが伝わった

改善するともっと良い点:

- 上司のやり方を聞きたい→自分にあったやり方を選ぶ

講師より対処方法を例示

- ① 他の〇〇さんから、こうやるように言われました
- ② このやり方で良いですか?



受講者コメント:就職活動や職場でのコミュニケーションを練習しよう

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。

- 対人関係が良好になってきました。
- 松森の道先をおぼえながらする事と、来月に新しい仕事の面接しながら頑張りたいのです。
- 仕事に対して、皆思っていることが同じなんだと感じた。これからの自分の生き方に対してプラスになればとよいなと思っています。
- 本番さながらのもぎ面接を受けれて大変タメになり自信がもてました。
- 自分と同じような事で悩んでいるんだと感じ、安心した。
- 「仕事」⇒非常に大事な研修でした。皆と同じ悩みが一緒に共有できた事に安心感を得ました。
- 自分は、がまんしたり、自分でかかえこんでしまうクセがあります。誰かに相談したりするのも苦手なので、そこに気づけたこと、それに対応する為の例をここで学びました。
- コミュニケーションの対応に様々な意見がでたことで、実行してみたいと思った。

【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。

- 今後の目標に向けて参考になりました。
- ありません。
- 特になし。
- 別にありません。
- 特になし。
- なし。
- 別にありません。
- 特になし。



総括コメント

「自分は、がまんしたり、自分でかかえこんでしまうクセがあります。相談したりするのもにがてなので、そこにきづけたこと、それに対応する為の例をここで学びました。」

本日、少年院や刑務所を経験した方々を対象に、「はたらく」をテーマとしたソーシャルスキルズトレーニングを開催しました。

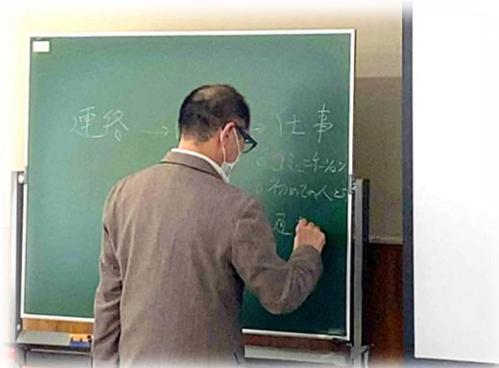
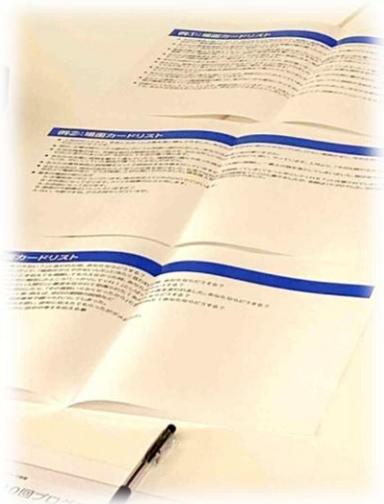
職場や地域社会の中で、彼らが向き合っている「孤独」や「孤立」は、私たちが想像する以上に深刻です。仕事の場面では、休憩中の雑談、飲み会での他愛のない笑い話、移動中に交わす失敗談――本来であれば楽しいはずの会話の中で、隠さなければならない過去の痛みと常に向き合うこととなります。それは、職場でのコミュニケーションの喜びを少しずつ奪っていきます。

今回は、そうした場面でどのように振る舞うとよいかを、参加者全員で意見を出し合いながら実際に演じてみる時間となりました。もちろん、ここは過去を無理に語る必要のない、笑い声の飛び交う「安全な場」です。

こうした安全地帯があることで、立ち直りに向かう一歩を後押しできる――そんな思いで、この場を準備しました。

本日も多くの応援者の皆さまにご一緒いただきました。心より感謝申し上げます。

(代表理事 FBより一部編集し引用)



Appendix 例①:場面カードリスト

- 今日の業務が終了しました。明日あなたは休みなので、部長に進捗報告します。A社との打ち合わせの予定が来週金曜日にとれたこと、来週水曜日までに事前資料をメールで送るよう求められたことを伝えます。
- あなたは郵便物発送の仕事を任せられました。送る準備が概ね整ったのですが、95通のうち3通が、以前宛先不明で返ってきたことがあるものでした。正しい宛先はわかりません。部長に伝えます。
- 業務日報の書き方を教えてもらい、今日の日報を書き終えました。しかし「特記事項」に何を書けばよいか、わかりません。過去の分を見てもよく理解できず、疑問が残っています。部長に業務日報を書いたことを伝え、質問もしてみましょう。
- あなたは連絡事項を受けましたので、今日の朝礼で皆に連絡します。来週から新しく今野さんというスタッフが入ることと、コピー機が故障してしまったので隣の部署のコピー機を使うことを伝えます。
- あなたは朝から怠さを感じつつも仕事をしていましたが、体が重くぼーっとしてきています。立って動くのもしんどい状況です。部長に相談します。
- あなたは、部長から資料の作成を夕方までにするように指示されました。ところが、必要な資料を探すのに予想以上に時間がかかり、夕方になってもまだ思うように進んでいません。部長に報告・相談します。
- あなたは納品するための製品を集荷用の倉庫まで運ぶことになりましたが、重いので台車に載せるのも一苦勞です。近くにいた先輩に手伝ってもらうことにしました。
- あなたは昨日から足に痛みを感じています。明後日シフトが入っていましたが、近いうちに病院の予約を取れる日が明後日しかありません。店長にシフトを変更できないかお願いしてみます。
- あなたは課長に「この書類整理お願いな。急がないから適当にやっておいて。」と言われました。あなたは書類整理をやったことはなく、他にも複数の業務を抱えている状況です。
- 同僚がとても忙しそうにしています。期限が迫っているデータ入力をしているようで、同僚のスケジュールを見るとこの後外出の予定もあるようです。あなたは手伝えることはないか、声をかけてみることにしました。

Appendix 例②:場面カードリスト

- 上司がやってきて、予定になかった仕事を急に頼んできました。あなたは今日中に終わらせなければいけない業務があり、今引き受けると間に合わなくなりそうです。
- 明日、仕事が終わったら飲みに行こうと同僚に誘われました。あなたはあまり気が乗りません。
- 今月は残業が多く、今週は毎日2時間は当たり前です。みんな忙しいので、仕方ないと思い、やっています。上司より、「今日も終わるまで残って頼むね」と言われましたが、今日はとても体が重く感じます。
- あなたは台車に荷物を載せて運んでいたら、通路側に積んであった段ボール箱に接触し、一番上の箱を落としてしまいました。箱は落ちた衝撃でへこみ、中に入っていた製品が傷ついたかもしれません。
- あなたは電気部品と説明書をセットで袋詰めする作業を行っていますが、手間取ってしまい「もっと早くしてくれる？」と注意されてしまいました。
- あなたは昨日、相手の会社から上司への伝言を受けました。伝言では打合せの時間を17:00と書きましたが、実際は15:00でした。当日相手の会社より電話があり、ミスが発覚、上司は急いで行きました。帰宅後上司に呼び出されました。
- 基本の電話の取り次ぎ
 - A:お電話ありがとうございます。株式会社スイッチの〇〇でございます。
 - B:お世話になっております。スイッチ商事の△△と申します。
 - A:お世話になっております。
 - B:部長の今野様はいらっしゃいますか？
 - A:はい、今野ですね。少々お待ちくださいませ。

Appendix 例③:場面カードリスト

- 「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？
- 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？
- (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？
- 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？
- 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？
- 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？
- 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
 - 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

SSTまとめのセッション:仕事や生活の様々な場面の総演習を楽しく学ぼう

2026年2月15日(日)14:00~16:00

- 14:00~14:05 プログラムの説明、講師紹介
- 14:05~16:00 SSTまとめのセッション:
仕事や生活の様々な場面の総演習を楽しく学ぼう
 - 14:05~14:15 ソーシャルスキルズトレーニング(SST)とは
 - 14:15~14:30 ウォーミングアップ
 - 14:30~15:10 グループワーク
「お題カード」を引き、場面設定してロールプレイ
 - 15:10~15:20 休憩&雑談タイム
 - 15:20~15:35 個人ワーク:これまでのSSTをふりかえり、
1ページレポートを作成し、プレゼンしてみよう!
 - 15:35~15:50 プレゼンテーションタイム
 - 15:50~16:00 アンケート記入
- 16:00~16:10 次回の案内、他

リ・トライ!
居場所 & プログラム
開講のお知らせ

第11回 2月15日(日) 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)>
SSTまとめのセッション:仕事や生活の様々な場面の総演習を楽しく学ぼう
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みを皆様に、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、
メールか電話でお知らせください

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

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、
少年院や保護司向けの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 東口風月ビル602
電話:022-762-5851 メール:info@retry-miyagi.org
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。

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	〒	—	
	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 :	<input type="checkbox"/> する	<input type="checkbox"/> しない

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。

ソーシャルスキルズトレーニング(SST)とは

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

良いコミュニケーション

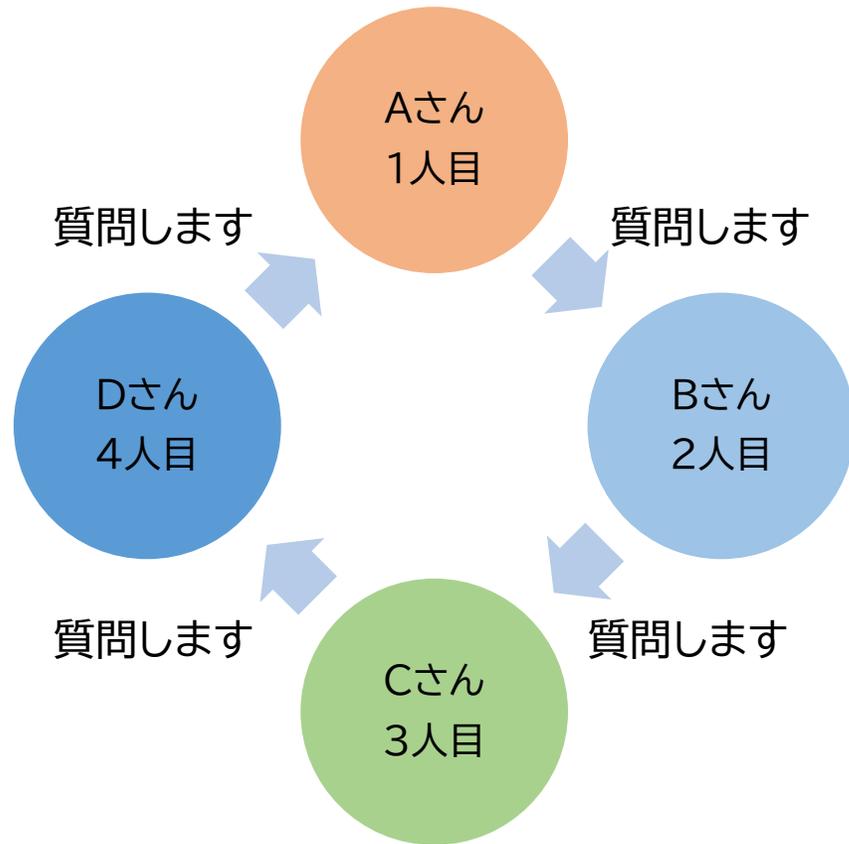
1. 視線を合わせる
2. 手を使って表現する
3. 身を乗り出して話をする
4. はっきりと大きな声で
5. 明るい表情で
6. 話の内容が適切

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

ウォーミングアップ

まずは、グループ内で名前だけの自己紹介をします。
その後、「あなたについて教えてください！」で質問タイムです。



【聞かときのルール】

<質問する人>

- 相手に興味・関心の気持ちを持ってききましょう！

<質問に答える人>

- きいてもらっている時の自分の感情を味わってみましょう！

では、「次の質問の中から聞いてみたいことを一つ選んで、聞いてみましょう」

- 最近一番ハマっていることは何ですか？
- 自分を動物に例えると何ですか？理由も教えて？
- 宝くじで1億円あたったら何に使いますか？
- 実のところ、私の意外な特徴は〇〇です(実は〇〇、など)
- もし休みを連続で10日あったら、何をしたいですか？
- あなたの取り扱い説明を教えてください。
- あなたの意外な一面を教えてください。「実は私、〇〇なんです…」など

グループワーク①

グループワーク:ロールプレイ

グループ:

場面: 飲み会を終る(相手が「さっ」)

よかったところ:

ボウリングがよかった。
上司は好むほうの飲み会を勧めた。
角が「さっ」は「さっ」が出た。
のがれ方が上手
丁寧な言い方が出来た。
言葉づかいが良かった。

改善するともっと良い点:

いまだに「さっ」を出せるようにしよう。
今後から「さっ」は「さっ」といっていいかも
表情も明るく笑顔が「さっ」が出たらいいかも。
「さっ」は「さっ」の言い方で、はっきりと明確に
「さっ」。

グループワーク:ロールプレイ

グループ:

場面: 残業の迷惑電話が「さっ」。

よかったところ:

改善するともっと良い点:

一度出たら、すぐ電話を切り
着信拒否する

場面: 部下が「さっ」している時に「さっ」を「さっ」する。
さっ注意は「さっ」。

よかったところ:

おにぎり「さっ」
自分の「さっ」を「さっ」に「さっ」。
何を「さっ」に「さっ」説明して
最初には「さっ」が「さっ」。

改善するともっと良い点:

ワークブック「さっ」の「さっ」
「さっ」説明する。

グループワーク②

グループワーク:ロールプレイ

グループ:

場面:

協力雇用主との面接。

よかったところ:

表情
辞や字のやりとり
目線
丁寧 (話しこは好ま)

改善するともっと良い点:

目線

日常のコミュニケーションで使えるような話題を挙げてみた

グループワーク:ロールプレイ

グループ:

場面:

よかったところ:

- 天気 良-云々
- 年齢
- 前職
- 出身地
- 趣味
- 芸能人
- 最近の事情
- オシャレ

改善するともっと良い点:

1ページレポート(ふりかえりワークシート)

名前：

「今日までのSSTで学んだことや、仕事や生活で実際の場面で経験したことをふりかえってみよう！」

<まだ、できないこと、苦手だなど思うこと>

-
-
-
-
-
-
-

Power of Yet! (“まだ”のチカラ)

<こうしたら、もっといいと思うこと>

-
-
-
-
-
-
-

なりたい自分に向かって！

<できていること、わりと得意だと思ふこと>

-
-
-
-
-
-
-

昨日より今日、今日より明日、上手に！

<今から始めてみようと思ふこと、新たに始めたこと>

-
-
-
-
-
-
-

今日の自分が一番若い！旅に出よう！

1ページレポートを作成し、プレゼンしてみた

「今日までのSSTで学んだことや、仕事や生活で実際の場面で経験したことを振り返ってみよう！」

<まだ、できないこと、苦手だなどと思うこと>

- ・合わない人との会話
- ・気分が悪い、テンションが低い時の対人関係

Power of Yet! (“まだ”のチカラ)

<こうしたら、もっといいと思うこと>

- ・無理をしなくて今までの事を
- ・相手の悪い所を探してみる

なりたい自分に向かって!

<できていること、わりと得意だと思うこと>

- ・~~仕事内容~~ ~~職場の上司~~ ~~と良好な関係~~

昨日より今日、今日より明日、上手に!

<今から始めてみようと思うこと、新たに始めたこと>

- ・仕事を頑張る、目標を掲げる
- ・体重を落して健康になる

今日の自分が一番若い! 旅に出よう!

「今日までのSSTで学んだことや、仕事や生活で実際の場面で経験したことを振り返ってみよう！」

<まだ、できないこと、苦手だなどと思うこと>

- ・自分から話しかけたこと
- ・読書、読書
- ・新しい
- ・部屋の片付け、整理整頓

Power of Yet! (“まだ”のチカラ)

<こうしたら、もっといいと思うこと>

- ・自分の進んだ事をしる
- ・悪いところを反省する

なりたい自分に向かって!

<できていること、わりと得意だと思うこと>

- ・継続した勤務すること

昨日より今日、今日より明日、上手に!

<今から始めてみようと思うこと、新たに始めたこと>

- ・毎朝一日は早起きをする
- ・部屋の片付けをし続ける

今日の自分が一番若い! 旅に出よう!

「今日までのSSTで学んだことや、仕事や生活で実際の場面で経験したことを振り返ってみよう！」

<まだ、できないこと、苦手だなどと思うこと>

- ・時間管理

Power of Yet! (“まだ”のチカラ)

<こうしたら、もっといいと思うこと>

- ・ハズレのレポートのレビューは、
上を多く入る事で、
それを確認し、練習の場
です。

なりたい自分に向かって!

<できていること、わりと得意だと思うこと>

- ・バスケで、ドリブルして、ジャンプして、
取り返す、あまりない無
理な練習も
No.1カードも
あります。

昨日より今日、今日より明日、上手に!

<今から始めてみようと思うこと、新たに始めたこと>

- ・~~練習~~

今日の自分が一番若い! 旅に出よう!

「今日までのSSTで学んだことや、仕事や生活で実際の場面で経験したことを振り返ってみよう！」

<まだ、できないこと、苦手だなどと思うこと>

- ・人の話を聞く

Power of Yet! (“まだ”のチカラ)

<こうしたら、もっといいと思うこと>

- ・何をかたむける

なりたい自分に向かって!

<できていること、わりと得意だと思うこと>

- ・運動
- ・~~練習~~

昨日より今日、今日より明日、上手に!

<今から始めてみようと思うこと、新たに始めたこと>

- ・読書すること

今日の自分が一番若い! 旅に出よう!

1ページレポートを作成し、プレゼンしてみた

<まだ、できないこと、苦手だなと思うこと>

- 圧縮の折り返しが正確にできない
- 人間的なところ

Power of Yet! ("まだ"のチカラ)

<できていること、わりと得意だと思うこと>

- 作業での圧縮が正確にできる

<こうしたら、もっといいと思うこと>

- あんなに多量にデータを扱って
- あんなに早く

なりたい自分に向かって!

<今から始めてみようと思うこと、新たに始めたこと>

- 色とりどりの圧縮作業があること、これに合わせた作業の自動化
- 色とりどりの圧縮作業

今日の自分が一番若い! 旅に出よう!

「今日までのSSTで学んだことや、仕事や生活で実際の場面で経験したことをふりかえってみよう!」

<まだ、できないこと、苦手だなと思うこと>

- 人が多い場所
- 人前で話す

Power of Yet! ("まだ"のチカラ)

<できていること、わりと得意だと思うこと>

- 人前で話す内容を覚える

昨日より今日、今日より明日、上手に!

<こうしたら、もっといいと思うこと>

- 環境を良くする

なりたい自分に向かって!

<今から始めてみようと思うこと、新たに始めたこと>

- 体力をつけるために健康運動を始める
- 人前へ出て行く

今日の自分が一番若い! 旅に出よう!

<まだ、できないこと、苦手だなと思うこと>

- 自己肯定
- 柔軟性
- 自覚性

Power of Yet! ("まだ"のチカラ)

<できていること、わりと得意だと思うこと>

- 健康
- 体調管理
- 人間関係
- サポート

昨日より今日、今日より明日、上手に!

<こうしたら、もっといいと思うこと>

- 自己肯定
- 柔軟性
- 自覚性

なりたい自分に向かって!

<今から始めてみようと思うこと、新たに始めたこと>

- 行動力

今日の自分が一番若い! 旅に出よう!

「今日までのSSTで学んだことや、仕事や生活で実際の場面で経験したことをふりかえってみよう!」

<まだ、できないこと、苦手だなと思うこと>

- 自分から同僚に話しかける
- 平気で意見を言う

Power of Yet! ("まだ"のチカラ)

<できていること、わりと得意だと思うこと>

- 社員のコミュニケーション
- 仕事を覚えていく

昨日より今日、今日より明日、上手に!

<こうしたら、もっといいと思うこと>

- もっといい行動
- 同じレベルの意見を言う
- (とかいってあげて)

なりたい自分に向かって!

<今から始めてみようと思うこと、新たに始めたこと>

- 同僚に話しかける機会を増やす (エッセイ活動etc...)
- 社員のコミュニケーション

今日の自分が一番若い! 旅に出よう!

1ページレポートを作成し、プレゼンしてみた

「今日までのSSTで学んだことや、仕事や生活で実際の場面で経験したことをふりかえってみよう！」

<まだ、できないこと、苦手だなど思うこと>

- ・位置の時間的移動が苦手

<こうしたら、もっといいと思うこと>

- ・自分のペースで進めたい
- ・自分のペースで進めたい

Power of Yet! ("まだ"のチカラ)

なりたい自分に向かって!

<できていること、わりと得意だと思うこと>

- ・自分のペースで進めたい

<今から始めてみようと思うこと、新たに始めたこと>

- ・自分のペースで進めたい

昨日より今日、今日より明日、上手に!

今日の自分が一番若い! 旅に出よう!

<まだ、できないこと、苦手だなど思うこと>

- ・自分のペースで進めたい
- ・自分のペースで進めたい

<こうしたら、もっといいと思うこと>

- ・自分のペースで進めたい
- ・自分のペースで進めたい

Power of Yet! ("まだ"のチカラ)

なりたい自分に向かって!

<できていること、わりと得意だと思うこと>

- ・時間を有効に活用したい
- ・時間を有効に活用したい

<今から始めてみようと思うこと、新たに始めたこと>

- ・自分のペースで進めたい
- ・自分のペースで進めたい

今日の自分が一番若い! 旅に出よう!

「今日までのSSTで学んだことや、仕事や生活で実際の場面で経験したことをふりかえってみよう！」

<まだ、できないこと、苦手だなど思うこと>

- ・自分のペースで進めたい
- ・自分のペースで進めたい

<こうしたら、もっといいと思うこと>

- ・自分のペースで進めたい
- ・自分のペースで進めたい

Power of Yet! ("まだ"のチカラ)

なりたい自分に向かって!

<できていること、わりと得意だと思うこと>

- ・自分のペースで進めたい
- ・自分のペースで進めたい

<今から始めてみようと思うこと、新たに始めたこと>

- ・自分のペースで進めたい
- ・自分のペースで進めたい

昨日より今日、今日より明日、上手に!

今日の自分が一番若い! 旅に出よう!

受講者コメント:仕事や生活の様々の場面の総演習を楽しく学ぼう

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。

- 仕事を続けられている。対人スキルを学べて生かしている。
- プレゼンテーションをする機会が今後もあると思うので、役に立った。
- 今まで仕事をしてなくても、路上バスケットは落ち着いたらやろうと思います。
- 人の話をちゃんと聞いているなと思いました。
- SSTは自分を見つめ直すのに役立ち仕事生活面での欠点よい点がよくわかりました。
- 今日のはけっこう大きな声でハキハキと話せたので、良いけいけんをふめたと思う。
- 人と会って話すだけでも貴重な経験になっている。
- いろんな意見を自分の身につけて行ければ、仕事や生活でも向上できると思った。
- 自分の意志は決まっているが、会社や社会と相反しているのかどうなのかな・・・と思う。
- SSTを通じて、自分の苦手な場面を経験出来て良かった。
- 自分のことについて客観的に分析でき、面接の場面においては、未経験の職種の面接だったが、今までの経験で対応できたと思います。

【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。

- SSTが今期最後との事で昨年以上に多くの事を学べてとても良かったです。また機会があれば参加したいです。
- 特になし。
- 特になし。
- ないです。
- 別にありません。
- 特になし。
- みんな頑張ってるから自分も頑張ろうと思いました。
- プレゼン能力を高めたいと思った。プログラムの改善はないです。来年度もこのプログラムで進めて行ってほしいです。
- 今日、このような会を開いていただきありがとうございました。
- それぞれが目標に向かって努力しているので雰囲気がとても良かった。
- 今日一つ賢くなったと思います。次回が今年度の最後なので参加したいです。



Appendix: 場面カードリスト

- ① 飲み会を断る: 会社の上司から飲み会に誘われている。自身は予定があるので断りたいが、相手が粘って誘ってくる。
- ② ・面接の場面: 面接を受ける場面で、自身の空白期間について何をしていたか聞かれた。
・面接の場面: 面接で自身のこれまでの経歴について説明するように言われた。
- ③ ・アポイントメントを取る場面: 今後について相談するために、面談の予約を取りたい。
・ハローワークでの窓口場面: ハローワークに今後の就職活動について相談したい。
- ④ ・隣人トラブルの場面: 隣人が夜遅くに洗濯機を回したり、掃除機をかけたりして睡眠の妨げになっていることに対してどうにかしてほしいことを伝えたい。
・隣人に注意された場面: ごみ捨てを行った際に分別について隣人から注意されてしまい、捨て方について聞きたい。
- ⑤ ・初めての人との会話の場面: 仕事で車移動があるが、はじめましての方がほとんどでどんな会話をしたらいいか分からない。
・初めての人との会話の場面: 会社でお昼休憩を取る際に同僚の方と二人になった時に、気まずいので当たり障りない会話をしたい。
- ⑥ 仕事での場面: 部下に大切な話をしていたら、聞いていないような態度でスマホをいじり始めた。
- ⑦ 仕事での場面: 事故で電車がストップして1時間以上電車の中で待たなくてはいけなくなった(遅刻は免れないため会社にどう連絡する?)
- ⑧ 仕事と生活の場面: 頑張って家事(仕事)に取り組んでいたが、「やり方が悪い!」と言われてしまった。
- ⑨ 生活の場面: どこで携帯番号を知られたか分からないが、マンションや保険の営業のお電話が頻繁に掛かってくる。