



第12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12回 3月8日(日) 14:00~16:00

(会場詳細は、別途参加者へお知らせします)

<キャリアセミナー&ワークショップ>
テーマ：自分らしい「働き方・生き方」を考えよう
～自分の軸で描くキャリアデザイン～

今年度最後のプログラムとなります。「Work(仕事)」と「Life(生活・人生)」のキャリアについて、自ら主体的に考え、より豊かな「これから」をデザインするための授業を皆さんと展開します。自分らしい「働き方・生き方とは？」をいっしょに考えましょう！

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、悩みをかえることはありませんか？

- 「職場の人たちとうまく食話ができない」
- 「2、3年後のキャリアがイメージできない」
- 「春の帰りに誘われて今の仕事をやめようと考えている」
- 「給料をもらうとすぐに使ってしまう生活が苦しい」
- 「まったく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。

申し込みは
こちらFAXで

<https://retry-miyagi.org/index.html>
FAX:022-762-5851 受付時間
メールが電話でお問い合わせください

講師：小関 美江 様

国家資格キャリアコンサルタント
2級キャリアコンサルティング技術士
産業カウンセラー
認定NPO法人Switch 理事/ユースPASSO統括

様々な困難を抱えた若者の自立・就労支援をはじめ、公的機関や民間等でのキャリア支援の現場に長年携わっております。相談者の方々が心はれやかに一歩が踏み出せるよう、お手伝いをしていきます。

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、職脱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。

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。

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

実施日:26年3月8日(月)14:00~16:00

キャリアセミナー&ワークショップ:

自分らしい「働き方・生き方」を考えよう ~自分の軸で描くキャリアデザイン~

” Work(仕事) ” と ” Life(生活・人生) ” のキャリアについて、自ら主体的に考え、より豊かな「これから」をデザインするための授業を皆さんと展開します。

自分らしい「働き方・生き方とは？」をいっしょに考えましょう！

参加者:

受講者11名、講師1名、オブザーバー2名、スタッフ7名(内ボランティア4名)

会場:トークネットホール仙台(仙台市民会館) 第4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

プログラムの内容

2026年3月8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 キャリアセミナー&ワークショップ:
自分らしい「働き方・生き方」を考えよう
 - 14:05~14:15 チェックイン(3つのグループで自己紹介)
 - 14:15~14:30 1) キャリアとは?
 - 14:30~14:45 ワーク①「私ってどんな人」
 - 14:45~15:30 2) 自分の軸を考えよう!(ワーク②)
「強み」、「価値観」を深める
 - 15:30~15:40 休憩&雑談タイム
 - 15:40~15:50 3) 未来の花を描こう!(ワーク③)
 - 15:50~15:55 ふりかえり(各グループ内でシェア)
 - 15:55~16:05 アンケート記入

自分の軸で描くキャリア・デザイン

~自分らしい働き方・生き方考えよう!~

2026年3月8日
リ・トライ!ワークショップ

認定NPO法人Switch
キャリアコンサルタント
小関 美江



本日のテーマ

- 1)「キャリア」とは?
~生き方・働き方 人生そのもの~
- 2)自分の軸を考えよう!
~強み・価値観を深める~
- 3)未来の花を描こう!
~&明日からできる小さな一歩~

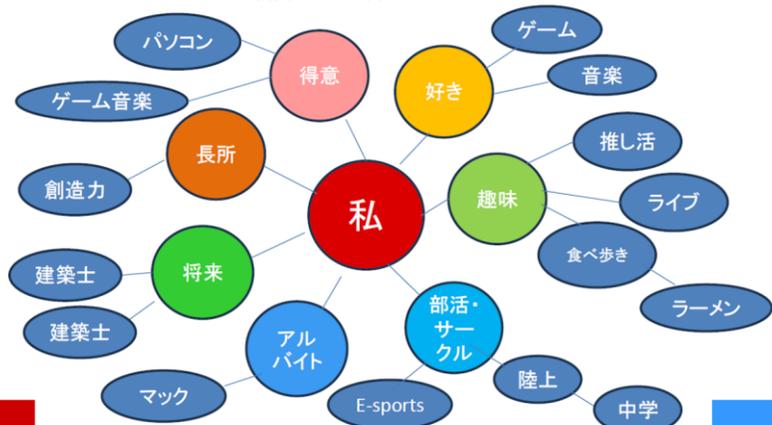
自分自身とゆっくり向き合いながら、これからのことを考える時間です。
リラックス&楽しんでいきましょう!



ワーク①「私ってどんな人」

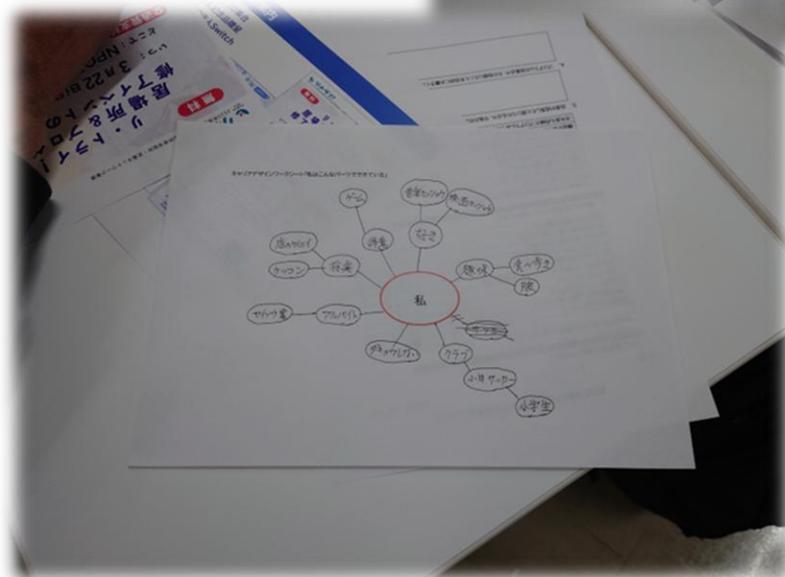
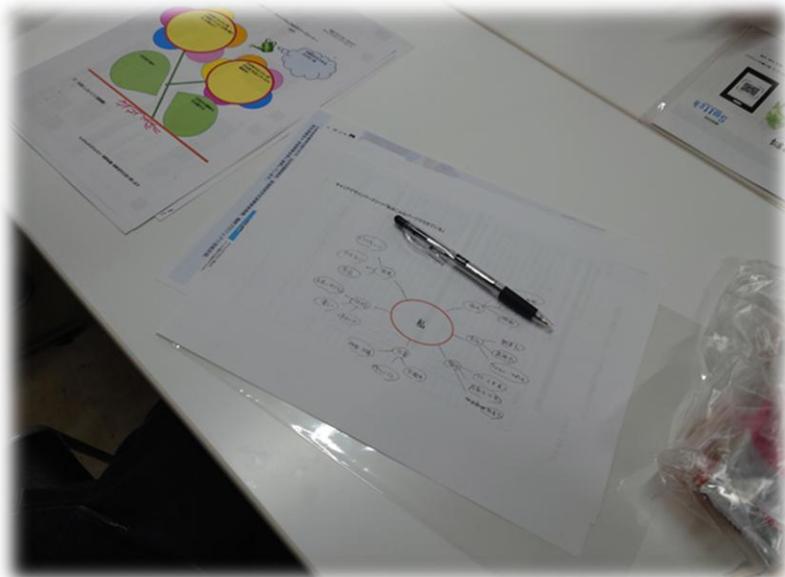
ワーク①:私ってどんな人?

～私はこんなパーツできている～
自由に広げて書いてみよう!

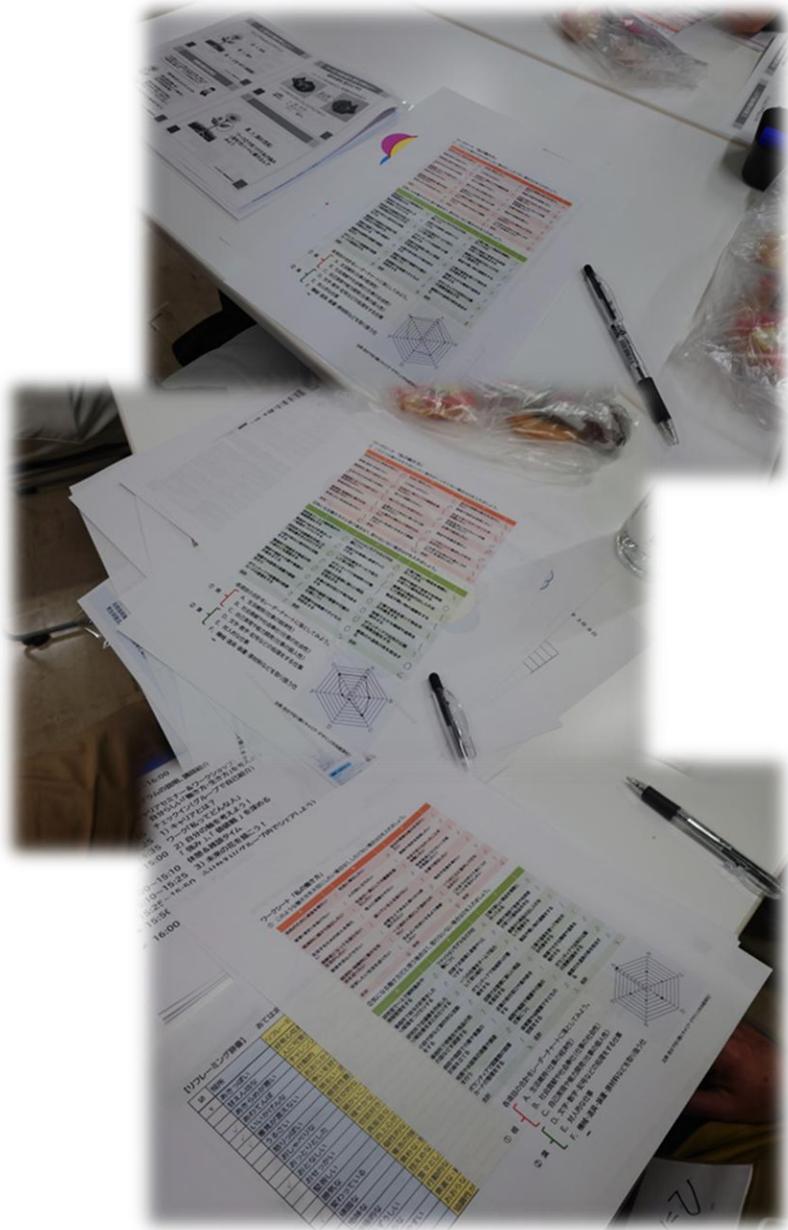


生き方すべてがキャリアデザインの材料になる

11



自分の軸を考えよう！:ワーク②「私の働き方」



ワークシート「私の働き方」

① この6つの軸であなたが望みたい働き方(1)と望まない働き方(2)を記入しよう。

勤務先(会社)が望みたい	勤務先(会社)が望まない	勤務先(会社)が望みたい
仕事内容が望みたい	仕事内容が望まない	仕事内容が望みたい
勤務時間(勤務日)が望みたい	勤務時間(勤務日)が望まない	勤務時間(勤務日)が望みたい
給与(収入)が望みたい	給与(収入)が望まない	給与(収入)が望みたい
勤務地(場所)が望みたい	勤務地(場所)が望まない	勤務地(場所)が望みたい
勤務形態(雇用形態)が望みたい	勤務形態(雇用形態)が望まない	勤務形態(雇用形態)が望みたい
勤務先(会社)が望まない	勤務先(会社)が望みたい	勤務先(会社)が望まない
仕事内容が望まない	仕事内容が望みたい	仕事内容が望まない
勤務時間(勤務日)が望まない	勤務時間(勤務日)が望みたい	勤務時間(勤務日)が望まない
給与(収入)が望まない	給与(収入)が望みたい	給与(収入)が望まない
勤務地(場所)が望まない	勤務地(場所)が望みたい	勤務地(場所)が望まない
勤務形態(雇用形態)が望まない	勤務形態(雇用形態)が望みたい	勤務形態(雇用形態)が望まない

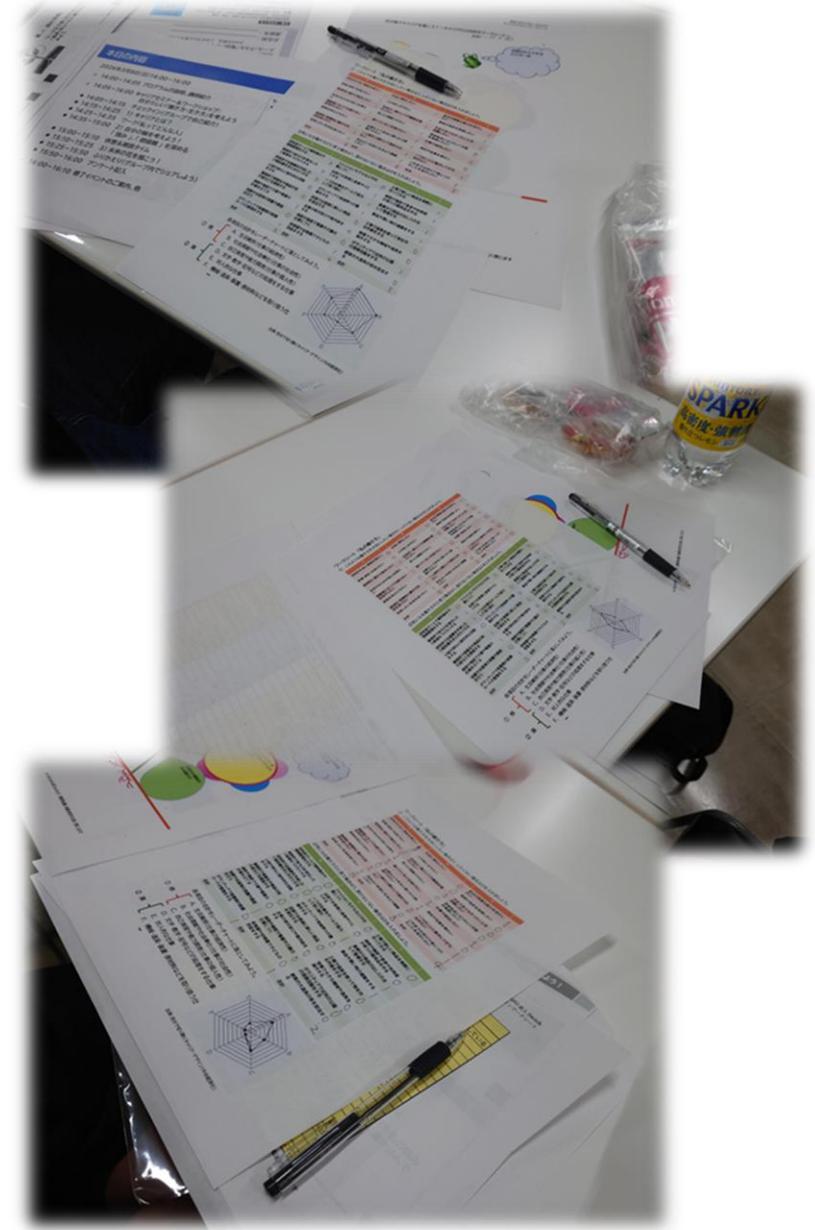
② この6つの軸であなたが望みたい働き方(3)と望まない働き方(4)を記入しよう。

勤務先(会社)が望みたい	勤務先(会社)が望まない	勤務先(会社)が望みたい
仕事内容が望みたい	仕事内容が望まない	仕事内容が望みたい
勤務時間(勤務日)が望みたい	勤務時間(勤務日)が望まない	勤務時間(勤務日)が望みたい
給与(収入)が望みたい	給与(収入)が望まない	給与(収入)が望みたい
勤務地(場所)が望みたい	勤務地(場所)が望まない	勤務地(場所)が望みたい
勤務形態(雇用形態)が望みたい	勤務形態(雇用形態)が望まない	勤務形態(雇用形態)が望みたい
勤務先(会社)が望まない	勤務先(会社)が望みたい	勤務先(会社)が望まない
仕事内容が望まない	仕事内容が望みたい	仕事内容が望まない
勤務時間(勤務日)が望まない	勤務時間(勤務日)が望みたい	勤務時間(勤務日)が望まない
給与(収入)が望まない	給与(収入)が望みたい	給与(収入)が望まない
勤務地(場所)が望まない	勤務地(場所)が望みたい	勤務地(場所)が望まない
勤務形態(雇用形態)が望まない	勤務形態(雇用形態)が望みたい	勤務形態(雇用形態)が望まない

③ 各項目の数字をレーダーチャートに記入しよう。

④ A. 生活維持(生活の維持)
 B. 社会貢献や社会責任(社会の責任)
 C. 自己実現や能力開発(自己の成長)
 D. 文字・数字・図形などでの得意不得意
 E. 対人的得意
 F. 物産・道具・装置・機械などでの得意不得意

*ワークシートは、不鮮明化してあります。



未来の花を描こう！：ワーク③「キャリアFLOWERシート」

ふりかえり



キャリアFLOWERシートを描いての
気づきや感想をシェアしてみよう

ふりかえり:各グループでシェアしました！



あなたのキャリアの花が大切に育ちますように

お疲れ様でした

アンケート:自分らしい「働き方・生き方」を考えよう

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。

- 仕事を頑張っています。
- キャリアの目標を再確認できてよかったです。
- 今日は花は特長に思ったので、良かったです。
- 仕事に対する考え方がしっかりした気がします。これからの就職活動に生かしたい。
- ちょっと自分の理解が深まった気がします。
- 今回の研修受講により、以前の仕事(ものづくり)に対する意識が出てきた。やはり自分は建設系だなと...。その将来を考え、毎日生活していきたいと思います。
- キャリアFLOWERワークシートがわかりやすかった。花に例えて、根と葉と花に例えたのが、わかりやすかった。
- 自身が気付かなかった内面を改めて気付くことができた。
- 自身が描いていたイメージと実際に書いてみると、問題点等が浮び上がってきました。思っていることを書いてよかったです。欠点をリフレーミングしたことによりますが、他の欠点についても、私にない欠点もリフレーミングの内容が分かりました。
- 他人の話を聞いた事。
- 仕事をつづける事に対して充実している。

【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。

- 今期のプログラムおつかれ様でした。色々とやく立つ事を学べて良かったです。
- 特になし。
- 花を大事に育てたいです。
- 特になしです。
- 一年間お疲れ様でした。
- 本当にためになる研修、ありがとうございました!
- 今日は、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。
- 特になし。
- 合計3回しか受講できませんでしたが、大変勉強になりました。中途半端なので、来年度もぜひ受講したいです。
- 特になし。
- 特になし。

