



立ち直りを
支える

2026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！」プログラム/体験学習で目指す状態>

「自分の人生を、自分で“**ハンドル**”できる人になろう！」

～ 人に頼って相談し、いっしょに選択肢を考えて、最後は自分で決める習慣を！ ～



第2回プログラム/体験学習実施レポート

2026年度宮城県刑務所出所者等就労・定着ネットワーク事業

認定NPO法人

講座プログラム

体験学習

参加無料

食料提供

個別相談

受講奨励金

居場所

開催のお知らせ

第2回 6月28日(日) 14:00～16:30

(集合場所は、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、自分の行動習慣に活かせるようにします。

こんな悩みを抱えていませんか?

職場の人たちとうまく会話ができない
自分の休日に誘われて今の仕事をやめようと考えている
また同じことをしてしまいそうだから相談したい

はなしをしてみませんか?

申し込みは
こちらからFAXで
https://retry-miyagi.org/index.html
アドレスから申し込み可能
メールで申し込みも可
メールで申し込みも可

ココロリーツナガール

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
気づきがうまれることも...

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

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、職能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: ☐ する ☐ 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。

実施日: 2026年6月28日(日)14:00～16:30

セルフケアワークショップ:「ココツナ」ストレス対処をカードゲームで学ぶ

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、自分の行動習慣に活かせるようにします。

参加者: 受講者 11名、講師 2名、連携機関 2名、ボランティア 1名、
スタッフ 3名 (計19名)

会場: 認定NPO法人Switchスイッチ・センダイ

今年度の通算参加者
受講者: のべ 16名
関わった人: のべ 12名

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
TEL:022-762-5851
FAX:022-762-5853
Mail: info@retry-miyagi.org
担当: 今野、本間、坂下

当日のタイムスケジュール

➤ 14:00～14:25 リ・トライ！ 概要、自分を知る＆ふりかえりワーク

- 14:05～14:10 チェックイン
- 14:10～14:25 自分を知る＆ふりかえりワーク

➤ 14:35～16:20 セルフケアワークショップ

「ココツナ」ストレス対処をカードゲームで学ぶ

- 14:35～15:00 ストレスなどについて学ぶワーク
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。
- 15:00～15:10 休憩＆カードゲーム準備
- 15:10～16:10 カードゲーム「ココロンリーツナガール」
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コミュニケーションを取りながら学んだ。
- 16:10～16:20 まとめのセッションとワーク

➤ 16:20～16:30 アンケート記入、感想、次回案内

チェックイン

昨日の
「ちょっといいできごと」
教えて！



自分を知る&ふりかえりワーク

(時間の都合もあり、) ワーク1について各自で記入後、②の選んだクセについて、グループ内でシェアした

自分を知る&ふりかえりワーク①

名前:

ワークのねらい: 自分の「いつものクセ」(行動・気持ち・考え)に気づいて、いい方を選ぶ回数を増やす。

<ワーク1:いつものクセを見つける(自分に気づく)>

- ① この2週間で、よくやっていたことを3個以上書く。(例：スマホ、遅刻、あいさつ、手伝い、暴言、夜ふかし、など)
- | | |
|-------|-------|
| ・ () | ・ () |
| ・ () | ・ () |
| ・ () | ・ () |
- ② それぞれ()内に印をつける：○=いい結果につながる / △=どっちでもない / ×=困る結果になりやすい。
- ③ ×か△を1つえらんで、次をうめましょう
- いつ／どこで (_____) → その時の気持ち (_____)
- 頭に出た考え (_____) → やったこと (_____)
- 結果 (_____)
- ④ その行動の
- 「その場では得すること」： _____。
- 「あとで困ること」： _____。

自分を知る&ふりかえりワーク②

<ワーク2:「思いこみ(ものの見方)」に気づく>

- ・ 最近ムカついた／不安だった出来事を1つえらぶ(事実だけ): _____。
- ・ その時、頭の中で言っていた言葉(自分へのセリフ): 例「どうせ無理」「なめられたら終わり」
_____。
- ・ その言葉のもとにある“思いこみ”を1～2個: 例「強く出ないと損」「人は信用できない」
_____。
- ・ その思いこみが当たってる理由: _____。
- ・ 当たってないかもな理由: _____。
- ・ 別の見方を1つつくる(逆の見方): 例「相手は敵→相手も不安かも」「自分は弱い→助けを求める強さもある」
_____。

<ワーク3:大事にしたいルールで決める(人として大事なこと)>

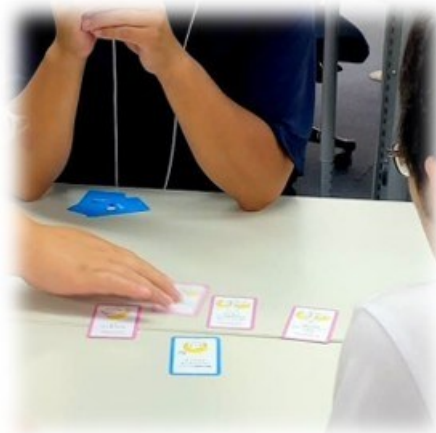
- ・自分が大事にしたいことを3つえらぶ。 例:うそをつかない／約束を守る／人を傷つけない／挑戦する／あきらめない、など
- ・「どんな自分でいたい?」を1文書こう。 例:冷静に話せる自分、逃げずに連絡できる自分、など
- ・今週やる“超小さい一歩”を1つ書こう(5分くらいで終わるような)。例:朝10分早く起きる、面接の服を用意する、など
- ・行動を決めておこう(もし～なら、こうする)。
もし _____ になったら、 _____ をする。



参加者のアンケートコメント

Q:今日のプログラムやこれまでの参加で、「変化したと思えること」「役に立っていること」があれば教えてください。
(短くてもいいので、何かコメントをご記入ください)
その他、困っていることや、やってみたいことなど追加コメントも大歓迎です！

- ステップアップしていると実感できてきた。
- ストレスがなかなかたまってないですが、いまのところは、ストレスはない。
- ゲーム式講義はとても勉強になる。
- ストレス発散は非常に大事で、ためこまないように、発散してって日常生活を過ごしていければと思います。
- ストレス対処の選択肢が増えた気がします。
- ありがとうございます。
- 特に無し
- 今日のプログラムで学んだことを役立てていきたい。
- 変化したとは思わない。



総括コメント

本日は、今年度2回目となる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！」を開催。
今回は、カードゲームを通して、ストレスとの向き合い方や、自分自身を見つめる時間を学ぶプログラムです。
少年院や刑務所を出た方々だけが集まるこの場。今回は参加者の約半数が、私たちと初めて出会う方々でした。
どこか緊張感が漂う空気の中、
「この時間は何の役に立つのだろうか。」
「休日の午後にここにいていいのだろうか。」
「もっと気楽に過ごせる場所があるのではないか。」
そんな思いも感じられるような空気が漂うスタートでした。
それでも、素晴らしい講師の進行によって、少しずつ場の空気は和らいでいきます。
「昨日あった良かったことは何ですか？」
「行列に割り込まれたら、あなたならどうしますか？」



カードゲームやロールプレイを通して、それぞれの考えや感じ方を語り合い、時には「こんな対応もあるんだ」と気づき、少しずつ笑い声が起こり始めます。
やがてボランティアの皆さんも一緒になって参加し、最後には会場全体が大きな笑いに包まれる時間となりました。
少年院や刑務所を出た方の多くは、困難な成育歴や貧困、社会的孤立など、さまざまな背景を抱えています。
だからこそ、この場所が、もう一度社会とつながり直すきっかけになってくれることを、心から願っています。
次回は7月12日(日)。
初めての企画となる「ヨガ」に挑戦します。
少年院・刑務所を出た方、そのご家族や支援者、そして「何か力になりたい」と考えている市民ボランティアの皆さまのご参加も歓迎しています。
お気軽にお問い合わせください。

(代表理事 FBより一部編集し引用)