



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3回プログラム/体験学習実施レポート

今年度の通算参加者
受講者: のべ 29名
関わった人: のべ 12名

実施日: 2026年7月12日(日)14:00～16:30

体験学習: ヨガ体験で、自分のココロとカラダを癒してあげよう

がんばる毎日に、そっとひと息。呼吸から見つめ直す、贅沢な時間。

最近、深く息を吸ったのはいつですか？ 忙しい毎日の中で、知らず知らずのうちに呼吸は浅くなり、ココロもカラダもガチガチに。そんな自分を、「深い呼吸」と「優しいポーズ」でいたわってあげましょう！

参加者: 受講者 13名、講師 1名、連携機関 4名、スタッフ 3名（計21名）

会場: 仙台市生涯学習支援センター 5F和室

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

開催のお知らせ

体験学習 **居場所**

参加無料 食料提供 個別相談

第3回 7月12日(日) 14:00～16:30

(集合場所は、別途参加者へお知らせします)

＜体験学習＞

「ヨガ体験で、自分のココロとカラダを癒してあげよう」

がんばる毎日に、そっとひと息。呼吸から見つめ直す、贅沢な時間。

最近、深く息を吸ったのはいつですか？ 忙しい毎日の中で、知らず知らずのうちに呼吸は浅くなり、ココロもカラダもガチガチに。

そんな自分を、「深い呼吸」と「優しいポーズ」でいたわってあげましょう！

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

目的の時間に見合わせ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

申し込みはこちらがFAXで

https://retry-miyagi.org/index.html

アクセスが難しい場合は、メールの返信でのご連絡ください。

はなしをしてみませんか？

坂上 友恵 講師

・精神保健福祉士

・全米ヨガアライアンスRYT500修了

・ブリーダーナースプラクティショナー

・インド中央政府公認ヨーガ教師養成講座修了

・インド中央政府公認ヨーガ療法士養成講座修了 等

・精神疾患の方の支援に携わりながら、2007年よりヨガ講師の活動を開始する。

現在は仙台のNPO法人にて、ひとり親等の困難を抱えた家庭の相談支援を行いながら、ヨガスタジオ、オンラインレッスン、大学や地域等の出張講座等、様々な場でヨガを伝え続けている。

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 :	#	
個別相談	個別相談を希望 :	☐ 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、受講開始となります。

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

2026年 6月28日(日) 14:00~16:30

➤ 14:00~14:10 リ・トライ！ 概要、講師紹介

➤ 14:10~16:10 体験学習:

ヨガ体験で、自分のココロとカラダを癒してあげよう

- 14:10~14:20 チェックイン(グループで自己紹介)

- 14:20~15:10 レクチャー&ヨガ体験①

「yoga(ヨガ)」とは:サンスクリット語「yug(ユジュ)」
くびきをつける、統合する、つなぐ、結びつける
※くびき:牛や馬などの首にかけて引っ張るための道具

- 15:10~15:20 休憩、雑談タイム

- 15:20~16:10 ヨガ体験②

➤ 16:10~16:20 アンケート記入

➤ 16:20~16:30 次回案内、支援食料等提供



チェックイン

気づきをポジティブにひろってみる
(ピンチをどう捉えたか)
「行ったことのない場所にいくことができた」
「約束間に合わなくなったことを
ちゃんと伝えることができた」など

最近あった
「ハプニング」と、その時 気づけたこと
教えて！



日常生活や仕事でおきた
ちょっとした失敗でOK
「乗ろうと思っていたバスを間違えた」とか



レクチャー内容(講師資料より抜粋引用)

<ヨガとは>

「ヨガスートラ」(ヨガの根本経典)より

- ヨガは悟りであり、心の状態である
- ヨガとは心を滅することである
などと述べられている。
- 自分とつながる
- 自分とそれ以外との調和
(他者、社会、自然など)



<ヨガのメリット>

- 心と体を結び、心身の調整を図る→ストレスケア、適応力、対処力
- 各種呼吸法によるリラクゼーション効果→自律神経への作用、思考を鎮める
- 内側も外側も整う→アーサナ(ポーズ)や呼吸法、瞑想などにより、心の状態が安定、肉体も鍛錬される
- 自分を知る、自分の枠を広げる、本来の自分に帰る

<呼吸法>

- 肉体と思考・感情を一つに結ぶ
- 呼吸器系、循環器系、消化器系、内分泌系、神経系の働きを助ける
- 感情や思考のレベルを安定させ、全体的にリラックスした状態を作る
- 呼吸のリズムと感情や思考との関連性に気づく
- 押し込められた感情の解放による心の状態の変化
- 緊張感やストレスの軽減
- ゆっくり呼吸することで、気持ちに余裕が生まれる
- 客観視、観察力、集中力などが身につく

<練習するときの基本事項>

- できれば空腹状態、食後2時間経過後
- 毎日、無理のない時間で
- リラックスできる環境、頑張りすぎない
※鼻から息を吸う
- 鼻腔の粘膜を通して吸収される
- 外気からの汚染に対しても強い抵抗力を持っている

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！

- とても良かったです。
- 心が落ちついた。
- ちょっと難しかった。
- ヨガは体と心によいものだと感じました。体が楽になりました。
- ヨガでリラックスできました。
- ヨガは初めてですが、奥深いことを知りました。一回では分からないので何回もくり返していきたいと思います。
- 初めてのヨガでしたが楽しめました。ありがとうございました。
- きもちがらくになりました。
- ハッキリ言ってにおいが臭いので気持ち悪くなった。(*会場の空調の効きが弱く、換気不足だった)
- 意外と楽しめました。
- 普段やっている仕ぐさがヨガにつながっているかもしれないと思ったので、それは驚きだった。
- なし
- リフレッシュできた気がする。



総括コメント

「わたしたちの心は、過去とか未来を行ったり来たりしやすいんです。

過去のことを振り返って、そこから落ち込んでしまったり、これから先のこと、未来のことを想像してふさぎ込んでしまったり、そうやってどんどん止まらなくなっていて、苦しくなってしまうことがあります。

過去や未来を考えることはとてもたいせつな事なんですけれども、そんな気持ちを過去や未来ではなく「いま」に戻すということ。ヨガで呼吸の数を数えるということは、思考を「いま」に引き戻すという効果があるんです。」

週末は「リ・トライ！」でヨガ講座を開催。

過去最大参加者数の13名の少年院、刑務所出所者の方々が、はじめてヨガを体験する場面に立ち会うことができました。

今回の講師は20年近くヨガの世界で活躍している坂上友恵先生。

柔らかな語り口調の先生の空気感に、参加者の意欲が高まっていくのが感じられます。

なかなか身体にもこたえそうなヨガの最中に、先生が冒頭の言葉をそっと話されました。

参加している方々は、自分の過去に捉われていたり、過去に犯した罪によって、これからの第一歩に大きな壁を感じている方がほとんどです。

「あの時こうすればよかった…」

「この先どうなるんだろう…」

そんな葛藤を感じながらも、彼らが次の一歩を踏み出すためには、「いま」に集中することが、何より大切なのかもしれません。

ヨガが終わった時、ティンシャの音で「いま」に呼び戻された皆様の顔は、どこかとても晴れやかな顔をしていました。



(代表理事 FBより一部編集し引用)