



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4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 45名
関わった人:のべ 24名

実施日: 2026年8月2日(日)14:00～16:30

ワークショップ:キャリア教育プログラム Life Connection®

多様な人生をシミュレーション形式で体感し、社会の変化を柔軟に受け止められるライフプランについて考える授業。

イメージしづらいこの先の将来をワーク形式でシミュレーションします。「想定外の出来事」が起きたときでもつながることができる場所があることを知り、ひとりではない心強さを感じ、自身が望む生き方、望まない生き方を考えるきっかけを考えます。

参加者: 受講者 16名、連携機関 1名、スタッフ 3名(計20名)

会場: 特定非営利活動法人Switch スイッチ・センダイ

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

個別相談

居場所

受講奨励金

開催のお知らせ

参加無料 食料提供

第4回 8月2日(日) 14:00～16:30

<ワークショップ> (集合場所は、別途参加者へお知らせします)

「キャリア教育プログラム Life Connection®」

多様な人生をシミュレーション形式で体感し、社会の変化を柔軟に受け止められるライフプランについて考える授業。

イメージしづらいこの先の将来をワーク形式でシミュレーションします。

「想定外の出来事」が起きたときでもつながることができる場所があることを知り、ひとりではない心強さを感じ、自身が望む生き方、望まない生き方を考えるきっかけを考えます。

こんな悩みを抱えていませんか?

- 希望の人生とどううまく会話できるか
- 目の前には活き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で難かに相談したい

申し込みはこちらFAXで

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

アクセスができません場合は、メールの電話でもお問い合わせください。

はなしをしてみませんか?

Life Connection®

認定特定非営利活動法人 育て上げネットが提供する キャリア教育プログラム

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、受講開始となります。

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。

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 8月2日(日) 14:00~16:30

- 14:00~14:20 リ・トライ！ 概要、グループ分け、チェックイン
- 14:20~16:15 ワークショップ：
キャリア教育プログラム Life Connection®
 - 14:20~14:35 ウォーミングアップ、テーマの発表
 - 14:35~15:15 シミュレーションワーク前半
 - 15:15~15:25 休憩
 - 15:25~15:45 シミュレーションワーク後半
 - 15:45~16:10 ふりかえりとまとめ
- 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

質問カードを引いて、
グループのみなさんに
きいてもらってみましょう！



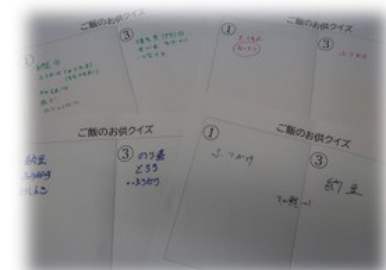
<チェックイン質問カード>

最近やってしまった、 一番小さな失敗は？	超能力を1つだけ手に入れられるなら、 どんな“地味な能力”がいい？
実は私、〇〇なんです！ (意外な一面など)	自分の『取扱説明書』を作るなら、 最初の注意書きに何て書く？
最近スマホで検索したことは何？ (ChatGPTなどに聞いたことでもOK)	一生どちらかしか食べられないとしたら、 ラーメン？それともカレー？
子どもの頃の、 ちょっと恥ずかしい勘違いは？	明日から急に10日間の休みと 10万円をもらったら何をする？
自分を動物に例えるなら何？ (その理由も教えて！)	フリートーク 例えば、好きな食べ物、嫌いな動物、 最近あったイラッとしたこと、など

キャリア教育プログラム Life Connection®

<プログラムの主な内容とタイムスケジュール>

- 導入:ウォーミングアップ、プログラムテーマの発表(14:20~14:35)
ごはんのお供クイズをグループで検討し、グループ発表で場を温める。
プログラムテーマ: S--想定外 O--起きるかも? S--さあ、ど~する?
- 10代シミュレーションワークと10代2人目~30代(14:35~15:15)
グループのお手伝い役「ホスト」を決める。次に、シミュレーションネーム「キャラ」をカード決める。どんなことをやるのか導入映像を視てイメージを持ってもらい、10代ソーシャルとライフをカード決めて、シミュレーション準備を完了。お助けカードを確認し、いよいよシミュレーションをスタート。1人目の10代ハプニングを決定し、ワークシートに沿ってグループでシミュレーションを進める。
続けて、各グループに進行をお願いし、シミュレーションを継続。
- シミュレーション後半:40代~50・60代(15:15~15:45)
適宜休憩をとりながら、順調に年代が進み、全グループ50・60代まで全員のシミュレーションワークを完了。
- ふりかえりとまとめ(15:45~16:10)
まとめのシートを記入し、グループ内で各自のふりかえりを共有。
最後に、まとめメッセージを共有し、プログラムのすべてを終了。
 - ① 人生はいろいろなことが起こる
 - ② 想定外が起きても、相談できる場所はたくさんある
 - ③ SOSは発信してもいい、最後は自分で決められる
- アンケート記入(16:10~16:20)→別紙参照(P-4)



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！

- 色々な人の意見を聞いて参考になって良かった。
- 就労移行に通いたい。
- 私は、泉中央で働いていますが、もうちょっと頑張りたい事です。
- 今日のセミナーで人に助けてもらえる多くの機関があると知りました。
- 自分のこれまでの人生も振りかえってみて、反省の2文字。これから、残りの人生は少しでも楽しく生きれば良いと思う。
- ゲームがおもしろかったです。
- シミュレーションシートを見て人生はいろいろなことがあるのだと思いました。がんばって生きたいと思います。
- 困った時の相談先が色々あることを知れたのが良かったと思います。
- ありがとうございます。
- 特にありません。
- 役に立ちそうな知識は得られたと思います。
- 中々楽しい時間を過ごせた。感謝です。
- 周りにはたくさんの方がいて価値観がすごく違い、なかなか面白かったです。



総括コメント

週末は少年院、刑務所出所者の方のための場、宮城県就労定着ネットワーク事業「リ・トライ！」
今回は人生のサイクルの中で、年代ごとに起こる様々な出来事に、対処するために必要な動きや関係機関はどこか、ゲーム形式で学ぶことができるLifeConnection®を開催しました。

今回は16名(過去最高人数！)が参加し、ゲームを通して地域の支援機関の理解を深める場に。
最初は「え、ゲーム？」という雰囲気だった皆様も、ゲームが進むにつれて、皆様熱が入ってくることを感じます。
ゲームのなかで、10代～60代までフリーターや無職が続いた方もいれば、
大学院を卒業し、会社社長にあった人もいますが、
すべてゲームの中のキャラクターとして、
人生をなぞることで、地域にたくさんある社会資源について、学びを深めることができました。

次の開催は8月30日
次のテーマは特殊詐欺「騙されないための教科書」について、ハッシャダイソーシャルさまのご協力で開催します。
身近に少年院、刑務所出所して孤立する方がいらっしゃる方、このような取り組みに関心がある方、
是非お気軽にお声がけください！



(代表理事 FBより一部編集し引用)