

令和6年度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！」

第8回プログラム実施報告書

1. 開催日時： 2024年11月2日(土) 14:00～16:00

2. プログラム： SST④生活の中での SST「怒りなどの感情をコントロールする方法を学ぼう」

3. 参加者： 受講者11名、講師2名、スタッフ4名

4. 受講者状況と次回受講希望状況

申込者は11/15現在で24名となっている。就職先の勤務や臨時のアルバイトの関係で6名の参加がかなわなかったが、定員を超える11名が受講した。その結果、延べ受講者数は66名を数える。また、複数回受講者の増加が著しく、本プログラムの特徴ではないかと感じている。受講後アンケートでも、「また受講したいです。」「次回も宜しくお願いします」というコメントからも読み取れる。

また、各回の内容に関して、各自の琴線に触れる学びや気づきを得ていること、それをトレーニングで身につけようと頑張っていること、さらには、他者の意見を受けとめることができるようになった点など、数多くの変化が感じられる。一人ひとり、変化の大きさや速さに違いはあれど、確実に前進していると確信している。

次回希望者は、さらに1名増の12名であり、勤務の都合が合えば4名が加わる。

5. プログラムの主な内容

① 怒りをどう逃がしたらいいのだろうか

受講者がペアになり、そこに講師陣/スタッフのいずれか1名が加わり、グループワークでプログラムをスタート。お題は、「怒りの感情を抱くのは、どんな場面の時か？」を互いに話し、対話。その後、各グループから挙げた事例を共有。

② 怒りを逃がす思考法を伝授

1) 怒りはどの人間でも持つ基本的な感情のひとつ

怒りを感じる時に、どう適切に行動すればいいのかを考えます

2) 止まる ⇒ 考える ⇒ 行動する トカコの手順を踏もう

(英語では、Pause ⇒ Think ⇒ Action PTA)

3) **止まる** ⇒ 怒りは6秒の勝負。「こころの中で何と言っている？」

4) **考える** ぱっと、わいてくる自分の言葉は？(自己会話・自動思考)

結果を考えると、一番いい自己会話は何だろう？

5) **行動する** ⇒自分が選んだ自己会話を心で言って、行動へ？

➤ 自動思考・自己会話

例：「バカにするな！」、「(病気について)なりたくてなっている訳ではないんだ！」、など

➤ 怒りを逃がす言葉：各自が怒りを感じた場面について、怒りを逃がす言葉をみんなで出し合った

・「冷静に、冷静に」 ・「落ち着け！」 ・「はい、はい、はい、、(何を言ってもムダと心で言う)」

・「ムシ、ムシ」 ・「人は人」、「他人は他人」 ・「なんで？」 ・「修行、修行」 など

③ さあ、練習してみよう！（ロールプレイ）

- 場面:上司から「仕事が遅いわね～」と言われた時→「冷静に、冷静に」と心の中で自分に話し、「はい、すぐにやります」と答えた。  
良かったところ:レスポンスよく、落ち着いて返答していた。
- 場面:道ですれ違った人から「何見てんだよ！」と言われて→「冷静に、冷静に」と心の中でつぶやき、「自分、家族いるんで(喧嘩はしない)」と言った。  
言葉にしたところについて、全員で自分なら「言う」派と、「言わない」派のどちらかを選び、各自の理由をみんなで共有。  
「言う」派:「男なら言い返すべき?」、「自然に出たのでOK」、など  
「言わない」派:「言葉にするとかえって反撃される」、「反応しない方がいい」、「家族のこととか、伝わらないから」、「火に油を注ぐので会話しなない」、「トラブルになる」、「言い返さない方がいい」、など  
全員から意見や理由を出してもらい、「いろんな意見が聞けて、参考になりました」と。
- 場面: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→「はい、はい」と「わかりました」と返答  
良かったところ:怒りを感じられないくらい落ち着いていた
- 場面:病気のことを伝えても理解してもらえなかった時→「冷静に、冷静に」と「そうですね」と答えた  
アドバイス:ジェスチャーを入れて心を落ち着かせる、成功した時に「お前よくやった」と自分で自分を褒める  
良かったところ:目をそらさず答えていた、よく我慢できた
- 場面:「もう少し早く仕事できない?」と言われた時→「冷静に、冷静に」や他のことばを練習  
前週 10/26 の「感情疲労の回復の仕方」を座学で、続けて「怒りの逃がし方(アンガーマネジメント)」を実践練習し、感情について、アタマとカラダの両方で学習できた2回のプログラムでした。

#### ④ 質問と感想をどうぞ

A: 色々な生活の場面での「怒」について、学べてすごく良かったです。これからの生活に使っていききたいと思います。また、機会がありましたら、よろしくお願い致します。

B: 怒りを逃がす言葉をたくさん知れて良かったと思います。実際に起きた時に使ってみたいと思いました。

C: 怒りの感情をコントロールするには、思考や言動だけでなく、行動も大切なんだと感じました。

D: これまでの人生で“怒り”というものをあまり感じたことがなかった。だから必要な感情だとも思いませんでした。でも今回のプログラムで“怒り”が大切なものを守る防衛本能だと気付けた、“立場”“家族”、どれも自分を形作るのに大切なひとつだ。“僕の守りたいものは何だろうか? ”、その問いが残ったプログラムは、非常に有意義な時間だったと思う。良書に等しく、優れた物事は答えを示さずに上質な問い掛けをするものだから。

E: ジェスチャーを入れてスイッチを切る。とても参考になる。

F: 最近は怒ることが少なかったが、いろいろな怒りに対する対処法を知ることができてとても参考になった。これから先、怒ることもあると思うので、その時は今回のことを参考にしてみたいと思った。

G: いろいろ考えがあって勉強になりました。

H: 人の考えと自分に言い聞かす。イライラしないで一旦考える。自分が正しいと思ってしまう。陰で何を言われている人だろう。仕事ができるだろうか。(ギャンブル依存症がある)

I: これからの生活で今日、他の人達の意見も参考にし、上手に怒りを逃がして、良い人間関係を作っていきたいと思います。

J: 皆さんの話があまり良く聞こえず、話の流れがよく分かりませんでした。

K: 「怒り」・怒りになる事はムシ!! 怒のコントロールや考え方は人それぞれですが、自分にあったPTAを使い冷静に行動することによって、相手も何もしてこないのいいな～、と思いました。今回参加した17人で色々な考え方が出来てとても良かったです!

自動思考・自己会話

P→止まる、T→考える、A→行動する

#### 6. 受講者の感想

##### <リ・トライ! プログラム受講後アンケート>

- ① 割と怒りやすいので、色々な事を学べて良かった。
- ② 怒りを逃がすための言葉を知れて良かった。
- ③ 怒りのコントロールがうまくなりました。
- ④ あまり怒りを感じたことがないので、他の方の意見を聞いて、怒りについて理解度が高まった。帰り際にバタバタさせてしまい申し訳なかったけれど、誠実に対応して頂いたので助かりました。次回も宜しくお願いします。
- ⑤ 「怒りのスイッチを切れるようにするために」改めて考えると難しい。そのためのヒントを得られた。
- ⑥ 怒ることが最近は少なかったけど、怒った時の対処法を知れてとても参考になりました。
- ⑦ 今後トラブルがあった時に役立つと思います。また受講したいです。
- ⑧ ストレスをためている時などに急に怒りを感じるがあったら、他の人の意見も参考にしようと思った。
- ⑨ 会話の内容が聞こえず、内容が良く分かりませんでした。
- ⑩ 考え方が大人になったと思う。PTAを大切に冷静に行動したいと思います。明るく話せて良かったです。

## 7. 全体を通して

「どんなに理不尽な状況におかれたとしても、その中で前に進むことが出来るかどうか、それがとても大切なんです。」

今回は雨の降る中、過去最多の参加人数になりましたが、皆様が「生活の場面で怒りを感じる場面」を、対話の中からぼつぼつと語り始めた段階で、すでにこの社会が抱える困難の深さ、重さを痛感し、いかに皆様が抱えるものが根深く、それは時に生涯に渡って抱え続けなければいけないものであるかという事を実感しました。

そんな重さとは裏腹に、現場はロールプレイを中心に、役者になったりならなかったり、いつも以上に笑いの絶えない場に。終わり近くの先生からの「おやつにしましょう」のコールから、解き放たれたように始まる雑談のにぎやかさは、皆さんがこの「何も隠さなくても良い場」の居心地の良さに気づき始めていることを、改めて実感することが出来ました。

冒頭の言葉は、最後に前田先生がお話しになられた、今日一番の力強い言葉。ほんとうにそう、その通りなんです、心の中で反芻しながら、土砂降りの中をご一緒に帰途につきました。

今回素晴らしい場をご一緒させていただいた皆様、本当にありがとうございました。

(代表理事 今野 FB より引用、一部編集)

## 8. ふうどばんく東北 AGAIN 様から支援食料

毎回、様々な食べ物を支援していただいています。誠にありがとうございます。



以上