

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10回プログラム実施報告書

1. 開催日時： 2024年12月7日(土) 14:00～16:00
2. 開催場所： 仙台市市民活動サポートセンター 研修室5
3. プログラム： SST⑤まとめのセッション「仕事や生活の様々の場面の総演習を楽しく学ぼう」
4. 参加者： 受講者10名、講師2名、オブザーバー2名、スタッフ4名
5. 受講者状況と次回受講希望状況

申込者は12/7現在で27名となっている。今回は10名が受講し、延べ受講者数は86名を数える。初めての方が2名、他8名は複数回の受講となっており、継続受講者が多い。次回は、13名が受講予定となっている。

6. プログラムの主な内容

テーマ:SST まとめセッション「仕事や生活の様々の場面の総演習を楽しく学ぼう」

① SST 参加のルール

- いつでも練習から抜けることができる
- いやな時は「パス」できる → 特に大事、いやなことは一切しなくていい
- 人のよいところはほめましょう
- よい練習ができるように他の人を助けましょう
- 質問はいつでもどうぞ
- 席をはずす時は、ことわってから



② 人の前で話しをする練習:カードに書かれているテーマに沿って話しをしてみましょう

<主なテーマ>

- 「天から1万円が降ってきた、好きに使っていいよ」あなたならどうする？
- 「海の忘れられない思い出は？」
- 「子供のころの自転車の思い出は？」
- 「大切にしている思い出の品は？」
- 「新幹線にまつわる思い出は？」
- 「最近、幸せに感じたことは？」
- 「一日が25時間だったら、増えた1時間をどう使いますか？」 などなど



各自の経験に沿ったエピソードを、みんなの前で、伝わるように一生懸命スピーチしている姿がとても印象的だった。また、話をきくみなさんの姿勢もとても良かったと思う。

③ ロールプレイ:場面カードに書かれている場면을練習してみる

周りの人とのコミュニケーションのやり方を学んで、練習を積み重ねて、様々な生活や職場の場面で応用していく必要がある。学習ってとても大切。生活の場面を色々学習しましょう。

今回は、先生のサポートをする司会者を自薦で決め、グループのまとめ役を担ってもらった。

また、ランダムなペアで練習できるように、椅子取りゲームで楽しく席の移動をした。

<場面カード「こういう時はどうするの？」>

- 朝、職場に先輩が一人でいます、あなたはどうか挨拶しますか
- 忌引きで休んでいた方が出勤してきました、あなたは何と声をかけますか
→「この度は、、、」だけでも十分伝わる
- 平日に理容室へ行った、お店の人から「今日はお休みですか?」と聞かれた時、あなたはどうか返事をする
- アパートに引っ越し、ゴミ出しで初めての人と会った、あなたならどうする?
- 職場の同僚に「¥5,000、貸してほしい」と言われた、あなたならどう断わる?
- 子供の結婚式で休暇を取っていた同僚が出勤して来た、あなたの挨拶は?
- 風邪気味の同僚が、調子が良くないことをうたえています、あなたは何といいますか?

あなたは新しいア
パートに引っ越して来た。
ゴミ出しに行かれた時
同じアパートの人と会
いました。まだその人
とは話したことは
ありません。どう
断るべきですか?

ペアでのロールプレイを通して、主に職場の同僚とのコミュニケーションの場面を練習した。

全員、役になりきり、なおかつ、実際の場面を想定した適切な言葉を選びながら取り組んでいた。笑いが飛び交いながらも、真剣に取り組む様子がうかがえた。

④ 問題解決法に取り組み、多様な考え方があることを学んだ。

場面:同僚に「¥5,000貸してほしい」と言われた、どう断わるか

断わり方	+ / メリット	- / デメリット
電子マネーしか持ってなくて	現金でないので貸せない	電子マネー間で貸せる
現金を持っていない	納得しやすい	「ある時に貸して」と言われる
家族から禁止されているので	納得しやすい	「言わなきゃバレない」と言われる
今月カツカツで余裕がなくて	納得しやすい	「じゃ、来月で」と言われる
俺が借りたいくらいだよ	ないことがわかる、ユーモアがある	(言い方で)相手が不快になるかも
あなたには貸したくない	ストレート、きっぱり	ケンカなどトラブルになるかも

考え方のトレーニング:「いいに決まっている」とか、「悪いに決まっている」とか思わない(思い込まない)で、追求して考えてみることを習慣つけることが必要。問題に対して、考えつくして、よりよい解決法を見つけるために。

⑤ ロールプレイ感想

- 普段のコミュニケーションでの言葉遣いは、改めて大事だと思いました。
- 言い方でケンカにもなる、言葉をつかう時は気をつけたいと思った。
- 相手と自分の会話なので、やさしさがあればうまくいくんだと思いました。
- たくさんのシチュエーションを学べてよかった。
- 実際に不幸があった時、「お体に気をつけて」の一言がとても沁みました。
- 職場の同僚だけでなく、様々な生活の場面での会話で関係性が変わるんだとおもいました。
- 引っ越したばかりで、同じ状況になった時には、今日の練習を活かしたいです。
- カードのようないろんな場面をたくさん学べてよかったです。
- これからいろんなシチュエーションに遭うと思うので、学べてよかった。 などなど

⑥ さらにちょっと難しい場面の練習に挑戦

- コンビニでバイト中、お釣りを間違えた。お客の対応は店長がしてくれてもめ事にはならなかった。お店にはあなたと店長だけになり、あなたはなんと店長に話しますか？
- あなたはこれからハローワークへ行くところ。同じアパートの老人から「どちらにお出かけですか？」と声をかけられました。あなたはなんと言いますか？
- 通勤中のバスが事故に遭い遅刻しそうです。職場にどう連絡しますか？
- 就職面接で、前の仕事を辞めた理由を聞かれました、どう答えますか？

⑦ SST まとめのセッションを終えて一言

- メンバーからの初司会者について、全体を見渡すなど、司会ぶりがとても素晴らしかった。
- 初めて参加、今日の勉強を経験し、今後も勉強を続けようと思った。
- 参加するたびに学ぶことがありとてもよかった。毎回、楽しく練習ができた。
- みんなの前で話すのは苦手だけど、練習できてよかった。
- ロールプレイや人前で話すことは、度胸がいるが、回を重ねられるようになってきたと実感。
- 初めてプログラムを受けた時はとても不安だった。今は勉強になっているし、今後の生活に活かしたい。勉強を続けていきたい。
- 自分から手を挙げて話せるようになってきた。将来の夢に向かって、とてもいい練習ができました。 など

⑧ 前田先生からのメッセージ

5回に渡り、皆さんと過ごした時間が終わるのはとても名残り惜しいです。毎回、次の練習は何をしようかな、と教材を用意したり、カードを作ったりと、とても楽しく取り組みました。みなさんの笑顔を見るととても幸せでした。これからも皆さんで助け合って生活して行ってほしいです。

まとめセッションにふさわしく、カードに書かれたテーマで即興スピーチや、仕事や生活の様々な場面を想定したロールプレイ、今日の練習の感想、5回の SST を通した感想と、受講された全員が、多くの体験を通して学ぶことができた回であったと強く感じました。

7. 受講者の感想

<リ・トライ！プログラム受講後アンケート>

- ① 色々な人達の色々な話を聞いて良かったです。とても良かったです。
- ② いろんな場面で使えることを学べて良かったです。
- ③ どこかで「今日はお休みですか？」と聞かれたときのための SST が役に立った。
- ④ 人それぞれに感じる事、考えていることが違うので、その人に合わせての会話ができるようにと思っています。
- ⑤ 自分が体験したことのない状況でも実際に起こりうる事なので、その状況に対しての対応方法を知ることができて良かったです。
- ⑥ ことば使いで学んだことを今後の役に立てたいと思います。またプログラムに出たいです。
- ⑦ 「あいさつしない」タイプの人意外と少数だと分かり、反省しました。
- ⑧ 人としての優しさ・きびしさが今後の会社と生活面でいい関係や環境が出来るんじゃないのかなと思いました。たくさん質問や発表が出来て良かったです。
- ⑨ 面接での受け答え、知人・友人への伝え方(が役に立つと思った)。
- ⑩ 色々なパターンがあり今後の役に立ちそうなので、役に立てたいと思います。

8. 全体を通して

「コミュニケーション力は大事だと思うんですけど、会話って自分と相手の対話なので、なんて言うか、お互いに優しい心があれば、うまくいくんだと思いました。ありがとうございました。」「生活の中の会話の入り方ひとつで、相手との関係性が変わっていくんだと思いました」、「普段人前で話すことなんてなかったのに、こんな機会があって良かったと思いました」

今回は今年度企画段階から関わっていただいた、前田ケイ先生、渡部裕一先生の「ソーシャル・スキルズ・トレーニング」の最終回でした。6月の第1回の講座の時には、面談でもあまり会話が出来ない方も多く、人前で話すなんてとんでもない、という雰囲気が流れていました。それから6ヶ月、回を重ねるにつれて参加者は倍増し、全日程を参加した方も居たり、仕事が決まっても通い続ける方もいて、前向きな参加者の方が増えてきました。

なによりも、私たちの目で見てもはっきりわかるように、周りの人とスムーズにコミュニケーション出来たり、笑いが飛び交う雰囲気がすぐに生まれたり、大きく成長する姿を見ることが出来ました。(涙)

参加者の皆さんは、多かれ少なかれ社会の中で、自分を隠したり、偽ったりせざるを得ない状況に置かれることが多いです。でもこの日、この場の中では、あまり自分を偽らなくても良い。素の自分で、次のステップを目指す仲間と一緒に、成長することが出来る。そして何より、多くの方が応援してくれているということ、体感することが出来る。

改めて考えると、地域社会の理想的な姿を、私たちはこの場に作りたかったのかもしれませんが、けれども、最終的にこの場や空気感を作り出したのは、なにより参加者の皆さんの力だったのだと思います。

今回講座に参加していただいた皆様、そして様々なご協力をいただいた皆様、本当にありがとうございました！

(代表理事 FBより引用、一部編集)

9. ふうどばんく東北 AGAIN 様から支援食料

毎回、たくさんの支援をいただいています。誠にありがとうございます。



10. 参考:練習での心がまえと順序

<よいコミュニケーション>	<練習の順序>
① 視線を合わせる	① 練習することをきめる
② 手を使って表現する	② 場面を作って1回目の練習をする
③ 身を乗り出して話をする	③ よいところをほめる
④ はっきりと大きな声で	④ さらによくなる点を考える
⑤ 明るい表情で	⑤ 必要ならばお手本を見る
⑥ 話の内容が適切	⑥ もう一度練習する
	⑦ よいところをほめる
	⑧ チャレンジしてみる課題をきめる(宿題)
	⑨ 実際の場面で実行みる
	⑩ 次回に結果を報告する

以上

<Appendix :5 回の SST 受講後アンケートのコメント>

A さん

開催日	プログラム	受講後アンケートコメント
第1回	6/22 SST①:刑務所、少年院出所者座談会「仕事や生活の中で困る場面はありますか？」	(受講後アンケート未実施)
第4回	8/24 SST②:金銭管理SST「節約の工夫をしながら楽しく暮らすには」	色々な人の体験談を聞いてとても良かったです。また、参加したく思います。
第6回	10/19 SST③:仕事に関するSST「あなたは何を練習したい？」	今後あるであろう面接の場での色々なシチュエーションを学べてとても良かったです。また次回も参加したいです。
第8回	11/2 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」	割と怒りやすいので、色々な事を学べて良かった。
第10回	12/7 SST⑤:まとめのセッション「仕事や生活の様々の場面の総演習を楽しく学ぼう」	色々な人達の色々な話を聞いて良かったです。とても良かったです。

B さん

開催日	プログラム	受講後アンケートコメント
第1回	6/22 SST①:刑務所、少年院出所者座談会「仕事や生活の中で困る場面はありますか？」	第一回目は、内容がふわっとした感じだったので、もう少しきっちりとした内容の説明があれば良いと感じた。
第4回	8/24 SST②:金銭管理SST「節約の工夫をしながら楽しく暮らすには」	
第6回	10/19 SST③:仕事に関するSST「あなたは何を練習したい？」	
第8回	11/2 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」	
第10回	12/7 SST⑤:まとめのセッション「仕事や生活の様々の場面の総演習を楽しく学ぼう」	

C さん

開催日	プログラム	受講後アンケートコメント
第1回	6/22 SST①:刑務所、少年院出所者座談会「仕事や生活の中で困る場面はありますか？」	断り方などをしっかり活かしていきたい。
第4回	8/24 SST②:金銭管理SST「節約の工夫をしながら楽しく暮らすには」	
第6回	10/19 SST③:仕事に関するSST「あなたは何を練習したい？」	
第8回	11/2 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」	怒りを逃がすための言葉を知れて良かった。
第10回	12/7 SST⑤:まとめのセッション「仕事や生活の様々の場面の総演習を楽しく学ぼう」	いろんな場面で使えることを学べてよかったです。

D さん

開催日	プログラム	受講後アンケートコメント
第1回	6/22 SST①:刑務所、少年院出所者座談会「仕事や生活の中で困る場面はありますか？」	(受講後アンケート未実施)
第4回	8/24 SST②:金銭管理SST「節約の工夫をしながら楽しく暮らすには」	スーパーなどでの節約法が役に立った。
第6回	10/19 SST③:仕事に関するSST「あなたは何を練習したい？」	自分の苦手な分野をSSTでやるのが役に立つと思いました。就職面接のSSTが役に立ちました。
第8回	11/2 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」	怒りのコントロールがうまくなりました。
第10回	12/7 SST⑤:まとめのセッション「仕事や生活の様々の場面の総演習を楽しく学ぼう」	どこかで「今日はお休みですか？」と聞かれたときのためのSSTが役に立った。

Eさん

開催日	プログラム	受講後アンケートコメント
第1回	6/22 SST①:刑務所、少年院出所者座談会「仕事や生活の中で困る場面はありますか？」	
第4回	8/24 SST②:金銭管理SST「節約の工夫をしながら楽しく暮らすには」	あまり節約を意識したことはなかったので、今回得たヒントを活用していきたいです。人前で話すのは少し苦手ですが、SSTは練習だと割り切れるので話しやすかった。貴重な体験を有難うございました。
第6回	10/19 SST③:仕事に関するSST「あなたは何を練習したい？」	電話での面接アポを練習して、事前に得た知識を実践したところ、手応えがあったので、今後の自信に繋がった。非常に面白く受講できました。社長役はハマリ役でした。今回も有難うございました。次回も宜しくお願いします。
第8回	11/2 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」	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。帰りの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。
第10回	12/7 SST⑤:まとめのセッション「仕事や生活の様々の場面の総演習を楽しく学ぼう」	

Fさん

開催日	プログラム	受講後アンケートコメント
第1回	6/22 SST①:刑務所、少年院出所者座談会「仕事や生活の中で困る場面はありますか？」	
第4回	8/24 SST②:金銭管理SST「節約の工夫をしながら楽しく暮らすには」	日々のちょっとした節約は、「チリもつもれば山となる」
第6回	10/19 SST③:仕事に関するSST「あなたは何を練習したい？」	本講座を受講して、プランクを埋めることができつつある。
第8回	11/2 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」	「怒りのスイッチを切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。
第10回	12/7 SST⑤:まとめのセッション「仕事や生活の様々の場面の総演習を楽しく学ぼう」	人それぞれに感じることで、考えていることが違うので、その人に合わせた会話ができるようになっていています。

Gさん

開催日	プログラム	受講後アンケートコメント
第1回	6/22 SST①:刑務所、少年院出所者座談会「仕事や生活の中で困る場面はありますか？」	
第4回	8/24 SST②:金銭管理SST「節約の工夫をしながら楽しく暮らすには」	工夫しながら生活するヒントに関する話を聞いてとても参考になりました。
第6回	10/19 SST③:仕事に関するSST「あなたは何を練習したい？」	小さな問題点でも意識して改善することで全体の印象が大きく変わるということに気づけた。
第8回	11/2 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」	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。
第10回	12/7 SST⑤:まとめのセッション「仕事や生活の様々の場面の総演習を楽しく学ぼう」	自分が体験したことのない状況でも実際に起こりうることなので、その状況に対しての対応方法を知ることができて良かった。

Hさん

開催日	プログラム	受講後アンケートコメント
第1回	6/22 SST①:刑務所、少年院出所者座談会「仕事や生活の中で困る場面はありますか？」	
第4回	8/24 SST②:金銭管理SST「節約の工夫をしながら楽しく暮らすには」	生活のリズム改善(されてきたと感じる)
第6回	10/19 SST③:仕事に関するSST「あなたは何を練習したい？」	
第8回	11/2 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」	
第10回	12/7 SST⑤:まとめのセッション「仕事や生活の様々の場面の総演習を楽しく学ぼう」	

Iさん

開催日	プログラム	受講後アンケートコメント	
第1回	6/22	SST①:刑務所、少年院出所者座談会「仕事や生活の中で困る場面はありますか？」	
第4回	8/24	SST②:金銭管理SST「節約の工夫をしながら楽しく暮らすには」	また、プログラムを受講したいです。
第6回	10/19	SST③:仕事に関するSST「あなたは何を練習したい？」	
第8回	11/2	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」	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。
第10回	12/7	SST⑤:まとめのセッション「仕事や生活の様々の場面の総演習を楽しく学ぼう」	ことば使いで学んだことを今後の役に立てたいと思います。またプログラムに出たいです。

Jさん

開催日	プログラム	受講後アンケートコメント	
第1回	6/22	SST①:刑務所、少年院出所者座談会「仕事や生活の中で困る場面はありますか？」	
第4回	8/24	SST②:金銭管理SST「節約の工夫をしながら楽しく暮らすには」	節約する。 100均使ってみる
第6回	10/19	SST③:仕事に関するSST「あなたは何を練習したい？」	
第8回	11/2	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」	
第10回	12/7	SST⑤:まとめのセッション「仕事や生活の様々の場面の総演習を楽しく学ぼう」	

Kさん

開催日	プログラム	受講後アンケートコメント	
第1回	6/22	SST①:刑務所、少年院出所者座談会「仕事や生活の中で困る場面はありますか？」	
第4回	8/24	SST②:金銭管理SST「節約の工夫をしながら楽しく暮らすには」	普段からネットやスマホで簡単に答えを見つけて問題を解決しようとしがちになっていますが、人との会話の中で答えを見つける事も大切だと思い出しました。今後も参加しながら、ゆっくり考えてみたいです。
第6回	10/19	SST③:仕事に関するSST「あなたは何を練習したい？」	
第8回	11/2	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」	
第10回	12/7	SST⑤:まとめのセッション「仕事や生活の様々の場面の総演習を楽しく学ぼう」	

Lさん

開催日	プログラム	受講後アンケートコメント	
第1回	6/22	SST①:刑務所、少年院出所者座談会「仕事や生活の中で困る場面はありますか？」	
第4回	8/24	SST②:金銭管理SST「節約の工夫をしながら楽しく暮らすには」	
第6回	10/19	SST③:仕事に関するSST「あなたは何を練習したい？」	他人の意見や話を受け入れられる様になった。
第8回	11/2	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」	
第10回	12/7	SST⑤:まとめのセッション「仕事や生活の様々の場面の総演習を楽しく学ぼう」	

Mさん

開催日	プログラム	受講後アンケートコメント	
第1回	6/22	SST①:刑務所、少年院出所者座談会「仕事や生活の中で困る場面はありますか？」	
第4回	8/24	SST②:金銭管理SST「節約の工夫をしながら楽しく暮らすには」	
第5回	9/21	対話:「アルコール、薬物、ギャンブル、オンラインゲームなどで困ったことはありますか？」～先輩たちとの対話～	仕事の面接練習が出来た。
第6回	10/19	SST③:仕事に関するSST「あなたは何を練習したい？」	
第8回	11/2	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」	仕事をしだして人間とのやりとり(が上達したと感じる)
第10回	12/7	SST⑤:まとめのセッション「仕事や生活の様々な場面の総演習を楽しく学ぼう」	

Nさん

開催日	プログラム	受講後アンケートコメント	
第1回	6/22	SST①:刑務所、少年院出所者座談会「仕事や生活の中で困る場面はありますか？」	
第4回	8/24	SST②:金銭管理SST「節約の工夫をしながら楽しく暮らすには」	
第6回	10/19	SST③:仕事に関するSST「あなたは何を練習したい？」	
第8回	11/2	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」	ストレスをためている時などに急に怒りを感じることがあったら、他の人の意見も参考にしようと思った。
第10回	12/7	SST⑤:まとめのセッション「仕事や生活の様々な場面の総演習を楽しく学ぼう」	

Oさん

開催日	プログラム	受講後アンケートコメント	
第1回	6/22	SST①:刑務所、少年院出所者座談会「仕事や生活の中で困る場面はありますか？」	
第4回	8/24	SST②:金銭管理SST「節約の工夫をしながら楽しく暮らすには」	
第6回	10/19	SST③:仕事に関するSST「あなたは何を練習したい？」	
第8回	11/2	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」	会話の内容が聞こえず、内容が良く分かりませんでした。
第10回	12/7	SST⑤:まとめのセッション「仕事や生活の様々な場面の総演習を楽しく学ぼう」	「あいさつしない」タイプの人が意外と少数だと分かり、反省しました。

Pさん

開催日	プログラム	受講後アンケートコメント	
第1回	6/22	SST①:刑務所、少年院出所者座談会「仕事や生活の中で困る場面はありますか？」	
第4回	8/24	SST②:金銭管理SST「節約の工夫をしながら楽しく暮らすには」	
第6回	10/19	SST③:仕事に関するSST「あなたは何を練習したい？」	
第8回	11/2	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」	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。
第10回	12/7	SST⑤:まとめのセッション「仕事や生活の様々な場面の総演習を楽しく学ぼう」	人としての優しさ・きびしさが今後の会社と生活面でいい関係や環境が出来るんじゃないのかなと思いました。たくさん質問や発表が出来てよかったです。

Qさん

開催日		プログラム	受講後アンケートコメント
第1回	6/22	SST①:刑務所、少年院出所者座談会「仕事や生活の中で困る場面はありますか？」	
第4回	8/24	SST②:金銭管理SST「節約の工夫をしながら楽しく暮らすには」	
第6回	10/19	SST③:仕事に関するSST「あなたは何を練習したい？」	
第8回	11/2	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」	
第10回	12/7	SST⑤:まとめのセッション「仕事や生活の様々の場面の総演習を楽しく学ぼう」	面接での受け答え、知人・友人への伝え方。(役に立つと思った)

Rさん

開催日		プログラム	受講後アンケートコメント
第1回	6/22	SST①:刑務所、少年院出所者座談会「仕事や生活の中で困る場面はありますか？」	
第4回	8/24	SST②:金銭管理SST「節約の工夫をしながら楽しく暮らすには」	
第6回	10/19	SST③:仕事に関するSST「あなたは何を練習したい？」	
第8回	11/2	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」	
第10回	12/7	SST⑤:まとめのセッション「仕事や生活の様々の場面の総演習を楽しく学ぼう」	色々なパターンがあり今後の役に立ちそうなので、役に立てたいと思います。