

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

居場所 & プログラム 開講のお知らせ

申し込みは
こちらから



交通費支給

食べ物提供

参加無料

服装自由

<https://retry-miyagi.org/index.html>
アクセスができない場合は、
メールか電話でお問合せください

刑務所や少年院を出た後に、生活の場面や就職、アルバイトのなかで、
悩みをかかえることはありませんか？

- 「職場の人たちとうまく会話ができない」
- 「2、3年後のキャリアがイメージできない」
- 「昔の仲間に誘われて今の仕事をやめようと考えている」
- 「給料をもらおうとすぐに使ってしまい生活が苦しい」
- 「また同じことをしてしまいそうで誰かに相談したい」、など

そのような悩みをかかえる方々のために、全12回のプログラムをご用意しました。
生活の場面での困りごとへの具体的な対処法や、先輩たちとの対話、
そして個別相談もできる場になっています。

当日は、交通費の支給、ふうどばんく東北AGAIN様による食べ物の提供もあります。

第12回

2月8日(土)

14:00~16:00

(会場詳細は、
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

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、自分の行動に活かせるようにします。



主催・お問合せ先

認定NPO法人 Switch 法人本部 今野、本間
住所：〒983-0852 宮城県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

*本事業は、日本財団の助成により運営しております。

裏面に申し込み用紙があります

Supported by THE NIPPON FOUNDATION

法務省保護局の協力の下、宮城県就労支援事業者機構、職親プロジェクト宮城支部、仙台保護観察所等と連携しています。

プログラム日程と内容

刑務所や少年院を出た後、働き続けることで悩む皆様を、相談やプログラムでサポートします

日時	講座プログラム内容	参加	定員
1 2024年6月22日	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？」		実施完了
2 2024年7月20日	対話:協力雇用主・職親企業との対話「職場の中で働くことの難しさややりがいを知る」		実施完了
3 2024年8月3日	金銭基礎教育プログラム「MoneyConnection®」		実施完了
4 2024年8月24日	SST②金銭管理SST「節約の工夫をしながら楽しく暮らすには」		実施完了
5 2024年9月21日	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～		実施完了
6 2024年10月19日	SST③仕事に関するSST「あなたは何を練習したい？」		実施完了
7 2024年10月26日	対話:職場の中でこころの健康を保つために ～感情疲労の回復の仕方～		実施完了
8 2024年11月2日	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」		実施完了
9 2024年11月16日	対話:社会で活かせる法律の知識		実施完了
10 2024年12月7日	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」		実施完了
11 2025年1月19日	対話:Choose Your Life「それでもなお、人生は選べる」	<input type="checkbox"/>	10名
12 2025年2月8日	ワークショップ:ストレス対処をカードゲームで学ぶ	<input type="checkbox"/>	10名

※ 日程・内容は、変更になる可能性がありますので、ご了承願います。

講師紹介

認定NPO法人 Switch

山田ゆかり・加藤大延



- 講師からひとこと -

ストレスへの対処法は人それぞれ、沢山です。自分なりの対処法・セルフケアについて、カードゲーム「ココロンリーツナガール」で遊びながら一緒に考えてみましょう♪

「ココロンリーツナガール」について

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

「ココロンリーツナガール」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...？



カードゲームについて
くわしくはこちら

参加申込書 (FAX:022-762-5853)

令和7年 月 日

上記プログラム日程表の参加らんの□に、参加希望をレ点で入れてください。
次の通り参加したいので、申し込みます。

氏名	(フリガナ)
生年月日	西暦 年 月 日 満()歳
現住所	〒 ー 宮城県
電話番号	電話番号(自宅・携帯)： ー ー
メール	メールアドレス(PC・携帯)：
個別面談	個別面談を希望 <input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない

別途、利用申込書、個人情報取り扱い同意書等の、必要書類の提出をお願いし、受講開始となります。