

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4回プログラム実施報告書

- 開催日時：2024年8月24日（土） 14:00～16:00
- 開催場所：仙台市市民活動サポートセンター 研修室－2
- プログラム：SST② 金銭管理 SST 「節約の工夫をしながら楽しく暮らすには」
- 講師：一般社団法人 SST 普及協会 前 田 ケ イ 様
- 参加者状況と次回受講希望状況

表-1に、第4回プログラム受講者、及びこれまでの受講状況の変遷を示す。参加申込者は17名にのぼり、就職・勤務の都合で修了した方も数名いる。回を追うごとに受講者は増加傾向にあり、第4回は最高の9名が参加し、延べ29名の方に受講いただいた。継続して受講する方も増加傾向にあり、受講後アンケートを見ても、積極的に参加する意志が読み取れる。次回プログラムについては、10名の受講希望を確認している。

	参加申込者	申込み日	インテーク 面談	第1回	第2回	第3回	第4回	次回希望
				6月22日	7月20日	8月3日	8月24日	9月21日
1	D.Y.さん	6月6日	○	○	○	○	○	○
2	H.S.さん	6月20日	－	○	×(勤務)			
3	T.K.さん	6月20日	○	○	×(勤務)			
4	M.S.さん	6月20日	○	○	○	×(勤務)		
5	H.T.さん	6月22日	○	○	×	×	○	○
6	Y.H.さん	6月17日	○	×	○	×	×	確認中
7	H.A.さん	6月22日	○	○	○	×	×	確認中
8	K.H.さん	7月1日	－		×	×	×	確認中
9	S.C.さん	7月3日	○		○	○	○	○
10	T.S.さん	7月11日	○			○	×	○
11	H.O.さん	7月12日	－		×	×(勤務)		
12	Y.N.さん	7月18日	○		○	○	○	○
13	A.S.さん	7月20日	○		○	○	○	○
14	O.N.さん	8月1日	○			○	○	○
15	T.K.さん	8月1日	○			○	○	○
16	Y.H.さん	8月8日	○				○	○
17	T.H.さん	8月22日	○				○	○
各回参加数				6名	7名	7名	9名	10名
延べ参加数				6名	13名	20名	29名	

表-1:参加者状況と次回受講希望状況

6. プログラムの主な内容

① 講師紹介、アイスブレイク

ワークシート①漢字テストでプログラムを開始。小学校1年から6年で習う漢字の読み書きに挑戦。パソコンやスマホで漢字変換をする現代では、読めても書けない漢字があることを体感し、自分で辞書を引いて、書くことの大切さを感じた様子。苦戦する様子が場を和ませる。

続けて、ワークシート②「あなたの知識はどこまで正確でしょうか？」を使って生活に役立つ知識を正しく更新。質問もたくさん出る中、一つずつ、どこがどのように違うのか、丁寧な応答と説明でアップデートできたと思う。

今回のテーマは、「節約の工夫をしながら楽しく暮らすには」。ワークシート③「工夫しながら生活するヒント」にて、対話やロールプレイ、ペアワーク及び全員と共有する形で学びを進めた。

② 工夫しながら生活するヒント(以下、ワークシート③生活するヒントとプログラムの様子)

- いつも手持ちのお金を意識し、買う前に「本当に今、必要か」と考えてから買う。→実行している、意識している人が数名挙手、最初の項目だったためかやや緊張気味だった。
- コンビニで買うよりスーパーで買ったほうが絶対に安い品物を覚えておく。→居住地の近くのドラッグストアやコンビニの値段をこまめにチェックしている方が居て、驚きの声も。
- スーパーに行ったら、買い物をする前に、特売の品物を入り口でチラシを見て、必ずチェックする。→実際のチラシを見ながら対話。肉類などが目に入り、「刺激が強すぎる！」との声も。
- 自分の家の近所、勤め先の近所を注意して歩き、値段の安い店を探してみよう。(例:ラーメンの値段)
- デパートの食品売り場で、弁当など、夕方遅くなったら、必ず値引きになるものがあるので、必要ならば利用する。→スーパーの鮮魚コーナーで勤務経験のある方と「値引きは何時ころですか」とロールプレイをしてもらい、皆から良かった点をフィードバック。
- 仕事をしない日には図書館などを利用して涼しいところ(暖かいところ)にいて、雑誌などを読んだりして過ごし、冷房費や暖房費を節約する。→図書館勤務経験がある方から、その賢い利用方法についてたくさん話してもらった。
- 地下鉄やバスなど、一駅違うと払う金額が違う場所がある。一駅歩いたほうがいいのか、どうか、調べてみよう。→歩くことが苦でない方は、料金が変わる境目をチェックし実行しているとのこと。
- 近くの100円ショップを見つけ、どんなものが安く買えてトクかを調べる。→必ずしも100均が安いわけではない、ということを知っていて、その活用を工夫している方が数名いた。
- バザー、古着市など、安く買える催し物に注意して、活用する。→セカストなどリサイクルショップを活用している方に話をしてもらった。
- 自分の家の台所など、まだ食べていない食品はないか、戸棚や冷蔵庫・冷凍庫をこまめに調べる。→特に冷凍庫の食材は、定期的にチェックし捨てることが無いように心掛け、早めに食べている。
- 気軽に話せる人に「その人の節約法」を聞き、参考にする。→同じ居住の方は、やっているとのこと。

③ 工夫しながら生活するヒント:ペアワークと共有

- その他、あなたが実行している節約法を教えてください。→Amazon などを利用する時、特価商品やタイムセール、クーポンなどを利活用し、欲しい商品を安く手に入れる工夫をしている。リユースの方法の一つとして、「ジモティー」を使いまだ使える不用品を安易に捨てない工夫をしている方もいた。

④ 宮城県地域生活定着センター、及び仙台市生活自立・仕事相談センター わんすてっぷをご紹介いただいた。(宮城県地域生活定着センター:オブザーバー参加者)

7. 参加者の感想(リ・トライ! 受講後アンケートより)

<リ・トライ! プログラム受講後アンケート>

- ① 色々な人の体験談を聞けてとても良かったです。また参加したいと思います。
- ② 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と思います。
- ③ 人前で話すのは少し苦手だが、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。
- ④ またプログラムを受講したいです。
- ⑤ 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な、と思いました。
- ⑥ 今後も参加しながら、ゆっくり考えてみたいです。

- ⑦ 工夫しながら生活するするヒントに関する話を聞けてとても参考になりました。
- ⑧ 日々のちょっとした節約は、「チリもつもれば山となる」
- ⑨ スーパーなどでの節約法が役にたった。
- ⑩ 節約する。100均使ってみる。
- ⑪ 生活リズムの改善。

<受講後アンケートデータより>

4 回のプログラムを終え、受講したプログラムについて下記の質問 4 項目のデータを集計してみた。

回答者数 13 名、回答数24個。プログラム初期の回答に、全質問すべてで「全く思わない」というデータが1つ見られたが、最頻値は、「そう思う」という結果であり、総じて好意的な回答が得られている。

<質問 4 項目>

1. プログラムは満足できる内容だったか
2. 受講したプログラムは、他の人にも勧めたいか
3. 機会があったら、また受講したいか
4. 次年度も同様のプログラムあったら、受講したいか

<今の気持ちは> 1:そう思う、2:ややそう思う、3:どちらともいえない、4:あまり思わない、5:全く思わない

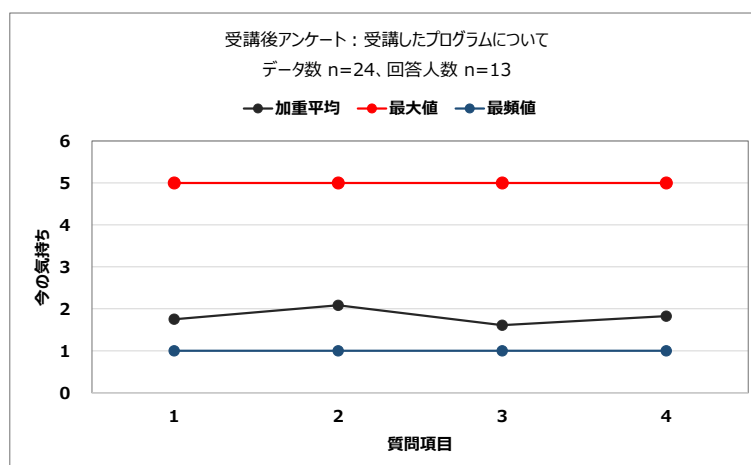


図-1: アンケートデータ分析: 受講したプログラムについて

8. 全体を通して

参加者が男性という事もあり、スーパーで節約するポイントや、チラシの読み解き方は難しかったようですが、全員で対話しながら意見を出し合うことで、それぞれに新しい発見のある場になりました。

前回同様、終始和やかに、笑いが絶えない空間の中、おやつを食べたり、無駄話をしたりしながらも、各自が成長しようとする居場所になっていると思う。

9. 実施後の改善点について

当日欠席した一人に理由を聞く機会があり、「場所が分からなかったので、行けなかった」とのことであった。参加毎の配布資料や、欠席時の資料郵送では、一人ひとりの特性によっては不十分であるようだ。スマホを活用している参加申込者には、会場案内を直前にメール配信することを試してみる。

以上

報告者：本間 巧

漢字テストです

1年から6年まで

漢字を入れて下さい

6年生で習う漢字です

読み方を（ ）内に書く

1. (あめ) _____が降る

1. 肺 ()

2. (ほそい) _____糸を通す

2. 善 ()

3. (あつい) _____日だね

3. 権利 ()

4. (かがみ) _____を見る

4. 郵便 ()

5. (かんしゃ) _____する

5. 劇 ()

6. (まく) _____が降りる

6. 誠 ()

あなたの知識はどこまで正確でしょうか？

以下の文章のうち、正しいものには○、間違っているものには×をつけましょう。

1. 日本国憲法第25条は「すべて国民は健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する」と言っています。しかし、これには、例外があり、法を守らなかった者については、この権利は認められないという内規（内部の運用上のきまり）があります。
2. ごみは自分の住む地域で決められた曜日に、決められたゴミ置き場に出すことが必要です。
何でも、きちんとビニール袋に入れて、中身がこぼれないようにさえしておけば、どんなビニール袋に入れて出しても大丈夫です。
3. 外出したときはよく手を洗いましょう。指の間ばかりでなく、手首までも念を入れて洗わないとコロナなどには、完全な感染予防にはなりません。
4. 知っている人が亡くなった時、お香典を持っていくことがあるでしょう。香典は葬儀の時に持っていくもので、お通夜の時には持って行かないのが礼儀です。
5. 就職面接のときには、きちんと椅子の背に身体をぴたっとつけて座るのが正しい座り方なので、覚えておきましょう。

工夫しながら生活するヒント

1. いつも手持ちのお金を意識し、買う前に「本当に今、必要か」と考えてから買う。
 2. コンビニで買うよりスーパーで買ったほうが絶対に安い品物を見えておく。
 3. スーパーに行ったら、買い物をする前に、特売の品物を入り口でチラシを見て、必ずチェックする。
 4. 自分の家の近所、勤め先の近所を注意して歩き、値段の安い店を探してみよう。(例：ラーメンの値段)
 5. デパートの食品売り場で、弁当など、夕方遅くなったら、必ず値引きになるものがあるので、必要ならば利用する。
 6. 仕事をしない日には図書館などを利用して涼しいところ（暖かいところ）にいて、雑誌などを读んだりして過ごし、冷房費や暖房費を節約する。
 7. 地下鉄やバスなど、一駅違ふと払う金額が違ふ場所がある。一駅歩いたほうがいいのか、どうか、調べてみよう。
 8. 近くの100円ショップを見つけ、どんなものが安く買えてトクかを調べる。
 9. バザー、古着市など、安く買える催し物に注意して、活用する。
 10. 自分の家の台所など、まだ食べていない食品はないか、戸棚や冷蔵庫・冷凍庫をこまめに調べる。
 11. 気軽に話せる人に「その人の節約法」を聞き、参考にする。
 12. <ペアワークしてみよう>その他、あなたが実行している節約法を教えてください。
-