

## 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11、12回プログラム実施報告書

## 1. 開催日時:

① 第11回:2025年1月19日(日) 13:30~15:30

② 第12回:2025年2月8日(土) 14:00~16:00

## 2. 開催場所: 両日とも、NPO 法人 Switch スイッチ・センダイ

## 3. プログラム:

① 対話:Choose Your Life「それでもなお、人生は選べる」

② ワークショップ:ストレス対処をカードゲームで学ぶ

## 4. 講師:

① 一般社団法人 HASSHADAI Social 代表理事 勝山恵一 様、代表理事 三浦宗一郎 様

② 特定非営利活動法人 Switch 山田ゆかり 様、加藤大延 様

## 5. 受講者状況と次回受講希望状況

今年度計画したプログラム全12回を終え、申込者31名、のべ受講者数106名の方が、「リ・トライ！」プログラムを受講した。第11回は過去最多の11名(+講師2名、HASSHADAI スタッフ2名、Switch スタッフ2名)、第12回は9名(+講師2名、スタッフ3名)が参加した。また、個別相談件数は266件を数えた。

各回とも、終始和やかな時間と空間で、受講者をはじめ参加者全員にとって、とてもいい居場所であったと感じています。

	受講 申込者	申込日	インテーク 面談日	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回	第9回	第10回	第11回	第12回
				6月22日	7月20日	8月3日	8月24日	9月21日	10月19日	10月26日	11月2日	11月16日	12月7日	1月19日	2月8日
1	D.Y.さん	6/10	6/13	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
2	Y.Hi.さん	6/17	6/17	×	○	×	×	×	×	×					
3	H.S.さん	6/20	-	○	修了										
4	M.S.さん	6/20	6/20	○	○	修了									
5	T.Kim.さん	6/20	6/20	○	×(勤務)	×(勤務)	×(勤務)	○	×(勤務)	×(勤務)	○	○	○		
6	H.T.さん	6/22	-	○	×	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○
7	H.A.さん	6/22	-	○	○	×	×	○	×(勤務)	×(勤務)	×(勤務)	×(勤務)	×(勤務)		
8	K.H.さん	7/1	-		×	修了									
9	S.C.さん	7/3	7/3		○	○	○	×(勤務)	○	○	○	○	×(勤務)	○	
10	T.S.さん	7/11	7/11			○	×	○	×(勤務)	×(勤務)	×(勤務)	×(勤務)	×	○	
11	H.O.さん	7/12	-		×	修了									
12	Y.N.さん	7/18	7/18		○	○	○	○	○	○	○	○	○		
13	A.S.さん	7/20	7/20		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
14	O.N.さん	8/1	8/1			○	○	×(勤務)	×(勤務)	○	×(勤務)	×(勤務)			
15	T.Kik.さん	8/1	8/1			○	○	希望無	○	○	○	×(諸事情)	○	○	○
16	Y.Ho.さん	8/8	8/8				○	修了							
17	T.H.さん	8/22	8/22				○	×(勤務)	×(勤務)	×(勤務)	×(勤務)	×(勤務)	×(勤務)		
18	T.U.さん	9/12	9/17					○	○	×(勤務)	×(勤務)	×(勤務)			
19	H.U.さん	10/16	10/18						○	○	○	○	×(勤務)		○
20	H.Y.さん	10/16	10/25							○	×(勤務)	×(勤務)	×(勤務)		
21	M.T.さん	10/22	11/2								○	×(勤務)			
22	Y.K.さん	10/26	11/1							○	○	○	○	○	○
23	M.K.さん	10/28	11/5								○	○	○		○
24	H.M.さん	11/12	11/13									○	×		
25	S.S.さん	11/22	11/29										○	○	
26	S.Y.さん	12/3	12/27												
27	S.K.さん	12/4	-										○		
28	K.O.さん	1/10	1/14											○	
29	M.F.さん	1/10	1/14											○	○
30	K.A.さん	1/14	1/14											○	
31	R.S.さん	2/3	2/6												○
各回受講人数				6名	7名	7名	9名	8名	8名	10名	11名	10名	10名	11名	9名
延べ受講人数				6名	13名	20名	29名	37名	45名	55名	66名	76名	86名	97名	106名

表-1:受講者状況と次回受講希望

## 6. プログラムの主な内容

### 第11回テーマ：対話:Choose Your Life「それでもなお、人生は選べる」

#### ① 三浦宗一郎さま

プロフィール:1995 年生まれ。愛知県出身。中学卒業後、トヨタ自動車の企業内訓練校・トヨタ工業学園に進学。卒業後、トヨタ自動車に就職し、自動車製造にかかわる。2017 年に内閣府「世界青年の船」日本代表に選出。その後、トヨタ自動車を退職し、約 20 カ国を旅する。2018 年より株式会社ハッシャダイ入社、「ヤンキーインターン」の講師を務め、2020 年より一般社団法人 HASSYADAI.social を設立し、共同代表理事に就任。

<HASSYADAI social では、何をやっているのか>

- HASSHADAI は、ロケットの発射台、若者の発射台になれたらという思いから。やればできることはめっちゃある、社会の側が見つけてくれている。社会の環境によって人って変わっていく、良くも悪くも。自分らしく生きられる、ということを伝える取り組みをしている。
- 主な活動:ヤンキーインターン、本を出版し多くの若者のストーリーを紹介、音楽フェス×18才の成人式、詐欺やフィッシングなどに「騙されない教科書」を制作し全国の高校などに無料で配布など。TV 出演し活動を紹介(詳しくはこちらから→ <https://social.hassyadai.com/>)
- 「可能性を開放する!」:10 年前に想像もできなかったことが今起こっている、自分に合っていることに会える可能性、一人ひとりのその可能性を開放する、それを一緒に支援。
- 「移動がその可能性を開放する!」:人との出会い、機会を増やす。旅行はおすすめ。リ・トライプログラムも移動のひとつ。高校、少年院に出向いて、自分たちの人生を語り、対話している。一人ひとりの人生のストーリーに関心を持って“きく”。高校生は聞いてもらえていないと感じている。だから、はなしをきく。
- 「選択格差」:どの親のもとに生まれるか、選べない選択、行ける学校や仕事に格差が生じている。恵まれた子にはその子なりの苦しみ、大変さ、親からのプレッシャーにつぶされそうになっている、「高卒って、人として道を外れるじゃないですか??」というバイアス、生きづらそうになっている。
- 「呪い」:自分で自分に、解釈でそうしている。それも開放したい。自分で自分の人生を選んでいるか?それでもなお、人生を選べる!
- 最後に、地道という、近道。人が一生懸命生きる=とてもパワーがあること。

#### ② 勝山恵一さま

プロフィール:1995 年生まれ。京都府出身。地元でも札付きのワルだったが、子供を授かったことで自立を決意。2015 年に妻の兄と同級生3人とともに株式会社 HASSYADAI を設立。中卒、高卒の若者が東京で半年間自分の人生を変えるためのキャリア支援事業「ヤンキーインターン」を展開。2020 年より一般社団法人 HASSYADAI.social を設立し、共同代表理事に就任。

<今日、みなさんに伝えたいこと> シャワーのように多くのメッセージをもらいました!

- やっていること、大切にしていること:なぜ活動をやっているか、移動体験:コミュニティ移動、実体験や、これからのキャリアのあり方などを伝え、自己決定の支援をやっている。宮城県の高校にも年3~4回来てお話を聞いてもらっている。
- 19才で父親、その時はニートだったが、2015年にある方に出会い人生の転機となった。その方は、営業の会社をやっていて、2017年に DMM グループに入ることになった。そこで中卒・高卒のキャリア支援をすることに。

- 「呪い」:なんで働くのか、なぜ学ぶのか、など、当たり前を改めて問い直す必要を感じている。“そもそも、なんで?”、と問い直さないと呪いにかかってしまう。自分は、ただただ一人の挑戦者である、それを誰かに伝えることを通して、キャリア支援につながればと。
- バイク、ケンカなどやんちゃが自分にとって“かっこいい”の選択肢だったが、選択肢に変化が起きた。
- そもそも、何のために学ぶのか、何のために大学に行くのか、行かなくとも幸せな人はたくさん、すべて手段でしかない、手段を人生のゴールにしないことが大事。
- 手段を目的にしてしまっている人がたくさんいる。自分もそうだった。学ぶに価値を持てていなかった。今のタイミングで学ぶことは、人生を豊かにするものだと気づけた。
- 大学進学年齢の日本と海外の差は大きい。新卒採用や終身雇用のレールの影響、時代に合わなくなっている。当たりのレールにのった人生はもったいない。社会にでる、旅にでる、など、多くの経験をしてから、目的をもって大学で研究の方がより社会のためになると思っている。
- 人生を楽しく、幸せな人生を送る、それが学びによって、より良くなる。時間は有限、一日一日死に向かう。であるならば、目的を考えて生きること、自分たち自身がまず幸せに、自分の人生を楽しく、豊かにすること。そして他者に。
- Well-being 3つの要素:精神的幸福度、カラダの健康、スキル。日本人は、精神的に幸福度が非常に低い、IQ は高いが社会的スキル EQ が低い。
- ねばならぬ教育からの解放:自分の人生を自分で選ぶ Choose Your Life !
- コロンビア大学のぞうの寿命研究:自己決定感、選択の自由が影響している。日々選択の連続:自己決定できるか、できないか。
- 人生100年時代の到来、ただし健康寿命が何歳か。企業の寿命より人生の方が圧倒的な長い、誰もが転職を経験する時代に。組織に属するより変化に対応できる＝生き残れる。一方で、少子高齢化、働き手がいない、後継ぎがいないために、黒字倒産が増加している。
- 選べない状況でも、自分で選べる、人は環境とコミュニティで変化できる。負の多いコミュニティにいと、顔色、態度、言動などにも影響する。
- 選べると、希望、アクションを起こして自分が変わることができる。移動体験、自己決定で実現していく。知らなかったら、興味すらわかないし、選択することはできない。移動すると出会い:こんな生き方があるのか、気づきが得られる。
- 10 年前の自分:金を稼ぐことに優先度をおいていた、学ぶなど1ミリも価値を感じていなかった。頑張りたい気持ちはあるけど、どうしたらいいかわからなかった。学び方を学んでいない、就職活動をどうやったらいいか、努力をしたいけど、努力の仕方がわからなかった、一人だと何にもできない。そして出会い、串揚げ屋のおやじに声をかけてもらったのが最初の人生の転機。自分がなにをやりたいか?、出せなかった、世の中にどんな仕事があるのか知らないのに出せるわけがない、ということをおやじに教わった。
- 義理の兄との出会い:営業会社に誘われたが、営業?できるわけないと思っていた。毎日同じ生活、変われるか?新たな出会い、経験・体験をする機会がそこにはあった。
- 学ぶ機会:動画もあるが、読書で自分は変わった。前はコミュニケーションすることが怖かった。知識を自分のことばとして話せるようになったら怖くなくなった。
- おすすめ本: ア)インベスターZ:資本主義、株式会社の仕組みをマンガで学べる、ルールを知らないのにその仕組みに組み込まれている・損している人がたくさん イ)夢をかなえるゾウ ウ)嫌われる勇気:他者と自分との向き合い方

- 営業で成績を残せるようになったのは、TTP(徹底的にパくる)という方法を教わったから。トップの方のしぐさ、やり方などを徹底的に繰り返して身につけた。
- 出来ないこと:ダメなことや恥ずかしいことではない。できるようになった人が出来ない人に提供、還元する。
- 人との出会いと小さなキッカケがあるか、ないか。ある種の運とそれをつかめるかが人生を大きく左右する。
- 株式会社から一般社団法人に:ヤンキーインターンに来る子は、変わりたいと思っている子。本当に必要な人に届けていない、ことに気付けた。修学旅行に行ける子と、行けない子の格差がある地域、学校。教育格差、体験格差の存在。なので無償で提供する。教育水準は環境影響を受けてはならない。教育予算に頼らない仕組みとしている。
- キャリア:お金、人脈、スキル。最初から持っている人はいない、ならどうするか?「ことば」にして出す、誰かに話してみることから始まる。

### ③ 質疑応答、他

- タイミー:きつい仕事が多い印象があるが?:確かに、多いと思うが、スキマバイトで様々な経験を積むことができる。携帯などの支払いに困ったりしたとき、闇バイトに騙されない、SNSでの誘いは絶対に避けること。
- お勧めとして、移動体験ができる「おてつたび」や、職務経歴書になるタイミーのバッジ機能、検索がめんどうな人は ChatGPT の活用。

## 第12回テーマ：ワークショップ:ストレス対処をカードゲームで学ぶ

### ① セルフケアワークショップ ～自分なりのストレス対処を考える～

- 日常の生活のなかで、ストレス感じていますか・・・？

現代人は誰しもが何らかのストレスを感じながら、生活していると言われています。

ストレス状態が続くと、心身に大きな負荷が・・・サインに早めに気づき、対処していく必要があります。

- ワーク1:「ストレス」と聞いて思い浮かぶものを、書き出してみましょう。
- ストレスとは？:そしてその原因、原因は人それぞれで違う。  
ストレスのサインは、こころのサイン、からだのサイン、そのほかのサインとして現れる。
- コミュニケーション技法としてのアサーションとは:自分と相手を尊重しながら、自分の気持ちを伝えるコミュニケーションの方法がアサーションです。
- どうすればアサーション?:ア) 事実に触れる、イ) アイメッセージで自分の気持ちを素直に伝える、ウ) 代わりの案を提案する
- 自分でできるセルフケアを考えよう!:セルフケアのヒントとして、ア) 何かをする活動、イ) 静かな活動、ウ) 気分が明るくなる活動、エ) 五感を使う活動などで、自分で自分の心をケアすること、そして自分自身の心を守ることを実践してみよう。

### ② カードゲーム「ココロンリーツナガール」について、概要やおきてなど、ゲーム体験の準備

### ③ ワーク2:お題のストレス出来事に対して、あなたならどう行動しますか? 手元の DO-SURU?カードから、1枚選んでみましょう。

### ④ カードゲーム「ココロンリーツナガール」の訓練モードで、3～4名1グループになりゲームを体験。

### ⑤ ワーク3:自分なりのストレス対処・セルフケアを考えてみましょう。あなたの考えるストレス対処法は?

### ⑥ ペライチで今日のまとめ:ストレスってなに?・アサーションとセルフケアって?



ココロンリー ツナガール	ストーリー&キャラクター①	Switch	ココロンリー ツナガール	ストーリー&キャラクター②	Switch
<p><b>- STORY -</b></p> <p>あなたはココロガード隊の新人隊員。様々なストレスから、みんなの心を守るのが任務です。日常生活や学校、仕事、周囲とのコミュニケーション、将来のこと・・・日々あらゆる場面で襲い掛かってくるストレス出来事に、あなたならどのような行動をとりますか？</p> <p>さあ、一緒にストレス対処法を学ぼう！</p>		<p><b>- CHARACTER -</b></p> <p>ココロガード隊のマスコットキャラクター</p> <p>このカードの裏面にある「ココロガード隊のおきて」も要チェックだよ！</p> <p>ココロンリー ツナガール</p>		<p><b>ココロガード隊のおきて</b></p> <p>隊員が守るべきおきては3つ。よく読んで、訓練（カードゲームプレイ）前には「ココロガード隊のおきてにのっとり、誠実にプレイすることを誓います!」と宣言しよう！</p> <p><b>その1. 自分の心に正直であれ</b></p> <p>ストレスへの対処カードを選ぶときには、自分の気持ちに正直にカードを選ぼう。そして「なぜそのカードを選んだのか?」理由を率直に話そう。</p> <p><b>その2. 相手を尊重せよ</b></p> <p>相手の選んだカードやその理由を否定することなく、しっかり聴く姿勢を持とう。</p> <p><b>その3. ストレス対処法は人それぞれ多様にあることを体感せよ</b></p> <p>そのときの自分の調子に合った対処方法を選ぶように、学んでいこう。</p>	
<p>*本ゲームは、隊長と新人隊員とでストレス対処法を学ぶ「訓練モード」、新人隊員同士で切磋琢磨しストレス対処法を磨く「集中デュエルモード」の二つのモードで遊べます。</p>					

## 7. 受講者の感想

### <リ・トライ！プログラム受講後アンケート(第11回)>

- ① 話をよく聞き理解する事ができた。大変自分のためになる話をきけて良かったです。次回もお願い致します。
- ② 営業は、トップの人のマネをするといいということが役に立った。
- ③ 選択の科学の象の話から、これから働く認知症のグループホームに話が繋がって、非常に興味深く受講することが出来た。今日のように、もっと外部講師の話が聞けると嬉しい。
- ④ 新しい仕事を見つけたりしてみる。できないことや分からないことでも自分から進んで理解しようとする言動が大切だと思った。
- ⑤ いろいろな話を聞いたが、とにかく行動を起こすということが重要であるということが改めて感じました。
- ⑥ 現在、仕事をしていますが学んだことを仕事にいかしたいと思います。またプログラムに参加したいと思います。
- ⑦ 今後の人生の選択など、学んだことが多く活かしたいと思います。

### <リ・トライ！プログラム受講後アンケート(第12回)>

- ① 全回参加ができて良かったです。ありがとうございました。とても自分のためになりました。とても良いプログラムでした。
- ② アサーションやセルフケアが役に立った。
- ③ 限られた選択肢の中からストレスに対処するというより現実的な状況をカードゲーム形式で楽しく学ぶことができ、とても面白かった。
- ④ 自分自身に役立つと思う。現在働いているので今後参加できるかわかりませんが、機会があればまたプログラムに参加したいと思います。
- ⑤ 仕事をしていたので役に立ちました。わかりやすかった。
- ⑥ 毛布は「ライナスの(安心)毛布」と言われる物ですね。
- ⑦ 考え方が大人になれたと思います。今までありがとうございました。
- ⑧ まだまだ職はまだです。また、来年もあつたらぜひ考えます。
- ⑨ 他の人の意見とか学んだ。

## 8. 全体を通して

### 第11回テーマ：対話:Choose Your Life「それでもなお、人生は選べる」

現代を生きる若者たち、特に少年院や刑務所を出た方々は、生まれ育った地、生まれた背景、そして地域社会からの偏見、格差など、さまざまな「人生の選びにくさ」に向き合っています。

景気も回復基調にある中、求人倍率をみる限りは、若者の就労環境は改善しているように見えますが、実は多くの働きづらさ、生きづらさの中、彼らは必至で生きているともいえます。

一方で、地域では若者の減少により、人材不足による経営の課題を抱え、倒産に追い込まれる中小企業も増加しています。多様な若者をどう受け入れ、活躍を後押しすることができるのか、私たち社会の側が問われているのかもしれない。

私たちの取り組みはそんな若者と、地域の皆さまをどうつなげるか、双方のハブになる役割を持っていると考えています。そしてそんな多くの幸福な出会いを作り続けるためには、地域の大人との対話、そして「うっかり出会ってします」大人たちの存在が不可欠なんだと思います。

### 第12回テーマ：ワークショップ:ストレス対処をカードゲームで学ぶ

「あなたは、自分には人とのつきあいが無いと感じることはありましたか。」「あなたは、自分は取り残されていると感じることがありましたか。」「あなたは、自分が他の人たちから孤立していると感じることがありましたか。」

この問いに対して、男女とも50～60%の受刑者が、「常にあった、時々あった」と回答している。（「令和6年版犯罪白書より」）

今日は、プログラム最終日。締めくくりは、【ストレスリカバー系デュエル】コロソリーツナガール®を体験しながら、日々のストレスや生きづらさどう向き合うかを考える場になりました。

この1年間の参加者の方々の声をきいていると、就職の課題が大きいほど、家庭内や組織、地域、そして社会から、孤立しがちな背景を持っている方が多くいらっしゃいました。

カードゲームでは、日々押し寄せるさまざまな「ストレス源」に対して、人それぞれの対処法が提示される。その中で一番効果的な対処法に点数が入るというシステム。

対処法の中には自分を大切にするための「セルフケア」系の対処法と、相手を大切にする「アサーション」という対処パターンがあり、その場その場でどのような対処が良いのかを、疑似体験することができます。

高倉健さんのような不器用な参加者の方がとても多い「リ・トライプログラム」ですが(笑)、カードゲームを通して談笑しながら打ち解けていく皆さまの姿は、失いかけた人との関係性を、少しずつ回復していく過程そのもののように見えました。

次回3月には今年度の「修了式」、そして来年度以降、「リ・トライ！」は次のステップに進みたいと思います。

今回もご協力いただいたふうどばんく東北 AGAIN さま、仙台保護観察所さま、宮城県就労支援事業者機構さま、職親プロジェクト宮城支部さま、その他賛同いただいた多くの皆さま、本当にありがとうございました！

（当法人 代表理事 今野 FB より引用、一部編集）

以上

報告者：本間 巧