

# 2024年度 活動報告

## プログラムの実施内容

毎回のプログラムには、ふうどばんく東北AGAIN様よりたくさんの方の食料支援を  
いただきました

### 【ソーシャル・スキルズ・トレーニング(SST)】

#### ①職場や生活の中で困る場面はありますか?

実施日：2024年6月22日(土) 14:00~16:00

参加者：受講者6名、講師2名、スタッフ3名

内容：受講者が抱える仕事や生活での困るもしくは困った場面、

リスクのある場面をペアワークで話し合い、リストアップした。話す際のルールとして、意見を否定しないことを共有しペアワークを実施。話しで挙がった場面については、各グループから発表してもらい、人前で話す機会も作った。



#### ②節約の工夫をしながら楽しく暮らすには

実施日：2024年8月24日(土) 14:00~16:00

参加者：受講者7名、講師1名、スタッフ2名、オフザーバー1名

内容：日常生活の中で必ず利用するスーパー・コンビニを最大限活用するためのチラシの見方をはじめ、図書館や公共交通機関を活用した節約術や、生活に困った時の地域資源を出し合いながら、地域で楽しく生活する工夫について学んだ。

#### ③あなたは何を練習したい?

実施日：2024年10月19日(土) 14:00~16:00

参加者：受講者8名、講師2名、スタッフ3名

内容：生活の中で困る場面を出し合いながら、

参加者の取り組みたい内容を中心に、就職活動の場面などのSSTを行う。



#### ④怒りなどの感情をコントロールする方法

実施日：2024年11月2日(土) 14:00~16:00

参加者：受講者11名、講師2名、スタッフ4名

内容：怒りを逃がす方法、アンガーマネジメントについて、特に職場の中を想定したSSTを中心に取り組んだ。



#### ⑤まとめ:仕事や生活の様々な場面の総演習を楽しく学ぼう

実施日：2024年12月7日(土) 14:00~16:00

参加者：受講者10名、講師2名、スタッフ2名、オフザーバー1名

内容：これまで学んできたSSTについて、「場面カード」などを活用しながら、主体的な対話型のワークショップを実施した。

### 【協力雇用主のもとでの1日農業体験】

実施日：2024年9月3日(火)

・大変な作業で農家さんのありがたみがわかり良かった。  
今日の作業は今居る所の草刈り作業にも役立てたいと思います。  
・目に見えて作業の進捗が分かるので、集中力や集中することの楽しさに気付けたことが良かった。

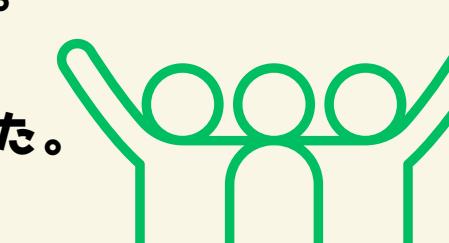


## 利用者の声まとめと今後の展望

### 1. 参加者のポジティブな感想

#### ① 様々な職業・経験談が聞けた

- 普段関わることのない職業の話を聞くことができ、新たな視点を得られた。
- 弁護士の講話が印象的で、法律に関する知識を得ることができた。
- 農業に興味があり、実際に体験してみたいと思いました。
- 協力雇用主の存在を知り、新しい可能性を考えられるようになった。



#### ② 生活に役立つ知識を得られた

##### 金銭管理・節約術

- 生活費や具体的なコストについての知識が得られ、生活設計に役立てたい。
- スーパーでの節約術や100均の活用など、実践的な内容が学べた。
- 「チリも積もれば山となる」といった視点を持つことができた。

##### 法律・契約の知識

- 契約について詳しく学ぶことができ、今後に役立ちそうだ。
- 法律を知っているか否かで、将来的に大きな違いが出ると実感した。
- 「もう一度犯罪に手を染めない」と改めて自覚できた。

#### ③ 自己成長・自己改善につながった

##### ストレス対処・怒りのコントロール

- ストレスをためやすい自分にとって、役立つ情報を多かった。
- 怒りのスイッチを切る方法を学び、今後実践したい。
- 怒りを逃がすための言葉を知ることができた。



##### コミュニケーションスキルの向上

- 「聞く・聴く・訊く」の違いを学べた。
- 人の話を受け入れることの大切さを理解した。
- 直接の練習を通じて、自信がついた。



##### 働く意欲の向上

- アランクがある中で、再び仕事をしたいという気持ちが芽生えた。
- SSTのトレーニングを受け、実際に就職後に役立っていると実感。
- 「行動を起こすことの重要性」に改めて気づかされた。



### 【ワークショップ】

#### ① 金銭基礎教育プログラム

実施日：2024年8月3日(土) 14:00~16:00

参加者：受講者7名、講師1名、スタッフ3名、オフザーバー1名

内容：お金と仕事について学び、自立後の生活を考えることから始まり、「生活コスト予測シート」を使ったワークショップや、「稼ぎ方・働き方カード」を使った人生シミュレーションなどを通じて、自立のための金銭感覚を学んだ。

#### ② ストレス対処をカードゲームで学ぶ

実施日：2025年2月8日(土) 14:00~16:00

参加者：受講者11名、講師2名、スタッフ2名

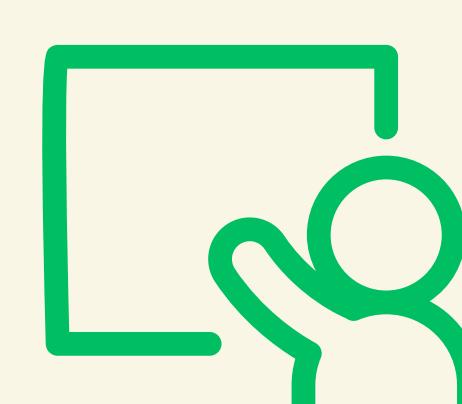
内容：ストレスリカバリー系デュエル「ココロソリーツナガール」を使用し、日々のストレスに多様な向き合い方があることを知り、今後の社会復帰や人間関係の回復に活かす。



### 2. 具体的に役立ったプログラム・講座

#### ① ソーシャルスキルズトレーニング

- 直接のロールプレイを通して、実際に役立つスキルを身につけられた。
- 断り方のスキルが学べたので、日常生活で活かしたい。
- 「今日はお休みですか?」と聞かれたときの適切な対応が学べた。



#### ② 法律・契約に関する知識

- これまで知らなかった契約の詳細を学ぶことができた。
- 権利、義務、責任について再認識できた。
- 少年院で学んだ内容を再確認でき、今後に活かしたい。

#### ③ 心理学・セルフケア

- 心理学の専門的な内容が分かりやすく説明され、興味深く学べた。
- アサーション（自己表現）やセルフケアの重要性を実感した。
- 休むことの大切さを再認識した。



### 3. 改善点・今後の展望

#### ① 講座内容の改善

- 初回の講義が少し抽象的だったため、より具体的な説明が欲しかった。
- さまざまな外部講師の話をもっと聞きたい。
- 年代別に異なるプログラムがあれば、より有意義になりそう。



#### ② 継続的な参加を希望

- 今回のプログラムが非常に役立ったので、今後も定期的に参加したい。
- 仕事があるため継続参加が難しいが、機会があればまた受講したい。

### 4. 総合評価と今後の期待

アンケート結果から、プログラムが多くの参加者にとって有意義だったことが分かります。特に「生活に役立つ知識の習得」「自己成長の実感」「働く意欲の向上」といった点で評価が高かったと思われます。

一方で、「講義内容の充実」や「外部講師の増加」などの改善点も挙げられており、今後のプログラム内容の向上が期待されます。



Webサイトはこちら  
<https://retry-miyagi.org/index.html>

Supported by 日本 THE NIPPON  
財團 FOUNDATION