

刑事施設における性犯罪再犯防止指導において使用するプログラムテキスト、ワークブック等の一部抜粋

**program text
vol.**

1

本プログラムテキスト及びワークブック等は、受講者が受講中に貸与されるもので、指導は本テキストに沿って進められます。

●第1科プログラムテキスト 目次

1	プログラムの流れ		4					
2	性加害につながるリスク	課題1	「私のリスク」 10					
3	セルフ・モニタリングと緊急時のコーピング	課題2	セルフ・モニタリングと緊急時のコーピング ワークシート 22					
4	自分史を書こう	課題3	「自分史」	課題4	「自分史のまとめ」	課題5	「人生浮き沈みグラフ」	28
5	自分史発表準備		35					
6	自分史発表		37					
7	行動サイクルとは	課題6	「私の行動サイクル」	課題7	「行動サイクル分析」	38		
8	行動サイクル発表準備		44					
9	行動サイクル発表		46					
10	なりたい自分	課題8	「なりたい自分」	47				
11	再発防止計画(セルフ・マネージメント・プラン)とは	課題9	「警告サインとストッパー」	49				
12	コーピング・スキル	課題10	「MCC法ワークシート」	51				
13	再発防止計画(セルフ・マネージメント・プラン)作成	課題11	再発防止計画(セルフ・マネージメント・プラン)	60				
14	再発防止計画(セルフ・マネージメント・プラン)発表		64					
15	第1科の振り返り		65					

このプログラムの目的

このプログラムは、みなさんに、出所後、再犯のないより良い人生を歩んでもらうため、言い換えれば、二度と性加害におよばない生き方を身につけてもらうために用意されました。

では、「なぜ性加害におよぶのか」、「どうすれば再犯をふせげるのか」について、このプログラムの考え方を見ておきましょう。

●なぜ性加害におよぶのか？

- 性加害は、性欲の問題だけで起こるものではありません。性加害は、性加害することによって嫌な気持ちを和らげられる、自信を感じられるなど、様々な動機によって引き起こされます。自分が大切にしていること・求めていることについて、他に満たす手段がなかった結果、性加害が選択される場合もあると考えられます。
- 実際には、認知のゆがみ(自分に都合の良い勝手な見方、かたよった考え方、誤った信念や価値観)、対人関係と親密性の問題(他者と親密な関係を築くことのできにくさ)、感情統制の悪さ(感情に左右されすぎる事)、共感性の不全(他者の気持ちを十分に感じ取ることができないこと)などのいろいろなことが影響して、性加害がおこなわれます。

まず、最初のセッションでプログラムの目的やプログラムの流れをグループ内で共有し、参加者の動機づけを行います。参加者の中には、受講に対する抵抗感を持っている者もいるため、その気持ちを受容しつつ、このプログラムが出所後の自分の生活に役立つものであることを丁寧に説明していきます。

プログラムの流れ

1

プログラムの流れ

このプログラムは、以下のような流れで進められます。



2 性加害につながるリスク

〈このセッションの目標〉

- ①さまざまなリスクについて知ろう
- ②自分に当てはまるリスクは何か考えよう

リスクとは、再犯のおそれ、危険性のことです。

調査をした結果、再犯者にはこれらの特徴をもつ人が統計的に多かったという事です。つまり、リスクが高い人は、再犯の可能性が高い、ということになります。リスクには、動的リスクと静的リスクの2つがあります。動的リスクは自分自身の考えや行動で変えられます。静的リスクは主に過去に関係しているため、変化させられないものです。

どうしてリスクについて学習するんですか？

？

自分のリスクに気づいて対処していくことが、再犯防止につながっていくからです。

リスクはそれに気づけば、変えていくことができます。次のページからリスクとして挙げる特徴は、研究の結果明らかになったものです。自分がどんなリスクを抱えているかを知り、再犯を防ぐためにどこを変えていけばいいのか確認しましょう(ワークブック3～18ページ「課題1 私のリスク」)。

性犯罪につながりやすいとされているリスクを学び、それが自分に当てはまるかどうか検討します。リスクには、動的リスクと静的リスクがあり、動的リスクは、ストレス対処力の不足等自分自身の考えや行動で変えられるもの、静的リスクは、犯罪歴等主に過去に関係する変化させられないものです。

3 セルフ・モニタリングと緊急時のコーピング

〈このセッションの目標〉

- ①セルフ・モニタリングの目的を知ろう
- ②セルフ・モニタリングの練習をしよう
- ③緊急時のコーピングを理解し、使ってみよう

セルフ・モニタリングとは（自己観察）

セルフ・モニタリングとは、考えや感情、身体感覚、行動等を自分でモニター（観察）することです。

セルフ・モニタリングの目的

自分自身をモニタリングして、再犯につながる考えや感情・行動を予測すれば、自分の考えや行動などを適切な状態にコントロールできるようになり、再犯を未然に防ぐことができます。このプログラムの中で学ぶリスク等の知識は、セルフ・モニタリングを高めることに役立ちます。（第1科テキスト「⑩コーピング・スキル」のセルフ・モニタリングも参考にしてください。）

認知行動療法では、自分自身の考えや感情などを自分で観察するセルフ・モニタリングの力を大事にしています。普段の受刑生活でも活用できるよう、プログラムの初期に、セルフ・モニタリングを学び、自分の考えや行動などを適切な状態にコントロールできるように練習します。

4 自分史を書こう

4

自分史を書こう

〈このセッションの目標〉

- ① 自分史を書く意味を考えよう
- ② 自分史の書き方を知ろう
- ③ 自分たちが体験してきたことについて話し合おう



自分史とは

自分史とは、自分の歴史のことです。幼いときから現在まで、どんな生活をし、どんな出来事があったか、その時どんなことを感じていたかを書きつづります。

自分史は、子ども時代の自分、家族のこと、学校のこと、恋人や友だちとの関係、仕事のこと、自分の強み、大切にしていたこと・求めていたことなどの話題で構成されます。

各自が幼いときから現在までの自分の歴史を振り返り、自分史を記載し、一人一人グループ内で発表し、話し合います。

自分史の作成、発表を通じて、自分の問題に気付いたり、自分の人生の意味を問い直したりして、自己の洞察を深めていきます。

7 行動サイクルとは

〈このセッションの目標〉

- ① 行動サイクルを理解しよう
- ② 自分の場合に当てはめて考えてみよう

行動サイクルとは

7

行動サイクルとは

行動サイクルとは、行動が進む道筋・段階のことです。性加害の行動サイクルの特徴、行動サイクル分析の目的は以下のとおりです。

特徴

性加害の根底には加害者の認知のゆがみ(セルフトーク・信念・価値観のゆがみ)があります。性加害の行動サイクルは出来事、認知(のゆがみ)、感情、行動が相互に影響し合いながら進んでいきます。

目的

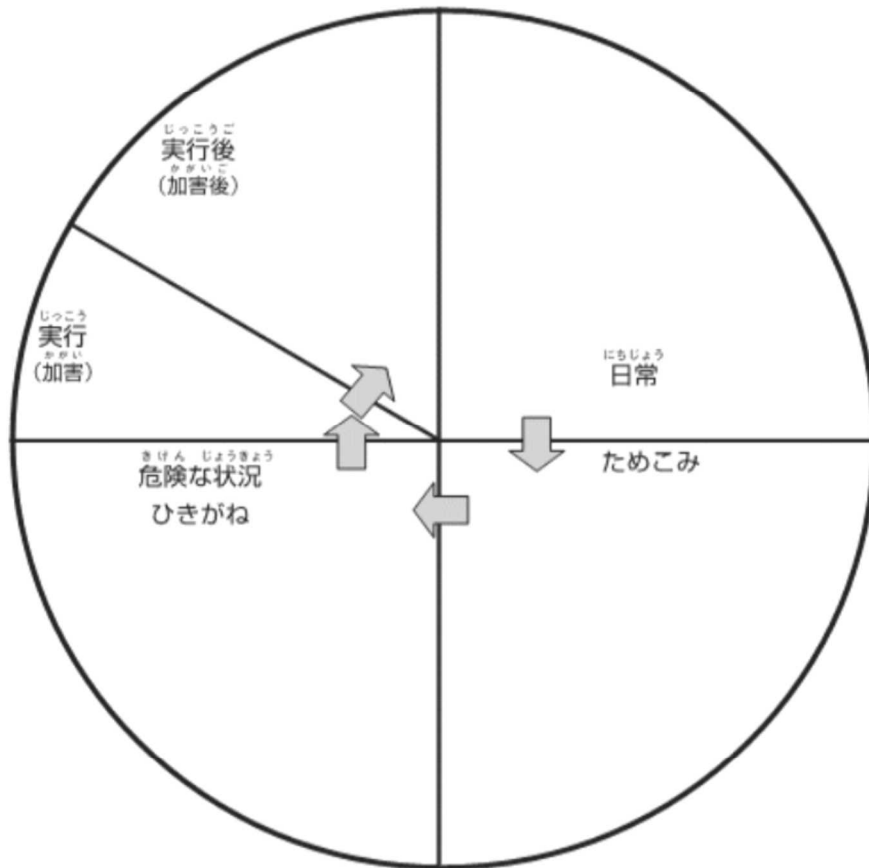
- 性加害の可能性を高める状況や、可能性を低下させる状況を見つけてみます。
- 行動サイクルの段階を進めるリスクを段階ごとに見つけていきます。
- 加害実行の意思が固まっていく過程を明らかにします。
- 日常で求めていたこと、加害で得られていたことを見つけていきます。

以上のやり方で、あなた自身の性加害に関連する認知、感情、行動、出来事、状況が何かをはっきりさせます。そして、あなたにとってのリスクを特定することが行動サイクル分析の大きな目標です。そして、日常で求めていたことや加害で得られていたことについても見つけていきましょう。性加害の行動サイクルを理解すれば、性加害行動を阻止するための介入のチャンスがたくさん見つかります。

自己洞察が深まってきた後に、自分の性加害を振り返り、日常→ためこみ→ひきがね→実行の各段階で、どのような認知、感情、行動、出来事、状況が関連していたのか、行動サイクルの分析を行います。それをグループ内で発表し、話し合うことで、自分にとってのリスクを特定し、性加害を阻止するための介入のタイミングを見つけます。

こうどう ぶん せき
行動サイクル分析

ねん 年	がつ 月	にち 日
---------	---------	---------



え 得られていたこと・求めていたこと

※ じっこうご (加害後) のにんち かんじょう ぶ かんせい 振り返り、「にちじょう」や「ためこみ」にむ かけて やじるし
 をか た こうどう かんせい 書き足して、行動サイクルを完成させましょう。

12 コーピング・スキル

〈このセッションの目標〉

① コーピング・スキル(対処方法)を学ぼう

コーピング・スキルとは

コーピング・スキルとは再犯リスクを小さくし、行動サイクルが実行(加害)段階へ進行するのを防いだり、前の段階に戻したりするための対処方法です。

コーピング・スキルは、場面や状況に応じて使い分けていくものですので、それを実際に使っているところをイメージしながら具体的に考えていく必要があります。また、あなたが、なりたいたい自分に近づいていくための具体的な行動もコーピング・スキルとなります。

主なコーピング・スキル

●なりたいたい自分に近づくための具体的な行動

例えば、仕事や余暇を充実させることにより、幸せを感じたいのであれば、スキルアップのために資格試験に挑戦したり、趣味や特技をさらに深めたりする行動が、コーピングとして考えられます。また、健康的で元気に暮らすことを求めるのであれば、日々のストレスを軽減するために、運動をしたり音楽を聴いたり温泉に行くなど、リラックスできる余暇時間を過ごすこともコーピングになるかもしれません。

●回避

回避とは、性加害のリスクが高い状況(事件と強く結びつく状況、出来事、人物、対象、場所)をあらかじめ避けて、そうした場面に出くわさないようにすることです。

事情があってこれらのすべてを回避できない場合には、これらに直面する時間を最短にする方法を考えます。

12

コーピング・スキル

自身の再犯リスクが特定できた後に、それを小さくし、行動サイクルが実行(加害)段階へ進行するのを防いだり、前の段階に戻したりするための対処方法を学びます。人によってリスクは異なりますので、それぞれ自分に合った対処方法は何かを考えていきます。

資料 5 性的空想の影響

● 空想には、いろいろな側面がある

人は、いろいろなときに空想をするものです。空想には、緊張がやわらかく、心地よくなる、想像力が刺激されるなどのように、私たちの役に立っている面があります。空想する力なしに人類の進歩はなかったといってもいいでしょう。

しかし、空想にとらわれ過ぎると、現実かどうかの判断力がにぶくなる面もあります。そうすると、いろいろな問題につながるかもしれません。



● 性的空想にとらわれると、どんな影響が出る？

性的空想にとらわれると、以下のような影響が出ることもあります。

影 響	内 容
① 興奮するパターン	性的に興奮する独自のパターンができる
② 認知のゆがみ	被害者や自分、社会などに対して、ゆがんだ認知が身に付く
③ 空想のエスカレート	性的空想の内容がどんどんエスカレートしていく
④ 空想が現実に見える	空想にとどまらなくなって、性加害が実行できるものに見える
⑤ 性的衝動が高まる	性的な欲求を、なにがなんでも解消したくなる

それぞれの当てはまり方は人により違っており、重なることもあります。

このような影響を学んだ上で、性的空想をしても性加害に至らなかった経験と、至ってしまった経験の両方を振り返れば、あなたの再犯防止のヒントが見つかるかもしれません。

人によっては、性加害に結び付く性的空想があることを学び、その対処方法を練習します。必要性があると認められた受講者は、自身の性的空想の内容と性犯罪との結び付きを検討し、その対処方法を考えていきます。

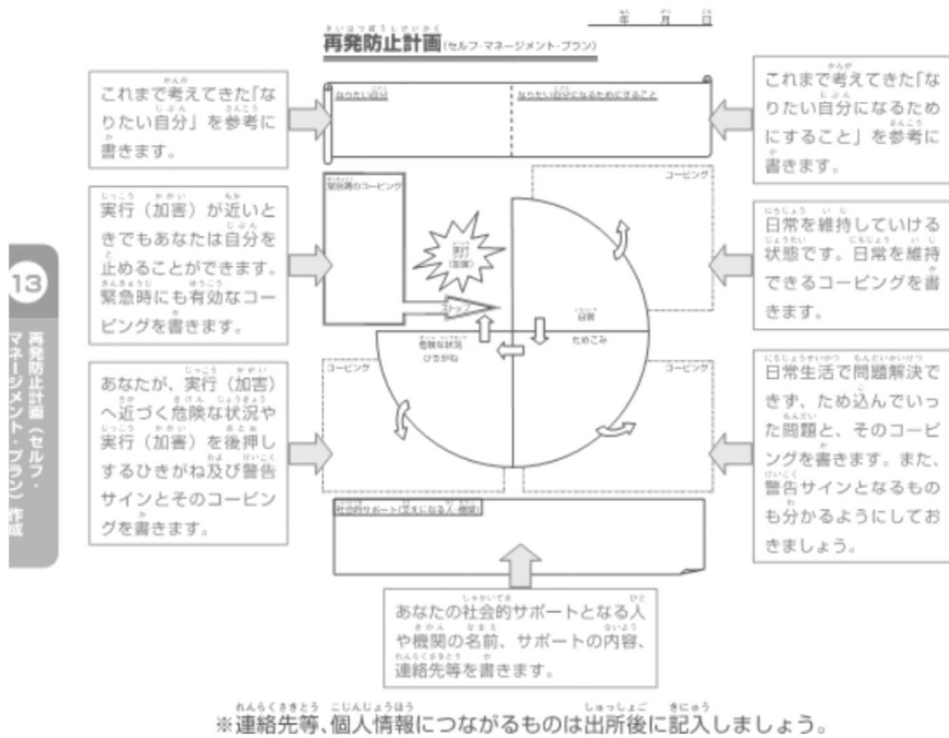
13 再発防止計画（セルフ・マネージメント・プラン）作成

〈このセッションの目標〉

①自分の再発防止計画（セルフ・マネージメント・プラン）を作ろう

再発防止計画(セルフ・マネージメント・プラン)作成手順

まずは「なりたい自分」を考えましょう。「なりたい自分」は、自分の将来の目標です。この目標を達成するための「なりたい自分になるためにすること」について考えましょう。これまで取り組んできた課題を参考にし、以下の解説を見ながら、第1科ワークブック93～114ページ「課題① 再発防止計画(セルフ・マネージメント・プラン)」に取り組みましょう。



13 再発防止計画(セルフ・マネージメント・プラン)作成

行動サイクル分析でまとめた各自の再犯リスク要因やそれに対するコーピング（対処方法）、なりたい自分等について具体的に検討し、再発防止計画にまとめます。全員の前で発表し、お互いフィードバックをして、よりよいものに改訂していきます。