



JUMP

(テキスト)

はじめに

プログラムを受け^うける
^{みな}皆さんへ

プログラムを受ける皆さんへ

このプログラムは、あなたが^{しゅついでんご} 出院後、^{せいひこう} 性非行や^た 其他の^{ひこう} 非行によって^{だれ} 誰かを^{きず} 傷つけることなく、「^{じぶん} なりたい自分」を^{めざ} 目指して、
あなたらしく^い 生き^い 生きと^{じんせい} 人生を^{あゆ} 歩いていくためのものです。

このプログラムでは、^{せいひこう} 性非行をしてしまうときの^{かんが} 考え方の^{かた} クセ、
^{かんじょう} 感情をうまく^{ほうほう} コントロールするための^{まな} 方法などを^{まな} 学びます。
あなたは、このプログラムのほかに、^{こべつめんせつ} 個別面接や^{しよくぎょうしどう} 職業指導などで、
たくさん^{まな} のことを^{まな} 学んでいますね。これらすべてが、あなたが
「^{じぶん} なりたい自分」を^{めざ} 目指して^{あゆ} 歩いていくための^{ちから} 力となりますので、
^{いっしょうけんめい} 一生懸命^{とく} 取り組むようにしてください。

あなたが、「^{じぶん} なりたい自分」に向けて^む 歩み出したとき、^{あゆ} たくさんの
^{ひと} 人があなたを^{おうえん} 応援してくれるでしょう。あなたは^{ひとり} 一人ではないの
です。



だい かい
第1回

じぶん
どんな自分になりたいか

こんかい もくてき
〈今回の目的〉

- ① ルールを決めよう。
- ② どんな自分になりたいかを考えよう。

さあ、今日から一緒に学びましょう

みなさん、こんにちは。

今日から、ここに集まっているメンバーで、このプログラムを勉強
していくことになりました。まずは、自己紹介をしましょう。



わたしは、

.....
.....
.....

ルールを決めよう

みんなが気持ちよくプログラムに参加するためには、どんな
ルールが必要でしょうか。みんなで話し合ってみましょう。

ルールが決まったら、ワークシート1に書いてみましょう。

みんなで決めたこのルールは、毎回の授業の
初めに確認します。みんなでしっかり守る
ようにしましょう。

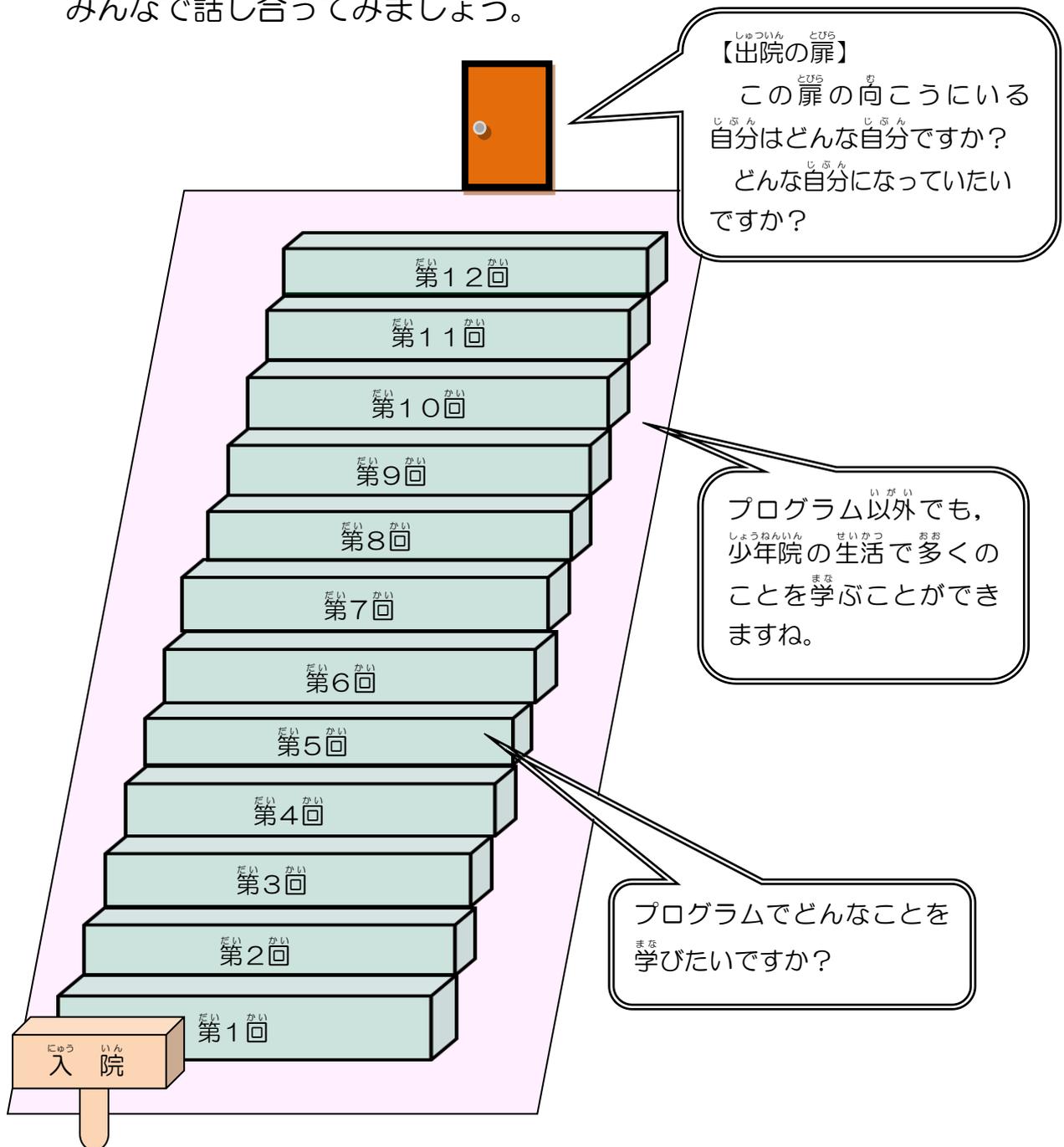


どんな自分になりたいか

このプログラムでどんなことを学びたいですか。

このプログラムを受け終わって、出院した後に、どんな自分になっていたいですか。

みんなで話し合ってみましょう。



《コラム1》「なりたい自分」を考えるとときのヒント

① 「〇〇しない人」ではなく「〇〇できる人」

「性非行をしない人になりたい。」や「悪いことをしない人になりたい。」など、「〇〇をしない…」と考えた人がいるかもしれません。そういう人は、マイナスの（否定的な）言葉ではなく、「〇〇する人になりたい。」や、「〇〇できる人になりたい。」というように、プラスの（肯定的な）言葉に変えてみましょう。

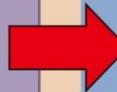
マイナスの言葉

- 性非行しない人
- 悪いことをしない人
- 人を傷つけない人
- 捕まらない人
- 嘘をつかない人



プラスの言葉

- 相手の気持ちを考えることができる人
- 人を助ける人
- 努力する人
- 自分の行動に責任を持つ人



② 具体的にイメージできるもの

「しっかりした人になりたい。」「強い人になりたい。」「幸せな人になりたい。」など、少し大きな目標を思い浮かべた人がいるかもしれない。そういう人は、もう少し具体的に考えてみてください。

例えば、「しっかりした人」なら、どんな人をしっかりしていると思うのかをじっくり考えてみましょう。そうすると、「自分の考えを持った人」など、具体的なイメージが出てきますね。



どんな人が強い人だろう…。
力が強いってことじゃなくて、我慢強く、
責任を持って仕事をする人かな…。

③ いつまでも大切にできるもの

たくさん思いついた人は、「このプログラムを受け終わってからも…。」「少年院を出院してからも…。」「学校や職場に行くようになって…。」と想像して、何歳になっても大切にできそうなものを選んでください。

第1回のホームワーク

「なりたい自分」を下の枠の中に書いてみましょう。

絵で表現したい人は、絵を書いてもよいですよ。

まずは、下書きです。気楽な気持ちで、思いついたものを全部、書き出してみてください。



下書きができれば、先生からアドバイスをもらってください。

その後、ワークシート2に清書をします。

だい かい
第2回

じぶん
「なりたい自分」と
せいひこう じぶん
性非行をする自分

こんかい もくてき
〈今回の目的〉

- ① 「なりたい自分」を^{はっぴょう}発表しよう。
- ② 性非行^{せいひこう}について考えよう。

「^{じぶん}なりたい自分」を^{はっぴょう}発表しよう

ワークシート2を^み見てください。

「^{じぶん}なりたい自分」は、あなたの^{たいせつ}大切な^{もくひょう}目標ですから、ありのままに^{はっぴょう}発表してください。



わたしは、ほかの^{ひと}人の^{きもち}気持ちを^{おも}思いやる^{こと}ことができる^{ひと}人になりたいです。

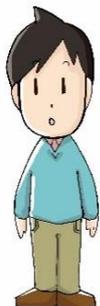
それでは、もう^{いちど}一度、ワークシート2を^み見てください。「^{じぶん}なりたい自分」になった^{こと}時の^{こと}ことをイメージしてみましよう。どんな^{きもち}気持ちになりますか。



.....
.....

「^{じぶん}なりたい自分」を^{いしき}ふだんから意識しよう

^{しょうねんいん}少年院での^{せいかつ}生活の中で、「^{じぶん}なりたい自分」に^{ちか}近づくために^{こと}できることは^{なん}何でしょうか。



^{おも}思いやりのある^{ひと}人になりたいたから、^{しょうねんいん}少年院では、^{あと}後で^{つか}使う人の^{こと}ことも^{かんが}考えて、^{トイレ}トイレを^{きれい}きれいに^{つか}使うように^{こころ}心がけよう！

.....
.....

性非行について考えよう

このプログラムの目的は、次のとおりでしたね。

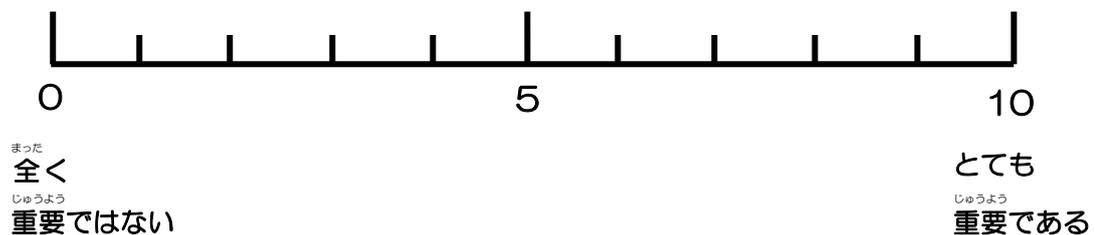
性非行やその他の非行によって誰かを傷つけることなく、
「なりたい自分」を目指して、あなたらしく生き生きと人生を
歩んでいくこと

この目的を達成するために、これからも学習を進めていきますが、
今日はまず、性非行に対する自分の気持ちを確認したいと思います。

1 あなたにとって、性非行をやめることはどのくらい重要ですか？

全く重要でない場合は0、とても重要である場合は10とします。

今の気持ちに当てはまるところに○印を付けてください。



2 性非行せいひこうをすることのメリットぶぶん（よい部分）とデメリット

（悪い部分わるいぶぶん）は何なんですか？

性非行 <small>せいひこう</small> をすることの メリット <small>ぶぶん</small> （よい部分）	性非行 <small>せいひこう</small> をすることの デメリット <small>わるいぶぶん</small> （悪い部分）
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	• 警察 <small>けいさつ</small> に捕 <small>つか</small> まる。 <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

3 では、性非行せいひこうをやめるとしたら、どのようなメリットぶぶん（よい部分）

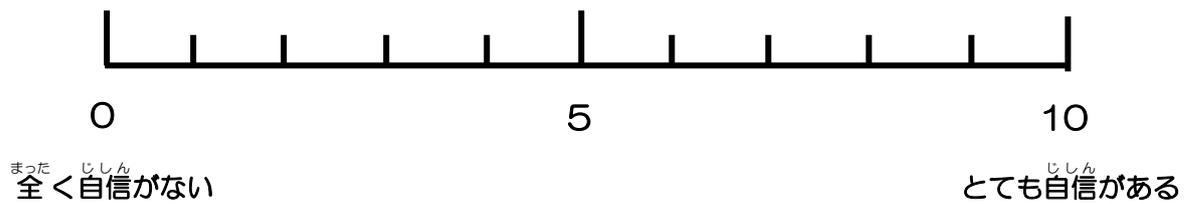
がありますか？

性非行 <small>せいひこう</small> をやめること <small>ぶぶん</small> のメリット（よい部分）
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

4 もしあなたが性非行をやめると決めたとして、やめられる自信はどのくらいありますか？

まったく自信がない場合は0，とても自信がある場合は10とします。

今の気持ちに当てはまるところに○印を付けてください。



5 1から4について考えてみて、気づいたことや感じたことを

下を書いてみましょう。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

《コラム2》つい後ろ向きになってしまう人へ

性非行をやめたいという気持ちはあるけれど、
やめることができないのでは…と不安に思っている人
がいるかもしれません。



そんなあなたに、前向きに頑張るためのポイントを紹介します。
ぜひ実践してみてください。

■ 過去にうまくいかなかったからといって、「また失敗する」と
思い込まず、積極的にチャレンジする。

■ 「あの人のできないのだから自分にもできない」、「あの人には
勝てない」といったように人と比べないで、自分の目標に集中
する。

■ 「できない」、「無理だ」などと、マイナスな気持ち
になっても気にしすぎない。



第2回のホームワーク

○ ワークシート3「振り返り日記」を記載しましょう。

例にあるように、上の段には、1日を振り返って、「なりたい自分に近づくことができた！」と思う出来事を書いてください。

下の段には、1日を振り返って、「なりたい自分とは違うことをやってしまった！」と思う出来事を書いてください。

だい かい
第3回

こうどう お し く
行動が起こる仕組み①

こんかい もくてき
＜今回の目的＞

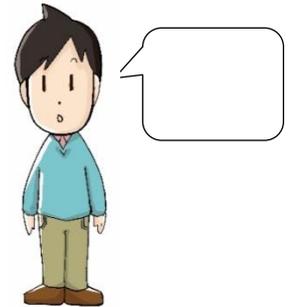
- ① 行動がどのようにして起こるのかを理解しよう。
- ② 行動を変えるための方法を学ぼう。

「振り返り日記」を^ふ発表^{かえ}しよう

前^{ぜん}回^{かい}の授^{じゆ}業^{ぎよう}では、みなさんに、「なり^じたい自^{ぶん}分^{ぶん}」を^は発表^{びよう}してもらい、
「なり^じたい自^{ぶん}分^{ぶん}」に^む向^くけて具^ぐ体^{たい}的^{てき}に^{こう}行^{どう}するこ^{たい}の^{せつ}大^ま切^なさを^ま学^まび
まし^たね。

ワークシート3「^ふ振り返^{かえ}り日^に記^き」を^み見^みて^くだ^さい。

「なり^じたい自^{ぶん}分^{ぶん}に^ち近^かづくこ^たが^でき^た！」とい^てき^こと
「なり^じたい自^{ぶん}分^{ぶん}と^ち違^がうこ^とを^やっ^てし^まっ^た！」
とい^てき^ことを^は発表^{びよう}し^まし^よう。



今日^きの授^{じゆ}業^{ぎよう}で^ま学^まぶ^こと

前^{ぜん}回^{かい}の授^{じゆ}業^{ぎよう}では、性^{せい}非^ひ行^{こう}をや^めた^とき^のメ^リッ^トな^どに^つい^ても
考^{かん}え^まし^たね。こ^れか^らの授^{じゆ}業^{ぎよう}では、み^なさ^んが、も^う誰^たれ^も傷^きづ^ける
こ^とな^く、「なり^じたい自^{ぶん}分^{ぶん}」へ^あと^あゆ^んで^いく^ため^に、性^{せい}非^ひ行^{こう}をや^める
た^めに^はど^うす^れば^いい^かを^{かん}が^が考^えて^いき^ます。

でも、い^きな^り性^{せい}非^ひ行^{こう}に^つい^て考^{かん}え^るの^は難^むし^いで^すね。

そ^こで、今日^きの授^{じゆ}業^{ぎよう}では、ま^ず、身^み近^{ちか}な^{こう}行^{どう}を^とり^あげ^て、
よ^くな^い行^{こう}を^やめ^るた^めに^はど^うす^れば^いい^かを
考^{かん}え^てみ^ます。



行動はどのようにして起こるのか

下に、少年院で生活しているA君の行動が書いてあります。

《A君の事例》

A君は、ある日の午後、自分の居室で漢字テストの勉強をしていました。テストは来週ですが、A君はまだ準備ができておらず、焦っていました。

居室の向こうにあるホールからは、ほかの生徒たちが話す声が聞こえます。今度の球技大会の打合せをしているようです。

A君は、「僕は勉強しているのに、邪魔しないでくれよ！」と思い、腹が立ったので、壁を思いっきり強く蹴りました。

ほかの生徒はびっくりして、「A君は乱暴な人だな。」「あまり関わりたくないや。」と思いました。



みなさんの中にも、A君と似たような行動をして、周りの人に嫌な思いをさせたり、家族や先生にしかられた人もいられるかもしれませんね。

では、次のB君の場合はどうでしょうか。

《B君の事例》

B君は、ある日の午後、自分の居室で漢字テストの勉強をして
いました。B君は、来週のテストに向けて、以前から計画的に勉強
を進めていたので、準備は順調です。

居室の向こうにあるホールからは、ほかの生徒たちが話す声
が聞こえます。今度の球技大会の打合せをしているようです。

B君は、「みんな頑張って打合せをしているんだな。僕も
頑張らなくちゃ。」と考え、落ちついて勉強を続けました。

B君も、ほかの生徒も、それぞれ自分の
やるべきことに集中できました。



B君の行動は、A君の行動と違って、周りの人にとってもB君
自身にとっても、とても気分の良いものです。できればA君のよう
な行動をとらずに、B君のように行動したいものですね。

では、A君とB君のどこが違って、行動に違いが生まれたのかを、
一緒に確認していきましょう。

1 最初の状況

次については、A君もB君も同じですね。

- 居室で勉強していた。
- ホールでほかの生徒が球技大会の打合せをしていた。

ただ、次については、A君とB君とで違ってきます。

【A君】テストの準備ができておらず、焦っていた。

【B君】以前から計画的に勉強を進めていて、準備は順調。

2 考え方

考え方は、A君とB君とで違ってきますね。

【A君】「みんなが僕の勉強を邪魔している。」

【B君】「みんな頑張っているんだな。僕も頑張らなくちゃ。」

3 感情

感情も、A君とB君とで違ってきますね。

【A君】イライラ、にくしみ、不満、焦り… 

【B君】穏やか、やる気… 

A君とB君は、「状況」の一部と、「考え方」と「感情」が違って
いますね。

A君とB君の行動を凶にすると、次のようになります。

《A君の場合》

【状況】テストが近づいていて焦っている。

勉強しているときに、ホールでほかの生徒が打合せをしている。



【考え方】みんなが僕の勉強を邪魔している。

【感情】いらいら、にくしみ、不満、焦り

【行動】壁を思いっきり強く蹴った。

【結果】周りに嫌な思いをさせた。自分の評価が下がった。

《B君の場合》

【状況】 テストの準備は順調。

勉強しているときに、ホールでほかの生徒が打合せをしている。



【考え方】 みんな頑張っているんだな。

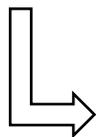
僕も頑張らなくちゃ。



【感情】 穏やか、やる気



【行動】 落ちついて勉強を続けた。



【結果】 みんなが、それぞれすべきことに集中した。

行動を変えるためのポイント

行動を考えるためのポイントは、**①考え方**、**②感情**、**③状況**の

3つです。そして、そのうちのどれかを変えることで、行動を変えることができます。

★ 行動を変えるためのポイント【重要！】

① 考え方を変える

A君が、「みんなが僕の勉強を邪魔している。」などと考えずに、
B君のように、「みんな頑張っているんだな。僕も頑張らなくちゃ。」
と考えるようにしたら、イライラの感情を抱くことはなく、
壁を蹴らずに落ちついて勉強ができますね。

② 感情をコントロールする

もし A君が、どうしても「みんなが僕の勉強を邪魔している。」
と考えてしまい、イライラしてしまったとしても、イライラの感情
を上手にコントロールすることができれば、
壁を蹴らずに落ちついて勉強ができますね。



③ 状況を変える

A君が B君のように考えたり、B君のような感情を持てなかった理由は何でしょうか。

B君は、テストの準備が順調だったのに対し、A君は、テストが近づいてきて焦ってしまいましたね。A君も、B君のように前もって計画的に勉強し、焦っていなければ、ほかの生徒の声が聞こえたとしても、「邪魔されている。」と考えたり、イライラしたりしなかったかもしれません。

また、その時間に球技大会の打合せがあることを A君が知っていたのであれば、その時間に勉強するのではなく、別の時間に勉強するよう計画すればよかったですね。

れんしゅう
練習してみましよう

- さいきん じぶん せいかつ ぶ かえ ひと もの きず ひと いや
最近の自分の生活を振り返り、人や物を傷つけたり、人に嫌な
おも さいきん ことば ばめん ことば だ
思いをさせる行動をした場面について、思い出してみましよう。

おも だ
※思い出すポイント

じょう きょう じょうたい
状 況：こういう状態のときに、こんなことがあった。

かんが かんが
考え方：そのとき、こんなふうに考えた。

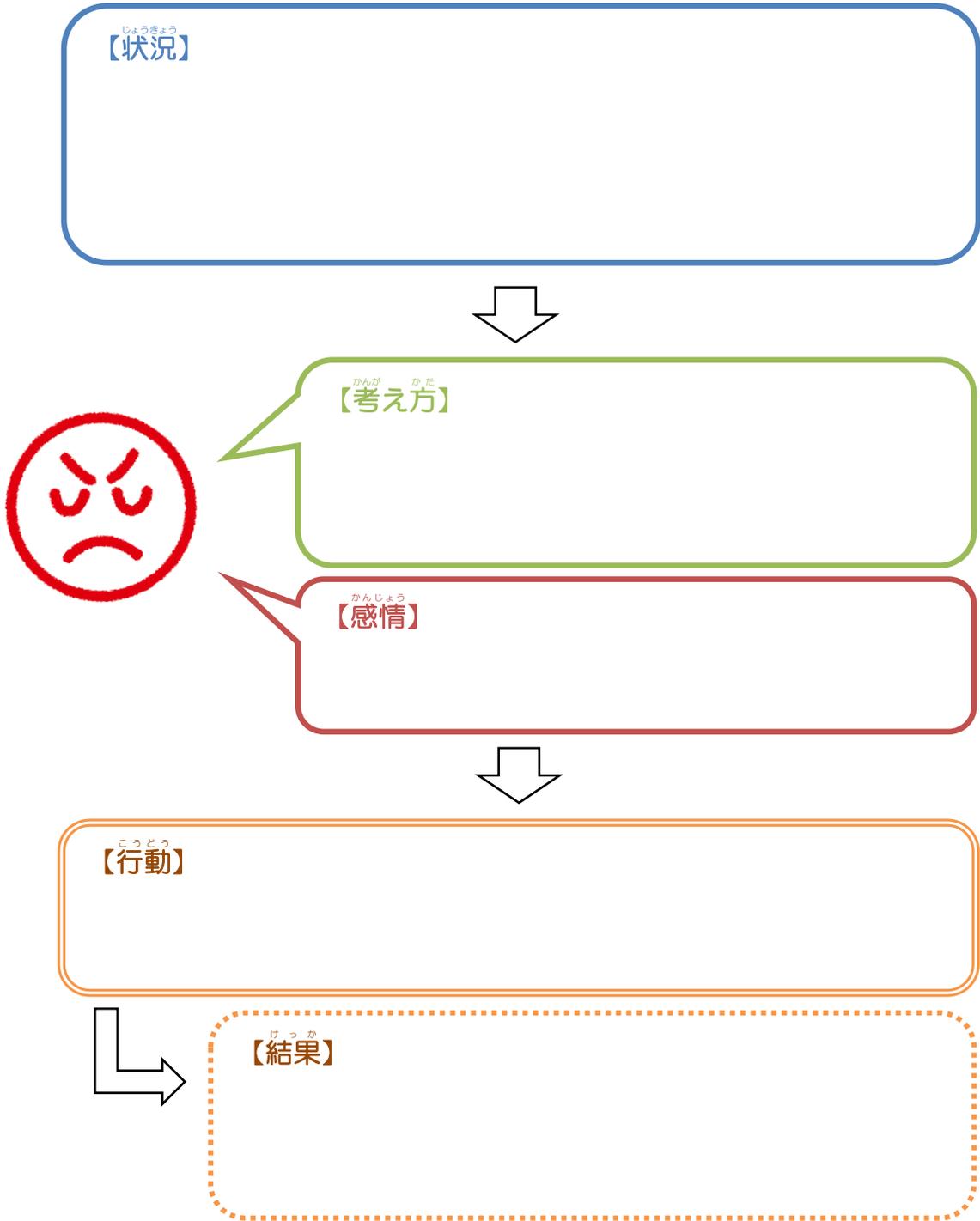
かん じょう じぶん かんじょう
感 情：そのときの自分の感情はこんなふうだった。

こう どう ことば
行 動：こんな行動をしてしまった。

けつ けつ ことば けつ けつ じじつ きもち
結 果：行動の結果、こうなった。(事実、気持ち)



- そのときのことを、下の図にまとめてみましょう。

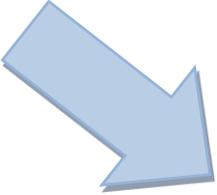


- では、その行動をしないために、どうすればよかったですか。

3つの「行動を変えるためのポイント」を思い出してみましょう。

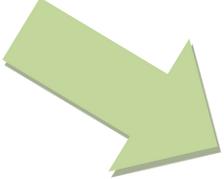
★行動を変えるために…

状況を変える。



【こうすれば状況を変えることができたと思う方法】

考え方を変える。



【新しい考え方】

感情をコントロールする。



【コントロールの方法】



行動と結果がよいものに



《コラム3》「感情」って何だろう

「考え方」と「感情」って何が違うんだろう、「感情」って何だろう…, と思ったときは, 次のリストを参考にしてみてください。

怒り・不満・恐れของกลุ่ม

怒り (いらいら) 心配 (こわい) 不安 (ムカつく) 不満 (つまらない) 恨み (うんざり) 我慢 (うらみ)

幸せ・うれしいของกลุ่ม

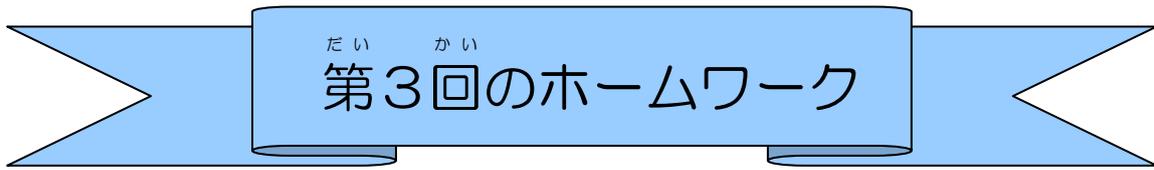
うれしい 満足 (まんぞく) 幸せ (しあわせ) 楽しい (たのしい) 安心 (あんしん) 快 (こころよ) ワクワク 得意だ (えっへん, とくい)

悲しい・がっかりของกลุ่ม

悲しい (かなしい) 傷ついた (きずついた) 辛い (つらい) がっかり 憂うつ (ゆううつ) 寂しい (さびしい) しんどい 困った (こま) 心細い (こころほそ)

その他のグループ

罪悪感 (ざいあくかん) 何も感じない (なにかん) 恥ずかしい (はづかしい) ムラムラ ドキドキ そわそわ パニック 興奮 (こうふん) 焦り (あせ) がーん, ショック (おどろ)



だい かい
第3回のホームワーク

- ワークシート3「振り^ふ返し^{かえ}日記^{にっき}」を、引き^ひつづ^{つづ}き^きさい^{さい}記載しましょう。

だい かい
第4回

こうどう お し く
行動が起こる仕組み②

こんかい もくてき
＜今回の目的＞

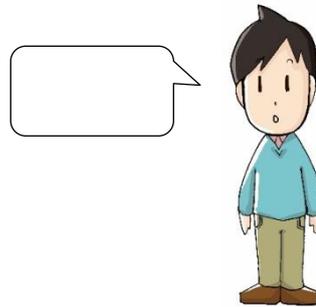
- ① 行動が起こる仕組みについて理解を深めよう。
- ② 行動を変えるための方法を考えよう。

「振り返り日記」を発表しよう

ワークシート3「振り返り日記」を見てください。

まず、「なりたい自分に近づくことができた！」という出来事を発表しましょう。

次に、「なりたい自分とは違うことをやってしまった！」という出来事を発表しましょう。



よくない行動をやめる方法

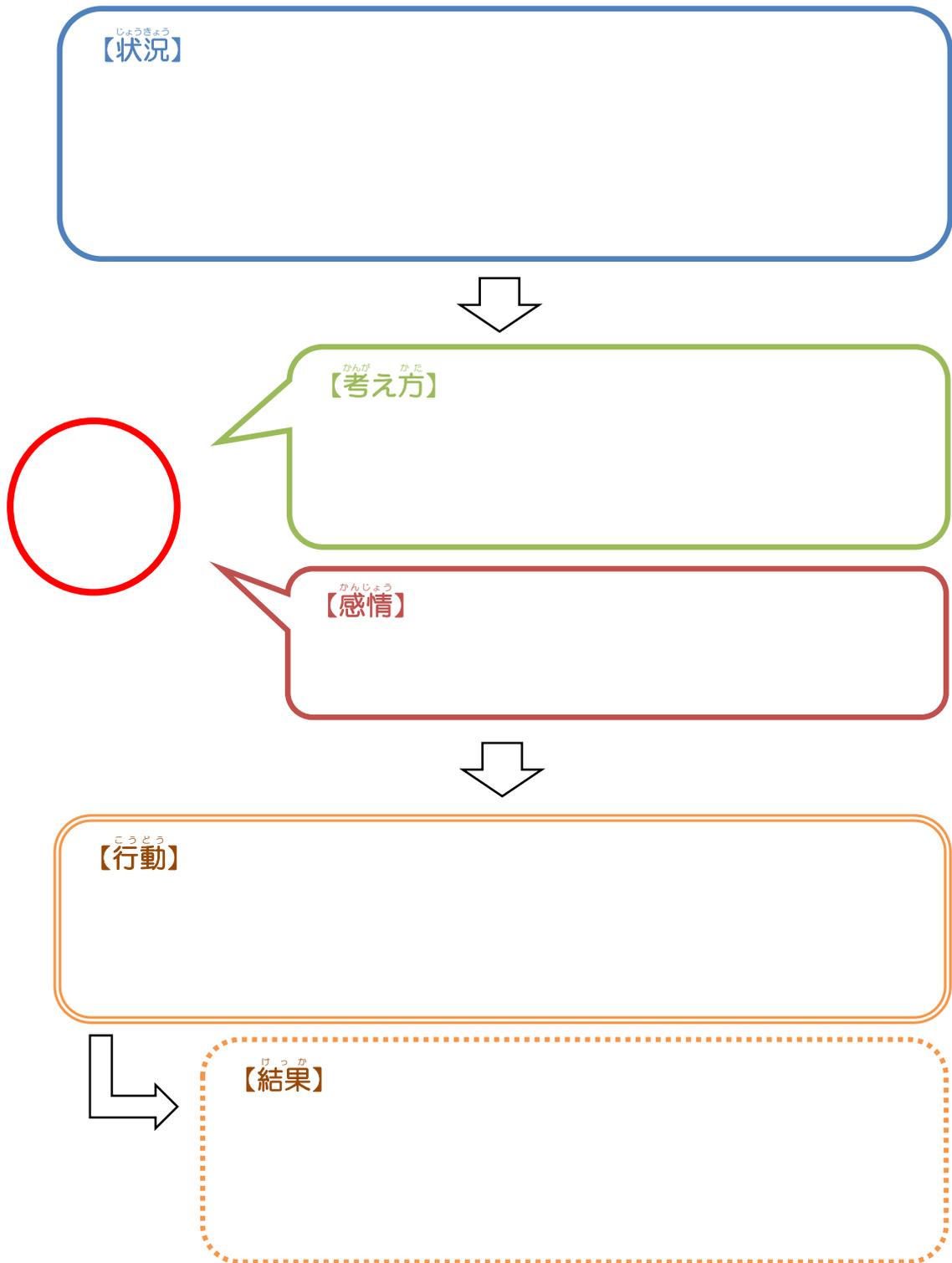
前回の授業では、よくない行動をやめるためにはどうすればよいかを学びました。

行動を変えるための3つのポイントは何でしたか？

① _____ ② _____ ③ _____

それでは、さきほど発表した「なりたい自分とは違うことをやってしまった！」という出来事について、詳しく振り返り、前回の授業と同じように図にしてみましょう。

- 「^{じぶん}なりたい自分とは^{ちが}違うことをやってしまった！」という^{できごと}出来事
【その1】



- では、その行動をしないために、どうすればよかったですか。

じょうきょう か
状況を**変**える。

【こうすれば状況を**変**えることができたと思**う**方法】

かんが かんが か
考え方を**変**える。

【**新**しい考え**方**】

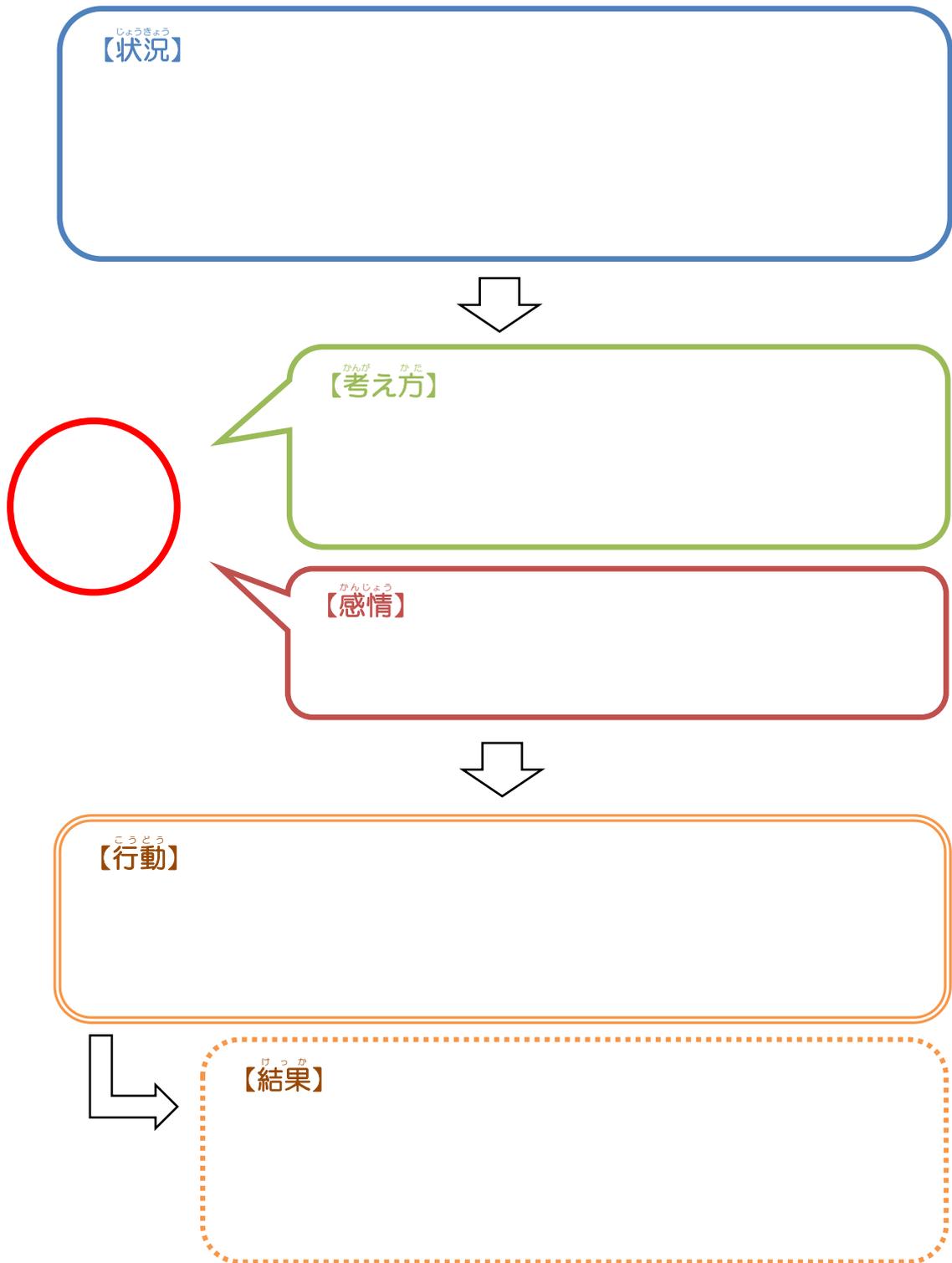
かんじょう
感情を**コ**ントロールする。

【**コ**ントロールの**方**法】

こうどう けっか
行動と結果がよいものに



- 「^{じぶん}なりたい自分とは^{ちが}違うことをやってしまった！」という^{できごと}出来事
【その2】



- では、その行動をしないために、どうすればよかったですか。

じょうきょう か
状況を**変**える。

【こうすれば状況を**変**えることができたと思う方法】

かんが かんが か
考え方を**変**える。

【新しい**かんが**】

かんじょう
感情を**コントロール**する。

【コントロールの**ほうほう**】

こうどう けっか
行動と結果がよいものに





だい かい
第4回のホームワーク

- ワークシート3「振り^ふ返し^{かえ}日記^{にっき}」を、引き^ひ続き^{つづ}記載^{きざい}しましょう。

だい かい
第5回

せいひこう お し く
性非行が起こる仕組み

こんかい もくてき
＜今回の目的＞

- ① だい かい だい かい まな こうどう お し く
第3回，第4回で学んだ「行動が起こる仕組み」を
せいひこう あ かんが
性非行に当てはめて考えてみよう。
- ② じぶん せいひこう お かんが
自分の性非行について，なぜ起きたのかを考えてよう。

性非行が起こる仕組み

性非行も行動の一つです。ですから、性非行が起こる仕組みも、これまで考えてきた、状況、考え方、感情の図で考えることができます。

例えば、性非行をしたC君について、そのときの仕組みを図にすると、次のようになりました。

【状況】

家でごろごろしていたら、母から叱られた。暇なら買い物に行くようにと強く言われ、嫌々外に出た。

外を歩いていると、公園でかわいい女の子が一人で遊んでいた。

【考え方】

- 母はいつも俺を否定する。
- 女性は俺を大切にして、俺の言うことを聞くべきだ。
- 女の子はまだ小さいから何をされても分からないだろう。

【感情】

イライラ、不満、寂しさ、興奮

【行動】

公園のトイレに誘い込んで、女の子の性器を触った。

【結果】

警察に捕まった。周りからの信頼を失った。被害者が傷ついた。



C君

自分の性非行について

それでは、あなたの性非行はどのようにして起こったのでしょうか。

本件非行を思い出してみてください。

どんな性非行をしたか、思い出せましたか？

それでは、次の3つについて振り返ってみましょう。

■性非行をしたとき、どんな状況でしたか？

(場所、時間帯、そこにいた人、被害者となった人の服装や年齢……)

■性非行をしようとしたとき、どんなことを考えましたか？

■性非行をしようとしたとき、どんな感情でしたか？

上の3つについて振り返ることができたら、自分の性非行の結果

を考えてみましょう。

- あなたが性非行をした結果、あなたはどうなりましたか？
また、どんなことを考えたり感じたりしましたか？
- あなたが性非行をした結果、家族はどうなったと思いますか？
また、どんなことを考えたり感じたりしたと思いますか？
- あなたが性非行をした結果、被害者はどうなったと思いますか？
また、どんなことを考えたり感じたりしたと思いますか？

思い出したことを、ワークシート4にまとめて
みましょう。



ワークシート4の図ができれば、これまでやってきたように、行動を
変えるための方法を考えることができますね。

★ 思い出そう！行動を変えるためのポイント

- ① 考え方を^{かんが}変える。
- ② 感情を^{かんじょう}うまくコントロールする。
- ③ 状況を^{じょうきょう}変える。



でも、まだ図がうまく書けない人や、「これで本当に合っている
のかな。」と不安に思っている人もいるのではないのでしょうか。

また、「感情をコントロールするってどうすればいいの？」などと
疑問に思っている人もいるでしょう。

そこで、第6回から第8回までの授業では、もう少し、性非行に
関係する「考え方」や「感情」、「状況」などについて考えたいと
思います。

ワークシート4の図は、まだ完成ではありません。これからも時間を
かけて、じっくり自分の性非行について振り返っていきましょう。

第5回のホームワーク

- ワークシート3「振り返り日記」を、引き続き記載しましょう。
- 40ページの内容をもう一度じっくり考えて、ワークシート4を見直してみましょう。そして、先生から新しいシートをもらって、書き直してみましょう。
- 次の授業までに、44ページ～47ページ（上半分まで）に取り組んでおきましょう。

だい かい
第6回

せいひこう むす つ
性非行に結び付きやすい
かんが かた たいしょほう
考え方とその対処法

こんかい もくてき
＜今回の目的＞

- ① じぶん かんが かた し
自分の考え方のクセを知ろう。
- ② せいひこう むす つ かんが かた たいしょほう まな
性非行に結び付く考え方への対処法を学ぼう。

自分の考え方のクセを知ろう

下のリストを見て、あなたが性非行をしたときや、今までの生活の中で、少しでも頭に浮かんだことのある考え方があったら、左の□の中に、☑のようにチェックを付けてみましょう。

相手は嫌だと言っても、本当は嫌がっていない。

相手が黙って抵抗しないのは、触ってもいいということだ。

自分がすることで傷つく人など誰もいない。

痴漢のサイトやDVDがあるのは、みんなやっているけれど、見つからずに楽しんでいるということだ。

自分のストレスを発散するためには、女の人や子どもに対し、性非行するしかない。

女の方は、アダルトビデオやアダルトサイト（インターネット）のとおりのことをしたがっている。

夜一人で歩いている女の方は、襲われても仕方がない。

女性が露出した服を着ているのは、襲われてもいいサインだ。

女性は傷つかない。

女性は襲われたときはショックかもしれないけれど、すぐに
忘れる。

女性が自分に親切にするのは、性的な関係を望んでいるからだ。

身体を売る人もいるくらいだから、大丈夫だ。

風俗で働いている女性であれば性的なことをしても大丈夫だ。

子どもは、優しくしてあげれば何をしても傷つくことはない。

小さな子どもは秘密を守るし、すぐに忘れる。

子どもに何をしても、まだ小さいから何をされているかわから
ないだろう。

自分が小さいときに同じようなことがあったから、そういう
ことをしても問題ない。

少しだけなら問題ない。

満員電車で触ってしまうのはしかたがない。

下着を外に干しっぱなしにしていたら、盗られてもしかたがない。

私の性非行は誰にも止められない。

自分の性格や性的関心は変えることができない。

男性は女性よりも性欲が高い。

一度性欲が高まったら、性的な方法でしか発散できない。

これ以上の刺激はほかの事では得られないから、やるしかない。

被害者は、事件にあったことをどうせ周りに話せないだろう。

人が傷つこうが構わない。

自分がやったとバシなければ、やっていないのと同じだ。

マスコミでも性犯罪のことはあまり聞かないから、ばれないと
いうことだ。

顔がばれなければ大丈夫だ。

捕まらなければいい。

そのほか、^{じぶん}自分が^{せいひこう}性非行をするときに^う浮かぶ^{かんが}考え方^{かた}

•

•

はなあ
話し合ってみよう

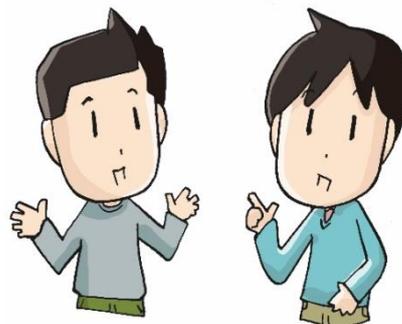
どの項目^{こうもく}にチェックしましたか？

リストにある^{かんが}考え方^{かた}について、どう^{おも}いますか？

チェックしてみて、どのようなことに^き気づきましたか？

自分の^{じぶん}考え^{かんが}方^{かた}のクセが^み見えてきましたか？

みんなで^{はな}話し^あ合^あってみましょう。



はな ^あ話し合ったことや ^き気づいたことをメモしておきましょう。

【メモ】

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

性非行に結び付きやすい考え方への対処法

これまで勉強してきたように、性非行に結び付きやすい考え方が
浮かんだときは、その考え方を換えればよいですね。

★ 考え方を換える方法

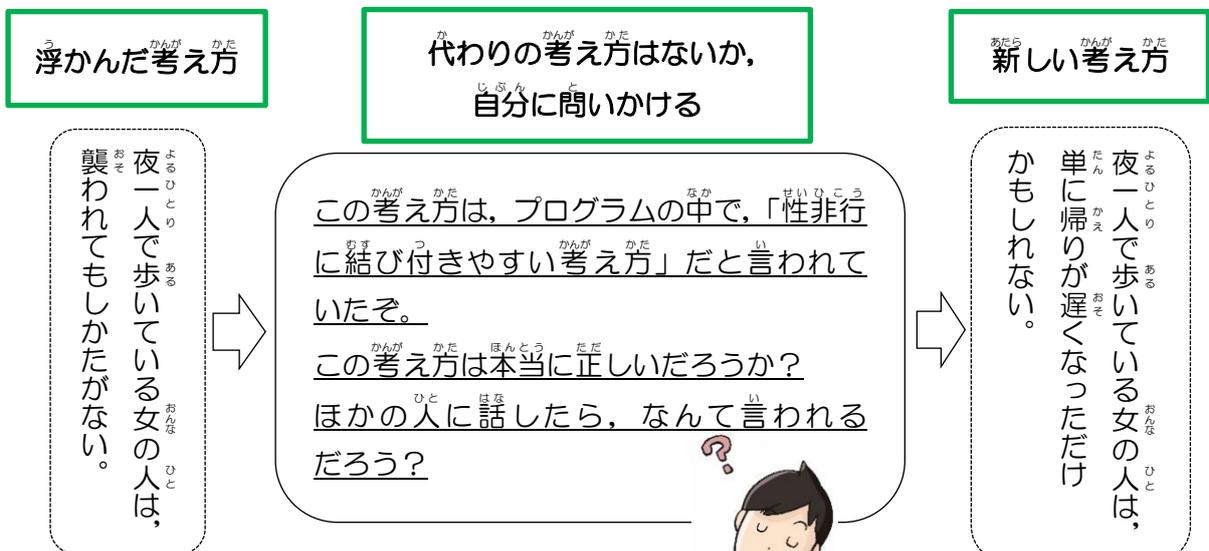
- ① 自分の考え方に気づく。
- ② 代替りの考え方がないか自分に問かける。
- ③ 新しく見つけた考え方をする。

① ① 自分の考え方に気づく

頭に浮かんだ考え方が、性非行に結び付きやすい考え方だったと
しても、それに気づかなければ、考え方を換えることはできませんね。

ふだんから、自分の考え方を意識して、「あ、今自分はこんな
ことを考えている。」と気づけるように、練習していきましょう。

② ② 代替りの考え方がないか自分に問う ⇒ ③ ③ 新しい考え方をする

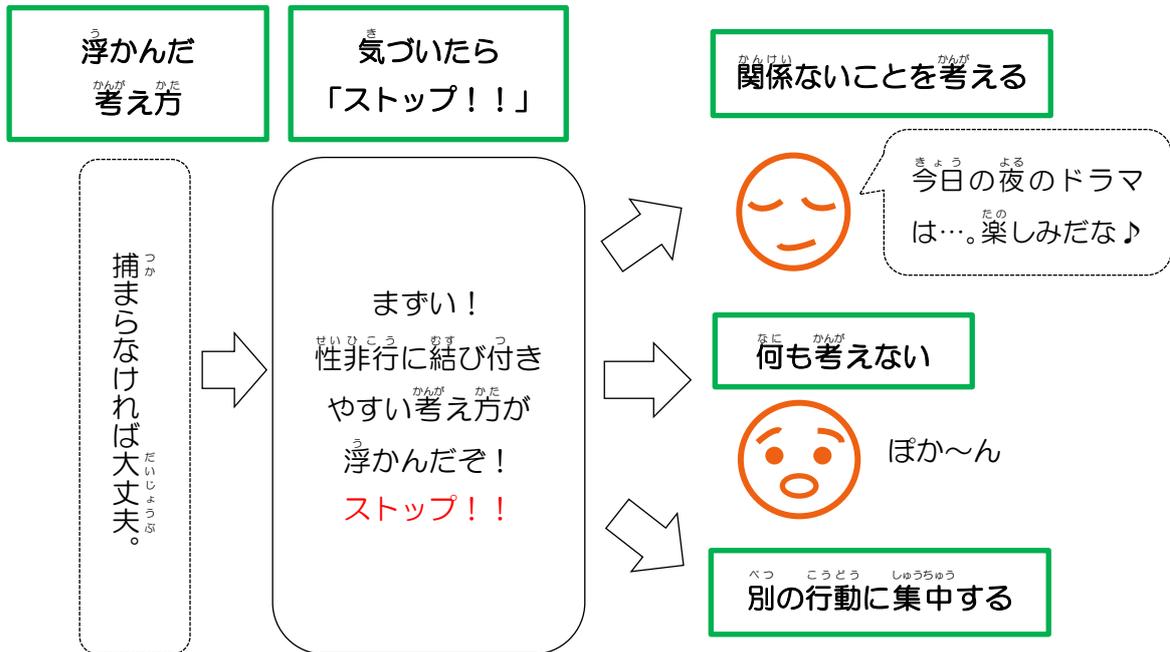


ふだんの少年院での生活の中で、よくない考え方や後ろ向きな
 考え方が頭に浮かんだら、このやり方で、代わりの考え方がないかを
 落ちついて考えるようにしましょう。

でも、強い欲求が出てきたときなど、落ちついて代わりの考え方を
 探す余裕がないときもありますね。そんなときは、どうしたらいいで
 しょうか。

そこで、「考え方を変える方法」のほかに、もう一つ、対処する
 方法（対処法）を紹介します。

★ 思考ストップ法
 よくない考えが浮かんだとき、心の中で「ストップ」と言って、
 全然関係のない別のことを考えたり、頭の中を空っぽにして
 何も考えないようにしたり、別の行動に集中したりする。



思考ストップ法を使うために、次のことを前もって考えておきましょう。

- よくない考えが浮かんだとき、心の中で「ストップ」と言って、何について考えますか？

•
.....
•
.....
.....
.....

- よくない考えが浮かんだとき、心の中で「ストップ」と言って、どんな行動をとりますか？

•
.....
•
.....
.....
.....

第6回のホームワーク

- ワークシート3「振り返り日記」を、引き続き記載しましょう。
- 今日学んだことを思い出して、40ページの内容をもう一度じっくり考えてみましょう。そして、ワークシート4について、先生から新しいシートをもらって書き直してみましょう。
- 今日の授業で学んだ対処法（考え方を**変える方法**、**思考ストップ法**）を少年院での生活の中で使ってみましょう。そして、**対処法**を使ったときは、ワークシート5「**危ない場面の対処法**」に記録しておきましょう。

だい かい
第7回

せいひこう むす つ
性非行に結び付きやすい
かんじょう たいしょほう
感情とその対処法

こんかい もくてき
＜今回の目的＞

- ① せいひこう むす つ かんじょう かくにん
性非行に結び付きやすい感情を確認しよう。
- ② せいひこう むす つ かんじょう たいしょほう まな
性非行に結び付く感情への対処法を学ぼう。

学んだことの振り返り

前回の授業では、性非行に結び付きやすい考え方と、それへの

対処法について学びましたね。テキストを見返してみましょう。

次に、ワークシート5に記録した対処法を発表してみましょう。

性非行に結び付きやすい感情

ワークシート4の図を見て、あなたが性非行をしたときのことを

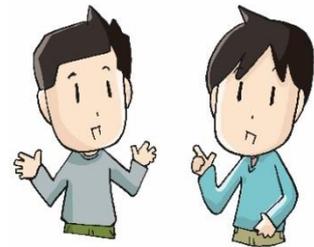
思い出してみましょう。

性非行をする直前のあなたは、どんな感情を抱いていましたか？

性非行をした頃のあなたは、どんな感情でいることが多かったですか？

みんなで話し合ってみましょう。

※28ページの《コラム3》に「感情のリスト」がありますので、「感情」が何か、よく分からなくなった人は参考にしてみてください。



話し合ったことも参考に、自分の性非行に結び付いたと思う

感情を、下書き出してみましょう。

【性非行に結び付きやすい感情】

.....

.....

せいひこう むす っ かんじょう たいしょほう
 性非行に結び付きやすい感情への対処法

いくつか紹介しますので、練習してみてください、自分に合ったものを見つけてください。

★ しんこきゅうほう
 深呼吸法

ゆっくり大きく息を吸い、ゆっくり大きく息を吐く。
 繰り返し行いましょう。

ムラムラ。ドキドキ。
 イライラ。ムカムカ。
 そわそわ。……



ふう、だんだん
 落ちついてきたぞ。

★ いききかせ法
 言い聞かせ法

心の中で、「リラックス、リラックス」などと唱える。

ムラムラ。ドキドキ。
 イライラ。ムカムカ。
 そわそわ。……

リラックス、
 リラックス、
 落ちつけ、
 落ちつけ、
 ……



ふう、
 なんとか
 乗り切った。

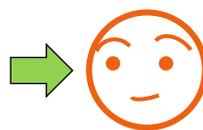


★ だつりょくほう
 脱力法

力が入っているところに注目し、さらに自分で力を入れた後、
 息を吐きながら力をゆるめる。



みげん ちから
 眉間に力が入
 っているぞ。
 もっと力を入
 れて〜
 はい！ 抜く〜

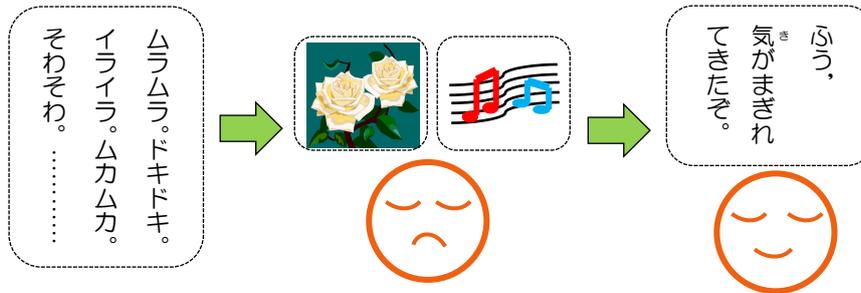


ふう、少し気持ちが
 穏やかになったぞ。

★イメージ法

安心感を得られるイメージ（映像や音楽など）を思い出す。

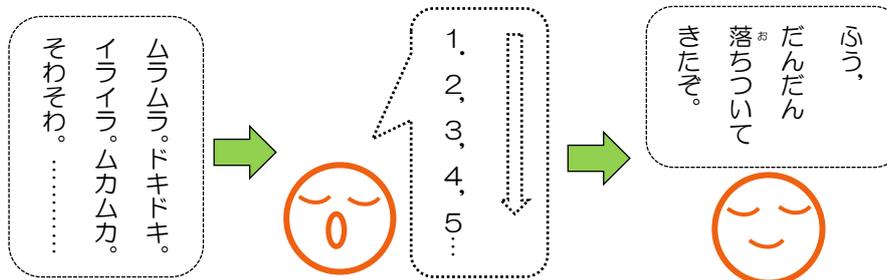
※実際に見たり聞いたりしてもよいですよ。



★数を数える方法

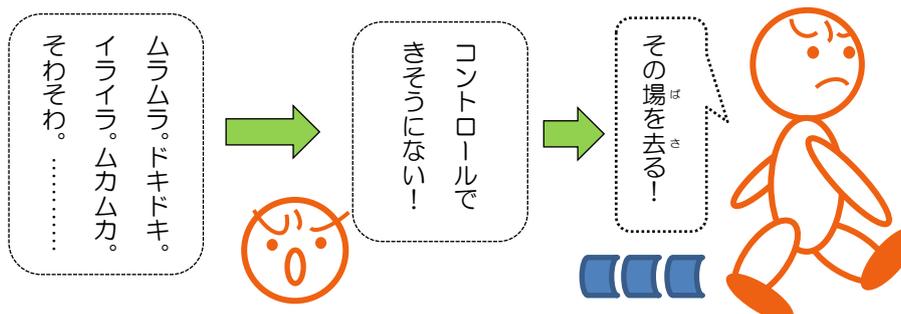
心の中で1から順に数字を数える。

※逆の順（カウントダウン）はダメです。



★その場を離れる

強い感情が出てきて、それをどうにかするための方法を考えることが難しいときは、よくない行動に結びつく前に、とりあえずその場を離れて、気持ちを落ち着かせましょう。



第7回のホームワーク

- ワークシート3「振り返り日記」を、引き続き記載しましょう。
- 今日学んだことを思い出して、40ページの内容をもう一度じっくり考えてみましょう。そして、ワークシート4について、先生から新しいシートをもらって書き直してみましょう。
- 今日の授業で学んだ6つの対処法を、少年院での生活の中で使ってみましょう。また、前回の授業で学んだ対処法（考え方を変える方法、思考ストップ法）も使ってみましょう。
対処法を使ったときは、ワークシート5「危ない場面の対処法」に記録しておいてください。

だい かい
第8回

せいひ こう むす つ じょうきょう
性非行に結び付きやすい状況と
せいひ こう じょうきょう
性非行をしないときの状況

こんかい もくてき
＜今回の目的＞

- ① せいひ こう ちよくぜん じょうきょう たいしよほう まな
性非行をしたときの直前の状況への対処法を学ぼう。
- ② せいひ こう ころ せいかつ じょうきょう ころ じょうきょう ふ かえ
性非行をした頃の生活の状況や心の状況を振り返ろう。
- ③ せいひ こう おも ひと ぞんざい じょうきょう
性非行を思いとどまらせてくれる人の存在や状況に
かんが
ついて考えよう。

学んだことの振り返り

第6回の授業では、性非行に結び付きやすい考え方と、それへの対処法について学びましたね。そして、前回の授業では、性非行に結び付きやすい感情と、それへの対処法について学びました。テキストを見返してみましよう。

次に、ワークシート5に記録した対処法を発表してみましよう。

性非行に結び付きやすい直前の状況とその対処法

39ページに登場したC君の場合、性非行をする直前の状況は次のようなものでしたね。C君は、これからは、↓の下のように対処しようと考えました。

【C君の状況】

家でごろごろしていたら、母から叱られた。暇なら買い物に行くようにと強く言われ、嫌々外に出た。
外を歩いていると、公園でかわいい女の子が一人で遊んでいた。



【対処法】

- いろいろしているときに一人で外に出ると、性非行をしてしまう可能性が高くなるので、気持ちが落ちついてから外出するようにする。
- ふだんから家でごろごろせず、勉強や仕事など、やるべきことに打ち込むようにする。
- 外を歩いているときに、女の子が一人でいるのを見つけたら、「やばい！」と思って、変な考えや感情がわき起こる前にその場を立ち去るようにする。特に年齢の低いかわいい女の子には注意する。



あなたの^{ばあ}場合はどうですか？

ワークシート4の^す図を見ながら、あなたが^{せいひこう}性非行したときの^{ちよくぜん}直前の^{じょうきょう}状況を^ふ振り返り、^{たいしょほう}対処法を^{かんが}考えてみましょう。

【^{せいひこう}性非行をした^{ちよくぜん}直前の^{じょうきょう}状況】※ワークシート4の【^{じょうきょう}状況】に書いたことを^{さんこう}参考にしてください。



【^{たいしょほう}対処法】

.....

.....

.....

.....

.....

.....



性非行に結び付きやすい生活の状況や心の状況

性非行に結び付きやすい状況は、これまで考えてきたように「直前の状況」だけではありません。生活の状況や心の状況も、性非行と関係があります。

下のリストを見て、あなたが性非行をした頃の生活の状況や心の状況に当てはまるものがあったら、左の口の中に、☑のようにチェックを付けてみましょう。

【その頃の生活ぶりに関すること】

- 学校や仕事に行っていなかった（又は休みがちだった。）。
- 昼夜逆転していた。
- 予定を突然変えたり、無計画に行動することが多かった。
- 人との約束を破ったり、約束の時間に遅れることが多かった。
- 暇な時間が多かった。
- パチンコやスロットなどにはまっていた。
- お酒をよく飲んでいた。

【人間関係に関すること】

- 家族との関係が悪かった。
- 友達との付き合いがうまくいっていなかった。
- 友達がほとんどいなかった。
- 不良仲間と付き合いがあった。
- 彼女との関係がうまくいっていなかった。
- 女性に裏切られた。
- 女性にばかにされた。
- 相談できる人がいなかった。
- 嘘をつくことが多かった。

【自分の考えや感情、体に関すること】

- 不満やいらいらをよく感じていた。
- ストレスがたまっていた。
- なんとなくおもしろくなかった。
- 孤独を感じていた。
- 気分が落ち込みがちだった。

女性を見下していた。

小さい子どもに興味を持っていた。

何か刺激を求めている。

性的な空想をしていた。

体が疲れきっていた。

睡眠不足が続いていた。

【その頃の行動に関すること】

夜に出歩くことが多かった。

夜に女性のあとをつけるようになった。

満員電車で好んで乗っていた。

アダルトビデオやアダルトサイト（インターネット）をよく見ている。

マスターベーションが増えている。

【そのほか、性非行をした頃の生活の状況・心の状況】

•

.....

•

.....

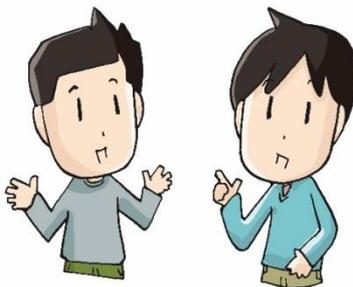
.....

はな あ
話し合ってみよう

どの項目こうもくにチェックしましたか？

チェックしてみて、どのようなこときに気づきましたか？

みんなで話し合はな あってみましょう。



話し合はな あったこときや気づいたことをメモしておきましょう。

【メモ】

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

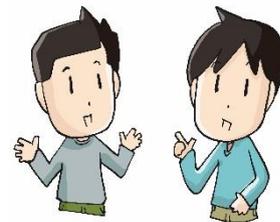
.....

性非行をしないときの状況

あなたには、「この人だけは絶対に悲しませたくない。」「この人には性非行をしたことを知られたくない（知られたくなかった）。」
というような人はいますか。

また、「これをしているときは、性非行をしようとは思わない。」
とか、「このような状況や場所では、さすがに性非行はしない。」
「こういう心の状態のときは、性非行はしない。」というような
ことはありますか。

みんなで話し合ってみましょう。



話し合ったことも参考にして、性非行を思いとどまらせてくれる
人の存在や状況について、下書き出してみましょう。

【性非行を思いとどまらせてくれる人の存在や状況】

.....

.....

.....

.....

.....

第8回のホームワーク

- ワークシート3「振り返り日記」を、引き続き記載しましょう。

- 今日学んだことを思い出して、40ページの内容をもう一度じっくり考えてみましょう。そして、ワークシート4について、先生から新しいシートをもらって書き直してみましょう。

- 今日の授業で考えた、直前の状況への対処法や、ふだんの生活の状況・心の状況への対処法を、少年院での生活の中で使ってみましょう。そのほか、第6回・第7回の授業で学んだ対処法についても、使ってみましょう。
対処法を使ったときは、ワークシート5「危ない場面の対処法」に記録しておいてください。

だい かい
第9回

あなたを^{おうえん}応援してくれる
^{ひとびと}
人々

こんかい もくてき
＜今回の目的＞

- ① ^{じぶん}自分を^{おうえん}応援してくれたり^{たす}助けしてくれたりする^{ひと}人や^{きかん}機関
を^し知ろう。
- ② ^{だれ}誰かに^{そうだん}相談したり^{たす}助けを^{もと}求めたりする^{れんしゅう}練習をしよう。

学んだことの振り返り

第6回の授業では、性非行に結び付きやすい考え方と、それへの対処法について学びました。第7回の授業では、性非行に結び付きやすい感情と、それへの対処法について学びました。そして、前回の授業では、性非行に結び付きやすい状況と性非行をしないときの状況について学びましたね。テキストを見返してみましょう。

次に、ワークシート5に記録した対処法を発表してみましょう。

今日の授業で学ぶこと

今日の授業では、あなたが「なりたい自分」に向けて歩み出したときに、あなたを応援してくれたり、助けてくれたりする人や機関について考えていきます。

周りの人や機関に適切に助けを求めながら生活していくことは、性非行への効果的な対処法になります。



あなたを^{おうえん}応援してくれる人^{ひと}・^{たす}助けてくれる人^{ひと}

では、^{ぐたいてき}具体的にあなたを^{おうえん}応援してくれたり、^{たす}助けてくれたりする

^{ひと}人にはどんな人^{ひと}がいますか？

^{いま}今あなたの^{まわ}周りにはいる人^{ひと}だけでなく、^{しゅついんご}出院後の^{せいかつ}生活も^{そうぞう}想像して

^{かんが}考えてみましょう。

【わたしを^{おうえん}応援してくれる人^{ひと}・^{たす}助けてくれる人^{ひと}】

.....

.....

.....

.....

.....

.....

あなたを助けてくれる機関

社会には、あなたを助けてくれる機関がたくさんあります。

その一部が下に書いてありますので、確認しましょう。



生活全体に関する機関

- 保護観察所：保護観察中は、まず保護観察官や保護司さんに相談しましょう。
- 出院した少年院：あなたやその家族の相談にのってもらえます。
- 法務少年支援センター（少年鑑別所）：あなたやその家族の相談にのってもらえます。

病気や障害、福祉に関する機関

- 病院：心身の不調があるときは、相談するようにしましょう。
- 精神保健福祉センター：心や体の問題に関する幅広い相談にのってもらえます。
- 市区町村の窓口：生活に困ったときの相談にのってもらえます。
- 児童相談所：18歳未満であれば相談にのってもらえます。

就労に関する機関

- ハローワーク（公共職業安定所）
：職業紹介や職業に就くための相談にのってもらえます。



いじめ、虐待、人権侵害に関する機関

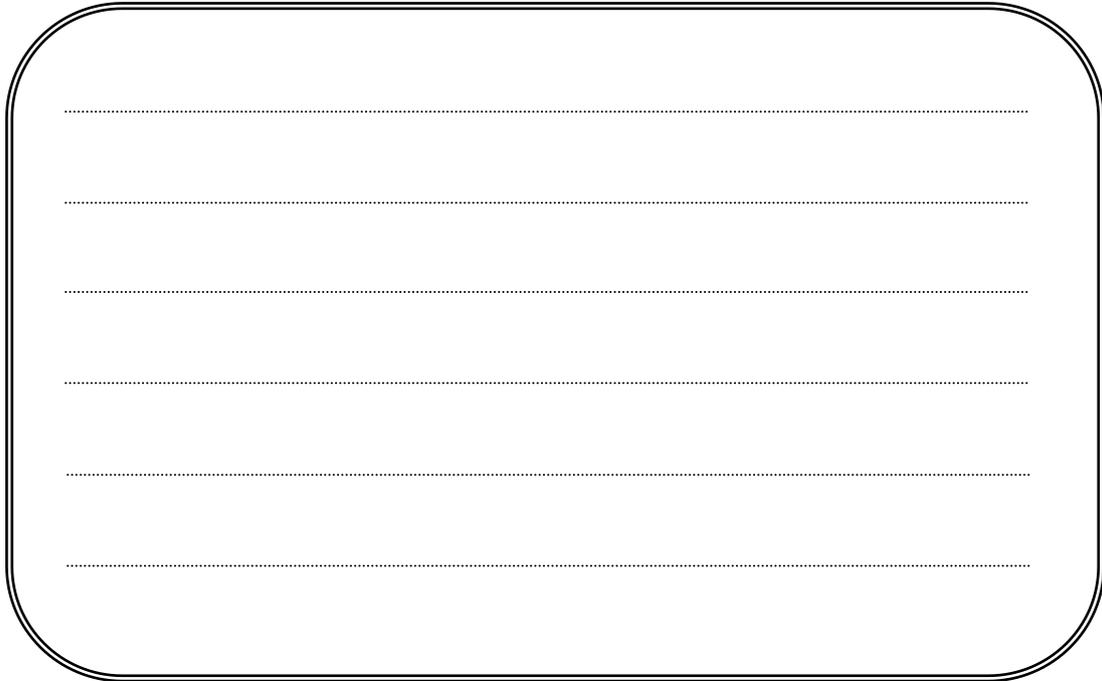
- 法務局：人権に関する問題（いじめ、虐待、インターネット上のひどい悪口など）の相談にのってもらえます。

法的なトラブルに関する機関

- 消費生活センター
：身に覚えのない料金の請求、悪徳商法等のトラブルについて相談にのってもらえます。
- 法テラス（日本司法支援センター）
：法的なトラブル（例えば交通事故を起こしてトラブルになった、貸したお金を返してもらえないなど）について相談にのってもらえます。

そのほか、あなたを助けてくれる機関

※授業の後、先生と相談しながら書きましょう。



出院後、実際にこのような機関を訪れるときや、電話で相談する
ときには、周りにいる保護者の方や施設の人、保護司さんなどに相談
するようにしてください。

ひと たす もと れんしゅう
人に助けを求める練習をしよう

それでは、だれかに助けを求めたり、そうだん
相談したりするには、
くたいてき
具体的にどうすればよいでしょうか。

ロールプレイでれんしゅう
練習してみましょう。



■まずはばめん
場面を設定しよう。

どうしていいかこま
困っているとき、なや
悩んでいるとき、イライラし
ているとき、だれ
はなし
話
聞いてもらいたいとき…

■やくわり
役割を決めよう。

■れんしゅう
練習しよう。

■だれ
たす
もと
れんしゅう
練習しよう。だれ
たす
もと
そうだん
相談
ポイント
せいり
整理
しよう。

【だれ
たす
もと
れんしゅう
練習しよう。だれ
たす
もと
そうだん
相談
ポイント
せいり
整理
しよう。】

.....

.....

.....

.....

.....

第9回のホームワーク

- ワークシート3「振り返り日記」を、引き続き記載しましょう。
- 今日学んだことを思い出して、40ページの内容をもう一度じっくり考えてみましょう。そして、ワークシート4について、先生から新しいシートをもらって書き直してみましょう。
- これまでに学んだ対処法を、少年院での生活の中で使い、ワークシート5「危ない場面の対処法」に記録しましょう(今日の授業で練習した、誰かに助けを求めたり相談したりすることも対処法の1つです。)
- 自分を応援したり助けてくれたりする人・機関について、先生にも相談して、69ページと71ページに書き足してみましょう。

だい かい
第10回

じぶん せいひこう
自分の性非行のパターン
たいしょほう
と対処法

こんかい もくてき
〈今回の目的〉

これまで^{まな}学んだことを^{おも}思い出し、^だ自分の^{じぶん}性非行の^{せいひこう}
パターンと^{たいしょほう}対処法を^{せいり}整理する。

これまでの授業で学んだこと

これまでの授業で学んだことを復習しましょう。



■ 第5回

あなたの性非行がどのようにして起こったのかを振り返り、
図にまとめましたね。

■ 第6回

あなたの頭によく浮かぶ「性非行に結び付きやすい考え方」を
確認しましたね。そして、そのような考え方が浮かんだときに、
どのように対処すればよいかを学びましたね。

■ 第7回

あなたにとって「性非行に結び付きやすい感情」とはどのような
ものかを確認しましたね。そして、そのような感情が出てきたときに、
どのように対処すればよいかを学びましたね。

■ 第8回

あなたにとって、どのような状況が性非行に結び付きやすいのかを確認し、対処法を学びましたね。また、どのような状況であれば性非行をしないですむのかについても考えましたね。

■ 第9回

あなたを応援したり助けたりしてくれる人や機関について確認しましたね。周りに適切に助けを求めながら生活することが、性非行を防止するために大切であることを学び、実際にどのように助けを求めたらよいのかを練習しましたね。

■ これまでに学んだ対処法

【考え方関係】

- 考え方を
変える方法
- 思考ストップ法

【感情関係】

- 深呼吸法
- 言い聞かせ法
- 脱力法
- イメージ法
- 数を数える方法
- その場を離れる

【その他】

- 性非行に結び付きやすい状況を意識して避ける
- 性非行しにくい生活状況や心の状況を作る
- 周りの人や機関に適切に助けを求める

自分の性非行のパターンと対処法

それでは、これまでに学んだこと、考えたことを振り返りながら、ワークシート6の「わたしの性非行のパターンとその対処法」を作成してみましょう。

このシートは、出院するときに持ち帰ります。出院した後も、このシートを小まめに見返して、自分がどんなときに性非行をしやすいのかを思い出すようにしてください。そして、性非行しやすい状況になったり、性非行に結び付きやすい考え方や感情が出てきたときには、シートに書いた対処法を実践するようにしましょう。



だい かい 第10回のホームワーク

- ワークシート3「振り返り日記」を、引き続き記載しましょう。
- ワークシート5「危ない場面の対処法」を、引き続き記載しましょう。
- ワークシート6「わたしの性非行のパターンとその対処法」の
作成が途中の人は、先生にも相談しながら完成させましょう。

だい かい
第11回

あたら せいかつ
新しい生活のスケジュール
をた
を立てる

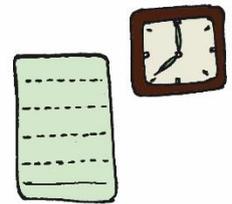
こんかい もくてき
〈今回の目的〉

- ① スケジュールを立てる練習をする。
- ② スケジュール通りに生活できなかったときの対応を
かんが
考える。

スケジュールを立てよう

スケジュールを立てることは、性非行をしないで一日を過ごすために、とても役立ちます。

スケジュールを立てると、性非行に結び付きやすい状況を前もって避けたり、対策をたてたりすることができます。その日一日が、自分にとって性非行をしない安全な一日となるようにスケジュールを作り、その通りに過ごすように心がけましょう。



あなたの出院後の生活はどのようなものでしょうか。家に帰る人、施設に帰る人、今はまだ分からない人…いろいろですね。また、仕事をするのが決まっている人もいれば、学校に行きたいと思っている人、どちらとも決まっていない人もいますね。

いくつかの生活パターンを想像して、スケジュールを立てる練習をしてみましょう。



【生活パターン】

- ・仕事に行く日
- ・学校に行く日
- ・仕事を探しに行く日
- ・休日
- ⋮

★ スケジュールを立てるときのポイント

- あまり無理をせず、「これだったら実行できそうだ。」
現実的なものにしましょう。
- やらなければならないことは、必ずスケジュールに入れ
ましょう。
- 暇なときに何をするかをよく考えて、スケジュールに入れ
ましょう。

【【出院後の生活でやらなければならないこと】

•

.....

.....

•

.....

.....

.....

.....

【^{しゅついでんご}出院後の生活で、^{せいかつ}暇なときにやろうと^{おも}思ふこと】

•

.....

.....

•

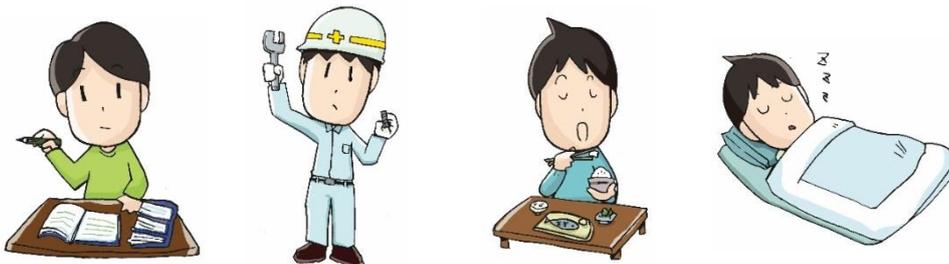
.....

.....

.....

.....

それでは、ワークシート7「わたしのスケジュール」に、^{しゅついでんご}出院後のスケジュールを^{きさい}記載しましょう。^{きさいれい}記載例を^{さんこう}参考にしながら、^と取り組んでみましょう。



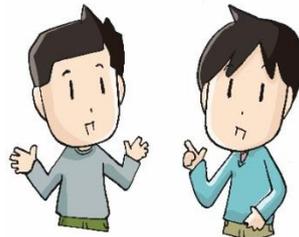
考えたスケジュールを発表しよう

発表者以外の方は、次の点に注目して話を聞きましょう。

気づいたことがあれば、発表を全部聞いた後に、アドバイスしてあげましょう。

【ここに注目】

- やるべきことが盛り込まれているか
(仕事や学校のこと、家事など)
- 無理のないスケジュールになっているか
(趣味の時間や休息の時間、ストレス解消の時間があるか)
- 性非行に結び付きそうな危険な状況が盛り込まれていないか、できるだけ避けられているか



出院後は、毎日同じ時間に次の日のスケジュールを立てて、それを実行する習慣を身につけましょう。家族や施設の人、保護司さんなど、あなたを応援してくれる人に相談しながらスケジュールを考えるとよいですよ。

また、スケジュールは、頭で考えるだけでなく、必ず紙に書くようにしてください。

スケジュールどおり生活できなかつたとき

スケジュールを立てたのに、そのとおり生活することができなかつたり、予定していた対処法を使えなかつたりしたら、あなたはどのように考えますか？



失敗した。せっかくこれまで頑張ってきたのに。もうダメだ。どうせ自分は…

失敗したけど、頑張っていた部分もある。計画を見直して、また頑張ろう。



スケジュールどおり生活できなかつたときや、予定していた対処法を使えなかつたときに、どうしたらいいかを話し合ってみましょう。

話し合ったことや気づいたことをメモしておきましょう。

【メモ】

.....

.....

.....

.....

.....

第11回のホームワーク

- ワークシート3「振り返り日記」を、引き続き記載しましょう。
 - ワークシート5「危ない場面の対処法」を、引き続き記載しましょう。
 - 少年院での生活のスケジュールを立ててみましょう。特に、余暇の時間に何をするかについてよく考えて、ワークシート7「少年院でのスケジュール」を作成しましょう。
- ※前日までにスケジュールを立てて、寝る前に次の日のスケジュールを確認するようにしてください。

だい かい
第12回

まな ぶ かえ
学んだことを振り返る

こんかい もくてき
＜今回の目的＞

- ① これまで学んだことを振り返る。
- ② 今後の生活で意識することを整理する。

これまで^{まな}学んできたこと

このプログラムも、^{さいご}最後の^ひ日を^{むか}迎えました。

これまでの^{じゅぎょう}授業で^{まな}学んだことを^ふ振り返って^{かえ}みましょう。



まず、ワークシート2を^み見て^{ください}。あなたの「^{なりた}いたい^{じぶん}自分」が^か書かれていますね。授業が^{しゅぎょう}終わっても、^{しゅついん}出院してからも、「^{なりた}いたい^{じぶん}自分」を^{いしき}意識して^{せいかつ}生活し^{つづ}続けて^{ください}。

^{しゅついん}出院するまでの^{あいだ}間に、「^{なりた}いたい^{じぶん}自分」を^か変えたいな、^{おも}と思ったときは、^{せんせい}先生から^{あた}新しいシートを^{もら}って、^{あた}新しい「^{なりた}いたい^{じぶん}自分」を^{きさい}記載してください。

みなさんは、これまで^{こんきづよ}根気強く「^ふ振り返り^{かえ}日記」を^{きさい}記載し、「^{あぶ}危ない^{ばめん}場面の^{たいしょほう}対処法」に^{おほ}多くの^{たいしょほう}対処法を^{きさい}記載してきましたね。

^{きさい}記載したワークシート3とワークシート5を^{みかえ}見返してみてください。

みなさんが^{がんば}頑張って^か書いたこのシートには、みなさんが^{こんご}今後、^{せいひこう}性非行を^{せず}に「^{なりた}いたい^{じぶん}自分」に^む向けて^{せいかつ}生活していくためのヒントが^かたくさん書かれています。

授業が終わった後も、この2つのシートについては、引き続き
記載してもらいます。自分が書いたシートは、時々見返して、
「なりたい自分」に近づくような生活ができているかどうか、
対処法の練習ができているかどうか、振り返るようにしましょう。

ワークシート6には、「わたしの性非行のパターンとその対処法」
を記載しましたね。このシートは、授業が終わってから、書き直し
たいことや書き足したいことが出てきたら、先生に
相談して修正してかまいません。出院するときには
持ち帰ってもらいますので、時々見返して、次のこと
を確認するようにしてください。



【出院した後、ワークシート6を見て確認すること】

- ① 自分にとってどんな状況、考え方、感情が、性非行に結び付きやすいのか。
- ② 性非行に結び付きやすい状況になったり、性非行に結び付きやすい考え方、感情が出てきたときに、どう対処すればよいのか。
- ③ どんな人や機関が、自分を応援したり助けてくれたりするのか。
- ④ 「なりたい自分」とは、どんな自分なのか。

ワークシート7には、「少年院でのスケジュール」を記載しましたね。

スケジュールを立てることで、計画的に、安定した生活を送ることができますね。また、実際には、スケジュール通りにいかないことも多いことに気づいたと思います。

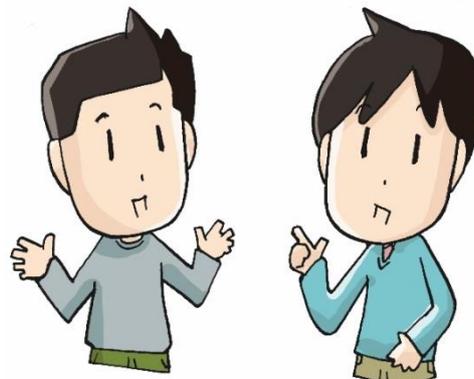
このシートは、授業の後も引き続き作成するようにしましょう。

プログラムを振り返って

今、プログラムを振り返って、どんな気持ちですか。

プログラムに参加して、どのようなことがよかったですか。

みんなで話し合ってみましょう。

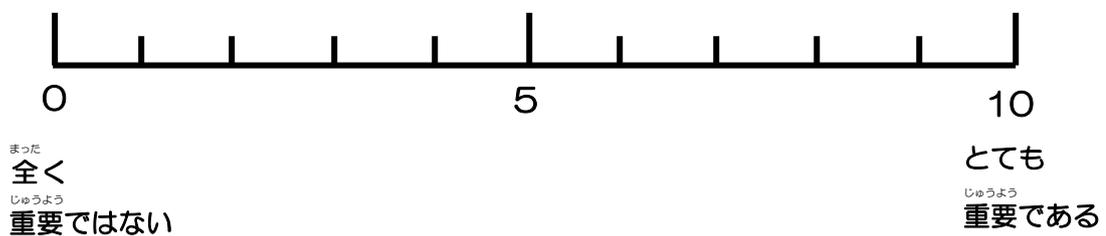


それでは、第2回で取り組んだ下のワークに、もう一度取り組んでみましょう。

■ あなたにとって、性非行をやめることはどのくらい重要ですか？

全く重要でない場合は0、とても重要である場合は10とします。

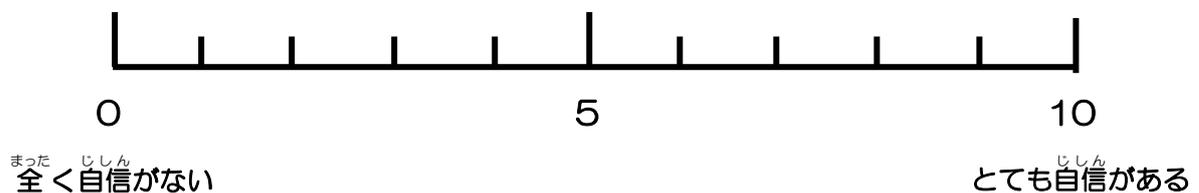
今の気持ちに当てはまるところに○印を付けてください。



■ もしあなたが性非行をやめると決めたとして、やめられる自信はどのくらいありますか？

全く自信がない場合は0、とても自信がある場合は10とします。

今の気持ちに当てはまるところに○印を付けてください。



プログラムを受けた感想を書きましょう。

【プログラムを受けてよかったこと】

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

【プログラムで学んだこと】

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

【その他】

.....

.....

.....

.....

お 終わりに

これで、プログラムは全て終了です。

プログラムの最初にも確認しましたが、あなたが今後、性非行やその他の非行で誰かを傷つけることなく、「なりたい自分」を目指して生活していくことを決意し、努力するとき、たくさんの方があなたを応援してくれます。

スケジュール通りに生活できないときや、ワークシート6に書いた対処法がうまく使えないときもあるでしょう。でも、予想していなかったことがあっても、たとえ失敗してしまったとしても、そこであきらめてはいけません。失敗の原因をしっかりと考えて、スケジュールを立て直し、また前に歩いていくことが大切です。

あなたは一人ではありません。このことを忘れずに、周りの人や機関に助けを求めながら、「なりたい自分」に向けて歩いていきましょう。





JUMP

(ワークシート)

じゆぎょう
授業のルール

わたしたちは、^{つぎ}次のことをルールとして^{さだ}定め、^{まも}守ります。

1.

2.

3.

年 月 日 氏名

ワークシート2

わたしの「なりたい自分」は…

【なりたい自分のイメージ】※文章でも絵でもかまいません。

ふ か え に っ き
振り返り日記

上の段には、「なりたい自分に近づくことができた!」という出来事を、

下の段には、「なりたい自分とは違うことをやってしまった!」という出来事を

書きましょう。

例)

○月×日 (△)	 <p>母との面会で、これまで迷惑をかけたことを謝ることが できた。</p>
	 <p>体育のサッカーで相手チームの選手とぶつかったとき、 相手をにらんでしまった。</p>
月 日 ()	
	
月 日 ()	
	

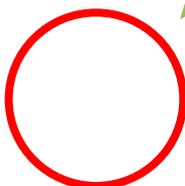
月 日 ()	
	
月 日 ()	
	
月 日 ()	
	
月 日 ()	
	
月 日 ()	
	

わたしの^{ひごう}非行

じょうきよう
【状況】



かんが かんが
【考え方】



かんじよう
【感情】



こうどう
【行動】



けっか
【結果】

あぶ ばめん たいしょほう
危ない場面の対処法

月 日	あぶ ばめん 危ない場面	つか たいしょほう 使った対処法	けっか 結果
例) 〇月×日	おな やくわりかつどう 同じ役割活動をしている人が自分の仕事を手伝ってくれたので、「ありがとうございます。」と言ったが、むし が、無視された。	「むし 無視したんじゃない。き 聞こえなかったのかもしれない。もしかしたら、き 聞こえていたけれど照れくさかったのかもしれない。」とかんが か 考えを変えた。	イライラはのこ 残ったが、すこ 少し気持ちが落ちついた。
例) 〇月△日	せいてき 性的なことばかり想像してしまって、にっか 日課にしゅうちゅう 集中できない。きも 気持ちが爆発してしまいそう。	しんこきゅう 深呼吸をして、きも 気持ちが落ちつくのを待った。その後、「今はべんきょう 勉強するぞ、いま べんきょう 勉強するぞ。」といき き 言いかせた。	しんこきゅう 深呼吸したららく 楽になった。い 言いかせはうま うまいかな かった。
例) 〇月□日	さいきん 最近、きぶん 気分がよくないことがおほ おほ まっている。	こべつめんせつ 個別面接でせんせい 先生にそうだん 相談したり、よ よ 余暇の時間に自分の好きなしょうせつ 小説をよ よ 読んだりした。	きぶんてんかん 気分転換になった。

あぶ ばめん たいしょほう
危ない場面の対処法

月 日	あぶ ばめん 危ない場面	つか たいしょほう 使った対処法	けっか 結果

わたしの非行のパターンとその対処法

【わたしの非行のパターン】

【対処法】

【助けてくれる人・機関】

【非行しやすい生活の状況・心の状況】

【このような状況になったときどうするか/ふだんから心がけること】

【非行しやすい直前の状況】

【このような状況になったときどうするか】

【非行に結び付きやすい考え方】

【このような考え方が浮かんできたらどうするか/新しい考え方】

【非行に結び付きやすい感情】

【このような感情が出てきたらどうするか】



なりたい自分

Empty box for writing the desired self.

に近づく生活！！

わたしのスケジュール (例)

が 月 日 ()	午前						午後					夜間											
	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4
<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; display: inline-block;"> 少年院でのスケジュール </div>																							
○月×日 (水)	ねる	みじたく 身支度 かかりかつどう 係活動	あさごはん 朝ご飯	のうえんげい 農園芸		ひるごはん 昼ご飯	とくていせいかつしどう 特定生活指導		うんどう 運動	がくしゅう 学習	ゆうごはん 夕ご飯	にっき 日記 きにゅう 記入	しゅうかい 集会	テレビ	ねる								
<div style="border: 1px solid green; padding: 5px; display: inline-block;"> 出院後のスケジュール (仕事に行く日) </div>																							
△月○日 (月)	ねる	あさごはん 朝ご飯	じゅんび 準備 しゅつきん 出勤	しごと 仕事		ひるごはん 昼ご飯	しごと 仕事			か 買い物 きたく 帰宅	ゆうごはん 夕ご飯	テレビ がくしゅう 学習	ふろ 風呂	ねる									
<div style="border: 1px solid green; padding: 5px; display: inline-block;"> 出院後のスケジュール (休みの日) </div>																							
□月▽日 (土)	ねる		あさごはん 朝ご飯	テレビ	がくしゅう 学習		ひるごはん 昼ご飯	ともだち 友達と か 買い物		てっだ 手伝い	ゆうごはん 夕ご飯	テレビ	ふろ 風呂	ねる									

わたしのスケジュール

が 月 日()	午前 <small>こぜん</small>						午後 <small>ごご</small>					夜間 <small>やかん</small>												
	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5
が 月 日()																								
が 月 日()																								
が 月 日()																								
が 月 日()																								
が 月 日()																								
が 月 日()																								
が 月 日()																								