

# ともだち

しょうらい じぶん ともだちかんけい  
—将来の自分と友達関係—

なまえ  
名前

もく じ  
目 次

§ 0 (事前ワーク) あなたの将来に向けた「大切な五つの課題」 . . . . . 1

自分を<sup>じぶん</sup>変<sup>か</sup>えるターニングポイント . . . . . 2

「交友<sup>こうゆうかんけい</sup>関係」について学<sup>まな</sup>ぶ . . . . . 3

大切<sup>たいせつ</sup>な五<sup>いつ</sup>つの課題<sup>かだい</sup> . . . . . 4

1 「犯罪<sup>はんざい</sup>や非行<sup>ひこう</sup>に関<sup>かか</sup>わる友<sup>とも</sup>達<sup>だち</sup>」について . . . . . 5

2 友<sup>とも</sup>達<sup>だち</sup>とし<sup>た</sup>「犯罪<sup>はんざい</sup>・非行<sup>ひこう</sup>」と「理<sup>り</sup>由<sup>ゆう</sup>・き<sup>き</sup>っか<sup>け</sup>」 . . . . . 7

3 友<sup>とも</sup>達<sup>だち</sup>との関<sup>かか</sup>わりによ<sup>よ</sup>って得<sup>え</sup>られ<sup>ら</sup>れたもの、失<sup>う</sup>し<sup>な</sup>な<sup>な</sup>もの . . . . . 9

4 あな<sup>た</sup>にと<sup>と</sup>つて「大切<sup>たいせつ</sup>な<sup>ひと</sup>人<sup>ひと</sup>」について . . . . . 12

5 「将来<sup>しょうらい</sup>なり<sup>たい</sup>たい自<sup>じ</sup>分<sup>ぶん</sup>」について . . . . . 13

§ 1 「将来<sup>しょうらい</sup>なり<sup>たい</sup>たい自<sup>じ</sup>分<sup>ぶん</sup>」 . . . . . 18

§ 1-1 「将来<sup>しょうらい</sup>なり<sup>たい</sup>たい自<sup>じ</sup>分<sup>ぶん</sup>」をイメ<sup>い</sup>ージ<sup>じ</sup>する . . . . . 19

§ 1-2 「将来<sup>しょうらい</sup>なり<sup>たい</sup>たい自<sup>じ</sup>分<sup>ぶん</sup>」とあな<sup>た</sup>の生<sup>せい</sup>活<sup>かつ</sup> . . . . . 22

§ 1-3 あな<sup>た</sup>の「大切<sup>たいせつ</sup>な<sup>ひと</sup>人<sup>ひと</sup>」とあな<sup>た</sup>の生<sup>せい</sup>活<sup>かつ</sup> . . . . . 25

§ 2 不良<sup>ふりょうともだち</sup>友<sup>とも</sup>達<sup>だち</sup>との「つな<sup>つ</sup>が<sup>が</sup>り」 . . . . . 31

§ 2-1 自<sup>じ</sup>分<sup>ぶん</sup>が不良<sup>ふりょうともだち</sup>友<sup>とも</sup>達<sup>だち</sup>に求<sup>もと</sup>めて<sup>も</sup>いたもの . . . . . 32

§ 2-2 背<sup>はい</sup>景<sup>けい</sup>にあ<sup>あ</sup>る「自<sup>じ</sup>分<sup>ぶん</sup>の<sup>も</sup>ん<sup>だ</sup>い<sup>い</sup>・課<sup>か</sup>だい<sup>い</sup>」 . . . . . 38

§ 2-3 不良<sup>ふりょうともだち</sup>友<sup>とも</sup>達<sup>だち</sup>との「つな<sup>つ</sup>が<sup>が</sup>り」を振<sup>ふ</sup>り返<sup>かえ</sup>る . . . . . 44

§ 3 不良<sup>ふりょうともだち</sup>友達との「つな<sup>か</sup>がり」を<sup>か</sup>える ..... 45

§ 3-1 不良<sup>ふりょうともだち</sup>友達との「つな<sup>か</sup>がり」を<sup>か</sup>える<sup>ほうほう</sup>方法 ..... 46

§ 3-2 「つな<sup>か</sup>がり」を<sup>か</sup>えるための<sup>ちょうせん</sup>挑<sup>せん</sup>戦 ..... 50

§ 4 行<sup>こうどうせんたく</sup>動<sup>せんたく</sup>選<sup>たく</sup>択とター<sup>たー</sup>ニ<sup>ー</sup>ン<sup>ぐ</sup>グ<sup>ぽいんと</sup>ポ<sup>いんと</sup>イ<sup>ん</sup>ン<sup>と</sup>ク<sup>と</sup>ポ<sup>い</sup>ン<sup>と</sup> ..... 61

§ 4-1 適<sup>てきせつ</sup>切<sup>こうどうせんたく</sup>な行<sup>せんたく</sup>動<sup>たく</sup>選<sup>たく</sup>択 ..... 62

§ 4-2 「将<sup>しょうらい</sup>来<sup>らい</sup>なり<sup>たい</sup>たい<sup>じぶん</sup>自<sup>ほうこうてんかん</sup>分<sup>かん</sup>」へ<sup>の</sup>方<sup>ほう</sup>向<sup>こう</sup>転<sup>てん</sup>換<sup>かん</sup> ..... 69

§ 4-3 や<sup>ら</sup>ろ<sup>う</sup>と<sup>す</sup>る<sup>いよく</sup>意<sup>も</sup>欲<sup>も</sup>を<sup>も</sup>ち<sup>つづ</sup>続<sup>つづ</sup>け<sup>る</sup>た<sup>め</sup>に  
—<sup>ほうほう</sup>モ<sup>ち</sup>ベ<sup>ー</sup>シ<sup>ョ</sup>ン<sup>ア</sup>ッ<sup>プ</sup>の<sup>ほうほう</sup>方<sup>ほう</sup>法<sup>ほう</sup>— ..... 71

§ 5 葛<sup>かつとう</sup>藤<sup>せいとうか</sup>と<sup>の</sup>正<sup>せい</sup>当<sup>とう</sup>化<sup>か</sup> ..... 75

§ 5-1 不良<sup>ふりょうともだち</sup>友達との「つな<sup>か</sup>がり」を<sup>もと</sup>求<sup>もと</sup>める<sup>しんじょう</sup>心<sup>しん</sup>情<sup>じょう</sup> ..... 76

§ 5-2 「葛<sup>かつとう</sup>藤<sup>せいとうか</sup>」へ<sup>の</sup>対<sup>たい</sup>処<sup>しよ</sup> ..... 77

§ 5-3 「正<sup>せい</sup>当<sup>とう</sup>化<sup>か</sup>」へ<sup>の</sup>対<sup>たい</sup>処<sup>しよ</sup> ..... 81

§ 6 此<sup>この</sup>れ<sup>の</sup>か<sup>ら</sup>の<sup>ともだちかんけい</sup>友<sup>かん</sup>達<sup>けい</sup>関<sup>けい</sup>係<sup>けい</sup> ..... 87

§ 6-1 此<sup>この</sup>れ<sup>ま</sup>で<sup>の</sup>学<sup>がく</sup>習<sup>しゅう</sup>内<sup>ない</sup>容<sup>よう</sup>を<sup>ふ</sup>振<sup>かえ</sup>り<sup>かえ</sup>返<sup>かえ</sup>っ<sup>て</sup> ..... 88

§ 6-2 此<sup>この</sup>れ<sup>ま</sup>で<sup>の</sup>友<sup>ともだちかんけい</sup>達<sup>かんけい</sup>関<sup>たいせつ</sup>係<sup>たいせつ</sup>と、大<sup>たい</sup>切<sup>せつ</sup>に<sup>き</sup>し<sup>も</sup>た<sup>い</sup>い<sup>あ</sup>な<sup>た</sup>の<sup>き</sup>気<sup>も</sup>持<sup>も</sup>ち ..... 89

§ 6-3 社<sup>しゃ</sup>会<sup>かい</sup>生<sup>せい</sup>活<sup>かつ</sup>中<sup>なか</sup>の<sup>なか</sup>仲<sup>なか</sup>間<sup>ま</sup> ..... 93

§ 7 これからの人間関係づくりに役立つコミュニケーション① ..... 100

§ 7-1 よりよい人間関係づくりのためのコミュニケーション ..... 101

§ 7-2 相手の言葉を理解するために「きく」 ..... 102

§ 7-3 「わたし（I）メッセージ」を使用した言葉遣い ..... 104

§ 7-4 ちょっとした思いやりの一言 ..... 109

§ 7-5 TPOをわきまえた言動 ..... 112

§ 8 これからの人間関係づくりに役立つコミュニケーション② ..... 117

§ 8-1 「見た目」の重要性 ..... 119

§ 8-2 言葉によらない表現について ..... 120

§ 8-3 インターネットを通じたコミュニケーション ..... 127

§ 8-4 インターネットを使うときに気を付けること ..... 130

§ 9 出院後の生活の目標とターニングポイント ..... 134

§ 9-1 出院後の生活の目標等 ..... 135

§ 9-2 出院後の生活スケジュールと人間関係 ..... 141

§ 9-3 出院後のターニングポイント ..... 156

§ 10 出院後の生活—体験談を聴く— ..... 163

§ 10-1 出院後にうまくいかないときには ..... 164

§ 10-2 お話を聴いてみて—活用できることは何?— ..... 168

§ 11 孤独とあなたを支える人々 ..... 172

§ 11-1 孤独について考える ..... 173

§ 11-2 多くの人に支えられている ..... 180

§ 11-3 今までの学習内容を振り返って ..... 182

§ 12 出院後の自分 ..... 186

§ 12-1 とても大切な時間—出院直後— ..... 187

§ 12-2 方向転換はいつでもできる ..... 195

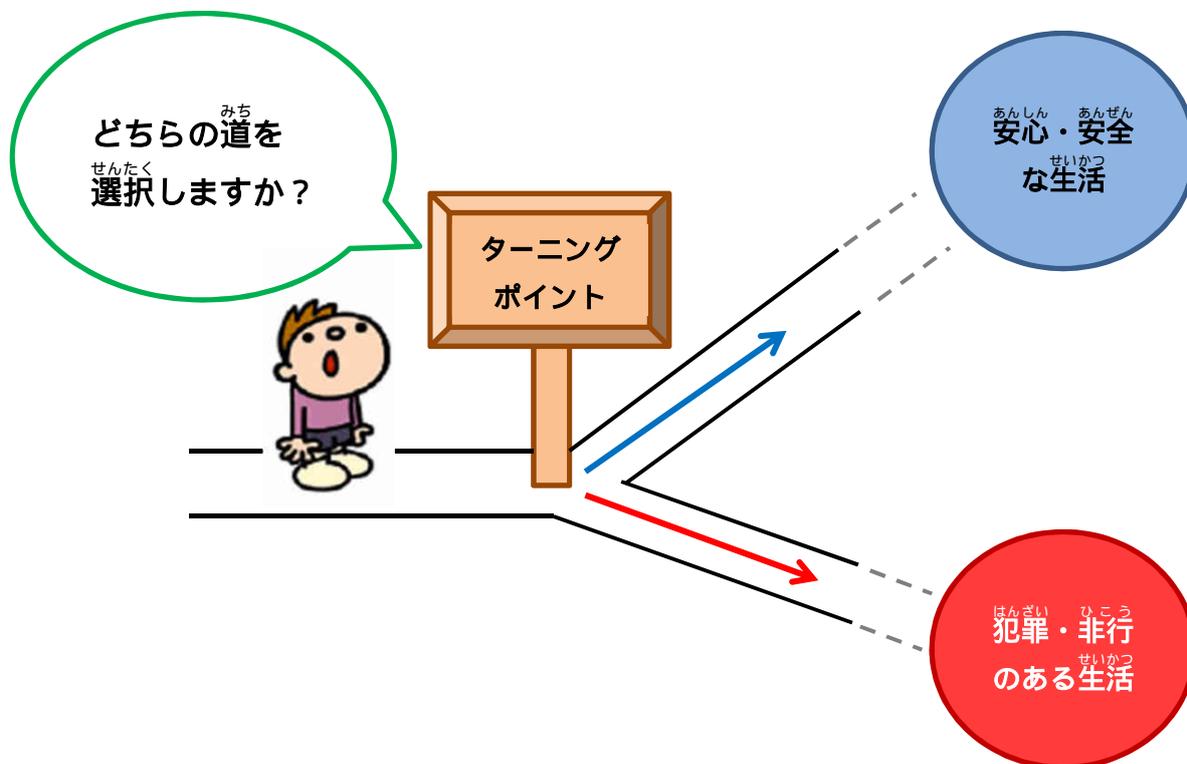
じぜん  
§0 (事前ワーク)  
しょうらい む  
あなたの将来に向けた  
たいせつ いつ かだい  
「大切な五つの課題」

## 自分を<sup>じぶん</sup>変<sup>か</sup>えるターニングポイント

少年院生活がスタートしました。「ここまで来たら、本気で自分を<sup>ほんき</sup>変<sup>じぶん</sup>えるしかない」と思っている人もいれば、「なんとなく時間を<sup>じかん</sup>過<sup>す</sup>ごせばいい」と思っている人もいるかもしれません。一つ言えることは、この少年院生活は、あなたの人生においてとても大きな「ターニングポイント(分岐点、分かれ道)」であり、「自分を<sup>おお</sup>変<sup>じぶん</sup>える大きなチャンス」となる、大切な「行動<sup>たいせつ</sup>選<sup>こうどう</sup>択<sup>せんたく</sup>の場面<sup>ばめん</sup>」であるということです。

今後の皆さんの将来のために、この少年院生活というターニングポイントで、どのような道を「選<sup>みち</sup>択<sup>せんたく</sup>」するのか、よく考<sup>かんが</sup>えてみましょう。

ぜひとも、この大<sup>だいじ</sup>事<sup>じ</sup>なチャンスを生<sup>い</sup>かしてほしいと思います。



こうゆうかんけい  
「交友関係」について学ぶ

あなたは、自分が犯罪や非行に至ってしまった原因について、どのように考えていますか。

若い人の場合、友達と一緒に犯罪や非行に関わる人が多いと言われています。そこで、この授業では、犯罪や非行に至らないための「友達との関係」を中心に勉強をしていきます。

そして、もう一つ、大切なことを勉強します。それは、犯罪や非行に関わる友達との関係によって得ていたものを、他の安心・安全なものに埋めていくことです。

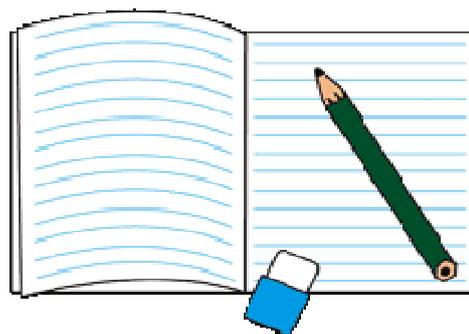
犯罪や非行をしない生活をしながら、自分らしく活躍するためには、新しい友達(仲間)や大切な人との「つながり」が重要です。あなたがこれから進む方向を変えることによって、周りの環境などが変化し、その中で新しい「出会い」が生まれるのです。



たいせつ いつ かだい  
大切な五つの課題

それでは、<sup>いま</sup>今から<sup>いつ</sup>五つの<sup>かだい</sup>課題に<sup>と</sup>取り組んで<sup>く</sup>ください。

この<sup>かだい</sup>課題は、これから、あなたが  
<sup>ともだちかんけい</sup>友達関係について、<sup>しゅついんご</sup>出院後の<sup>せいかつ</sup>生活や  
<sup>しょうらい</sup>将来のことを<sup>ふく</sup>含めて<sup>かんが</sup>考えていくた  
めに<sup>ひつよう</sup>必要な、<sup>たいせつ</sup>とても大切な<sup>もの</sup>ものです。



<sup>いつ</sup>五つの<sup>かだい</sup>課題の<sup>せつめい</sup>説明を<sup>よ</sup>読み、<sup>すなお</sup>素直な  
<sup>きも</sup>気持ちで、<sup>かんが</sup>考えたことを<sup>か</sup>書いてください。



ワーク(0-1) : 「<sup>はんざい ひこう かか</sup>犯罪や非行に関わる<sup>ともだち</sup>友達」について

あなたにとって、<sup>ほんけん きょうはん</sup>本件の共犯や、<sup>じけん</sup>事件になっていなくても<sup>いっしょ</sup>一緒に  
な<sup>はんざい ひこう</sup>って犯罪や非行をしていた<sup>ともだち</sup>友達のうち、<sup>いちばんかか</sup>一番関わりの<sup>ふか</sup>深い<sup>ひと</sup>人は<sup>だれ</sup>誰で  
すか。また、その<sup>ともだち</sup>友達と<sup>で</sup>出会った<sup>あ</sup>きっかけは<sup>なん</sup>何でしたか。

<sup>じぶん</sup>自分が<sup>きも</sup>どのような気持ちだったときに、<sup>じょうきょう</sup>どのような<sup>で</sup>状況で<sup>あ</sup>出会っ  
たのか、<sup>か</sup>書いてみてください。もし、<sup>さいしょ</sup>最初は<sup>はんざい ひこう</sup>犯罪や非行に<sup>かか</sup>関わって  
な<sup>か</sup>かったのに、<sup>とちゅう</sup>途中から<sup>いっしょ</sup>一緒に<sup>わる</sup>悪いことをするようになったという  
<sup>ばあい</sup>場合も、<sup>おな</sup>同じように<sup>か</sup>書いてください。

また、その<sup>ともだち</sup>友達の<sup>す</sup>どのようなところが<sup>いっしょ</sup>好きなのか、<sup>いっしょ</sup>どうして一緒に  
いたのかも<sup>か</sup>書いてください。

**ちゅうい** **注意** <sup>ともだち</sup>友達の<sup>なまえ</sup>名前は、<sup>ほんとう</sup>本当の<sup>なまえ</sup>名前ではなく、「Aさん」、「Mさん」など、  
イニシャルで<sup>か</sup>書いてください。

はんざい ひこう かか ともだち  
「犯罪や非行に関わる友達」について

れい  
<例>

ともだち  
・友達 A との<sup>であ</sup>出会い

かぞく いえで とき まちなか であ とき ごはん  
家族とけんかをして家出をしている時に、街中で出会った。その時に御飯をおごってくれ  
たり、<sup>はなし き</sup>話を聞いてくれたりしたので、<sup>ご</sup>その後もむしゃくしゃした<sup>きぶん</sup>気分の時に<sup>あ</sup>会うようになった。

いっしょ りゆう  
・一緒にいた理由

いっしょ あぶ おも ほんね はな あいて たの  
一緒にいると危ない思いをすることもあけど、本音で話せる相手なので楽しかった。

ともだち  
・友達  との<sup>であ</sup>出会い

いっしょ りゆう  
・一緒にいた理由

ワーク(0-2) : 友達<sup>ともだち</sup>とした「犯罪<sup>はんざい</sup>・非行<sup>ひこう</sup>」と「理由<sup>りゆう</sup>・きっかけ」

友達<sup>ともだち</sup>との関わり<sup>かか</sup>りによって行<sup>おこな</sup>った犯罪<sup>はんざい</sup>や非行<sup>ひこう</sup>は何<sup>なん</sup>ですか。

また、犯罪<sup>はんざい</sup>や非行<sup>ひこう</sup>につな<sup>りゆう</sup>がった理由<sup>りゆう</sup>やき<sup>なん</sup>っかけは何<sup>なん</sup>ですか。

「Aさんと <sup>りゆう</sup> をした。」、「理由<sup>りゆう</sup>・きっかけは・・・。」と四<sup>よっ</sup>つ書<sup>か</sup>いて  
 ください。「理由<sup>りゆう</sup>・きっかけ」については、状<sup>じょうきよう</sup>況<sup>わ</sup>が分<sup>わ</sup>かるように、  
 くわしく書<sup>か</sup>いてください。

ともだち  
 友達<sup>ともだち</sup>とした「犯罪<sup>はんざい</sup>・非行<sup>ひこう</sup>」と「理由<sup>りゆう</sup>・きっかけ」

<例>

犯罪<sup>はんざい</sup>・非行<sup>ひこう</sup> Aさんと一<sup>いっしょ</sup>緒<sup>しょ</sup>にコンビニで雑<sup>ざっし</sup>誌<sup>し</sup>を万<sup>まんび</sup>引きした。

理由<sup>りゆう</sup>・きっかけは、

Aさんに誘<sup>さそ</sup>われて、一<sup>いっしょ</sup>緒<sup>しょ</sup>にやればばれないと思<sup>おも</sup>って、軽<sup>かる</sup>い気<sup>き</sup>持<sup>も</sup>ちでやっ  
 しまった。

犯罪<sup>はんざい</sup>・非行<sup>ひこう</sup>

理由<sup>りゆう</sup>・きっかけは、

ワーク(0-2)

ともだち  
友達とした「<sup>はんざい</sup>犯罪・<sup>ひこう</sup>非行」と「<sup>りゆう</sup>理由・きっかけ」

<sup>はんざい</sup> 犯罪・<sup>ひこう</sup> 非行

<sup>りゆう</sup> 理由・きっかけは、

<sup>はんざい</sup> 犯罪・<sup>ひこう</sup> 非行

<sup>りゆう</sup> 理由・きっかけは、

<sup>はんざい</sup> 犯罪・<sup>ひこう</sup> 非行

<sup>りゆう</sup> 理由・きっかけは、

ワーク(0-3) : 友達との関わりによって得られたもの、失ったもの

「犯罪や非行に関わる友達」と過ごしたときのことを思い出して

みましょう。

そして、その友達と関わることで「得られたもの」(良かったこと)

と「失ったもの」(悪かったこと)について、それぞれ五つ、次の

ページに、その状況が分かるように書いてください。

思い浮かべる友達は、何人であってもかまいません。

**ちゅうい  
注意**

友達の名前は、本当の名前ではなく、「Aさん」、「Mさん」など、

イニシャルで書いてください。

その友達との関わりによって「<sup>え</sup>得られたもの」

例1：Aくんが自立<sup>めだ</sup>つ態度<sup>たいど</sup>や服装<sup>ふくそう</sup>をするので、一緒<sup>いっしょ</sup>にいと、自分<sup>じぶん</sup>も周り<sup>まわ</sup>から注目<sup>ちゅうもく</sup>されるようになった。

例2：皆<sup>みな</sup>でバイク<sup>の</sup>に乗<sup>はし</sup>って走<sup>はし</sup>っていると、嫌<sup>いや</sup>なことを忘れ<sup>わす</sup>られた。

<sup>え</sup>得られたもの

<sup>え</sup>得られたもの

<sup>え</sup>得られたもの

<sup>え</sup>得られたもの

<sup>え</sup>得られたもの

ともだち かが うしな  
その友達との関わりによって「失ったもの」

れい かが よるおそ いえ かえ がっこう  
例：Bさんとの関わりによって、夜遅くまで家に帰らないようになって、学校に  
い  
も行かなくなったから、親おやから信用しんようされなくなった。

うしな  
失ったもの

うしな  
失ったもの

うしな  
失ったもの

うしな  
失ったもの

うしな  
失ったもの

ワーク(0-4) : あなたにとって「大切な人」について

あなたにとって大切な人(大切にしなければならない人, 大切にしたい人)は誰かを考え, 三人書いてください。そして, その選んだ理由も書いてください。ワーク(0-1~0-3)で書いた人でもかまいません。

あなたにとって大切な人

例: 雇い主

選んだ理由: 自分が犯罪をして捕まっても, 「また来い」と言ってくれた。信頼に

応えなくてははいけないし, 恩を返さなくてははいけない人だから。

一人目:

選んだ理由:

二人目:

選んだ理由:

三人目:

選んだ理由:

ワーク(0-5) : 「<sup>しょうらい</sup>将来<sup>じぶん</sup>なりたい自分」について

<sup>しゅついんご</sup> 出院後, <sup>しょうらい</sup> 将来に向けて, <sup>む</sup> どのような人<sup>ひと</sup>になりたいか, <sup>ひと</sup> どのような人<sup>ひと</sup>になることを<sup>めざ</sup>目指していきたいのか, <sup>かんが</sup> 考えてみましょう。

<sup>つぎ</sup> 次のページに, ヒントとなる28の<sup>ことば</sup> 言葉<sup>ようい</sup>を用意しました。

1 まず, これらの<sup>ことば</sup> 言葉<sup>しょうらい</sup>から, 「<sup>じぶん</sup>将来<sup>じぶん</sup>なりたい自分」のイメージに<sup>がっち</sup> 合致するものを<sup>いつ</sup> 五つ<sup>えら</sup> 選んでください。

2 次に, ワーク(0-5)の「<sup>しょうらい</sup>将来<sup>じぶん</sup>なりたい自分」の  <sup>らん</sup> 欄に, あなたが<sup>えら</sup> 選んだ<sup>ことば</sup> 言葉<sup>いつ</sup> を<sup>か</sup> 五つ<sup>か</sup> 書いてください。

3 そして, <sup>じぶん</sup> 自分が<sup>えら</sup> 選んだ<sup>ことば</sup> 言葉<sup>しょうらい</sup> をヒントにして, あなたが「<sup>しょうらい</sup> 将来<sup>じぶん</sup> どのような自分<sup>じぶん</sup>になりたいか」を<sup>おも</sup> 思い<sup>う</sup> 浮かべ, <sup>ぐたいてき</sup> できるかぎり<sup>か</sup> 具体的に書いてください。

この<sup>かだい</sup> 課題<sup>か</sup> で書いたことは, これからあなたが<sup>めざ</sup> 目指す<sup>ほうこう</sup> 方向<sup>しめ</sup>を示す,

<sup>たいせつ</sup> 大切な「キーワード」となります。

【 2 8 の言葉 <sup>ことば</sup>】

あ 愛	あいて 相手	を	いつくしむ	こころ 心	、	あいじょう 愛情
いたわり	ね	ぎ	ら	う	こ	と
おも 思いやり	その	ひと 人	の	み 身	に	な
	な	っ	て	かんが 考	え	る
かんしゃ 感謝	あ	り	が	た	い	と
	お	も	う	こ	と	
かんよう 寛容	こ	こ	ろ	ひ	ろ	く
	、	た	に	ん	き	び
	を	厳	し	く	責	め
	な	い	こ	と		
きょうかん 共感	た	に	ん	かんが 考	え	・
	こ	う	ど	う 行	動	に
	、	そ	の	と	お	り
	だ	と	感	じ	る	こ
	と					
きょうりよく 協力	あ	る	も	く	て	き
	む	む	ち	か	ら	あ
	を	合	わ	せ	る	こ
	と					
けつい 決意	じ	ゅう	だ	い	重	大
	な	こ	と	に	つ	い
	て	、	と	る	べ	き
	こ	う	ど	う	や	た
	い	ど	を	は	っ	き
	り	決	め	る	こ	と
けんきよ 謙虚	す	な	お	素	直	な
	こ	と	、	じ	ぶ	ん
	の	間	違	い	か	ら
	教	訓	を	学	べ	る
	こ	と				
じしん 自信	じ	ぶ	ん	さ	い	の
	う	才	能	や	か	ち
	を	信	じ	る	こ	と
じせい 自制	かん	じ	ょう	よ	く	ぼ
	う	感	情	や	じ	ぶ
	ん	ど	を	自	分	で
	抑	え	る	こ	と	
しょうじき 正直	う	そ	や	ご	ま	か
	し	の	な	い	こ	と
しんせつ 親切	こ	う	い	も	好	意
	を	持	っ	て	ひ	と
	の	た	め	に	つ	く
	す	こ	と			
にんたい 忍耐	た	し	の	耐	え	忍
	ぶ	こ	と	、	じ	っ
	と	我	慢	す	る	こ
	と					
しんらい 信頼	し	ん	た	よ	信	じ
	て	頼	る	こ	と	

せいけつ 清潔	: 身体 <small>からだ</small> をきれいに保つこと <small>たも</small> 、人格 <small>じんかく</small> や生活態度 <small>せいかつたいど</small> が正しくきれいであること <small>ただ</small>
せいじつ 誠実	: 偽り <small>いつわ</small> がなく、まじめなこと
せきにん 責任	: 自分が引き受けて行わなければならない任務 <small>にんむ</small> 、義務 <small>ぎむ</small>
せつど 節度	: 言葉 <small>ことば</small> や行い <small>おこな</small> などが度 <small>ど</small> を超 <small>こ</small> さず、適度 <small>てきど</small> であること
そんけい 尊敬	: 人格・経験 <small>けんけん</small> などが優れた人 <small>ひと</small> を尊 <small>とうと</small> び敬 <small>うやま</small> うこと
つつし 慎み	: ひかえめにしていること
めいよ 名誉	: 優 <small>すぐ</small> れている、価値 <small>かち</small> があると認め <small>みと</small> られること
やさ 優しさ	: 穏やか <small>おだ</small> で好ましいこと <small>この</small> 、おとなしくて好感 <small>こうかん</small> が持てること <small>も</small> 、心 <small>こころ</small> が温 <small>あたた</small> かいこと
やす 安らぎ	: 心 <small>こころ</small> がゆったりと落ち着 <small>お</small> いて穏 <small>おだ</small> やかなこと
ゆうき 勇気	: 物事 <small>ものごと</small> を恐 <small>おそ</small> れない強い心 <small>つよ こころ</small>
よろこ 喜び	: うれしく思 <small>おも</small> うこと、楽 <small>たの</small> しく感 <small>かん</small> じること
れいぎ 礼儀	: 社会 <small>しゃかい</small> の秩序 <small>ちつじょ</small> を保 <small>たも</small> つために行 <small>おこな</small> うべき丁寧 <small>ていねい</small> な作法 <small>さほう</small>
わ 和	: 対立 <small>たいりつ</small> や仲間外れ <small>なまはず</small> ががなく、集団 <small>しゅうだん</small> がまとまっていること、釣 <small>つ</small> り合 <small>あ</small> いのとれていること

しょうらい じぶん  
将来になりたい自分

ワーク(0-5)

れい  
例

せいじつ  
誠実

いま じぶんかって ひと うらぎ へいき ひと  
今まで自分勝手に、人を裏切るようなことを平気でしてきたので、人の  
きも かんが こうどう せいじつ にんげん  
気持ちを考えて行動することができる、誠実な人間になりたい。

[Blank box for writing]

いじょう いつ かだい お  
以上で、五つの課題は終わりです。繰り返しますが、この課題は、今後、  
じぶん しょうらい  
自分の将来のことを含めて、友達関係について真剣に考えるために  
ひつよう すなお きも か  
必要なものです。素直な気持ちで書けているか、もう一度振り返って確認  
してください。

§ 1      しょうらい      じぶん  
「将来なりたい自分」

## §1-1 「将来なりたい自分」をイメージする

### <「将来なりたい自分」のキーワード>

事前ワークにおいて、「大切な五つの課題」に取り組んだことを思い出してください。その一つに「将来なりたい自分」について考える課題がありましたね。「28の言葉」の中から五つの言葉をキーワードとして選択し、その選んだ言葉をヒントにして「将来なりたい自分」について考えました。

### <「将来なりたい自分」を具体的にイメージする>

今、あなたは、少年院生活という、あなたの人生においてとても大きな「ターニングポイント」（行動選択の場面）にいます。今、ここで、自分自身の将来をできる限り具体的にイメージすることは、今後、犯罪や非行をせずに生きていくための行動選択をする上で、とても大切です。5年後の自分はどうありたいか、10年後の自分はどんな日常生活を送っていたいかなどを、じっくり考えてみてください。それでは、次のワークに取り組んでみましょう。

### ワーク (1-1) : 「将来なりたい自分」をイメージする

- 1 ワーク (0-5) で書いた「将来なりたい自分」の五つのキーワードを見返しましょう。「将来なりたい自分」の姿を、特によく表すキーワードはどれですか。五つのうち、これから特に大切にしていきたいと思うキーワードを、二つ選んで書いてください。
- 2 二つのキーワードを大切にしたい生活をして、「将来なりたい自分」になることを想像しましょう。5年後や10年後の自分はどのような毎日を送っているのでしょうか。生活の様子(服装や髪型、職業、一緒に暮らしている人など)を想像して、イメージを書いてみてください(絵を加えたい場合は、職員に相談してください)。
- 3 あなたが「将来なりたい自分」に変化することで、周囲の人(家族、学校や職場、地域の人など)にも、何か変化があるのでしょうか。周囲の人の生活の様子や、自分との関係を想像して、イメージを書いてみてください。変化しないと思う場合は、今がどのような状態なのかを書いてください(絵を加えたい場合は、職員に相談してください)。

ワーク (1-1)

しょうらい じぶん  
将来なりたい自分をイメージする

1

キーワード

キーワード

しょうらい じぶん  
将来なりたい自分

2 しょうらい じぶん すがた  
「将来なりたい自分」の姿は、どのようなイメージですか。

---

---

---

---

---

---

3 しょうらい じぶん  
「将来なりたい自分」になると、

しゅうい なに へんか  
周囲に何か変化はありますか。

---

---

---

---

---

---

ターニング  
ポイント  
しょうねんいんせいかつ  
(少年院生活)

## § 1-2 「将来なりたい自分」とあなたの生活

犯罪や非行に関わる友達(不良友達)と関係を持つことは、「不良交友」と呼ばれます。

あなたは、これまでに、家族や先生などから、「不良友達」について、「あのような人たちと付き合い合っははいけません。」などと言われたことがありますか。

その時、あなたはどのように感じたでしょうか。ワーク（0-1）で書いてもらったように、その友達のことを、あなたが大事に思っている場合は、腹を立てたり、反発したりしたかもしれませんね。

あなたにとっての友達の意味については、後の単元で取り上げますが、ここでは、どうして不良交友をやめるように言われるのかについて考えてみましょう。

もし、あなたが出院後に不良交友を続けたとしたら、将来、どのような生活を送ることになるでしょうか。

まずは、ワーク（0-2）とワーク（0-3）を見返して、自分と不良友達とのつながりを振り返ってみてください。そして、その友達が仮に犯罪や非行をやめられなかった場合に、不良交友を続けたとしたら、5年後、10年後の自分はどうか、具体的にイメージしてみましょう。

## ワーク (1-2) : 不良交友を続けた場合の生活

- 1 不良交友を続けた場合、5年後や10年後の自分はどのような毎日を送っているでしょうか。生活の様子（服装や髪型、職業、一緒に暮らしている人など）を想像して、イメージを書いてみてください（絵を加えたい場合は、職員に相談してください。）。
- 2 不良交友を続けた場合、周囲の人（家族、学校や職場、地域の人など）の生活や自分との関係はどうなっていくでしょうか。想像して、イメージを書いてみてください。変化がないと思う場合は、何がどのような状態なのかを書いてください（絵を加えたい場合は、職員に相談してください。）。
- 3 不良交友を続けた場合の生活を、グラフで表現してみましよう。「将来なりたい自分」に近づいていくと思いますか、それとも遠ざかっていくと思いますか。

ワーク (1-2)

ふりようこうゆう つづ ばあい せいかつ  
**不良交友を続けた場合の生活**

1 <sup>しょうらい</sup> <sup>じぶん</sup> <sup>すがた</sup> 将来の自分の姿は、どのようなイメージですか。

---



---



---



---

2 <sup>しゅうい</sup> <sup>かんけい</sup> 周囲との関係はどうなっていますか。

---



---

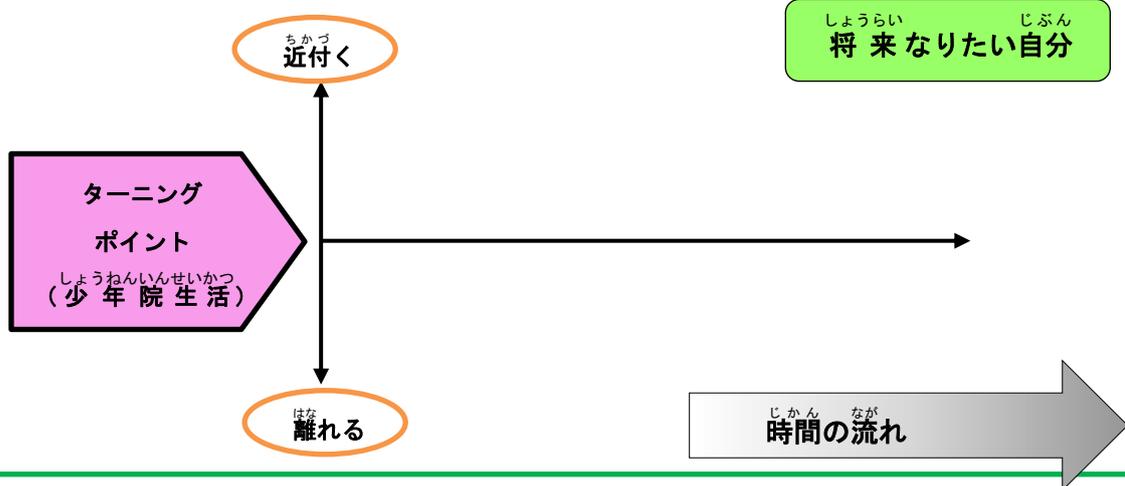


---



---

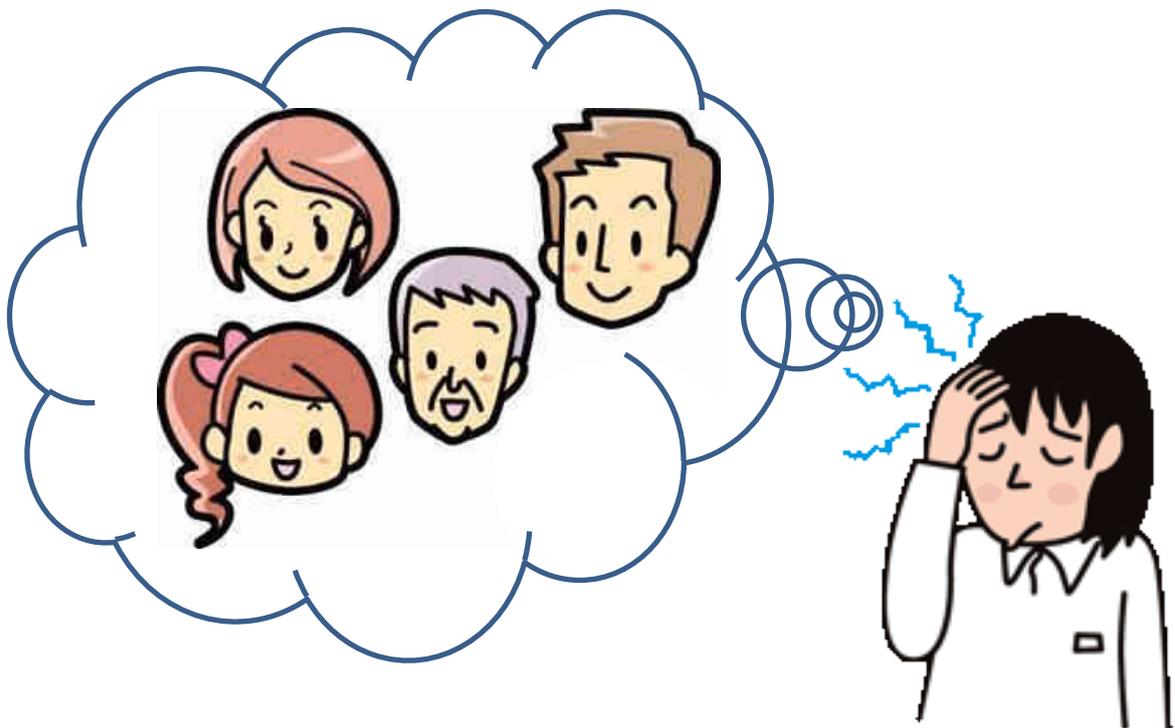
3 <sup>しょうらい</sup> <sup>じぶん</sup> <sup>かんけい</sup> 「将来なりたい自分」との関係はどうですか。  
 グラフのように、線を書き入れてみましょう。



### § 1-3 あなたの「大切な人」とあなたの生活

あなたにとって「大切な人」は、事前ワークで三人挙げてもらいましたが、ここでは、大切な人と不良交友との関係について考えます。

まず、ワーク (0-4) を見返してみましょう。ここで挙げた「大切な人」たちは、「将来なりたい自分」や、その生活にも深く関わってくる人たちだと思えます。次のワークに取り組み、その人を大切にするとはどういうことか、改めて考えてみましょう。



ワーク (1-3-1) : 「大切な人」について考える①

- 1 ワーク (0-4) で記載した三人の「大切な人」について、一番大切に  
 思う人を一人選び、一番上の欄に書いてください。
- 2 その人を、一番に挙げた理由は何ですか。どんなところがあなたに  
 にとって特別なのでしょうか。例えば、その人からこれまでしてもらっ  
 たことなどを思い出しながら、その人が他の人と違う理由を、なるべ  
 く具体的に書いてください。

きさいれい  
 <記載例>

あなたにとって、一番大切な人

いちばんたいせつ ひと  
 一番大切な人は、 ( 母 )

< ( 母 ) が特別な理由 >

- ちゅうがく ねんせい ひこう はし まいにちよるおそ ともだち あそ しんばい  
 中学3年生のとき、非行に走って、毎日夜遅くまで友達と遊んでいて、ずっと心配  
 を掛けていたけど、みはな けいさつ むか き  
 見放さないで警察にも迎えに来てくれた。
- しごと やす たいへん やす しんぱん き しょうねいん そうち  
 仕事を休むのは大変なのに、休んで審判に来てくれたし、少年院に送致される  
 と聞いてからは、ずっと泣いていた。これまで、じぶん ためのために泣いてくれる人は、  
 はは  
 母のほかにいなかった。





ワーク (1-3-3) : 「大切な人」 について 考える③

「大切な人」は、あなたがどのような姿になると、喜び、幸せな気持ちになるとおもうか。考えたことを書きましょう。

「大切な人」が喜び、幸せな気持ちになる、あなたの姿

＜記載例＞

- ・今はほとんど会話をしないし、話をしようとするたびにけんかになってしまうけど、相手の話を素直に聞くようになれば、喜んでくれる気がする。
- ・自分がケガをして帰るとすごく心配するので、まじめな生活をするとうんしんするとおもう。
- ・夜中に先輩から呼び出されない生活になれば、落ち着いて眠れるので喜ぶとおもう。

大切な人が喜ぶ、あなたの姿 (態度, 行動, 考え方, 生活習慣, 友達関係など)


たいせつ　ひと　よろこ　しあわ　き　も　すがた　しょうらい  
大切な人が喜び、幸せな気持ちになるあなたの姿は、「将来なりた  
じぶん　すがた　ちか　とお  
い自分の姿」に近いものでしょうか。それとも遠いものでしょうか。  
かんが  
考えてみましょう。



§ 2 ふりようともだち 不良友達との「つながり」



ふりょうともだち  
 <不良友達との「つながり」>

§ 1 では、「将来なりたい自分」について考えることで、今後の不良交友や、「大切な人」との関係について考えました。どのような友達と、どのように付き合っていくかが、あなたや、あなたの「大切な人」の未来に大きく影響してくることが分かってきたと思います。

しかし、今、このワークブックに取り組んでいる人の中には、犯罪や非行に関わる友達との付き合いをやめたいと思っている人だけでなく、やめたいけど難しいと思っている人や、やめたくないと思っている人もいると思います。

そこで、この单元では、これまでの友達との関係について振り返り、あなたにとって不良交友がどのような意味を持っていたのか、あなたがその友達に何を求めていたのかなどについて考えます。

§ 2-1 自分が不良友達に求めていたもの

まず、ワーク（0-1）を見返してみましよう。あなたとその友達はどうのようなきっかけで付き合い（または、一緒に犯罪や非行を）始めたのでしょうか。あなたやその友達に、悩み事や物足りなさがあったことが、きっかけだったのかもしれませんが、違う状況や気持ちの時に出会っていたらどうなっていたか、少し考えてみてください。

つぎ はんざい ひこう かか ともだち いっしょ よ  
次に、犯罪や非行に関わる友達と一緒にいることで、どのような良い  
ことがあったのか、得られたものは何だったのかを かんが 考 えてみましょう。  
ワーク（0-3）を みかえ 見返し、つぎ 次のワークに と く 取り組んでください。

ワーク（2-1）

### ワーク（2-1）：ふりょうともだち 不良友達との「つながり」さが 探し

つぎ 次のページの きさいれい 記載例を さんこう 参考にして、自分自身のことを書いてください。

- ワーク（0-3）で書いた五つの「その友達との関わりによって得られたもの」の中から、あなたの生活にとって せいかつ 影響が 大きい えいきょう おお 順に じゅん みつ 三つを選びましょう。そして、その三つについて、ワーク（0-3）に書いたことを あらた 改めて ふ かえ 振り返り、さらに ぐたいてき 具体的で くいよう 詳しい内容をワークの上 うえ 半分にはんぶん か 書きましょう。
- えら 選んだ三つの「得られたもの」について かんが 考えましょう。その友達と いっしょ 一緒にい なかったら、あなたは どうなっ ていたと おも 思いますか。自分 じしん 自身をよく み なお 見つめ直して、ワークの したはんぶん 下半分に か 書きましょう。

<例①>

ワーク (2-1)

「つながり」探し

ともだち いっしょ  
友達と一緒にいて、得られたものは何でしたか？

とくい  
得意なことがなく、ひと かる み  
人から軽に見られることが多かったが、つよ  
強い  
おも  
と思われるようになり、じぶんかって ふ ま  
自分勝手に振る舞えるようになった。

ともだち いっしょ  
その友達と一緒にいなかったら、どうなっていたと思いますか？

しゅうい かる み  
周囲から軽に見られたり、バカにされたりして、じぶん しゅうい  
自分が周囲から  
みと  
認められなかったと思う。

<例②>

「つながり」探し

ともだち いっしょ  
友達と一緒にいて、得られたものは何でしたか？

がっこう いえ  
学校や家にいることが嫌で、いや じぶん いばしょ  
自分の居場所がなかったが、さび  
が紛れて、いっしょ たの  
一緒にいて楽しかった。

ともだち いっしょ  
その友達と一緒にいなかったら、どうなっていたと思いますか？

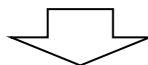
がっこう いえ じぶん わ  
学校にも家にも、自分を分かってくれる人がいなくなり、ひとり  
ぼっちになってしまったと思う。

「つながり」探し①

ともだち いっしょ  
友達と一緒にいて、得られたものは何でしたか？



A large rounded rectangular box with five horizontal lines for writing. A red arrow on the left side points from the question box above to this writing area.



ともだち いっしょ  
その友達と一緒にいなかったら、どうなっていたと思いますか？



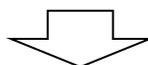
A large rounded rectangular box with five horizontal lines for writing. A red arrow on the left side points from the question box above to this writing area.

「つながり」探し②

ともだち いっしょ  
友達と一緒にいて、<sup>え</sup>得られたものは何でしたか？



A large rounded rectangular box with five horizontal lines for writing. A red arrow on the left side points from the question box above to this writing area.



ともだち いっしょ  
その友達と一緒にいなかったら、どうなっていたとおもいますか？

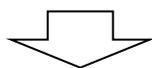


A large rounded rectangular box with five horizontal lines for writing. A red arrow on the left side points from the question box above to this writing area.

「つながり」探し③

ともだち いっしょ  
友達と一緒にいて、<sup>え</sup>得られたものは何でしたか？

A large rounded rectangular box with five horizontal lines for writing.



ともだち いっしょ  
その友達と一緒にいなかったら、<sup>おも</sup>どうなっていたと思いますか？

A large rounded rectangular box with five horizontal lines for writing.

## §2-2 背景にある「自分の問題・課題」

ワーク（2-1）で取り組んだ課題を通じて、気付いたことはありませんか。あなたが不良交友で得ていたものは、もしかしたら、自分に足りなかったもの、欲しくても得られなかったものだったかもしれませんね。

あなたが不良交友に求めていたものが、例えば、「誰かとわくわくするようなことがしたい」とか「嫌なことを忘りたい」、「寂しいときに一緒にいてくれる人がほしい」というものであれば、それ自体は悪いことではありません。誰でも持っている自然な気持ちです。しかし、それを実現する手段が、犯罪や非行など自分や他人を傷付ける行為をすることであったところには、問題があります。

では、次に、自分がどうして犯罪や非行という方法をとってしまったのか、その背景にある自分の問題や課題について考えてみましょう。

ワーク (2-2) : 「<sup>じぶん</sup>自分の<sup>もんだい</sup>問題・<sup>かだい</sup>課題」<sup>さが</sup>探し

<sup>つぎ</sup>次のページの<sup>きさいれい</sup>記載例を<sup>さんこう</sup>参考にして、<sup>かだい</sup>課題に<sup>とく</sup>取り組みましょう。<sup>じぶん</sup>自分の<sup>もんだい</sup>問題や<sup>かだい</sup>課題に向き合うのは<sup>む</sup>つらいかもしれませんが、<sup>あ</sup>しっかり<sup>み</sup>見つめることを<sup>たいせつ</sup>大切にしてください。

1 ワーク (2-2) で書いたことのうち、<sup>か</sup>大事な<sup>だいじ</sup>部分<sup>ぶぶん</sup>だけをまとめて、ワークの<sup>うへはんぶん</sup>上半分に<sup>か</sup>書きましょう。

2 「その<sup>ともだち</sup>友達と<sup>いっしょ</sup>一緒にい<sup>おも</sup>なかったら、どうなっていた<sup>おも</sup>と思いますか？」

で書いたことを<sup>か</sup>ヒントにしながら、<sup>はんざい</sup>犯罪や<sup>ひこう</sup>非行につな<sup>じぶん</sup>がった「自分の<sup>もんだい</sup>問題・<sup>かだい</sup>課題」が<sup>なに</sup>何かを<sup>かんが</sup>考えて、ワークの<sup>したはんぶん</sup>下半分に<sup>か</sup>書きましょう。

< 記載例 >

「自分の問題・課題」探し

ともだち いっしょ  
友達と一緒にいて、得られたものは何でしたか？

とくい  
得意なことがなく、ひと かる み られることが多かったが、強い  
おおも  
と思われるようになり、自分勝手に振る舞えるようになった。

ともだち いっしょ  
その友達と一緒にいなかったら、どうなっていたと思いますか？

まわりから かる み られたり、バカにされたりして、自分が周囲から認められ  
なかつたと思う。

犯罪・非行につながった「自分の問題・課題」は…

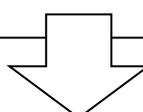
まんび  
・万引きをして欲しい物を手に入れていたのは、努力や苦労は  
にがて  
苦手であり、仕事でお金を稼ぐことができなかったから。

み め たいど いあつ  
・見た目や態度で威圧したり、暴力を振るったりして、強が  
つよ  
っていたのは、得意なことがなく自分に自信が持てなかったか  
ら。

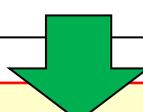
まわ むと  
・周りから認められたいが、どうすればいいのかわからず、友達  
ともだち  
と非行を繰り返せば目立てると思ったから。

じぶん もんだい かだい さが  
「自分の問題・課題」探し①

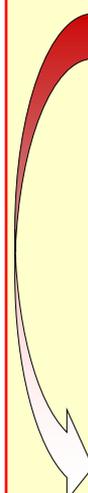
ともだち いっしょ  
友達と一緒にいて、得られたものは何でしたか？



ともだち いっしょ  
その友達と一緒にいなかったら、どうなっていたと思いますか？



はんざい ひこう  
犯罪・非行につながった「自分の問題・課題」は…



---

---

---

---

---

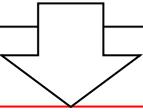
---

---

---

じぶん もんだい かだい さが  
「自分の問題・課題」探し②

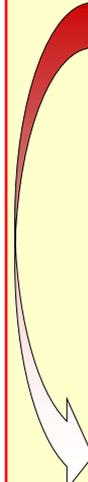
ともだち いっしょ え なん  
友達と一緒にいて、得られたものは何でしたか？



ともだち いっしょ おも  
その友達と一緒にいなかったら、どうなっていたと思いますか？



はんざい ひこう  
犯罪・非行につながった「自分の問題・課題」は…



---

---

---

---

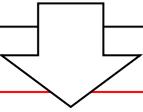
---

---

---

じぶん もんだい かだい さが  
「自分の問題・課題」探し③

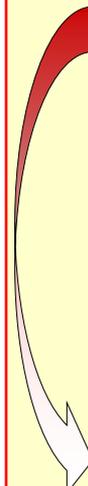
ともだち いっしょ  
友達と一緒にいて、得られたものは何でしたか？



ともだち いっしょ  
その友達と一緒にいなかったら、どうなっていたと思いますか？



はんざい ひこう  
犯罪・非行につながった「自分の問題・課題」は…



---

---

---

---

---

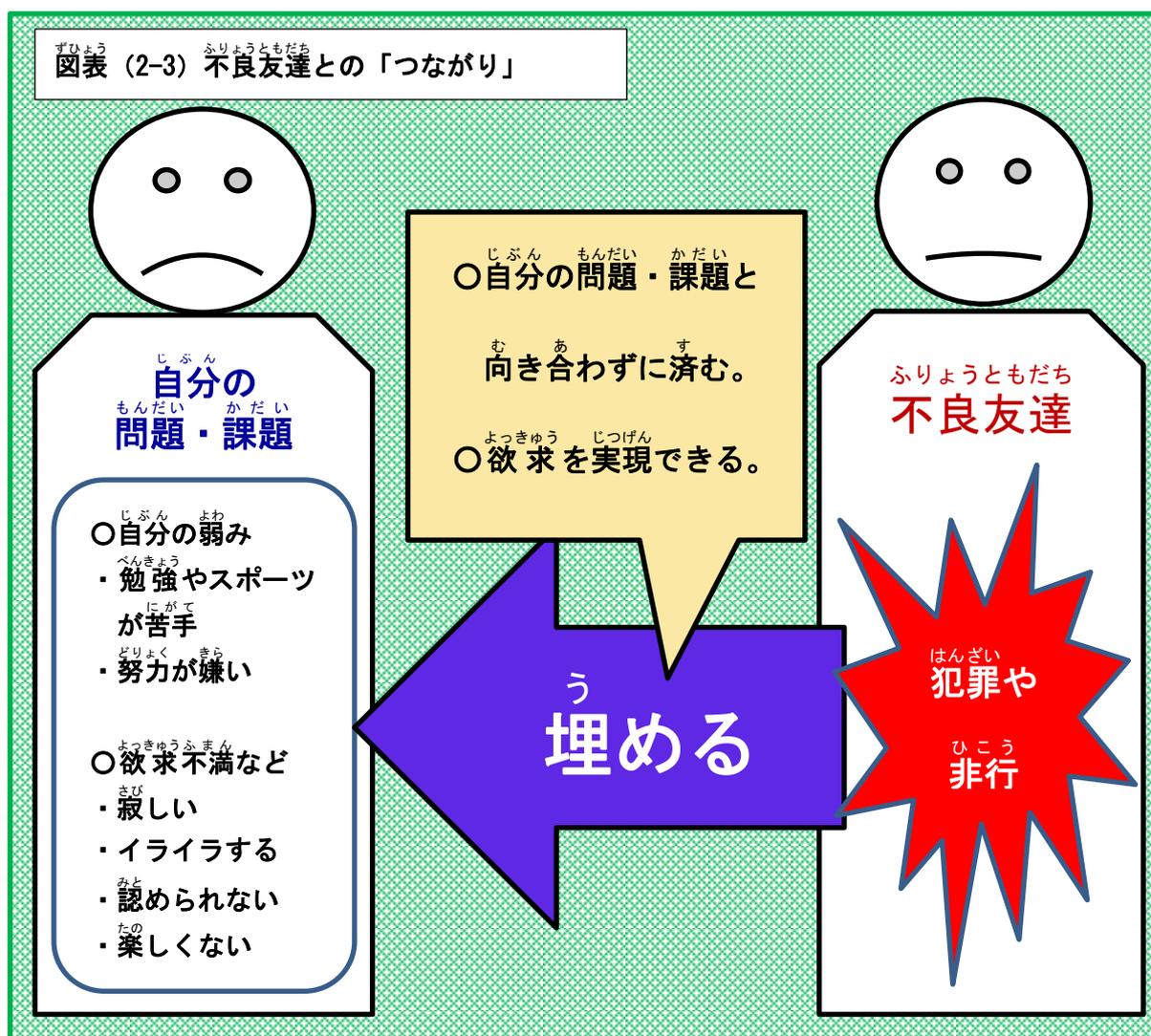
---

---

§ 2-3 不良友達との「つながり」を振り返る

図表 (2-3) を見て、これまで学習したことを整理してみましょう。

あなたは、自分が欲しいものや求めているものが得られたからこそ、  
 犯罪や非行に関わる友達とつながっていたことが分かりました。また、  
 犯罪や非行という手段をとっていた背景には、あなた自身の問題や課題  
 があることも分かりました。不良交友による「つながり」には、「自分の  
 問題・課題」を埋める役割があったのではないのでしょうか。



§ 3 <sup>ふりょうともだち</sup>不良友達との「つながり」を  
<sup>か</sup>変える

## ＜不良友達との「つながり」を変える＞

前回の授業では、犯罪や非行に関わる友達とのつながりの背景には自分自身の問題や課題があること、また、その自分の問題・課題が何であるかについても考えました。

友達というのは、本来、人生を豊かにしてくれる存在です。家族にはなかなか言えないことを相談したり、励まし合ったり、一緒にいるだけでつらいことも乗り越えられるような気持ちにさせてくれたりもします。また、お互いの良いところを認め合い、もし間違ったことをしようとした時にはきちんと止めてくれるのも友達の素晴らしいところです。

しかし、お互いが傷付くのが分かっているながら、一緒になって誰かを傷付け、お互いの人生を「将来なりたい自分」から遠ざけてしまうのであれば、その関係は変えていく必要があるのではないのでしょうか。

この單元では、不良友達とのつながりを変えるためにはどうすればいかについて考えていきます。

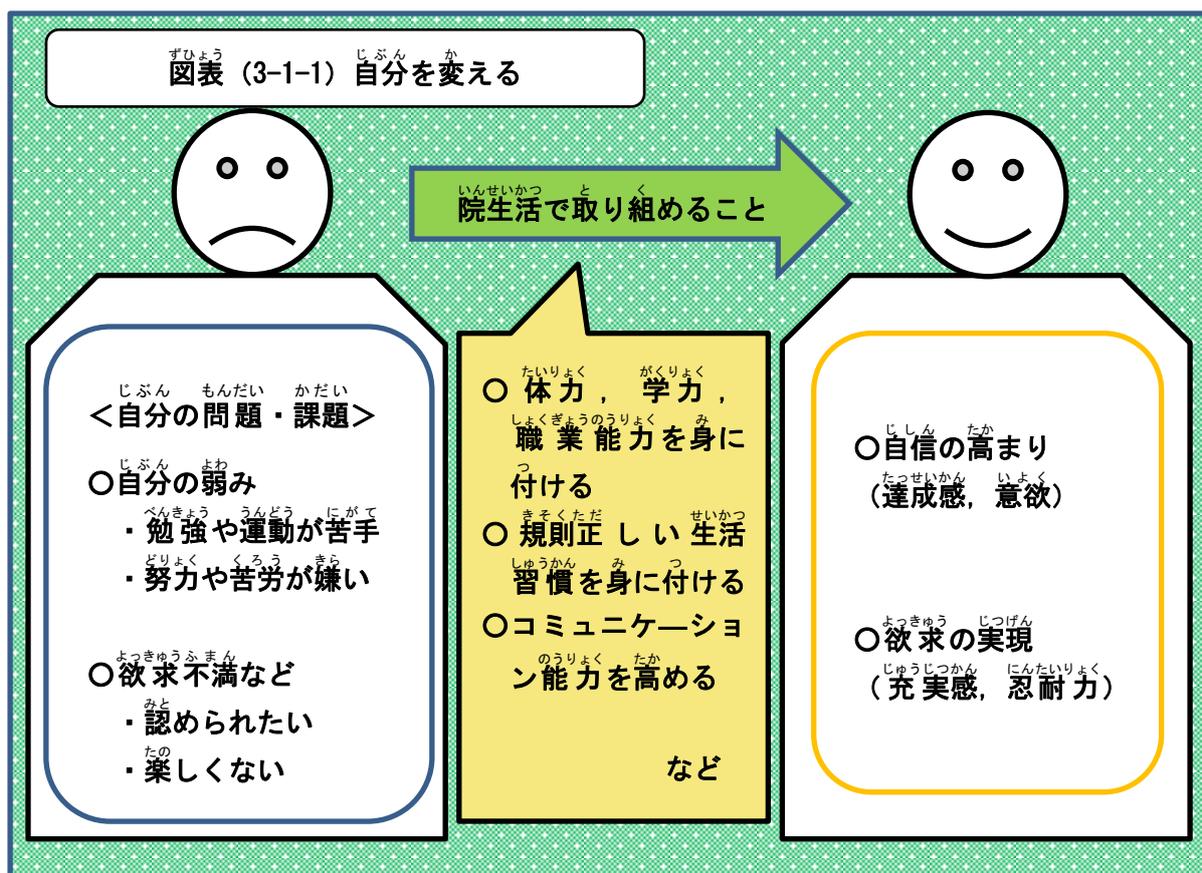
### §3-1 不良友達との「つながり」を変える方法

#### ＜自分を変える＞

一つ目は、犯罪や非行によって「自分の問題・課題」（苦手なもの、

自信のないこと、欲しくても得られなかったものなど）を埋めなくても良いように、自分自身が実力を付けて変わることです。自分の力で、正しい手段で課題が解決できるようになれば、不良交友に頼る必要がなくなります。

図表（3-1-1）を見てください。実は、「自分の問題・課題」の中には、少年院の生活に取り組むことで解決できるものがたくさんあります。



ふりようこうゆういがい じつげん かいけつ  
 < 不良交友以外のもの で 実現 ・ 解決する >

ふた め ほうほう じぶん もと じしん もんだい かだい ふりよう  
 二つ目の方法は、自分の求めているものや、自身の問題・課題を不良

こうゆういがい じつげん かいけつ  
 交友以外のもの で 実現したり、解決したりすることです。

たと さび みと きも かぞく がっこう  
 例えば、寂しい・認められたいという気持ちであれば、家族、学校の

せんせい しょくぼ じょうし どうりょう きょうつう しゅみ いっしょ  
 先生、職場での上司や同僚、共通の趣味やスポーツなどで一緒に

なかま ほごし せんせい かんけい み かんが  
 なる仲間、保護司の先生などとの関係によって満たすことが考えられ

ます。また、あら にんげんかんけい どくしょ べんきょう しゅみ  
 ます。また、新たな人間関係だけでなく、読書、勉強、スポーツ、趣味

う こ かいけつ  
 などに打ち込むことによっても、解決できるかもしれません。

ずひょう み じぶん よわ  
 図表 (3-1-2) を見てください。ここでは、自分の弱いところや

さび ふりようこうゆういがい にんげんかんけい おぎな かんが  
 寂しさなどを不良交友以外の人間関係で補うことについて考えて

かぞく しょくぼ なかま あたら ともだち おうえん  
 みましよう。家族や職場の仲間、新しい友達などから、応援して

にがて たす すこ の こ  
 もらったり、苦手なことを助けてもらったりすれば、少しずつ乗り越え

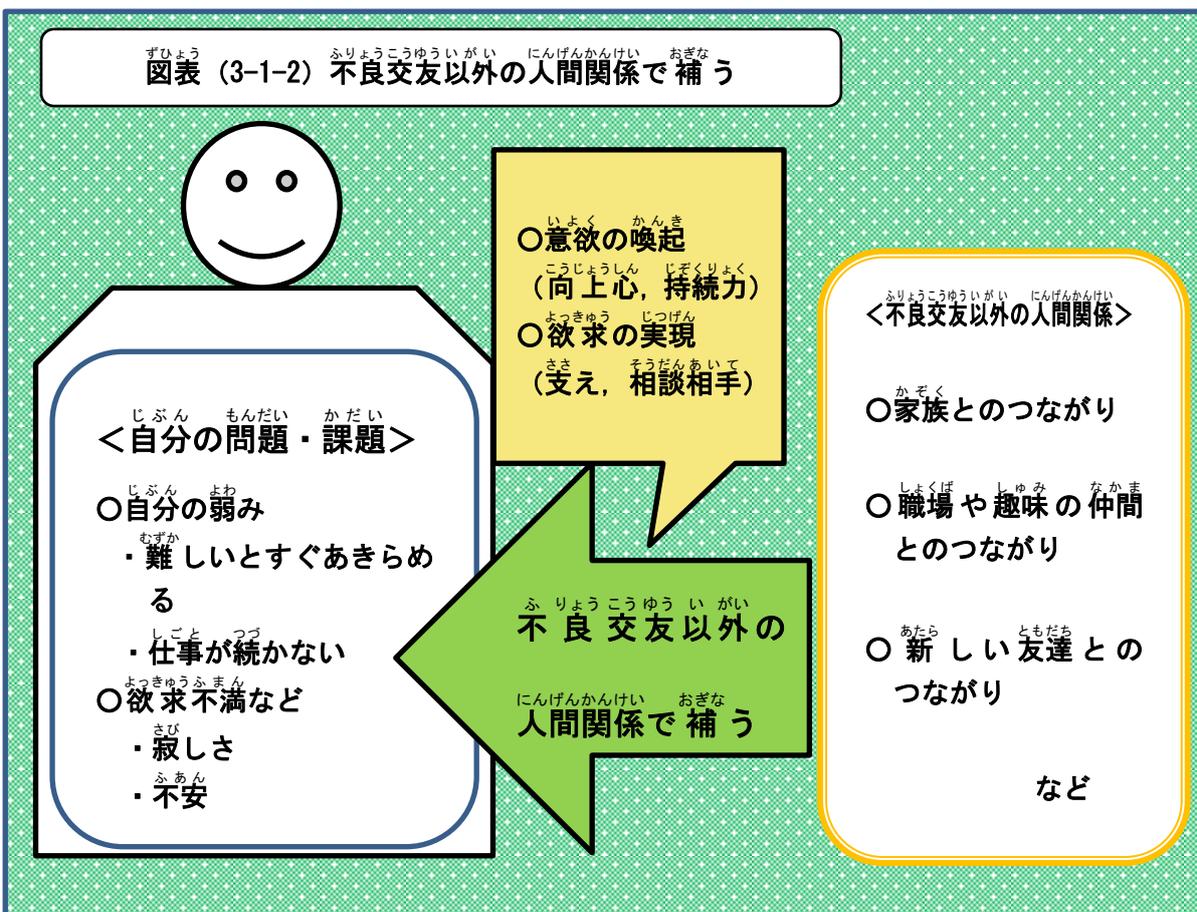
ていけるでしょう。

ふた ほうほう いっぽう どうじ りょうほう  
 なお、この二つの方法は、どちらか一方だけではなく、同時に両方

おこな たいせつ じぶんじしん せいちょう おぎな  
 とも行うことが大切です。自分自身が成長することによって、「補う」

ぶぶん すく ふりようこうゆう たよ きけん  
 べき部分が少なくなり、不良交友に頼る危険もなくなってくるから

です。



### § 3-2 「つながり」を変えるための挑戦

#### < 「自分を変える」 >

不良友達とのつながりを変えるための一つ目の方法として、「自分の問題・課題」を、自分自身が実力を付けて変わることによって解決することを学びました。

それでは、次のワークに取り組み、あなたが少年院生活において実践できることを具体的に考え、整理してみましょう。



### ワーク（3-2-1）：実<sup>じつりょく</sup>力を付<sup>つ</sup>けて、自<sup>じぶん</sup>分<sup>か</sup>を変<sup>か</sup>える

「実<sup>じつりょく</sup>力を付<sup>つ</sup>けて、自<sup>じぶん</sup>分<sup>か</sup>を変<sup>か</sup>える」ことについて、具<sup>ぐ</sup>体<sup>たい</sup>的<sup>てき</sup>に考<sup>かん</sup>え<sup>が</sup>て  
みましよう。

- 1 ワークの「自<sup>じぶん</sup>分<sup>か</sup>の問<sup>もん</sup>題<sup>だい</sup>・課<sup>か</sup>題<sup>だい</sup>」欄<sup>らん</sup>に、ワーク（2-2）で分<sup>ぶん</sup>析<sup>せき</sup>した  
こ<sup>こ</sup>とを分<sup>わ</sup>かりや<sup>か</sup>すくま<sup>か</sup>とめ<sup>か</sup>て書<sup>か</sup>きま<sup>か</sup>し<sup>か</sup>よう。
- 2 1で書<sup>か</sup>いた「自<sup>じぶん</sup>分<sup>か</sup>の問<sup>もん</sup>題<sup>だい</sup>・課<sup>か</sup>題<sup>だい</sup>」に<sup>か</sup>っ<sup>か</sup>いて、「解<sup>かい</sup>決<sup>けつ</sup>・克<sup>こく</sup>服<sup>ふく</sup>する  
た<sup>た</sup>め<sup>め</sup>に必<sup>ひつ</sup>要<sup>よう</sup>な<sup>な</sup>こ<sup>こ</sup>と」を<sup>か</sup>ん<sup>かん</sup>が<sup>が</sup>考<sup>かん</sup>え<sup>が</sup>て書<sup>か</sup>きま<sup>か</sup>し<sup>か</sup>よう。
- 3 2で書<sup>か</sup>いた「解<sup>かい</sup>決<sup>けつ</sup>・克<sup>こく</sup>服<sup>ふく</sup>するた<sup>た</sup>め<sup>め</sup>に必<sup>ひつ</sup>要<sup>よう</sup>な<sup>な</sup>こ<sup>こ</sup>と」に<sup>か</sup>っ<sup>か</sup>いて、「少<sup>しょう</sup>年<sup>ねん</sup>院<sup>いん</sup>  
生<sup>せい</sup>活<sup>かつ</sup>で取<sup>と</sup>り組<sup>く</sup>め<sup>め</sup>るこ<sup>こ</sup>と」を<sup>か</sup>ん<sup>かん</sup>が<sup>が</sup>考<sup>かん</sup>え<sup>が</sup>て、具<sup>ぐ</sup>体<sup>たい</sup>的<sup>てき</sup>に書<sup>か</sup>きま<sup>か</sup>し<sup>か</sup>よう。

きさいれい  
 <記載例>

じつりょく つ じぶん か  
**実力を付けて、自分を変える**

<p>じぶん もんだい かだい  <b>自分の問題・課題</b></p>	<p>こんなん                  困難があるとすぐにあきらめ、仕事も長続き                  しないこと。</p>
<p>かいけつ こくふく  <b>解決・克服するために</b></p> <p>ひつよう  <b>必要なこと</b></p>	<p>こんなん                  困難なことがあっても、すぐにあきらめない                  気持ちを持つ。</p> <p>しごと ながつづ                  仕事が長続きするよう、必要な学力を身に                  ひつよう がくりょく み                  付け、資格を取得する。</p>
<p>しょうねんいんせいかつ と く  <b>少年院生活で取り組めること</b></p>	<p>たんになん せんせい だ かだい むずか                  担任の先生から出された課題が難しくて                  も、ねばり強く考えて、自分なりに納得でき                  る答えを出す。</p> <p>しよくぎょう しどう こうざ しんけん う むずか                  職業指導の講座を真剣に受け、難しい                  しかく しけん せつきよくてき ちょうせん わ                  資格試験にも積極的に挑戦する。また、分か                  らないことがあっても投げ出すのではなく、                  たんとう せんせい しつもん りかい しゅうかん つ                  担当の先生に質問して、理解する習慣を付け                  る。</p>

じつりょく つ じぶん か  
**実力を付けて、自分を変える①**

じぶん もんだい かだい  
**自分の問題・課題**

かいけつ こくふく  
**解決・克服するために**

ひつよう  
**必要なこと**

しょうねんいんせいかつ と く  
**少年院生活で取り組めること**

じつりょく つ じぶん か  
実力を付けて、自分を変える②

じぶん もんだい かだい  
自分の問題・課題

かいけつ こくふく  
解決・克服するために

ひつよう  
必要なこと

しょうねんいんせいかつ と く  
少年院生活で取り組めること

じつりょく つ じぶん か  
実力を付けて、自分を変える③

じぶん もんだい かだい  
自分の問題・課題

かいけつ こくふく  
解決・克服するために

ひつよう  
必要なこと

しょうねんいんせいかつ と く  
少年院生活で取り組めること

ふりょうこうゆういがい      じつげん      かいけつ  
 <不良交友以外のもので実現・解決する>

つぎ      じぶん      もんだい      かだい      ふりょうこうゆう      べつ      にんげんかんけい  
 次に、「自分の問題・課題」を不良交友ではなく、別の人間関係で

おぎな      かんが  
 補うことについて考えましょう。

べつ      にんげんかんけい      おぎな  
 ワーク(3-2-2) : 別の人間関係で補う

ふりょうこうゆう      べつ      にんげんかんけい      おぎな      ぐたいてき  
 「(不良交友ではない) 別の人間関係で補う」ことについて, 具体的に  
 かんが  
 考えてみましょう。

- 1 「自分の問題・課題」を補うために、どこ(どのような場所, 集団)で、誰(どのような人)と、どのような人間関係を築ければいいとおもいますか。「自分の問題・課題」の三つそれぞれについて考え、ワーク①~③の上半分に書きましょう。
- 2 1で挙げた「別の人間関係」によって「自分の問題・課題」がどのように補われ、解決するでしょうか。考えたことをワーク①~③の下半分に書きましょう。

きさいれい  
＜記載例①＞

ワーク (3-2-2)

べつ にんげんかんけい おぎな  
別の人間関係で補う

「自分の問題・課題」を補うために、どこ（どのような場所、集団）で、誰（どのような人）と、どのような人間関係を築ければいいと思いますか。

「自分の問題・課題」は、困難なことがあるとすぐにあきらめ、仕事も長続きしないこと。

【どこで】職場

【誰と】大型の建設機械の資格を取得している先輩

「別の人間関係」によって「自分の問題・課題」がどのように補われ、解決するでしょうか。

大型の建設機械の資格を取得している先輩から、仕事に対する考え方や技能を学ぶことができ、苦手なことから逃げようとするのがなくなり、むしろ、「自分もやってみよう」という前向きな気持ちが持てるようになる。

きさいれい  
＜記載例②＞

べつ にんげんかんけい おぎな  
「別の人間関係」で補う

「自分の問題・課題」を補うために、どこ（どのような場所、集団）で、誰（どのような人）と、どのような人間関係を築ければいいと思いますか。

「自分の問題・課題」は、誰も自分の気持ちを分かってくれないと思って、不良友達と犯罪や非行をして、寂しい気持ちを紛らわせようとしていたこと。

【どこで】学校の部活動

【誰と】部活の仲間や先生

「別の人間関係」によって「自分の問題・課題」がどのように補われ、解決するでしょうか。

部活の仲間や先生と、共通の話題や目標ができ、いろいろと教えてもらったり、協力したりすることを通じて、寂しい気持ちがなくなり、犯罪や非行をする必要がなくなる。

べつ にんげんかんけい おぎな  
別の人間関係で補う①

「自分の問題・課題」を補うために、どこ（どのような場所、集団）で、誰（どのような人）と、どのような人間関係を築ければいいと思いますか。

「自分の問題・課題」は、

---

---

【どこで】

---

【誰と】

---



「別の人間関係」によって「自分の問題・課題」がどのように補われ、解決するでしょうか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

べつ にんげんかんけい おぎな  
別の人間関係で補う②

「自分の問題・課題」を補うために、どこ（どのような場所、集団）で、誰（どのような人）と、どのような人間関係を築ければいいと思いますか。

「自分の問題・課題」は、

---

---

【どこで】

---

【誰と】

---



「別の人間関係」によって「自分の問題・課題」がどのように補われ、解決するでしょうか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

べつ にんげんかんけい おぎな  
別の人間関係で補う③

「自分の問題・課題」を補うために、どこ（どのような場所、集団）で、誰（どのような人）と、どのような人間関係を築ければいいと思いますか。

「自分の問題・課題」は、

---

---

【どこで】

---

【誰と】

---



「別の人間関係」によって「自分の問題・課題」がどのように補われ、解決するでしょうか。

---

---

---

---

---

---

---

---

---



§ 4 こうどうせんたく 行動選択とターニングポイント

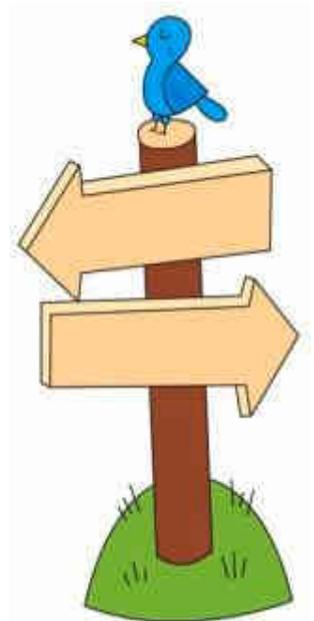


## § 4-1 適切な行動選択

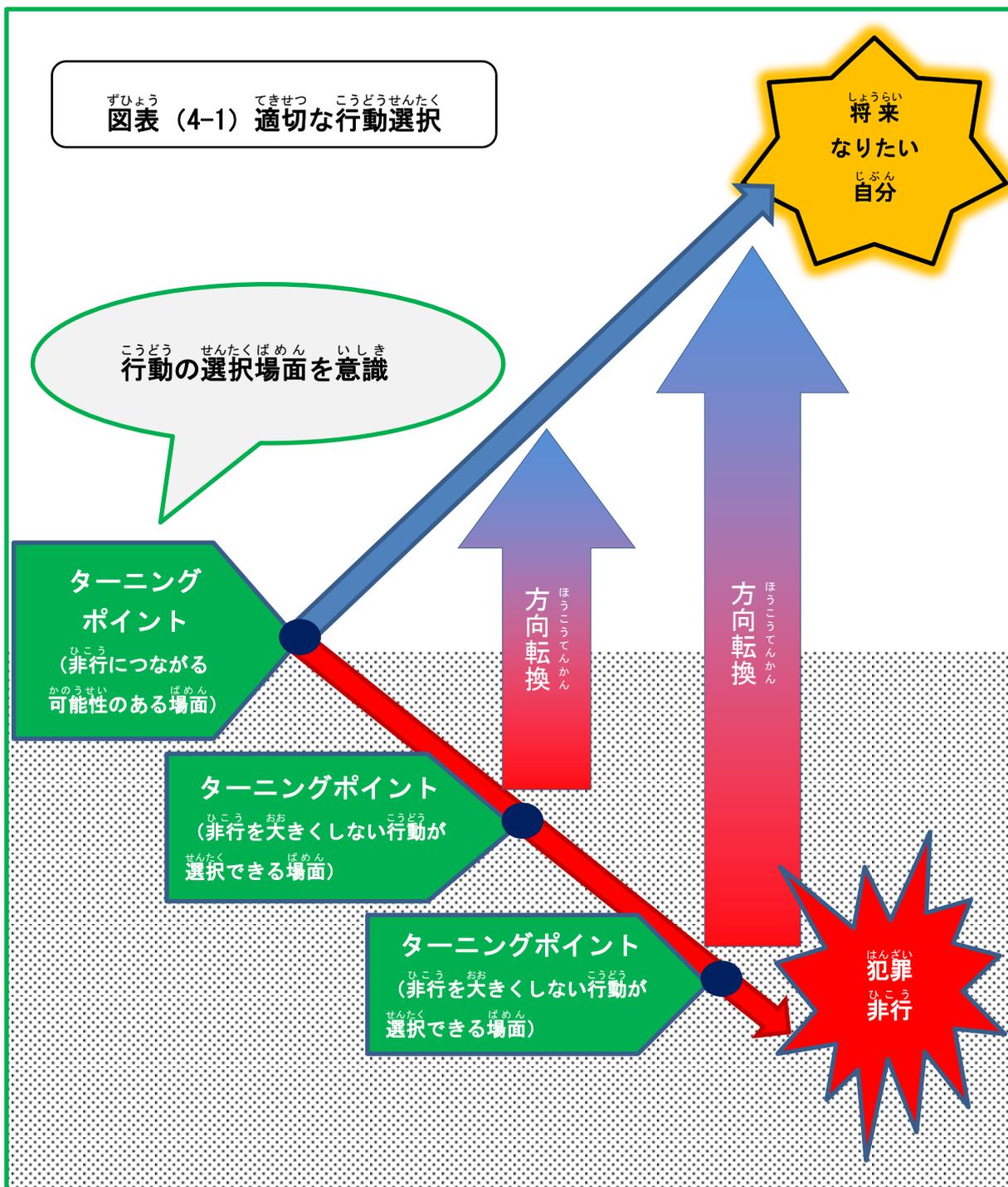
あなたには、<sup>いま</sup>今までの<sup>ふりようこうゆう</sup>不良交友の<sup>なか</sup>中で、「この<sup>はんざい</sup>ままだと<sup>ひこう</sup>犯罪や非行につながる<sup>あぶ</sup>かもしれない」という<sup>あぶ</sup>危ない<sup>ばめん</sup>場面<sup>で</sup>に出会った<sup>あ</sup>ことはありませんか。また、<sup>ともだち</sup>友達の<sup>さそ</sup>誘い<sup>おう</sup>に応じたり、<sup>じぶん</sup>自分の<sup>よつきゅう</sup>欲求<sup>こうどう</sup>のままに行動したりして、<sup>けっきょく</sup>結局、<sup>はんざい</sup>犯罪や<sup>ひこう</sup>非行<sup>けいけん</sup>につながってしまった<sup>けいけん</sup>経験はありますか。

<sup>わたし</sup>私たちは、<sup>ひび</sup>日々の<sup>せいかつ</sup>生活<sup>なか</sup>の中で、<sup>さまざま</sup>様々な<sup>こうどう</sup>行動<sup>を</sup>していますが、それは、<sup>とき</sup>その<sup>とき</sup>時、<sup>せんたくし</sup>いくつかある<sup>なか</sup>選択肢<sup>なか</sup>の中から<sup>じぶん</sup>自分で<sup>はんだん</sup>判断<sup>けっか</sup>した結果<sup>です</sup>です。そして、その<sup>せんたく</sup>選択<sup>こうどう</sup>した行動<sup>つ</sup>の<sup>かさ</sup>積み重ね<sup>しょうらい</sup>が将来<sup>せいか</sup>の成果<sup>につな</sup>につながっていきま<sup>す</sup>す。例えば、<sup>た</sup>受験<sup>じゅけん</sup>に<sup>ごうかく</sup>合格<sup>ひと</sup>したい人は、<sup>よ</sup>余暇<sup>かじかん</sup>時間<sup>べんきょう</sup>にも「勉強<sup>する</sup>する」という<sup>こうどう</sup>行動<sup>せんたく</sup>を選択<sup>けっか</sup>し、その<sup>ごうかく</sup>結果<sup>ちかづ</sup>「合格」<sup>おな</sup>に近付<sup>おな</sup>いていきます。これ<sup>おな</sup>と同じ<sup>こと</sup>こと<sup>が</sup>が「<sup>しょうらい</sup>将来<sup>じぶん</sup>なりたい<sup>い</sup>自分」<sup>い</sup>にも言<sup>え</sup>えます。

<sup>ずひょう</sup>図表 (4-1) を<sup>み</sup>見て<sup>しょうらい</sup>ください。「<sup>じぶん</sup>将来<sup>ちかづ</sup>なりたい<sup>自分</sup>」に<sup>ちかづ</sup>近付<sup>く</sup>く<sup>ため</sup>ためには、<sup>はんざい</sup>犯罪<sup>ひこう</sup>や非行<sup>じゅうだい</sup>につながり<sup>ばめん</sup>そうな<sup>じゅうだい</sup>重大<sup>ばめん</sup>な<sup>場面</sup>場面 (この<sup>ワークブック</sup>ワークブックでは、「<sup>ターニングポイント</sup>ターニングポイント」と<sup>よ</sup>呼び<sup>ます</sup>ます。) で、<sup>しょうらい</sup>「<sup>じぶん</sup>将来<sup>ほうこう</sup>なりたい<sup>あ</sup>自分」<sup>あ</sup>の<sup>あ</sup>方向<sup>あ</sup>に<sup>あ</sup>合<sup>あ</sup>った<sup>あ</sup>適切な<sup>あ</sup>行動<sup>あ</sup>を選択<sup>あ</sup>する<sup>あ</sup>ことが<sup>あ</sup>大切<sup>あ</sup>です。また、<sup>もし</sup>もし、<sup>はんざい</sup>犯罪<sup>ひこう</sup>や非行<sup>こうどう</sup>につながり<sup>こうどう</sup>行動<sup>こうどう</sup>を<sup>こうどう</sup>選択<sup>こうどう</sup>して<sup>こうどう</sup>しまった<sup>こうどう</sup>場合<sup>こうどう</sup>でも、<sup>あきらめる</sup>あきらめる<sup>必要</sup>必要<sup>あきらめる</sup>はありません。<sup>あきらめる</sup>その後、<sup>ご</sup>犯罪<sup>はんざい</sup>や<sup>ひこう</sup>非行<sup>ひこう</sup>を<sup>より</sup>より<sup>おお</sup>大きく<sup>おお</sup>しない<sup>おお</sup>ために、<sup>ほうこうてんかん</sup>方向<sup>ほうこうてんかん</sup>転換<sup>ほうこうてんかん</sup>す



ることはできます。大切なのは、適切な「行動選択」をする力を付けることです。



それでは、次のワークに取り組み、「ターニングポイント」(行動選択の場面) についてじっくり考えてみましょう。

ワーク (4-1)

### ワーク (4-1) : 適切な行動選択をする力を身に付ける

「適切な行動選択」について、具体的に考えてみましょう。

- 1 ワーク (0-2) で書いた「友達とした『犯罪・非行』と『理由・きっかけ』」について、「自分の問題・課題」と大きく関わると思うものを二つ選んで書きましょう。
- 2 1 で選んだ犯罪・非行について、最初の重要な「ターニングポイント」(行動選択の場面) だったと思う場面を、具体的に思い出して書きましょう。
- 3 2 で書いた「ターニングポイント」で、犯罪や非行に至らないために、ほかにどのような「行動の選択肢」があったかを考えて書きましょう。
- 4 犯罪や非行をさらに大きくしないための行動選択ができた場面(方向転換のための「ターニングポイント」) を、思い出して書きましょう。
- 5 4 で書いた方向転換の「ターニングポイント」で、ほかにどのような「行動の選択肢」があったかを考えて書きましょう。

## &lt; 記載例 &gt;

ワーク (4-1)

てきせつ こうどうせんたくともだち はんざい ひこう ふ かえ  
適切な行動選択～友達との犯罪・非行を振り返って～はんざい ひこう  
【犯罪・非行】

Aくん、Bくんと一緒に、生意気で気に入らないCくんを近くの公園に呼びつけ、3人で殴ったり、けったりした。

りゆう  
【理由・きっかけ】

Cくんは、以前は自分たちと仲が良かったが、急に、ほかのグループの人と付き合うようになり、自分たちの誘いを断るようになった。連絡をしても居留守を使ったり、無視したりするようになったので、気に入らないと思って、こらしめてやろうとした。

さいしょ じゅうよう  
【最初の重要な「ターニングポイント」】

Aくん、Bくんと話をしていて、Cくんが生意気だから殴ろうという話になったときに、自分は暴力を振るうのはいやだと思っていたけれど、周りに合わせる形で「よし、殴ろう」と格好つけて言ってしまった。

## ⇒ほかにどのような「行動の選択肢」があったか

- ・ 「暴力を振るうのはやり過ぎだからやめよう」と言うことができた。
- ・ 「今日はやめておこう」と言うことができた。
- ・ Cくんの話題から離れて、何か楽しい話をすればよかった。
- ・ AくんとBくんに遊ぼうと誘われた時、危険な感じがしていたので、会わないという選択肢もあった。

ほうこうてんかん  
【方向転換の「ターニングポイント」】

Cくんを公園に呼び出して、最近の態度について話をしたが、「反省しているように見えない」と言ってAくんが暴力を振るったので、自分も一緒になって手を出した。

## ⇒ほかにどのような「行動の選択肢」があったか

- ・ 話を聞くだけにすることもできた。
- ・ Aくんが暴力を振るう前に、「Cくんも反省しているみたいだ」と言って、その場をおさめることもできた。
- ・ Aくんが少し暴力を振るった時点で、Aくんを止めることができた。
- ・ ほかの2人が暴力を振るっていても、自分は手を出さないことができた。

できせつ こうどうせんたくともだちはんざいひこうふかえ  
適切な行動選択～友達との犯罪・非行を振り返って～①

はんざい ひこう  
【犯罪・非行】

りゆう  
【理由・きっかけ】

さいしょ じゅうよう  
【最初の重要なターニングポイント】

⇒ほかにどのような「行動の選択肢」があったか

ほうこうてんかん  
【方向転換の「ターニングポイント」】

⇒ほかにどのような「行動の選択肢」があったか

てきせつ こうどうせんたくともだちはんざいひこうふかえ  
**適切な行動選択～友達との犯罪・非行を振り返って～②**

はんざい ひこう  
**【犯罪・非行】**

りゆう  
**【理由・きっかけ】**

さいしょ じゅうよう  
**【最初の重要なターニングポイント】**

⇒ほかにどのような「こうどう せんたくし行動の選択肢」があったか

ほうこうてんかん  
**【方向転換の「ターニングポイント」】**

⇒ほかにどのような「こうどう せんたくし行動の選択肢」があったか

しょうねんせいいかつ さまさま こうどうせんたく ぼめん き かる  
少年院生活でも、様々な行動選択の場面があります。決まりを軽く

かんが たいじん はってん  
考えそうになったり、対人トラブルに発展しそうになったりしたとき、

あなたは「ターニングポイント」にいるのです。そんなときは、「将来

じぶん おも だ  
なりたい自分」を思い出し、「やるべきこと」や「やってはいけないこ

かんが てきせつ こうどう せんたく  
と」をしっかりと考え、適切な行動を選択するようにしてください。

しゃかいせいいかつ どうよう か こ しつぱいけいけん どうよう  
このことは、社会生活においても同様です。過去の失敗経験と同様の

ぼめん であ じゅうよう  
場面に出会ったときは、あなたにとって重要な「ターニングポイント」

きづ せんたく ほうこう みきわ たいせつ  
ですから、それに気づき、選択すべき方向を見極めることが大切です。

てきせつ こうどう せんたく せいこうたいけん つ かさ  
適切な行動を選択するという成功体験が積み重なっていくことで、

じしん つ こうどう しゅうかん  
自信が付き、その行動がだんだんと習慣になっていきます。

しゅついんご せいいかつ ふ てきせつ こうどうせんたく まん いち はんざい  
また、出院後の生活において、不適切な行動選択をし、万が一、犯罪

ひこう いっぽあし ふ い な きも  
や非行に一歩足を踏み入れたとしても、投げやりな気持ちになること

ほうこうてんかん ちい しつぱい じたい おさ ちゅうい  
なく、「方向転換」をして、小さな失敗で事態を収めることに注意を

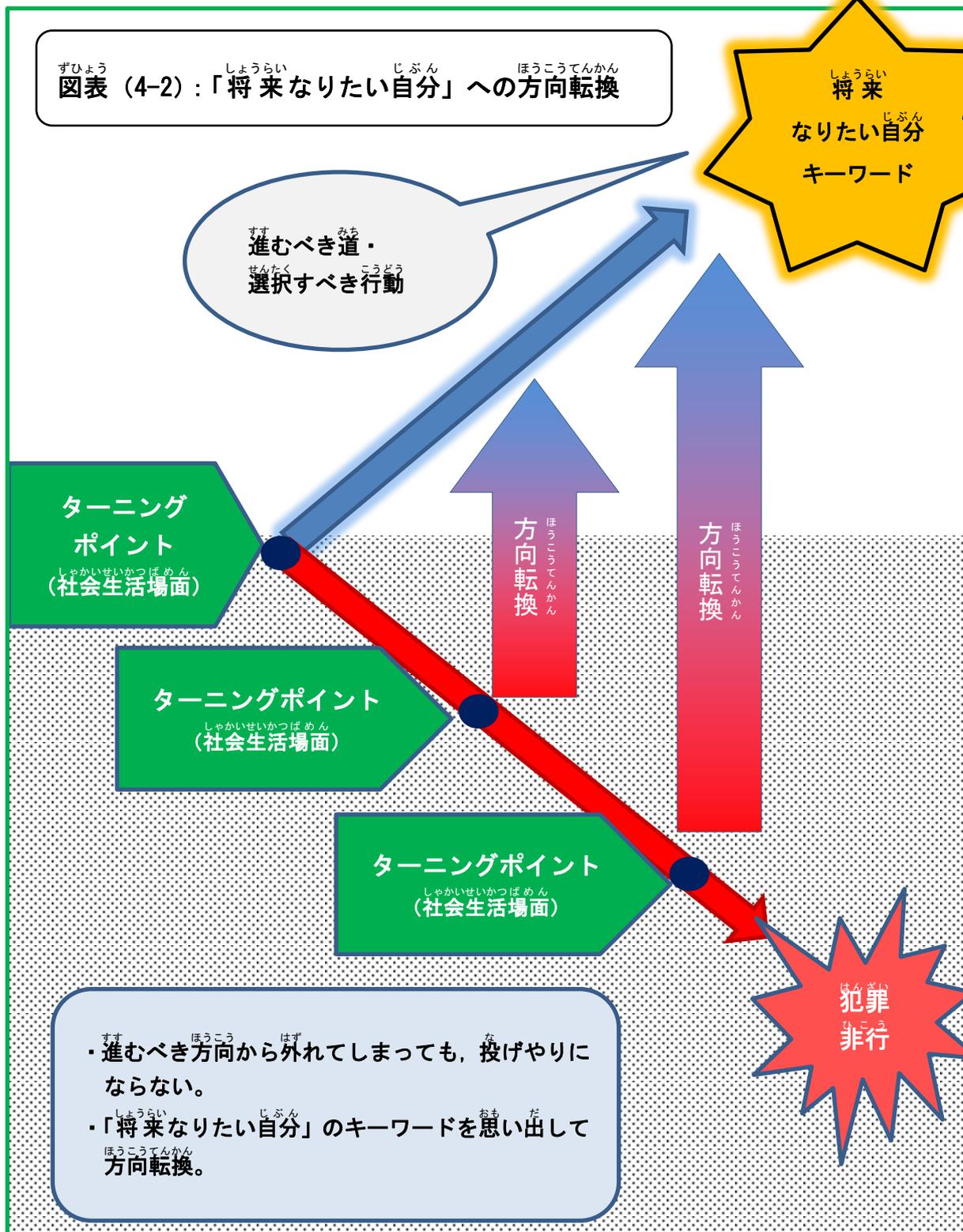
む  
向けるようにしましょう。

## § 4-2 「将来なりたい自分」への方向転換

このように様々な対処について学んでいても、出院後、もしかしたら、不良友達と関係を持ってしまうなど、「将来なりたい自分」の方向からズレた行動を取ってしまうこともあるかもしれません。しかし、そんなとき、「どうせ自分には無理だったんだ」とあきらめたり、投げやりになってしまうと、ズレがどんどん大きくなってしまいます。

「キーワード」の方向からズレたと気付いたときは、「自分の進むべき方向から外れたこと」を必要以上にマイナスに捉えるのではなく、「自分の進むべき道」に注意を向けて、方向転換する方法を考えることが大切です。

図表 (4-2) を見てください。すでに学習したように、方向転換できる「ターニングポイント」は一度ではありません。いつでも、どんな場面でも存在します。方向がズレたと感じたときは、すぐに「将来なりたい自分」のキーワードを思い出して、方向転換することを意識しましょう。



### §4-3 やろうとする意欲を持ち続けるために

#### —モチベーションアップの方法—

不良友達との「つながり」を変える方法について、学んできました。

これまで、不良友達とのつながりを変えようと挑戦してみたけれど、その場の雰囲気や状況に流されてしまったり、寂しいと感じて付き合いを再開してしまったりしたことはありませんか。

不良友達とのつながりを変えるためには、あきらめることなく、「自分の問題・課題」の解決に努めたり、自分の行動を変えていく必要があります。途中で投げ出さず、これらに挑戦し続けるためにはどのようにすればよいでしょうか。

図表（4-3）には、モチベーションアップの方法がまとめられています。モチベーションとは、あなたの中にある「やろうとする気持ち」のことです。少年院の生活でも、出院後の生活でも活用できることですので、しっかり確認しましょう。

ずひょう  
図表(4-3) : モチベーションアップの方法 ほうほう

つぎ  
次の2つのことを意識し、モチベーションを高めることが、あきらめずに挑戦  
つづ  
を続けることにつながります。



1 この挑戦が成功したら、自分にとってどんな良いこと  
(成長)があるかをイメージする。

<実践のポイント>

- ① 反復・継続によって、目に見えない実力が確実に付いて  
いると考える。
- ② 成長は、階段のように一段ずつ上がるものと考えてる。
- ③ 苦しいときは、成長の一步手前だと考える。  
(「壁」は、成長の「扉」だと考える。)



2 この挑戦が成功したら、あなたの他に誰のためになり、  
周囲にどんな良い変化があるかをイメージする。

<実践のポイント>

- ① 自分の成長を喜んでくれる人のことを考える。
- ② 自分の成長によって、他人に対してどんな貢献ができる  
ようになるか(どんなふうになりに人の役に立てるか)を考える。
- ③ 自分の成長が、周囲に良い影響を与え、他の人の成長  
にもつながると考える。



あきらめずに

挑戦！

### ワーク (4-3) : モチベーションアップの方法<sup>ほうほう</sup>

ワーク (3-2-1) の「実力を付けて、自分を変える」で書いた「解決・克服するために必要なこと」のうち、一番に実現したいと思うもの一つを取り上げ、ワーク (4-3) に書きましょう。

そして、図表 (4-3) を参考に、次のことを考えてみましょう。

- 1 取り上げた「解決・克服するために必要なこと」がもし実現できたら、自分にとってどんな良いこと (成長) がありますか。また、挑戦を続けるための「実践のポイント」は何でしょうか。具体的な内容を書きましょう。
- 2 この挑戦に成功したら、誰のためになり、周囲にどんな良い変化がありますか。また、挑戦を続けるための「実践のポイント」は何でしょうか。具体的な内容を書きましょう。

モチベーションアップの方法<sup>ほうほう</sup>

＜解決・克服<sup>かいけつ こくふく</sup>するために必要なこと<sup>ひつよう</sup>「 」＞

1 この挑<sup>ちょう</sup>戦<sup>せん</sup>に成功<sup>せいこう</sup>したら自分<sup>じぶん</sup>にとってどんな良<sup>よ</sup>いことがありますか。

＜実践<sup>じっせん</sup>のポイント＞

2 この挑<sup>ちょう</sup>戦<sup>せん</sup>に成功<sup>せいこう</sup>したら誰<sup>だれ</sup>のためになり、どんな良<sup>よ</sup>い変化<sup>へんか</sup>がありますか。

＜実践<sup>じっせん</sup>のポイント＞



§ 5 かつとう 葛藤 せいとうか と正当化



## §5-1 不良友達との「つながり」を求める心情

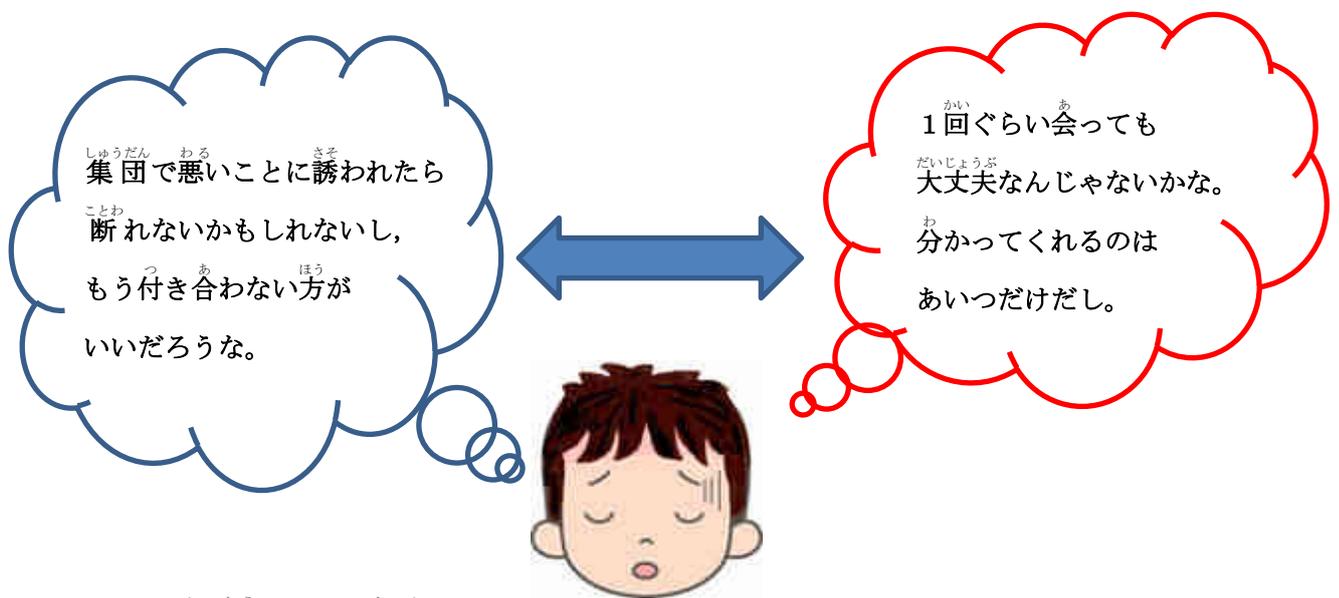
前回までの授業では、不良交友が、将来の自分自身や大切な人の生活に与える影響や、また、不良友達との「つながり」の背景にある自分の問題や課題について考え、その状況を変えるための方法を学習しました。

今、あなたは、その友達とのつながりをどのようにしようと思っ  
ているでしょうか。「自分さえ非行や犯罪をしないという強い意志をも  
ていれば、これまでの友達と付き合い続けても良いのではないか」と思  
っている人もいるかもしれません。しかし、残念ながら、少年院を  
出院した後に再び入院することになった人に事情を聞いたところ、  
その原因の多くが不良交友の再開にありました。その人たちも、もち  
ろん、出院するときには、再非行をしない決意を持っていたそうです。  
こうした状況を踏まえると、交友関係を継続させることには慎重に  
ならなければなりません。

とはいえ、あなたと不良友達の間には、これまでに様々なつながり  
があります。ですから、これからも、自分の将来や大切な人のことを  
考えて「不良交友は絶対に断とう」、「不良友達とは距離を置きたい」  
と思う一方で、「でも自分は変わったから、少し会うだけなら大丈夫だ

ろう」とか、「悪いことをしそうになったら逃げればいい」などと思うこともあるかもしれません。

このように、正反対の気持ちが自分自身の中にあることを「葛藤」と言います。この単元では、そのような気持ちとの向き合い方について考えていきます。



### § 5-2 「葛藤」への対処

葛藤にはどのように対処したらよいのでしょうか。

図表 (5-2) を見てください。「これまでの友達とのつながりを持ちたい」という気持ちを完全になくすことは、とても難しいことです。

大切なのは、「不良友達とのつながりを持ちたい」という気持ちを無理矢理なくそうとするのではなく、その気持ちが表れたことにまず気づき、すぐに行動しないことです。また、このような気持ちが表れ

たときは、重要な「ターニングポイント」(行動選択の場面)ですから、どのような行動を選択すればよいのかをじっくり考えましょう。

図表 (5-2) : 「葛藤」への対処



① 自分の気持ちを冷静に見つめる。

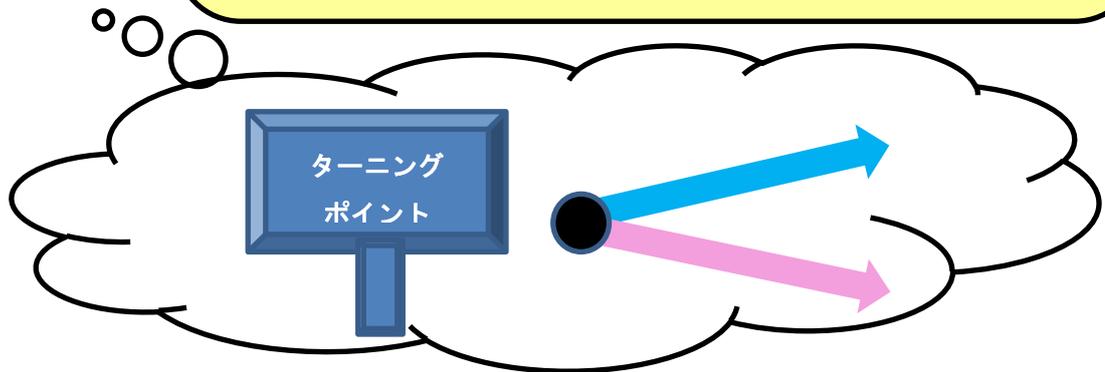
例：関係を断とうと決めたけど、昔のことを思い出していたら、久しぶりに●●に会いたくなってきたなあ。  
少し会うだけなら大丈夫かなあ。

② 感情のおもむくまま、すぐに行動しない。

(とりあえず①の気持ちはそのまま置いておく。)

③ 「ターニングポイント」であることを意識し、選択すべき行動について考える。

例：会いに行ったら、その後も結局繰り返し会うことになって、仕事がおろそかになるかもしれないし、最悪、また一緒に悪いことをしてしまうかもしれない。それよりは、家族と過ごす時間を増やしてみよう。



それでは、次のワークに取り組みましょう。

## ワーク（5-2）：「葛藤」への対処について

ワーク（0-1）の「犯罪や非行に関わる友達」に登場した不良友達の  
 すがた そろぞろ かつとう たいしょ かんが  
 姿を想像し、葛藤への対処について考えてみましょう。

- 1 もっと かんけい た き むずか かん ともだち ひとりえら  
 最も関係を断ち切るのが難しいと感じる友達を一人選んで、  
 「Aくん」、「Bさん」など、イニシャルを書きましょう。
- 2 1 で取り上げた不良友達とのつながりについて、しゅついんご う  
 そうな かつとう ばめん そろぞろ きも  
 そうな葛藤の場面を想像して、ワークの①にそのときの気持ちを  
 か  
 書きましょう。
- 3 かんじょう こうどう きも  
 感情のおもむくまま、すぐに行動しない（とりあえず①の気持ち  
 はそのまま置いておく）ということを想像しましょう。
- 4 「ターニングポイント」であることをいしき せんたく  
 すべき行動について かんが か  
 考え、ワークの③に書きましょう。

かっとう たいしよ  
「葛藤」への対処について

< 「 」 について >

① じぶん きも れいせい み  
自分の気持ちを冷静に見つめる。

かっとう じぶん きも  
< 葛藤する自分の気持ち >

---

---

かんじょう こうどう  
② 感情のおもむくまま、すぐに行動しない。  
(とりあえず①の気持ちはそのまま置いておく。)

いしき せんたく こうどう  
③ 「ターニングポイント」であることを意識し、選択すべき行動に  
ついて考える。

---

---

---

---

---

### § 5-3 「正当化」への対処

先ほどのターニングポイントで、適切な判断をしようとするときに、それを邪魔する考えがあります。それが「正当化」です。本当はいけないことをしているのに、それが正しいこと、仕方のないことのように理由を付けてしまうことです。例えば、友達と一緒に犯罪や非行をしたのに、「周りに流されて仕方なくやってしまった」と考えたり、「友達から仲間外れにならないためにはああするしかなかった」と自分自身に言い聞かせたりすることがそれに当たります。

このような考え方をしながら不良交友を続けていても、「自分の問題・課題」の解決にはつながりません。そして、いつの間にか、少年院に入る前のような生活に戻ってしまうかもしれません。

ワーク (1-1) で書いた二つの「将来なりたい自分」のキーワードとそのイメージを見返してください。このキーワードは、友達との付き合い方も含めて、自分自身が、これから進もうとしている方向を示す大切なものでしたね。

「正当化」を続けていると、「将来なりたい自分」の方向から徐々に離れていってしまいます。次の図表 (5-3) を見てください。

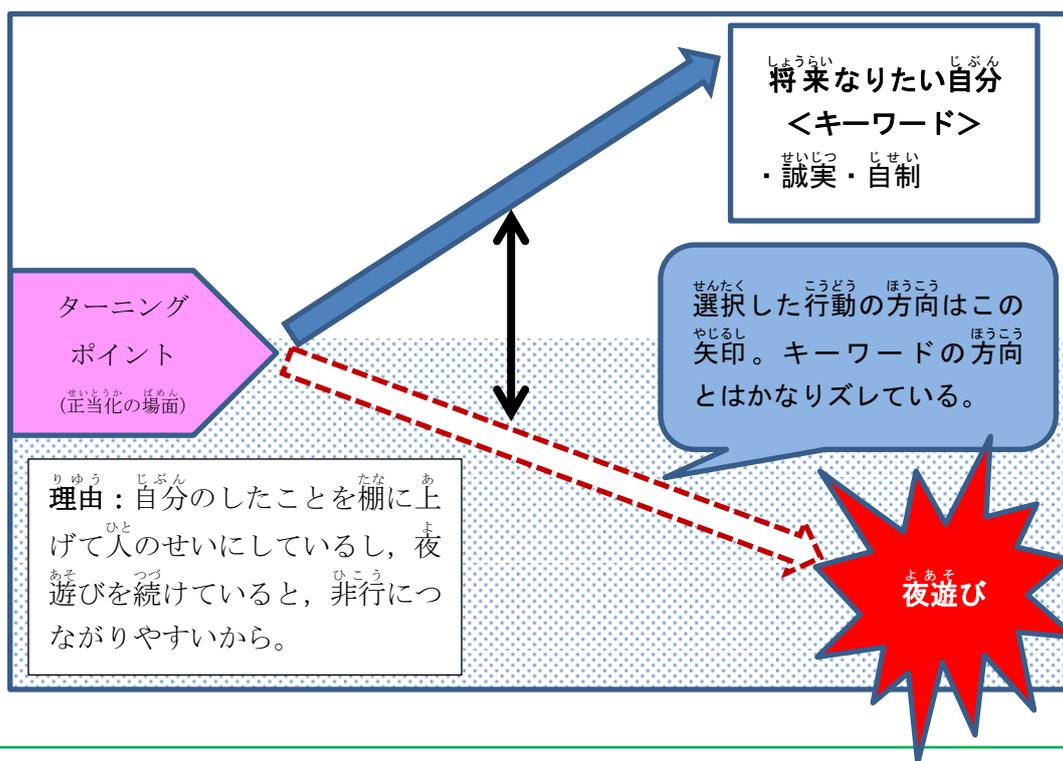
ずひょう せいとうか しょうらい じぶん  
 図表(5-3) : 「正当化」と「将来なりたい自分」

いま せいとうか こうどうせんたく  
 ① 今までしてきた「正当化」と「行動選択」

くん Bさんよるおそまちあそ A君, Bさんと夜遅くまで街で遊んでいて, けいさつひとちゅういう 警察の人に注意を受けたとき, その場では「分かりました」と答えたが, こころなか わたし 心の中では「私のことなんか何も分からないくせに. うちにかえ 家に帰ってもつまらないし, この仲間と一緒(いっしょ)にいた方が絶対(ぜったい)楽しい. 自分のしていることは当然(とうぜん)のことだ。」と かんが つぎ ひ よ あそ 考えて, 次の日も夜遊びをした。



しょうらい じぶん ほうこうせい ちが  
 ② 「将来なりたい自分」との方向性の違い



それでは, つぎのワークにとり組みましょう。



せいとうか      しょうらい      じぶん  
「正当化」と「将来なりたい自分」

これまでに、<sup>ふりようこうゆう</sup>不良交友について <sup>だれ</sup>誰かから <sup>ちゅうい</sup>注意された <sup>ばめん</sup>場面を <sup>みつ</sup>三つ <sup>おも</sup>思い出し、  
<sup>かんが</sup>そのときの <sup>かた</sup>考え方と <sup>せんたく</sup>選択した <sup>こうどう</sup>行動を <sup>ぐたいてき</sup>具体的に <sup>か</sup>書いてください。

①

②

③

しょうらい じぶん ほうこうせい ちが  
「将来なりたい自分」との方向性の違い

①

ターニング  
ポイント  
(せいとうかのばめん)

しょうらい  
将来なりたい  
じぶん  
自分  
<キーワード>  
.  
.

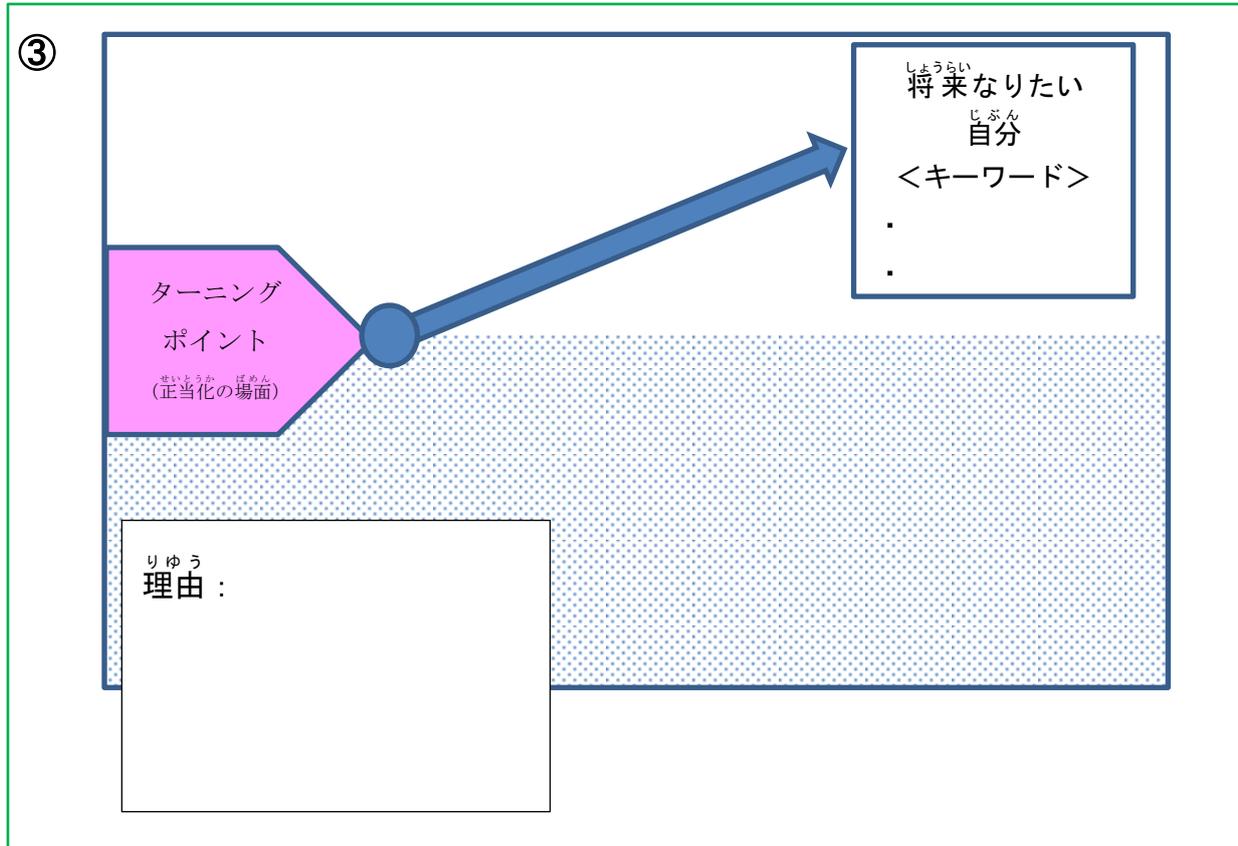
りゆう  
理由 :

②

ターニング  
ポイント  
(せいとうかのばめん)

しょうらい  
将来なりたい  
じぶん  
自分  
<キーワード>  
.  
.

りゆう  
理由 :



ワークを通じて、不良交友を正当化することは、「将来なりたい自分」から離れていくことだということに気付いたと思います。これから、もし、ターニングポイントで判断に迷うことがあったら、この図を思い出して、適切な行動選択をするようにしてください。

---

§ 6 これからの<sup>ともだちかんけい</sup>友達関係

---

§6-1 これまでの学習内容を振り返って

ここまで、このワークブックに取り組んでみてどうでしたか。これまでで学習した内容を振り返ってみましょう。

ワーク (6-1)

ワーク (6-1) : これまでの友達関係について思うこと

いま、あなたは、犯罪や非行と関わる友達のことをどのように考えていますか。また、これからどのようにしていきたいと思いませんか。考えをまとめてみましょう。

これまでの友達関係について思うこと

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

§ 6-2 これからの<sup>ともだちかんけい</sup>友達関係と、<sup>たいせつ</sup>大切にしたいあなたの<sup>きもち</sup>気持ち

<sup>はんざい</sup>犯罪や<sup>ひこう</sup>非行に関わる<sup>かか</sup>友達には、あなたにとって、<sup>す</sup>好きなどころが  
たくさんあったと思いますが、<sup>おも</sup>こういうところは<sup>か</sup>変えてほしいな、<sup>か</sup>変わったらいいな、  
というところもあったのではないのでしょうか。

ワーク (6-2-1)

ワーク (6-2-1) : <sup>ともだち</sup>友達に<sup>か</sup>変えてほしいところ

<sup>はんざい</sup>犯罪や<sup>ひこう</sup>非行に関わる<sup>かか</sup>友達のうち、「<sup>か</sup>変えてほしいな」「<sup>か</sup>変わったらいいな」  
と<sup>かん</sup>感じる部分<sup>ぶぶん</sup>はありますか。その<sup>りゆう</sup>理由も<sup>かんが</sup>考えてみましょう。

ともだち か  
友達に変えてほしいところ

れい① <友達に変えてほしいところ・友達が変わったらいいなと思うところ>

はんたいいけん い どな  
反対意見を言うと怒鳴られることがあるところ。

りゆう じぶん いけん  
<理由> 自分の意見もちゃんときいてほしかったから。

れい② <友達に変えてほしいところ・友達が変わったらいいなと思うところ>

かって み  
スマホを勝手に見ようとするところ。

りゆう まも  
<理由> プライバシーは守ってほしいから。

ともだち か  
<友達に変えてほしいところ・友達が変わったらいいなと思うところ①>

りゆう  
<理由>

ともだち か  
<友達に変えてほしいところ・友達が変わったらいいなと思うところ②>

りゆう  
<理由>

と  
取<sup>く</sup>り組<sup>み</sup>んでみてどうでしたか。

「理由」の欄に注<sup>ら</sup>目<sup>ん</sup>して<sup>ちゆうもく</sup>みましょう。ここには、あなたが大切にした  
い考<sup>かんが</sup>えや、大切<sup>たいせつ</sup>に思<sup>おも</sup>っているものが、友<sup>ともだち</sup>達<sup>だち</sup>から尊<sup>そんちよう</sup>重<sup>じゆう</sup>されて<sup>だいじ</sup>いない(大事  
にされて<sup>かん</sup>いない)と感<sup>かん</sup>じるよ<sup>こと</sup>うな言<sup>こと</sup>葉<sup>ば</sup>や態<sup>たい</sup>度<sup>ど</sup>が含<sup>ふく</sup>まれて<sup>い</sup>ないでし<sup>やう</sup>う  
か。

友<sup>ともだち</sup>達<sup>だち</sup>関<sup>かん</sup>係<sup>けい</sup>という<sup>い</sup>のは、ど<sup>い</sup>ち<sup>い</sup>ら<sup>い</sup>か<sup>い</sup>が<sup>い</sup>一<sup>い</sup>方<sup>ほう</sup>的<sup>てき</sup>に<sup>が</sup>我<sup>まん</sup>慢<sup>まん</sup>し<sup>こわ</sup>たり、怖<sup>こわ</sup>くて<sup>い</sup>言<sup>い</sup>いた  
い<sup>い</sup>こ<sup>い</sup>と<sup>い</sup>が<sup>い</sup>言<sup>い</sup>え<sup>い</sup>な<sup>い</sup>か<sup>い</sup>つ<sup>い</sup>たり、相<sup>あ</sup>手<sup>て</sup>の<sup>こうどう</sup>行<sup>し</sup>動<sup>どう</sup>を<sup>しば</sup>縛<sup>しば</sup>つ<sup>あ</sup>たり<sup>あ</sup>す<sup>い</sup>る<sup>い</sup>も<sup>い</sup>の<sup>い</sup>で<sup>い</sup>は<sup>い</sup>あ<sup>い</sup>り<sup>い</sup>ませ<sup>い</sup>  
ん。ど<sup>なか</sup>ん<sup>よ</sup>な<sup>あ</sup>に<sup>あ</sup>仲<sup>あ</sup>が<sup>あ</sup>良<sup>い</sup>く<sup>い</sup>ても、相<sup>あ</sup>手<sup>て</sup>の<sup>こころ</sup>心<sup>こころ</sup>や<sup>からだ</sup>体<sup>からだ</sup>、持<sup>も</sup>ち<sup>も</sup>物<sup>もの</sup>、時<sup>じ</sup>間<sup>かん</sup>な<sup>たいせつ</sup>ど<sup>い</sup>を<sup>い</sup>大<sup>い</sup>切<sup>い</sup>に  
扱<sup>あ</sup>つ<sup>あ</sup>か<sup>い</sup>ない<sup>い</sup>関<sup>かん</sup>係<sup>けい</sup>は、対<sup>たい</sup>等<sup>とう</sup>な<sup>ともだち</sup>友<sup>い</sup>達<sup>い</sup>関<sup>い</sup>係<sup>い</sup>だ<sup>い</sup>と<sup>い</sup>言<sup>い</sup>え<sup>い</sup>る<sup>い</sup>で<sup>い</sup>し<sup>い</sup>う<sup>い</sup>か。



ともだちかんけい  
ワーク (6-2-2) : これからの友達関係

あなたは、これからどのような友達関係を築きたいですか。友達関係で

たいせつ  
大切にしていきたいことについて書いてみましょう。

ともだちかんけい  
これからの友達関係

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

§ 6-3 社会生活の中の仲間

あなたは今、将来の生活設計について考え、就労や修学に向けて準備を進めていると思います。職場や学校などの組織に所属することは、不良友達とのつながりを変え、新しい人間関係をつくるきっかけにもなります。今後は、あなたにとって気の合う人との友達づくりだけでなく、いろいろな場所での「仲間づくり」をする機会が増えていきますので、これから新しく友達や仲間になる可能性のある人について紹介していきます。

「仲間」には、例えば、次のような種類があります。

図表(6-3)： 仲間の種類

仲間の種類		特徴
①	同じ学校や職場など	勉強や仕事など、基本的な目的が同じで、社会的な責任や義務が伴うもの
②	同じ趣味やスポーツなど	趣味やスポーツなど、共通の興味によって集まり、一緒に活動するもの
③	同じ地元、地域など	住む地域が同じであったり、幼いころからの知り合いだったりすることによるつながり

しごと なかま  
 <仕事の仲間>

しゃかいじん おお じかん しょくば す  
 社会人になると、多くの時間を職場で過ごすことになります。

しょくば しごとじょう やくわり あた しごと まか  
 職場では、あなたに仕事上の役割が与えられ、その仕事を任される  
 ことになります。つまり、あなたに大切な責任が与えられるのです。

しんらい だいじ なかま みと  
 それは、あなたが信頼され、大事な仲間として認められ、

きたい あかし  
 期待されることの証でもあります。



せきにん やくわり も しゅうだん しょぞく  
 こうした「責任」や「役割」を持った集団に所属す

ることによって、今までとは違う新しい仲間と知り合い、あなたの  
 人間関係の輪が広がっていきます。

しゅみ なかま  
 <趣味やスポーツの仲間>

とくい あたら  
 あなたが、得意としていたり、これから新しく

やってみたいと思う趣味やスポーツがあれば、

ちいき しょぞく  
 地域のサークルやクラブなどに所属してみても

よいでしょう。今まで接したことのない人との



かんけい あたら きず きょうつう たの どりょく きょうゆう  
 関係が新しく築かれ、共通の楽しみや努力を共有することができる

かもしれません。



ただし、趣味については、気を付けなければいけないこと  
 もあります。例えば、趣味だけに時間やお金を使うことはで  
 きませんので、自分のやるべきこと（仕事や勉強、家事など）  
 とのバランスを考<sup>かんが</sup>える必要<sup>ひつよう</sup>があります。

また、趣味を介<sup>かい</sup>した新<sup>あた</sup>しい仲間<sup>なかま</sup>づくりが不良交友<sup>ふりようこうゆう</sup>と重<sup>かさ</sup>なってしま  
 うこともあります。次<sup>つぎ</sup>のコラムをよ<sup>よ</sup>んでみましょう。

### コラム(6-3)：趣味の仲間

趣味の仲間と不良交友について考<sup>かんが</sup>えてみてください。例えば、バイクに興<sup>きょうみ</sup>味が  
 ある人<sup>ひと</sup>たちがみんな<sup>はし</sup>で走るツーリングという趣味<sup>しゅみ</sup>があることは、みなさん<sup>し</sup>も知<sup>し</sup>って  
 いるはず<sup>はず</sup>です。しかし、あなたが不良友<sup>ふりようともだち</sup>達<sup>いっしょ</sup>と一緒にその趣味<sup>しゅみ</sup>の活<sup>かつ</sup>動<sup>どう</sup>をしよう<sup>しよう</sup>と  
 したとき、どのようなこと<sup>こと</sup>になりますか。

免<sup>めん</sup>許<sup>きょ</sup>がなくてもバイクを十分<sup>じゅうぶん</sup>に運<sup>うん</sup>転<sup>てん</sup>できると思<sup>おも</sup>ってツーリングに参<sup>さん</sup>加<sup>か</sup>すると、  
 それは無<sup>む</sup>免<sup>めん</sup>許<sup>きょ</sup>運<sup>うん</sup>転<sup>てん</sup>です。ツーリングに行くバイクを持<sup>い</sup>っていなくて、他人<sup>たにん</sup>のバイク  
 を盗<sup>ぬす</sup>んでしま<sup>しま</sup>えば、それ<sup>それ</sup>は窃<sup>せつ</sup>盗<sup>とう</sup>です。

さらには、盗<sup>ぬす</sup>んだこと<sup>こと</sup>が分<sup>わ</sup>からないようにナンバ<sup>か</sup>ーを替<sup>か</sup>える、見<sup>み</sup>栄<sup>え</sup>を張<sup>は</sup>って車<sup>しゃ</sup>検<sup>けん</sup>  
 の通<sup>とお</sup>らない改<sup>かい</sup>造<sup>ぞう</sup>をする、仲<sup>なか</sup>間<sup>ま</sup>の注<sup>ちゅう</sup>目<sup>もく</sup>を引<sup>ひ</sup>こうとして信<sup>しん</sup>号<sup>ごう</sup>や交<sup>こう</sup>通<sup>つう</sup>標<sup>ひょう</sup>識<sup>しき</sup>を守<sup>まも</sup>らない、  
 盗<sup>ぬす</sup>んだバイク<sup>バイク</sup>が見<sup>み</sup>付<sup>つ</sup>かりそ<sup>そ</sup>うにな<sup>な</sup>ったから川<sup>かわ</sup>や山<sup>やま</sup>に捨<sup>す</sup>てる、これらは全<sup>すべ</sup>て法<sup>ほう</sup>律<sup>りつ</sup>違<sup>い</sup>反<sup>はん</sup>  
 です。このよう<sup>よう</sup>なこ<sup>こ</sup>とは、自<sup>じ</sup>分<sup>ぶん</sup>にと<sup>と</sup>つて、本<sup>ほん</sup>当<sup>とう</sup>に気<sup>き</sup>持<sup>も</sup>ちの良<sup>よ</sup>いこ<sup>こ</sup>とで<sup>で</sup>しょうか。

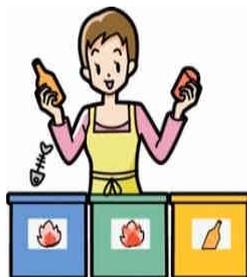
おなじ しゅみ だれ いっしょ たの おお ちが  
 同じ「趣味」であっても、誰と一緒に楽しむかによって、大きな違い  
 う ちいき しよぞく  
 が生まれます。地域のサークルやクラブなどに所属するときには、  
 しゅうだん はんざい ひこう むす あんしん あんぜん  
 その集団が犯罪や非行に結びつかない安心で安全なものなのかを  
 かんが ひつよう まよ ほごし しよくば じょうし  
 よく考える必要があります。迷ったときは、保護司さんや職場の上司  
 しんらい おとな そうだん  
 など、信頼できる大人に相談するようにしましょう。

ちいき  
 <地域とのつながり>

ちいき ひとびと しゃかいせいかつ おく うえ  
 地域の人々とのつながりは社会生活を送る上で  
 たいせつ にちじょう おお  
 とても大切です。それは、日常の多くを、あなた  
 す いえ ちいき す  
 の住む家のある地域で過ごすことになるからです。



ちいき ひとびと じぶんひとり かか ばあい かぞく かか  
 地域の人々と、自分一人だけで関わる場合もあれば、家族みんなで関わ  
 ばあい かぞく も こ ようちえん がっこう  
 る場合もあります。もし、あなたが家族を持ち、子どもが幼稚園や学校  
 い ぎょうじ ぶかつどう つう こ ともだち かぞく  
 に行くようになれば、行事や部活動などを通じて、子どもの友達の家族  
 こうりゅう う ちいき じちかい みな きょうりよく  
 とも交流が生まれます。地域には、自治会などもあり、皆が協力し



たが せんちよう あ せいかつ  
 て、お互いを尊重し合いながら生活することになり  
 ちいき ひとびと こうりゅう あんしん あんぜん  
 ます。こうした地域の人々との交流は、安心・安全な、  
 あたら なかま  
 新しい仲間をつくることにつながります。

しゅついでんご あたら なかま  
 出院後の新しい仲間づくりについて、イメージはできましたか。

それでは、つぎのワークにとり組んでみましょう。

ワーク (6-3)

ワーク (6-3) : あたら なかま  
 新しい仲間づくりをイメージする

がっこう しょくば しゅみ ちいきしゃかい こんご  
 「学校・職場」、「趣味やスポーツ」、「地域社会」で、今後、どのよ  
 なかま ぐたいてき かんが  
 うな仲間づくりができるか、具体的に考えてみましょう。

- 1 がっこう しょくば しゅみ ちいきしゃかい  
 「学校・職場」、「趣味やスポーツ」、「地域社会」のそれぞれに  
 しょぞく さんか ばめん ないよう ぐたいてき  
 ついて、所属したり、参加したりできそうな場面や内容を具体的に  
 かんが か  
 考えて書きましょう。
- 2 それぞれのしゅうだん なかま であ おも  
 集団で、どのような仲間と出たいかや、  
 なかま かか かんが か  
 その仲間とどのように関わりたいかを考えて書きましょう。
- 3 あたら なかま せいかつ きも  
 新しい仲間づくりができることで、あなたの生活や気持ちに  
 へんか せいちょう う そうぞう か  
 どのような変化や成長が生まれるかを想像して書きましょう。

あたら なかま  
**新しい仲間づくりのイメージ**

	①場面や内容	②出会いたい仲間、 もちたい関わり	③あなたに生まれ る変化や成長
<p>きさいれい  <b>&lt;記載例&gt;</b></p>	<p>しよくば けんせつぎよう                      ・職場（建設業の現場）</p> <p>・スポーツクラブや趣味の教室（地域のサッカークラブ、料理教室等）</p> <p>・地域の清掃活動や自治会の役割活動</p>	<p>はげ あいながら                      ・励まし合いながら仕事ができる同僚と出会いたい。</p> <p>おなじしゆみ きようみ も                      ・同じ趣味や興味を持っている人々と出会い、楽しい時間を過ごしたい。</p> <p>・近所の人々と交流を広げ、家族みんなが住みやすくしたい。</p>	<p>しごと つよ つづ                      ・仕事をねばり強く続けられる。</p> <p>・スポーツや共通の趣味によって、体力や技術が身に付く。</p> <p>・地域の中で、責任ある役割を任せられ、安心感や充実感が得られる。</p>
<p>がっこう しよくば  <b>学校・職場</b></p>			
<p>しゆみ  <b>趣味・スポーツ</b></p>			
<p>ちいきしやかい  <b>地域社会</b></p>			

つぎ <sup>じゅぎょう</sup> 授業からは、「<sup>あたら</sup> 新 <sup>ともだち</sup> しい友達」をつくるために必要なことや注意 <sup>ちゅうい</sup>  
しなければならぬことについて <sup>ぐたいてき</sup> 具体的に <sup>まな</sup> 学んでいきます。  
これからは、<sup>きょうまな</sup> 今日学んだ <sup>なかま</sup> 「仲間」も、「<sup>ともだち</sup> 友達」に <sup>ふく</sup> 含めて <sup>かんが</sup> 考えることと  
しますので、そのことを <sup>おぼ</sup> 覚えておいてください。

---

§ 7 これからの人間関係づくりに  
にんげんかんけい  
役立つコミュニケーション①

---

§ 7-1 よりよい人間関係づくりのためのコミュニケーション

＜犯罪行為に関わる集団の価値観や雰囲気＞

暴力団や暴走族など、犯罪行為に関わる集団に入っている人の特徴を思い浮かべてみましょう。

格好や髪の色が派手、という見た目の特徴を思い浮かべた人もいれば、相手の態度や言葉に反応してすぐに暴力を振るったり、気に入らない人やものをにらみつけるなど、態度の特徴を思い浮かべた人もいるかもしれません。

ある集団に所属すると、人は、不思議と、その集団特有の雰囲気になじんでいくものです。あなたが出院後に付き合う仲間によっては、周りの人から「怖い」と思われる雰囲気が身に付いてしまい、犯罪や非行に巻き込まれる危険性が高くなる可能性もあります。

この單元からは、「コミュニケーションの方法」について学ぶことで、「将来なりたい自分」の「キーワード」の方向に進んでいくためのヒントを探していきましょう。

自分の見た目や態度を客観的に確認し、工夫することで、犯罪や非行の方向に近付かない行動選択がしやすくなります。

§ 7-2 相手の言葉を理解するために「きく」

人と関わるとき、まずは、お互いに相手を理解することが必要です。

人は、言葉や態度から相手を理解します。まず、「言葉」について学んでいきましょう。

< 「きく」ことの大切さ >

相手の気持ちや考えをできるだけ理解するためには、相手の話（言葉）を「きく」必要があります。「きく」を漢字で書くと「聞く」と書きますが、そのほかに「訊く」とか「聴く」という漢字があります。それぞれの意味は次のとおりです。

図表(7-2) : 三つの「きく」

き 聞く	おと こえ みみ はい 音や声が耳に入ってくる。
き 訊く	し 知りたいことを相手に質問する。
き 聴く	あいて い 相手の言いたいことを受け止める。

会話をするとき、一般的に、「きく」を7割、「話す」を3割程度で行うよう心がけると良いと言われます。さらに、「きく」ときに最も大切なことは、相手の言葉に含まれている、言いたいこと、知りたいことを、きちんと「聴く」（受け止める）ことです。

相手の<sup>あいて</sup>話<sup>はなし</sup>をきちんと聴<sup>き</sup>き、理<sup>り</sup>解<sup>かい</sup>し、受<sup>う</sup>け止<sup>と</sup>めると、相手<sup>あいて</sup>はあなたに  
好<sup>こう</sup>印<sup>いん</sup>象<sup>しょう</sup>を抱<sup>いだ</sup>き、今<sup>こん</sup>度<sup>ど</sup>は、あなた<sup>あなた</sup>の言<sup>こと</sup>ばに耳<sup>みみ</sup>を傾<sup>かたむ</sup>けようとしてくれ  
ます。この繰<sup>く</sup>り返<sup>かえ</sup>しによって、お互<sup>たが</sup>いの理<sup>り</sup>解<sup>かい</sup>が深<sup>ふか</sup>まっていくのです。

<「聴<sup>き</sup>く」から「気<sup>き</sup>持<sup>も</sup>ちの理<sup>り</sup>解<sup>かい</sup>」へ>

会<sup>かい</sup>話<sup>わ</sup>の中<sup>なか</sup>で、相手<sup>あいて</sup>の言<sup>い</sup>っていることがよく分<sup>わ</sup>からないときもある  
でしょう。そんなときは、「聴<sup>き</sup>く」こと<sup>こと</sup>で得<sup>え</sup>た情<sup>じょう</sup>報<sup>ほう</sup>をもとに、相手<sup>あいて</sup>が本<sup>ほん</sup>当<sup>とう</sup>  
に伝<sup>つた</sup>えようとしていることを想<sup>そう</sup>ぞうしながら、会<sup>かい</sup>話<sup>わ</sup>を進<sup>すす</sup>めてみてくださ  
い。想<sup>そう</sup>ぞうすること<sup>こと</sup>で、だん<sup>だん</sup>と相手<sup>あいて</sup>が本<sup>ほん</sup>当<sup>とう</sup>に伝<sup>つた</sup>えたいと思<sup>おも</sup>っている  
こと<sup>こと</sup>や相手<sup>あいて</sup>の気<sup>き</sup>持<sup>も</sup>ちが理<sup>り</sup>解<sup>かい</sup>できるようになります。

§7-3 「わたし（I）メッセージ」を使用した言葉遣い

あなたは、少年院生活の中で、丁寧な言葉遣いなど、人と適切に付き合うための方法を学んでいます。少年院生活を通じて、乱暴な言葉を使うと、それだけで相手を不快な気持ちにさせてしまい、本当に伝えたいことが正しく伝えられなくなることに気付いた人も多いのではないのでしょうか。

例えば、図表（7-3）のような言葉を社会生活で言ってしまったら、相手はどのように感じるのでしょうか。

図表(7-3)：相手を傷付けてしまう言葉	
例1	「どけ!」「逆らったらどうなるかわかってるんだろうな」
脅し	言葉や動作などで相手を怖がらせること
例2	「何もできない奴だな」、「使えねえな」
嫌み	人を嫌な気分にする言葉をわざと言うこと
例3	「てめえ、生意気なんだよ!」
ののしり	口汚く悪口を言うこと



こうした言葉は、相手の気持ちを傷付けるだけでなく、その後の「人間関係」も壊してしまいます。



## ＜わたし (I) メッセージとあなた (You) メッセージ＞

それでは、<sup>しゅついんご</sup> 出院後の生活<sup>せいかつ</sup>の中で、<sup>なか</sup> どうしたら言<sup>い</sup>いたいことを相手<sup>あいて</sup>に  
ただ<sup>ただ</sup> 正<sup>つた</sup>しく伝えることができるのでしょうか。

ここで紹<sup>しょうかい</sup>介<sup>ほうほう</sup>する方<sup>じぶん</sup>法<sup>きも</sup>は、自<sup>かんが</sup>分の気<sup>わたし</sup>持<sup>しゅご</sup>ちや考<sup>かんが</sup>えを、「私<sup>わたし</sup>は」を主<sup>しゅご</sup>語<sup>ご</sup>に  
して伝<sup>つた</sup>える「わたし (I) メッセージ」というものです。

例<sup>たと</sup>えば、誰<sup>だれ</sup>かの協<sup>きょうりょく</sup>力<sup>ひつよう</sup>が必要<sup>あいて</sup>なとき、相<sup>む</sup>手<sup>あいて</sup>に向<sup>む</sup>かっ  
て「あなた<sup>あなた</sup>は、  
もつと協<sup>きょうりょく</sup>力<sup>い</sup>すべ<sup>い</sup>きだ」と言<sup>あいて</sup>うと、ど<sup>ひなん</sup>うで<sup>あいて</sup>し<sup>ひなん</sup>ょうか。ま<sup>あいて</sup>る<sup>ひなん</sup>で<sup>あいて</sup>相<sup>ひなん</sup>手<sup>あいて</sup>を<sup>ひなん</sup>非<sup>あいて</sup>難<sup>ひなん</sup>  
して<sup>あいて</sup>い<sup>ひなん</sup>る<sup>あいて</sup>よ<sup>ひなん</sup>う<sup>あいて</sup>で<sup>ひなん</sup>す<sup>あいて</sup>ね。こ<sup>あいて</sup>の<sup>ひなん</sup>よ<sup>あいて</sup>う<sup>ひなん</sup>に<sup>あいて</sup>、「<sup>あいて</sup>あ<sup>ひなん</sup>な<sup>あいて</sup>た<sup>ひなん</sup>は<sup>あいて</sup>」  
を<sup>あいて</sup>主<sup>あいて</sup>語<sup>あいて</sup>と<sup>あいて</sup>し<sup>あいて</sup>た<sup>あいて</sup>表<sup>あいて</sup>現<sup>あいて</sup>を<sup>あいて</sup>  
「<sup>あいて</sup>あ<sup>あいて</sup>な<sup>あいて</sup>た<sup>あいて</sup> (You) メ<sup>あいて</sup>ッ<sup>あいて</sup>セ<sup>あいて</sup>ー<sup>あいて</sup>ジ<sup>あいて</sup>」<sup>あいて</sup>と<sup>あいて</sup>言<sup>あいて</sup>い<sup>あいて</sup>ま<sup>あいて</sup>す。こ<sup>あいて</sup>の<sup>あいて</sup>よ<sup>あいて</sup>う<sup>あいて</sup>に<sup>あいて</sup>言<sup>あいて</sup>わ<sup>あいて</sup>れ<sup>あいて</sup>た<sup>あいて</sup>相<sup>あいて</sup>手<sup>あいて</sup>は、  
あ<sup>あいて</sup>な<sup>あいて</sup>た<sup>あいて</sup>に<sup>あいて</sup>対<sup>あいて</sup>し<sup>あいて</sup>て、<sup>あいて</sup>嫌<sup>あいて</sup>な<sup>あいて</sup>気<sup>あいて</sup>持<sup>あいて</sup>ち<sup>あいて</sup>に<sup>あいて</sup>な<sup>あいて</sup>り、<sup>あいて</sup>自<sup>あいて</sup>分<sup>あいて</sup>の<sup>あいて</sup>思<sup>あいて</sup>い<sup>あいて</sup>を<sup>あいて</sup>相<sup>あいて</sup>手<sup>あいて</sup>に<sup>あいて</sup>理<sup>あいて</sup>解<sup>あいて</sup>し<sup>あいて</sup>て<sup>あいて</sup>も<sup>あいて</sup>  
ら<sup>あいて</sup>え<sup>あいて</sup>な<sup>あいて</sup>い<sup>あいて</sup>ど<sup>あいて</sup>こ<sup>あいて</sup>ろ<sup>あいて</sup>か、<sup>あいて</sup>そ<sup>あいて</sup>の<sup>あいて</sup>後<sup>あいて</sup>の<sup>あいて</sup>人<sup>あいて</sup>間<sup>あいて</sup>関<sup>あいて</sup>係<sup>あいて</sup>を<sup>あいて</sup>悪<sup>あいて</sup>化<sup>あいて</sup>さ<sup>あいて</sup>せ<sup>あいて</sup>て<sup>あいて</sup>し<sup>あいて</sup>ま<sup>あいて</sup>い<sup>あいて</sup>ま<sup>あいて</sup>す。

それでは、同<sup>おな</sup>じ場<sup>ぼめん</sup>面<sup>わたし</sup>で、「私<sup>わたし</sup>は、あ<sup>きょうりょく</sup>な<sup>きょうりょく</sup>た<sup>きょうりょく</sup>に<sup>きょうりょく</sup>協<sup>きょうりょく</sup>力<sup>きょうりょく</sup>し<sup>きょうりょく</sup>て<sup>きょうりょく</sup>も<sup>きょうりょく</sup>ら<sup>きょうりょく</sup>え<sup>きょうりょく</sup>る<sup>きょうりょく</sup>と<sup>きょうりょく</sup>  
助<sup>たす</sup>か<sup>たす</sup>り<sup>たす</sup>ま<sup>たす</sup>す、<sup>たす</sup>「<sup>たす</sup>私<sup>たす</sup>は、あ<sup>たす</sup>な<sup>たす</sup>た<sup>たす</sup>に<sup>たす</sup>力<sup>たす</sup>を<sup>たす</sup>貸<sup>たす</sup>し<sup>たす</sup>て<sup>たす</sup>も<sup>たす</sup>ら<sup>たす</sup>え<sup>たす</sup>る<sup>たす</sup>と<sup>たす</sup>う<sup>たす</sup>れ<sup>たす</sup>し<sup>たす</sup>い<sup>たす</sup>な<sup>たす</sup>」  
な<sup>たす</sup>ど、<sup>たす</sup>「<sup>たす</sup>私<sup>たす</sup>は」<sup>たす</sup>を<sup>たす</sup>主<sup>たす</sup>語<sup>たす</sup>に<sup>たす</sup>し<sup>たす</sup>た<sup>たす</sup>「<sup>たす</sup>わ<sup>たす</sup>た<sup>たす</sup>し (I) メ<sup>たす</sup>ッ<sup>たす</sup>セ<sup>たす</sup>ー<sup>たす</sup>ジ<sup>たす</sup>」<sup>たす</sup>を<sup>たす</sup>使<sup>たす</sup>う<sup>たす</sup>と、  
ど<sup>たす</sup>う<sup>たす</sup>で<sup>たす</sup>し<sup>たす</sup>ょう<sup>たす</sup>か。相<sup>あいて</sup>手<sup>あいて</sup>を<sup>あいて</sup>嫌<sup>あいて</sup>な<sup>あいて</sup>気<sup>あいて</sup>持<sup>あいて</sup>ち<sup>あいて</sup>に<sup>あいて</sup>さ<sup>あいて</sup>せ<sup>あいて</sup>る<sup>あいて</sup>こ<sup>あいて</sup>と<sup>あいて</sup>なく、<sup>あいて</sup>自<sup>あいて</sup>分<sup>あいて</sup>の<sup>あいて</sup>気<sup>あいて</sup>持<sup>あいて</sup>ち<sup>あいて</sup>  
を<sup>あいて</sup>相<sup>あいて</sup>手<sup>あいて</sup>に<sup>あいて</sup>伝<sup>あいて</sup>え<sup>あいて</sup>ら<sup>あいて</sup>れ<sup>あいて</sup>ま<sup>あいて</sup>す<sup>あいて</sup>ね。

「わたし (I) メッセージ」がど<sup>わ</sup>う<sup>わ</sup>い<sup>わ</sup>う<sup>わ</sup>の<sup>わ</sup>もの<sup>わ</sup>か、<sup>わ</sup>分<sup>わ</sup>か<sup>わ</sup>り<sup>わ</sup>ま<sup>わ</sup>し<sup>わ</sup>た<sup>わ</sup>か<sup>わ</sup>。

それでは、次<sup>つぎ</sup>の<sup>つぎ</sup>ワ<sup>つぎ</sup>ー<sup>つぎ</sup>ク<sup>つぎ</sup>に<sup>つぎ</sup>取<sup>つぎ</sup>り<sup>つぎ</sup>組<sup>つぎ</sup>み<sup>つぎ</sup>ま<sup>つぎ</sup>し<sup>つぎ</sup>ょう。

ワーク (7-3) : 「わたし (アイ) メッセージ」と「あなた (ユー) メッセージ」

つぎの例を参考にして、ワークに書かれた場面での「わたし (アイ) メッセージ」と「あなた (ユー) メッセージ」とについて考えて書きましよう。

「わたし (I) メッセージ」と「あなた (You) メッセージ」



あなた (You) メッセージの例	わたし (I) メッセージの例
(あなたは) 少し協力してください。	私は、あなたが力を貸してくれると、助かります。
(あなたは) なんてひどいことを言うのですか。	私は、(あなたに) そう言われて、とても悲しい気持ちになります。
<b>&lt;使い方を練習してみよう&gt;</b>	
(相手が、仕事で使う道具の片付けをしないとき)	
(相手が、連絡もなく待ち合わせに遅刻したとき)	
(相手が、役割活動のやり方を間違えているとき)	

ワークを通じて、自分が今まで、どちらのメッセージを多く使っていたのか、気が付いたでしょうか。

「あなた (You) メッセージ」を使う習慣が身に付いていると、あなたにとって当たり前前の言い方をしても、結果として乱暴な表現になってしまうことがあります。伝え方を変えるだけで、相手の受け取り方、さらにはあなたに対する気持ちも変わり、その後の人間関係が好転することにつながります。

コラム (7-3) 不良友達とのコミュニケーション

この單元では、相手の話を聴くことと、「わたし (I) メッセージ」を使うことの大切さを学びました。

では、これまでの友達との言葉のやり取りは、どのようなものだったか。少し振り返っておきましょう。

そう言えば、あの友達…



こういうときもあるけど。



自分の意見を押し付けてきたり…

私の話を聞いてくれなかったり…

§ 7-4 ちょっとした<sup>おも</sup>思いやりの<sup>ひとこと</sup>一言

しよくじ そうじ せんたく おな あいさつ まいにち  
 食事，掃除，洗濯などと同じように，挨拶など，毎日のちょっとした  
 おも ひとこと にちじょうせいかつ か  
 た思いやりの一言は，日常生活に欠かすことができないものです。

おも ひとこと つた あ あいて  
 ちょっとした思いやりの一言を伝え合うことは，相手とのつながりを  
 じゆんかつゆ はたら  
 つくりやすくする潤滑油の働きがあります。

つぎ ひょう おも ひとこと れい  
 次の表は，ちょっとした思いやりの一言の例です。

ずひょう  
 図表 (7-4-1) : ちょっとした<sup>おも</sup>思いやりの<sup>ひとこと</sup>一言の<sup>れい</sup>例

おはよう	おやすみなさい	ありがとう
ごめんなさい	いただきます	ごちそうさまでした
行ってらっしゃい	行ってきます	かえ お帰りなさい
おつかれさま	どうしたの？	てっだ 手伝おうか？
さすが	よかった	たいへん 大変だったね

このような<sup>ことば</sup>言葉をかけたり，かけられたりすると，自分も相手も<sup>じぶん あいて きも</sup>気持ちの  
 よ  
 ちの良いものです。特に，お礼の<sup>とく れい ことば</sup>言葉は，相手に対する<sup>あいて たい かんしゃ きも</sup>感謝の気持ち  
 を伝えることにとどまらず，相手も<sup>つた あいて きも</sup>うれしい気持ちになり，互いの<sup>たが しんらい</sup>信頼  
 かんけい  
 関係につながります。

はたら  
 その働きについて，<sup>つぎ ずひょう み</sup>次の図表を見てみましょう。

ずひょう  
図表 (7-4-2) : ちょっとした思いやりの一言の働き

<p>たが かんしゃ きも あいじょう つた あ お互いの感謝の気持ちや愛情を伝え合う。</p>
<p>たが あんぜん けんこう かくにん あ お互いの安全や健康を確認し合う。</p>
<p>たが しごと べんきょう お互いの仕事, 勉強などがはかどる。</p>
<p>たが かんけい おだ お互いの関係が穏やかになる。</p>
<p>たが かんけい もんだい しょう はや きづ お互いの関係に問題が生じたとき, 早めに気付ける。</p>

ひごろ  
日頃から, こうした思いやりの一言を伝えることを心掛けることは,  
きも よ にんげんかんけい きず  
気持ちの良い人間関係を築くことにつながります。

つぎ  
それでは, 次のワークに取り組みましょう。

ワーク (7-4)

ワーク (7-4) : ちょっとした思いやりの一言とあなたの気持ち

- 1 ワークにある「ちょっとした思いやりの一言」を, 指示に従い,  
こえ だ い  
声に出して言ってみましょう。
- 2 「ちょっとした思いやりの一言」を言ったときと言われたとき,  
あなたがどのような気持ちになるのかを想像して書きましょう。

ちょっとした<sup>おも</sup>思いやりの<sup>ひとこと</sup>一言とあなたの<sup>きも</sup>気持ち

	( <sup>い</sup> 言 <sup>って</sup> )	( <sup>い</sup> 言 <sup>われて</sup> )
<sup>れい</sup> 例 こんにちは	<sup>は</sup> 恥ずかしい <sup>かん</sup> 感じがなくな り、すっきりする。	<sup>あいて</sup> 相手が <sup>こころ</sup> 心 <sup>ひら</sup> を開いてくれて いる <sup>かん</sup> 感じで、うれしい。
おはよう		
ありがとう		
おつかれさま		
ごめんなさい		
<sup>い</sup> 行って <sup>らっしやい</sup> らっしゃい		
<sup>てっだ</sup> 手伝 <sup>おうか?</sup> おうか?		
さすが		
<sup>たいへん</sup> 大変 <sup>だったね</sup> だったね		

§ 7-5 TPOをわきまえた言動<sup>げんどう</sup>

TPOとは、時間 (Time)、場所 (Place)、場合 (Occasion) の頭文字で、時、場所、場合に応じて態度や言葉遣い、服装などを使い分けることを意味する言葉です。

社会生活では、友達関係、家族関係、職場での関係など、それぞれ違った人間関係の中で過ごすことになりますが、「いつ」、「どこで」、「どんな場面か」をよく考えて、態度や言葉遣い、服装などを使い分けることが重要です。

例えば、「昼間に (いつ)、公園で (どこで)、たくさんの人が遊んでいるとき (どんな場面か)」であれば、多少大きな声を出しても周囲に迷惑を掛けることは少ないですが、「夜中に (いつ)、公園で (どこで)、周りの人が眠っているとき (どんな場面か)」であれば、大きな声を出すことは、周囲に迷惑を掛けることになります。

TPOをわきまえた言動をすることで、あなたに対する周囲の目は変わります。例えば、あなたに社会人としてのマナーが身に付いていれば、同じようにマナーが身に付いている人が近付いてきて、そうした人と新しい関係をつくることができ、自分の生活を好転させること (状態が良い方向に向かうこと) につながります。

それでは、次のワークに取り組みましょう。

ワーク(7-5)

ワーク(7-5)：TPOをわきまえた言動

TPO（時間、場所、場合）をわきまえた言動について、考えてみましょう。

1 ワーク(7-5-1)の「ケース1」と「ケース2」について、TPOを

わきまえた言動をとるとすればどうなるか、考えて書きましょう。

2 今までの自分自身の経験を振り返って、TPOを考えた行動できた

ことを三つ挙げ、ワーク(7-5-2)に具体的に書きましょう。

- ・社会生活でも少年院生活でもいいです。

- ・「時間」、「場所」、「場合」の全部でなく、いずれか一つについて

- 考えた行動したことでもいいです。

3 TPOをわきまえた言動によって、どのように自分の生活（家庭生活、

職場や学校での生活、地域での生活など）が好転するかを考えて、

ワーク(7-5-3)に書きましょう。

**T P O (時間, 場所, 場合) をわきまえた言動**

<ケース1> 午後10時ころ、駅前のロータリーで、学生や仕事帰りの人がたくさんいる中で、複数の友達と地面に座って、タバコを吸いながら、大きな声で話をしていた。

時間, 場所, 場合をわきまえた言動をとるとすれば、どのようにすべきですか。

Blank writing area with three horizontal lines for Case 1.

<ケース2> 午前9時ころ、少し遅刻して出勤したら、職場で、上司が、お客さんと話していたが、何も言わずに通り過ぎた。

時間, 場所, 場合をわきまえた言動をとるとすれば、どのようにすべきですか。

Blank writing area with three horizontal lines for Case 2.

自分自身の経験の中でのTPOをわきまえた言動

例①: 居室で、同室の人が、来週受験予定の職業資格の試験に向けた勉強を真剣にしていたので、なるべく生活音を立てないように気を付け、自分も勉強や読書をするようにした。

例②: 電車の中で、携帯電話の着信音が鳴ってしまったので、すぐに音を消し、電車をいったん降りてから、電話を掛け直した。

①

---



---



---

②

---



---



---

③

---



---



---



---

§ 8 これからの人間関係<sup>にんげんかんけい</sup>づくりに  
役立<sup>やくだ</sup>つコミュニケーション②

---

<あなたの<sup>きもち</sup>気持ちを伝える<sup>ひょうげん</sup>表現>

前回 (§ 7) の<sup>じゅぎょう</sup>授業では、<sup>かいわ</sup>会話によるコミュニケーションについて学びましたが、<sup>こんかい</sup>今回の<sup>じゅぎょう</sup>授業では、また<sup>ちが</sup>違った<sup>しゅるい</sup>種類のコミュニケーションについて<sup>かんが</sup>考えましょう。

図表(8-1) : 様々な<sup>ささま</sup>コミュニケーション

ことば <sup>ひょうげん</sup> 言葉による表現	ことば <sup>ひょうげん</sup> 言葉によらない表現
<sup>ちよくせつ</sup> 直接の <sup>かいわ</sup> 会話 ・ 直接の会話	<sup>かお</sup> 顔の <sup>ひょうじょう</sup> 表情 ・ 顔の表情
<sup>でんわ</sup> 電話による <sup>とり</sup> やり取り ・ 電話によるやり取り	<sup>どうさ</sup> 動作や <sup>たいど</sup> 態度 ・ 動作や態度
・ メールやSNSによる <sup>とり</sup> やり取り	<sup>ふくそう</sup> 服装や <sup>かみがた</sup> 髪型など ・ 服装や髪型など

§ 7 では、図表(8-1)のうち、太線で囲った部分（<sup>ちよくせつ</sup>直接の<sup>かいわ</sup>会話、<sup>でんわ</sup>電話による<sup>とり</sup>やり取り）について<sup>べんきょう</sup>勉強しました。しかし、コミュニケーションには、そのほかに<sup>しゅるい</sup>種類があります。

たとえば、スマートフォンでSNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）を<sup>つか</sup>使った<sup>とり</sup>やり取りは、<sup>みな</sup>皆さんも<sup>あたり</sup>当たり前<sup>まえ</sup>にしてきたと思います。<sup>ともだち</sup>友達や<sup>かぞく</sup>家族と<sup>はな</sup>話すとき、<sup>あいて</sup>相手の<sup>ひょうじょう</sup>表情や<sup>ふくそう</sup>服装が<sup>き</sup>気になったことがある<sup>ひと</sup>人も<sup>おお</sup>多くいるでしょう。まずは、「<sup>ことば</sup>言葉によらない<sup>ひょうげん</sup>表現」について<sup>かんが</sup>考えていきます。

## § 8-1 「見た目」の重要性

ひと  
人とのコミュニケーションにおいては、言葉の内容以外の要素も、  
 おお じょうほう でんたつ わ  
 多くの情報を伝達していることが分かっています。コミュニケーション  
 の主役は話す言葉の内容だと思われがちですが、実際には、顔の  
 ひょうじょう はな かた おお えいきょう み  
 表情や、話し方なども大きく影響しているのです。また、身だしな  
 みや仕草も人の印象に大きな影響を与えます。

たと  
例えば、あなたは、いつもにこにこしているひと、いつもしかめっ面  
 でのひと、どちらの方が話し掛けやすいと感じますか。

か もの とき ちい こえ はな か てんいん  
 買い物をする時、小さな声でぼそぼそと話し掛けてくれる店員さんと、  
 さわやかにあいさつしてくれる店員さんのどちらに良い印象を抱くで  
 しょうか。

もちろん、もっと じゅうよう じぶん きも かんが ことば つた  
 最も重要なことは、自分の気持ちや考えを言葉で伝える  
 ことです。しかし、たいせつ ことば ないよう  
 大切なのは、言葉の内容だけではないのです。

§ 8-2 言葉によらない表現について

言葉によらない表現として、「声」、「視線」、「表情」、「姿勢」、「手  
や腕の動き」、「服装や髪型」、「距離」の7つについて学んでいきま  
しょう。

声

人と話をするときは、声の大きさや、話す早さに気を付けることが  
大切です。

例えば、相手が近くにいるのに、余りに大きな声で話すと、相手  
からは「怒鳴られている」と受け取られてしまうかもしれません。

また、話すときに早口すぎると、相手に言いたいことがうまく  
伝わらないかもしれません。

大切なのは、相手のことを思いやり  
ながら、その場に合った適切な大きさ  
や早さで話すことです。

少年院生活において気を付けて  
いる「声」の大きさや早さについて振り

返ってみましょう。



視線

「目は口ほどにものを言う。」と言われるように、視線は、自分を表現する上で重要な役割を果たしています。

相手の視線と自分の視線を合わせることは、コミュニケーションの基本です。

しかし、会話の途中で、相手の目を必要以上に見続けたり、目を細めたりすれば、

相手は、「にらまれている」と感じるかもしれません。また、下を向いたり、目をそらしたりすれば、相手のことに関心がないと思われるかもしれません。

「視線」について、少年院生活で気を付けていることを振り返ってみましょう。



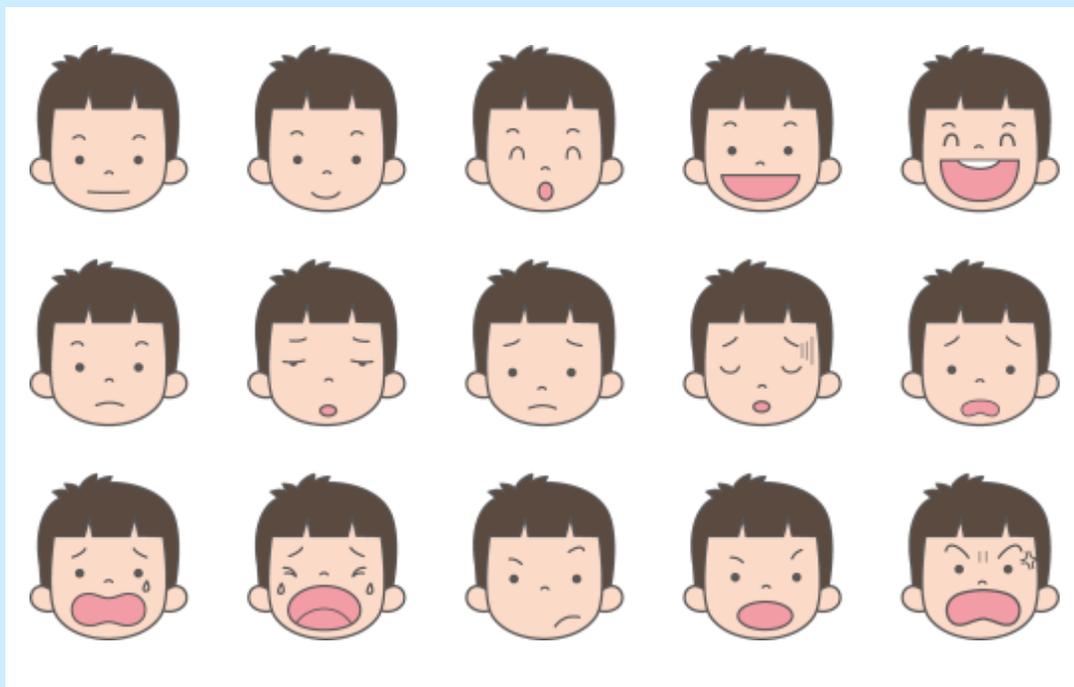
表情

話すときの顔の表情も、喜び、怒り、悲しみ、楽しみなどの気持ちを伝えます。人と分かり合う上で、表情はとても重要です。

表情の種類は、図表(8-2)のように、とても多くあります。

一つ一つ、どのような表情をしているか考えてみましょう。

ずひょう たよう ひょうじょう  
図表(8-2) : 多様な表情



あなたは、社会生活において、どのような表情を心掛けて  
 きましたか。相手に良い印象を持ってもらえるよう、笑顔を意識して  
 きたという人も多いでしょう。作り笑いをして、自分の本当に言いた  
 いことを引っ込めてきた人や、人が近付いてこないよう、わざと不機嫌  
 な顔を作ったことのある人もいるかもしれません。

表情は、人に与える印象を大きく左右しますし、自分の気持ちに  
 も影響してきます。「表情」について、少年院生活でどんなことを  
 意識していますか。

しせい  
姿勢

しせい 姿勢は、その人<sup>ひと</sup>の心<sup>こころ</sup>を表<sup>あらわ</sup>すと言<sup>い</sup>われます。自分<sup>じぶん</sup>自身<sup>じしん</sup>を大き<sup>おお</sup>く  
み 見<sup>み</sup>せるように胸<sup>むね</sup>を反<sup>そ</sup>らしたり、あご<sup>あご</sup>を突<sup>つ</sup>き出<sup>だ</sup>したりすると、相手<sup>あいて</sup>を威<sup>いかく</sup>嚇<sup>く</sup>  
しているように受<sup>う</sup>け取<sup>と</sup>られますし、下<sup>した</sup>を向<sup>む</sup>いていたり、猫<sup>ねこ</sup>背<sup>せ</sup>になっ  
りしていると、落<sup>お</sup>ち込<sup>こ</sup>んでいるように相手<sup>あいて</sup>に受<sup>う</sup>け取<sup>と</sup>られます。

しゃかいせいかつ 社会<sup>しゃかい</sup>生活<sup>せいかつ</sup>において、が<sup>また</sup>に股<sup>かた</sup>で、肩<sup>おお</sup>を大き<sup>ふ</sup>く振<sup>ある</sup>りなが<sup>ある</sup>ら歩<sup>ある</sup>いたり、  
ぎやく 逆<sup>ぎやく</sup>に、いっもうつむき<sup>むき</sup>がち<sup>ち</sup>だ<sup>だ</sup>たりし<sup>し</sup>ませ<sup>せ</sup>ん<sup>ん</sup>で<sup>で</sup>した<sup>た</sup>か。自分<sup>じぶん</sup>自身<sup>じしん</sup>の  
すがた 姿<sup>すがた</sup>を振<sup>ふ</sup>り返<sup>かえ</sup>るととも<sup>とも</sup>に、周<sup>しゅう</sup>圍<sup>い</sup>の人<sup>ひと</sup>が、そ<sup>そ</sup>んな<sup>んな</sup>あ<sup>あ</sup>なた<sup>た</sup>か<sup>か</sup>ら<sup>ら</sup>ど<sup>ど</sup>の<sup>の</sup>よ<sup>よ</sup>う<sup>う</sup>な  
いんしょう 印<sup>いん</sup>象<sup>しょう</sup>を受<sup>う</sup>けて<sup>て</sup>いた<sup>た</sup>か<sup>か</sup>を<sup>を</sup>想<sup>そう</sup>像<sup>ぞう</sup>して<sup>て</sup>み<sup>み</sup>ま<sup>ま</sup>し<sup>し</sup>ょう<sup>う</sup>。

て うで うご  
手<sup>て</sup>や腕<sup>うで</sup>の動<sup>うご</sup>き

て うで うご 手<sup>て</sup>や腕<sup>うで</sup>の動<sup>うご</sup>きにも注<sup>ちゅう</sup>意<sup>い</sup>が必<sup>ひつ</sup>要<sup>よう</sup>です。例<sup>たと</sup>え<sup>え</sup>ば、腰<sup>こし</sup>に手<sup>て</sup>を当<sup>あ</sup>てる、腕<sup>うで</sup>を  
く 組<sup>く</sup>む、ポ<sup>ポ</sup>ケ<sup>ケ</sup>ット<sup>ット</sup>に手<sup>て</sup>を入<sup>い</sup>れる、相<sup>あ</sup>手<sup>いて</sup>に指<sup>ゆび</sup>を差<sup>さ</sup>すとい<sup>い</sup>った<sup>た</sup>こ<sup>こ</sup>を<sup>を</sup>す<sup>す</sup>ると、  
いば 威<sup>い</sup>張<sup>ば</sup>っている、怒<sup>おこ</sup>っている、相<sup>あ</sup>手<sup>いて</sup>を非<sup>ひ</sup>難<sup>なん</sup>して<sup>て</sup>いる、とい<sup>い</sup>った<sup>た</sup>印<sup>いん</sup>象<sup>しょう</sup>を  
あた 与<sup>あた</sup>えるこ<sup>こ</sup>に<sup>に</sup>な<sup>な</sup>り<sup>り</sup>ま<sup>ま</sup>す。

て うで からだ よこ しぜん そ からだ まえ かさ あいて  
手<sup>て</sup>や腕<sup>うで</sup>は、体<sup>からだ</sup>の横<sup>よこ</sup>に自<sup>し</sup>然<sup>ぜん</sup>に添<sup>そ</sup>えるか、体<sup>からだ</sup>の前<sup>まえ</sup>で重<sup>かさ</sup>ねるこ<sup>こ</sup>と<sup>と</sup>で、相<sup>あ</sup>手<sup>いて</sup>  
はなし 話<sup>はなし</sup>を丁<sup>てい</sup>寧<sup>ねい</sup>に聞<sup>き</sup>こうと<sup>と</sup>す<sup>す</sup>る姿<sup>しせい</sup>勢<sup>つた</sup>を伝<sup>つた</sup>えるこ<sup>こ</sup>が<sup>が</sup>で<sup>で</sup>き<sup>き</sup>ま<sup>ま</sup>す。

また、「ジェスチャー（身<sup>み</sup>振<sup>ぶ</sup>り、手<sup>て</sup>振<sup>ぶ</sup>り）」とい<sup>い</sup>って、手<sup>て</sup>や腕<sup>うで</sup>を

つか ことば いみ ほそく たと て うで  
 使って言葉の意味を補足することもできます。例えば、手と腕を  
 ひろ おお しめ  
 広げて「大きさ」を示すといったことです。

て うで むいしき うご おお おも  
手や腕は無意識に動かすことが多いとは思いますが、これからは、  
 あいて いんしょう あた かんが せいかつ  
相手にどのような印象を与えるかを考えながら生活するよう  
 ころが  
心掛けてみてください。

### ふくそう かみがた 服装や髪型

ふくそう かみがた あいて あた いんしょう か  
 服装や髪型によっても、相手に与える印象が変わります。  
 たと しごとちゆう ふく き かみ け ねぐせ  
 例えば、仕事中にしわしわの服を着ていたり、髪の毛に寝癖がつい  
 たままだと、それを見た同僚や仕事のお客さんは、「いい加減だな」  
 み どうりょう しごと きやく かげん  
 「本当に仕事を任せられるのか」など、不安を持つかもしれません。逆  
 ほんとう しごと まか ふあん も ぎやく  
 に、ピシッと決めた服装と髪型であれば、相手にきちんとした印象を  
 あた しごと たい しんらい え  
 与え、仕事に対する信頼も得やすくなります。

また、例えば、不良仲間同士で同じ服装をすることで、一体感を得る  
 けいけん しょうす み まわ ひと  
 経験をしたことがあるかもしれませんが、そんな様子を見た周りの人  
 たちは、きょうふしん けんおかん も  
 恐怖心や嫌悪感を持っていたかもしれません。

しゃかいせいかつ いしき しゅうい う と いんしょう あた  
社会生活では、TPOを意識し、周囲が受け取る印象や、与える  
 えいきょう かんが ふくそう かみがた せんたく  
影響などを考えて、服装や髪型を選択するようにしましょう。

きより  
距離

かいわ あいて きより じゅうよう あいて ちかづ  
 会話するときには、相手との距離も重要です。相手に近付くことは、  
 しんみつ う と ふかい かんじょう あた  
 親密さと受け取られることもあれば、不快な感情を与えてしまうこと  
 もあります。

いっぼう きより とお あいて けいかい いんしょう あた  
 一方で、距離が遠すぎれば、相手に警戒されているという印象を  
 え、ふしんかん いだ げんいん  
 え、不信感を抱かせる原因になるかもしれません。

あいて てきせつ きより じぶん あいて かんけいせい ぼ  
相手との適切な距離については、自分と相手との関係性や、その場の  
 じょうきょう か あいて き も かんが つど  
状況によって変わります。相手の気持ちを考えながら、その都度、  
 ちかづ ひ さ たいせつ  
近付いたり、引き下がったりすることが大切です。

## ワーク(8-2)：言葉ことばによらない表現ひょうげん

今いま、学まなんだことを少すこし体たい験けんしてみましよう。指示しじに従したがい、以い下かのワークに取とり組くんでみてください。

まずは、【視線しせん】です。

- ① 相あ手いての目めを自し然ぜんに見みつめながら「こんにちは。」と言いって  
みましよう。
- ② 相あ手いての顔かおを見みないようにしながら「こんにちは。」と言いって  
みましよう。

次つぎに【手てや腕うでの動うごき】です。

- ① 腕うで組ぐみをしながら「こんにちは。」と言いってみましよう。
- ② 手てを振ふりながら「こんにちは。」と言いってみましよう。

最さい後ごに【表ひょう情じょう】です。

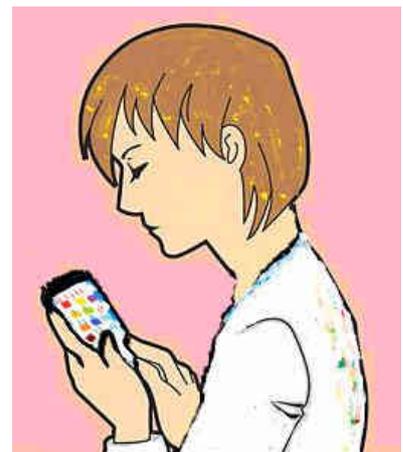
- ① お互たがいに、眉み間けんにしわを寄よせて「こんにちは。」と言いってみま  
しよう。
- ② お互たがいに、笑えが顔おで「こんにちは。」と言いってみましよう。

それぞれどのように感かんじましたか？

### § 8-3 インターネットを通じたコミュニケーション

スマートフォンを使っている人は、年々増えていると言われていま  
す。メールやSNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）で、  
友達とメッセージを送り合ったり、写真や動画などを「共有（シェア）」  
することは、便利ですし、楽しいものですね。

しかし、インターネットを通じたコミュニケーションが、トラブル  
に発展したり、時には犯罪に巻き込まれる可能性もあることを忘れて  
はいけません。インターネットによるコミュニケーションは、「相手が  
見えない」点に特徴があります。ここからは、インターネットを通じ  
たコミュニケーションの特徴や、インターネットを使用するとき気を  
付けることについて学んでいきましょう。



## <インターネットが招く誤解>

あなたは、スマートフォンで友達にメッセージを送っても返信がないとき、どんな気持ちになりますか。「怒らせてしまったかな？」と心配になったり、「無視された！」と感じて嫌な気持ちになったりしたことはありませんか。実際には、アルバイトをしながらメッセージを確認できていないだけかもしれないのに、相手が目の前にいないだけで、誤解をしたり、されたりしたことを、多くの人が経験しているのではないのでしょうか。

特に、いらいらしている時や、不安なことがある時は、つい、誤解をしてしまうことが多いかもしれません。

次のワークに取り組んでみましょう。



ワーク (8-3)

### ワーク (8-3) : インターネットが招く誤解

スマートフォンを使ったコミュニケーションの中で、誤解をしたり、されたりした経験はありませんでしたか。

そのときの状況とあなたの気持ち、また、後から分かった「本当の状況」を思い出し、書いてみましょう。

インターネットが招くまね誤解ごかい

<記載例>

状況

友達Aと言い争あらそいをした日の翌朝ひ、SNSで謝あやまったけれど返信へんしんがなかった。

その時のあなたの気持ち

「どうして謝あやまっているのに返信へんしんがないんだ」と思おもい、逆ぎやくに腹はらが立たった。

でも、本当は…

Aは、外出先がいしゅつさきでスマートフォンじゅうでんの充電じゆうでんがなくなっていただけだった。  
(その日の夜ひ、返信へんしんが来きて分わかった。)

状況①

その時のあなたの気持ち

でも、本当は…

状況②

その時のあなたの気持ち

でも、本当は…

## § 8-4 インターネットを使うときに気を付けること

アプリで公開するプロフィールを本当の自分とは少し変えてみたり、誰かに対する批判などをSNSに書き込んだことはありませんか。

インターネット上では、あなたの姿を見せることなく、いろいろな発信をすることができますね。

また、好きな芸能人やスポーツ選手がSNSを使っていれば、テレビなどでは分からないプライベートなことを知ることができます。インターネットを使うことで、実際には会うことができない人からも、たくさんの情報を手に入れられるのです。

このように、インターネットはとても便利なものですが、いくつか、気を付けなければいけないこともあります。

### <インターネット上のトラブル>

あなたは、SNSに写真や動画を投稿したり、友達が撮影した写真などが投稿されているのを見たことはありますか。インターネット上に投稿された写真などは、友達同士で簡単に「共有（シェア）」することができますね。

しかし、あなたやあなたの友達が投稿したものは、あなたの知らない人でも見るすることができますし、後から「消したい」と思っても、完全

に消去することはできません。軽い気持ちでした投稿でも、誰かを傷付けたり、トラブルの原因になる可能性があります。

さらに、投稿した写真などから、自分や友達の個人情報（名前、年齢、住んでいる場所、顔写真など）が分かっただけで、それが自分の全く知らない人の目に止まり、悪用されてしまう可能性もあります。

インターネット上では、自分や相手の姿が見えないことで、気持ちが開放的になりがちです。しかし、あなたが発信した情報が、思わぬトラブルを招く可能性もあるのです。

### <ネット依存>

「ネット依存」という言葉を聞いたことはありますか。

インターネット上にはたくさんの情報がありますから、次から次へといろいろなサイトへアクセスし、やめられなくなってしまうことがあります。これがネット依存です。

また、SNSを使ったコミュニケーションでは、相手からの連絡に対して、すぐに返信しなければならぬと思いがちで、逆に、相手からの返事が来ないと過度に気になったりして、離れられなくなることがあります。



さらに、インターネット<sup>じょう</sup>上のゲーム（ソーシャルゲーム）へ依存<sup>いぞん</sup>してしまふこともあります。興味<sup>きょうみ</sup>を引<sup>ひ</sup>くゲームが次<sup>つぎ</sup>から次<sup>つぎ</sup>へと配信<sup>はいしん</sup>されますが、こうしたゲームに夢中<sup>むちゅう</sup>になると、生活<sup>せいかつ</sup>のおお<sup>お</sup>くの時間<sup>じかん</sup>を費<sup>つい</sup>やすばかりでなく、お金<sup>かね</sup>を使<sup>つか</sup>いすぎてしまふこともあります。

ネット依存<sup>いぞん</sup>になってしまふと、スマートフォンなしでは生活<sup>せいかつ</sup>できなくなつてしまひます。もしあなたがそうになってしまつたら、あなたの周囲<sup>しゅうい</sup>のひと<sup>ひと</sup>は、どのように感<sup>かん</sup>じるでしょうか。

ワーク (8-4)

#### ワーク (8-4) : インターネットを使<sup>つか</sup>うときに気<sup>き</sup>を付<sup>つ</sup>けること

インターネットを使<sup>つか</sup>うとき、気<sup>き</sup>を付<sup>つ</sup>けなければいけないことを勉強<sup>べんきょう</sup>しました。

- 1 出院<sup>しゅついでん</sup>後<sup>ご</sup>、具<sup>ぐ</sup>体的<sup>たいてき</sup>に気<sup>き</sup>を付<sup>つ</sup>けていきたいことを三<sup>みつ</sup>つ書<sup>か</sup>きましょう。
- 2 1のこ<sup>まも</sup>を守<sup>まも</sup>らなければ、ど<sup>きけん</sup>のよ<sup>かんが</sup>うな危<sup>きけん</sup>険<sup>けん</sup>があるか、考<sup>かんが</sup>えて書<sup>か</sup>きましょう。

インターネットを使うときに気を付けること

<記載例>

入院前に使っていたSNSは、出院したらアカウントを変える。

それを守らなければ、友達から誘われて、また一緒に非行をしてしまうかもしれない。

①

.....

.....

それを守らなければ,

.....

.....

②

.....

.....

それを守らなければ,

.....

.....

③

.....

.....

それを守らなければ,

.....

.....

§ 9 しゅついんご 出院後 せいかつ の生活 もくひょう の目標と  
ターニングポイント

## §9-1 出院後の生活の目標等

これまでの授業では、「自分の問題・課題」と不良交友との関係について考え、今後は、自分に実力を付けたり、新しい友達などの不良交友とは別のもので補ったりすることが必要であることを学びました。また、日々の生活においてターニングポイントを意識し、「将来なりたい自分」の「キーワード」の方向に近づくような行動を選択することが重要であることについても学びました。そして、これから新しい友達をつくるに当たって必要な言葉や態度、スマートフォンを使うときの留意事項等についても知識を得ましたね。

今回の授業では、これまで学んだことを踏まえて、出院後、どんな生活を目指していくか、具体的に目標などを考えていきましょう。

### ＜適切な目標の設定＞

目標を設定するときに、気を付けなければならないことがあります。それは、初めから大きな目標を立てるのではなく、生活に結び付いた 具体的で細かな目標を立てるということです。

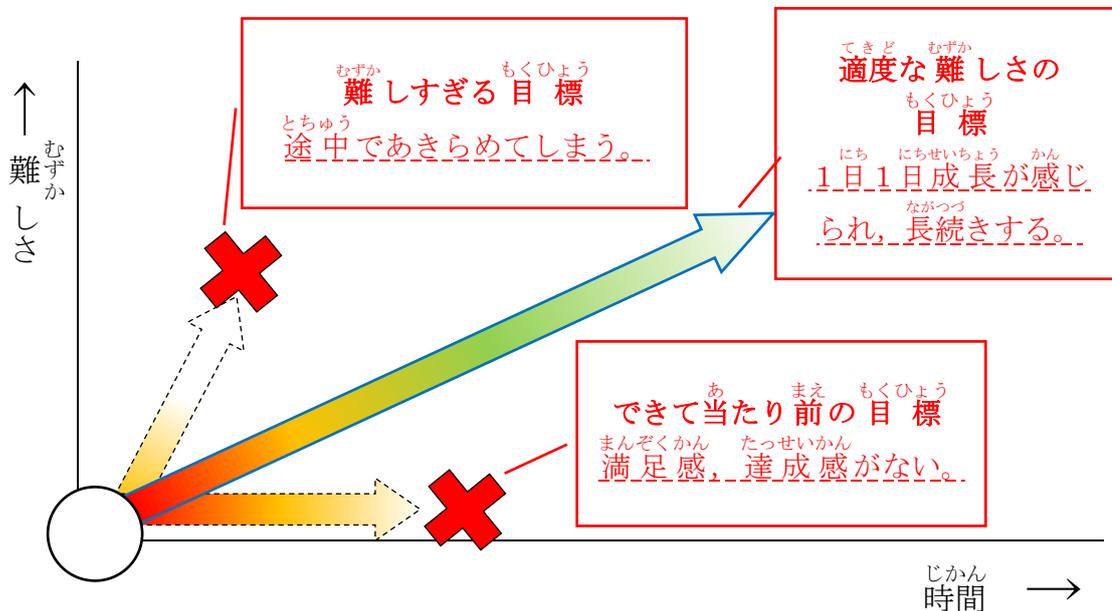
たとえば、「社長になりたい」と思っている場合に、「社長になる」という大きな目標を立てても、日々の生活で具体的に何に取り組めばよいのかがよく分かりませんね。このような場合、「専門学校に通って

ぎじゆつ み つ じゆけんべんきやう がんば じぶん しごと せきにん  
 技術を身に付けるため、受験勉強を頑張る」とか、「自分の仕事に責任  
 も と く しやちやう ひと じぶん  
 を持って取り組み、社長に認めてもらう」といったように、自分に  
 とってみぢか ひび と く もくひやう  
 にとって身近で日々取り組むことができるような目標にすることが  
 ポイントです。こうゆうかんけい もくひやう た ふりやうともだち  
 交友関係について目標を立てるときも、「不良友達  
 ぜったい あ おお もくひやう がっこう そつぎやう  
 とは絶対に会わない」という大きな目標にするよりは、「学校を卒業  
 あ しごと な しょくば ひと  
 するまでは会わない」とか、「仕事に慣れて、職場で認められるまでは  
 あ め まえ じぶん せいかつ むす ぐたいてき  
 会わない」というように、目の前の自分の生活と結びつけた具体的な  
 もくひやう  
 目標にするようにしましょう。

たっせい むずか もくひやう た き  
 また、達成することがあまりに難しい目標を立てることも避け  
 ましょう。もくひやう むずか とちゆう き うしな  
 目標が難しすぎると、途中でやる気を失ってしまい、  
 じぶん もくひやう も せいかつ  
 「どうせ自分はダメなやつだ」とか「目標を持って生活することなん  
 い み うし む き も  
 て意味がない」という後ろ向きな気持ちになりがちだからです。

あ まえ もくひやう い み  
 もちろん、できて当たり前前のことを目標にしても意味がありません。  
 じぶん すこ がんば どりよく たっせい もくひやう た  
自分が少し頑張って努力すれば達成できそうな目標を立てることが  
 ポイントです。そして、その目標が達成できたら、つぎ すこ  
 ルアップした目標を立てるのです。

ずひょう てきせつ もくひょうせってい  
 図表(9-1) : 適切な目標設定



- ・ 自分の生活と結びつけて、  
 具体的で細かな目標を立てよう！
- ・ 目標を達成したら、  
 次はもう少しレベルアップした目標を立てよう！



それでは、次のページのワークに取り組みましょう。

ワーク(9-1)：適切な目標設定

しゅついんご せいかつ もくひょう せってい きさいれい さんこう  
 出院後の生活の目標を設定しましょう（記載例を参考にして  
 ください。）。

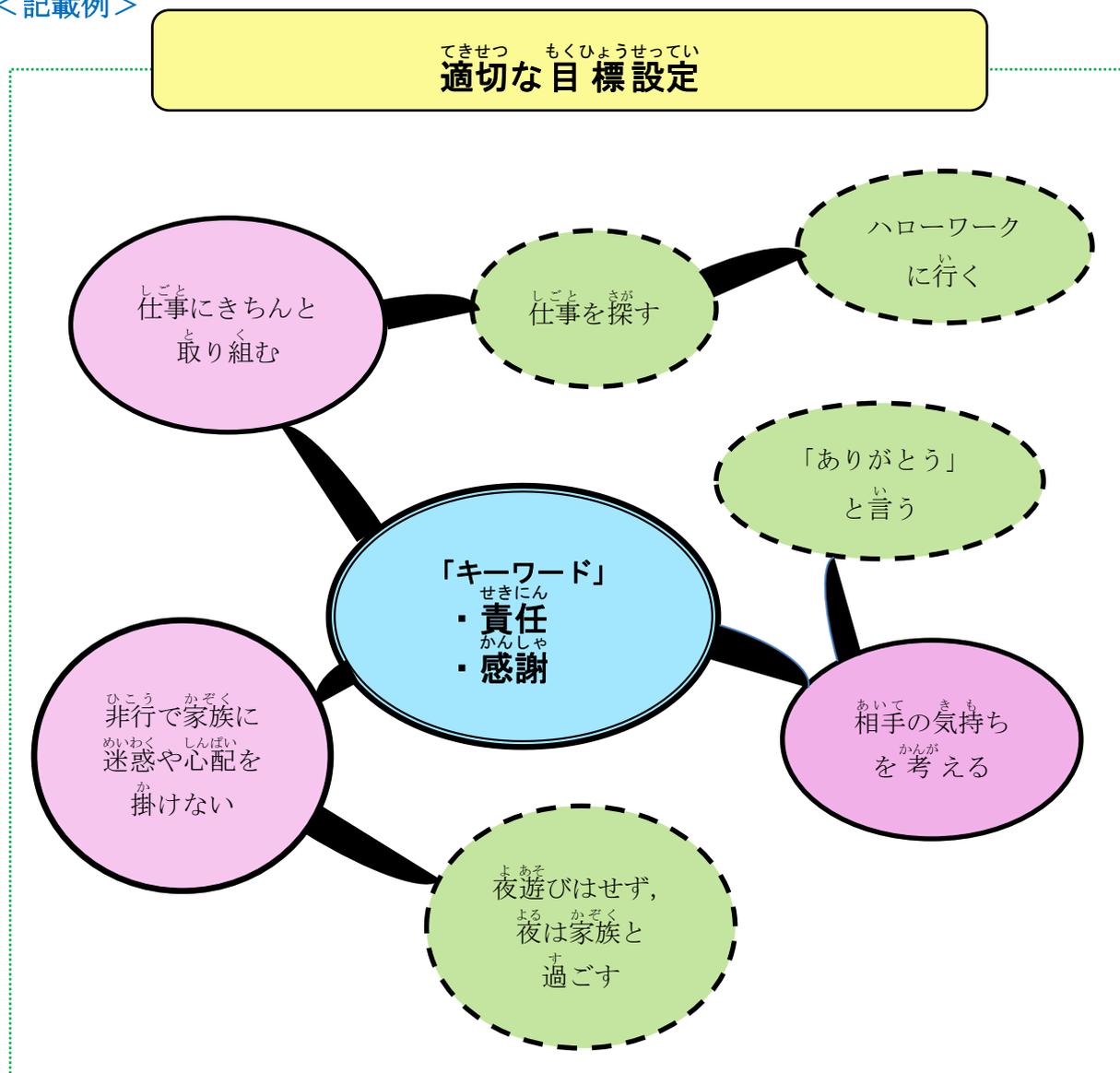
1 まず、あなたがワーク(1-1)で書いた「将来なりたい自分」の  
 「キーワード」を見返して、図の真ん中に書きましょう。

2 次に、「将来なりたい自分」になるために必要なことについて、  
 ちゅうしん ほうしゃじょう えだ の さき か  
 中心の「キーワード」から放射状に枝を延ばし、その先に書き  
 だ えて ふ かま  
 出してください。枝はどんどん増やして行って構いません。

3 最後に、1、2で書いた図を見ながら、図の下に、「近い将来の  
 もくひょう ねんご ねんご もくひょう め まえ もくひょう せいかつ なか  
 目標」(1年後や2年後の目標)と「目の前の目標」(生活の中で  
 と く ぐたいき こま もくひょう か  
 取り組むことができる具体的で細かな目標)を書きましょう。

きさいれい  
 < 記載例 >

ワーク (9-1)



もくひょう  
 < 目標 >

ちか しょうらい もくひょう <b>近い将来の目標</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 仕事にきちんと取り組む。</li> <li>・ 非行をせず、家族を大切にすること。</li> <li>・ 相手の気持ちを考えて行動できる人になる。</li> </ul>
め まえ もくひょう <b>目の前の目標</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 仕事を探すため、ハローワークに行く。</li> <li>・ 夜は出歩かず、家族と一緒に過ごす。</li> <li>・ 毎日、「ありがとう」と言うことを心がける。</li> </ul>

てきせつ もくひょうせってい  
**適切な目標設定**

「キーワード」

- ・
- ・

もくひょう  
< 目標 >

ちか しょうらい もくひょう <b>近い将来の目標</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>・</li><li>・</li></ul>
め まえ もくひょう <b>目の前の目標</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>・</li><li>・</li></ul>

## § 9-2 出院後の生活スケジュールと人間関係

### < 出院後の生活スケジュール >

先ほど、<sup>しゅついでんご</sup> 出院後の生活の <sup>せいかつ</sup> 目標を設定しましたが、この <sup>もくひょう</sup> 目標を <sup>たっせい</sup> 達成  
 するためには、<sup>ひび</sup> 日々の生活をどのように <sup>す</sup> 過ごすかについて、きちんと  
<sup>けいかく</sup> 計画しておくことが大切です。

<sup>しょうねんいん</sup> 少年院の中では、<sup>せいかつ</sup> 生活（<sup>しょくじ</sup> 食事、<sup>せんたく</sup> 洗濯、<sup>べんきょう</sup> 勉強など）は <sup>にっか</sup> 日課に <sup>したが</sup> 従って  
<sup>おこな</sup> 行われるため、<sup>よか</sup> 余暇の時間以外は、<sup>なに</sup> 何をすべきかを <sup>じぶん</sup> 自分で <sup>かんが</sup> 考える  
<sup>すく</sup> ことが少ないかもしれません。しかし、<sup>しゅついでんご</sup> 出院後は、<sup>じぶん</sup> 自分で <sup>いち</sup> 1日の生活  
<sup>なが</sup> の流れ（スケジュール）は、<sup>じぶん</sup> 自分で <sup>かんが</sup> 考えなければなりません。

<sup>しゅついでんご</sup> 出院後、<sup>まいにち</sup> 毎日の生活リズムが <sup>ふきそく</sup> 不規則になったり、<sup>むけいかく</sup> 無計画になったり  
 すると、<sup>もくひょう</sup> 目標に向けて <sup>む</sup> 生活しようとする <sup>いしき</sup> 意識が <sup>ていか</sup> 低下したり、<sup>せいかつぜんぱん</sup> 生活全般  
<sup>みだ</sup> が乱れたりして、<sup>ふりょうこうゆう</sup> 不良交友が <sup>さいかい</sup> 再開する <sup>きけんせい</sup> 危険性が <sup>たか</sup> 高まります。

そこで、<sup>つぎ</sup> 次のワークに取り組み、<sup>とく</sup> 出院後の生活を <sup>しゅついでんご</sup> 具体的に <sup>せいかつ</sup> 想像して、  
<sup>いち</sup> 1日のスケジュールを立てる <sup>た</sup> 練習を <sup>れんしゅう</sup> しましょう。

### ワーク (9-2-1) : 出院後の1日の生活スケジュール

平日と休日の「出院後の1日の生活スケジュール」を立てましょう

(もちろん、毎日全く同じスケジュールになるわけではありませんので、よくある1日を想定して考えてください。)

スケジュールを考えるとときには、次のことに注意しましょう。

- 1 先ほど立てた目標を思い出し、自分がやるべきことを必ず盛り込んでください。ただし、無理をしすぎないで、実現できそうなスケジュールにしましょう。
- 2 暇な時間に何をするかについては、特によく考えてください。
- 3 1日の区切りとなる、起床、食事、出勤・登校、帰宅、就寝については、必ず時刻を書きましょう。他にも区切りとなるものがある場合は、時刻を書いてください。
- 4 特に気を付けなければならないことがある行動については、吹き出しを付けて、その中に留意点を書いてください。

< 記載例 >

しゅついんご にち せいかつ へいじつ  
**出院後の1日の生活スケジュール【平日】**

きしょう ちゅうしょく  
**起床～昼食**

6 : 00 きしょう  
**起床**

・トイレに行く。 ・顔を洗う。

・布団をたたみ片付ける。

・家族に挨拶をする。

6 : 30 ちゅうしょく  
**朝食**

・歯をみがく。 ・服を着替える。

・テレビで天気予報を確認する。

・仕事の持ち物の準備をする。

7 : 30 しゅつきん  
**出勤**

・職場に着いたら、元気よく挨拶をする。

・仕事に集中する。

12 : 30 ちゅうしょく  
**昼食**

まえ よる かなら め ぎ  
 前の夜に必ず目覚まし

どけい  
 時計をセットする。

ちゅうしょく しょうりょう かなら  
 朝食は少量でも必ず  
 とるようにする。

ちこく ぶんまえ  
 遅刻しないように、5分前

こうどう こころが  
 行動を心掛ける。

かり おく ばあい かなら  
 仮に遅れる場合は、必ず

しょくば でんわ  
 職場に電話する。

しっぱい すなお あやま  
 失敗したら素直に謝る。



しゅついでんご にち せいかつ へいじつ  
出院後の1日の生活スケジュール【平日】

ちゅうしょくご きたく  
昼食後～帰宅

Blank lined area for writing the schedule.

しゅついんご 日にち せいかつ へいじつ  
出院後の1日の生活スケジュール【平日】

きたく しゅうしん  
帰宅～就寝

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



しゅついんご にち せいかつ きゅうじつ  
出院後の1日の生活スケジュール【休日】

ちゅうしょくご ゆうしょく  
昼食後～夕食

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

しゅついでんご にち せいかつ きゅうじつ  
出院後の1日の生活スケジュール【休日】

ゆうしょくご しゅうしん  
夕食後～就寝

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

＜ 出院後の危険な人間関係 ＞

それでは次に、<sup>つぎ</sup> 出院後の<sup>しゅついでんご</sup> 人間関係<sup>にんげんかんけい</sup> について取り上げます。

1 日の中で、<sup>にち</sup> 誰<sup>なか</sup> と<sup>だれ</sup> 会<sup>あ</sup> い、何<sup>なに</sup> を<sup>はな</sup> 話<sup>はな</sup> し、<sup>じょうきょう</sup> どん<sup>と</sup> な<sup>あ</sup> 状<sup>じょうきょう</sup> 況<sup>じょうきょう</sup> になるかについて、<sup>じっさい</sup> 実<sup>じっさい</sup> 際<sup>じっさい</sup> に<sup>お</sup> 起<sup>お</sup> こ<sup>お</sup> り<sup>お</sup> そう<sup>お</sup> な<sup>お</sup> こ<sup>お</sup> と<sup>お</sup> を<sup>お</sup> 具<sup>ぐ</sup> 体<sup>たい</sup> 的<sup>てき</sup> に<sup>じぶん</sup> イ<sup>じぶん</sup> メ<sup>じぶん</sup> ー<sup>じぶん</sup> ジ<sup>じぶん</sup> し、<sup>こうどうせんたく</sup> 自<sup>じぶん</sup> 分<sup>じぶん</sup> が<sup>じぶん</sup> ど<sup>じぶん</sup> の<sup>じぶん</sup> よ<sup>じぶん</sup> う<sup>じぶん</sup> な<sup>じぶん</sup> 行<sup>こう</sup> 動<sup>どう</sup> 選<sup>せん</sup> 択<sup>たく</sup> を<sup>お</sup> す<sup>お</sup> る<sup>お</sup> 必<sup>ひつ</sup> 要<sup>よう</sup> が<sup>かんが</sup> あ<sup>かんが</sup> る<sup>かんが</sup> の<sup>かんが</sup> か<sup>かんが</sup> に<sup>かんが</sup> つ<sup>かんが</sup> い<sup>かんが</sup> て<sup>かんが</sup> い<sup>かんが</sup> きます。

<sup>にんげんかんけい</sup> 人<sup>にんげんかんけい</sup> 間<sup>にんげんかんけい</sup> 関<sup>にんげんかんけい</sup> 係<sup>にんげんかんけい</sup> に<sup>せってん</sup> も<sup>おお</sup> い<sup>おお</sup> ろ<sup>おお</sup> い<sup>おお</sup> ろ<sup>おお</sup> あ<sup>おお</sup> り<sup>おお</sup> ます<sup>おお</sup> が、<sup>じぶん</sup> こ<sup>じぶん</sup> こ<sup>じぶん</sup> へ<sup>じぶん</sup> は、<sup>じぶん</sup> 接<sup>せ</sup> 点<sup>てん</sup> が<sup>おお</sup> 多<sup>おお</sup> く、<sup>じぶん</sup> 自<sup>じぶん</sup> 分<sup>じぶん</sup> 自<sup>じぶん</sup> 身<sup>じぶん</sup> が<sup>じぶん</sup> つ<sup>じぶん</sup> ま<sup>じぶん</sup> ず<sup>じぶん</sup> く<sup>じぶん</sup> き<sup>じぶん</sup> っ<sup>じぶん</sup> か<sup>じぶん</sup> け<sup>じぶん</sup> と<sup>じぶん</sup> な<sup>じぶん</sup> る<sup>じぶん</sup> 可<sup>かの</sup> 能<sup>う</sup> 性<sup>せい</sup> が<sup>たか</sup> 高<sup>たか</sup> い<sup>あ</sup> 相<sup>あ</sup> 手<sup>て</sup> を<sup>えら</sup> 選<sup>えら</sup> ん<sup>かんが</sup> で<sup>かんが</sup> 考<sup>かんが</sup> え<sup>かんが</sup> て<sup>かんが</sup> み<sup>かんが</sup> ま<sup>かんが</sup> し<sup>かんが</sup> ょ<sup>かんが</sup> う。

<sup>とく</sup> 特<sup>とく</sup> に、<sup>はんざい</sup> 犯<sup>はん</sup> 罪<sup>ざい</sup> や<sup>ひこう</sup> 非<sup>ひ</sup> 行<sup>こう</sup> に<sup>にんげんかんけい</sup> つ<sup>にんげんかんけい</sup> な<sup>にんげんかんけい</sup> が<sup>にんげんかんけい</sup> り<sup>にんげんかんけい</sup> そ<sup>にんげんかんけい</sup> う<sup>にんげんかんけい</sup> な<sup>にんげんかんけい</sup> 人<sup>にんげんかんけい</sup> 間<sup>にんげんかんけい</sup> 関<sup>にんげんかんけい</sup> 係<sup>にんげんかんけい</sup> に<sup>いま</sup> つ<sup>いま</sup> い<sup>いま</sup> て<sup>いま</sup> は、<sup>じぶん</sup> 今<sup>いま</sup> ま<sup>いま</sup> だ<sup>いま</sup> の<sup>いま</sup> 自<sup>じぶん</sup> 分<sup>じぶん</sup> 自<sup>じぶん</sup> 身<sup>じぶん</sup> の<sup>じぶん</sup> 経<sup>けい</sup> 験<sup>けん</sup> を<sup>ふ</sup> 踏<sup>ふ</sup> ま<sup>ふ</sup> え<sup>ふ</sup> て、<sup>じゅうぶん</sup> 十<sup>じゅう</sup> 分<sup>ぶん</sup> に<sup>たいさく</sup> 対<sup>たい</sup> 策<sup>さく</sup> を<sup>ね</sup> 練<sup>ね</sup> て<sup>たいせつ</sup> お<sup>たいせつ</sup> く<sup>たいせつ</sup> こ<sup>たいせつ</sup> と<sup>たいせつ</sup> が<sup>たいせつ</sup> 大<sup>たい</sup> 切<sup>せつ</sup> です。

<sup>しゅついでんご</sup> 出<sup>しゅつ</sup> 院<sup>いでん</sup> 後<sup>ご</sup> の<sup>ま</sup> あ<sup>ま</sup> な<sup>ま</sup> た<sup>ま</sup> を<sup>う</sup> 待<sup>う</sup> ち<sup>げんじつ</sup> 受<sup>げん</sup> け<sup>じつ</sup> る<sup>おも</sup> 現<sup>おも</sup> 実<sup>おも</sup> は、<sup>いじょう</sup> あ<sup>いじょう</sup> な<sup>いじょう</sup> た<sup>いじょう</sup> が<sup>きび</sup> 思<sup>おも</sup> っ<sup>きび</sup> て<sup>きび</sup> い<sup>きび</sup> る<sup>きび</sup> 以<sup>きび</sup> 上<sup>きび</sup> に<sup>きび</sup> 厳<sup>きび</sup> しい<sup>きび</sup> か<sup>きび</sup> も<sup>きび</sup> し<sup>きび</sup> れ<sup>きび</sup> ま<sup>きび</sup> せ<sup>きび</sup> ン<sup>きび</sup> 。

<sup>いま</sup> 今<sup>いま</sup> の<sup>さまざま</sup> う<sup>してん</sup> ち<sup>してん</sup> に、<sup>しゅついでんご</sup> 様<sup>しゅつ</sup> 々<sup>いでんご</sup> な<sup>じょうきょう</sup> 視<sup>しゅつ</sup> 点<sup>いでんご</sup> か<sup>じょうきょう</sup> ら<sup>そうてい</sup> 出<sup>しゅつ</sup> 院<sup>いでん</sup> 後<sup>ご</sup> の<sup>しゅついでんご</sup> 状<sup>じょう</sup> 況<sup>きょう</sup> を<sup>そうてい</sup> 想<sup>そう</sup> 定<sup>てい</sup> し、<sup>じぶん</sup> 自<sup>じぶん</sup> 分<sup>じぶん</sup> が<sup>せんたく</sup> 選<sup>せん</sup> 択<sup>たく</sup> す<sup>かんが</sup> べ<sup>かんが</sup> き<sup>かんが</sup> 行<sup>こう</sup> 動<sup>どう</sup> を<sup>かんが</sup> 考<sup>かんが</sup> え<sup>かんが</sup> て<sup>かんが</sup> お<sup>かんが</sup> く<sup>かんが</sup> よ<sup>かんが</sup> う<sup>かんが</sup> に<sup>かんが</sup> し<sup>かんが</sup> ま<sup>かんが</sup> し<sup>かんが</sup> ょ<sup>かんが</sup> う。

それでは、<sup>つぎ</sup> 次<sup>つぎ</sup> の<sup>と</sup> ワ<sup>と</sup> ー<sup>と</sup> ク<sup>と</sup> に<sup>と</sup> 取<sup>と</sup> り<sup>と</sup> 組<sup>と</sup> み<sup>と</sup> ま<sup>と</sup> し<sup>と</sup> ょ<sup>と</sup> う。

ワーク (9-2-2) : 出院後の危険な人間関係

記載例を参考にして、ワークに取り組みましょう。

1 接点が多く、あなたが犯罪や非行に至るきっかけとなる可能性が高い相手を一人選び、その相手はどのような人か、その人とのつながりなどについて考えましょう。

2 その相手とは、どんなときに会う可能性があるか、危険な場面を考えましょう。

3 その相手から連絡があった場合や会ってしまった場合などに、どのような話をする必要があるか、また、どのような行動をとる必要があるか考えましょう（相手のセリフや行動も想像しましょう）。

4 その他、その相手との関わりに対して、あなたがすべきことは何かを考えましょう。

※ 相手とのこれまでの関係をよく思い出し、出院後の状況についてなるべく具体的に想像しましょう。

< 記載例 >

しゅついんご きけん にんげんかんけい  
**出院後の危険な人間関係**

かんが あいて じもと せんばい  
**考える相手（地元の先輩のAさん）**

めんどう み あにき そんざい むし  
 面倒を見てくれた兄貴のような存在。無視できないかもしれないし、  
 れんらく た おこ なに ふあん  
 連絡を断つと、怒って何をされるかわからないので、不安。

きけん ばめん  
**危険な場面**

よるおそ じかん じもと ふりよう ぼ えきまえ  
 夜遅い時間に、地元の不良がたまり場になっている駅前のロータリーを  
 とお  
 通るとき。

はなし  
**どのような話をするか**

あいて でんわ れんらく あ ながばなし  
 相手から電話などで連絡があったり、会ってしまったときは、長話を  
 しない。つごう わる いま へんじ こた  
 都合の悪いことは、「今すぐに返事ができない」と答える。

こうどう  
**どのような行動をとるか**

せいかつ あんてい あ ぐうぜん あ つ あ さいかい  
 生活が安定するまでは会わない。もし、偶然会って、付き合いが再開  
 しそうになっても、しごと かぞく じかん たいせつ ほうこうてんかん  
 仕事と家族との時間を大切にして、方向転換する。

た  
**その他、すべきこと**

ふあん おも かぞく ほごし つた  
 Aさんについて不安に思っていることを家族と保護司さんに伝え、  
 たいおう いっしょ かんが  
 対応を一緒に考えてもらう。



しゅついんご きけん にんげんかんけい  
出院後の危険な人間関係

どのような<sup>はなし</sup>話をするか

---

---

---

---

---

---

---

---

どのような<sup>こうどう</sup>行動をとるか

---

---

---

---

---

---

---

---

その他,<sup>た</sup>すべきこと

---

---

---

---

このようなことは、一度<sup>いちど</sup>考<sup>かん</sup>えればよいというものではありません。

出<sup>しゅつ</sup>院<sup>いん</sup>した後<sup>あと</sup>も、危<sup>き</sup>険<sup>けん</sup>な場<sup>ば</sup>面<sup>めん</sup>に遭<sup>そう</sup>遇<sup>ぐう</sup>しそ<sup>そ</sup>うにな<sup>な</sup>ったときや、自<sup>じ</sup>分<sup>ぶん</sup>の生<sup>せい</sup>活<sup>かつ</sup>を

安<sup>あん</sup>定<sup>てい</sup>さ<sup>さ</sup>せる必<sup>ひつ</sup>要<sup>よう</sup>を感<sup>かん</sup>じたとき<sup>とき</sup>には、今<sup>こん</sup>回<sup>かい</sup>のワ<sup>わ</sup>ークを思<sup>おも</sup>い出<sup>だ</sup>して、自<sup>じ</sup>主<sup>しゅ</sup>的<sup>てき</sup>に

考<sup>かん</sup>えるよ<sup>よ</sup>うにし<sup>し</sup>てく<sup>く</sup>だ<sup>だ</sup>さい。



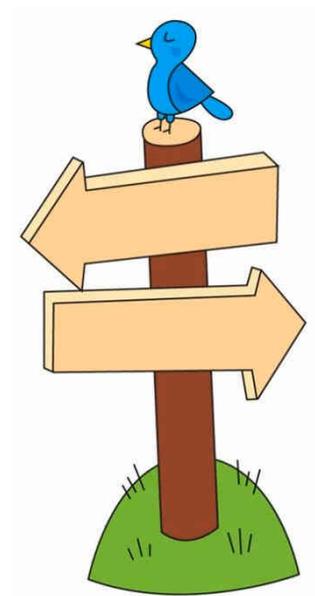
### § 9-3 出院後のターニングポイント

出院後の生活について、目標を設定し、1日のスケジュールを立て、不良交友を中心とした危険な人間関係への対応を考えました。

続いて、出院後、失敗したときや失敗しそうになったとき（ターニングポイント）の行動選択について考えていきます。

次の図表を見てください。出院後の生活におけるターニングポイントとして、仕事があるのに朝寝坊をしてしまった事例について説明したものです。

今までのあなたなら、どのような行動を選択していたか、また、今後はどうすべきか、実際の経験と照らし合わせながら考えてみてください。



ずひょう しゅついんご こうどうせんたく  
 図表(9-3) : 「出院後のターニングポイントにおける行動選択」

**ターニングポイント**

しごと い あさ き じかん お  
仕事に行くために、朝、決まった時間に起きなければいけないのに、  
 ねぼう  
寝坊してしまった。

しょうらい じぶん はな こうどうせんたく  
**「将来なりたい自分」から離れる行動選択**

しょくば れんらく むだんけつきん  
職場に連絡せずに無断欠勤

しか  
 叱られるだろうし、  
 めんどう れんらく  
 面倒だから、連絡しない。  
 い  
 居づらくなったら、  
 しごと や  
 仕事を辞める。



げんじつ かんが じぶん たよ かぞく  
 「現実・・・」と、よく考えてみると、自分を頼りにしている家族  
 のことを考えると、自分の都合だけで辞められないなあ。  
 どの会社でも勤められるわけではないし...。この仕事を辞めたら暇がた  
 くさんあるし、また、以前の友達と一緒に非行してしまうかも。

しょうらい じぶん ちかづ こうどうせんたく  
**「将来なりたい自分」に近づく行動選択**

しょくば ちこく れんらく い  
職場に遅刻の連絡を入れる

ねぼう  
 寝坊してしまったけれど、  
 いま いそ い  
 今から急いで行けば、  
 と かえ  
 まだ「取り返し」ができる。



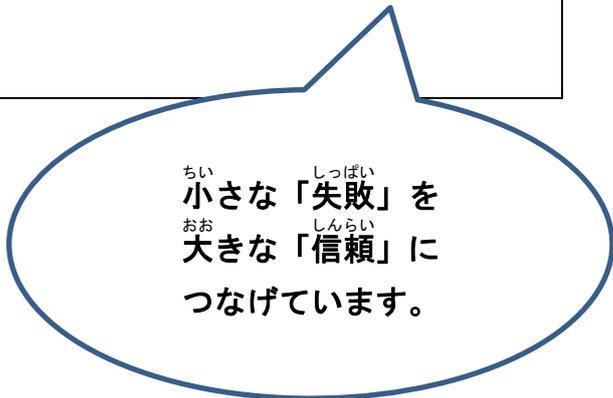
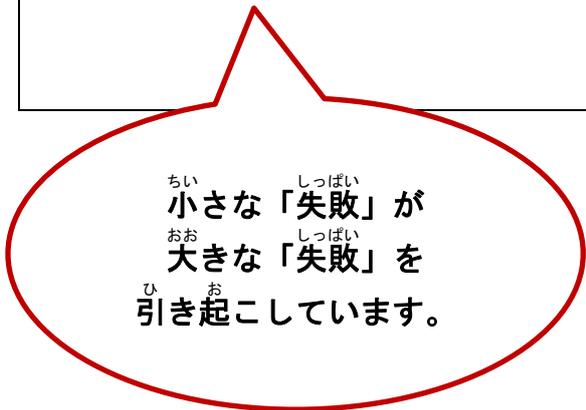
き しゅうしょく しょくば ゆうき  
 気まずかったけれど、せっかく就職できた職場なんだし、勇気を  
 だ あやま しっぱい だれ てつぎ じかい  
 出して謝ったら、「失敗は誰にでもある。ちゃんとした手続をとって、次回、  
 おな しっぱい だいじょうぶ しゃちょう い  
 同じ失敗をしなければ大丈夫だ」と社長も言ってくれた。  
 やっぱり遅刻しても出勤してよかった。

よくある失敗事例しっぱいじれいと、そのときにとるべき行動こうどうを確認かくにんしましょう

ねぼう  
「寝坊した」



よくある失敗事例 <small>しっぱいじれい</small>	とるべき行動 <small>こうどう</small>
<small>しよくば れんらく むだんけつきん</small> 職場に連絡をせずに無断欠勤	<small>しよくば ちこく れんらく い</small> 職場に遅刻の連絡を入れる。
<small>つぎ い</small> 次は行きづらい。	<small>おく しゅつきん せいじつ あやま</small> 遅れても出勤して、誠実に謝る。
<small>しごと や</small> 仕事を辞める。	<small>ばんかい いっしょうけんめいしごと</small> 挽回しようと一生懸命仕事を する。
<small>しっぱいけいけん のこ</small> 失敗経験が残る。	<small>しんらい じしん</small> 「信頼」され、自信にもつながる。



しっばい あと こうどうせんたく  
 <失敗の後の行動選択>

さき れい ねぼう ちい ご こうどうせんたく  
 先ほどの例では、「寝坊」という小さなことでも、その後の行動選択  
 しだい いっぼう しんらい いっぼう しごと や  
 次第で、一方は「信頼」につながり、一方は「仕事を辞める」ことに  
 しっばい あと こうどうせんたく  
 つながっていました。失敗をしたとしても、その後の行動選択によっ  
 じょうきょう おお さ う わ  
 て、状況に大きな差が生まれることが分かりましたか。

にちじょうせいかつ なか しっばい だれ たいせつ ちい しっばい  
 日常生活の中で、失敗は誰にでもあります。大切なのは、小さな失敗  
 つぎ しっばい おお しっばい れんさ  
 をきっかけとして、さらに次の失敗や、より大きな失敗へと連鎖させ  
 こうどう せんたく  
 ない行動を選択することです。

ちい しっばい お むり  
 小さな失敗をしたことで、「もうすべて終わった」、「どうせ無理だっ  
 かんが  
 たんだ」などと考えたことはありませんか。しかし、どんな時にも、  
 かなら ばんかい みち わす あさねぼう  
 必ず挽回できる道があることを忘れてはいけません。たとえ朝寝坊し  
 れいせい つぎ せんたく しっばい ばんかい  
 たとしても、冷静になって、次に選択すべき「失敗を挽回するための  
 こうどう かんが  
 行動」を考えればいいのです。

それでは、次のワークに取り組みましょう。

### ワーク (9-3) : 出院後のターニングポイントにおける行動選択

以下について、記載例を参考にしながら、ワークに書きましょう。

- 1 これまでにあなたが経験した、学校や職場での失敗、家庭での失敗、対人関係のトラブルなどを三つ以上思い出してください。そして、その場面（ターニングポイント）であなたが実際に選択した行動を書いてください。
- 2 1 で書いた場面のうち、出院後にも同じような場面に出会い、そうだと思うものを三つ選び、書きましょう。ここで書く場面は、あなたが出院後に出会うと思われる危険な場面（ターニングポイント）です。
- 3 2 の場面で、今度はどのような行動選択をしたらよいか、次の観点から考えて書きましょう。
  - ・ 最初の「失敗」を、次の大きな「失敗」に連鎖させないようにする行動選択
  - ・ 「失敗」を挽回することにつながる行動選択
  - ・ 「将来になりたい自分」の方向に合った行動選択

きさいれい  
＜記載例＞

しゅついでんご こうどうせんたく  
**出院後のターニングポイントにおける行動選択**

けいけん しっぱい  
**これまでにあなたが経験した失敗**

- 職場で上司に注意を受けたとき、頭にきて暴言を吐いてしまい、行きづらくなって辞めてしまった。
- 家庭で、父親からちゃんと学校へ行けと言われ、嫌になって家出をしてみた。
- 学校で友達にからかわれ、頭にきて殴ってしまった。
- 地域で近所の人から話しかけられたとき、恥ずかしさや見栄があり、「うるせえ」と言ってしまった。

しゅついでんご であ ぼめん  
**出院後にも出会いそうな場面（ターニングポイント）**

- ① 職場で上司から注意を受けたとき。
- ② 家庭で親から注意を受けたとき。
- ③ 友達から嫌なことを言われたとき。

しょうらい じぶん ほうこう あ こうどうせんたく  
**「将来になりたい自分」の方向に合った行動選択**

- ① 職場で上司から注意を受けたとき、不満な感情を表情や言葉に出さず「はい、わかりました。」と返事をする。注意を受けたことを直し、いい仕事ができるように自分を高めることを考えるようにする。
- ② 家庭で親から注意を受けたときは、感情的にならず、まず、自分の気持ちを素直に伝えるようにする。家庭の中で、自分ができる役割を考えて生活するようにする。
- ③ 友達から嫌なことを言われたら、気持ちが傷付いたことを相手に伝えるか、相手にせずに、その場からすぐに立ち去る。感情のまますぐに行動せずに、自分の気持ちをクールダウンさせる時間をとることを忘れない。

しゅついでんご しょうらい  
出院後のターニングポイントにおける行動選択

けいけん しっばい  
これまでにあなたが経験した失敗

•

しゅついでんご であ ばめん  
出院後にも出会いそうな場面 (ターニングポイント)

①

②

③

しょうらい じぶん ほうこう あ しょうらい  
「将来なりたい自分」の方向に合った行動選択

①

②

③

---

§ 1 0 しゅついんご 出院後 せいかつ の生活

たいけんだん 体験談 き を聴く —

---

§ 10-1 出院後しゅついんごにうまくいかないときには

前回ぜんかい (§ 9) の学習がくしゅうにおいて、出院後しゅついんごの生活せいかつで失敗しっばいしそうな状況じょうきょうを想定そうていして、どのような行動選択こうどうせんたくをすべきかについて考えかんがえました。

前まえにも確認かくにんしたとおり、実際じっさいの社会生活しゃかいせいかつでは、今いま、あなたが想像そうぞうしているよりも大変たいへんな状況じょうきょうに出会であってしまうかもしれません。

そんな時ときに大切たいせつな二つのポイントについて確認かくにんします。

＜① 思い通りおも どのにならなくても、あきらめない・くさらない＞

一つ目ひとめは、実際じっさいの出院後しゅついんごの社会生活しゃかいせいかつが、今いま、あなたが思い描おもいているものと異ことなっても、「少年院しょうねんいんで真面目まじめに学まなんできたのに結局けっきょく何も役なに立たない」、「やっぱり現実げんじつでは無理むりだ」などと、絶対ぜったいにあきらめたり、くさったりしないことです。

想定そうていしていたものと違ちがう状況じょうきょうに出会であうことは、人生じんせいにおいていくらでもあることです。ですから、そのような状況じょうきょうに出会であったとしても、そのこと自体じたいはよくあることだと考えかんがえ、まずは、冷静れいせいに構かまえましょう。

＜② 失敗しっばいしても投げやりなにならない＞

二つ目ふためは、仮かりに失敗しっばいをしてしまったとしても、投げやりなにならないことです。一つひとの小さな失敗ちい しっばいによって、「もう失敗しっばいしてしまったから、

どうでもいい」, 「どうせ自分には無理だったんだ」などと自暴自棄になっても、あまり良いことはありません。それよりも、すでに学習したように、小さな失敗をしたときは、それがターニングポイントであることを意識し、「将来なりたい自分」に向けて方向転換するようにしましょう。

それでは、実際に、出院後にはどのような状況が待ち受けているのか、体験談をもとにしたお話を聴きましょう。

ワーク(10-1) : 出院後の状況についてお話を聴こう

お話を聴き、感想を書きましょう。

ワーク (10-1)

しゅついんご じょうきょう はなし き  
出 院 後 の 状 況 に つ い て の お 話 を 聴 い て

Blank writing area with horizontal dashed lines for notes.

つぎ  
次のページもあります。

ワーク (10-1)

A large rectangular area with a green border, containing 20 horizontal dashed lines for writing.

§ 10-2 お話を聴いてみて ー活用できることは何?ー

自分が書いた感想文を読み直してみましよう。

そして、聴いたお話の中で、自分の出院後の生活やもっと先の将来

にとって役立つことは何かを考えてみましよう。

ワーク(10-2) : お話を聴いて、あなたのためになることは何?

それでは、次の2点について取り組みましよう。

- 1 「役に立つ内容だった」と思うことを具体的に三つ書きましよう。
- 2 1 で書いたことが、社会生活においてどのような場面で活用できるか、自分の将来を具体的に思い浮かべながら考えて書きましよう。

はなし き お話を聴いて、あなたのためになることは何？①

1 やく た ないよう 役に立つ内容

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

2 ぐたいてき 具体的などのような場面**ばめん**で活用**かつよう**できますか

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

はなし き お話を聴いて，あなたのためになることは何？② なに

1 やく た ないよう 役に立つ内容

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

2 ぐたいてき 具体的などのような場面 ぼめん かつよう で活用できますか

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

お話を聴いて、あなたのためになることは何？③

1 役に立つ内容

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

2 具体的にどのような場面で活用できますか

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----



§ 1 1 <sup>こどく</sup> 孤独とあなたを <sup>ささ</sup> 支える <sup>ひとびと</sup> 人々



§ 11-1 孤独<sup>こどく</sup>について考える<sup>かんが</sup>

ひとり<sup>ひとり</sup> ゆうき<sup>ゆうき</sup>  
 <一人になる勇気>

ふりょうともだち<sup>ふりょうともだち</sup> とのつながり<sup>か</sup>を変えた場合<sup>ばあい</sup>、新しい友達<sup>あたらしいともだち</sup>ができるまで、  
 ひとり<sup>ひとり</sup> 一人<sup>ひとり</sup>になってしま<sup>た</sup>うことに耐えられ<sup>おも</sup>ないという思い<sup>おも</sup>はありませんか。  
 また、これまでに、不良友達<sup>ふりょうともだち</sup>との関係<sup>かんけい</sup>を断<sup>た</sup>とうとしたけれど、その友達<sup>ともだち</sup>  
 を失<sup>うしな</sup>ってしまうと、友達<sup>ともだち</sup>が誰<sup>だれ</sup>もいなくなってしまうという孤独感<sup>こどくかん</sup>  
 から、関係<sup>かんけい</sup>を再開<sup>さいかい</sup>してしまったという経験<sup>けいけん</sup>はありませんか。  
 ひとり<sup>ひとり</sup> 一人<sup>ひとり</sup>になって「寂しい<sup>さびしい</sup>」という感情<sup>かんじょう</sup>は誰<sup>だれ</sup>にでもあり、この感情<sup>かんじょう</sup>自体  
 が悪いわけではありませ<sup>たいせつ</sup>ん。大切<sup>さび</sup>なのは、「寂しい<sup>さびしい</sup>」という感情<sup>かんじょう</sup>に  
 うまく対処<sup>たいじょ</sup>することです。例<sup>たと</sup>えば、家族<sup>かぞく</sup>との交流<sup>こうりゅう</sup>を改<sup>あらた</sup>めて深<sup>ふか</sup>めたり、  
 スポーツや趣味<sup>しゆみ</sup>などに没頭<sup>ぼつとう</sup>して意識<sup>いしき</sup>を切り替<sup>か</sup>えたり、テレビや音楽<sup>おんがく</sup>  
 などを聴<sup>き</sup>いて気持ち<sup>きもち</sup>を安定<sup>あんてい</sup>させたりするなど、いろいろな方法<sup>ほうほう</sup>があり  
 ます。一方<sup>いっぽう</sup>、一時的<sup>いちじてき</sup>に孤独<sup>こどく</sup>を感じ<sup>かん</sup>たからと<sup>ふりょうともだち</sup>いて、不良友達<sup>ふりょうともだち</sup>との関係<sup>かんけい</sup>  
 再開<sup>さいかい</sup>してしまうと、「将来<sup>しょうらい</sup>なりた<sup>じぶん</sup>い自分<sup>はな</sup>」から離<sup>はな</sup>れ、犯罪<sup>はんざい</sup>や非行<sup>ひこう</sup>に至<sup>いた</sup>る  
 危険性<sup>きけんせい</sup>も大き<sup>おお</sup>くなってしま<sup>お</sup>います。

それでは、次<sup>つぎ</sup>のワーク<sup>とく</sup>に取<sup>く</sup>り組<sup>くみ</sup>み、孤独<sup>こどく</sup>を感じ<sup>かん</sup>じた時<sup>とき</sup>にど<sup>こうどう</sup>のような行<sup>こう</sup>動<sup>どう</sup>  
 の選<sup>せん</sup>択<sup>たく</sup>肢<sup>し</sup>があるのか、実<sup>じつ</sup>際<sup>さい</sup>の社<sup>しゃ</sup>会<sup>かい</sup>生<sup>せい</sup>活<sup>かつ</sup>をイメ<sup>ぐ</sup>ージ<sup>たい</sup>して、具<sup>ぐ</sup>体<sup>たい</sup>的<sup>てき</sup>に  
 かんが  
 考<sup>かんが</sup>えてみま<sup>し</sup>ょう。

ワーク (11-1) : 「孤独」への対処

つぎ せつめい  
次の説明にしたがって、ワークにとり組みましょう (記載例を参考にしてください)。

- 1 §10 で聴いたお話しも思い出しながら、出院後、孤独を感じて不良  
ともだち かんけい も ぼめん そうぞう ぐたいてき か  
友達との関係を持ちそうな場面を想像し、具体的に書きましょう。
- 2 1 の選択場面は「ターニングポイント」に当たります。不良友達と  
かんけい も いがい こうどう せんたくし かんが  
関係を持つこと以外に、どのような行動の選択肢があるかを考え、  
ぐたいてき か  
具体的に書きましょう。
- 3 2 の行動を選択した場合、それによってどのような良いことがあるかを  
かんが か  
考え、書きましょう。

きさいれい  
 <記載例>

ワーク (11-1)

こどく たいしよ  
 「孤独」への対処

しょうらい じぶん  
 将来なりたい自分

③ どのような良いことが考えられますか。

- ・家族と話すことによって、気持ちが落ち着くし、関係も良くなる。
- ・勉強で充実感を得られるし、新しい出会いの可能性も開かれる。

② どのような行動の選択肢があると思いますか。

- ・寂しくなったときは、家族とじっくり話す時間にすればよい。
- ・暇な時間は、図書館に行って、高認試験の勉強をする。

ターニング  
 ポイント  
 <孤独>

① 孤独から不良友達との関係を持ちそうな場面

少年院を出院した翌日に、寂しくなり、昔の友達が今どうして  
 いるか気になって、少年院から出てきたことだけ伝えようと思って  
 電話をしたら、「これから会おう」という話になって、断れなくて  
 会ってしまう。

ふりょうこうゆう  
 不良交友

ワーク (11-1)

こどく たいしよ  
「孤独」への対処

しょうらい じぶん  
将来なりたい自分

③ どのような良いことが考えられますか。

---

---

---

② どのような行動の選択肢があると思いますか。

---

---

---

ターニング  
ポイント  
<孤独>

① 孤独から不良友達との関係を持ちそうな場面

---

---

---

ふりようこうゆう  
不良交友

ひとり とき そだ ちから  
 <一人の時に育つ力>

ふりようこうゆう た ひとり いちじてき だれ あいて  
 不良交友を絶ち、一人になると、一時的に誰にも相手にされなくな  
 ったと感じ、「自分は何も価値のない人だ」、「自分の苦しさを誰も  
 わ おも  
 分かってくれない」などと思うことがあるかもしれません。

たいせつ さび まわ ひと わ  
 大切なことは、あなたの寂しさを周りの人が分かってくれるかでは  
 なく、自分自身が孤独としっかり向き合うことです。そのこと  
 よって、強い「自分」というものができていくのです。

いま しょうねんいん せいかつ なか じぶん む あ れんしゅう  
 あなたは今、少年院の生活の中で、自分と向き合う練習をしてい  
 る最中です。自分と向き合うことは大変なことですが、自分の弱さを  
 こくふく じぶん せいちょう じぶん かん こことち  
 克服できたりすると、「できた自分」、「成長した自分」を感じて、心地  
 よ じぶんじしん せいちょう ふりようともだち ふく まわ  
 良くなりますね。自分自身が成長してくると、「不良友達を含め、周り  
 ひと むす すす ほうこう  
 の人とのつながりをどう結べばいいのか」という進むべき方向が、  
 しょうらい じぶん み  
 「将来なりたい自分」とともに、はっきりと見えてくることでしょう。

あなたにとって少し苦しいかもしれませんが、ふりようともだち  
 つながりをか ひとり ゆうき も  
 変えるためには、「一人になる勇気」を持つことが  
 たいせつ  
 とても大切なのです。

あたら で あ  
 <新しい出会い>

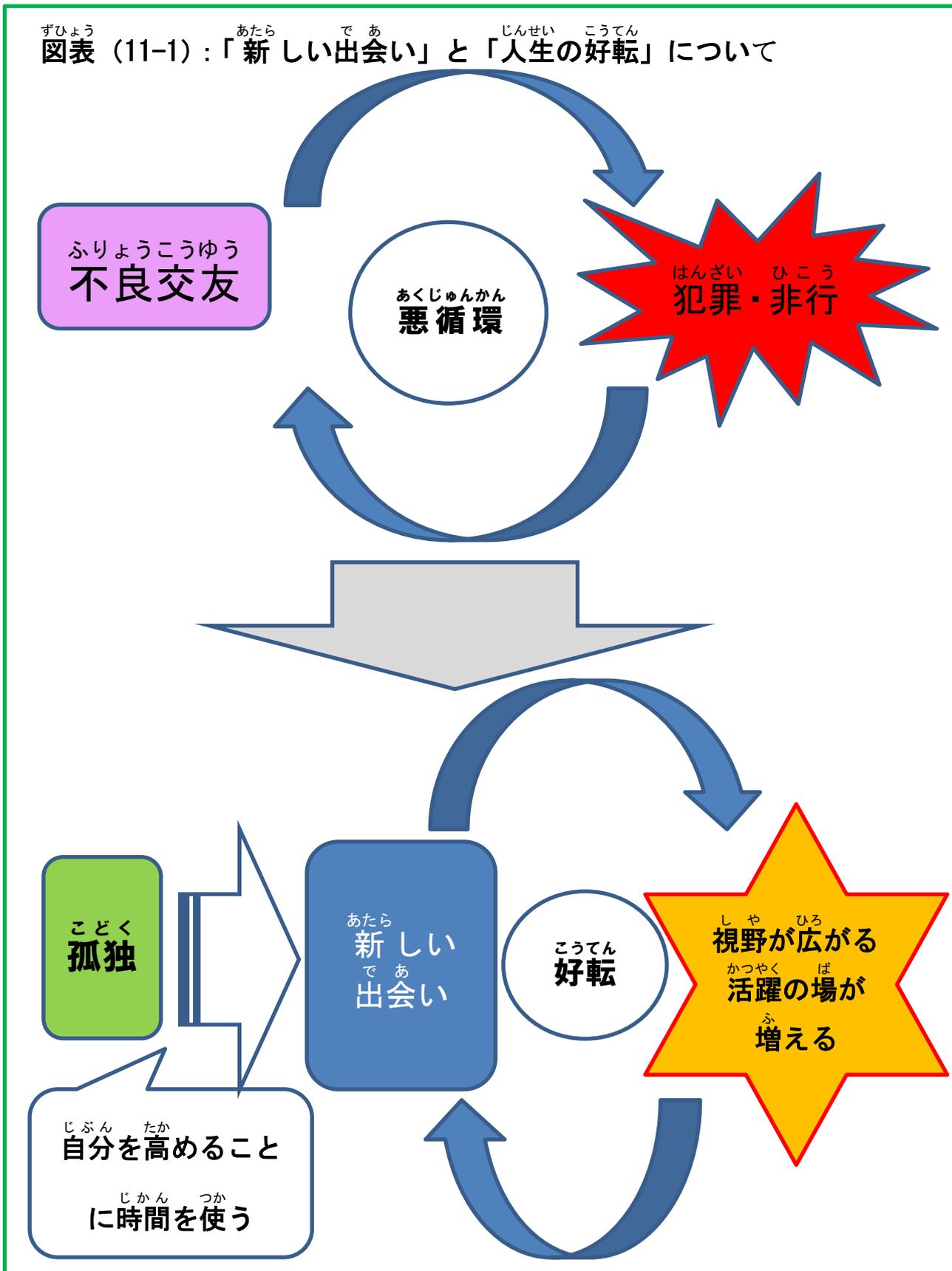
もう一つ大切なことは、「必ず新しい人との出会いがある」ということを強く信じることです。自分自身の成長に伴い、考えや価値観が変わり、所属する場所が変われば、そこで、必ず新しい人との出会いがあり、今までと違う人間関係が始まります。そうすると、それをきっかけとしてさらに新しい出会いがあり、自分の視野や活躍の場が広がっていきます。こうして、人生が好転し始めます。

じんせい こうてん  
 <人生の好転>

すでに学んだように、新しい出会いがあるまで、「自分なんか誰も相手にしてくれない」、「不良友達しか自分のことを分かってくれない」、「どうせ自分なんか」とあきらめたり、投げやりになったりしてはいけません。特に、出院当日、出院後の1週間、出院後の1か月という出院後の間もない期間は注意しましょう。

次の図表(11-1)を見て、必ず新しい友達との出会いがあることを想像してください。自分の人生を好転させる新しい出会いは、あなたの成長によって、偶然ではなく必然的に起こります。一方、一時的な孤独を、不良交友の再開によって埋めてしまえば、再び犯罪や非行に近づく「悪循環」が起こってしまいます。

図表 (11-1) : 「<sup>あた</sup>ら <sup>で</sup>あ <sup>じんせい</sup> <sup>こうてん</sup>新しい出会い」と「<sup>あ</sup>く <sup>じゅんかん</sup>悪循環」について



## § 11-2 おお ひと ささ 多くの人に支えられている

あなたには、少年院の職員のほか、警察署、検察庁、家庭裁判所、少年鑑別所、あるいは保護観察所の人たちと話をした経験があることでしょう。その中には、あなたの力になってくれた人もいたはずですよ。思っている以上に、あなたを支えている人たちはたくさんいるのです。

例えば、出院後、多くの方がお世話になる保護司さんは、日本中に約4万8千人います。また、罪を犯した人の立ち直りを様々な形で支援してくれる更生保護女性会の皆さんは、17万6千人もいます。雇用主や学校の先生なども、出院後、健全な生活をする上で困ったことや悩みなどがあれば、力を貸してくれます。恥ずかしがったり、ちゅうちょしたりすることなく、問題が大きくなる前に、早めに相談するようにしましょう。

また、暴力団との関わりで困っていたら、自分自身でなんとかしようと考えする必要はありません。決して一人で対応できる問題ではありませんので、早い段階で警察に相談するようにしましょう。

次の図表(11-2)を見てください。多くの人たちが、出院後も皆さんをサポートしてくれます。すでにあなたは一人ではないのです。

ずひょう  
図表 (11-2) : 支えてくれる人 (例)

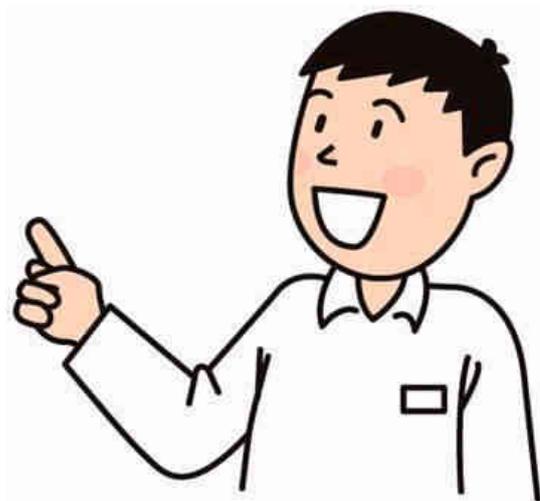
<p>ささ ひと 支えてくれる人</p>	<p>しえんないよう 支援内容</p>
<p>ほごし ほごかんさつじよ 保護司・保護観察所</p>	<p>しゅついでんご せいかつ こま                      出院後の生活で困っていることが                      あれば相談することができます。</p>
<p>ほうむしょうねんしえん 法務少年支援センター                       (少年鑑別所)</p>	<p>しょうねんかんべつじよ そうだんまどぐち                      少年鑑別所にある相談窓口です。                      こま 困ったことや悩みがあれば、相談する                      ことができます。</p>
<p>けいさつじよ 警察署</p>	<p>はんざい ひこう ま こ                      犯罪や非行に巻き込まれそうに                      なったとき相談することができます。</p>
<p>ぼうりょくだんついほううんどうすいしん 暴力団追放運動推進センター                       (暴追センター)</p>	<p>ぼうりょくだん おど ぼうりょくだん                      暴力団から脅されている、暴力団                      をやめたい場合などの相談窓口です。</p>
<p>しょうねんいんしゅついでんしゃ じじよ 少年院出院者の自助グループ                       (NPO法人)</p>	<p>た なお おも れんらく                      立ち直りたいと思ったときに連絡                      して、相談することができます。</p>
<p>ハローワーク</p>	<p>しゅうしょくかつどう そうだん                      就職活動をしたときに、相談す                      ることができます。</p>
<p>しょうねんいん しょくいん 少年院の職員</p>	<p>しゅついでんご こうゆうかんけい しんろせんたく                      出院後、交友関係や進路選択などに                      ついて相談する窓口があります。</p>

§ 11-3 これまでの<sup>がくしゅうないよう</sup>学習<sup>ふ</sup>内容を<sup>かえ</sup>振り返って

<sup>いま</sup>今まで、さまざまなことを<sup>まな</sup>学んできました。この<sup>じゅぎょう</sup>授業を<sup>ふく</sup>含めて、  
<sup>しょうねんいん</sup>少年院の<sup>かつどう</sup>活動には、<sup>しゅついでんご</sup>出院後の<sup>せいかつ</sup>生活にとってヒントとなるものが<sup>かずおほく</sup>数多く  
 あるはずです。そのヒントをたくさん<sup>み</sup>見つけて、<sup>かつよう</sup>活用するようにして  
 ください。

<sup>しゅついでんご</sup>出院後の<sup>まいにち</sup>毎日の<sup>せいかつ</sup>生活では、<sup>さまざま</sup>様々な<sup>へんか</sup>変化に<sup>む</sup>向き合<sup>あ</sup>わなければなりません。  
 この<sup>じゅぎょう</sup>授業で<sup>まな</sup>学んだことを、<sup>いま</sup>今だけではなく<sup>しゅついでんご</sup>出院後に<sup>おも</sup>思<sup>だ</sup>い出して、  
 あなたなりに<sup>くふう</sup>工夫して<sup>せいかつ</sup>生活していくようにしましょう。

<sup>つぎ</sup>次のワークに<sup>と</sup>取<sup>く</sup>り組<sup>ま</sup>み、<sup>まな</sup>学んできたことを<sup>ふ</sup>振<sup>かえ</sup>り返<sup>かえ</sup>っていきましょう。



ワーク (11-3-1) : これまでの<sup>ともだちかんけい</sup>友達関係<sup>おも</sup>について思うこと

いま、あなたは、<sup>はんざい</sup>犯罪や<sup>ひこう</sup>非行と<sup>かか</sup>関わる<sup>ともだち</sup>友達の<sup>かんが</sup>ことをどのように<sup>おも</sup>考えていますか。また、これからどのように<sup>おも</sup>していきたいと思いませんか。

ワーク (11-3-1)

これまでの<sup>ともだちかんけい</sup>友達関係<sup>おも</sup>について思うこと

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----



ワーク (11-3-3) : これからの人間関係と、あなたの大切にしたいもの

あなたは、これからどのような人間関係を築いていきたいですか。

大切にしていきたい人や、大切にしていきたいものについて書いてみましょう。

ワーク (11-3-3)

これからの人間関係と、あなたの大切にしたいもの

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

---

§ 1 2 しゅついんご 出 院 後 の じぶん 自 分

---

## § 12-1 とても大切な時間 — 出院直後 —

しゅついでんちよくご なに なに かんが  
 出院直後、あなたは何をし、何を考えているのでしょうか？

じつ しょうねんいん しゃかいふつき ひと しゅついでん ちよくご  
 実は、少年院から社会復帰する人にとっては、出院の直後がとて  
 たいせつ い みな おお かりたいいん ほ ご かんさつ  
 も大切だと言われています。皆さんの多くが、仮退院として保護観察と  
 しゅついでんちよくご していび ほ ご かんさつしょ い  
 なりますが、出院直後の指定日に保護観察所に行かなければならない  
 のもそのためです。

とく しゅついでんちよくご ふん じかん たいせつ じかん しゅついでんちよくご  
 特に、出院直後の15分、1時間は、とても大切な時間です。出院後  
 せいかつ ほうこう おお きゆう しょうねんいん なか  
 の生活の方向を大きく左右するといつてよいでしょう。少年院の中で、  
 た き みなお おも ともだち あたま おも  
 つなかりを断ち切ったり、見直そうと思っていた友達のことが頭に思  
 う うれしく ともだち し  
 い浮かぶかもしれません。しかし、連絡をとったり、友達のことを知る  
 うとメールやSNSをチェックしたりすることで、あなたが少年院の  
 なか かんが だいな かのうせい  
 中でたくさん考えてきたことが台無しになる可能性もあります。

しゅついでんちよくご しょうらい じぶん ふた ちかづ せいかつ  
 出院後、「将来なりたい自分」の二つのキーワードに近づく生活を  
 するために、あなたがやるべきことは何でしょうか。

つぎ と く  
 それでは、次のワークに取り組みましょう。

## ワーク (12-1) : 出 院 直 後 の 私

このワークでは入院の日の当日と翌日、二日間の生活を考えます。

入院直後、あなたはどのような気持ちでいるでしょうか。また、どのような状況があなたを待っているでしょうか。出迎えに来てくれた人からスマートフォンや携帯電話を受け取ったときは、どうしますか。

地元に戻る人は、周りの近況が気になることと思いますが、これまでの友達のことについては、どのように対応しますか。保護者の人などに状況を訊くのであれば、何を訊いて何を訊かないようにしますか。

具体的な場面と、そのときの自分の気持ちをよく想像して、自分が必要行動をワークに書きましょう。

＜<sup>きささいれい</sup>記載例＞

しゅついでんちよくご わたし  
**出院直後の私**



しゅついでんちよくご  
**出院直後**

できごと  
**出来事**

せんせい あいさつ  
 先生に挨拶をして、

むか き ひと  
 迎えに来てくれていた人と

しょうねいん もん で  
 少年院の門を出る。

きも  
**気持ち**

しょうねいん せいかつ なが  
 少年院での生活、長かったよう  
 な、<sup>みじか</sup>短かったような、<sup>ふしぎ</sup>不思議な<sup>きも</sup>気持  
 ちだなあ。

これから、<sup>まえ</sup>前を<sup>む</sup>向いて<sup>がんば</sup>頑張ってい  
 こう。

とるべき<sup>こうどう</sup>行動

むか き ひと れい い けつい つた  
 迎えに来てくれた人にお礼を言い、これからの決意などを伝える。



しゅついでん ぶんご  
**出院5分後**

できごと  
**出来事**

くるま なか ちんもく つづ  
 車の中で沈黙が続く。

ははおや じぶん なに はな  
 母親も自分に何を話して

まよ  
 いいか迷っているようだ。

きも  
**気持ち**

スマートフォンを使いたい！

でも、<sup>ほ</sup>保護<sup>かんさつじよ</sup>観察所に行くまでは、  
<sup>がまん</sup>我慢しよう。

<sup>ははおや</sup>母親に<sup>ともだち</sup>友達の<sup>き</sup>ことを訊きたい。で  
 も、<sup>あ</sup>合わない<sup>ほう</sup>方がよいのだから、<sup>し</sup>知ら  
 ないでいた<sup>ほう</sup>方がいいか。

とるべき<sup>こうどう</sup>行動

いま  
 今が「ターニングポイント」だと<sup>かんが</sup>考え、<sup>あぶ</sup>危ないと<sup>おも</sup>思うことをしない。

しゅついでんちやくご わたし  
出 院 直 後 の 私



しゅついでんちやくご  
出 院 直 後

できごと  
出来事

.....

.....

.....

.....

きも  
気 持 ち

とるべき行動 こうどう

.....



しゅついでん ふんご  
出 院 5 分 後

できごと  
出来事

.....

.....

.....

.....

きも  
気 持 ち

とるべき行動 こうどう

.....



しゅついでん ぶんご  
出 院 1 0 分 後

できごと  
出来事

.....

.....

.....

.....

きもち  
気持ち

.....

.....

.....

とるべき行動

.....

.....

.....



しゅついでん ぶんご  
出 院 1 5 分 後

できごと  
出来事

.....

.....

.....

.....

きもち  
気持ち

.....

.....

.....

とるべき行動

.....

.....

.....



しゅついでん じかんご  
出院 1 時間後

できごと  
出来事

.....

.....

.....

.....

きもち  
気持ち

.....

.....

.....

.....

とるべき行動  
こうどう

.....

.....

.....



しゅついでん じかんご いえ しせつ つ  
出院 1 時間後から家や施設に着くまで

できごと  
出来事

かりたいいん ひと ほ ごかんさつしょ よ  
(仮退院の人は、保護観察所に寄ります)

.....

.....

.....

.....

きもち  
気持ち

.....

.....

.....

.....

とるべき行動  
こうどう

.....

.....

.....



いえ しせつ つ  
家や施設に着いてから

できごと  
出来事

.....

.....

.....

.....

きもち  
気持ち

とるべき行動こうどう



きたくご しゅうしん  
帰宅後から就寝まで

できごと  
出来事

.....

.....

.....

.....

きもち  
気持ち

とるべき行動こうどう



ふつかめ ごぜんちゆう  
二日目の午前中

できごと  
出来事

.....

.....

.....

.....

きもち  
気持ち

こうどう  
とるべき行動



ふつかめ ごご  
二日目の午後

できごと  
出来事

.....

.....

.....

.....

きもち  
気持ち

こうどう  
とるべき行動

§ 12-2 方向転換ほうこうてんかんはいつでもできる

先さきほどのワークで、しゅついでんご 出院後の友達や家いえ（施設）しせつ の人ひととの接せつし方かたなど  
 について、そうぞう 想像することができました。先ほどさきととくくり組くんだワークの結けつ果か  
 を個別担こべつたん任にんなどに見みせて、ほかにやるべきことちゅういや注ちゅう意いすべきことが  
 ないかいっしょ一かく緒にんに確かく認にんし、アあドどバばイいスすををももららいいままししょうょう。

たただだし、出しゅつ院いでん後ごの生せい活かつは、ああななたたがが想そう像ぞうするする以い上じょうにに厳きびしいしいことことも  
 ありありりまます。ももししかかししたたら、不ふ良りょう交こう友ゆうががももうう一いち度ど始はじままるるななどどしして、「将しょう来らい  
 ななりりたたいい自じ分ぶん」ののキきーーワわーードドのの方ほう向こうかかららズズレレててししままううことことももああるるかかも  
 ししれれまませせん。ししかかし、ここれれままでで学まなんんででききたたよよううに、決けつしてして投なげげややりりな  
 気き持もちちににななららず、いいつつででも、どどのの場ば面めんででも、かなら 必かならずず方ほう向こう転てん換かんががででききるると  
 いいううここととををわわすすなないいででくくだだささい。ああななたた自じ身しんが、目めのの前まえににああるる方ほう向こう転てん換かん  
 ののチちャャンンススにに気き付つくくここととがが大たい切せつななののでです。

それでは、このプログラムさいご最さい後ごののワわーーククににととりり組くみみままししょうょう。

最さい後ごののワわーーククは、「出しゅつ院いでんしたした私わたしへへのの手て紙がみ」と「将しょう来らいにに向むけけたた目もく標ひょう  
 シしーいト」のの作さく成せいでです。

ワーク (12-2-1) : 出 院 した 私 へ の 手 紙

出 院 後 の あ な た は , 不 良 交 友 の こ と や 家 族 と の 関 係 , 職 場 や 学 校 の  
こ と な ど で , 悩 ん だ り 努 力 し た り し て い る は ず で す 。

出 院 後 の 自 分 の 生 活 を 想 像 し て , 将 来 の 自 分 に エ ール ( 声 援 ) と  
メ ッ セ ー ジ を 送 り ま し ょ う 。

しゅついでん わたし てがみ  
出 院 した 私 へ の 手 紙

A large rectangular area with a green border, containing 18 horizontal dashed lines for writing.

ワーク (12-2-1)

A large rectangular area with a green border, containing 20 horizontal dashed lines for writing.

ワーク (12-2-2) : 将来に向けた目標シート

出院後、迷いが生じたとき、気持ちが揺らぎそうになったとき、失敗  
 をしそうになったとき、または、失敗をしてしまったとき、やる気を  
 取り戻したり、方向転換したりするために「将来に向けた目標  
 シート」を作成しましょう。

(このシートは、出院するときに持って帰れます。)

《No.1 について》

- 1 「将来なりたい自分」のキーワードを書きましょう。
- 2 今までの学習内容を参考にして、「近い将来の目標 (1年後, 2年後)」を書きましょう。
- 3 2と同様にして、「目の前の目標 (出院後すぐ)」を書きましょう。
- 4 ワーク (12-2-1) で書いた「出院した私への手紙」の内容を参考にして、「出院3日後の私へ」、「出院3か月後の私へ」、「出院1年後の私へ」、それぞれメッセージを書きましょう。

## 《No.2 について》

- 1 出院後しゅついんごに想定そうていされる危機場面き き ばめん（リスクのある場面ばめん）を2つ思い浮かべおも、できるだけ具体的に書かきましょう。
- 2 1 で書いた場面か ばめんを、「ターニングポイント」としてとらえ、「選択せんたくすべき行動こうどう」、「選択せんたくすべきではない（リスクのある）行動こうどう」、「方向転換ほうこうてんかんのための行動選択こうどうせんたく」について書かきましょう。

## お 終わりに

この授業じゅぎょうは今日きょうで終わりおです。

少年院生活しょうねんいんせいかつという「ターニングポイント」で、あなたは今いままでどんな行動こうどうを選択せんたくしてきましたか。また、これからはどんな行動こうどうを選択せんたくしていきますか。

人は、一人ひとりで生きていくことはできません。

大切な人たちと、互たがいに支ささえ合あえる人間関係にんげんかんけいを築きずき、「将来しょうらいなりたい自分じぶん」へ、一歩いっぽずつ近ちかづ付ついていきましょう。

じぶんじしん たいせつ  
自分自身を大切に

あなたを<sup>ささ</sup>支える<sup>たいせつ</sup>大切な<sup>ひと</sup>人<sup>だいじ</sup>たちを大事に

そして、

<sup>しょうらい</sup>「将来<sup>じぶん</sup>なりたい自分」の<sup>わす</sup>キーワードを<sup>わす</sup>忘れずに。



