

Roadmap to **I**deal **S**elf with **E**ngaging

保護観察復帰プログラム

RISE



もくじ

ページ

とうじょうじんぶつ しょうかい 登場人物の紹介

だい かい 第1回	いま じぶん 今の自分	1
だい かい 第2回	2つのきもち 2つの気持ち	9
だい かい 第3回	わたし たいせつ 私の大切なもの	17
だい かい 第4回	ありたい じぶん ありたい自分	27
だい かい 第5回	ほごかんさつ う 保護観察を受けるのはなぜ?	35
だい かい 第6回	つよ しげん 強みと資源	41
だい かい 第7回	「ありたい じぶん」へのステップ	51
だい かい 第8回	ハードルを越える	59
だい かい 第9回	わたし 私のロードマップ	65
だい かい 第10回	あら しゅっぱつ 新たな出発	71

とうじょうじんぶつ しょうかい
登場人物の紹介

このワークブックには、AさんとBさん、Cさんという3名が
登場します。いずれも第5種少年院に入院した人で、それぞれ
悩みながら、このプログラムに取り組んでいきます。

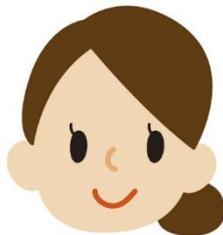
3人の取り組みを、あなたの参考にしてください。それでは、3
名を簡単に紹介しておきましょう。

◎ Aさん



18歳男子。友達と一緒に楽しい時間を過ごすことが大好きです。中学時代は野球をがんばっていました。

◎ Bさん



19歳女子。本当は親が好きですが、ケンカになってしまうのが悩みです。イラストを描くのが得意です。

◎ Cさん



19歳男子。保護観察官に対して複雑な気持ちを持っていますが、仕事熱心で家族思いです。

い。課題には正解や不正解はありませんので、自分の考えを素直に書いたり、話したりしてください。「こんなことを書いたらどう思われるだろう」などと心配せず、自分の気持ちを素直に表現してみましょう。

◎個別とグループ

このプログラムは、先生と個別で行う場合とグループワークで行う場合があります。グループワークとは、数名で話し合いをするものです。ほかの人の意見を聞くことで、自分とは違う視点に触れられるのがメリットです。

グループワークがうまくいくためには、メンバーが安全・安心と感じられるグループであることが必要です。そのためには、以下のルールを守りましょう。

◎素直に話す

自分の気持ちを素直に話しましょう。「こんなことを考えているのは自分だけではないか」と思うかもしれませんが、あなたが思っていることは、ほかのメンバーも同じように思っていることが多いものです。素直に話し、お互いの気持ちを共有しましょう。もちろん、話したくないことは話さなくても構いません。

◎お互いを尊重する

人それぞれの考え方があります。お互いを尊重し、意見の違いを受け入れましょう。また、話す時間をみんなで分かち合うことも大切です。同じ人ばかりが話したり、特定の人だけが長く発言したりしないよう気を付けることは、お互いを尊重することになります。

◎秘密を守る

グループワークの中で話されたことは、グループ以外の場所では絶対に話さないようにしてください。「いつどこで誰が自分のことを話すかわからない」という不安があると、安全・安心なグループになりません。これは少年院の中だけではなく、出院後も同じです。

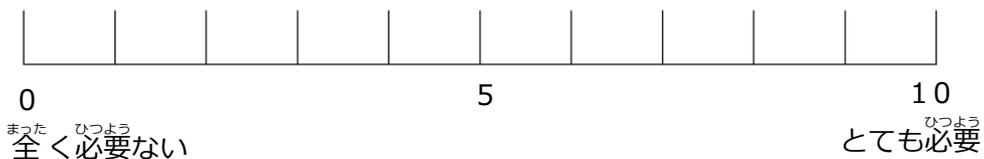
2 今の気持ち

あなたは、少年院で生活することになりました。社会から離れ、施設で生活することに対してはさまざまな思いがあることでしょう。もしかすると、ネガティブな気持ちがあるかもしれません。

そして、ネガティブな気持ちとともに、あなたの中にポジティブな気持ちがないかもチェックしてみましょう。相反する気持ちが自分の中にあるのは不思議な感じがするかもしれませんが、ネガティブな気持ちとポジティブな気持ちを同時にもつのは、よくあることです。人の気持ちは、ネガティブなものを含め、自分に何かを伝えてくれるサインです。あなたの気持ちは、あなたに何を伝えてくれているのでしょうか。

プログラムを始めるに当たって、今のあなたの気持ちを確認しましょう。

- ✓ 今のあなたにとって、このプログラムを受けることはどれくらい必要なことですか？自分の気持ちを表すところに印をつけてください。



- ✓ 今のあなたにとって、このプログラムに真剣に取り組み、最後までやりとげることの自信はどれくらいですか？自分の気持ちを表すところに印をつけてください。



もっと低い^{ひく}数値^{すうち}ではなく^{いま}今の^{すうち}数値^{えら}を選^{りゆう}んだ理由^{なん}は何^{ばあい}ですか？（0^{えら}の場合^{りゆう}は、0^かを選^{りゆう}んだ理由^かを書いてください）

ひつようど
◎必要度^{ひつようど}について

じしんど
◎自信度^{じしんど}について

いま^{いま}の数値^{すうち}が少し^{すこ}でも高^{たか}くなる^{たか}としたら、どんな^{ばあい}場合^{ばあい}でしょうか？

ひつようど
◎必要度^{ひつようど}について

じしんど
◎自信度^{じしんど}について

3 自分を^{じぶん}知る^し

「ワークシート1：自分を^{じぶん}知る^し」を^{さくせい}作成^いします。以下の^{しつもん}質問^をを
^{さんこう}参考に^{しょうねんいんにゆういんちよくぜん}少年院入院直前の^{じぶん}自分を^{ふり}振り返^{きにゆう}って^き記入^{して}してください。
 ワークシートの各項目には^{かこうもく}点数^{てんすう}を書^かく欄^{らん}があります。理想^{りそう}の姿^{すがた}を
 10点^{てん}としたとき、^{なんてん}何点^じだったか^こ自己採点^{さいてん}してください。

▶ワークシート1：自分を^{じぶん}知る^し

_____年 月 日

家族 ^{かぞく} 関係 ^{かんけい} <div style="border: 1px solid black; height: 60px; width: 90%; margin: 5px auto;"></div> <div style="text-align: right; margin-top: 5px;">点</div>	保護 ^{ほご} 観察 ^{かんさつ} 官 ^{くわん} ／保護 ^{ほご} 司 ^し との ^{かんけい} 関係 ^{かんけい} <div style="border: 1px solid black; height: 60px; width: 90%; margin: 5px auto;"></div> <div style="text-align: right; margin-top: 5px;">点</div>
交友 ^{かうゆう} 関係 ^{かんけい} <div style="border: 1px solid black; height: 60px; width: 90%; margin: 5px auto;"></div> <div style="text-align: right; margin-top: 5px;">点</div>	仕事 ^{しごと} ／学業 ^{がくぎょう} 等 ^ら <div style="border: 1px solid black; height: 60px; width: 90%; margin: 5px auto;"></div> <div style="text-align: right; margin-top: 5px;">点</div>
心身 ^{しんしん} の健康 ^{けんこう} <div style="border: 1px solid black; height: 60px; width: 90%; margin: 5px auto;"></div> <div style="text-align: right; margin-top: 5px;">点</div>	趣味 ^{しゆみ} や ^{おぼろ} 興味 ^{きょうみ} ・ ^{きん} 関心 ^{かんしん} <div style="border: 1px solid black; height: 60px; width: 90%; margin: 5px auto;"></div> <div style="text-align: right; margin-top: 5px;">点</div>
その他 ^{その他} <div style="border: 1px solid black; height: 60px; width: 90%; margin: 5px auto;"></div> <div style="text-align: right; margin-top: 5px;">点</div>	

入院前
の私

◎^{かぞくかんけい}家族^{かんけい}関係

おや^{おや} 兄弟^{きょうだい} 姉妹^{しまい} との^{かんけい} 関係^{かんけい} はどうでしたか？

たとえば、うまく^たいっていた^{こと}ことや^{そう}では^ななかった^{こと}は^{なん}何^でし
 ようか。未成年^{みせいねん}のころと^{くら}比^べべ、^{かぞく}家族^{かんけい}との^{かんけい} 関係^{かんけい} に^{へんか}変化^{へんか}は^あった^でし
 ようか。

◎^{ほごかんさつかん}保護^{ほご}観察^{かんさつ}官^{くわん}／^{ほご}保護^{ほご}司^しとの^{かんけい} 関係^{かんけい}

^{ほご}保護^{ほご}観察^{かんさつ}官^{くわん}や^{ほご}保護^{ほご}司^しとの^{かんけい} 関係^{かんけい} はどうでしたか？

たと 例^{たと}えば、うまくいっていたことやそうではなかったことは何^{なん}でしようか。どのような指導^{しどう}を受け、それをどう感^{かん}じていましたか。

◎交友関係^{こうゆうかんけい}

ともだち かんけい
友達との関係はどうでしたか？

たと 例^{たと}えば、どのような仲間^{なかま}とどんな付^つき合^あい方^{かた}をしていたでしょう
か。交友関係^{こうゆうかんけい}から何^{なに}を得^えていたのでしょうか。未^み成^{せい}年^{ねん}のころと比^{くら}べ
て、交友関係^{こうゆうかんけい}にはどのような変^{へん}化^かがありましたか。

◎仕事／学業等^{しごと がくぎょうとう}

しごと がくぎょう
仕事や学業にはどのように取^とり組^くんでいましたか？

たと 例^{たと}えば、仕事^{しごと}や学業^{がくぎょう}にどれくらい満^{まん}足^{ぞく}していましたか。上^{じょう}司^しや
せんせい とうりょう かんけい
先生、同僚との関係はどうでしたか。

◎心身の健康^{しんしん けんこう}

しんしん じょうたい
心身の状態はどうでしたか？

たと 例^{たと}えば、心身^{しんしん}の健康^{けんこう}のためにどんなこと^きに気^きをつけていました
か。睡眠^{すいみん}や食^{しょく}事^じ、運^{うん}動^{どう}などはどうでしたか。通^{つう}院^{いん}や服^{ふく}薬^{やく}が必^{ひつ}要^{よう}な
びょうき
病^{びょう}気^き・ケガなどはなかったでしょうか。

◎趣味や興味・関心^{しゅみ きょうみ かんしん}

しゅみ たの かつどう きょうみ かんしん
趣味として楽^{たの}しんでいた活^{かつ}動^{どう}や、興^{きょう}味^み・関^{かん}心^{しん}をもっていたもの、
じかん わす と く なん
時^じ間^{かん}を忘^{わす}れて取^とり組^くめるものは何^{なん}ですか？

◎その他^た

じょうき かくこうもく あ じぶん たいせつ
上記^{じょうき}の各^{かく}項^{こう}目^{もく}には当^あてはまら^らないもので、自^じ分^{ぶん}にとつて大^{たい}切^{せつ}なこ
とを自^じ由^{ゆう}に書^かいてください。

第1回 フィードバックシート

◎この単元は、どれくらい役に立ちましたか。1～5（1～全く役に立たない、5～とても役に立った）の数字を□に、その横に理由を書いてください。

◎この単元におけるあなたの取組姿勢はどうでしたか。1～5（1～とても悪い、5～とても良い）の数字を□に、その横に理由を書いてください。

◎この単元において、あなたが考えたり感じたりしていることを担当の先生（保護観察官や保護司を含む）はどれくらい理解したと感じていますか。1～5（1～全く理解していない、5～とても良く理解した）の数字を□に、その横に理由を書いてください。

◎その他、何かあれば自由に書いてください。

第2回 2つの気持ち

単元のねらい

- ✓ 自分の中にある「2つの気持ち」について理解しましょう。
- ✓ 保護観察をどのように受け止めていたか振り返りましょう。

1 「2つの気持ち」について

本当はやりたい（やらなくてはならない）が、やりたくない気持ちもあって行きづまってしまった経験はありますか？ ゲームに熱中している人が、睡眠不足になっているので止めたいという気持ちもあり、楽しいので止めたくない気持ちもある、というのが一例です。このように、1つのことに対して2つの気持ちを抱くのはよくあることですが、そのままにしておくと本来の自分が望む方向に進まず、困ったことになってしまうことがあります。そうならないためには、自分の中にある2つの気持ちに気づき、適切に対処することが大切です。

よくある「2つの気持ち」の例を紹介します。

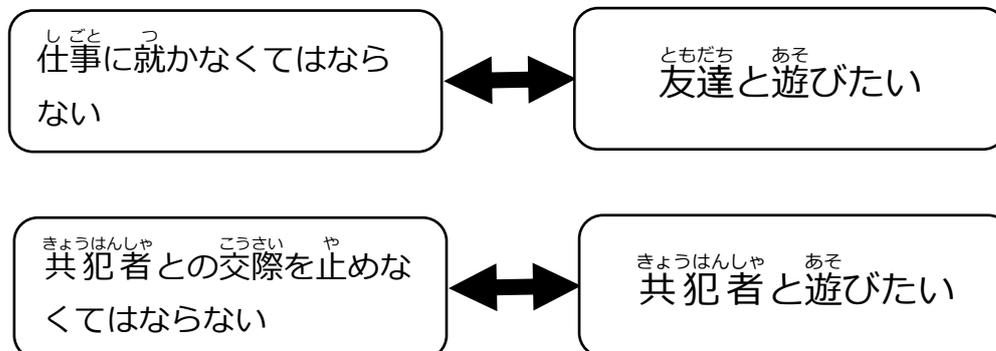
- ◎ やせたいと思っているが、甘いものも食べたい
- ◎ 早く寝なくてはならないが、ついスマホを見てしまう
- ◎ テストで悪い点数を取りたくないが、勉強はしたくない
- ◎ タバコをやめたいが、なかなかやめられない
- ◎ お金がほしいが、仕事はしたくない

い か じれい よ どうじょうじんぶつ き も かんが
以下の事例を読み、登場人物の2つの気持ちを考えましょう。



Aさん(18歳男性)は、窃盗保護事件で保護観察の決定を受けました。当初は仕事に就き、真面目に働いていましたが、上司から注意されたことをきっかけに仕事をやめてしまいました。保護観察官からは、就労支援を受けることを勧められましたが、Aさんは、「楽しいのが一番」と考え、遊び歩くようになってしまいます。無断で友人宅を泊まり歩き、共犯者との付き合いも再開してしまった結果、共犯者との交際を禁止する特別遵守事項違反のほか、無断で旅行したり、居住すべき住居に居住しなかったりしたなどの遵守事項違反により少年院に入院しました。

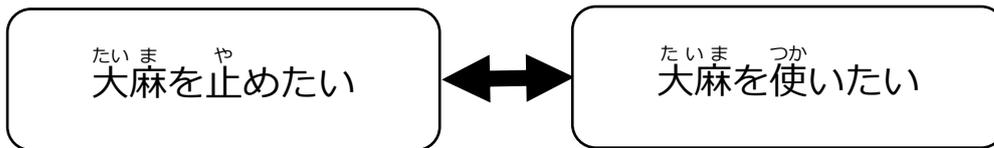
◎Aさんの2つの気持ち





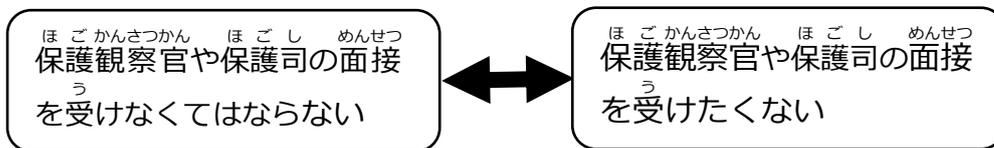
Bさん（18歳女性）は、大麻取締法違反保護事件により保護観察の決定を受け、「止めなきゃ」と思いつつ、イライラしたり、気持ちが落ちこんだときなどに大麻使用を繰り返しました。仲間が逮捕された後、警察から事情を聞かれることがあり、この件で母親と言い争いとなったBさんは家出し、薬物を通じて知り合った男性の家に住むようになりました。Bさんは保護観察所からの呼び出しにも応じなくなり、違法薬物使用の疑いがある者との関係を継続していることや、無断転居、不出頭などが遵守事項違反となって少年院に入院しました。

◎Bさんの2つの気持ち



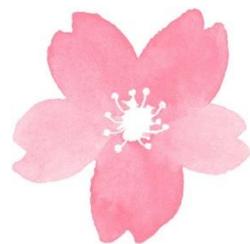
Cさん（19歳男性）は、暴行保護事件で保護観察を受けています。まじめで仕事熱心ですが、職場の人間関係で失敗して仕事が長続きしません。上司と言い争いになって3つめの会社をやめたCさんは、感情のコントロールについて保護観察官や保護司から指導を受けましたが、Cさんは「こっちの事情を聞かずに一方的に文句を言う上司が悪い」と反論しました。Cさんは自分の考えにこだわって保護観察官や保護司からの呼び出しにも応じなくなり、仕事を探すことも諦め、妻から注意されて暴れるなどの問題行動を繰り返した結果、不出頭、不就労などの遵守事項違反により少年院に入院しました。

◎Cさんの2つの気持ち



ほごかんさつちゅう せいかつ
保護観察中の生活において、あなたにはどんな2つの気持ちがあ
ったでしょうか。おもいつくものを書いてください。

	↔	
	↔	
	↔	
	↔	
	↔	



2 私にとっての保護観察

社会で生活していたころの自分にとって、そして少年院から出た後の自分にとって、保護観察がどんなものであるのか考えていきましょう。

以下の作成方法を参考にして、「ワークシート2：私にとっての保護観察」を作成してください。

▶ワークシート2：私にとっての保護観察

____年 ____月 ____日

遵守事項に違反する生活		遵守事項を守る生活	
自分のためになる面	大変だと思う面	自分のためになる面	大変だと思う面
短期的	短期的	短期的	短期的
↓	↓	↓	↓
長期的	長期的	長期的	長期的

◎ワークシートの作成方法

入院前や出院後の生活を思い描き、遵守事項に違反する生活と、遵守事項を守る生活の自分のためになる面と大変だと思う面を考えてください。そして、それらが短期的なものであるか、長期的なものであるか分けてください。

例えば、違法薬物の使用者や密売人との接触を禁止する特別遵守事項に違反することが自分のためになる面として、「楽しい時間を過ごせる」という短期的なもののほか、長期的に見ると、「友達との関係が続けられる」があるかもしれません。一方、この遵守事項を守ることが自分のためになる面としては、「薬物使用に誘われず、使わずに済む」という短期的なものなどがあるほか、これを積み重ね、薬物を使わない日を継続することによって、「体が健康になる」「お金を貯められる」といった長期的なプラスも生まれてくるでしょう。

ここまで取り組んだ今、保護観察を受けることの意義をどう考えていますか？自分なりに整理することができた人、まだよく分からない人などさまざまだと思います。

ケガの治療でギプスを使うことがあります。経験したことがある人はわかると思いますが、ギプスを付けた生活は大変です。とにかく窮屈で、内側がかゆくなっても手が届きにくいし、入浴のときはビニール袋などで覆わなくてはなりません。

なぜ、こんなに面倒なのにギプスをするのでしょうか？ギプス自体がケガを治してくれるわけではないのに。単に患部を固定しているだけなのに。

しかし、固定しておくことが大切なのです。そうすることによって、人間が本来もつ自然治癒力が十分に働きはじめます。この自然治癒力こそがケガからの回復の主役なのです。ギプスは自然治癒力という主役が活躍することをサポートする脇役と言えるでしょう。

保護観察とギプスは似ているかもしれません。あなたがもつ力を引き出すものであること、一生付けておくのではなく時が来たら外れること、無理やり外すと回復が妨げられること、そして付けている間の違和感や不便さ・・・。

あなたは、このギプスをどうしますか？

もし、あなたの中に保護観察を受けることに対するネガティブな気持ちがあるのなら、その気持ちにしっかり向き合うことが大切です。ネガティブな気持ちをなくそうとしたり、保護観察官や保護司に隠したりする必要はありません。

そのネガティブな気持ちはあなたに何を伝えてくれているのでしょうか。その気持ちを前に進むエネルギーに変えるためにはどうしたら良いのでしょうか。

ネガティブな気持ちを抱えつつも、遵守事項を守って生活することができている自分の姿を想像してみてください。どんなことを感じますか？



第2回 フィードバックシート

◎この単元は、どれくらい役に立ちましたか。1～5（1～全く役に立たない、5～とても役に立った）の数字を□に、その横に理由を書いてください。

◎この単元におけるあなたの取組姿勢はどうでしたか。1～5（1～とても悪い、5～とても良い）の数字を□に、その横に理由を書いてください。

◎この単元において、あなたが考えたり感じたりしていることを担当の先生（保護観察官や保護司を含む）はどれくらい理解したと感じていますか。1～5（1～全く理解していない、5～とても良く理解した）の数字を□に、その横に理由を書いてください。

◎その他、何かあれば自由に書いてください。

第3回 私の大切なもの

単元のねらい

- ✓ 自分が行動を選ぶ基準となる「価値」について考えましょう。

1 やり遂げた経験を振り返る

前回の終わりに、「ネガティブな気持ちを抱えつつも、遵守事項を守って生活することができている自分の姿を想像してみましよう」という文がありました。嫌な出来事や気持ちに流されず、やるべきことをやり遂げるのは簡単ではありません。どうしたら、それができるのか考えていきましょう。

今までの生活を振り返り、「やりたくない気持ちがあったが何とかやり遂げた経験と、それをやり遂げることができた理由」を考えてください。AさんとBさん、Cさんの例を紹介します。



Aさんは中学時代、野球部に入っていました。朝が苦手なので早起きはつらかったですが、朝練は一度も休みませんでした。毎朝親友が迎えに来てくれ、練習に行く道のりで話をするのが楽しかったからです。



Bさんは高校に進学しましたが、いじめを受けました。苦労して進学させてくれた母親のことを思うと、やめたいと言うのは簡単ではありませんでしたが、自分の気持ちに嘘をつくのが嫌になったので、やめたいと伝えました。



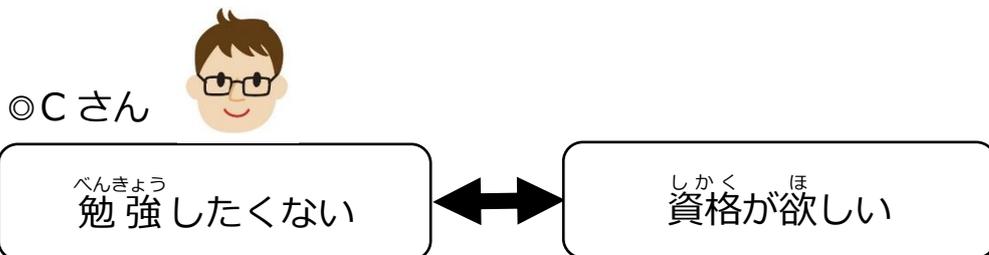
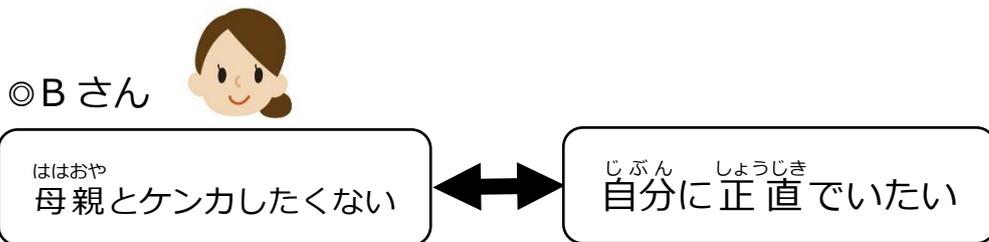
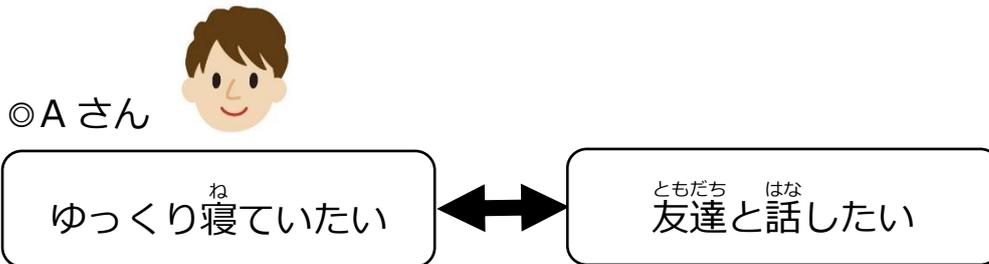
Cさんは以前の職場で働いていたとき、溶接検定を受けることになりました。勉強は苦手なので、学科の勉強がとても苦痛でした。しかし、どうしても資格を取って仕事に役立てたいと思い、投げ出さずに取り組みました。

あなた自身の経験を書いてください。

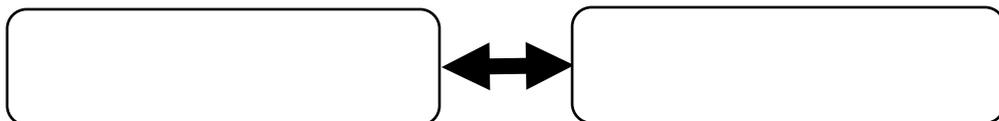
Handwriting practice area with seven horizontal dashed lines for writing.



Aさんには、「ゆっくり寝ていたい」と、「友達と話したい」という2つの希望がありました。しかし、寝ている時間は友達と話せませんし、友達と話しているときは寝ることができません。つまり、自分の中の希望を2つ同時に満たすことは難しいのです（前回のプログラムで学んだ「2つの気持ち」です）。



あなた自身の希望を書き出しましょう。



2 価値とは何か

Aさんは、「ゆっくり寝ていたい」と「友達と話したい」という2つの希望のうち後者を選びました。それは友人を大切にすることを優先したからです。

このように、日々の生活で私たちを導き、行動を選ぶ基準となるものを「価値」と呼びます。価値は人それぞれ異なるものですが、登山のときに使うコンパス（方位磁針）や、船乗りの方に方向を示す灯台のように、道をまちがえたり、嵐に出会ったりしても、進む方向を教えてくれる心強い味方です。



Bさんは、母親と安定した関係をつづけることと自分の気持ちに正直でいることを比べ、「自分に正直であること」を選択しました。しかし、Bさんにとっては、「親孝行」も大切なので、今後の生活で実現したいと考えています。



Cさんは、辛い勉強から逃れて遊びたい気持ちがありましたが、資格を取りたい一心で、勉強を続けました。Cさんは、仕事をしているときの充実感が好きです。「勤勉」という価値が実現されているからです。しかし、職場の人間関係で失敗し、転職を繰り返していきました。妻と言い争いになることも少なくありません。子をもつ父として、Cさんはもっと「寛容」な自分でありたいと思うようになりました。

価値について、もう少し説明を続けます。

価値は目標やゴールではなく、終わりがありません。未来だけでなく「今ここ」にもあります。

- ✓ 「結婚すること」は、した時点で目標やゴールが達成されますが、「愛情深いこと」は結婚した後もずっと続けたいことです。
- ✓ 「結婚すること」は未来の話であっても、「愛情深い」ことは今ここでも実行できます。

価値は自分自身に関することであり、どのように「ありたいか」を表すものです。「～しない」のようなマイナスの言葉ではなく、「～する」のようなプラスの言葉で表現されます。

- ✓ 「人に嫌われない」はマイナスの言葉ですし、嫌われるか否かは相手次第なので、価値とは言えません。人から嫌われないためには、どんな自分であると良いのでしょうか。「人に寛大であること」であれば、プラスの言葉で、自分自身に焦点が当たっています。

価値は人生を通じて一つとは限りません。変わっていったり、増えていったりします。

- ✓ 「達成すること」に価値をおいて仕事に打ち込んできた人が結婚し、子どもが生まれたことで、「家族を大切にすること」という価値が増えることなどがその例です。

あなたにとって、心から楽しむことができ、時間を忘れてしまったり夢中になったり、充実感を味わったりすることができる活動は何でしょうか？ その活動に取り組んでいるとき、あなたはどんな価値を実現しているのでしょうか。

3 自分の価値を考える

あなたは、生きている時間をどのように使いたいですか？ どんな人間になりたいですか？ 自分のどんな部分を伸ばしていきたいですか？ 以下の各項目について、あなたが大切にしたいと思うことを書いてください。人間関係や仕事／学業の中で、楽しかったり充実していると感じたりした場面を思い出してみると、自分が何を大切にしているのか、どんな人間になりたいのかが見えてくるでしょう。

- 1 人間関係（保護観察官や保護司、親、パートナー、子ども、親戚、友人、支援者など）

- 2 仕事／学業等（職場、職業、勉強や教育、学び、自分の能力開発など）

3 ^{しんしん} ^{けんこう} ^{えいよう} ^{うんどう} ^{けんこうてき} ^{せいかつしゅうかん} ^{こころ}
心身の健康（栄養、運動、健康的な生活習慣、心のバラン
ス、^{せいしんてきせいちよう}精神的成長など）

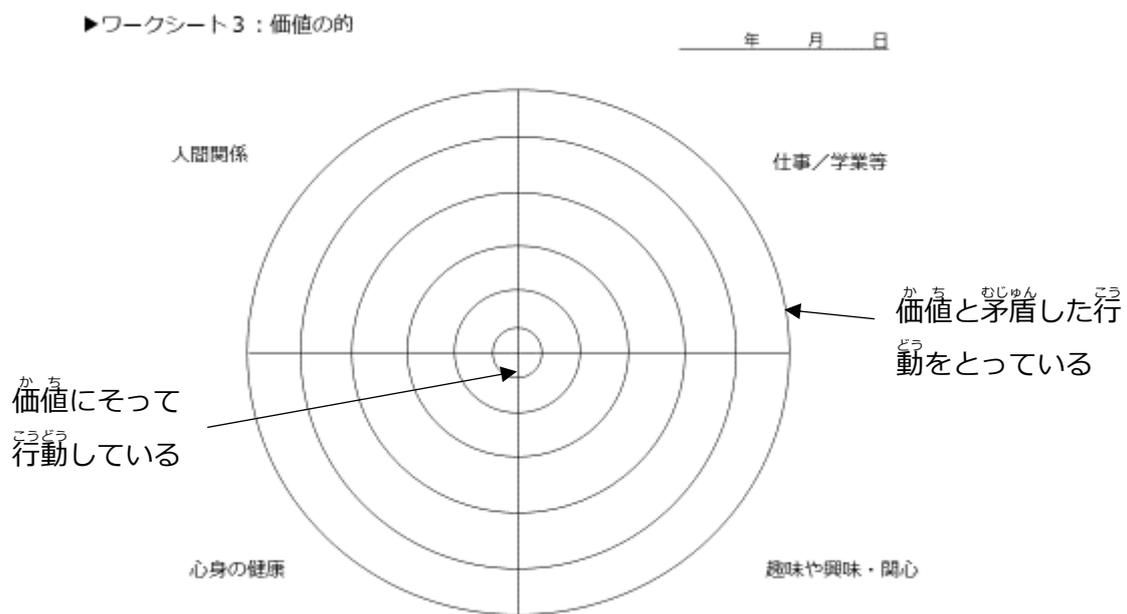
Blank writing area for section 3, consisting of a rounded rectangle with four horizontal dashed lines.

4 ^{しゅみ} ^{きょうみ} ^{かんしん} ^{ごらく} ^{いきぬ} ^{ほうほう}
趣味や興味・関心（娯楽、リラックスや息抜きの方法、レクリ
エーション、^{そうさくかつどう}創作活動など）

Blank writing area for section 4, consisting of a rounded rectangle with four horizontal dashed lines.



上記 1 から 4 を踏まえ、「ワークシート 3 : 価値的」を作成しましょう。ワークシートの的は四分割されています。項目ごとのあなたの現在地に 1 つ印をつけてください。中心は価値にそった行動をとっていることを、一番外側は価値と矛盾した行動をとっていることを示します。



第3回 フィードバックシート

◎この単元は、どれくらい役に立ちましたか。1～5（1～全く役に立たない、5～とても役に立った）の数字を□に、その横に理由を書いてください。

◎この単元におけるあなたの取組姿勢はどうでしたか。1～5（1～とても悪い、5～とても良い）の数字を□に、その横に理由を書いてください。

◎この単元において、あなたが考えたり感じたりしていることを担当の先生（保護観察官や保護司を含む）はどれくらい理解したと感じていますか。1～5（1～全く理解していない、5～とても良く理解した）の数字を□に、その横に理由を書いてください。

◎その他、何かあれば自由に書いてください。

だい かい 第4回 ありたい自分

たんげん 単元のねらい

- ✓ 自分の価値を実現しながら生活している「ありたい自分」の姿について考えましょう。

1 か ち あらわ ことば 価値を表す言葉

「ワークシート3：価値的」では、「人間関係」「仕事／学業等」など4つの領域に分け、自分が大切にしたいことを考えました。そこに書いた内容に共通する点はありませんか？ 集約できる言葉を探してみましょう。

次のページの「価値を表す言葉のリスト」から3つ選んでください。「価値的」に書いた内容とはちがっていても、自分にとって大切と感じる言葉を選ぶのもいいですし、ここにはない言葉でもいいです。

えら ことば ◎選んだ言葉

--	--	--

か ち あらわ こと ば
◎価値を表す言葉のリスト

あいじょう 愛情	あんぜん 安全	あんてい 安定	いたわる
いつく 慈しみ	おも 思いやり	おやこうこう 親孝行	かんしゃ 感謝
かんだい 寛大	かんよう 寛容	きてん 気転	きぼう 希望
きょうりよく 協力	きんべん 勤勉	けんきよ 謙虚	けんこう 健康
げんじつしゅぎ 現実主義	けんめい 賢明	こうけん 貢献	こうじょう 向上
ごうりしゅぎ 合理主義	ここち 心地よさ	こころ ひろ 心の広さ	こころ 心のやすらぎ
コミットメント	こんき 根気	じ こしゅちよう 自己主張	じせいしん 自制心
じそんしん 自尊心	じぶん う い 自分を受け入れる	じゅうなんせい 柔軟性	じゅくれん 熟練
しょうじき 正直	じょうねつ 情熱	じりつせい 自律性	しんし 真摯
しんせつ 親切	しんぽ 進歩	しんぽうづよ 辛抱強さ	しんみつ 親密さ
しんらい 信頼	せいかく 正確さ	せいぎ 正義	せいけつ 清潔
せいじつ 誠実	せいちよう 成長	せいり 整理	せきにん 責任
せつど 節度	セルフコントロール	せ わ 世話	そうぞうせい 創造性
そんけい 尊敬	たっせい 達成	チャレンジ	ちょうわ 調和
つし 慎み	どくりつ 独立	どりよく 努力	にんたい 忍耐
バランス	びようどう 平等	へいわ 平和	へんか 変化
ほうし 奉仕	むしゅうちやく 無執着	めいよ 名誉	もくてきいしき 目的意識
やさ 優しさ	やすらぎ	ゆうき 勇気	ゆうしゅう 優秀
ゆうじょう 友情	ゆるし	りかい 理解	りそうしゅぎ 理想主義
れいぎ 礼儀	わ 和		

2 「ありたい自分」を考える

今までの生活の中では、自分の価値から離れるような行動をとることがあったかもしれません。「本当は親を大切にしたいのに、傷つけるようなことを言ってしまう」「物事にこだわらない自分でいたいのに、自分の考えにこだわってしまう」などです。誰にとっても、価値にそった行動をとり続けることは簡単ではありません。だからこそ、自分の価値を意識することが大切なのです。

価値にそった行動をとり続けるためには、すでに自分が理想の状態になっているとイメージすることが役に立ちます。価値を実現しながら生活している理想の自分の姿が「ありたい自分」です。「ありたい自分」をいつも心の中に置いておき、迷ったときにはそのイメージに問いかけてみましょう。

「ワークシート4：ありたい自分」を作成してください。

▶ワークシート4：ありたい自分

年 月 日

私はこんな自分でいたい

◎ワークシートの作成方法

ここまで考えてきた価値を「私の価値」の欄に書き込みます。3つでなくても、1つでも2つでも良いです。4つ以上ある人は余白を使いましょう。そして、価値を土台にした「ありたい自分」をその上の空欄に書き込みましょう。「こんな自分でいたいな」と思えるような、理想の自分の姿にぴったりするものであれば、言葉でも絵でも良いです。好きな方法で表現してください。

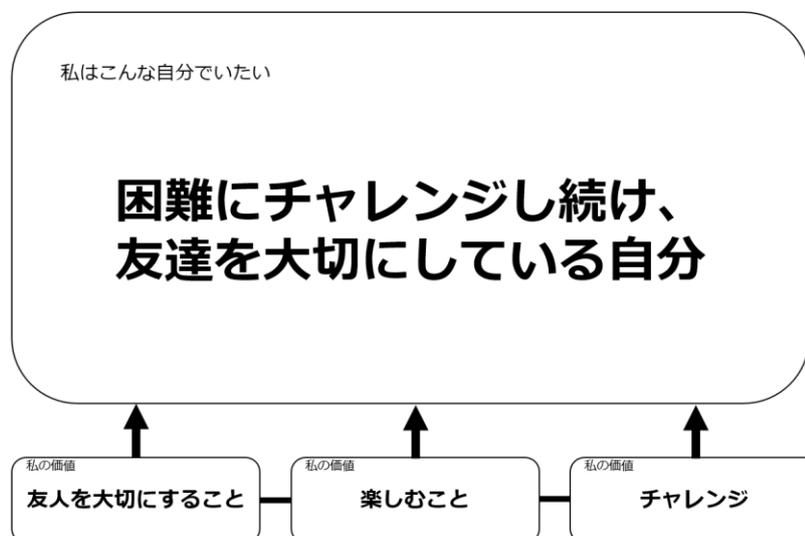
AさんとBさん、Cさんの「ありたい自分」を紹介します。



「楽しむこと」だけでなく、「友人を大切にすること」も自分にとっての価値だと気づいたAさんは、仕事を続けて社会に居続けることこそが、本当の意味で友人を大切にすることだと考えました。また、野球に打ち込んでいたころの自分が生き活きとしていたことを思い出し、何かにチャレンジすることも自分らしさだと考え、「**困難にチャレンジし続け、友達を大切にしている自分**」と書きました。

▶ワークシート4：ありたい自分

____年 ____月 ____日

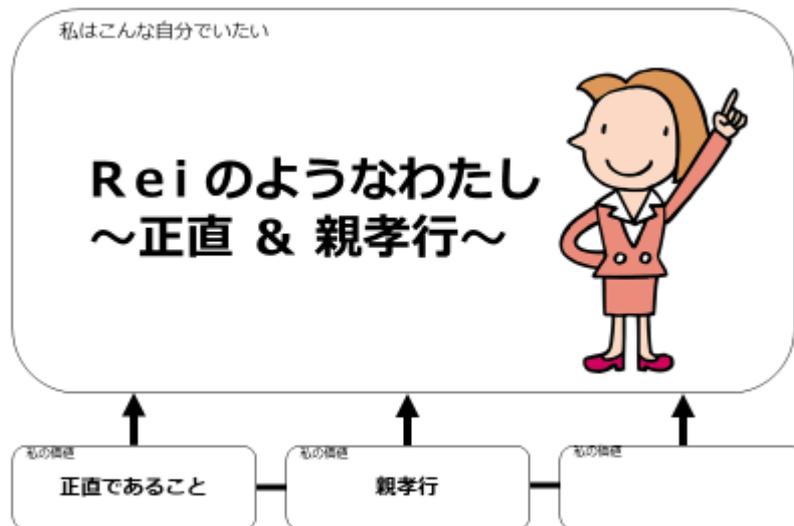




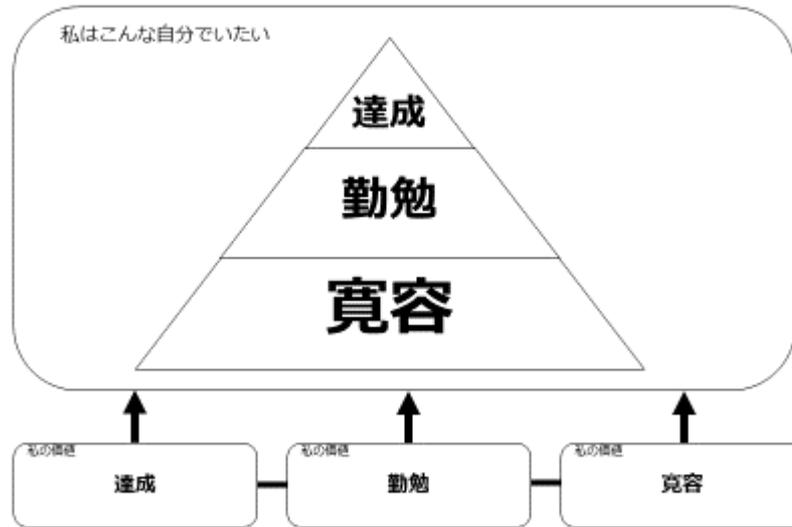
自分の気持ちに正直であることと同時に、親孝行もできている自分を想像していると、好きなアニメの主人公Reiの姿が思い浮かびました。
 「Reiのようなわたし～正直 & 親孝行～」と書き、その横に得意なイラストでReiを描きました。

▶ワークシート4：ありたい自分

年 月 日



三段のピラミッドを描き、下から順に「寛容」「勤勉」「達成」と書きました。これからも仕事に打ち込み、やり遂げることに喜びを感じながら生きていきたいと思っており、人間関係が安定していることがその土台であることを表現しています。



「ありたい自分」と現状を比較したとき、また、「ありたい自分」に向かって生活できている出院後の自分を思い浮かべたとき、どんな気持ちになりますか？ その気持ちはより良い未来へのエンジンになるかもしれません。

今、このプログラムに取り組んでいることは、「ありたい自分」とどうつながっていますか？ 今日この後の生活で、「ありたい自分」に向かうことにつながる、価値にそった行動としてできることは何ですか？



第4回 フィードバックシート

◎この単元は、どれくらい役に立ちましたか。1～5（1～全く役に立たない、5～とても役に立った）の数字を□に、その横に理由を書いてください。

◎この単元におけるあなたの取組姿勢はどうでしたか。1～5（1～とても悪い、5～とても良い）の数字を□に、その横に理由を書いてください。

◎この単元において、あなたが考えたり感じたりしていることを担当の先生（保護観察官や保護司を含む）はどれくらい理解したと感じていますか。1～5（1～全く理解していない、5～とても良く理解した）の数字を□に、その横に理由を書いてください。

◎その他、何かあれば自由に書いてください。

第5回 保護観察を受けるのはなぜ？

単元のねらい

- ✓ 自分にとって、保護観察を受けることにはどのような意味があるのか（あったのか）考えましょう。

1 保護観察について

改めて、保護観察の目的や心構えなどを確認しましょう。

◎ 目的等

健全な社会生活を送れるよう、保護観察官や保護司の助言指導を受けながら生活基盤を固めていく。

◎ 期間

決定の日から2年。第5種少年院に入院中は停止しており、退院後に再開される。

◎ 遵守事項

保護観察中に守らなくてはならない約束ごと。一般遵守事項（全ての人に共通のもの）と特別遵守事項（その人固有のもの）がある。

◎ 心構え

①素直に生活状況を報告する。②助言・指導に耳を傾ける。③約束した面接の日時を必ず守る。不都合が生じたら事前に連絡する。

あなたに設定された^{せってい}遵守事項^{じゅんしゅじこう}には、どのようなものがありましたか？ 以下に^{いか}書き出し、どの程度^{ていど}守っていたか5段階で評価して右側の^か□に書いてください（5：守っていた 1：全く守れなかった）。

わたしの^{じゅんしゅじこう}遵守事項

	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------

	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------

	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------

	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------

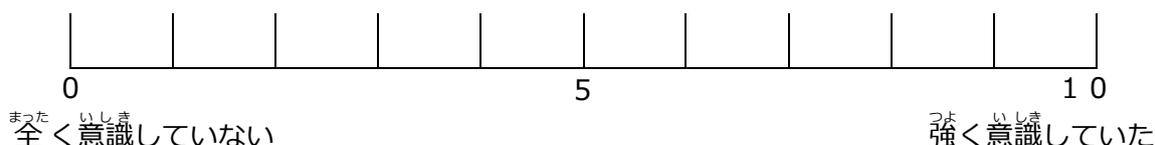
	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------

	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------

2 保護観察の意義

あなたにとって、保護観察を受けることにはどのような意味があるのでしょうか？

まず、保護観察をどれくらい意識して生活していたか振り返りましょう。当時の自分に当てはまるところに印をつけてください。



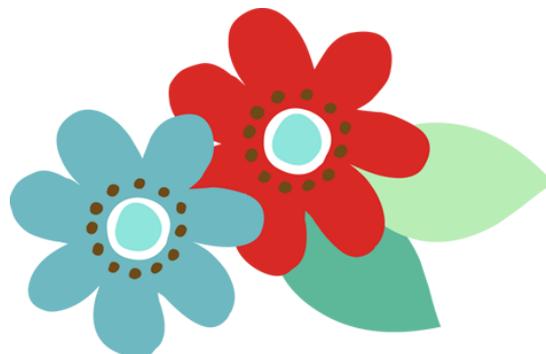
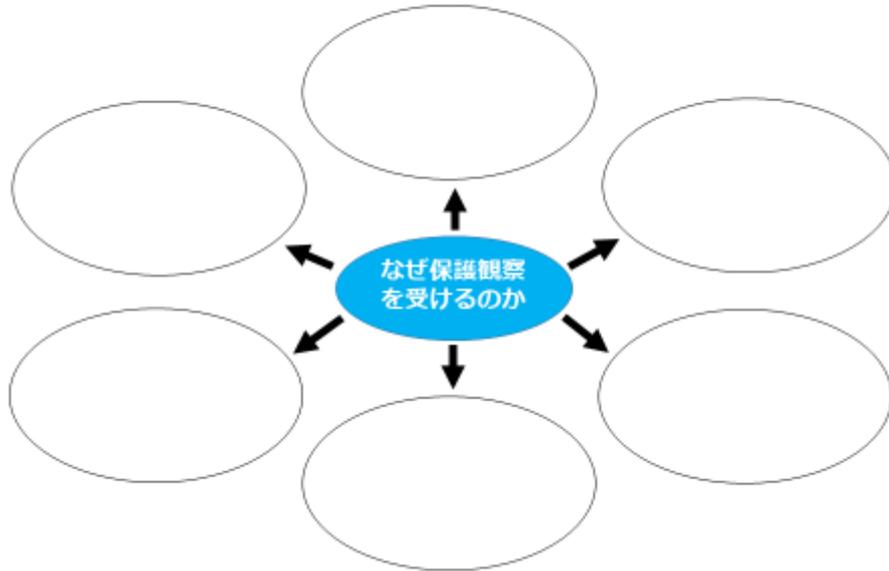
保護観察中は、遵守事項を守って生活することが求められます。しかし、誰かが24時間あなたを監視して、行動を制限するわけではありません。保護観察をどのように意識し、どのように行動するかを最終的に決めるのは、あなた自身です。保護観察を強く意識することによって緊張感を維持することができ、良い方向に進む人もいれば、意識しすぎて息苦しくなってしまう、その結果、生活が不安定になってしまう人もいるかもしれません。保護観察をどのように受け止め、どのように行動することが、あなたにとって望ましい結果につながるのか考えてみましょう。

保護観察所の就労支援を受け、ハローワークや協力雇用主との面談を通じて就労条件などをじっくり考える機会をもち、友人の紹介で就職するよりも納得した形で仕事に就くことができた人がいます。このような例をあなたを担当する保護観察官から聞いてみることによって、出院後のあなたが保護観察をどのように活かすことができるか、イメージがふくらむかもしれません。

あなたにとっての^{ほごかんさつ}保護観察について、^{ほごかんさつかん}保護観察官、^{ほごし}保護司や^{しょう}少年院の^{ねんいん}先生と^{せんせい}話し合い、^{はな}気づいたことを「ワークシート5：なぜ^{ほごかんさつ}保護観察^うを受けるのか」に^か書き込んで^こください。

▶ワークシート5：なぜ保護観察を受けるのか

____年 ____月 ____日



第5回 フィードバックシート

◎この単元は、どれくらい役に立ちましたか。1～5（1～全く役に立たない、5～とても役に立った）の数字を□に、その横に理由を書いてください。

◎この単元におけるあなたの取組姿勢はどうでしたか。1～5（1～とても悪い、5～とても良い）の数字を□に、その横に理由を書いてください。

◎この単元において、あなたが考えたり感じたりしていることを担当の先生（保護観察官や保護司を含む）はどれくらい理解したと感じていますか。1～5（1～全く理解していない、5～とても良く理解した）の数字を□に、その横に理由を書いてください。

◎その他、何かあれば自由に書いてください。

たんげん
単元のねらい

- ✓ これからの生活に役立つ自分の強みや資源を見つけ、どのように活かすことができるか考えましょう。

1 自分の強みを見つける

自分の強み（長所や得意なこと）を知っておくことは、「ありたい自分」に近づくための大切なポイントです。例えば「社交的」という強みをもつ人は、一人でコツコツと取り組む仕事よりも、人とコミュニケーションを取りながら進める仕事に就くことによって、自分らしくいられるかもしれません。

自分の強みを見つけるためには、何かで成功した経験や失敗を乗り越えた経験を思い出してみることが役に立ちます。AさんやBさん、Cさんの例を読み、それぞれの強みを考えてください。



Aさんは、小学生のころ、好きな物語のシリーズ全20巻を4日で読破したことがありました。家族が驚いていたことが今も記憶に残っています。また、中学校では野球部に入り、レギュラーにはなれなかったものの、友達に支えられ、練習を一度も休みませんでした。そのほか、パソコンが得意で、プログラミングに関心があります。

◎ Aさんの強み；



Bさんは、^{しょうがくせい}小学生のころ、^{しゅうい}周囲とうまくいかずに^お落ち込^こんだり一人^{ひとり}になつたりしている^{ともだち}友達がいると、^{かなら}必ず^{こえ}声をかけていました。^{ちゅうがくせい}中学生になると^{ははおや}母親と^ふけんかすることが^{たんじょうび}増えましたが、^{おく}誕生日プレゼントを^{おく}贈ることは^{つづ}続けていました。そのほか、^{ぶんしょう}イラストや^か文章を書くことが^{とくい}得意です。

◎Bさんの^{つよ}強み；

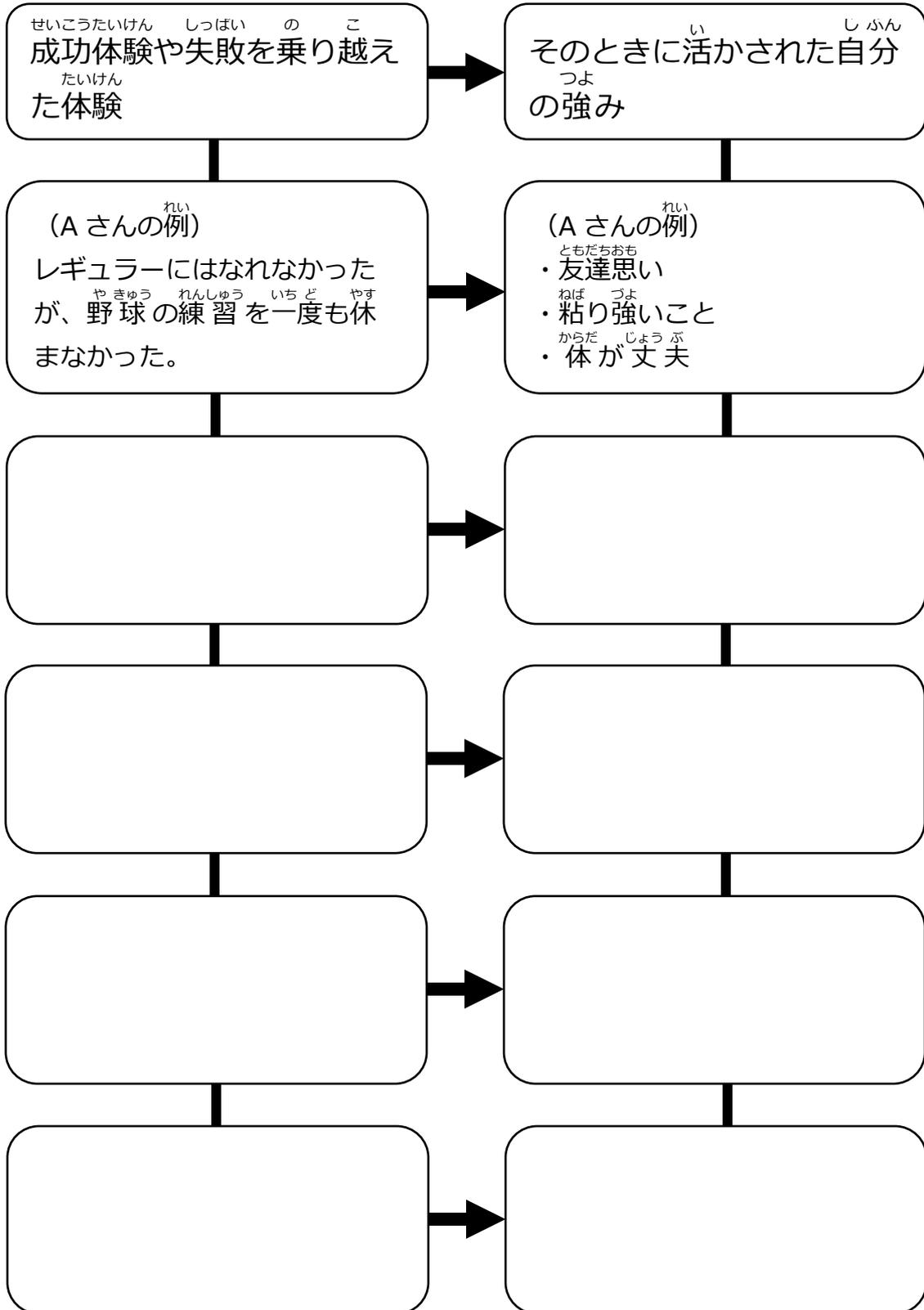


Cさんは、^{しごと}仕事に^つ就いていたときには、^{はや}早めに出^{しゅっきん}勤し、^{しごと}仕事の^{じゅんび}準備を^{おこな}きちんと^{こころ}行うように^{いぜん}心がけていました。^{しよくば}以前の^{しゅうぎようじかん}職場では、^お就業時間が^{あと}終わった^{じょうし}後も^{たの}上司に^{きかいそうさ}頼み、^{れんしゅう}機械操作の^{おんがく}練習を^すさせてもらっていました。そのほか、^{ちゅうがくせい}中学生のころから^{おんがく}音楽が^{とくい}好きで^{とくい}ギターが得意です。

◎Cさんの^{つよ}強み；



あなたの成功体験や失敗を乗り越えた体験に活かされた強みを書き出してください。



いま いしき じぶん つよ み
 今まで意識していなかった自分の強みが見えてきたでしょうか。
 まだ気づいていないものがあるかもしれません。以下のリストから、自分に当てはまる強みを見つけてチェックしてください。

- 親しみやすい 社交的 明るい ノリが良い 前向き
 ゆったり構えている 落ち着きがある 多少のことには動じない 慎重 冷静 柔軟に考えられる 受容力がある
 バランスよく考える 努力できる 根気強い・粘り強い
 チャレンジ精神がある 正義感がある 独創性がある
 決断力がある 優しい 気が利く 現実的 注意力がある
 集中力がある 自立心が強い 体力がある
 健康 話がうまい 論理的 感情が豊か 注意深い
 忍耐強い 楽観的 温かい
 その他 ()

2 資源について

ここまでは、あなたの強みについて考えてきました。あなたが生まれつきもっている性質や努力して手に入れたもので、あなたの中にある力と言えるでしょう。

あなたが社会生活を送るうえで役に立つものは、それだけではありません。あなたの周りにある、より良い生活の実現に役立つもの

を資源と呼びます。あなたをサポートしてくれる人や機関、お金や物など様々なものが考えられます。AさんとBさん、Cさんの例を読んでください。



Aさんの資源は、悩みを聞いてくれたり、楽しい時間を一緒に過ごしたりすることができる友人たちです。野球部時代の顧問の先生は、Aさんが少年鑑別所にいるときに何度も面会に来て励ましてくれた、今も信頼できる存在です。また、少年院に来てから、迷惑を掛けてしまった保護司さんに手紙を出したところ、「もう一度一緒にがんばりましょう」という返事がきました。



Bさんは母親を大切に思う気持ちが強い一方、お互いに感情的になってしまっていました。近所に住む伯母さん（母親の姉）はBさんと母親がトラブルになっているときに間に入って関係を取りもってくれます。また、伯母さんと母親はBさんが社会に戻ったらカウンセリングを受けられるように準備してくれました。カウンセラーの先生とは少年院で初めて会いましたが、話しやすそうな先生でした。



Cさんの資源は、溶接などいくつか資格をもっていることです。対人トラブルを起こしてやめてしまった前の職場の社長から、「やる気があるなら、もう一度働かないか。」と声をかけてもらいました。そして、Cさんの立ち直りを社会で待っていている妻と、間もなく1歳になる子どもは最も大切な資源です。そして先日、今回の件で怒っていた妻の両親が初めて少年院に面会に来てくれました。

ここまで考えた内容や第5回で保護観察について考えた内容を踏まえて、「ワークシート6：私の強みと資源」を作成してください。

▶ワークシート6：私の強みと資源

____年 ____月 ____日

今ある資源に加えて、どのような資源があると自分にとって役に立つか考えてください。

3 つよ しげん い 強みと資源をどう活かすか

じぶん つよ しげん い せいかつ おく よ
自分の強みや資源を活かすには、どのような生活を送ると良いの
でしょうか。AさんとBさん、Cさんの例を読んでください。



Aさんは専門学校で本格的にプログラミングを学ぼうと考え、家族も
さんせい せんもんがっこう ほんかくてき まな かんが かぞく
賛成してくれました。まずは高卒認定試験に合格しなくてはなりません。
ちゅうがくじだい やきゅうぶ こもん せんせい べんきょう わ
ん。中学時代の野球部顧問の先生は、「勉強で分からないことがあった
ら教えるよ。」と言ってくれました。また、かつての共犯者から誘いが
おし い きょうはんしや さそ
あった場合の対応については、保護司さんと相談していくことになって
ばあい たいおう ほごし そうだん
います。



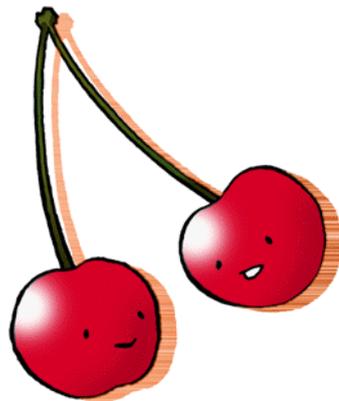
Bさんは母親と相談し、感情的になりそうなときは、伯母さんに来て
ははおや そうだん かんじょうてき おぼ き
もらってから話し合うことを約束しました。今までは自分から伯母さん
はな あ やくそく いま じぶん おぼ
に連絡することはなかったのですが、今後は週に一度伯母さんに電話す
れんらく こんご しゅう おぼ でんわ
るつもりです。また、カウンセラーの先生から助言を受け、毎日の
せんせい じよげん う まいにち
出来事を日記に書き、カウンセリングのときに読んでもらうことにしま
できごと にっき か よ
した。



Cさんは、前の職場に戻ろうと考えています。以前トラブルになった
まえ しょくば もど かんが いぜん
上司との関係が不安ですが、感情的になりそうなときは、社長に相談
じょうし かんけい ふあん かんじょうてき しゃちょう そうだん
させてもらおうと考えています。また、その上司もCさん同様、音楽
かんが じょうし どうよう おんがく
や楽器が好きだと聞いたので、これからは少しでも話してみようと思
がっき す き すこ はな おも
います。また、Cさんは妻子と一緒にドライブに行くのが夢です。「運転
めんきよ しゆとく ひよう た い ゆめ うんてん
免許を取得するための費用を貯める」という目標を立てると、一時の
めんきよ しゆとく ひよう た い ゆめ うんてん
感情で仕事をやめてしまうことを防げるかもしれません。

こんご せいかつ
今後の生活において、どのように自分の強みや資源を活かすか
じぶん つよ しげん い
かんが い か
考え、以下にまとめてください。

A large rounded rectangular box with a black border, containing ten horizontal dashed lines for writing.



第6回 フィードバックシート

◎この単元は、どれくらい役に立ちましたか。1～5（1～全く役に立たない、5～とても役に立った）の数字を□に、その横に理由を書いてください。

◎この単元におけるあなたの取組姿勢はどうでしたか。1～5（1～とても悪い、5～とても良い）の数字を□に、その横に理由を書いてください。

◎この単元において、あなたが考えたり感じたりしていることを担当の先生（保護観察官や保護司を含む）はどれくらい理解したと感じていますか。1～5（1～全く理解していない、5～とても良く理解した）の数字を□に、その横に理由を書いてください。

◎その他、何かあれば自由に書いてください。

第7回 「ありたい自分」へのステップ

単元のねらい

- ✓ 「ありたい自分」に向かうためには、保護観察中の生活をどのように送ると良いか考えましょう。

1 「ありたい自分」と保護観察

あなたは、少年院を出院すると保護観察に復帰します。二度と少年院に来ることがないように、今度こそ遵守事項を守って生活しようと考えていることでしょう。保護観察を無事終えた自分の姿を思い浮かべてください。達成感や安心感、肩の荷が下りたような感覚があることでしょう。その日を迎えることが待ちどおしいのではないのでしょうか。

達成感とともに保護観察を終えた人の多くが、その後も安定した社会生活を送る一方、中には失敗してしまう人もいます。なぜ、そうになってしまうのでしょうか？ あなたの考えを書いてください。

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

保護観察を終えることは人生の目的ではありません。保護観察は、あなたが「じぶん ありたい自分」に向かう旅の一部であり、目的地に向かうための交通手段のようなものです。保護観察を早く終えることばかり考えるのは、飛行機や列車に乗りおくれなきいことばかり気にして、旅を楽しめていないことに似ているかもしれません。

保護観察を終えることや遵守事項を守れることを目標とするのではなく、「ありたい自分」に向かつて生活することを考えましょう。「ありたい自分」に向かうことができれば、自然と遵守事項を守っているはずだからです。「ありたい自分」に向かう旅の途中ちゆうで、保護観察終了の日をむかえるのです。



Aさんは保護観察期間中、専門学校せんもんがっこうの受験資格を得るために高卒認定試験を受ける予定です。試験勉強中心しけんべんきやうちゆうしんの生活を送ると、共犯者や不良仲間きやうはんしや ふりやう なかまと関わることはありません。このことによって、本当に大切にしたい友人とのつながりを保ち続け、「共犯者との交際を絶ち、一切接触しないこと」という遵守事項を守ることができます。



Bさんは保護観察期間中、精神科クリニックで治療を受けることを中心とした生活をするつもりです。治療を受けることは、「親孝行」という価値にそった行動であり、薬物使用に関する遵守事項を守ることにつながります。



Cさんは、職場の人間関係を大切にしようと考えています。そうすることによって「寛容」な自分に近づくことができ、仕事を失わずにすむでしょう。それは「勤勉」であるという価値を実現することであり、仕事について定められた遵守事項を守ることでもあります。

## 2 「ありたい自分」に向かう生活とステップ

「ありたい自分」に向かう生活を送ることが保護観察の遵守事項を守ることにつながるということがわかりました。「ありたい自分」に向かう生活を実現するためには、「ステップ」があります。ステップとは何か、AさんとBさん、Cさんの例から考えてください。



Aさんは保護観察期間中、試験勉強中心の生活を送るつもりです。そのためのステップとして、1日3時間勉強することのほか、高校に通う友達や中学時代の野球部顧問の先生に勉強を教えてもらう機会をもつことを考えています。



Bさんは、精神科クリニックでの治療を中心とした生活をする予定です。カウンセリングの先生に読んでもらうための日記を書くことや、グループのプログラムで使うワークブックを毎日読むことがステップです。



Cさんは、職場の人間関係を良くするためのステップとして、早めに出勤して掃除する、苦手な上司に自分からあいさつすることのほか、感情の波が小さくなるよう日頃から生活リズムを整えることを考えました。

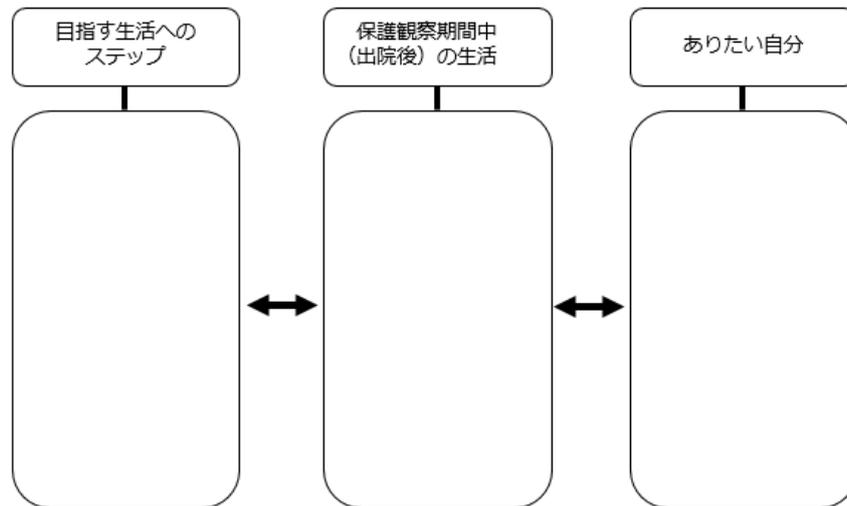
「ステップ」がどんなものかイメージできましたか？ 一つ一つのステップは小さくても、のぼった先にはあなたが思い描く生活があり、さらに先には、「ありがたい自分」の姿があるはずです。あなたが思い描く生活を実現するためのステップについて書いてください。

Handwriting practice area with five horizontal dashed lines.

ここまで考えた内容を踏まえて、「ワークシート7：『<sup>かんが</sup> <sup>ないよう</sup> <sup>ぶ</sup> <sup>じぶん</sup> <sup>さくせい</sup> ありたい自分』へのステップ」を作成してください。

▶ワークシート7：「ありたい自分」へのステップ

年 月 日

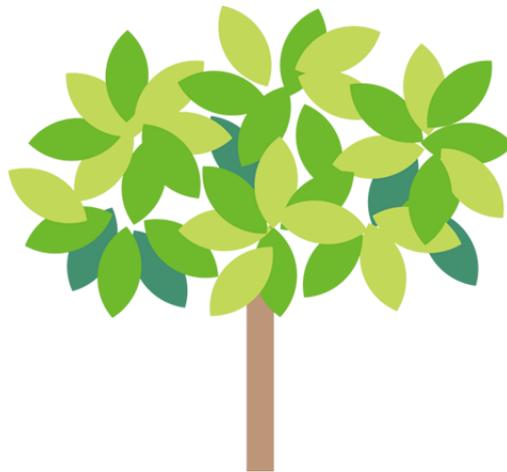


<sup>ほ</sup> <sup>ご</sup> <sup>かんさつちゆう</sup> <sup>せいかつ</sup> <sup>せいかつ</sup> <sup>じつげん</sup> 保護観察中の生活、その生活を実現するためのステップについて <sup>かんが</sup> <sup>じぶん</sup> 考えてきました。これらが「ありたい自分」につながっていると <sup>じっかん</sup> 実感できますか？

そして、それは <sup>しょうねんいん</sup> 少年院にいる <sup>いま</sup> 今も <sup>おな</sup> 同じです。 <sup>か</sup> <sup>ち</sup> <sup>みらい</sup> 価値は未来だけでなく <sup>いま</sup> 「今ここ」にもあるものです。 <sup>いま</sup> 今ここでも <sup>か</sup> <sup>ち</sup> 価値に <sup>こうどう</sup> そった行動をとって、「ありたい自分」 <sup>む</sup> に向かうことができるのです。



Cさんは、上司とトラブルになって会社をやめた事情を保護観察官から聞かれたことについて、我慢が足りないと責められたと受け止めて不満をもち続けてきました。しかし最近、そんな自分の姿が「寛容」という価値から離れているのではないかという思いが強くなっています。価値にそった行動について考えた結果、今までの態度を振り返り、次の面接で保護観察官ときちんと話し合おうと決心しました。



## 第7回 フィードバックシート

◎この単元は、どれくらい役に立ちましたか。1～5（1～全く役に立たない、5～とても役に立った）の数字を□に、その横に理由を書いてください。

◎この単元におけるあなたの取組姿勢はどうでしたか。1～5（1～とても悪い、5～とても良い）の数字を□に、その横に理由を書いてください。

◎この単元において、あなたが考えたり感じたりしていることを担当の先生（保護観察官や保護司を含む）はどれくらい理解したと感じていますか。1～5（1～全く理解していない、5～とても良く理解した）の数字を□に、その横に理由を書いてください。

◎その他、何かあれば自由に書いてください。



## 第8回 ハードルを越える

### 単元のねらい

- ✓ 社会生活で直面するハードルと、それを乗り越える方法を考えましょう。

### 1 出院後の生活で直面するハードル

少年院を出院して保護観察に復帰した後の生活では、思うようにいかないことがあるかもしれません。いつも全てが順調な人生はあり得ないからです。今回は、出院後あなたの目の前に現れるかもしれないハードル（問題）と、それをどう乗り越えていくのか（対応）を考えていきます。AさんとBさん、Cさんの例を読んでください。



Aさんが心配しているのは、勉強が思うように進まず、遊びたくなくなってしまったことです。そういうときに過去の不良仲間から連絡があったときに断ることができるか不安です。



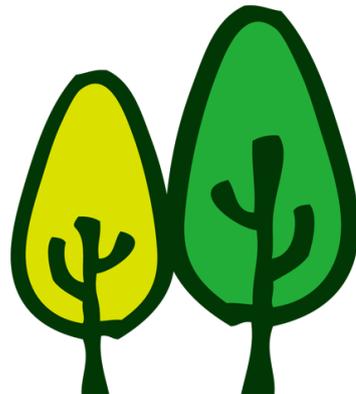
Bさんは、母親との関係に不安が残っています。面会や手紙のやり取りをとおして母親とわかり合えたと感じていますが、一切のトラブルなく生活し続けることは難しそうです。また、薬物使用でつながっていた仲間から誘いを受けることも不安です。



Cさんは前の職場に帰ることを予定していますが、以前トラブルになった上司との関係が心配です。その人は根は良い人なのですが、ぶっきらぼうな話し方をするので、Cさんは何か言われるのではないかといつも身構えていました。そして、実際に注意を受けたときには感情を乱し、トラブルになってしまいました。

あなた自身の出院後の生活でどのようなハードルが現れる可能性があるか書いてください。

Handwriting practice area with five horizontal dashed lines.



## 2 どうやってハードルを越えるのか

目の前のハードルを越えるために役立つ「問題解決法」という方法を紹介します。4つのステップからなる方法です。

### 【ステップ1 問題の確認】

解決したい課題を特定するステップです。

◎問題設定の例～担任の先生から課題を出されたが、1週間後のしめ切りまでに終わらそうにないので困っている。「できそうにありません」などと言うと、先生から怒られそうなので心配である。

### 【ステップ2 解決イメージをできるだけ多く考える】

できるだけ多くの解決イメージを出します。現実的かどうか、効果的かどうかなどの検討は次のステップで行います。柔軟に考え、アイデアをどんどん出しましょう。ここでは望ましい方法かどうかなどは考えず、アイデアを多く出すことを意識します。

◎解決イメージの例～担任の先生に相談する／他の先生に相談する／テレビ視聴の時間を使って取り組む／やるだけやって、間に合わなければ謝る／「分からない」とだけ書いて提出する／放置する

### 【ステップ3 解決方法を選ぶ】

ステップ2で考えたアイデア一つ一つについて、そのメリットとデメリットを検討し、最もメリットのありそうな方法を選びます。アイデアを組み合わせ、よりメリットが大きい方法を考え出すこともできます。

◎解決方法の例～課題に取り組む時間をどうやって確保するか、担任の先生に相談する。



#### 【ステップ4 実行して効果確かめる】

実際に試してみます。効果が不十分なときは、ステップ2に戻って繰り返します。

問題解決法の流れがイメージできたでしょうか。スポーツや楽器の演奏などと同じで、やり方が分かったからといってすぐにできるものではないので、やり方を身につけるためには、普段の生活の中で練習する必要があります。Aさんが「勉強が思うように進まない」というハードルについて、問題解決法を用いた例を見てください。

#### ◎Aさんの問題解決法



##### 【ステップ1 問題の確認】

「勉強が思うように進まず、遊びたくなってしまふこと」と「過去の不良仲間から誘いを受ける」の2つがありますが、ここでは前者に取り組むことにしました。

##### 【ステップ2 解決イメージをできるだけ多く考える】

高校に通う同級生に相談する、中学時代の先生に相談する、我慢する、時間を決めて遊びに出かける、自宅でゲームをして気を紛らわす、という5つを考えました。

##### 【ステップ3 解決方法を選ぶ】

同級生や中学時代の先生は相談に乗ってくれ、良いアドバイスをしてくれそうです。我慢することは大切ですが、これだけでは無理が来そうです。時間を決めて遊びに行くことや、自宅でゲームすることも悪くありませんが、何かと理由をつけて外に行ったり、ゲームをしたりして、勉強しなくなることが心配です。こう考えた結果、2つのアイデアを組み合わせ、「高校に通う同級生を誘い、中学時代の先生に相談しに行くこと」が良いと考えました。先生や同級生の都合が悪い場合は、自宅で時間を決めてゲームをすることにしました。

「ワークシート8：ハードルを越える」を作成しましょう。上記の「Aさんの問題解決法」と以下の説明を参考にしてください。

◎保護観察中に現れるハードル

問題解決法の「ステップ1 問題の確認」を参考に、出院後の生活で現れるかもしれないハードルを書いてください。

◎ハードルを越えるための方法

問題解決法の「ステップ2 解決イメージをできるだけ多く考える」を参考に、ハードルを越えるための具体的な方法を5つ書いてください。

◎どの方法にするか選ぶ

問題解決法の「ステップ3 解決方法を選ぶ」を参考に、5つのうちどの方法を選ぶのか書いてください。

▶ワークシート8：ハードルを越える

年 月 日

| 保護観察中に現れるハードル | ハードルを越えるための方法         | どの方法にするか選ぶ |
|---------------|-----------------------|------------|
|               | 1<br>2<br>3<br>4<br>5 |            |

## 第8回 フィードバックシート

◎この単元は、どれくらい役に立ちましたか。1～5（1～全く役に立たない、5～とても役に立った）の数字を□に、その横に理由を書いてください。

◎この単元におけるあなたの取組姿勢はどうでしたか。1～5（1～とても悪い、5～とても良い）の数字を□に、その横に理由を書いてください。

◎この単元において、あなたが考えたり感じたりしていることを担当の先生（保護観察官や保護司を含む）はどれくらい理解したと感じていますか。1～5（1～全く理解していない、5～とても良く理解した）の数字を□に、その横に理由を書いてください。

◎その他、何かあれば自由に書いてください。

# 第9回 私のロードマップ

たんげん  
単元のねらい

✓ 「ありたい自分」に向かうための計画を立てましょう。

## 1 私のロードマップ

「ワークシート9：私のロードマップ」を作成します。このワークシートは、ここまで考えてきたことをまとめるものです。

### ▶ワークシート9：私のロードマップ

年 月 日

|                     |                             |               |
|---------------------|-----------------------------|---------------|
| 保護観察中               | 保護観察終了後                     | ありたい自分【第4回参照】 |
| 目指す生活【第7回参照】        |                             |               |
| 目指す生活へのステップ【第7回参照】  |                             |               |
| ハードル【第8回参照】         | ハードルを越える方法【第8回参照】           |               |
| ↑ ↓                 |                             | ↑ ↓           |
| 強みと資源               |                             |               |
| 強み（私の中にあるもの）【第6回参照】 | 資源（あなたをサポートする人・機関など）【第6回参照】 |               |

ほ ご かんさつちゅう せいかつ  
◎保護観察中の生活

め ぎ せいかつ め ぎ せいかつ らん だい かい  
「目指す生活」と「目指す生活へのステップ」の欄には、第7回  
かんが ないよう さんこう ほ ご かんさつちゅう せいかつ じつげん  
で考えた内容を参考とし、保護観察中の生活とそれを実現するた  
めか  
めのステップを書きます。



Aさんは「<sup>せんもんがっこうしんがく</sup>専門学校進学を<sup>め ぎ せいかつ</sup>目指す生活」とし、そのためのステップとし  
て、①<sup>こうそつにんていしけん</sup>高卒認定試験に向けて1日3時間<sup>む にち じかん</sup>勉強する ②<sup>つき かい</sup>月2回、<sup>ちゅうがくじだい</sup>中学時代  
の<sup>やきゅうぶごもん せんせい</sup>野球部顧問の先生から<sup>べんきょう おし</sup>勉強を<sup>ともだち あそ</sup>教えてもらう ③<sup>にちようび</sup>友達と遊ぶのは日曜日  
だけ、<sup>じ</sup>21時までに<sup>きたく</sup>帰宅する、と<sup>か</sup>書きました。

「ハードル」と「<sup>こ ほうほう</sup>ハードルを越える方法」の欄には、<sup>らん だい かい</sup>第8回で  
<sup>かんが ないよう さんこう</sup>考えた内容を参考とし、<sup>ほ ご かんさつちゅう せいかつ</sup>保護観察中の生活の中で<sup>なか あらわ</sup>現れるかもし  
<sup>こ ほうほう</sup>れないハードルと、それを越えるための方法<sup>か</sup>を書きます。



Bさんは、「<sup>ははおや い あらそ</sup>母親と言い争いになって、<sup>やくぶつ つか</sup>薬物を使いたくなる」というハ  
ードル<sup>たい</sup>に対し、①<sup>お ぼ</sup>伯母さんの家<sup>いえ</sup>に行き<sup>い</sup>相談<sup>そうだん</sup>する ②<sup>か</sup>ノートに<sup>きぶんでんかん</sup>イラストを  
描いて<sup>か</sup>気分転換<sup>せんせい</sup>する ③<sup>ほん よ</sup>カウンセラーの先生からもらった本<sup>ほん よ</sup>を読む、とい  
<sup>たいしょほうほう</sup>う対処方法<sup>か</sup>を書きました。

## ◎ 強<sup>つよ</sup>みと資<sup>しげん</sup>源

第<sup>だい</sup>6回<sup>かい</sup>で考<sup>かんが</sup>えた内<sup>ない</sup>容<sup>よう</sup>を参<sup>さん</sup>考<sup>こう</sup>として、強<sup>つよ</sup>みや資<sup>しげん</sup>源<sup>げん</sup>を書<sup>か</sup>きます。



Cさんは、強<sup>つよ</sup>みとして、「妻<sup>さい</sup>子<sup>し</sup>を大<sup>たい</sup>切<sup>せつ</sup>に思<sup>おも</sup>う気<sup>き</sup>持<sup>も</sup>ち、まじめな性<sup>せい</sup>格<sup>かく</sup>、機<sup>き</sup>械<sup>かい</sup>操<sup>そう</sup>作<sup>さく</sup>が得<sup>とく</sup>意<sup>い</sup>なこと、資<sup>し</sup>格<sup>かく</sup>」と、資<sup>し</sup>源<sup>げん</sup>には、「妻<sup>つま</sup>と妻<sup>つま</sup>の親<sup>おや</sup>、会<sup>かい</sup>社<sup>しゃ</sup>の社<sup>しゃ</sup>長<sup>ちょう</sup>」と書<sup>か</sup>きました。

## ◎ 保<sup>ほ</sup>護<sup>ご</sup>観<sup>かん</sup>察<sup>さつ</sup>終<sup>しゅう</sup>了<sup>りょう</sup>後<sup>ご</sup>の生<sup>せい</sup>活<sup>かつ</sup>

保<sup>ほ</sup>護<sup>ご</sup>観<sup>かん</sup>察<sup>さつ</sup>が終<sup>あ</sup>わつた後<sup>ご</sup>の生<sup>せい</sup>活<sup>かつ</sup>のイメ<sup>い</sup>ジ<sup>じ</sup>を書<sup>か</sup>きます。



Aさんは「専<sup>せん</sup>門<sup>もん</sup>学<sup>がく</sup>校<sup>こう</sup>でプロ<sup>ぷ</sup>グ<sup>ぐ</sup>ラ<sup>ら</sup>ム<sup>む</sup>の勉<sup>べん</sup>強<sup>きょう</sup>」、Bさんは、「カウ<sup>かう</sup>ン<sup>ん</sup>セ<sup>せ</sup>リ<sup>り</sup>ン<sup>ん</sup>グ<sup>ぐ</sup>を受<sup>う</sup>けな<sup>な</sup>が<sup>が</sup>ら、カ<sup>か</sup>フェ<sup>え</sup>で働<sup>はたら</sup>き始<sup>はじ</sup>めてい<sup>い</sup>る」、Cさんは、「バ<sup>ば</sup>リ<sup>り</sup>バ<sup>ば</sup>リ<sup>り</sup>働<sup>はたら</sup>き、休<sup>きゅう</sup>日<sup>じつ</sup>は家<sup>か</sup>族<sup>ぞく</sup>とド<sup>ど</sup>ラ<sup>ら</sup>イ<sup>い</sup>ブ」<sup>か</sup>と書<sup>か</sup>きました。

## ◎ ありたい自<sup>じ</sup>分<sup>ぶん</sup>

第<sup>だい</sup>4回<sup>かい</sup>で考<sup>かんが</sup>えた「ありたい自<sup>じ</sup>分<sup>ぶん</sup>」が思<sup>おも</sup>い浮<sup>う</sup>かぶよ<sup>よ</sup>うな言<sup>こと</sup>ば<sup>ば</sup>や記<sup>き</sup>号<sup>ごう</sup>、イラ<sup>い</sup>ス<sup>ら</sup>ト<sup>と</sup>な<sup>な</sup>どを書<sup>か</sup>きます。

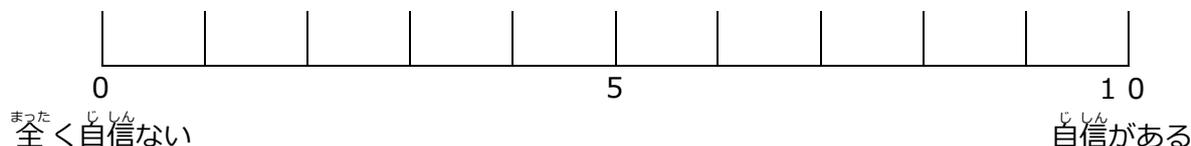
このワ<sup>わ</sup>ー<sup>わ</sup>ク<sup>く</sup>シ<sup>し</sup>ー<sup>い</sup>ト<sup>と</sup>は、プ<sup>ぷ</sup>ロ<sup>ぐ</sup>ラ<sup>ら</sup>ム<sup>む</sup>が終<sup>お</sup>わつて<sup>て</sup>か<sup>か</sup>ら出<sup>しゅ</sup>院<sup>ついでん</sup>ま<sup>ま</sup>での間<sup>あいだ</sup>に書<sup>か</sup>き直<sup>なお</sup>したい<sup>い</sup>こ<sup>こ</sup>とや書<sup>か</sup>き足<sup>た</sup>したい<sup>い</sup>こ<sup>こ</sup>とが<sup>で</sup>出<sup>で</sup>て<sup>て</sup>き<sup>き</sup>たら、先<sup>せん</sup>生<sup>せい</sup>に相<sup>そう</sup>談<sup>だん</sup>して<sup>して</sup>修<sup>しゅう</sup>正<sup>せい</sup>する<sup>す</sup>こ<sup>こ</sup>とが<sup>で</sup>き<sup>き</sup>ます。

また、このワークシートは社会にもち帰ることができます。社会で見返したとき、「ありたい自分」やその土台にある価値に向かって進んでいくことができそうなものを作りましょう。

さらに、保護観察所にも同じ用紙がありますので、社会生活の中で気づいたことなどを踏まえて、作り直すことができます。

## 2 実行する自信は？

「ワークシート9：私のロードマップ」を改めて見てください。ここには、あなたがこのプログラムを通じて考えてきたことが凝縮されています。このロードマップに書いたことを実行する自信はどれくらいありますか？ 今のあなたの気持ちを表すところに印をつけてください。



次回がこのプログラムの最終回です。総仕上げとして、このワークシートの内容を保護観察官、保護司や少年院の先生、あなたをサポートしてくれる人たちに説明してもらいます。うまく説明する必要はありませんが、あなたがどのような思いでプログラムに取り組んだのか、保護観察復帰後の生活で何を大切にしたいと思っているのかが伝わるように努力しましょう。

## 第9回 フィードバックシート

◎この単元は、どれくらい役に立ちましたか。1～5（1～全く役に立たない、5～とても役に立った）の数字を□に、その横に理由を書いてください。

◎この単元におけるあなたの取組姿勢はどうでしたか。1～5（1～とても悪い、5～とても良い）の数字を□に、その横に理由を書いてください。

◎この単元において、あなたが考えたり感じたりしていることを担当の先生（保護観察官や保護司を含む）はどれくらい理解したと感じていますか。1～5（1～全く理解していない、5～とても良く理解した）の数字を□に、その横に理由を書いてください。

◎その他、何かあれば自由に書いてください。



だい かい あら しゅっぱつ  
**第10回 新たな出発**

にんげん  
**単元のねらい**

- ✓ プログラムで学んだことを振り返り、「ありたい自分」の姿  
 に向かって生きていくことへの決意を固めましょう。

1 サポーターとの対話

いよいよこのプログラムも最終回です。これまで考えてきたことを保護観察官や保護司、少年院の先生、家族などあなたをサポートしてくれる人たちに伝え、話し合しましょう。

あなたからスタートです。前回作成した「ワークシート9：私のロードマップ」に基づき、①どんな自分でありたいのか、②どのような生活を送り、保護観察を受けるつもりなのか、③そのためにはどのような強みや資源を活かすことができるのか、④どのようなハードルが考えられ、それをどう超えるつもりなのか、などについて話してください。

▶ワークシート9：私のロードマップ

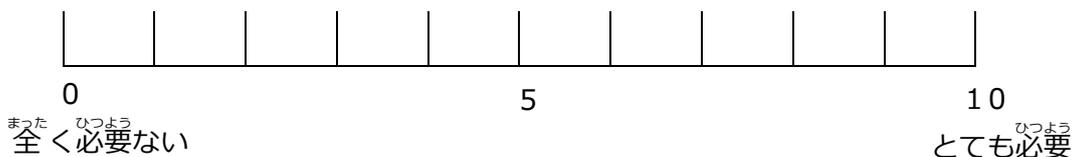
年 月 日

|                                                                                                                                                         |                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>保護観察中</p> <p>目指す生活【第7回参照】</p> <p style="text-align: center;">②</p> <p>目指す生活へのステップ【第7回参照】</p> <p>ハードル【第8回参照】</p> <p style="text-align: center;">④</p> | <p>保護観察終了後</p> <p>ありたい自分【第4回参照】</p> <p style="text-align: center;">①</p> <p>ハードルを超える方法【第8回参照】</p> |
| <p>後みと資源</p> <p>後み（私の中にあるもの）【第6回参照】</p> <p style="text-align: center;">③</p> <p>資源（あなたをサポートする人・機関など）【第6回参照】</p>                                         |                                                                                                   |

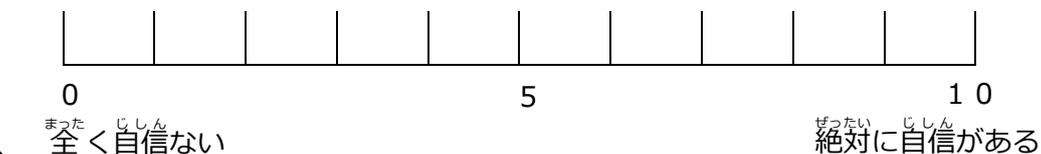
## 2 今の気持ちの確認

プログラムを終えるにあたって、今の気持ちを確認しましょう。

- ✓ 今のあなたにとって、保護観察に復帰し、再非行せず遵守事項を守って生活することはどれくらい必要なことですか？自分の気持ちを表すところに印をつけてください。



- ✓ 今のあなたにとって、保護観察に復帰し、再非行せず遵守事項を守って生活できる自信はどれくらいですか？自分の気持ちを表すところに印をつけてください。



## 3 終わりに

これで、このプログラムは終了です。勉強になったという人、よくわからなかったという人など、さまざまだと思いますが、1つでも良いので、このプログラムを通じて学んだことを社会にもち帰ってほしいと思います。そして、社会の中で「ありたい自分」に近づく行動を選択していきましょう。



イドは、あなたがこの旅でどこへ行き、何をしたいのかを一緒に  
考えてくれ、あなたが行こうとする道に危険がひそんでいるとき  
には、そのことを教えてくれます。道に迷ったときには、今どこに  
いるのかを教えてくれるでしょう。しかし、あなたがどこに向か  
い、何をすべきかを決めるのは、あくまでもあなた自身です。

あなたは、このプログラムをとおして、自分がどこに向かいたい  
のか、その途中で何をするのか、どんな困難が待ち受けているのか  
を考えました。もうすぐ社会に戻って自分の旅を再開することに  
なりますが、もしかすると、何らかの理由で、思いどおりの道を選  
ぶことができないかもしれません。それでも目的地を変える必要は  
ありません。旅行ガイドと相談し、別なルートを選べば良いので  
す。

あなたが選んだ「ありたい自分」の姿に向かって歩み続けてく  
ださい。



## 第10回 フィードバックシート

◎このプログラムは、どれくらい役に立ちましたか。1～5（1～全く役に立たない、5～とても役に立った）の数字を□に、その横に理由を書いてください。

◎このプログラムにおけるあなたの取組姿勢はどうでしたか。1～5（1～とても悪い、5～とても良い）の数字を□に、その横に理由を書いてください。

◎このプログラムを通じて考えたことや感じたこと、担当の先生（保護観察官や保護司を含む）に伝えたいことなどを自由に書いてください。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# ▶ワークシート1：自分を知る

\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_月 \_\_\_\_\_日

家族関係

点

保護観察官／保護司との関係

点

交友関係

点

仕事／学業等

点

心身の健康

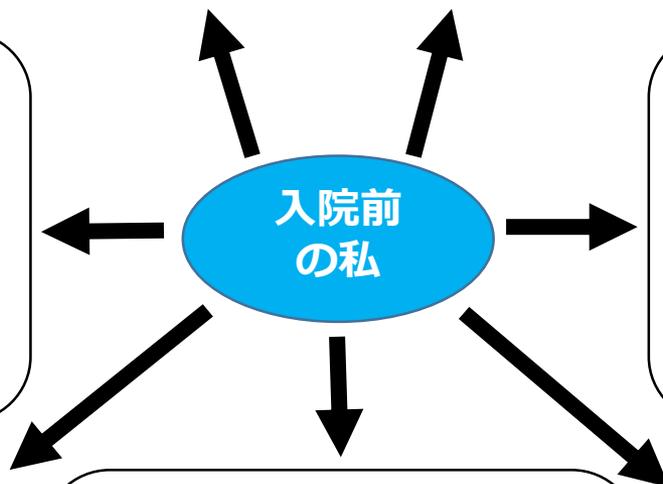
点

趣味や興味・関心

点

その他

点



▶ワークシート2：私にとっての保護観察

\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_月 \_\_\_\_\_日

**遵守事項に違反する生活**

自分のためになる面

大変だと思う面

短期的

短期的



長期的

長期的

**遵守事項を守る生活**

自分のためになる面

大変だと思う面

短期的

短期的



長期的

長期的

▶ワークシート3：価値の的

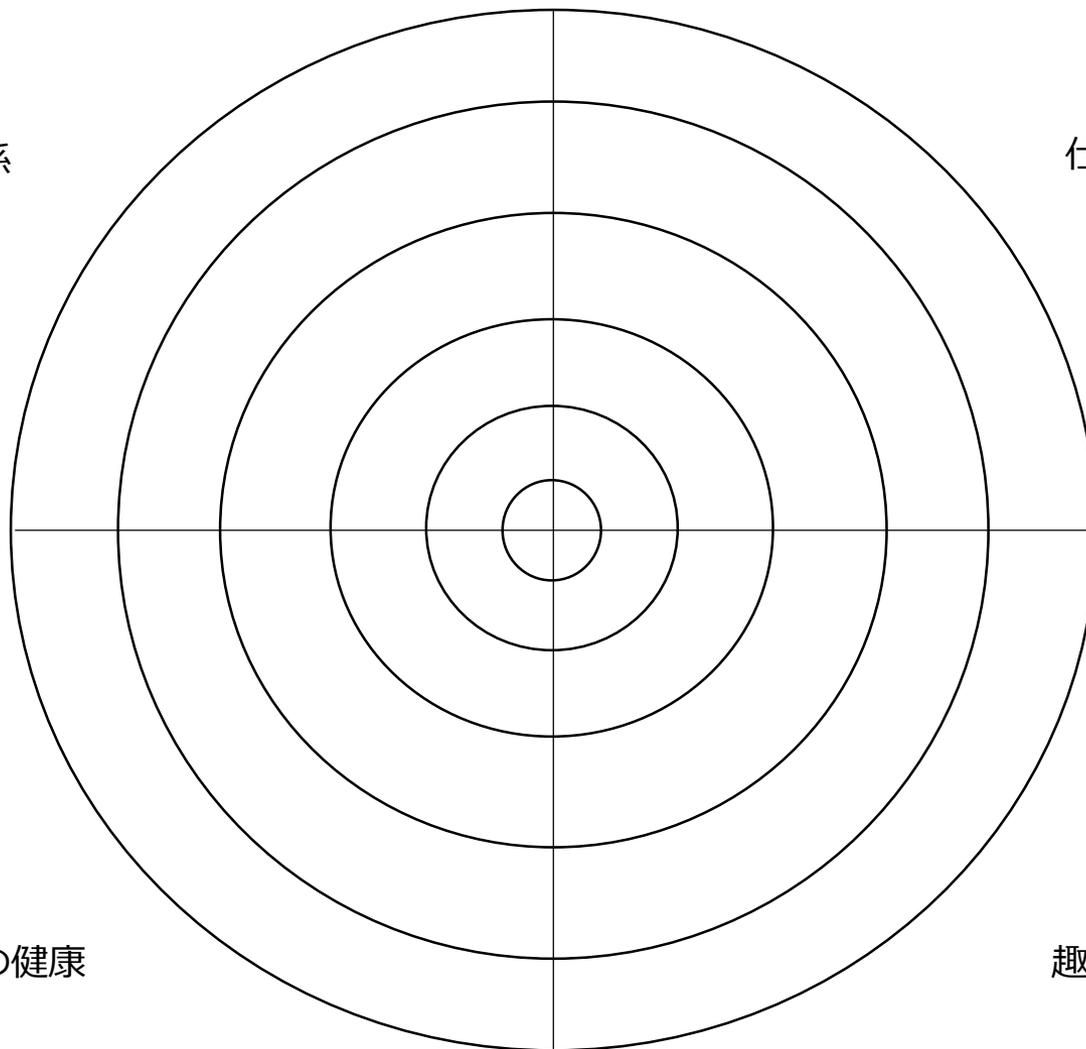
\_\_\_\_年 \_\_\_\_月 \_\_\_\_日

人間関係

仕事／学業等

心身の健康

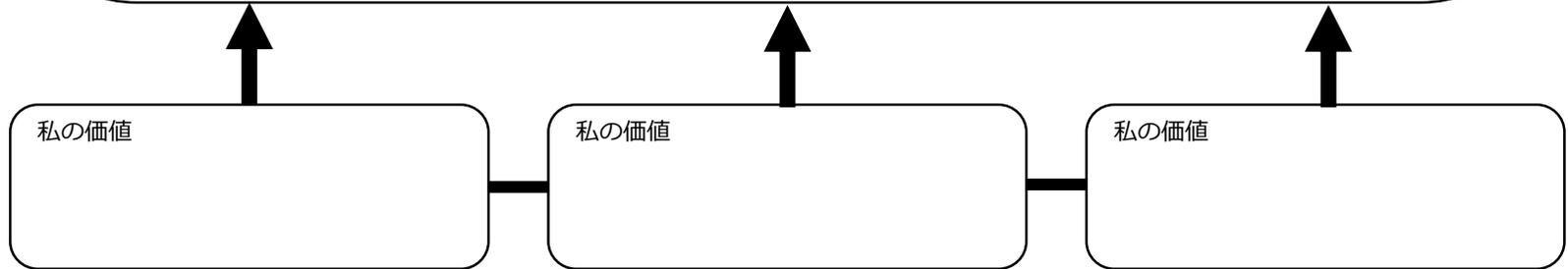
趣味や興味・関心



▶ワークシート4：ありたい自分

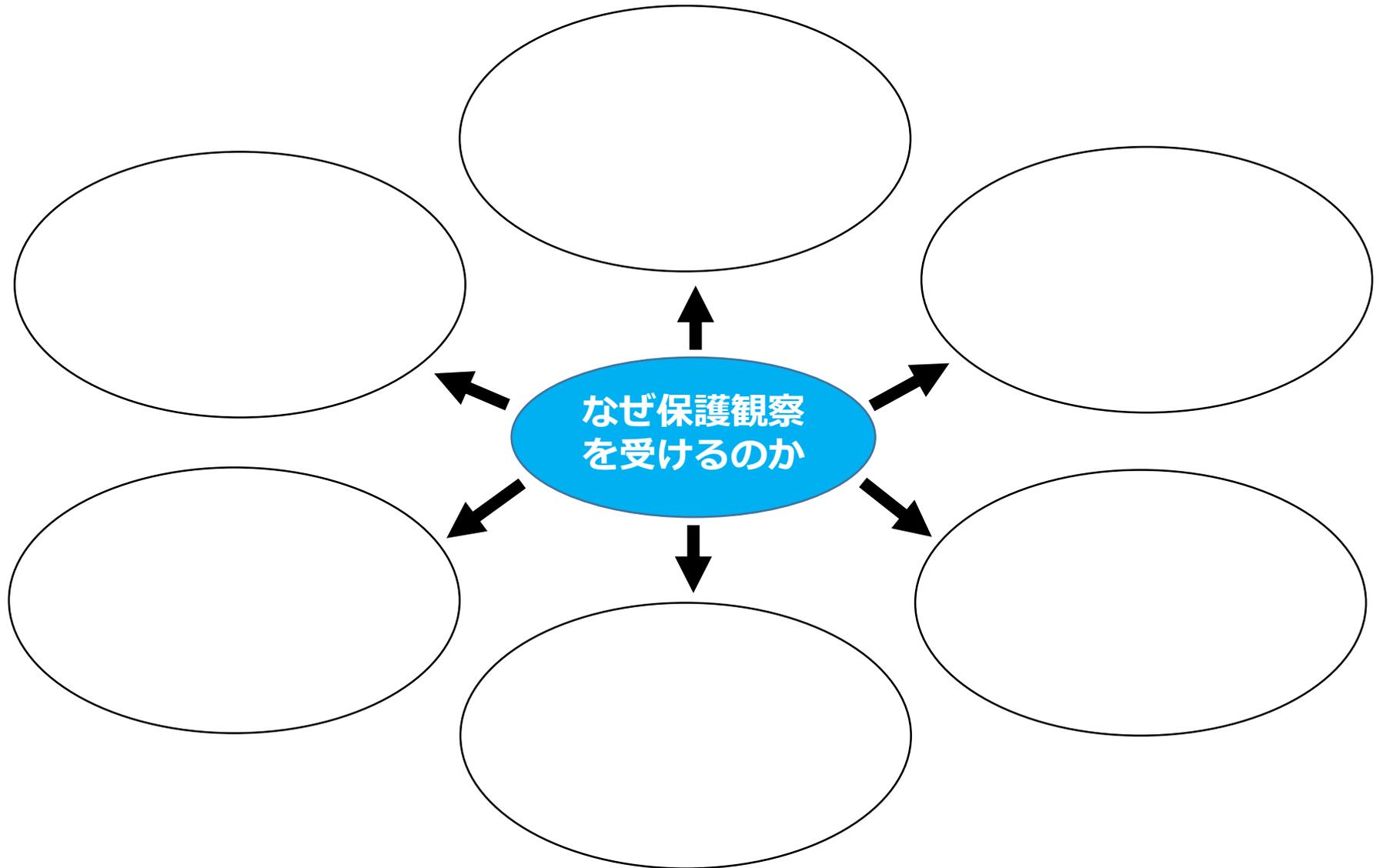
\_\_\_\_年 \_\_\_\_月 \_\_\_\_日

私はこんな自分でいたい



▶ワークシート5：なぜ保護観察を受けるのか

\_\_\_\_年 \_\_\_\_月 \_\_\_\_日



▶ワークシート6：私の強みと資源

\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_月 \_\_\_\_\_日

人間関係

性格

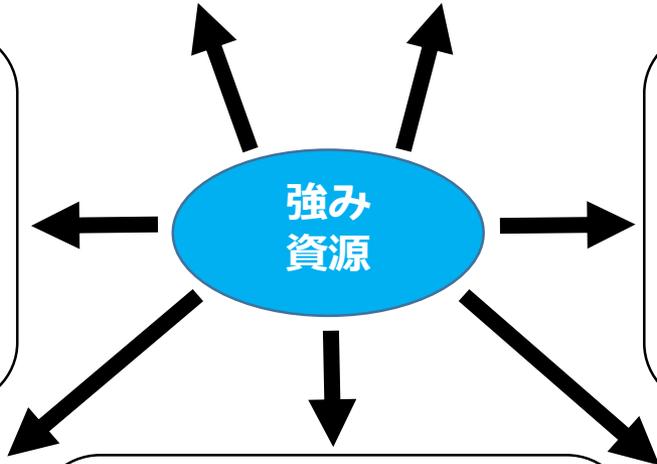
能力／技術／特技

心身の健康

信念／価値観

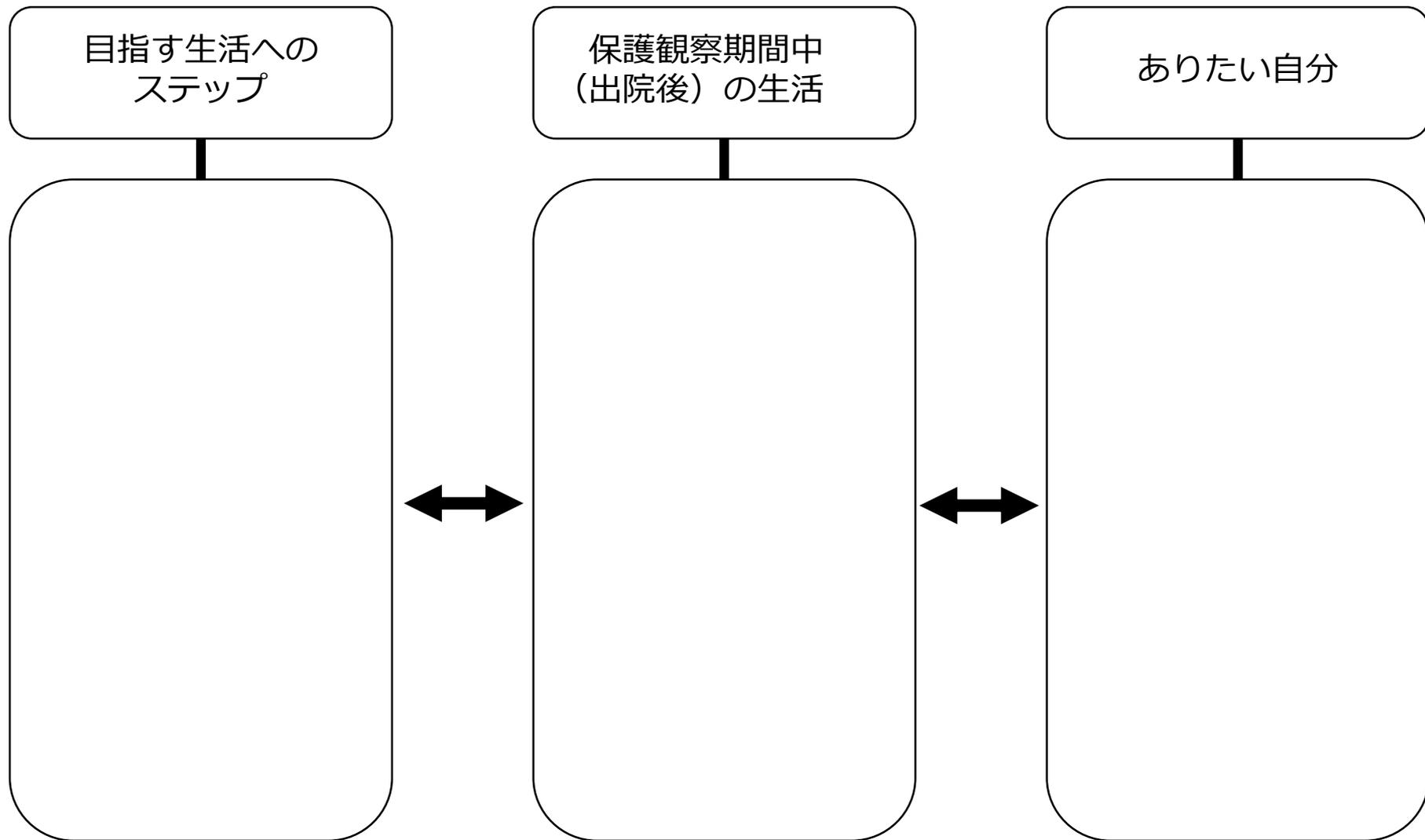
仕事／学業等

その他



▶ワークシート7：「ありたい自分」へのステップ

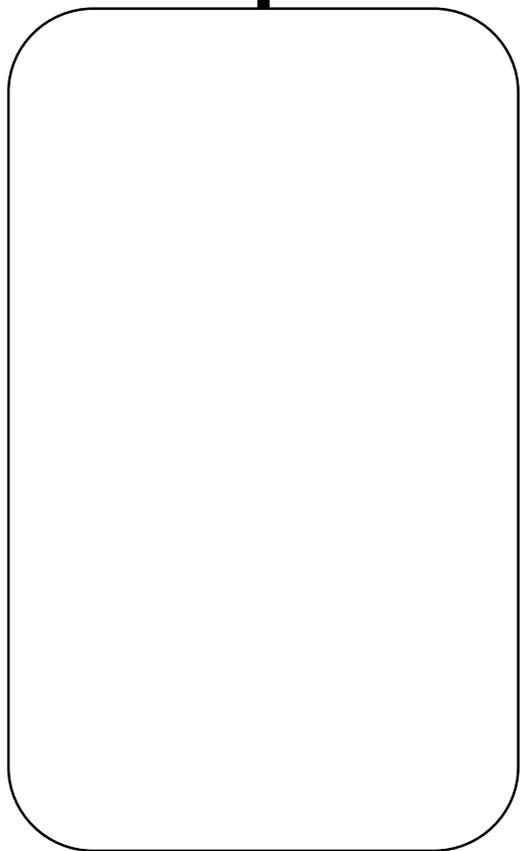
\_\_\_\_年 \_\_\_\_月 \_\_\_\_日



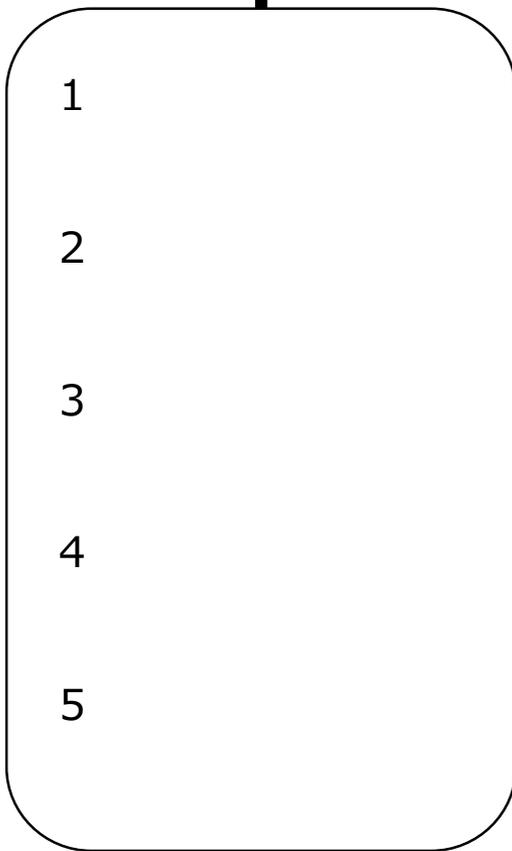
▶ワークシート8：ハードルを越える

\_\_\_\_年 \_\_\_\_月 \_\_\_\_日

保護観察中に  
現れるハードル

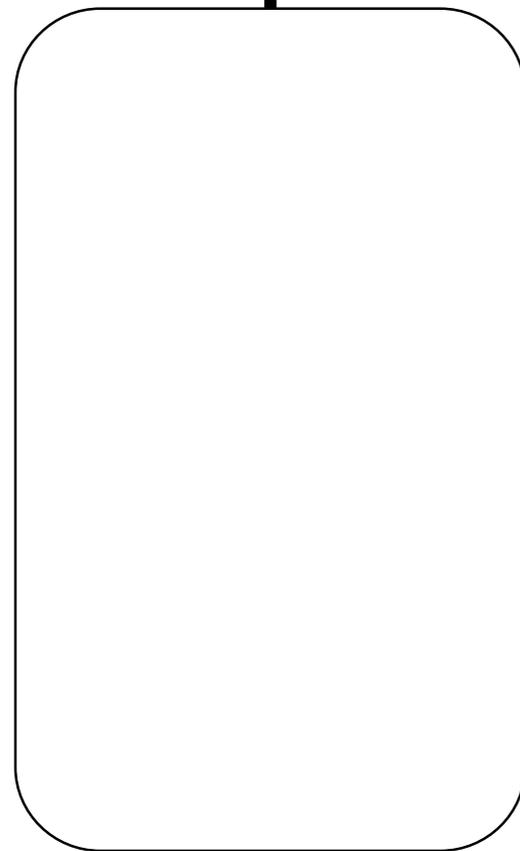


ハードルを  
越えるための方法



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

どの方法にするか選ぶ



# ▶ワークシート9：私のロードマップ

\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_月 \_\_\_\_\_日

|                                                            |                          |                                    |
|------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------|
| <p>保護観察中</p> <p>目指す生活【第7回参照】</p> <p>目指す生活へのステップ【第7回参照】</p> | <p>保護観察終了後</p>           | <p>ありたい自分【第4回参照】</p>               |
| <p>ハードル【第8回参照】</p>                                         | <p>ハードルを越える方法【第8回参照】</p> |                                    |
| <p>↑ ↓</p>                                                 | <p>↑ ↓</p>               | <p>↑ ↓</p>                         |
| <p>強みと資源</p> <p>強み（私の中にあるもの）【第6回参照】</p>                    |                          | <p>資源（あなたをサポートする人・機関など）【第6回参照】</p> |



▶短縮版ワークシート1：私にとっての保護観察

\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_月 \_\_\_\_\_日

遵守事項に違反する生活

遵守事項を守る生活

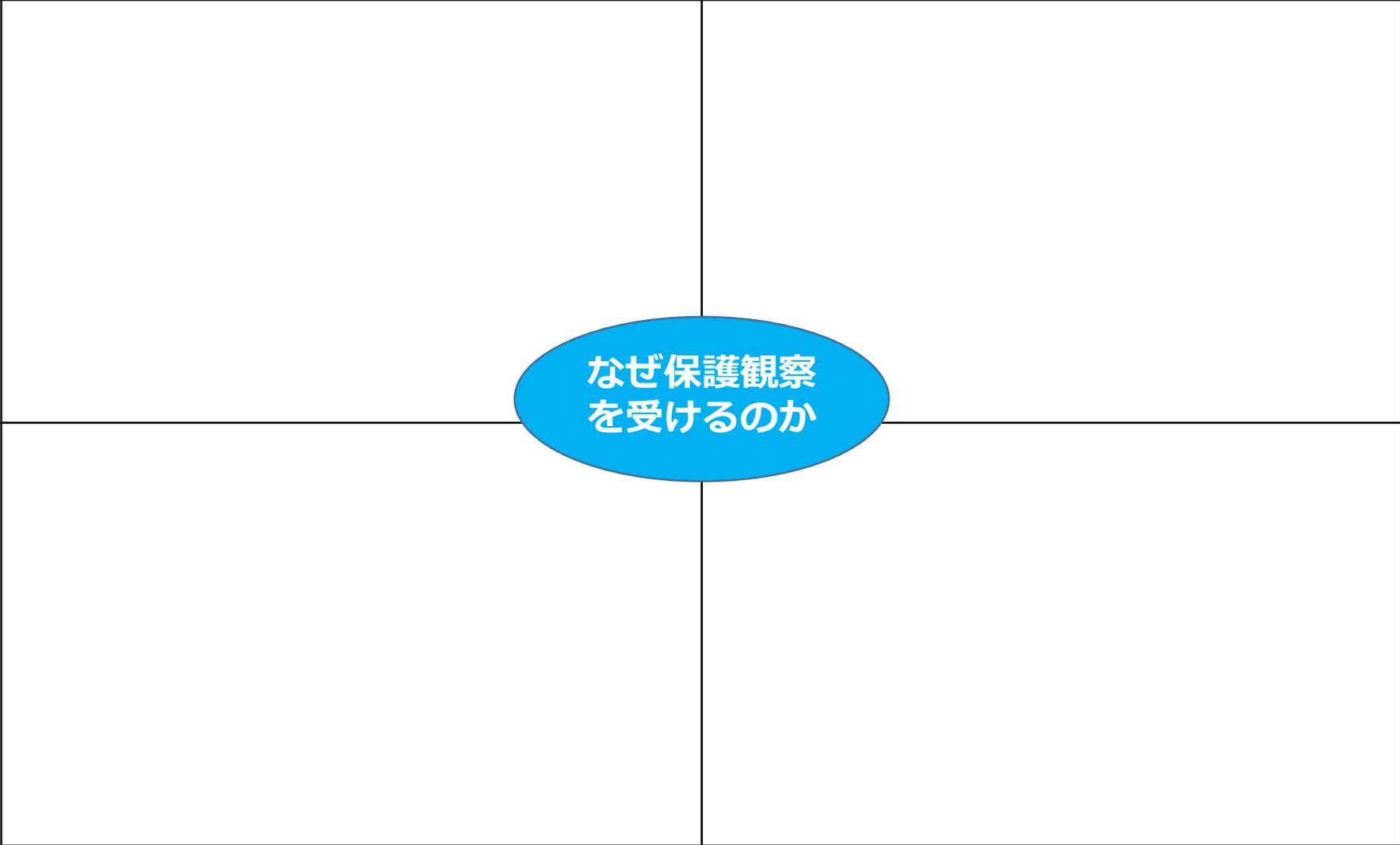
自分のため  
になる面

大変だと  
思う面

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |

▶短縮版ワークシート2：なぜ保護観察を受けるのか

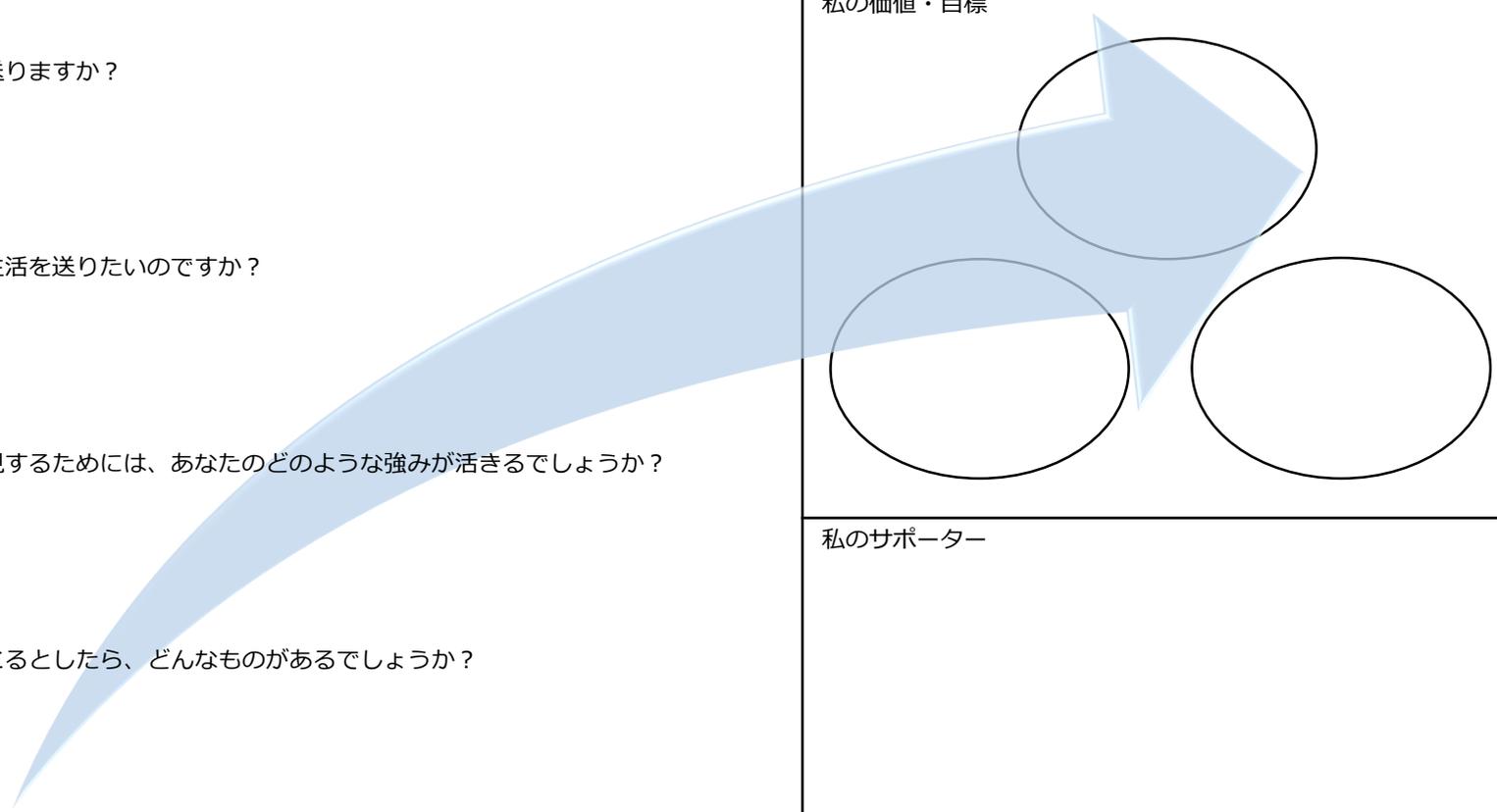
\_\_\_\_年 \_\_\_\_月 \_\_\_\_日



なぜ保護観察  
を受けるのか

# ▶短縮版ワークシート3：私のロードマップ

\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_月 \_\_\_\_\_日

|                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>保護観察中</p> <p>①どんな生活を送りますか？</p> <p>②どうしてその生活を送りたいのですか？</p> <p>③その生活を実現するためには、あなたのどのような強みが生きるでしょうか？</p> <p>④もし問題が起こるとしたら、どんなものがあるでしょうか？</p> <p>⑤その問題にどう対処しますか？</p> | <p>私の価値・目標</p>  <p>The diagram features a large, light blue arrow pointing from the left column towards the right column. Along the path of the arrow, there are three circles. The top circle is partially filled with the arrow's color, while the middle and bottom circles are empty. The arrow's tail is at the bottom left, and its head is at the top right.</p> |
|                                                                                                                                                                     | <p>私のサポーター</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |