

# J - COMPASS



コンパスシート

これが私です

# もく じ 目 次

はじめに	1
グループワークに参加するみなさんへ	3
個別に先生と学習を進めていくみなさんへ	5
<input type="checkbox"/> 第1回 どんな自分でありたいか	6
<input type="checkbox"/> 第2回 これが私です	15
<input type="checkbox"/> 第3回 モチベーション	22
<input type="checkbox"/> 第4回 行動の選択	30
<input type="checkbox"/> 第5回 思考について	39
<input type="checkbox"/> 第6回 気持ちについて	47
<input type="checkbox"/> 第7回 性へのとらわれ	56
<input type="checkbox"/> 第8回 周囲の人との関係	62
<input type="checkbox"/> 第9回 自分にとっての大きな出来事	67
<input type="checkbox"/> 第10回 観察する自分	72
<input type="checkbox"/> 第11回 自分らしい生き方	79
<input type="checkbox"/> 第12回 新しい出発	86
おわりに	92

# はじめに

このワークブックは、性非行をしてしまった人が、もうだれも傷つ  
けず、自分が本当にありたい自分であるために、乗り越えるべき課題  
をしっかりと受け止めて、勇気を持って歩み始めるためのものです。

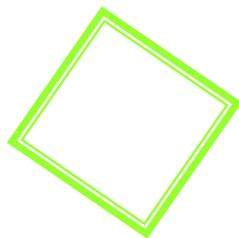
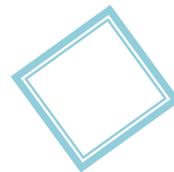
私たちの行動の成り立ちは、とても複雑です。頭で分かっているつもりでも、そのときの自分の心の状態や知識、周囲の環境など、状況によっていろいろなパターンが生まれます。時間には全く同じ瞬間はありません。その、さまざまなき、今、この瞬間を大切にできる自分を築いていくために、このワークブックでは、いろいろなことを学びます。しかし、何よりも大切なのは、ここで学んだことを日常の生活に生かして、自分のものにしていくということです。

寮生活で対人関係について学ぶこと、授業で被害者のことや、性の正しい知識、怒りの対処方法などを学ぶこと、体育で健康な体をつくること、職業指導で一生懸命に取り組むこと、自分がうまく整理できずに困っていることなどを人に相談することなどは、すべてなりたい自分とつながっています。



あなたは、人も自分も傷つけず、自分らしく生き生きと生きる道を  
選択することができます。豊かで充実した生活を送ることができる  
のです。それを実現できるのは、他のだれでもなく、自分だけです。  
でもひとりではありません。自分で歩み始めたら、応援してくれる人  
がたくさんいることに気づくでしょう。

何よりも、あなたはみんながより安全に、安心して暮せるための、  
社会に欠かせない重要な一員なのです。



## グループワークに参加するみなさんへ

グループワークは、安全で安心できるグループであることがとても重要な条件です。

下に書いてあるようなことをお互いが自然に実行できることが理想です。しかし、初めにしっかりとした枠組があることによって、安心してよいスタートを切ることができます。授業の始めに毎回確認するなどして、お互いに安全・安心な場を確保していきましょう。

### グループワークのルール

 人の話はていねいに聞きます。

人が話しているときは、相手の方を見て、ていねいに聞きましょう。人の話をていねいに聞くと、話している人はそれだけでも安心した気持ちになります。また、聞いている人も、人の気持ちがよりよく伝わってきて、お互いに気持ちを分かち合うことができます。

 批判はしません（心の中でも）。

**J-COMPASS**のグループワークは、人の考えや問題点をお互いに指摘し合ったり、議論したりするものではありません。人から批判されると思うと自分の意見を言うことがいやになって

しまいます。また、<sup>ちよくせつひはん</sup>直接批判されなくても、<sup>こころ なか ひはん</sup>心の中では批判されているのではないかと、<sup>おも ふあん</sup>思うと、不安になってしまったりします。ですから、このグループを、より<sup>あんぜん あんしん ば</sup>安全・安心な場とするために、<sup>ひと はな</sup>人が話してくれたことには、<sup>ちよくせつてき</sup>直接的にはもちろん、<sup>こころ なか ひはん</sup>心の中でも批判はしないことを<sup>こころが</sup>心掛けます。話の内容の<sup>はなし</sup>良し悪しを<sup>ないよう よ あ</sup>判断するのではなく、<sup>たが</sup>お互いに「<sup>はな</sup>話してくれてありがとう。」という<sup>きも も</sup>気持ちを持ちましょう。

もし、<sup>ひはん</sup>うっかり批判してしまっている<sup>じぶん き</sup>自分に気づいたら、きっともうその<sup>じてん</sup>時点でその<sup>ひと</sup>人に対する<sup>ひはん</sup>批判の<sup>こころ</sup>心は<sup>た さ</sup>立ち去っているでしょう。それで<sup>じゅうぶん</sup>十分です。

<sup>ひはん ひょうか</sup>批判や評価を<sup>ひと はなし き</sup>せずに人の話が<sup>あいて</sup>聞けるようになると、<sup>そんちょう</sup>相手を尊重することができ、その<sup>ひと</sup>人の<sup>たちば</sup>立場に<sup>た</sup>立った<sup>てきせつ</sup>適切な<sup>じよげん</sup>助言ができるようになります。<sup>ひはん</sup>批判と<sup>じよげん</sup>助言は<sup>ちが</sup>違います。

### 話す時間はみんなで分かち合います。

<sup>おな</sup>同じ人ばかりが<sup>ひと</sup>発言したり、<sup>はつげん</sup>特定の人だけが<sup>とくてい</sup>長く<sup>ひと</sup>話し過ぎてしまったり、<sup>ひと はなし</sup>人の話を<sup>ひとり</sup>さえぎってしまったりしないように<sup>こころが</sup>心掛けましょう。

### 秘密を守ります。

グループワーク<sup>ちゆう</sup>中も、グループワーク<sup>ご</sup>後も、<sup>たが</sup>お互いに<sup>しんぱい</sup>心配なく<sup>す</sup>過ごすことができるよう、グループワークで<sup>し</sup>知った<sup>こじん</sup>個人の<sup>じょうほう</sup>情報は<sup>ほか</sup>他では<sup>ぜったい</sup>絶対に<sup>はな</sup>話さないようにしましょう。

こべつ せんせい がくしゅう すす  
個別に先生と学習を進めていくみなさんへ

❁ じっくりとよく読んですすめていきましょう。自分のペースでしっかりと読み、よくわからなかったら何度も繰り返し読んでみましょう。それでもよくわからなかったら、それはそれでかまいません。

❁ このワークブックには「答え」はありません。あなたの正直な考えには正解や不正解などありません。今、自分自身がどう考えているかが重要で、途中で新しいことに気がついて、考えが変わったりすることもあるかもしれませんが、それでよいのです。

❁ 先生はあなたが書いたことについて、批判したり、評価したりしません。

「こんなことを書いたら先生はどう思うだろう。」などと心配せず、自分自身と向き合う気持ちで安心して取り組みましょう。

## 第1回 どんな自分でありたいか

みなさんは、今、少年院にいますが、このことはもともと自分の人生の計画にあったことでしょうか？

例えば、小学校1年生のころを振り返ってみましょう。大人になつたら犯罪をしようとか、18歳になつたら少年院に行くのが夢だったという人はいますか？おそらく多くの人が、少年院という言葉すら知らず、悪いことをする人はこわい人というイメージがあつたのではないかと思います。

では、今、少年院にいる自分は どうしてしまったのでしょうか？  
自分がどこに向かっているのかということをはっきりと考える必要があります。

### とざん はなし 登山の話

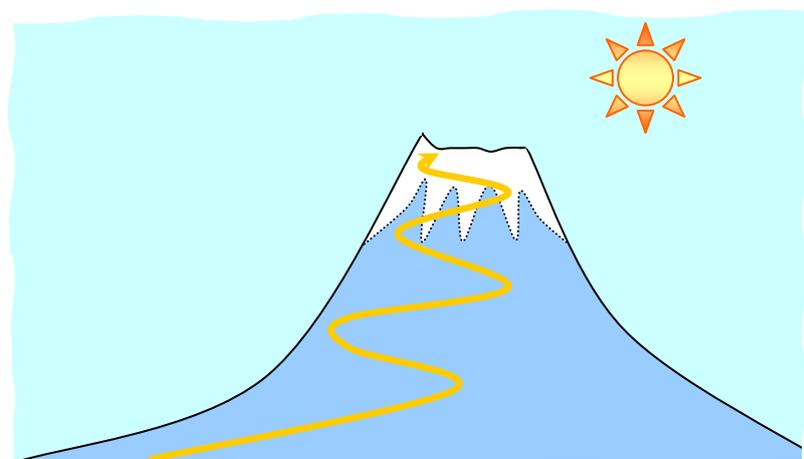
人生を登山にたとえてみましょう。みんな頂上を目指して進みますが、たくさんの道があります。人生の道はさまざまです。だれひとりとして全く同じ道を歩む人はいません。どんな道を選択しても、それはその人の自由です。苦難の末に、道のないところに道を作つていく人もいます。

だれもが方向を見失いたくないものですが、人生には空の天気と

おな 同 じ よ う に い ろ い ろ な こ と が 起 こ り ま す 。 ち ょ う じ ょ う 頂 上 の 目 印 が 雲 に 隠 れ て ど こ に あ る の か 分 か ら な く な っ た り 、 き ょ う ふう 強 風 に あ お ら れ て ま え 前 に 進 め な く な っ た り 、 き 気 が つ い た ら 同 じ と こ ろ を ま わ 回 っ て い た り 、 ど ん ど ん ち が う み ち 道 を す す 進 ん で し ま い 、 た す 助 け を も と 求 め る こ と す ら で き な く な っ て し ま う こ と も あ り ま す 。

と ざ ん 登 山 の と き 、 じ ぶ ん 自 分 が い る ほう が く 方 角 を お し 教 え て く れ る と と て も べ ん り 便 利 な も の と し て 、 ほう い じ し ん 方 位 磁 針 ・ ほう い じ し ゃ く 方 位 磁 石 が あ り ま す 。 じ ぶ ん 自 分 の すす 進 ん で い る ほう こ う 方 向 を かく に ん 確 認 す る こ と が で き て 、 み ち 道 を ま ち が え て も 、 ほう こ う 方 向 を し ゅ う せい 修 正 す る こ と が で き る 、 と て も こ こ ろ づ よ 心 強 い も の で す 。

では、「自分自身の人生のコンパス」って何でしょう？



## 価値

### ～人生のコンパス～

それは、「自分が生きていく上で大切にしていること、したいこと」  
のことです。大切にしたいけれど、今はできていないと思うことでもかまいません。このコンパスを、「価値」と言います。価値を意識することができると、登山のコンパスと同じように自分の進んでいく方向を確認したり、修正することができます。また、性非行と自分との関係を見つめることもできます。

この「人生の価値」について、「どんな自分でありたいか」ということから考えてみましょう。

まず、下書きです。軽い気持ちで「こんな人でありたい」という自分を率直に書いてみましょう。(例:「やさしい人」 ※まったく思い浮かばない人は、空欄でもかまいません。)

次に、自分が大切にしたい価値を明確にするためのポイントをいくつか紹介します。理解できたらチェックボックスにチェック(☑)をしていきましょう。

★ 1 価値と目標の違いを理解する。 □

A君は、「誠実な人」でありたいと思っています。この「誠実」というのは価値になります。また、A君は将来、整備士になりたいと思っています。これは、目標です。

価値は自分の中に存在する質のことで、忘れていても、意識することで、今、この瞬間に生かすことができます。

一方、目標は、取り組むことによって将来、到達、達成できるものです。ここではいつでもどこでも自分が持つておくことのできるコンパス（価値）を探します。

★ 2 マイナスの言葉よりもプラスの言葉で □

「〇〇しない人」などの、マイナスの（否定的な）言葉ではなく、「〇〇する人」や「〇〇な人」というようにプラスの（肯定的な）言葉を使いましょう。ほぼ同じ目的地に思える言葉であっても、プラスの言葉の方が、よりはば広く、無理なく理想の自分に近づくことができます。「非行をしない人になりたい」という言葉が浮かんできたら、さらに「非行をしない人ってどんな人だろう」と考えを進めます。すると、「ルールを守る人」だと考えつくかもしれません。これもとてもよい考えですが、もしもっと考えられるようなら、さらに「ルールを守る人ってどんな人だろう」と深く考えてみます。「自分の行動に責任が持てる人」とか、「人の気持ちを考え

られる人」などが出てくるかもしれません。もうこれ以上浮かばないと思ったら、その中で、自分が一番気に入った、気持ちがひかれる言葉を取り上げるとよいでしょう。

### ★ 3 主人公は自分 ～変えられるのは自分だけ～ □

「家族を安心させられる人」についてはどうでしょうか？これは、プラスの言葉で、とても思いやりのある考えではありますが、安心してくれるかどうかは家族の人にしか分かりません。変えられるのは自分だけなのです。そこで先ほどの例と同じように、さらに考えを進めて、「家族を安心させられる自分ってどういう自分だろう」と考えてみましょう。

「人から愛される人」も同じです。人から愛される自分になるにはどういう自分であることがよいのかを考えます。よいアイデアが出ずに困った場合は、その言葉（自分が人に求めている言葉）を逆に自分にあてはめて、「安心感のある人」、「人を愛することができる人」と考えてみるのもよいでしょう。人に求めていることは、自分ができるようになることで満たされたり、周囲により影響を与えることもできます。

### ★ 4 「ならなければ」ではなく、自分が「ありたい」人 □

自分の価値ですから、人から求められる自分ではなく、自分の気持ちが大切です。いつも家族から「しっかりしなさい」

といわれるから「しっかりした人になりたい」と考えた場合は、もう一度よく考えてみましょう。家族からも言われるけれど、自分自身も本当にこうありたいと心から思っていたら、そのままでかまいません。

「しっかりした人」を、さらに自分が具体的にイメージできるように「自分の考えを持った人」とか、「生き生きとした人」などと深く考えてみるのもよいでしょう。

## ★5 ずっと大切にできるもの □

価値は人生を通じて一つではありません。実際には自分の価値は年齢を追うごとに変わっていったり増えていったりします。たくさんあるのです。ここでは、今、自分にとって大切にしたいものを選んでみます。より大切な価値を選ぶには、自分が30歳になったときでも、60歳になったときでも、そういう自分であったらうれしいと思うかどうか確認してみるのもよいかもしれません。

## ★6 より分かりやすく □

「強い男でありたい」と思ったとしたらどうでしょうか？それを聞いて、人によっては筋肉をきたえ上げた男の人を想像するかもしれません。また、困った人を助ける心の優しい男の人を想像するかもしれません。自分がどういう気持ちでそう思っ

たのかよく<sup>かんが</sup>考<sup>え</sup>え、自分自身<sup>じぶんじしん</sup>がイメージしやすいように、分<sup>わ</sup>かりやすい表<sup>ひょうげん</sup>現<sup>えら</sup>を選びましょう。

また、あえて「男<sup>おとこ</sup>」という、すでに決<sup>き</sup>まっている性<sup>せい</sup>別<sup>べつ</sup>や、名<sup>な</sup>前<sup>まえ</sup>などの固<sup>こ</sup>有名<sup>ゆうめい</sup>詞<sup>し</sup>、地<sup>ち</sup>域<sup>いき</sup>や所<sup>しょ</sup>属<sup>ぞく</sup>などを含<sup>ふく</sup>める必<sup>ひつ</sup>要<sup>よう</sup>はありません。それらは目<sup>もく</sup>標<sup>ひょう</sup>と同じように、一<sup>ひと</sup>つの目<sup>め</sup>印<sup>じるし</sup>に過<sup>す</sup>ぎず、真<sup>しん</sup>の自<sup>じ</sup>分<sup>ぶん</sup>らしさを表<sup>ひょうげん</sup>現<sup>えら</sup>しにくくさ<sup>めん</sup>せてしまう面<sup>めん</sup>がありますから、ここでは使<sup>つか</sup>いません。

「幸<sup>しあわ</sup>せな人<sup>ひと</sup>になりたい」と思<sup>おも</sup>ったときは、自<sup>じ</sup>分<sup>ぶん</sup>がとらえてい<sup>る</sup>「幸<sup>しあわ</sup>せ」の意<sup>い</sup>味<sup>み</sup>をある程<sup>てい</sup>度<sup>ど</sup>明<sup>めい</sup>確<sup>かく</sup>にすることが重<sup>じゅう</sup>要<sup>よう</sup>です。「お金<sup>かね</sup>持<sup>も</sup>ちになる」ことが幸<sup>しあわ</sup>せだと考<sup>かんが</sup>えていたら、これは「価<sup>か</sup>値<sup>ち</sup>」ではなく到<sup>とう</sup>達<sup>たつ</sup>点<sup>てん</sup>のある「目<sup>もく</sup>標<sup>ひょう</sup>」になります。

「お金<sup>かね</sup>持<sup>も</sup>ちになることによ<sup>な</sup>って、何<sup>なに</sup>が得<sup>え</sup>られるか」、「私<sup>わたし</sup>が心<sup>こころ</sup>から得<sup>え</sup>たいものとかみ合<sup>あ</sup>っているか」などと考<sup>かんが</sup>えてみましょう。より自<sup>じ</sup>分<sup>ぶん</sup>が求<sup>もと</sup>めている、こ<sup>う</sup>ありたいとい<sup>う</sup>自<sup>じ</sup>分<sup>ぶん</sup>が<sup>で</sup>出てくるかもしれません。



## ホームワーク

ワークブックですでに自分の価値を考<sup>かんが</sup>えてみたと思<sup>おも</sup>いますが、すぐに見つけられた人もい<sup>ひと</sup>れば、なかなか見つけられなかつた人もい<sup>ひと</sup>ると思<sup>おも</sup>います。見つけられなかつた人は、次<sup>つぎ</sup>のリストを参考<sup>さんこう</sup>にしてみま<sup>み</sup>しょう。自分<sup>じぶん</sup>の中に眠<sup>ねむ</sup>る価値<sup>かち</sup>を掘<sup>ほ</sup>り起<sup>お</sup>こすヒント<sup>か</sup>が隠<sup>かく</sup>れているかもしれませ<sup>ん</sup>。

下<sup>した</sup>の「価値<sup>かち</sup>」のリストの中<sup>なか</sup>で、気<sup>き</sup>に入<sup>い</sup>ったもの<sup>もの</sup>に○を、その中<sup>なか</sup>でも特<sup>とく</sup>に自分<sup>じぶん</sup>の胸<sup>むね</sup>に響<sup>ひび</sup>いたもの<sup>もの</sup>には濃<sup>こ</sup>く○をしま<sup>し</sup>ま<sup>ま</sup>しょう。数<sup>かず</sup>を限定<sup>げんてい</sup>する必要<sup>ひつよう</sup>はありませ<sup>ん</sup>。直<sup>ち</sup>感<sup>よくかん</sup>を大切<sup>たいせつ</sup>にして選<sup>えら</sup>んでみてくだ<sup>さ</sup>い。

そしてそれをヒントに、もう一<sup>いちど</sup>度<sup>じぶん</sup>、自分<sup>ことばまた</sup>の言葉<sup>ことばまた</sup>又<sup>また</sup>はイメー<sup>じ</sup>ジ<sup>で</sup>「こ<sup>う</sup>ありたい」とい<sup>う</sup>自分<sup>じぶん</sup>を探<sup>さぐ</sup>ってしま<sup>ま</sup>しょう。

### 【価値名詞・価値動詞のリスト】

あい 愛する	あか 明るさ	あたた 暖かさ	あんぜん 安全
あんてい 安定	あんしん 安心	つづ 続ける	いたわる
いつく 慈しみ	はな 話す	おだ 穏やか	おも 思いやり
おつ 落ち着き	かいふくりよく 回復力	かいけつ 解決	まな 学ぶ
かん 感じる	げんき 元気	かんしゃ 感謝	かんだい 寛大
ちょうわ 調和	きょうかん 共感	きょうりよく 協力	うやま 敬う
けんこう 健康	みが 磨く	きず 築く	けんめい 賢明
みと 認める	びょうどう 平等	こうじょうしん 向上心	しあわ 幸せ
さいぜん 最善	きづか 気遣う	こせい 個性	こんき 根気

した 親しみ	じあい 慈愛	たす 助ける	しん 信じる
じはつせい 自発性	じ こ ひょうげん 自己表現	の 伸びる	しぜん 自然
じゆう 自由	じ ひ 慈悲	かんが 考える	じりつ 自律
じゆうなんせい 柔軟性	う い 受け入れる	しゆうちゆう 集中	じょうねつ 情熱
つた 伝える	しょうじき 正直	すす 進む	しんせつ 親切
たの 楽しむ	せいじつ 誠実	せいけつ 清潔	つく 作る
つつし 慎み	かしこ 賢さ	ち え 知恵	ととの 整える
せきにん 責任	ちいきこうけん 地域貢献	しんらい 信頼	そうめい 聡明
ちよっかん 直感	き 聞く	ちゆういぶか 注意深さ	つながり
び 美	かか 関わる	ささ 支える	バランス
むしゆうちやく 無執着	やすらぎ	やさ 優しさ	ゆうじょう 友情
ユーモア	へいわ 平和	まえむ 前向き	ゆうこう 友好
ゆるし	どりよく 努力	にんたい 忍耐	まごころ 真心
わ 和	やわ 柔らかさ	ゆうき 勇気	ゆうかん 勇敢
ゆうが 優雅	ゆた 豊かさ	れいぎ 礼儀	よろこ 歡び
りそうしゆぎ 理想主義	りかい 理解		

これらも参考にして、自分の価値、「どんな自分でありたいか」を、  
もう一度書いてみましょう。(前のままでもかまいません。)

## 第2回 だい かい わたくし **これが私です**

今回は、前回少しふれた価値と目標の違いを復習してから、  
具体的なコンパスシート「これが私です」の作成の仕方やその目的  
を学びます。

### 価値と目標の違い

#### 価値

(例：優しさ)

- 意識すれば、いつでもどこでも、今この瞬間に呼び起こすことができる。
- うまくいかないときでも価値は消えない。
- 行動に含まれる「質」のこと。
- 選ぶときに理由はいらない。

#### 目標

(例：困っている人に声をかける。)

- 価値の実現に役立つ達成可能なこと。
- 大目標、中目標、小目標など、何段階も作ることができる。
- それぞれの目標で、到達点、区切り、終わりがある。

価値と目標の違いを明確にイメージできるようになるために、

ぐたいてき れい  
具体的な例をみてみましょう。

## めんかい はなし 面会の話

「**穏やかな人でありたい**」という**価値**を持ったS君が、「いつも話せないお父さんに思いきって**話し掛ける**」という**目標**を掲げて面会にのぞみました。しかしお父さんはS君が話し掛けてもうなずくだけで何も話してくれず、しだいにS君は自分だけが話そうとしても**結局意味がない**と思い、イライラした**気持ち**になり、**沈黙**が続きました。先生が見かねて**話を進めよう**としてくれましたが、そのときにはさらに**投げやりな**、どうにもならない**気持ち**になってしまい、先生の**助言**も聞き入れることができず、自分も口をきかない**最悪**の面会になってしまいました。

その後、**実科**にもどりましたが、**面会**の時の**気持ち**がおさまらず、先生の**話**もうわのそらでした。しだいに、話してくれなかったお父さんへの**怒り**よりも、**面会**が終わるときの、何も言わないけれど**困った**ようなお父さんの**顔**だけが**浮かんで**、**あんな態度**をとってしまった自分が**情け**なくなり、今度は**後悔**の**気持ち**で**頭**がいっぱいになりました。

その日は**担任**の先生が**当直**で、**日記**に**面会**の**後悔**を記すと、先生の**コメント**は、「あんな**形**で終わってしまったけれど、**話し掛ける**という**目標**は**達成**できたじゃないか。次はどうする？」と書かれていました。S君は、**話す**のが**苦手**なお父さんのことも**考え**ながら、

つぎ めんかい とう はな じぶん きも  
次の面会では、「もしお父さんが話してくれなくても、自分の気持ち  
おだ つた あら もくひよう た  
を穏やかに伝える」という新たな目標を立てました。

### か ち かんぜん 価値は完全

くん めんかい けっか  
S君の面会は、結果としてよいものではありませんでしたが、こ  
ばあい くん おだ ひと か ち えいきよう  
の場合でも、S君の「穏やかな人でありたい」という価値は影響を  
う  
受けません。怒りや悲しみの感情で、一時、望むような行動がとれ  
か ち き しっぱい  
なくなってしまいました。価値は消えてしまったり、失敗するも  
のではありませんので、また新たな目標に向かってチャレンジする意欲を  
あら もくひよう む いよく  
与えてくれるのです(怒りなどの感情の取扱いについては、また別  
あた か いか かんじよう とりあつか べつ  
のところで学びます。)

みち まちが き  
道を間違えたらコンパスが利かなくなるというようなことはない  
おな か ち できごと じようきよう かんじよう えいきよう  
のと同じように、価値は出来事や状況、感情に影響されません。

### もくひよう ぐたいてき とうたつてん 目標は具体的な到達点

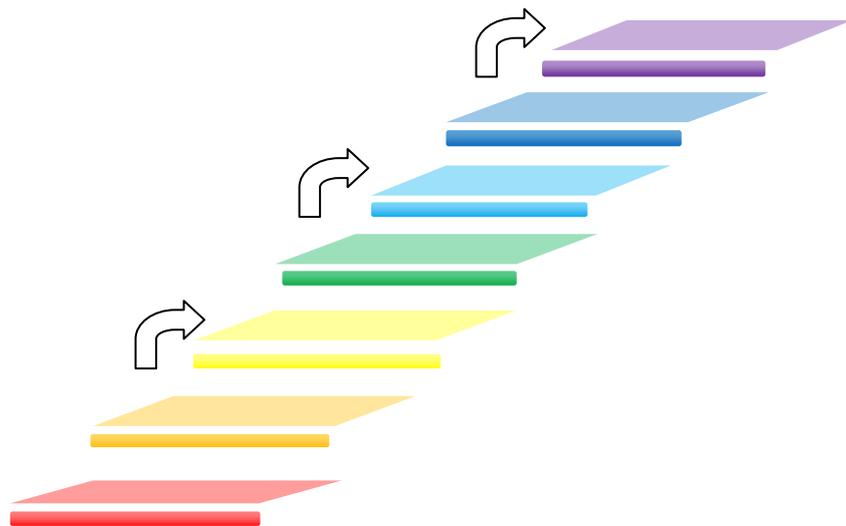
もくひよう か ち ぐたいてき こうどう とうたつてん みちび  
目標は価値を具体的な行動にして、ある到達点に導いてくれる  
ものです。

もくひよう め み とうたつ  
目標は、はっきりと目に見えるもので、また、到達しやすいよう  
なんだんかい ふ たっせい かてい たの  
に何段階もステップを踏むことができ、達成の過程を楽しんだり、  
たっせい よろこ じしん  
達成できたことを喜んだり、自信をつけたりすることができるもの

なのです。

みなさんも今すでに少年院でいろいろな目標を持っています。  
個人別目標、寮の目標、学習の目標などがありますが、自分の  
価値を大切にしながら目標に向かっていくことができると、より  
達成しやすくなります。

このワークブックにも、目標が設定されています。一番大きい  
目標は、みなさんが、「本当になりたい自分になる」(当然、非行と  
無縁になる)、ということです。そして中間目標として、「性非行を  
しない」ということ、さらにそれに近づくための短期目標として、  
このワークブックで学ぶような項目を理解し、クリアしていくとい  
うステップがあります。

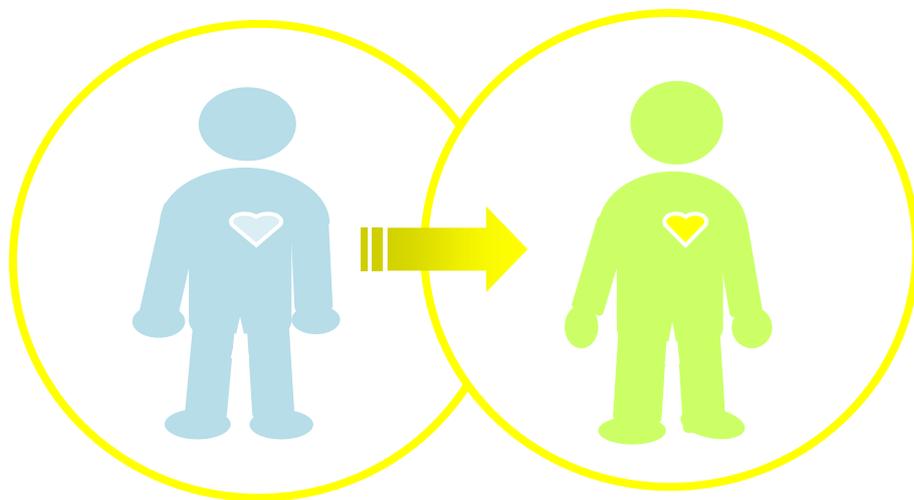


## コンパスシート「これが私です」の作り方

今回のホームワークでは、ワークブック1枚目のコンパスシート「これが私です」を作成します。コンパスシートは、自分の価値を中心に、「こういう私でありたい」というイメージを、言葉や絵、色などを使って描きます。

「こうありたい」という自分を実現するには、すでに自分が理想の状態になっている様子をリアルに生き生きとイメージすることが鍵です。そのイメージを強化するために、コンパスシートを作り、それを自分自身の心の中にしっかりとしみ込ませていきます。

「こうありたい」という自分のイメージが強化されていくと、実状と合わないところがあれば、今の自分を自然と修正しようとする力が働き、自分自身が無理なくイメージに近づく行動を選択するようになっていきます。



Q：自分が大切にしたい価値について、言葉では考えられますが、  
自分がそうなったイメージというのが思い浮かびません。

A：まずは自分のイメージではなくても、価値から想像するもの（物  
でも色でも）を自由に思い浮かべてみましょう。自分がそれらに囲  
まれているところを想像するものよいでしょう。

また、自分の価値に合う人、自分がひかれる人、憧れの人を思  
い浮かべ、自分がその人ようになったところを思い浮かべるの  
もよいでしょう。

Q：絵を描くのが苦手なので、文字だけでもよいですか？

A：文字だけでも自分の中でイメージが広がるのであれば十分で  
す。文字を太く書いてみたり、色をつけてみたりするのもよいで  
しょう。このシートは、自分のためのものですから、他の人から  
どう思われるかを気にせず、心を楽にして作ってみましょう。

### 大事なポイント

「こうありたい」という自分のイメージは、それを考える  
とわくわくするような気持ち、楽しい気持ち、元気が出るよ  
うな気持ち、心がやすらぐような気持ちになることがポイ  
ントです。もしもそうではなく、どこか窮屈な感じ、しっ  
くりこない感じがするとき、シートを書き換えたり、書き  
加えたりして、自分が気に入ったものにしていきましょう。

## ホームワーク

はじめのページの「これが私です」の枠に、「どんな自分でありたいか」のイメージをのびのびと表現してみましょう。

将来の目標を含んでも構いませんが、「自分はこうありたい」という価値を中心にします。

### ★ 言葉で書くポイント

現在形で書くことです。「誠実な人になりたい」ではなくて「私は誠実です。」とすでに達成されたように書きます。

### ★ 絵で描くポイント

30歳や60歳の自分ではなくて、今の自分がその価値を大切にできている状態をイメージしてのびのびと表現してみましょう。

### コンパスシートの活用方法

朝、起きたとき、ちょっとした待ち時間、寝る前などにコンパスシートのイメージをできるだけ生き生きと心に思い起こしてみましよう。何度も頭に浮かべていると、そのうちコンパスシートを見なくても理想の自分が思い描けるようになります。

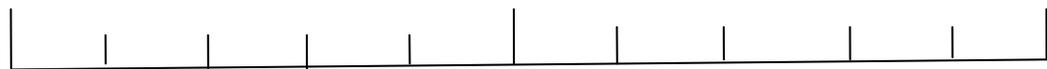
## 第3回 モチベーション

### 動機 (モチベーション)

目標を達成するには、「どうしてその目標を達成したいのか」という気持ち（動機）がとても大切です。この気持ちを「モチベーション」といいます。

- 1 まず、今の自分の状態を確認してみましょう。登山で自分の現在地を把握することがとても重要なように、今の自分の考えを確認することはとても大切です。

このワークのテーマである「性非行」について、できるかどうかは別として、「絶対にまたやりたい」と思っていたら0、「もう絶対にやめたい」と思っていたら10だとすると、今の気持ちはどこに当てはまりますか？当てはまると思うところに印をつけます（印をつけた結果の良い、悪いを判断することが目的ではありません。人の評価などは気にせず、思ったとおりに書きましょう。）。



0

5

10

絶対に

やりたい

絶対に

やめたい

2 つぎに、もし、あなたが<sup>しゅついんご</sup> 出院後、<sup>せいひこう</sup> 性非行をしなかったら、どんな  
<sup>よ</sup> 良いことや<sup>わる</sup> 悪いことが<sup>よそう</sup> 予想されるか<sup>かんが</sup> 考えてみましょう。

<sup>せいひこう</sup> 性非行をしなかったら

	<sup>よ</sup> 良いこと	<sup>わる</sup> 悪いこと
<sup>わたし</sup> 私にとって		
<sup>かぞく</sup> 家族にとって		
<sup>ちいきしやかい</sup> 地域社会にとって		
<sup>ひがいしや</sup> 被害者の方 <sup>かた</sup> にとって		

3 「これが<sup>わたし</sup> 私です」のあなたと、<sup>せいひこう</sup> 性非行をするあなたとは、どの  
<sup>かんけい</sup> ような関係になりますか？〔 〕に該当する<sup>がいてう</sup> 符号<sup>ふごう</sup> を書き込みましょ  
う。

<sup>おな</sup> 同じ [ = ]

<sup>おな</sup> 同じところもあるが<sup>ちが</sup> 違うところも [ △ ]

<sup>ぎやく</sup> ま逆、<sup>せいはんたい</sup> 正反対 [ × ]

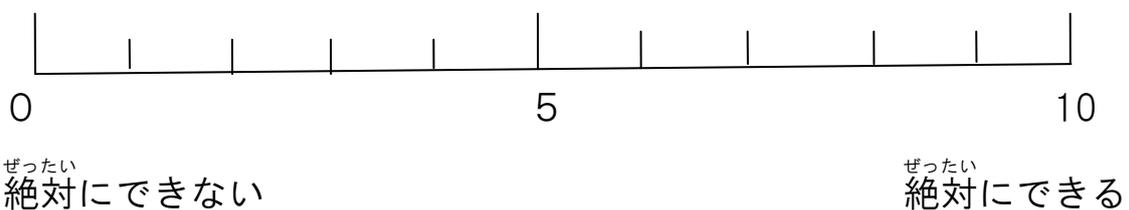
<sup>せいひこう</sup> 性非行をする<sup>じぶん</sup> 自分

[ ( ) ]

「これが<sup>わたし</sup> 私です」の<sup>じぶん</sup> 自分

## 「できる」という気持ち

自分の性非行について、絶対にやめることはできないと  
思っていたら0、絶対にやめることができると思っていたら10だと  
すると、今の気持ちはどこに当てはまりますか？



「できる」という気持ちは目標を達成する上で、とても大切です。

「できる」という気持ちを持つことは、これまでの自分の行動な  
どから考えて、図々しいような気がして言えないという人もいるか  
もしれません。ですが、「私は必ずできます」と、他の人にアピー  
ルする必要はありません。目標は自分が達成するためにあります。  
もし、他の人から「あなたにはそれは絶対に無理」と言われたとし  
ても、できると思うかどうかは最終的には自分の選択なのです。他  
の人にはわからないことですから、「ばかにされた」と怒ったり、「私  
は信用されていない」などと落ち込む必要もありません。アドバイ  
スしてくれた人は、それぞれの見方、考え方にもとづいて発言し  
ています。そのアドバイスをどのように受け取るかは自分次第なの  
です。

しかし、自分ができないと思ったときは、本当にできなくなる可能性がとても高くなりますから注意が必要です。

「できる」と考えることは、現実を見つめない楽観主義とは違います。「できる」と思っているからこそ、具体的な努力目標を立てて、それを一つ一つ達成していくエネルギーが出てくるのです。

また、この気持ちは、「できた」という経験の積み重ねにより、より自然に持てるようになります。学習やスポーツや生活習慣など、日々のさまざまな自分の取組の達成状況とつながっています。

## できる！という気持ちを持つポイント

### ★ 過去の自分と比較しない

「私はいつも長続きしない」とか、「前、チャレンジしたけれどできなかった」というような、過去のうまくいかなかった経験は心に深く足跡を残してしまいがちです。失敗をふまえた具体的な克服方法を探ることはとても大切ですが、「失敗」したときのマイナスの感情やイメージに流されてしまうと、今、目標を達成しようとチャレンジしている自分にとっては役に立たないばかりか、また同じ失敗を繰り返してしまう可能性が高くなります。

「また失敗する」という思い込みに注意しましょう。

## ★ 人と比較しない

「あの人ができないのだから、私 もできないだろう」とか、「あの人には負けたくない」などと、他の人を基準にしてしまうと、他の人の状態に影響を受けてしまい、もくもくと自分の目標達成に取り組むことが困難になります。進級のときなどに、「あの人が進級できたのになぜ自分は」などと考え、ペースを崩してしまった経験のある人はいませんか？

他の人の良いところをモデルとして取り入れたり、共に刺激し合えるライバルがいることはよいことですが、他の人にばかり目が行ってしまえば、自分の問題が見えなくなり、無用の苦しさを抱え込んだり、空回りしてしまうことになります。

他の人と比較するのではなく、目標に向かって、自分がどこまでできているのか、次に何が必要で、どう行動するのかという現実的なことをしっかりと見つめていきましょう。

### 気持ちや感情の波

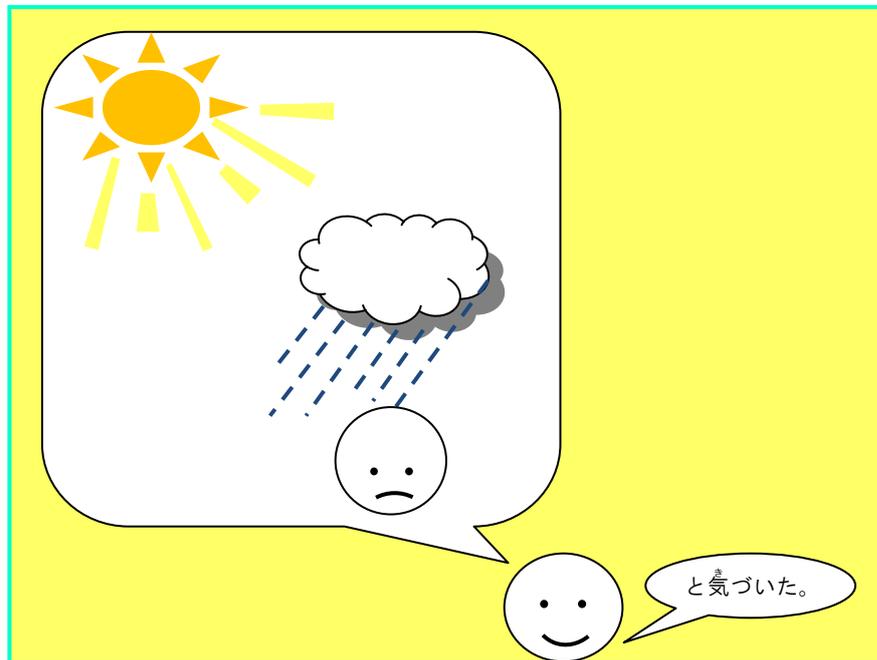
～「できない」という気持ちになったら～

その考えを避けようとする、よけいに考えてしまったり、気持ちも落ち込んで苦しくなったりしてしまいます。

無理に抵抗せず、また、その感情に飲み込まれてしまうこともなく、「今、私は『できない』という気持ちになっている。」と、少し自分を離れた所から見るようにして、自分の状態に気づくことが

たいせつ 大切です。きも かんじょう なみ 感情には波があります。いま くも 雲がかかっているだけだ。」と気づきながら待っていると、いずれはまた晴れるので、しんぱい 心配はいりません。

また、「いま わたし 私は『できない』という気持ちになっていた。」と、あえて過去形で考えてみたり、『できない』という気持ちになっていると気づいた。」と、さいご 最後に「気づいた。」という言葉をつけてみることもよいでしょう。



## ホームワーク

自分の価値にそった自分になるためには、コンパスシートの目的のように、それをしっかりと心になじませることと、その価値にそって具体的な行動をしていくことがとても大切です。今日から毎日、次のチェック表で一日を振り返っていきましょう。

### 1日の振り返りチェック表 (例)

「今日一日、私はなりたい自分の方向で行動した」

1:まったくできなかった 2:少しできた 3:ほどほどできた 4:かなりできた 5:大いにできた

(例)

日付 点数	10/1	10/2	10/3	10/4	10/5	10/6	10/7
5							
4							
3							
2							
1							

メモ 10月1日進級式があった。10月3日役割活動でイライラした一日。  
10月7日母から手紙が来て勇気づけられた。

※表では、毎日当てはまるところに印を付け、1週間ごとにその印を線で結んでグラフにします。点数の変化を振り返ってみましょう。

メモ欄には、後で自分がチェック表を振り返るときに参考になりそうな、その日の出来事などを書きます(毎日書く必要はありません。)

日付 点数	10/1	10/2	10/3	10/4	10/5	10/6	10/7
5	/	/	/	/	/	/	/
4							
3							
2							
1							

メモ

Q：このチェック表<sup>ひょう</sup>は、何<sup>なん</sup>のために書く<sup>か</sup>のですか？

A：自分自身<sup>じぶんじしん</sup>の行動<sup>こうどう</sup>のパターン<sup>し</sup>を知<sup>し</sup>って、より、なりた<sup>じぶん</sup>い自分<sup>ちか</sup>に近づ<sup>か</sup>いていく<sup>ちか</sup>ということが、このチェック表<sup>ひょう</sup>の目的<sup>もくてき</sup>です。価値<sup>かち</sup>にそつた行動<sup>こうどう</sup>について確認<sup>かくにん</sup>していきますが、それができた<sup>よ</sup>から良い、できなかった<sup>わる</sup>から悪い<sup>ひょうか</sup>、と評価<sup>もくてき</sup>することが目的<sup>もくてき</sup>ではありません。

このチェック表<sup>ひょう</sup>を毎日<sup>まいにち</sup>つけていくことによって、価値<sup>かち</sup>にそつた行動<sup>こうどう</sup>ができた<sup>ひ</sup>日<sup>ひ</sup>と、できなかった<sup>ひ</sup>日<sup>ひ</sup>ではどうい<sup>ちが</sup>う違い<sup>ちが</sup>があるのかということや、その日<sup>ひ</sup>の出来事<sup>できごと</sup>などをメモ欄<sup>らん</sup>に書き残<sup>か</sup>すことによつて、どんな<sup>かち</sup>ときに価値<sup>かち</sup>にそつた行動<sup>こうどう</sup>をする<sup>むずか</sup>ことが難<sup>むずか</sup>しくなるかということなど、自分自身<sup>じぶんじしん</sup>のことがよりわか<sup>わか</sup>ってきます。

これは、毎日<sup>まいにち</sup>続けていく<sup>つづ</sup>ことがとても重要<sup>じゅうよう</sup>です。

グループワークに参加<sup>さんか</sup>している人<sup>ひと</sup>は、毎回<sup>まいかい</sup>、始め<sup>はじ</sup>に自分<sup>じぶん</sup>のチェックの状<sup>じょうきょう</sup>況<sup>はつびょう</sup>を発表<sup>はつぱう</sup>していきましょう。

個別<sup>こべつ</sup>に学<sup>がく</sup>習<sup>しゅう</sup>を進<sup>すす</sup>めている人<sup>ひと</sup>も、毎日<sup>まいにち</sup>、忘れ<sup>わす</sup>ずに記入<sup>きにゅう</sup>して、先生<sup>せんせい</sup>に自分<sup>じぶん</sup>の行動<sup>こうどう</sup>の確認<sup>かくにん</sup>結果<sup>けつこ</sup>を報告<sup>ほうこく</sup>していきましょう。

## だい かい 第4回

## こうどう せんたく 行動の選択

### ひと きず こうどう せんたく 人を傷つける行動の選択

いじめられてよい人などいないように、かりに自分が傷つけられたことがあったとしても、また、傷ついたり傷つけられたりする人がたくさんいたとしても、傷つけられてもよい人など、どこにもいません。

なぜ私はあるような行動をしてしまったのか、なぜ私はあるような行動がしたくなるのか、なぜ私はこういう考えを持っているのか、「人から『考え方がずれている』と言われた、考え方のずれて何なのか」など、あなたは自分の行った性非行について、さまざまな疑問を抱えているかもしれません。また、初めは悩んでいたけれど、しだいに、「どうせ自分は変わっている」、「人の気持ちなどわからない人間だ」、「だれに何を言われても、どう思われてもかまわない」、「おれは完璧だ」などという考えを持つようになった人もいます。

これまでもいろいろな課題を考えてきたけれど、「またやってしまうかもしれない」という漠然とした不安がぬぐえない人もいます。



でも大丈夫です。こういった考<sup>かんが</sup>えの迷路<sup>めいろ</sup>にはまっている人<sup>ひと</sup>であつても性非行<sup>せいひこう</sup>という人<sup>ひと</sup>を傷<sup>きず</sup>つける行動<sup>こうどう</sup>を選<sup>せん</sup>択<sup>たく</sup>しないことはできます。また、もしも「人<sup>ひと</sup>を傷<sup>きず</sup>つけてはいけないことは頭<sup>あたま</sup>では分<sup>わ</sup>かっているけれど、やはり人<sup>ひと</sup>を傷<sup>きず</sup>つきたいという思<sup>おも</sup>いを取<sup>と</sup>り去<sup>さ</sup>れない」という人<sup>ひと</sup>も、違<sup>ちが</sup>う視<sup>してん</sup>点を身<sup>み</sup>に付<sup>つ</sup>けることによって、人<sup>ひと</sup>を傷<sup>きず</sup>つける行動<sup>こうどう</sup>ではなく、自分<sup>じぶん</sup>にとつても周<sup>しゅう</sup>囲<sup>い</sup>の人<sup>ひと</sup>にとつてもよ<sup>べつ</sup>い別<sup>べつ</sup>の行動<sup>こうどう</sup>を選<sup>せん</sup>択<sup>たく</sup>するこ<sup>と</sup>ができるのです。

そのことについて少<sup>すこ</sup>しづつ学<sup>まな</sup>んでいきましょう。

### 行動<sup>こうどう</sup>は選<sup>せん</sup>択<sup>たく</sup>できる

私<sup>わたし</sup>たちはふだん、『〇〇だと思<sup>おも</sup>った(思<sup>し</sup>考<sup>こう</sup>)から』、『〇〇な気持<sup>きも</sup>ち(感<sup>かん</sup>情<sup>じょう</sup>)になつたから』△△(行<sup>こう</sup>動<sup>どう</sup>)した」というストーリーで納<sup>な</sup>得<sup>とく</sup>していきます。行<sup>こう</sup>動<sup>どう</sup>が、思<sup>し</sup>考<sup>こう</sup>や感<sup>かん</sup>情<sup>じょう</sup>と深<sup>ふか</sup>い結<sup>むす</sup>びつきがあること<sup>は</sup>間<sup>ま</sup>違<sup>ちが</sup>いありません。しかし、実<sup>じつ</sup>のところ、行<sup>こう</sup>動<sup>どう</sup>は、それだけによ<sup>つ</sup>て決<sup>け</sup>定<sup>てい</sup>されるわけではありませ<sup>な</sup>い。日<sup>ひ</sup>ご<sup>ご</sup>ろの意<sup>い</sup>識<sup>しき</sup>(思<sup>おも</sup>い)や、自分<sup>じぶん</sup>でもな<sup>で</sup>ぜ出<sup>で</sup>てくるのかよ<sup>よ</sup>くわ<sup>わ</sup>から<sup>ら</sup>ない身<sup>からだ</sup>体<sup>たい</sup>の感<sup>かん</sup>覚<sup>かく</sup>など、いろい<sup>ろ</sup>ろなこ<sup>と</sup>が関<sup>かん</sup>連<sup>れん</sup>している可<sup>かの</sup>能<sup>のう</sup>性<sup>せい</sup>があります。

では、どうしたら行<sup>こう</sup>動<sup>どう</sup>を選<sup>せん</sup>択<sup>たく</sup>できるのでしょうか？

大切<sup>たいせつ</sup>なのは、自分<sup>じぶん</sup>が、今<sup>いま</sup>この瞬<sup>しゆん</sup>間<sup>かん</sup>にど<sup>ど</sup>んな行<sup>こう</sup>動<sup>どう</sup>をと<sup>と</sup>ろうと<sup>し</sup>ているか」というこ<sup>と</sup>に気<sup>き</sup>がつくとい<sup>い</sup>うこ<sup>と</sup>です。性非行<sup>せいひこう</sup>を<sup>し</sup>たい<sup>きも</sup>気<sup>き</sup>持<sup>も</sup>ちにな<sup>な</sup>つても、その行<sup>こう</sup>動<sup>どう</sup>を起<sup>お</sup>こ<sup>こ</sup>す前<sup>まえ</sup>に、自分<sup>じぶん</sup>の中<sup>なか</sup>で湧<sup>わ</sup>き起<sup>お</sup>こ<sup>こ</sup>つ

てくる思考、感情、身体感覚などに、しっかりと目を向けることで、自動的に行動するのではなく、「これが私です」の自分の価値にそった行動を選択できるのです。

「瞬間、瞬間の自分の思考、感情、体の感覚に気づく」ということはどういうことなのか、少し体験してみましょう。

### 呼吸に注意を向けるエクササイズ

姿勢をほどよく正して、肩の力を抜き、両足をしっかり床につけて自分が安定できる座り方をします。頭は垂れずにほどよく起こして呼吸が楽にできるようにしましょう。

次に、鼻で呼吸をします。呼吸ごとの、「おなかのふくらみ・縮み感覚」か、あるいは、「鼻の穴に空気が出入りする感覚」のどちらでもかまいませんから、自分が意識しやすい方を一つ選んでください。

これからする練習は、自然に呼吸しながら、ただひたすらに決めたポイントの感覚に意識を集中します。注意がそれていることに気づいたら、淡々とまた集中すべきポイントに意識を戻すということを繰り返し行っていきます。

ではさっそくやってみましょう。

## グループワークの人へ

※ここからは、先生にゆっくりと読んでもらいます。

「目を閉じて、深呼吸します。目を閉じるのが苦手な人は、軽く開けて、前方下のどこか一点を見つめるようにします。

それぞれの注意を向けるポイントの感覚に集中しながら、鼻からゆっくりと息を吸いこみ、吐くときも同様に感覚に意識を向け続けます。特に大きく吸ったり深く吐いたりする必要はありません。

自然な呼吸をしましょう。

注意がそれていることに気づいたら、淡々とまた感覚に意識を戻します。これをこれから2分間ほど続けます。(ここから計測)

肩の力がまだ入っていたと思ったら、さらにゆるめ、注意を向けるポイントに意識を戻しましょう。

(1分経過後のナレーション)

定めたポイントの感覚以外のことを考えていることに気づいたら、また意識を戻しましょう。

(2分経過後のナレーション)

では、2分たちました。ゆっくりと目を開けましょう。」

★ 1分後に声がかかったとき、注意はどこに向いていましたか？

★ ふと気がつくと、違うことを考えていたことに気がついた人はいますか？

感想を分かち合ってみましょう。

## 個別学習の人へ

一人で行うのは少し不安かもしれませんが、間違いなどありませんから気楽にやってみましょう。

目を閉じて、または目を閉じるのが苦手な人は、軽く開けて、前方下のどこか一点を見つめるようにします。それから自分が注意を向けるポイントの感覚だけに集中するようにして自然な呼吸をしばらく続けてみましょう。1分でも2分でも、大体の時間でかまいません。

体験してみたら、下の欄に気がついたことを書いてみましょう。

例) 部屋の外の音に気を奪われた。/何も感じなかった。/かゆいところが気になって呼吸のことを忘れていた。...

---

---

---

---

「何も感じない」ことに気づくことも、  
「呼吸のことを忘れていた」ことに気づく  
ことも、みんな大切な気づきです。

## コラム

このエクササイズは、気づきのトレーニング、「マインドフルネス瞑想」の基本形です。マインドフルネスという言葉には、「気づき」という意味があります。考えないで気づく練習です。

このエクササイズを継続的に行っていくと、穏やかな気持ちになったり、集中力が上がるなど、よいことがたくさんありますが、日常で感情や思考や感覚(性の衝動もそうです。)が出てきても、それに振り回されて行動してしまうことが減り、先を見通した冷静な判断や行動の選択ができるようになることが、脳の発達などを示す脳科学などの研究の結果などからも期待されています。

ここで練習するのは、思考や感情を頭から追い出してしまうということではありません。

「性非行のことを考えてはいけない、考えてはいけない」と考えているともっと考えてしまったという経験はありませんか？思考や感情というものは、望むか望まないかにかかわらず出てきてしまうものですが、それを無理に追いやろうとしたり、考えすぎてしまったりすると逆にそれにとらわれてしまいます。それが出てきたこと自体を心配したり、批判したり、後悔することなく、淡々とまた呼吸に注意を戻すことを繰り返します。

この繰り返しは、筋力トレーニングを繰り返したら筋肉がつくと同じように、脳の、判断などを行う部分を強化してくれます。

## 嫌な気持ちを避ける行動

## ～悪循環なストレス対処方法～

だれでも、たいくつや孤独、不安、怒り、悲しみなどのマイナスな気持ちは避けたくなったり、取り除くことができるなら取り除きたいと思います。そこで気分転換を図るなどして、なんとかその状況を乗り越えようとしします。しかし、この対処方法には、良い方向に向かっていくものと、悪循環になってしまうものがあります。

良い方向に向かっていく対処法の例としては、先ほど少し体験してみた呼吸に注意を向ける瞑想や、体の緊張が取れる適度な運動、体に良い食事や、音楽を楽しんだりすることなどがあげられます。これらは、一見、たいくつそうに感じられるものもあるかもしれませんが、体をリラックスさせ、心に余裕を持たせてくれるので、原因となっている問題を避けるのではなく、より冷静に見つめるエネルギーを与えてくれます。

一方、悪循環な対処法の特徴は、一時的な興奮や安らぎで、問題を見えなくさせます。ギャンブルやアルコール、攻撃的なゲームなどは、その例です。それをやっているときはよいですが、やめるとまた、不快な気持ちが出てくるため、それを避けるためにまた同じことを繰り返してしまいます。さらに、同じやり方では満足ができなくなってしまう、より多くの刺激を得るためにエスカレートしていきます。これらは、そのときはあまり気がつかなくても、長期的に見れば相当な苦痛を背負い込むことになってしまいます。

じぶん  
自分がこれまでにとっていたストレスの対処法でそのような  
あくじゅんかん じょうきょう  
悪循環な状況になってしまったものはありますか？

---

---

---

きぶんでんかん なに よ なに わる  
気分転換には何が良くて何が悪いの？  
たいせつ かか かた  
～大切なのは関わり方～

ここでの答えは、そのことから（たとえば「ギャンブル」や「アダルトサイト」）の善し悪しではなく、そのことからとの関わり方が問題となります。たとえば、一見、問題がなさそうな「食べること」でも、嫌なことから逃れるために食べていると、食べる量をコントロールできない病気になってしまうことがあります。

しかし、一度悪循環にはまってしまった人は、「これは嫌なことから逃れるためにやっているんじゃない」、「やめようと思えばいつでもやめられる」という考えなどに支配されます。そんなときは、自分に、「その行動は豊かで充実して有意義な生活につながっていますか？」、「なりたい自分の方向と同じですか？」と質問してみると答えが導かれるでしょう。

## ホームワーク

呼吸こきゅうに注意ちゅういを向けるエクササイズを、授業じゅぎょうの前まえや、食事しょくじの前まえなどの少しすこの待ち時間まじかんや、寝ねる前まえなどにやってみましょう。目めを閉とじるのが不自然ふしぜんな状じょうきよう況あなら、開あけたままでもかまいません。どこか一点いってんを見みつめておくと集しゅうちゅう中ちゅうしやすいでしょう。

呼吸こきゅうに注意ちゅういを向けて、意識いしきがそれたらまた戻もどす練習れんしゅうです。

「1日の振り返りチェック表」と同じように、毎日まいにちこつこつと続つづけていくことがとても効果こうか的てきです。自主じしゆ的てきに取とり組くんだときでも、日課にっかの中なかで行おこなったときでもかまいません。1日に1回いちでも、1分ぶんでもやったら、「1日の振り返りチェック表」の日付ひょうのところに○をしていきましょう。

### 1日の振り返りチェック表

「今日一日、私はなりたい自分の方向で行動した」

1:まったくできなかった 2:少しできた 3:ほどほどできた 4:かなりできた 5:大いにできた

(例)	日付	6/1	6/2	6/3	6/4	6/5	6/6	6/7
点数								
5								
4								
3								
2								
1								

## 第5回 思考について

### 性非行の巧みなトリック

第2回で学んだとおり、目標は、その達成を楽しんだり、喜んだり、自信をつけたりできるものでした。

困ったことに、非行もそれに似た効果があるのです。楽しかったり、気分が晴れたような気がしたり、夢中になったり、自信がついたような気持ちにさせてくれるので、現実的なさまざまな問題が、問題ではなくなってしまう。まるで磁石に吸い寄せられるように、ひきつけられてしまうことがあります。

しかし、性非行は、こうありたいという自分と対極にあるので、実行するごとに、自分が何者なのか、何をやっているのか、どう生きていきたいのかわからなくなったり、人との関係を壊し、完全に方向性を失った終わりのないゲームを延々と繰り返すことになってしまうこともあります。

### 性非行エリアに気づく

性非行は、性的な刺激という特別な気持ちと思考が混ざり合って、強い衝動となるなど、なかなかしつこいものです。

性非行に近づくことをそそのかす、あの手この手の思考に早く気

づくことによって、<sup>せいひこう</sup>性非行に<sup>む</sup>向かっている自分の<sup>じぶん</sup>状<sup>じょうきょう</sup>況<sup>き</sup>に<sup>はや</sup>気づき、早  
めに<sup>せいひこう</sup>性非行エリアを<sup>だっしゅつ</sup>脱出することができます。

まず、このエリアにある<sup>よういん</sup>要因<sup>たんきゅう</sup>を探求していきましょう。



### <sup>せいひこう</sup>性非行の<sup>たっせい</sup>達成を<sup>あとお</sup>後押しする<sup>かんが</sup>考え方<sup>かた</sup>（<sup>しこう</sup>思考）

<sup>つぎ</sup>次のページに<sup>あ</sup>挙げてい<sup>せいかがい</sup>るのは、性加害<sup>おこな</sup>を行った人<sup>ひと</sup>によくみられる  
<sup>かんが</sup>考え方の一部<sup>かた</sup>です。性非行<sup>せいひこう</sup>を行う人<sup>おこな</sup>にとって、これらの<sup>かんが</sup>考えは、  
<sup>せいひこう</sup>性非行の<sup>がい</sup>害や<sup>あくしつ</sup>悪質さを<sup>ちい</sup>小さくするものであったり、<sup>じぶん</sup>自分のしたこと  
を<sup>ひがいしゃ</sup>被害者や<sup>ほか</sup>他の人<sup>ひと</sup>に<sup>せきにん</sup>責任を<sup>お</sup>負わせようとする、<sup>せいひこう</sup>性非行の<sup>せいとうか</sup>正当化、  
<sup>りゆう</sup>理由づけのためによく<sup>つか</sup>使われます。

ここでは、<sup>ことば</sup>言葉の<sup>い</sup>意味<sup>よ</sup>自体の<sup>わる</sup>良い、<sup>かくにん</sup>悪い、を<sup>もくてき</sup>確認することが<sup>もくてき</sup>目的で  
はありません。これらの<sup>かんが</sup>考えが<sup>う</sup>浮かんだとき、<sup>せいひこう</sup>性非行エリアに  
いるかもしれない、<sup>せいひこう</sup>性非行の<sup>せいとうか</sup>正当化、<sup>りゆう</sup>理由づけを<sup>りゆう</sup>しているかもしれな  
い、<sup>じぶん</sup>と自分が<sup>き</sup>気づくことができるようになるのが<sup>もくてき</sup>目的です。

1 あなたが性非行せいひこうを行おこなったときに使つかったことがある、または、  
こういうふうおもにいつも思おもっている、あるいは「こかんがう考かんがえておきた  
い」というところにチェックしてみましよう。

また、下したのリストになくても、自じぶん分の性非行せいひこうを振ふり返かえって、他ほかに  
もあれば記入きにゆうしてください。

- 1 女おんなの人ひとはみんなセックスをしたがっている。
- 2 女おんなの人ひとは嫌いやだといっても本ほん当とうは嫌いやがっていない。
- 3 処女しよじよはかわいそうだが、たたくさんセックスの経けい験けんがある  
人ひとは、自じぶん分ぶんがセックスを強きょう要ようしても問もん題だいはない。
- 4 自じぶん分ぶんのストすレスを発は散さんするたためには、女おんなの人ひとに相あ手てをさ  
せるしかない。
- 5 子こどもには優やさしくしてあげればセックスしても傷きずつくこ  
とはない。
- 6 小ちいさな子こどもは秘ひ密みつをまもるし、すわすぐに忘わすれる。
- 7 まだ小ちいさいかなら何なにをなされていいるかわからないだらう。
- 8 女おんなの人ひとはひごう引ういんなセックスをおももしたいと思おもっている。
- 9 女おんなの人ひとはアアダダルトメメディイア（インインターネットトやDDVDな  
ど）のとおりのことをしたがっている。
- 10 小小みなアアダダルトメメディイア（インインターネットトやDDVDなど）  
のようなセセックスをしている。
- 11 酔よっ払ばらっている女おんなの人ひととはセセックスをしてもいい。

- 12 痴漢ちかんのサイトやDVDがあるのは、みんなやっみていて見みつからたのずに楽しんでたのんでいるからだ。
- 13 夜一人よるひとりで歩あるいている女おんなの人は襲ひとわれても仕おそ方がない。しかた
- 14 女おんなの人が露ひと出した服ろしゆつを着ふくているのは、襲きわれてもいおそいサインだ。
- 15 相手あいてが黙だまって抵抗ていこうしないのは、セックスしてもいおいというなことだ。
- 16 女おんなの人は傷ひとつかない。きず
- 17 自分じぶんがやっおたとばれなければ、やっおていないのと同おじだ。な
- 18 マスコミでも性犯罪せいはんざいのことはあまり聞きかないからばれなない。
- 19 みんなセックスするんだから問題もんだいない。
- 20 みんなセックスが好すきなんだから自分じぶんが手て伝つうだけだ。
- 21 アダルトサイトもあるくらいだからやっおてもいおい。
- 22 顔かおがばれなければ大丈夫だいじょうぶだ。
- 23 これ以上いじょうの刺激しげきは他ほかでは得えられないからやるしかない。
- 24 嫌いやがっているようでも結局けっきょく体からだは反はん応のうするんだから問題もんだいない。
- 25 体からだを売うる人もいひとるくらいだから大丈夫だいじょうぶだ。
- 26 捕つかまらなければいいい。
- 27 被害者ひがいしゃは事件じけんにあったことをどうせ誰だれにも話はなせないだろう。

- 28 未解決事件はたくさんある。見つからない。
- 29 大半が泣き寝入りするらしいから大丈夫だ。
- 30 人が傷つこうがかまわない。
- 31 自分がすることで傷つく人などだれもない。
- 32 私の性非行はだれにも止められない。
- 33 自分も子どものときに性的に同じようなことがあったから、そういうことをしても問題ない。
- 34 世の中には同じことをやっても捕まっていない人もいるからやってもいい。
- 35 混雑した乗り物に乗る女性が悪い。
- 36 弱い者は自分に従うべきだ。
- 37 私がしたいことは何でもできる。
- 38 女の人が下着を外に干すのは、盗まれてもいいと思っ  
ているからだ。
- 39 死ぬほど嫌がっていない限りはやってもよい。
- 40 挿入までしなければ問題はない。
- 41 女の人が自分に親切にするのは、性的関係を望んでいる  
からだ。
- 42 私には性欲を満たす権利がある。
- 43 これは運命的なことだ。
- 44 少しだけなら問題ない。
- 45 気持ち良くしてやっているだけだ。

2 その他、自分が性非行のために使っている考え

---

---

---

3 チェックボックスに何個チェックしましたか？ また、自分が付け加えて書いた項目も含めると、両方足して何個になりましたか？

\_\_\_\_\_ 個

この数が多い人は、性非行の吸引力に強く惑わされ、方向性を見失った悪循環な状態に陥ってしまっている可能性があります。

正当化の理由は無限に作り上げることができます。人によっては「雨ならしなかったのに、晴れていたから」という人もいます。理由づけはそれぞれ人によって違います。

もう一度、ここでの目的を確認します。

これらの思考は、性非行を実行することを後押しする機能があります。これらが浮かんだときは、その内容にとらわれてしまうことなく、「性非行エリアにいるかもしれない」と自分が気づくことが重要です。そして、「これが私です」の自分にふさわしい行動を選択しましょう。

4 チェックした<sup>しこう</sup>思考と、「これが<sup>わたし</sup>私です」のあなたとは、どのよ  
うな<sup>かんけい</sup>関係になりますか？ [ ] に該当する<sup>がいとう</sup>符号<sup>ふごう</sup>を書き込みましょ  
う。

<sup>おな</sup>同じ [ = ]

<sup>おな</sup>同じところもあるが<sup>ちが</sup>違うところも [ △ ]

<sup>ぎやく</sup>ま逆, <sup>せいはんたい</sup>正反対 [ × ]

チェックした<sup>しこう</sup>思考

[ ]

「これが<sup>わたし</sup>私です」の<sup>じぶん</sup>自分



## ホームワーク

性非行の、思考を使った巧みなトリックは、性非行をしたときだけではなく、少年院で生活している今も、ひっそりと息をひそめていることがあります。たとえばこれです。

「ここは少年院だから悪いことができないだけで、女性を目の前にした自由な社会ではまたやってしまう。」

この考えは、自分自身の中に、非行をしたくなる気持ちはまだ湧き起こることがあって、それに対する適切な対処方法がわからないときによく出てきますが、具体的な対策を考えるのではなく、その言葉にただ漠然ととらわれていると、次のようなマイナス面があります。

- 制限がなければ自分は性非行をしてしまうのだという前提や、おそれを植え付けます。
- 行動は自分が選択するものではなく、周囲の環境が決めるものだと思込ませます。
- 今、ここの生活を意味のないものにして、自信をなくさせ、無力感を植え付けます。

今回の宿題は、毎日の生活の中で、不安な気持ちやネガティブな考えが出てきたら、①それに気づいて、②「これが私です」の自分を思い出すことです。

## 第6回 気持ちについて

### 性加害を起こすときによくみられる気持ち

前回は、性非行の達成を後押しする考え（思考）について確認しました。今回は「気持ち」（感情）について考えます。

次に挙げているのは、性加害を行うときによく挙げられる欲求を表現した思考、気持ちです。まずは自分の性非行を振り返って、該当するところにチェックしてみましょう。

- 1 セックスしたい。
- 2 スリルを味わいたい。
- 3 興奮したい。
- 4 女の人に触りたい。
- 5 女の人を傷つけたい。
- 6 女の人や子どもを思いどおりにしたい。支配したい。
- 7 女の人を困らせたい。
- 8 女の人を驚かせたい。
- 9 嫌がる姿がみたい。
- 10 何もかも忘れたい。
- 11 スカッとしたい。
- 12 大きいことをしたい。

- 13 <sup>おんな</sup> 女 <sup>ひと</sup> の人 <sup>つよ</sup> に強 <sup>み</sup> さを見 <sup>み</sup> せつけたい。
- 14 <sup>ひと</sup> ある人 <sup>も</sup> の持 <sup>もの</sup> ち物 <sup>て</sup> を手 <sup>い</sup> に入 <sup>い</sup> れたい。
- 15 <sup>おんな</sup> 女 <sup>ひと</sup> の人 <sup>したぎ</sup> の下 <sup>ほ</sup> 着 <sup>ほ</sup> が欲 <sup>ほ</sup> しい。
- 16 <sup>おんな</sup> 女 <sup>ひと</sup> の人 <sup>したぎ</sup> の下 <sup>み</sup> 着 <sup>つ</sup> を身 <sup>つ</sup> に付 <sup>つ</sup> けたい。
- 17 <sup>ひと</sup> 人 <sup>ふか</sup> と深 <sup>かんけい</sup> い関 <sup>い</sup> 係 <sup>い</sup> にな <sup>い</sup> りたい。
- 18 <sup>じぶん</sup> 自 <sup>そんざい</sup> 分の <sup>かん</sup> 存 <sup>のこ</sup> 在 <sup>のこ</sup> 感 <sup>のこ</sup> を残 <sup>のこ</sup> したい。
- 19 <sup>かいかん</sup> あ <sup>あじ</sup> の快 <sup>あじ</sup> 感 <sup>あじ</sup> をま <sup>あじ</sup> た味 <sup>あじ</sup> わ <sup>あじ</sup> いたい。
- 20 <sup>たっせい</sup> 達 <sup>あじ</sup> 成 <sup>あじ</sup> 感 <sup>あじ</sup> を味 <sup>あじ</sup> わ <sup>あじ</sup> いたい。
- 21 <sup>おな</sup> ア <sup>じっこう</sup> ダ <sup>じっこう</sup> ル <sup>じっこう</sup> ト <sup>じっこう</sup> サ <sup>じっこう</sup> イ <sup>じっこう</sup> ト <sup>じっこう</sup> と同 <sup>じっこう</sup> じ <sup>じっこう</sup> こ <sup>じっこう</sup> と <sup>じっこう</sup> を <sup>じっこう</sup> 実 <sup>じっこう</sup> 行 <sup>じっこう</sup> し <sup>じっこう</sup> たい。

<sup>ほか</sup> その他 <sup>じぶん</sup> , 自 <sup>せいひこう</sup> 分の <sup>かんれん</sup> 性 <sup>かんれん</sup> 非 <sup>かんれん</sup> 行 <sup>かんれん</sup> に <sup>かんれん</sup> 関 <sup>かんれん</sup> 連 <sup>かんれん</sup> し <sup>かんれん</sup> て <sup>かんれん</sup> い <sup>かんれん</sup> る <sup>かんれん</sup> と <sup>かんれん</sup> 思 <sup>かんれん</sup> う <sup>かんれん</sup> 気 <sup>かんれん</sup> 持 <sup>かんれん</sup> ち

---



---



---



---

**性非行に關係するさまざまな感情**

どのような<sup>きも</sup> 気持<sup>きも</sup> ちが<sup>きも</sup> あり<sup>きも</sup> ました<sup>きも</sup> か？<sup>きも</sup> 上<sup>きも</sup> に<sup>きも</sup> 挙<sup>きも</sup> げ<sup>きも</sup> た<sup>きも</sup> 以<sup>きも</sup> 外<sup>きも</sup> にも<sup>きも</sup> , 前<sup>きも</sup> 回<sup>きも</sup> 「性<sup>きも</sup> 非<sup>きも</sup> 行<sup>きも</sup> の<sup>きも</sup> 達<sup>きも</sup> 成<sup>きも</sup> を<sup>きも</sup> 後<sup>きも</sup> 押<sup>きも</sup> し<sup>きも</sup> す<sup>きも</sup> る<sup>きも</sup> 考<sup>きも</sup> え<sup>きも</sup> 方<sup>きも</sup> 」の<sup>きも</sup> 「思<sup>きも</sup> 考<sup>きも</sup> の<sup>きも</sup> リ<sup>きも</sup> ス<sup>きも</sup> ト<sup>きも</sup> 」で<sup>きも</sup> 自<sup>きも</sup> 分<sup>きも</sup> が<sup>きも</sup> チェ<sup>きも</sup> ッ<sup>きも</sup> ク<sup>きも</sup> し<sup>きも</sup> た<sup>きも</sup> 思<sup>きも</sup> 考<sup>きも</sup> にも<sup>きも</sup> , 感<sup>きも</sup> 情<sup>きも</sup> を<sup>きも</sup> 思<sup>きも</sup> い<sup>きも</sup> 起<sup>きも</sup> こ<sup>きも</sup> さ<sup>きも</sup> せ<sup>きも</sup> る<sup>きも</sup> も<sup>きも</sup> の<sup>きも</sup> が<sup>きも</sup> あ<sup>きも</sup> る<sup>きも</sup> か<sup>きも</sup> も<sup>きも</sup> し<sup>きも</sup> れ<sup>きも</sup> ま<sup>きも</sup> せ<sup>きも</sup> ん<sup>きも</sup> から<sup>きも</sup> , せ<sup>きも</sup> れ<sup>きも</sup> ら<sup>きも</sup> も<sup>きも</sup> 含<sup>きも</sup> め<sup>きも</sup> て<sup>きも</sup> , 自<sup>きも</sup> 分<sup>きも</sup> の<sup>きも</sup> 性<sup>きも</sup> 非<sup>きも</sup> 行<sup>きも</sup> に<sup>きも</sup> 関<sup>きも</sup> 係<sup>きも</sup> し<sup>きも</sup> て<sup>きも</sup> い<sup>きも</sup> る<sup>きも</sup> と<sup>きも</sup> 思<sup>きも</sup> う<sup>きも</sup> 感<sup>きも</sup> 情<sup>きも</sup> に<sup>きも</sup> つ<sup>きも</sup> い<sup>きも</sup> て<sup>きも</sup> , 次<sup>きも</sup> の<sup>きも</sup> 「感<sup>きも</sup> 情<sup>きも</sup> の<sup>きも</sup> リ<sup>きも</sup> ス<sup>きも</sup> ト<sup>きも</sup> 」の<sup>きも</sup> 項<sup>きも</sup> 目<sup>きも</sup> で<sup>きも</sup> , 該<sup>きも</sup> 当<sup>きも</sup> す<sup>きも</sup> る<sup>きも</sup> も<sup>きも</sup> の<sup>きも</sup> に<sup>きも</sup> ○<sup>きも</sup> を<sup>きも</sup> し

ます。特に強い感情には濃く○を書きましょう。(似ている意味の言葉や、わかりにくい言葉についても、あまり難しく考えず、感覚的に○をつけてもかまいません。リスト以外の感情があれば、下の記入欄に書きましょう。)

### 感情のリスト

安心 不安 欲望 意欲 期待 恐怖 怒り うらみ ねたみ  
 にくしみ 嫉妬 優越感 劣等感 復讐心 興奮 好奇心 勇気  
 性的好奇心 苦しみ 悲しみ せつなさ 満足 不満 イライラ  
 不思議 幸福 むなしさ あきらめ 嫌悪 リラックス 緊張  
 絶望 恥 愛しさ けいべつ 親しみ あこがれ 罪悪感 あせり  
 後悔 疲れ 快感 愛 おそれ 喜び 誇り 動揺 解放感  
 失望 逃げ出したい気持ち 寂しさ 達成感 孤独 敗北感 困惑  
 所有欲 (自分のものにしたいという気持ち) 無力感 たいくつ  
 見捨てられ感 自己れんびん (自分自身がかわいそうだと思う気持ち)

私の性非行と強く結び付いていると思う感情

～ベスト3～

○をつけた感情のうち、強いものから3つを選んで次に記入しましょう。また、なぜそのような感情が出てくるのか、自分で想像す

ることができれば書いてみましょう。感情には、経験から生まれたものや、なぜそのような感情が出てくるのかわからないものもあります。なぜ出てくる感情なのかわからなければ空欄でかまいません。

感情① ( )

---

---

---

---

感情② ( )

---

---

---

---

感情③ ( )

---

---

---

---

## 感情のとりあつかい ①

### ～感情に気づく～

感情や快感を意図的に(自分の意思で)なくすことはできません。たとえば、悲しみを感ぜないようにしても、そこに悲しみが無いように思い込んだり、振る舞ったりすることはできますが、本当は消えていないので、思わぬところで出てきたり、別の感情(怒りなど)に形を変えて出てくることもあります。たとえば、うらみの感情は、怒りや悲しみの重なり合いによってできる感情です。また、感情は、思考と絡み合うことによって対処できないほど強化されたり、複雑になり、もとの感情が何だったのかわからなくなってしまいます。ですから、**出てきた感情には早めに気づくことが重要**です。

感情には感情の役割があります。自分を知るためのサインでもありますから、それを無視してはいけません。よくわからない感情であっても、まずはその感情に気づくことができれば、それ自体は暴れ出したりしません。マイナスの感情であっても、それを見つめることによって、その感情は役割を終えて、豊かな自分を形作ってくれるかもしれません。

## 感情のとりあつかい ②

### ～感情を見つめて手放す～

感情を見つめるというのは、苦しい気持ちやつらい気持ちを歯をくいしばって耐えたり、我慢したり、それにとらわれて抱え続け

るといふことではありませぬ。出てくる感情も、去っていく感情も、避けたり、追い掛けたり、せき止めたりせず、流れのままに見守ります。

苦しい感情に気づくと、それがすぐさま消えてなくなるようなことはなかなかありませんが、見ないようにするのではなく、おそれずに心を開いておくと、役割を終えた感情が、静かに去っていきます。次のような練習を繰り返すと、徐々に感情のとりあつかいが上手になります。

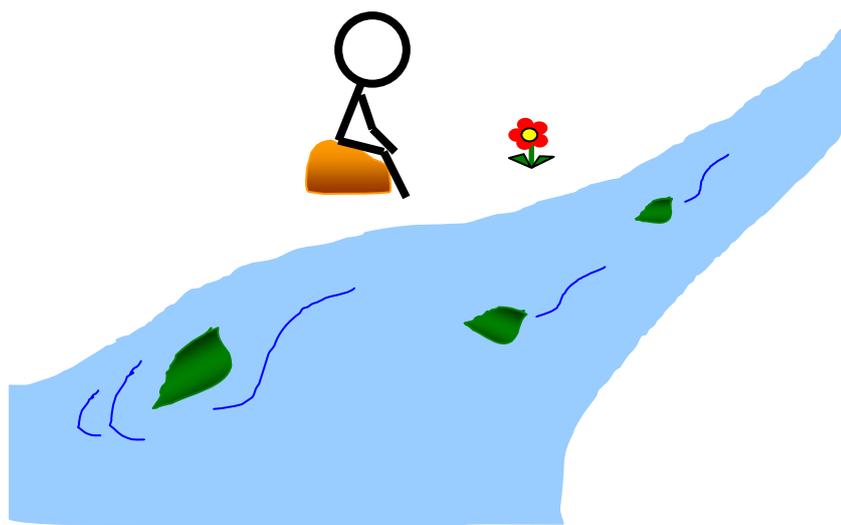
### 流れに漂う葉っぱのエクササイズ

浮かんでくる自分の思考や感情に気づき、それにとらわれたり、避けたりするのではなく、ただ自然に去っていくのを見守っていくという練習です。次のようなイメージを使います。

よく見渡すことができる程度の大きさの川の安全な岸に、自分が腰をおろして川の流れをながめているところを想像します。川にはさまざまな色や形をした葉っぱが流れてきます。そこで自分の心の中で起きていることに徐々に意識を向け、浮かんでくる感情や思考、感覚、イメージなど、それぞれ一つずつを、一枚の葉っぱに乗せてみます。この葉っぱは何に乗せても沈むことはなく、ゆっくりと漂いながら流れ去っていきます。

これは、嫌<sup>いや</sup>な感<sup>かんじょう</sup>情<sup>じょう</sup>だけ<sup>だけ</sup>を流<sup>なが</sup>す練<sup>れん</sup>習<sup>しゅう</sup>ではありませ<sup>で</sup>ん。出<sup>で</sup>てくるもの<sup>もの</sup>は良<sup>よ</sup>いものも悪<sup>わる</sup>いものも、み<sup>み</sup>な葉<sup>は</sup>っぱに<sup>の</sup>乗<sup>の</sup>せて自<sup>し</sup>然<sup>ぜん</sup>と流<sup>なが</sup>れ去<sup>さ</sup>るの<sup>の</sup>を見<sup>み</sup>守<sup>まも</sup>ります。早<sup>はや</sup>く流<sup>なが</sup>れるよう<sup>よう</sup>に急<sup>きゅう</sup>流<sup>りゅう</sup>にし<sup>し</sup>たり、よ<sup>よ</sup>い感<sup>かん</sup>情<sup>じょう</sup>は流<sup>なが</sup>さ<sup>さ</sup>ず取<sup>と</sup>っておい<sup>い</sup>たりすると、自<sup>し</sup>然<sup>ぜん</sup>な流<sup>なが</sup>れが妨<sup>さまた</sup>げられ、次<sup>つぎ</sup>の良<sup>よ</sup>い感<sup>かん</sup>情<sup>じょう</sup>が<sup>はい</sup>入<sup>い</sup>ってくるス<sup>せ</sup>ー<sup>ば</sup>ス<sup>ば</sup>も狭<sup>せ</sup>ま<sup>ま</sup>ってしま<sup>し</sup>ま<sup>い</sup>ますから、自<sup>し</sup>然<sup>ぜん</sup>な流<sup>なが</sup>れにま<sup>ま</sup>か<sup>か</sup>せま<sup>ま</sup>し<sup>し</sup>よう。

ではや<sup>や</sup>って<sup>て</sup>み<sup>み</sup>ま<sup>ま</sup>し<sup>し</sup>よう。ま<sup>ま</sup>ず、呼<sup>こ</sup>吸<sup>きゅう</sup>に注<sup>ちゅう</sup>意<sup>い</sup>を向<sup>む</sup>けるエクサ<sup>え</sup>サ<sup>さ</sup>イ<sup>い</sup>ズ<sup>ず</sup>で<sup>で</sup>や<sup>や</sup>った<sup>た</sup>と<sup>と</sup>き<sup>き</sup>と<sup>と</sup>じ<sup>じ</sup>よう<sup>よう</sup>に、姿<sup>し</sup>勢<sup>せい</sup>を<sup>を</sup>ほ<sup>ほ</sup>ど<sup>ど</sup>よ<sup>よ</sup>く<sup>く</sup>正<sup>ただ</sup>して、肩<sup>かた</sup>の力<sup>ちから</sup>を<sup>を</sup>抜<sup>ぬ</sup>き、目<sup>め</sup>を<sup>を</sup>閉<sup>と</sup>じて、呼<sup>こ</sup>吸<sup>きゅう</sup>に注<sup>ちゅう</sup>意<sup>い</sup>を<sup>を</sup>集<sup>しゅう</sup>中<sup>ちゅう</sup>して<sup>して</sup>から<sup>から</sup>始<sup>は</sup>め<sup>め</sup>ます。



## グループワークの人へ

※ここからは先生にゆっくりと読んでもらいます。

「<sup>こころ</sup>心<sup>お</sup>が<sup>つ</sup>落ちてきたと思ったら、よく<sup>みわた</sup>見渡すことができる<sup>ていど</sup>程度  
の<sup>おお</sup>大きさの<sup>かわ</sup>川の<sup>きし</sup>岸に、<sup>じぶん</sup>自分が<sup>こし</sup>腰をおろしているところを<sup>そうぞう</sup>想像してく  
ださい。自分は<sup>じぶん</sup>川の<sup>なが</sup>流れをながめています。川には<sup>かわ</sup>さまざまな<sup>いろ</sup>色や  
<sup>かたち</sup>形をした<sup>は</sup>葉<sup>なが</sup>っぱが流れてきます。

それでは、<sup>じぶん</sup>自分の<sup>こころ</sup>心<sup>なか</sup>の中で<sup>お</sup>起きていることに<sup>じょじょ</sup>徐々に<sup>いしき</sup>意識<sup>む</sup>を向けて  
いきましょう。<sup>かんじょう</sup>感情や<sup>しこう</sup>思考<sup>かんかく</sup>、<sup>う</sup>感覚など、いろいろなものが<sup>う</sup>浮かんで  
くるかもしれません。そのそれぞれを、<sup>ひと</sup>一つずつ、<sup>いちまい</sup>一枚の<sup>は</sup>葉<sup>の</sup>っぱに<sup>の</sup>乗  
せ、<sup>は</sup>葉<sup>ただよ</sup>っぱが<sup>なが</sup>ゆっくりと<sup>なが</sup>漂いながら<sup>おな</sup>流れていくのをながめます。同  
じ<sup>かんじょう</sup>感情が<sup>なんど</sup>何度も<sup>う</sup>浮かぶこともあるかもしれませんが、その<sup>つど</sup>都度<sup>は</sup>葉<sup>の</sup>っ  
ぱに<sup>の</sup>乗せましょう。

<sup>ぶんはんご</sup>  
(1分半後のナレーション)

<sup>かんじょう</sup>感情や<sup>しこう</sup>思考などが<sup>う</sup>浮かんでくるごとに、<sup>は</sup>葉<sup>の</sup>っぱに<sup>なが</sup>乗せて、<sup>さ</sup>流れ去  
って<sup>みまも</sup>いくのを見守ります。

<sup>ぶんけいかご</sup>  
(3分経過後のナレーション)

それでは3<sup>ぶん</sup>分たちました。ゆっくりと<sup>め</sup>目<sup>あ</sup>を開けてください。」

<sup>たいけん</sup>体験を<sup>わ</sup>分かち<sup>あ</sup>合ってみましょう。

<sup>まった</sup>全く<sup>ばあい</sup>イメージができなかった場合も、そのときに<sup>なに</sup>何を<sup>かんが</sup>考えてい  
<sup>はっぴょう</sup>たかを<sup>はっぴょう</sup>発表してみましょう。

## 個別学習の人へ

前のページを参考にして、大体で構いませんから、2, 3分やってみましょう。

川は程よい程度にゆったりと水が流れているところを想像します。もしも水が少なく、葉っぱが流れないイメージになったり、急流のイメージになったりしたときには、一旦目を開けて、もう一度おだやかな流れの川の設定に意識し直してから始めます。

安全な場所から水面をながめているというのがポイントです。

自分が川に飛びこんで、葉っぱを早く流そうとしたり、止めようとしたりすると、自分自身が感情や思考の川におぼれ、流されてしまいます。安全な岸にとどまりながら、ながめましょう。

体験してみたら、下の欄に感想を書いてみましょう。(あなた自身の体験ですから、間違いなどありません。体験したままを書いてみましょう。)

例) 気持ちがすっきりした。/うまくイメージできなかった。/同じ思考が何度も出てきた。

---

---

---

---

## 第7回 性へのとらわれ

### 性へのとらわれ

性非行をなぜ起こしたのか、その行動から何を得たかったのかと  
いうことなどは人それぞれですが、自覚があるかないかに関わらず、  
その行動は、性に関係して、特別なこだわりや、身体の反応など、何  
らかの結び付きがあったといえます。

「とらわれ」の状態というのは、そのことに心や身体の感覚が  
しばられて離れられなくなっていることで、そこに関わる程度や、  
そこにかけるエネルギーが集中してしまう分、自由に自然な感情  
を抱くことや、思考をすることができなくなってしまいがちです。  
そのことだけが、魅力となり、人の迷惑などが考えられなくなつた  
り、場合によっては、人に迷惑をかけること自体が刺激となつてし  
まうことすらあります。

同じ性非行であっても人により、特定の人へのとらわれであったり  
り、特定の物や場所へのとらわれであったり、人の反応に対すると  
らわれであったり、性的に欲情することそれ自体へのとらわれであ  
ったり、性の体験から得られると思う幻想に関するとらわれなど、  
さまざまなものがあります。

自分自身の中には、どのような性に関するとらわれがあった（ま  
たは今もある）でしょうか？例を参考に、あてはまるところに記入し

てみましょう。

れい ひと おとなし そうな 女 の 人 / 子供

もの したぎ おんな ひと へ や 物  
(物) 下着 / 女 の 人 の 部屋 に ある 物

ばしよ まんいんでんしゃ よみち  
(場所) 満員電車 / 夜道

ひと はんのう おどろ こわ  
(人の反応) 驚 かせたい / 怖 がらせたい

たいけん げんそう おな  
(体験への幻想) アダルトサイトと同じことをしたい

ひと  
(人)

もの  
(物)

ばしよ  
(場所)

ひと はんのう  
(人の反応)

たいけん げんそう  
(体験への幻想)

### せい かん きょうはくてき こうどう 性に関する強迫的な行動

せいひ こう しょうどう ともな なに と  
性非行をするときは、衝動を伴いながら、何かに取りつかれた  
よう<sup>こうどう</sup>に行動してしまうことがあります。このような強迫<sup>きょうはくてき</sup>的な行動<sup>こうどう</sup>に

気づくことは、性非行エリアにいることに気づくということですから、しっかりと確認しておきましょう。

自分が強迫的な気持ちになって行っていた行動には、どんなものがありましたか？

(例：アダルトサイトを見続ける/夜一人で歩いている女の人を自転車で探し続ける/マスターベーションを繰り返す/女の人が住んでいそうな部屋のカーテンの色をチェックする/特定の人にメールを送り続ける/短いスカートをはいた女の人を探す、など)

---

---

---

---

---

---

### 性非行のイメージを強化するもの

性非行は、自分の中で育てたイメージ（妄想）の実行でもありません。脳は快楽などの刺激を得ると、それがもっと得られるように、思考を書き換えたり、イメージをどんどん強化していったりします。その悪循環に気づくためには、どんな状況がイメージを呼び起こしたり、強化したりしているのかを自分でよく理解しておくことが重要です。社会生活だけでなく、少年院での生活も含め、性非行

のこと（単に性欲を感じるわけではありません。）を考え、それに  
浸ってしまうときはどのようなときでしょうか？

性非行の妄想に浸ってしまいがちな状況

（例：テレビにアイドルが出たとき/イライラしているとき/一人で部屋にいる  
とき、など）

※もしこのような状況にあることに気づいたら、これはイメージの世界の  
話で、「自分の価値に沿った実際の自分の行動とは別」だということを忘れ  
ないようにしましょう。

### アダルトメディアについて

アダルトメディアは、性非行のイメージを強化する要素の多いも  
のです。

しかし、世の中には性に関連して人を傷つけるような暴力的な  
描写や考え方があふれています。世の中はそんなものだという  
大人や、それをお金もうけに使う大人もたくさんいます。

ただ与えられる情報や経験から得た情報だけを手掛かりにし  
ていると、何が良くて何が悪いのかわからなくなってしまいます。  
だれかに教えてもらったらよいのでしょうか？

じつ 実<sup>じつ</sup>は、これはあなたにしか決められないのです。何が良くて何が悪いのか、それはだれかに決められることではなく、自分の考え方、自分がどうありたいのか、ということを決めるのでなければ、自分の生き方<sup>い かた</sup>には反映<sup>はんえい</sup>できません。

だい かい 第4回<sup>だい かい</sup>の「気分転換<sup>きぶんてんかん</sup>」のところで学んだとおりに、アダルトメディアなど、そのものに対する良い、悪いの判断<sup>はんだん</sup>には、あまり意味<sup>いみ</sup>はありません。その「関わり方<sup>かか かた</sup>」が問題<sup>もんだい</sup>なのです。しかし、アダルトサイトなどは、次々と脳<sup>のう</sup>を刺激<sup>しげき</sup>し、ますますのめり込み<sup>こ ゃ</sup>、止められないように巧妙<sup>こうみょう</sup>に作<sup>つく</sup>られています。

じぶん 自分<sup>じぶん</sup>にとって、アダルトサイト、DVD、本<sup>ほん</sup>などのアダルトメディアがどういう存在<sup>そんざい</sup>なのかということをしかりと考<sup>かんが</sup>えましょう。

もしもこれらがないと性的な欲望<sup>せいてき よくぼう</sup>が満た<sup>み</sup>されないと感じ<sup>かん</sup>ている人は、自分<sup>じぶん</sup>が完全<sup>かんぜん</sup>にアダルトメディアの「とらわれの身<sup>み</sup>」になってしまっていることに気づ<sup>き</sup>きましょう。

1 じぶん せひこう 自分<sup>じぶん</sup>の性非行<sup>せひこう</sup>のイメージを強化<sup>きょうか</sup>していると思<sup>おも</sup>う、アダルトメディアの媒体<sup>ばいたい</sup>（PC、本<sup>ほん</sup>、DVDなど）と内容<sup>ないよう</sup>

れい ばいたい けいたい (例) 媒体<sup>れい ばいたい</sup>： 携帯<sup>けいたい</sup>のアダルトサイト

ないよう とうかん 内容<sup>ないよう</sup>： 強姦<sup>とうかん</sup>もの

ばいたい 媒体<sup>ばいたい</sup>： \_\_\_\_\_

ないよう 内容<sup>ないよう</sup>： \_\_\_\_\_

## 2 これまでの自分とアダルトメディアとの関わり

---

---

---

---

---

---

---

---

### くらやみ せい せいの性へのとらわれに ひかり 光をあてる

性へのとらわれや衝動や妄想は、一人で抱えることによって大きくなり、秘密が増えれば増えるほど深刻になっていきます。この仕組みに気づくだけでも勢いは弱まりますが、このグループワークで人に話しているように、思いきって信頼できる人に話してみることによっても、とたんに色あせて消えていくこともあります。

社会にはみなさんと同じように、性へのとらわれについての悩みを抱えた人たちが、ミーティングなどを通じ、支え合いながら、そこからの回復を目指す活動をしている相互援助（自助）グループなどもあります。

自分の性のことは、とても話しにくいことですが、思いきって人に助けを求めてみるという手段も大切にしてください。

だい かい しゅうい ひと かんけい  
第8回 周囲の人との関係

わたし たちは、ひと へのつながりの中で なか じんせい おく ほんとう  
私 たちは、人とのつながりの中で人生を送っています。本当に  
じぶん のことを りかい するには、ひと かんけい において、じぶん ほんのう  
自分のことを理解するには、人との関係において、自分がどう反応  
しているか、どんな おうとう をしているかということを見つめる ひつよう  
必要があるか、どんな応答をしているかということを見つめる必要が  
あります。

じけん お ころ じぶん しゅうい じょうきょう  
事件を起こした頃の自分と周囲の状況

とうじ かぞく ともだち しょくば がっこう じぶん じょうきょう ふ  
当時の家族、友達、職場、学校などでの自分の状況について振り  
かえ 返してみましょう。だい かい かんが じぶん せいひこう かんけい  
返してみましょう。第6回のところで考えた、自分の性非行と関係  
する「かんじょう」のところも さんこう しながら きにゅう  
する「感情」のところも参考にしながら記入してみましょう。

1 かぞくかんけい  
1 家族関係

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2 <sup>ともだち</sup>友達, <sup>せんぱい</sup>先輩, <sup>じょうし</sup>上司などとの対人関係 <sup>たいじんかんけい</sup>

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3 <sup>つぎ</sup>次に, 1, 2で書<sup>か</sup>いてもらったことの中<sup>なか</sup>で, 当時<sup>とうじ</sup>うまく乗り越<sup>の</sup>えられ<sup>こ</sup>なかったことや, 今<sup>いま</sup>も残<sup>のこ</sup>っている問題<sup>もんだい</sup>について, 記入<sup>きにゅう</sup>してみましょう。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

もんだいかいけつ スリー  
問題解決のための 3 ステップ

世の中には、自分で変えられることと、自分では変えられないことがあります。結論から言うと、自分のことは変えられますが、自分以外の人のことは変えられません（ただ、人は関係性の中で生きていますから、自分が変わることで、人に影響を与えることはできます。）。

人との関係でうまくいかないときは、たいてい相手の考えや行動に意識が向いて、それが自分の気持ちと一致しない（思うようにならない）ときに、不安や怒りなどで苦しむことになります。

さらにその対処がうまくできないことによって、ますます関係は悪化してしまいます。

第2回の「面会の話」のS君の例をもう一度みてみましょう。S君が面会で不調になってしまったのはどうしてだったのでしょうか？

せっかく自分は「お父さんに話し掛ける」という目標が達成できていたにもかかわらず、自分が思いきって話しても、「何も話してくれないお父さんの（変わってほしいのに変わってくれない）行動」に注意がいてしまい、「自分だけが話そうとしても意味がない」と投げやりな気持ちになって、S君自身も話さない後ろ向きの面会になってしまいました。

ですから、自分が人との関係をよくしようと思えば、**自分の価値**を思い起こし、

- ① じぶん 自分はその人ひととどうかんけいいう関係でありたいのか。
- ② じぶん 自分はどのようこうどうな行動を選せんたく択していたか。
- ③ ①を達成たっせいするために、これからどのようこうどうな行動を選せんたく択したらよいか。

という観かんてん点で考かんがえるとよいでしょう。これらの点てんをふまえて、  
63ページの3の解かいけつ決方法ほうほうを整せいり理してみましよう。

♪① じぶん 自分はその人ひととどうかんけいいう関係でありたいですか？

---



---



---

♪② じぶん 自分はどのようこうどうな行動をとっていましたか？

---



---



---

♪③ ①の関かんけい係を達たっせい成するためには、自じぶん分はどのようこうどうな行動を選せんたく択すればよいでしょうか？

---



---



---

## 「今、この瞬間」に注目するということ

対人関係がうまくいかなかったり、自分の気持ちがわかってもらえない、寂しい、孤独だ、と感じているときや、することがなくてたいくつだと思うときなどは、それをどうにかしたいものですが、どうしたらよいのでしょうか？

「孤独を感じる」ことも、「暇でたいくつ」だと思ふことも、実は、自分自身の心のあり方によって、引き出されています。ですから、外から見ると同じ状況でも、自分自身の心のあり方によって、また新しい現実に変えることができるのです。

無理に考えを変える必要はありません。このような気持ちになったら、**今、この一瞬一瞬に注意を向ける**だけでよいのです。出てくる思考や感情に気づきながら、おそれることなく、じたばたせず、ゆったりと受け止めてみましょう。このようにして過去や未来を離れると、ストレスが生まれることはなく、自分にスペース、余裕ができます。「孤独感」や「たいくつ感」は消え、**勇気や感謝の気持ち**が出たり、**自然を味わう**ことも、**音楽を楽しむ**こともできます。

「**することがない**」＝「**性非行**」，「**一人**でいること」＝「**性非行**」ではありません。

これらのときは、**いろいろな気づきをもたらしてくれる**、**可能性豊かな時間**なのです。

## 第9回 自分にとっての大きな出来事

### 性非行の「引き金」になったと思う出来事について

第8回では、対人関係について振り返ってみましたが、今回は「出来事」について考えます。

性非行と結びつく自分にとって大きな意味のある出来事はありませんでしたか？

性非行をしたことと関連があると思う出来事

(例：部活をやめた、学校を退学になった、ギャンブルで大負けした、入学試験に失敗した、など)

### もしもあんなことが起こらなかったら

行動を後悔することになったとき、人は「もしも〇〇していたら(又は〇〇していなかったら)こんなことにはならなかったのでは」とよく考えます。

「もしも試験に合格していたら」、「もしもサッカーを続けていれば」、「もしもアダルトサイトを見ていなければ」性非行はしていなかったかもしれない.... と、思うかもしれませんが。しかし、それはいくら考えても仮定でしかなく、答えを出すことは不可能です。それは正しいかもしれないし、正しくないかもしれませんが。もししたら、サッカーを続けていても性非行をしていたかもしれないし、アダルトサイトを見ていなくても性非行を起こしていたかもしれません。

また、出来事を取りまく状況も変化していきます。いくらサッカーを続けていても、レギュラーから外されたり、仲間との対人関係がうまくいかなくなるなどの新たな問題が起こっていたかもしれません。

これらの出来事について考えるときは、性非行の原因としてではなく、

- ① 自分はそのことにどう対処したか。
- ② 次に同じようなことが起きないようにするにはどうしたらよいか。
- ③ 次にまた同じようなことがあったら自分はどのような行動を選択するか。

という、自分の価値と将来に焦点を当てた考え方をすることが大切です。

67のページに記入した「性非行をしたことと関連があると思う  
出来事」をこの観点で再び考えてみましょう。

♪① 自分はそのことにどう対処しましたか？

---

---

---

♪② 次に同じようなことが起きないようにするためにはどうし  
たらよいと思いますか？（該当する場合のみ）

---

---

---

♪③ 次に同じようなことが起こってしまった場合、どういう  
行動を選択しますか？

---

---

---



## 引き金についての考え方

「引き金」というのは、いわゆる「きっかけ」のことです。銃の引き金で考えてみましょう。

銃は、引き金を引くと火薬が破裂して弾が飛び出します。火薬や弾が入っていないければ、引き金を引いても何も起こらないように、引き金そのものは、危険なものでも何でもありません。しかし、火薬と弾が込められている場合には、その引き金を引くかどうかということとは、一番大きな意味を持ちます。

そこで、自分の性非行が弾であるとすると、火薬（感情の溜めこみ、疲労、ストレス、正当化の思考など）を詰めないことも、自分が引き金を引いてしまいそうな状況（対人関係のトラブルなど）を知っておくことも重要です。

あなたにとって、性非行の「火薬」や「引き金」になりそうなものは、どのようなものが考えられますか？

---

---

---

これに気づいておくことで、「引き金を引く（性非行をする）」という行動ではなく、引き金があっても引かず、「これが私です」の自分にふさわしい、別の行動を選択することができます。

## 大きな出来事は自分を深める機会

自分にとっての大きな出来事は、いじめにあうことや、失恋することや、大切な人の死などさまざまですが、そのことが自分にとって大きければ大きいほど、動揺も衝撃も大きく、自分が壊れてしまったように思ったり、世の中が違ったように見えたり、何も信じられなくなったりすることもあります。

経験してしまったことをなかったことにはできませんが、それを乗り越えられたときには、以前よりもっと人の苦しみがわかったり、大切なことがわかったり、どう生きていくべきかがわかることもあります。

今、あなたが性非行をして少年院に入っていることも同じ大きな出来事です。自分のことをよく見つめ、過ちを受け止め、乗り越えようという意欲を持って、今、ここの少年院での生活を一生懸命に送っていると、自分だけでなく、家族、グループワークの仲間、寮の仲間にも安心感や心強さ、希望など、良い影響を与えることができます。また、その気持ちを持ち続けて社会生活を送っていけば、将来、あなたと同じような過ちを起こしてしまった人や、起こしてしまいそうな人の気持ちを理解しつつ、多くの人に希望を与えることができるでしょう。

自分にとっての大きな出来事は、その受け止め方と、その後の行動次第で、その人の人生を意義深く、より豊かにしてくれます。

だい かい  
第10回

かんさつ じぶん  
観察する自分

かんさつ じぶん  
観察する自分

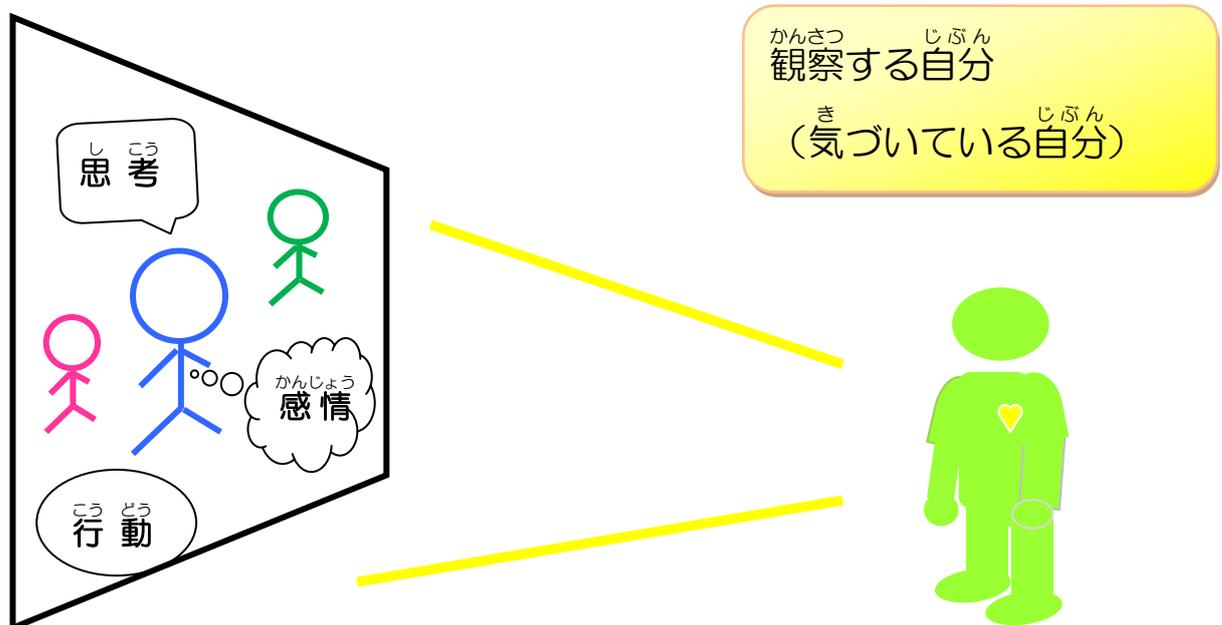
これまで、自分の性非行に関する思考や感情，行動，人間関係や出来事について、いろいろな角度で振り返ってきましたが、この過程の中で、感情に飲み込まれてしまっていた自分や、マイナスの思考に行動を操作されてしまっていた自分，そのことに気づいた自分など、いろいろな自分が出てきました。

自分をもっとも安心な状態で、力強く導いてくれるのは、自分を少し離れた所から見つめている「観察する(気づいている)自分」です。身体の中に入っている自分を、上からながめている自分だと考えてみてもよいでしょう。まるで幽体離脱した霊のようで、おかしいなと思う人もいるかもしれませんが。でも、この自分は、何も特別なものではありません。普段あまり意識されていないだけで、サッカーをするときに、自分がどこに動いたらよいかを考えたり、「自分が正直にこう言ったらお母さんはショックを受けるかな」などと考えたりするときにも登場する、だれにでも備わっている自分です。

この自分は、視点が高くなる分、幅広く見渡せるので、いろいろなことに気づき、だれか特定の人視点に偏らないのが特徴で、優しく、穏やかで、率直で、賢い心を持っています。

この単元では、上からながめている「観察する自分」をしっかりと意識するために、出来事を映画のスクリーンの中のこととして例え、その映画の脚本作り、監督を、「観察する自分」としてのあなたが担当します。

ではさっそく、始めましょう。



- 1 第5回でチェックした、「性非行の達成を後押しする考え方（思考）」を振り返り、信じ込まずにもう手放せたと思うものには線を引いて消しましょう。

例：  13 ~~夜一人で歩いている女の人~~は襲われても仕方がない。

残ったチェックの数は何個になりましたか？ \_\_\_\_\_ 個

2 まだ自分の中から消えないと思う思考が残っていれば、下の欄  
に書きましょう。

これらの思考は、性非行を行うときに出てきがちなものですから、これが出てきたときに気づくことができるよう覚えておきましょう。

3 次に、第6回や第7回で学んだことを振り返りながら、自分が性  
非行をするときに抱きがちな気持ちや、とりがちな状況、行動に  
ついて書きましょう。

① 気持ち・気分・感情

例：もやもやした気持ち，スッキリしたい。

② 場所や状況

例：人通りの少ない夜道を女性が歩いている。

③ 行動

例：一人で歩いている女性の後をつける。



4 スクリーンに、2の思考（なかった人はかまいません）と、3の①、②、③の状況にある自分が映し出されています。あなたは観察する自分の視点で見つめています。

あなたは優しく、穏やかで、率直で、賢い「観察する自分」として、スクリーンの中の自分にどうなってほしいでしょうか。

---

---

---

5 あなたは、この場面の続きを作る（主人公の行動の選択をすることができ）ことができます。この場面から、どのような行動を選択する脚本（ストーリー）を描きますか？スクリーンの中の自分の思考と、感情と、行動に注目しながら、性非行エリアから抜け出すまでの脚本を、具体的な行動を中心に、心の中の声をかっこ書き（ ）にして作ってみましょう。

題は、出院後、もしも性非行をしてしまいそうなピンチの状態になっても、自分がその内容を思い出すことができる、自分にと

ってわかりやすいものであれば、何でもかまいません。

※ 主人公：○○（自分の名前）

場面：3の①，②，③の状況

例：

だい  
題

Help！ コンパス

○○は仕事を終え、自転車で家に向かっている。職場では、友達も

まだできず、つまらない。（このモヤモヤした気持ち、どうにかならないか

な。何か面白いことはないかな。）

そんなとき、女性が一人で歩いているのが目にとまる。○○は思わず

自転車を止める。（あれ、おれ、何をしようとしているのか。またあの気持ちがよみがえってきた。）....

だい  
題

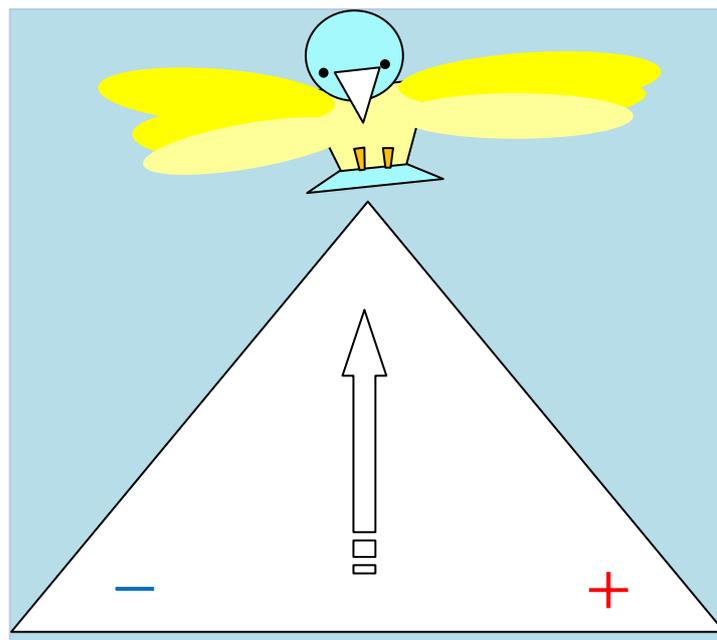


## 俯瞰する（鳥の目の）視点

この観察する自分の視点は、飛んでいる鳥の目の視点と同じように考えることができます。面会や、寮の対人関係でうまくいかないときなど、その場面をスクリーンの中に映し出してみたり、寮の上から眺めている鳥の視点になって観察してみましょう。

自分だけでなく、さまざまな登場人物（好きな人、嫌っている人、おそれている人、困っている人、ふだんあまり意識していない人など）についても、優しく、穏やかで、賢い視点をもって見つめることができます。このことで自分のつらい気持ち、被害感や、憎しみの気持ち、攻撃的な気持ちから解放されることもあります。

どんなときでも、自分には観察する自分がついていることを覚えておきましょう。



## 第11回 自分らしい生き方

### N君の状況

捕まったばかりのころのN君は、被害者の方のことを全く考えられていませんでした。それどころか、何とか自分の責任を逃れられないかと考えていました。

しかし、被害者の視点の授業や、担任の先生からの課題で、被害者の方に与えた苦痛について多くのことを学んでいるうちに、「被害者の方は深い傷で苦しんでいるのに、僕が希望を持ったり、明るい将来を考えたりするのは何か違うんじゃないか」という疑問と不安がときどき頭をよぎります。一方で、「希望なく暗く生きていく人生に何か意味があるのだろうか」と考えたり、また、「自分は被害者の方への謝罪の気持ちが足りないからそんな甘いことを考えるのだろうか」、などと、出口のない回転ドアに入ったような気持ちになってしまいます。

### 自責と他罰の回転ドア

N君は、当初、何とか自分の責任を逃れようと、周囲の人のせいにする他罰的な気持ちを持っていました。この気持ちの中には、おそれや怒りや憎しみなどのマイナスの感情が含まれています。そして、今は自分を責める思考や感情で苦しんでいます。

自分を責め、単に落ち込むことと、自分の行動に責任を持つこと、つまり、自分を深く見つめ、被害者の方に与えた自分の行動を受け入れ、誠実な意欲を持って地道に対処していくことは違います。

自分を責めるということは、一見、深く考えられているように思いますが、この考えにもおそれや怒り、憎しみ、悲しみなどのマイナスの感情が含まれています。これらのマイナスの思考や感情が出てくること自体は仕方ありませんが、それにとらわれていると、生きるエネルギーが奪われていきます。最終的には自分で抱えきれず、意図に反して再び他者に向けられてしまうことになりかねません。

自責と他罰（マイナスエネルギー）の連鎖を、「観察する自分」とともに、勇気をもって断ち切りましょう。ただ我慢して自分のところで止めるではありません。「我慢」は事態をフリーズさせるだけで解決はしません。

罪を犯してしまった自分をおそれずに優しく受け入れ、ゆるし、向き合うことができれば、マイナスの感情や思考は消滅し、被害者の方に対して、より誠実に、心からの深い謝罪の気持ちを持ち続けることができます。ここからはプラスのエネルギーが生まれます。

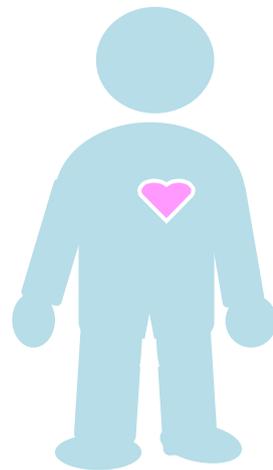
自分の心からの願いに基づく生き方と、被害者の方への深く誠実な謝罪の気持ちは、相反するものにはなりません。

## いつく おも 慈しみや思いやり

じぶん たしや いか にく かいけつ じぶん  
自分や他者へのおそれ、怒り、憎しみなどを解決するのは、自分に  
たにん やさ かんしゃ ころが  
も他人にも優しくなること、ゆるすこと、感謝することを心掛ける  
こと、つまり、いつく おも  
慈しみや思いやりを持つことです。

いつく おも も しこう かんじょう ぞんざい  
慈しみや思いやりを持つと、マイナスな思考や感情は存在する  
ことがむずか ぶん  
難しくなり、安心感や生きる意欲に変わります。

じぶん ふく せ きも で き  
自分を含め、だれかを責める気持ちが出てきたら、すぐにそれに気  
づき、な あか やさ う と  
泣いている赤ちゃんをあやすように優しく受け止めましょう。  
また、そんなきも で じぶん せ  
また、そんな気持ちが出てきた自分についても責めることなく重ね  
てゆるすれんしゅう  
練習をしていきましょう。



## じんせい たいせつ りょういき 人生で大切とされる領域

じんせい たいせつ りょういき たいじんかんけい しごと がくしゅうかんけい からだ  
人生で大切とされる領域には、対人関係や仕事、学習関係、身体  
こころ けんこう よ か かつよう  
や心の健康、余暇の活用など、さまざまなものがあります。これら

について、自分のコンパスに沿って、自分がどう関わっていきたいのかということ、**具体的な行動を含めて**考えてみましょう。項目によって内容が重なってもかまいません。後で思いついたらまた書き加えましょう。

### 人間関係

(家族、恋人、友達、先輩、上司など)

---

---

---

---

---

### 学習、仕事関係

(学校、職場、自分の能力開発、技能の習得など)

---

---

---

---

---

からだ けんこう  
身体の健康

うんどう しょくじ せいかつしゅうかん  
(運動, 食事, 生活習慣など)

---

---

---

---

---

こころ けんこう  
心の健康

こころ せいちょう こころ へいおん たいしよ  
(心の成長, 心の平穏, ストレスへの対処など)

---

---

---

---

---

ちいき しゃかい  
地域・社会

ちいきかつどう かつどう さんか  
(地域活動, ボランティア活動への参加など)

しょうぼうだん せいねんだん けんけつ せいそう さいがいしえんかつどう  
※消防団, 青年団, 献血, 清掃, 災害支援活動など

---

---

---

---

---

## スピリチュアリティ

(自然<sup>しぜん</sup>や、目<sup>め</sup>に見えないもの<sup>み</sup>、崇高<sup>すうこう</sup>なものなどの偉大<sup>いだい</sup>さを感じ<sup>かん</sup>たり、  
つながりを感じ<sup>かん</sup>たり、感謝<sup>かんしゃ</sup>したりしながら、生きることの意味<sup>いみ</sup>や  
目的<sup>もくてき</sup>を考<sup>かんが</sup>えること)

※太陽<sup>たいよう</sup>に感謝<sup>かんしゃ</sup>する、幸<sup>しあわ</sup>せを祈<sup>いの</sup>る、花<sup>はな</sup>に声<sup>こえ</sup>をかける、亡<sup>な</sup>くなったおばあち  
ゃんなら何<sup>なん</sup>と言<sup>い</sup>っているかを考<sup>かんが</sup>えて行<sup>こう</sup>動<sup>どう</sup>する、など

---

---

---

---

---

---

## 余暇<sup>よか</sup>の活用<sup>かつよう</sup>

(趣味<sup>しゆみ</sup>、創作<sup>そうさく</sup>、スポーツ、演奏<sup>えんそう</sup>、旅行<sup>りょこう</sup>など)

---

---

---

---

---

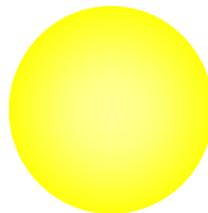
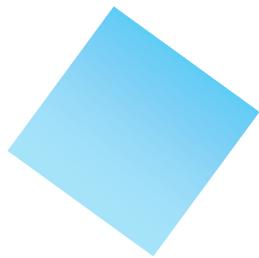
---

## 「夢」や「やりたいこと」についての考え方

「君の夢はなんですか？」と聞かれて、思い浮かばずに困った経験がある人はいませんか？

「夢がない」、「特にやりたいことなどない」と思うことで困る必要や落ち込む必要は全くありません。夢や目標は苦しみながら考えるものではありません。自分の関心や興味は未知なのです。あれこれと考えすぎず、心をオープンにしておくと、アンテナが高くなり、過去に経験して楽しかったけれど忘れてしまっていた関心などがよみがえってきたり、「楽しそうだな」とわくわくするような気持ちに気づくことができます。

初めから具体的な行動を始める必要はありません。いろんな情報入手して、調べてみたり、試しに少しでも体験してみるものよいでしょう。まだ見つかっていない夢や目標探しを楽しみましょう。



だい かい あたら しゅっぱつ  
第12回 新しい出発

いよいよ、このワークブックも最終回になりました。これまでのことを振り返りながら最後の仕上げと残りの課題の整理をしましょう。

- 1 再度、自分の現在地を確認します。「性非行」について、絶対にまたやりたいと思っていたら0、絶対にやめたいと思っていたら10だとすると、今の気持ちはどこに当てはまりますか？



0

5

10

絶対に

やりたい

絶対に

やめたい

だい かい すうじ  
第3回1の数字 \_\_\_\_\_

こんかいしるし つ すうじ  
今回印を付けた数字 \_\_\_\_\_

- 2 自分の性非行について、絶対にやめることはできないと思っていたら0、絶対にやめることができると思っていたら10だとすると、今の気持ちはどこに当てはまりますか？



0

5

10

絶対にできない

絶対にできる

- 3 これからみなさんが社会で生活していく上で、心の支えとなってくれる人や動物（直接会えない人や、架空の人物、団体、グループ、ペットでもよい）を書いてみましょう。

ドリームサポートネットワーク



記入する上で、「自分をサポートしてくれる人がなかなか思いつかない」、「自分にはそんな人はいない」と、困ってしまった人はいますか？

66ページでは、「外から見ると同じ状況でも、自分自身の心のあり方によって、また新しい現実に変えることができる」というこ

とを学びました。ここでも、少し心をゆったりとかまえて、その人のことを考えると、なんとなく元気になるような人など（あまり話したことはなかったけれど、いつも自分のことを気にかけてくれていた中学校の友達や、とても勇気づけられた本の主人公など）を思い出したら、遠慮なくドリームサポートネットワークのメンバーになってもらいましょう。

### 自分のことを説明する・協力を求める

社会に帰ってから、自分が気をつけることや、心掛けること、具体的な生活計画などを実現していくためには、自分を支えてくれる周囲の人々に、そのことを知っておいてもらうことはとても重要です。そのためには、まず自分が主体的に、周囲の人に自分の状況を説明して、協力を願う姿勢が大切です。

出院が近づいてきたら、次の項目を参考にして、どのように自分の状況を説明するか考え、記入しておきましょう。

(題) 「私をサポートしてくださる方へ」

(内容) 性非行に対する今の自分の思い/どのような生活計画を考えているか/気をつけていくこと/協力を願いたいこと、など



そんざい か ち かんぜん  
存在価値は完全

だい かい か ち かんぜん まな かんが  
第2回で「価値は完全」ということを学びました。みなさんが考  
たいせつ か ち かんぜん たいせつ  
えた大切な価値は完全ですばらしいものです。でも、もっとも大切で  
とうと じしん そんざい  
尊いのは、あなた自身の存在です。

ひと かんが こうどう まちが こきゅう ちゅうい  
人は、考えや行動は間違えることもあります。でも、呼吸に注意  
む しゅんかん なん もんだい お ども しっぱい ひと  
を向けている瞬間のあなたは、何の問題も、落ち度も、失敗も、人  
きず そんざい かんぜん  
を傷つけることはありません。存在そのものは完全なのです。

せいひこう しょうどう いま しゅんかん げんじつ もど  
性非行の衝動におそわれても、今、この瞬間の現実に戻る、  
こきゅう もど でき いじょう こうどう あっか  
呼吸に戻ることが出来れば、それ以上、行動を悪化させることはあ  
りません。「自分には戻る場所がある」ということを覚えておきま  
しょう。そしてまたコンパスとともに歩き出しましょう。

いのち わたし たにん くべつ  
命あるものは、私と他人の区別なく、だれもがみ  
おな とうと そんざい  
な同じように、とても尊い存在です。





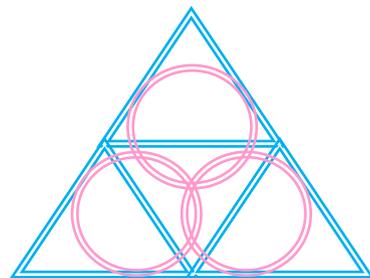
## おわりに

これで、**J-COMPASS**<sup>しゅうりょう</sup>は終了です。よくわからなかったという人<sup>ひと</sup>、とても勉強<sup>べんきょう</sup>になったという人<sup>ひと</sup>など、さまざま<sup>おも</sup>だと思<sup>おも</sup>いますが、どのような感想<sup>かんそう</sup>を持<sup>も</sup>った人<sup>ひと</sup>も、ぜひ、このワークブックをときどき読<sup>よ</sup>み返<sup>かえ</sup>すことと、これまでと<sup>と</sup>り組<sup>く</sup>んできた、毎日<sup>まいにち</sup>のチェック表<sup>ひょう</sup>やエクササイズを続<sup>つづ</sup>けることを心掛<sup>こころが</sup>けてください。たいくつに思<sup>おも</sup>うこともあると思<sup>おも</sup>いますが、必<sup>かなら</sup>ずこれらは役<sup>やく</sup>に立<sup>た</sup>ちます。

また、コンパスシートを書<sup>か</sup>き換<sup>か</sup>えてみたくなったら、指導<sup>しどう</sup>が終<sup>おわ</sup>った後<sup>あと</sup>でも、書<sup>か</sup>き加<sup>くわ</sup>えたり、紙<sup>かみ</sup>をもらって作<sup>つく</sup>り変<sup>か</sup>えたりして、リアルタイムで使<sup>つか</sup>える、生き生きとしたものにしていきましょう。

自分<sup>じぶん</sup>が「こうありたい」、「こうなりたい」という気持<sup>きもち</sup>ちは、みなさんの出<sup>しゅつ</sup>院<sup>いんご</sup>後も、人<sup>じん</sup>生<sup>せい</sup>を大<sup>おお</sup>きく支<sup>さ</sup>え続<sup>つづ</sup>けてくれるものです。

社会<sup>しゃかい</sup>でもず<sup>じぶん</sup>っと自<sup>たいせつ</sup>分のコンパスを大<sup>たいせつ</sup>切<sup>たいせつ</sup>にしてください。



# 1日の振り返りチェック表

「今日一日、私はなりたい自分の方向で行動した」

1:まったくできなかった 2:少しできた 3:ほどほどできた 4:かなりできた 5:大いにできた

(例)

日付	10/1	10/2	10/3	10/4	10/5	10/6	10/7
点数							
5							
4							
3							
2							
1							

メモ 10月1日進級式があった。10月3日役割活動でイライラした一日。  
10月7日母から手紙が来て勇気づけられた。

※表では、毎日当てはまるところに印を付け、1週間ごとにその印を線で結んでグラフにします。点数の変化を振り返ってみましょう。

メモ欄には、後で自分がチェック表を振り返るときに参考になりそうな、その日の出来事などを書きます(毎日書く必要はありません。)

日付	/	/	/	/	/	/	/
点数							
5							
4							
3							
2							
1							

メモ

日付	/	/	/	/	/	/	/
点数							
5							
4							
3							
2							
1							

メモ

日付	/	/	/	/	/	/	/
点数							
5							
4							
3							
2							
1							

メモ

「今日一日、私はなりたい自分の方向で行動した」

1:まったくできなかった 2:少しできた 3:ほどほどできた 4:かなりできた 5:大いにできた

点数 \ 日付	/	/	/	/	/	/	/
5							
4							
3							
2							
1							

メモ

点数 \ 日付	/	/	/	/	/	/	/
5							
4							
3							
2							
1							

メモ

点数 \ 日付	/	/	/	/	/	/	/
5							
4							
3							
2							
1							

メモ

点数 \ 日付	/	/	/	/	/	/	/
5							
4							
3							
2							
1							

メモ

点数 \ 日付	/	/	/	/	/	/	/
5							
4							
3							
2							
1							

メモ