

## メモ書き

### －ねらいと留意点を中心に－

#### 全般にわたる留意点

1. ワークシート（以下、WS）への記載の目的は、本人が今後の生活を送るに際して役立ちそうな行動や物事の見方や考え方をまとめることにあります。ですから、抽象的ではなく、できるだけ対象者の実感の伴った具体的なもの、きれいごとではなく実行可能なものを探していくよう働きかけてください。対象者本人が記載したものは書きっ放しにするのではなく、それをもとに深めて話し合ってみてください。理路整然としてはいるものの自我関与していないものなど表面的な対応にとどまっている場合には、その点を指摘することが適当です。また、話し合った結果をまとめるのに使ってみるのもよいでしょう。
2. 扱う内容は、現在やこれからを良くするものであるということを明確に伝えてください。過去を扱う場合も、過去の同種のことに現在やこれから出会ったとして、どのように対処すればよいかを考えてもらうよう方向づけてください。
3. 各 WS のねらいを念頭において、その WS のねらいを対象者と共有し、そのねらいに関連した気づきを対象者に促すことができるよう働きかけてください。その WS に関連したことをできるだけ対象者に自発的に話してもらい、その動機づけを高めたり、対象者が興味・関心を抱けるようにしたり、工夫してみてください。
4. 話し合いの中で心情が不安定になる場合は、さしあたりその話を切り上げ、心情安定化を図るワーク（WS15,16）を実施してください。また、そのワークを通じて、心情不安定になった際、対象者単独でも心情安定を図ることができるよう方向づけてください。
5. WS は、導入部分である段階 1 として WS の表紙及び 1、犯罪に焦点を当てた段階 2 として WS2～13、社会適応に向けた段階 3 として WS14～52、まとめの段階 4 として WS53 が用意されていますが、段階 2 及び段階 3 の順序は順不同であり、また、対象者に適したものをピックアップすることで構いません。
6. 段階 3 のいずれの WS を選定するかにあたっては、WS14 の 2 ページ目のチェックリストを対象者にしてもらい、100%でなかった項目に関連する WS を行うのも一方法です。チェックリストと WS の関連については、この冊子の最後に掲載してあります。
7. 段階 3 の各 WS では、何と「リ・コネクト」するかについて、以下に記します。
8. WS で取り上げた内容は、女性が直面しやすい問題を念頭において作ってあります。

#### ふりかえりシート

毎回の面接時に 1 枚ずつ仕上げてください。

シートの前半部分は、面接の冒頭 5 分くらいで、前回以降の生活をふりかえってもらうのに使います。これを用いて、生活の中でどこがうまくいったか、どこが難しかったかを確認します。

また、シートの後半部分は、面接終了間際の 5 分くらいで、当該面接のまとめとして、その回の面接をどのように受け止めたかを互いに確認し、次回までの目標を定め、生活の方向性を定めるため、すなわちまとめとして使ってください。

ちなみに今の気持ちの形容詞は織田・高野・阿部・菊地(2014)を用いています。

面接毎に記載されたふりかえりシートをまとめて見返すことで、その間の成長なり停滞なりを

確認してください。

### 活用検討シート

WS で扱った内容をどのように生活で取り入れることができるかを検討するもので、段階 3 の各 WS (15～52) を扱った際に用いてください。それが、犯罪場面で役立つのか、犯罪の導火線となるような生活状態を健全なものに戻すのに役立つのか、犯罪とは関係なくその対象者がよりよい社会生活を送るにあたって役立つのかに答えてもらった後、具体的にどのように取り入れることでどのようによくなるのかを確認するのに用いてください。WS で扱った内容を単に知識にとどめるのではなく、どんな場面で用いることができるかを考えてもらうことで、学んだ内容が対象者にとって有効であることを確認してください。そして、それを日常生活で使ってみよう促してください。

### 表紙

本プロジェクトの主旨を記してありますので、初回の面接時に用いて、このプロジェクトについての理解を促すのに用いてください。また、面接を重ねていく中で立ち直りへの意欲が低減してきた際には、初心に戻ってもらうために、再度用いてください。

現実を曲げて認識することなく健全な思考とつながること、一人で何でも抱えこむなど孤立することなく、社会適応できている人とつながること、リ・コネクトが主旨です。

そして、これからの生活を良くできるかどうかは、一重に本人次第であることを強調してください。

#### 1. 本プロジェクトに対する思い

本プロジェクト開始にあたり、その参加に対する動機づけを確認することは大切ですので、プロジェクト開始の初期段階に実施してください。また、面接を続けていく中で動機づけが低くなっていく場合は、もう一度、立ち戻るのが適当です。

差し障りがないようにとプロジェクトへの参加意欲について「7」と回答する対象者が多いですが、本音でそのように回答しているとは限りませんので、「1」～「6」の可能性はないか、あるとして、どのようなことがそうさせているかを丁寧に扱ってください。話し合った結果を下半分のシートに記載してみるのもよいでしょう。

#### 2. あなたの望んでいる社会生活とは？

どのような社会生活を送りたいと思っているのかのイメージを明らかにするためのものです。単に犯罪を我慢するだけでなく、対象者がより良く生きることを目指した Good Lives Model の観点に基づいたものです。

とはいえ、せつな的な生活をするだけで、将来をどのようにしてみたいかをあまり考えたことがないとして、なかなか思い浮かばない対象者も多いようです。とはいえ、これらを思い浮かべることができることは生活意欲の向上につながりますから、そのイメージ化が図れるように働きかけていくことが適切です。また、そのイメージ化に際しては、その対象者らしいものであって、実現可能なものであるように方向づけることが適当です。非現実的なものを挙げてくる場合には、

軌道修正の働きかけが適当です。また、その実現化に向けての具体的手立てを一緒に考えていくことも肝要です。

すぐに思いつかない場合は、繰り返しこのテーマを扱い、イメージ化を図っていくのが適当です。

### 3. 本件以降の思い

過ちを再び起こして受刑生活を繰り返したくないとの思いを新たにさせることをねらいとした課題作文です。初犯でない場合は、なぜ繰り返されているのかを考えてもらうのも有効です。書かれた作文をもとに、一連の刑事処分の中での諸体験のうち、再犯抑止につながりそうなものがあるかどうかについて話し合ってみるのもよいでしょう。

### 4. 犯罪で失ったもの&失うもの

過去の犯罪に伴って生じた損失を意識化させ、また、今後犯罪を続けた際、さらに事態が悪化すると予見しているかを明らかにするためのものです。

挙げられたものをもとに、犯罪を始めたころと繰り返すようになったころで違いがあるかどうかを検討するのもよいでしょう。また、犯罪自体ではなく、犯罪が発覚したり受刑に至ったりすることの方を問題視しているのかどうかを検討していくのもよいでしょう。このほか、すでに失ったり傷ついたりしており、今後続けても大差ない（＝今更やめても大差ない）と本音では思っているかどうかには注意を払いながら取り上げていくことも肝要です。

### 5. 自分の犯罪への言いわけ

自分に言い訳をして犯罪に至っている場合があります。また、犯罪をやった後にもそれなりの理由づけをして、性懲りもなく類似のことを繰り返していることもあります。

どのような場面や状況でどんな理由づけをしているのかを明らかにして、その際、どのように考え直せば、犯罪に至らずに済んだかを考えるという課題で、犯罪を踏みとどまらせる考え(代替思考)が自在に思い起こせるよう訓練してみてください。

### 6. 犯罪をやめると宣言！

(特に万引の常習犯など、頻繁に窃盗を行っている人に)もはや犯罪をしないとの決意を表明させものです。

後段部分の一定の期間を区切って犯罪をしない決意を持続させていくことについては、その期間があまりに長いと挫折してしまいますので、対象者に応じて期間を設定していくことがポイントです。また、褒美についても現実的にかつ対象者にとって魅力的なものを提示することが効果的です。

### 7. 犯罪をしない方法を考える

なぜ犯罪に至ってしまうのかについて、①③⑤⑦⑨と多角的に分析するものです。そして、それをやめさせる方法として②④⑥⑧⑩を考えてもらうものです。例を参考に、これまでにしてきた犯行と照らし合わせて考えてもらい、本人にとっての犯罪の具体的な予防策（②④⑥⑧⑩）を

考えてもらってください。

そして、実際の生活場面で、②④⑥⑧⑩を用いることができるかをホームワークなどに課して、訓練してください。

これほど細かくとらえなければならないのか、難しいすぎるのではないかと、思われるかもしれませんが、ねらいは、一つの状況なり場面なりで、できるだけ多くの抑止策を思いついておけるように訓練することにあります。ですから、すべてを思いつくことができなくても構いませんが、多くの抑止策をもっているならば、抑止策の一部を使えない場合であっても、他の抑止策を使うことで、犯罪を踏みとどまることができるのではないかと、ということです。

ちなみに、⑤の例に4つ挙がっていますが、財産犯であっても「その物がほしい」以外の理由があることが少なくありません。何を求めて犯罪をしているのかについての理解を深めていくことも大切です。

## 8. 犯罪をしないですんだときは

犯罪に走ったのと類似の状況にいたのに犯罪を思いつかなかった理由や、犯罪に走ることを思いとどまったことを思い起こして、何が歯止めになるかを考えることで、犯罪をする気にさせない方法を検討するものです。

犯罪をしない自分に焦点化したものなので、ストレスがかからずに取り組むことができる課題です。実際に自分ができていたものですから、犯罪をしない自信の醸成にも役立つものはずで

## 9. 危険信号の生活状態

多くの犯罪は、犯罪に至らしめるような危険な生活状態があつて、生じるものです。たとえば、就労していない状態であると、金に困ってしまって窃盗に至るわけで、その就労していない状態が危険な生活状態に相当します。WS7&8は犯罪場面に焦点化しているのに対して、この課題は、これまで犯罪に関連してきた危険な生活状態を洗い出し、危険な生活状態を、犯罪に導く危険信号と気づいてもらい、さらにその生活状態から脱するよう手立てを考えてもらうことにねらいがあります。また、どのような状態とリ・コネクトできていることが再犯のリスクを低めることにつながるのかについても検討してください。

これまでの失敗が、生活が崩れている状態で起きているかを一緒に確認し、もしそうであるならば、その生活の状態からどのようにすれば脱することができるかを一緒に考えてください。

## 10. 窃盗をしない自信についての場面別分析

どんな場面だと窃盗の誘惑に駆られるかを明らかにするものです。100%でない場合が窃盗のリスクがあることを意味しますから、その場面に焦点化して対応策を考えればよいこととなります。

どの場面でも犯罪をしない自信が100%と回答する場合、おざなりに回答している、あるいは、自己認識が甘い、とみなした方がよいです。どんな場合が危ないかを明らかにすることは、本人に見合った対策を立てやすくすると強調して、しっかりと自らの犯罪傾向を分析して、その結果を数字で表すよう勇気づけることが適当です。

#### 11. 万引きをしにくい条件

常習万引き犯に対するものです。

心構えだけでなく、外的条件を制御することで、万引きを抑止することを試みたもので、対象者の万引き抑止に見合ったような外的条件を検討していくことをねらいにしたものです。短所を検討する理由は、本人がそれまでそのような場面や状況に身を置かなかつたにはそれなりの理由があるからであつて、それをどのようにとらえ直すかを検討してもらうためです。

#### 12. 犯罪を思いとどませる言葉がけ

犯罪をしたいと思ったときに、対象者自身に想起してもらう標語作りのワークです。

ただ標語を作るだけでなく、それを思い起こすことで犯罪を思いとどまることができそうかについて、過去の事案を思い起こさせて確かめてみるのが適当です。

また、その効果があると認識できたとしても、必要な場面でそれが想起される必要があります。想起を習慣化させるにはどうすればよいか、などの具体策について、話し合ってみることをお勧めします。

#### 13. 自分の特徴と犯罪との関係

犯罪と関連がありそうな性格特徴等が列記してあります。対象者が自身をどのようにとらえて、犯罪との関連をどのように認識しているかを共有する手立てとして用いてください。そして、その特徴を改善していくための対策を一緒に考えてみてください。

また、ここで明らかになった諸特徴を踏まえて、第三段階の諸課題への動機づけを図ることも適当です。

#### 14. 社会適応に向けての準備状態

適法社会にリ・コネクトする準備状態を検討するものです。

1/2 は社会への再適応に必要なものをどの程度対象者自身が備えた状態であるかを明らかにするものです。単に準備ができているかどうかには○をつけるのではなく、その具体的内容を確認していくことが大切です。また、準備できていない項目については、どうすれば準備できるかについても一緒に検討してみてください。

また、2/2 は社会適応していくのにそなえておくべきもののリストです。WS13 のリストと重複しているものもありますが、WS13 が犯罪との関連にウエイトがあるのに対して、WS14 は犯罪に限定せずに、広く社会適応に有用なものという観点から挙げてあります。既述のとおり、段階3のいずれのWSを選定するかにあたっては、この冊子の最後に掲載しているこのリストと第3段階のWSの関連表を参考にして、100%でなかった項目に関連するWSを行うのも一方法です。

このWSについては、プロジェクトを開始して間もないころ一度実施し、これらの項目を準備しておくことが社会適応を促しやすいことを認識してもらい、最終段階で再度実施することで、その成長を確認してみることをお勧めします。

## 15. 気持ちを切り替える練習

落ちついてしっかり考えることができ自分、すなわち本来の自分とリ・コネクトできるようなスキル獲得をねらったものです。つらいなどの気持ちに圧倒されてしまわないように、現実とつながっている感覚をとりもどすためのスキルで、グラウンディングと呼ばれているものです。

(トラウマを抱えた人など) 気持ちのアップダウンが激しく、それを自ら統制できにくい対象者には、その時々のお気持ちに翻弄されずに済むよう、気持ちを落ちつかせる方法として是非習得してもらいたいもので、1/2のみならず2/2の方法もマスターさせてください。

気持ちが大きく揺れそうなトピックを扱うよりも前に一度このWSを扱い、気持ちの揺れ動きが観察された時点で、これを実際に活用してみることがお勧めです。このほか、日常生活場面で気持ちが揺れたときに用いてみるよう促し、後日、実際に使ってみた感想等を取り上げて、対象者なりにうまく活用できるように支援してください。

## 16. リラクゼーションの練習

WS15 同様、落ちついてしっかり考えることができ自分、すなわち本来の自分とリ・コネクトできるようなスキル獲得をねらったもので、過緊張状態から自らを解放させるスキルです。

この方法をマスターすることで、対象者が単独でリラクゼーションできるように訓練してください。ここに示したのはリラクゼーションの一方法ですから、別の方法を用いていただいても構いません。

やり方を知識として獲得するだけでなく、必要なときに使えるようにすることが肝要です。したがって、WSに示したように一定期間、毎日の実施記録をつけるよう課して、次週の面接でそれを確認するなどして、リラクゼーションの仕方をマスターしてもらい、リラクゼーションを行った際の心身の状態を体得できるようにしていくことが適当です。

WS15のグラウンディングで我を取り戻し、その後、その過緊張状態から解放させるといった使い方もできます。過緊張になりやすい対象者の場合は、プロジェクトの早い段階でこれを扱ってください。

## 17. 軽はずみに行動しないために

軽はずみな行動への衝動が高まった際、本来の自分にリ・コネクトできるようにするスキルを学ぶものです。

いわゆる衝動をどのようにコントロールしていくかを検討するもので、対象者が経験した軽はずみな行動を思い起こさせて、ステップ1~3が役立つかどうかを検討していくのが適当です。このほか、WSの末尾の3つの\*についても話し合ってみるとよいでしょう。

## 18. 自分にほこりをもつこと

自分のもっている力をこの世で精一杯発揮できるよう、本来(ないし本当)の自分とリ・コネクトしたいとの意欲の前提となる自尊心を扱ったものです。

WSの上段の説明について、対象者がどのようにとらえているかを話し合うのもよいでしょう。また、下段の自分を奮い起こせるような勇気づけの言葉がけについては、単に考えさせるだけでなく、どれが効果がありそうか、どうすれば必要なときに思い起こせるか(例;毎日唱えてみる、

その言葉を書いたメモを持ち歩く) などについて一緒に考えてあげてください。

#### 19. 自分の行動や人生の責任をとる

自分の行動を自分自身にリ・コネクトするものです。

なげやりになったりあきらめたり人のせいにしたところ、現実には変わらないこと、現実のどこが悪いかを分析してそれへの対処策を考えることが、自らの人生を大切に生きることであることを意識化させることがねらいです。現実を甘受する考え方から、問題解決を目指す考え方に変えるよう促し、また、どのような行動が現実打開につながるかを一緒に考えてみてください。

#### 20. 自分を傷つけたり、言いわけしたりする言葉

自分を貶めたり諦めたりあるいは反対に甘やかすのではなく、自身の人生の舵取りができる自分であるとの意識とリ・コネクトすることをねらったものです。対象者の口癖のようにになっている自分に対する言葉のうち、自らを傷つけたり、社会適応的でない言動の言い訳として使ったりするものを取り上げて、健全にとらえ直すことができるよう訓練することにねらいがあります。

#### 21. 自分の心身への心くばり

自身の人生の舵取りができる自分とリ・コネクトするための準備状態あるいは前提条件を扱うものです。無理を強いると、身体をこわしたり気持ちがすさんだりすることから、持続的に安定した生活を営むための留意項目を理解させ、その具体的方策を考えさせることが、ねらいです。

#### 22. 考え方のクセ

社会適応しやすい考え方とのリ・コネクトを図るものです。

社会適応しにくい思考パターンのうち、WS の上半分は犯罪をはじめ軽はずみな行動に走りやすくなるものをいくつかをとりあげています。また、WS の下半分は認知行動療法でよく取り上げられる思考パターンです。

まずは、対象者自身にどのような考えのクセがあるかに気づいてもらい、その考えをどのように置き換えるとよいかを検討・訓練してください。

#### 23. 前向きな語りかけの練習

元々の自分を勇気づけるような考え方とリ・コネクトすることを図ったものです。

ストレスを感じるような場面に出遭ったとして、それをどのように解釈するかで、気持ちはずいぶん変わります。WS の例に示したような考え方がスムーズにできるようになれることは、快適に生活が送れることにつながります。

例を参考に、気持ちが楽になる解釈の仕方を対象者本人の言葉で言えるように練習させてみてください。実際にここに挙げたもののうち、どんな状況に遭ったことがあるかなどを話題にして、身近な課題であることを意識させながら行ってみてください。そして、このように考えることが心を軽やかにすることを実感させてあげてください。

## 24. 自問自答の訓練

困ったと感じて自分を見失いそうな状況で、本来の自分とリ・コネクトできる発想方法を訓練するものです。

思いついたことをすぐに行動に移すのではなく、しっかりと考えることが大切ですが、具体的にどのようにするとしっかりと考えることになるのかを検討していくものです。特に、困ったと感じると、人間の思考は硬直してしまいます。ですから、枠内に挙げた考え方があることを記憶させて、実際にどの程度このような考え方ができているかを、例題などを用いて確認してみてください。

枠内の考え方をすべてできるようにするのは難しいかもしれませんが、困った場面でこれらの問を自分にして適当な考えに行き着くようにすることがねらいですから、できるだけ多くの考え方ができるように働きかけてください。ここに挙げた以外の例題でやってみるのもよいでしょう。

## 25. 正直であること

正直さとリ・コネクトすることを扱ったものです。不都合なことには向き合いたくないでしょうが、そうやって不正直でいることのコストを考えることが、主題です。犯罪者は、世の中に対して不正直な振舞いをしているわけですから、大切なテーマです。

時と場合によりますが、基本的には、自他に正直に振舞えることで、自分で自分を信用できるという感覚をもてること、正直に振舞わないことは事態の解決をもたらさず悪化させていくことにつながることを認識させて、正直に振舞うことがその時点では波風が立つことを覚悟して、どのように対処するのが適当かをロールプレイなども交えて体得させてください。

## 26. 信頼・信用・不信・裏切り

信頼・信用・不信・裏切りといったキーワードで人や社会との結びつき方を考えてもらうことを通じて、人や社会と健全にリ・コネクトすることを検討するものです。自分がどのような経験をしたか社会観をもっていたりするかを取り上げて、その一方で、信頼・信用がない社会とはどのようなになってしまうかを想像させ、その中で、自身の行為をふりかえさせるのがよいでしょう。

## 27. 目標を決めて実行する・実行し続ける

そなわっている自分の力が十分に発揮できるよう自らを高めていくことにリ・コネクトすることを目指すものです。具体的には、目標が定まらない、目標を定めるだけで実行しない、あるいはすぐにやめてしまうという対象者に、目標の決め方や取り組み方を検討してもらうことが課題となります。

遠い漠然とした目標や実現が極めて困難な目標ではなく、自らの成長を実感できるような目標を設定することがポイントです。また、設定した目標を「いつか」ではなく「今すぐ」取り組むよう働きかけることも肝要です。

対象者の体験をもとに、あるいは、対象者に観察される言動をもとに、目標の決め方、取り組み方について意見交換しながら、理解を深めいくことをお勧めします。



## 28. なかなか行動に踏み切れない？

本来の自分がリ・コネクトしたいことについて、「はい、でも」と言って、先延ばしにしていることについて扱います。

した方がよいと思いつつもしていない場合、した場合の結果を恐れていることがあります。その恐れが具体的にどんなものであるかを具体的に考えてもらい、その恐れが具現化した場合であっても、「事態が進展しないよりは良い」と気づいてもらうことにねらいがあります。

## 29. お金を計画的に使うことを考えよう

お金に破綻せずに健全な社会生活とリ・コネクトする方法を検討するものです。

さしあたりこの WS では、両全会での毎日の買い物の仕方について、計画を立てて、計画どおりにできるかを確認するために使うものです。

必要なもの、ほしいものが多くあるとして、それらのうちで何を買うのがよいかと優先順位をつける習慣、限られたお金の範囲でやりくりする習慣を身につけてもらうことが課題です。

この態度は、両全会での生活に限られたものではなく、社会生活でも必要とされているものであるとの認識を喚起させながら行ってください。

## 30. 社会生活でのお金のやりくり

WS31 と同じく、お金に破綻せずに健全な社会生活とリ・コネクトする方法を検討するものです。

この WS を用いて、両全会を出た後の生活における収入に見合った支出について検討してみてください。

なお、この課題のこなし具合から、金銭管理能力がどの程度あるかを見極め、どのようなサポートが必要かについても検討してみてください。

## 31. 時間を大切にす

限られた人生を大切に充実して過ごそうとの考えとリ・コネクトするためのものです。

時間の使い方について、だらだらと無為に、また反対に、自分の限界を考えずひたすら忙しくする、のいずれも適当ではないとの認識を持ってもらうための WS です。ポイントは、バランスよく時間を配分することです。

施設在所中は、規則正しい生活となるよう、施設側がある程度管理しますが、施設を出て以降は、生活管理全般を本人が担うこととなります。単に「自由にできる」ではなく、「どのように自由を有効に使うか」を考えるための材料にしてください。

## 32. どんなことが伝えにくい？

自分の意見や気持ちのうちでも、人に伝えやすいことと伝えにくいことがあるかもしれません。どのようなことが伝えにくいかを明らかにして、そのようなことについても伝えられるようにして、本来の自分のまま、人とチ・コネクトできるように検討していくことがねらいです。

WS に提示した項目のうち、対象者が○をつけた得点を、1~3、4~6、7~10、11~13 ごとに加算して表に示してあげてください。それぞれ 12 点が最高点で、点が高いほど、伝えていることを意

味します。

伝えにくいものについての理由を対象者と話し合い、どのようにしたら伝えられるかについて考えを深めさせてください。また、対象者の自己申告が実際に観察される言動と違う場合には、「~のときはどうする」などと具体的な場面を提示した上で問いかけを行い、対象者の自己認識が正しいかどうかを確認するのもよいでしょう。

### 33. 相手別の自己表現

WS34 と同様、本来の自分のまま、人とり・コネクトすることについて検討するものですが、この WS では、相手別に自己表現のありようを検討するものです。

どのような理由から相手による自己表現の違いが出てくるのかを洞察することで、対象者の対人関係の問題がみえてくるかもしれません。また、適度なつきあい方や主体的な働きかけがどういうものかについても、この課題を通して検討するよう働きかけてください。

このほか、WS の下方に提示したトラブルに発展しない断り方などの否定的な気持ちの伝え方については、ロールプレイングをしてみるなど一緒に検討してみてください。

### 34. 上手なコミュニケーションの仕方

WS34,35 と同様、本来の自分のまま、人とり・コネクトできるよう、つまり、ありのままの自分を人に理解してもらえようなコミュニケーションの仕方を考えるワークです。アサーションと言われているものに相当しますが、このアサーションとは自分の考えをただ主張することではありません。相手にわかってもらえるよう、あるいは受け入れてもらえるように伝える、というところがポイントです。自分の意見を言わないという受動的な対応は良くありませんが、自分で意見を言う場合でも攻撃的であるのも良くないのです。

対象者のコミュニケーションパターンがどれにあてはまりがちであるかを見きわめ、適度な受け答えができるように練習していくことが肝要です。同じ人が、ある場面では非常に受動的であり、違う場面では非常に攻撃的ということもあるかもしれません。

いわゆる例示された以外にも対象者が出遭いそうな場面を取り上げ、どのような対応の仕方が適度であるかを一緒に考えてあげてください。

### 35. 女性は自己表現をひかえがち？

世間が抱いているであろう「女性」についての固定観念にとらわれて、本来の自分とり・コネクトせずに自己表出を制限していないかどうかを検討するものです。

このイメージにとらわれて、自由な自己表現を阻んでいる人を対象とした課題ですが、WS の下の部分については、WS36 の「受動的」なコミュニケーションの弊害全般についての説明になっていますので、WS36 で「受動的」なコミュニケーションをしている対象者には、その理解を促すために活用してください。

### 36. 伝え方のコツ

自分の思っていることが、他者に伝わらず、他者に十分に理解してもらえていない対象者に対して、その伝え方を検討してもらうことで、しっかりと他者とり・コネクトできることを目指し

たものです。

WS の記載された相手にうまく伝えるための注意事項やスキルについて、対象者が常日頃どの程度できているかを確認して、充分でないところを重点的に習得するのを支援してください。実際に出会いそうな場面を取り上げて、ロールプレイしたりするのもよいでしょう。

### 37. 人に助けを求めることについて

困ったと感じた際に、人とり・コネクトすることについて扱ったものです。助けを求めることを肯定的にみなせるようにして、実際にうまく助けを求めることができるようにすることがねらいです。助けてもらえそうな頼み方について工夫したロールプレイを繰り返すことで、援助を得やすいスキルの習得を働きかけてください。

なお、抱えている問題について適切な相談者がいない人には、巻末の「付録」の相談機関の情報を提供してあげてください。

### 38. 助けてもらえやすくする工夫

困った場面で必要なサポートが得られやすくするには、どのようなことを留意しておくのがよいかを明らかにして、対象者の人との関係について、リ・コネクトする必要があるかを扱うものです。

対象者本人の体験が乏しい場合、指導者の体験を語って、それについての対象者の感想を求めていくことで、工夫できることの幅を広げていくのもよいでしょう。

### 39. 批判にへこまないコツ

人から何か批判されたとして、その人を避けたり遠ざけたりするのではなく、その人とり・コネクトしやすくする方法を検討するものです。むやみに相手を攻撃したり、反対に自分はダメだと落ち込んだりするのではなく、建設的に対応できるスキルを身につける練習をさせてください。

### 40. 人とのトラブル

対人トラブルが生じた際、本来の自分を見失わずに人とり・コネクトする方法を検討するものです。

対象者に WS の質問項目に答えてもらい、対象者のトラブルのとらえ方を明らかにして、その捉え方を変えることができるかどうかを一緒に検討してください。

ポイントは、自分だけが悪いととらえる必要はないこと、一方、相手を直接変えることはできないという現実を踏まえて、どうすれば自分を傷つけずに事態を改善したりトラブルを回避したりできるかを考えていくことにあります。

### 41. 人との関係のもち方

健全な対人関係をもっているか、もてていないとしてどのように気をつけることがリ・コネクトに通じるかを考えるものです。

健全な対人関係とは、互いの違いを認め合いながら、互いを尊重することであるとの理解をうながし、実際の対人関係が健全であるかを検討していってください。

WS の表について、DV 被害を受けているならば、DV 加害者との関係は左欄のようなものでし

よう。しかし、一人の人が、ある人に対しては左欄、ほかの人に対しては右欄という対応をしていることもあるでしょう。対象者の表についての自己申告でその特徴をみることに以外に、実際に観察される言動を含めて、相手から尊重されない扱いを受けることがあるか、反対に相手を尊重しない対応をしていることがないか、を検討し、それを取り上げるのも適当でしょう。場面によって違うことも大いにあることでしょうから、特にどんな状況でそうしたことが生じ易いかへの洞察を深めていってください。

#### 42. 良くない対人関係を続けてしまうのは？

良くない結果をもたらす対人関係をどうして続けるのかを考えることを通じて、健全な形で人とリ・コネクトするには、どのような点に留意するのが適当かを考えてもらうことにねらいがあります。

項目に応じて4つの原因を示してありますので、その原因別の対応策と一緒に考えてあげてください。

#### 43. パートナーとの関係

パートナーの思惑にひきづられて、本来の自分を見失っている対象者に、本来の自分とリ・コネクトするよう促すものです。WSに挙げた項目は、パートナーとの関係が対等でないかどうかを検討するためのものです。DVの被害経験がある人やその虞がある人の多くが、これらの項目に多く該当するはずですが、DVの被害経験がない場合であっても、これらの項目に多く該当するならば、注意喚起をしてあげてください。

WSの下部には、DV現象への理解を促すために、DVをする男性の心理や、DVが続く理由を簡単に説明してあります。これらの説明をもとに、意見交換を試みてください。

#### 44. パートナーと別れることのハードル

パートナーとの関係が問題であると認識しながらも、なかなか関係が切れない、すなわち本来の自分とリ・コネクトできない理由を検討するためのものです。DVがひどいけれども、別れることに躊躇している対象者に実施することで、どのような支援が必要かを明らかにしていくのに用いてください。

ここで示しているとおり、子どものことを・・・と思う場合も少なくありませんが、①自分の安全を確保できなければ子どもを十分に守ることもできないこと、②子どもが直接パートナーから暴力を受けていなくても暴力を目の当たりにすること自体で傷つくこと、を認識できるよう支援してください。永遠にパートナーと別れるのでなくても、さしあたり親子共々安全が確保される場を探すことも一方法です。また、子どもは自分のせいでDVが生じているととらえがちなので、どのような事情でそれが生じるのかを子どもにわかるように説明してあげるとよいこと、また、子どもなりに親のことを気づかって、心配をかけまいとしたり親を助けようとしていたりして、無理が生じてしまいがちなことへの理解もうながしてください。

#### 45. 現実を受け入れよう

現実とリ・コネクトすることをねらったものです。「～ができていれば」と過去に注意が向いて

しまっていたり、「～ができれば」と夢想ばかりしたりする人に対するものです。

現実を打開するには、まず現実を直視する必要がありますので、その方法を記してあります。対象者との話し合いを通じて、受け入れる必要がある現実を慎重に選定してください。また、うまく受け入れることができるよう、受け入れる過程で経験しそうなことを予めイメージ化できるように働きかけてください。

なお、心の余裕がないと、かえって心情が不安定になりますから、心の状態をみて実施してください。

#### 46. 自分の気持ちに向きあえている？

対象者の中には、自らの気持ちにしっかりと向き合っただけで対処しない結果、その気持ちを溜め込み、それが心情不安定につながったり不適応感を高めたりしている場合が少なくありません。このWSは、そのような対象者に、自分の気持ちとリ・コネクトすることをねらいとしています。

まず、WSの上下2か所に挙げられている項目に対象者がどの程度該当するかを自己申告してもらい、対象者が自分の気持ちに向きあえていない虞がないかを確認してください。なお、観察される対象者の言動と、対象者自身の回答にかなりのギャップがある場合には、適宜それについて取り上げるのも有効でしょう。

女性の場合、気持ちにゆさぶられて適切でない対応に至る場合が少なくありませんので、気持ちを扱う以下のWSも含めて、充分に対象者の体験などをもとに、洞察を深めていけるよう働きかけてください。

#### 47. 怒りの気持ちにフタをしている？

怒りの気持ちを押し殺していないか、押し殺すのはどのように良くないかに気づいてもらい、怒っているならばその現実とリ・コネクトすることを促すものです。

怒りを直接的に表すことが女性の場合疎んじられがちなことから、怒りが屈折した形で現れやすいことに留意して、対象者自身の怒りについての洞察を深められるよう働きかけてください。

#### 48. 怒りの引き金

怒りそのものは、こんなはずではないととらえる状況で生じる気持ちです。怒りが問題となるのは、その怒りに突き動かされて向こう見ずに振舞ってしまうためです。社会とリ・コネクトするためには、まず、どのようなものが怒りを誘発しやすいかについての対象者自らの傾向を自覚してもらい、その怒りに対してどのように対処しているのが現状であるかを認識してもらい、どのように対処するのが望ましいかを検討していく必要があります。どのように望ましい対処法を考え、選択しているかなどについて話し合うことも有効でしょう。対象者が、あまり適応的ではないと思われる対処法しか挙げてこない場合には、違った対処法をいくつか例示して、それへの意見を求めてみるのも一方法でしょう。

#### 49. 落ちつきを取りもどすために小休止

怒って浅はかな行動に出てしまうことを避けて、冷静な自分とリ・コネクトするためのワークです。いわゆるタイムアウトを対象者が使えるようにしていくワークです。冷静さを失ってトラ

ブルを加速させてしまう人向けのものです。

WS に示した手順を理解させ、過去の失敗事例でこれを用いた場合にどのように良くなっていたかをイメージさせ、このタイムアウトを必要に応じて用いる動機付けを図ってください。

#### 50. わが子に対する怒り

わが子への複雑な思いを整理して、無理なくわが子とリ・コネクトするにはどうしたらよいかを考えるためのものです。

#### 51. 「悲しむこと」を学ぼう

悲しみの気持ちとリ・コネクトすることが大切であり、それはうつ防止にも役立つことを理解してもらうことをねらったものです。

うつをわずらっている対象者は多いですが、しっかりと悲しまず、悲しみが慢性化してしまった状態がうつといえます。そして、しっかりと悲しまないことは、不適応行動に結びつく場合もあります。

まずは、悲しむことへの理解を深めてもらい、つづいて、対象者個々の境遇に合わせて、どのようなことを悲しむのが適当であるかを話し合い、無理のない悲しみ方をイメージできるよう働きかけてください。

#### 52. 今後の目標とその実現に向けての留意点

このプロジェクトでどのようなことに気づいたかをもとに、その実現に向けての留意点なり心配なところを明らかにしていくと同時に、今後への抱負を明らかにするものです。

面接の最後に、これまでの学びなり気づきなりを総括するものとして行ってください。

WS に挙げられた内容を十分に話し合い、そのエッセンスを WS に書き留めてください。

#### 【付録】 相談内容別の機関の例

各種の相談機関のリストです。相性もあることから、この種の相談機関が存在するとの情報提供にとどめ、必要に応じて「気に入るもの」を探そう働きかけてください。また、一つの相談機関が気に入らなかったからといってすべてがダメであるとはとらえないよう付言してください。

参考文献

- Annis, H. H., Sklar, S. M., & Turner, N. E. (1997). *DTCQ drug-taking confidence questionnaire: User's guide*. Ontario, Addiction Research Foundation.
- Butler, P. E. (1992). *Self-assertion for women. Revised Edition*. (パメラ・バトラー 山田真規子 監訳 女性の自己表現術：ノーと言える自分づくり 創元社 1996)
- 藤野京子・高橋哲・北村大 (2007). 『薬物はやめられる!? 薬物離脱のためのワークブック』 財団法人矯正協会
- 川喜多好恵 (2010). 新版 自分でできるカウンセリングー女性のためのメンタル・トレーニング 創元社
- 小柳しげ子・宮本恵・与語淑子 (2008). アサーティブトレーニング Book—I'm OK, You're OK な人間関係のためにー 新水社
- Najavits, L.M. (2002a). *A woman's addiction workbook: Your guide to in-depth healing*. Oakland, CA. New Harbinger Publications.
- Najavits, L.M. (2002b). *Seeking safety: A treatment manual for PTSD and Substance Abuse*. New York, NY. Guilford.
- NPO 法人レジリエンス (2005). 傷ついたあなたへ：わたしがわたしを大切にすること DV トラウマからの回復ワークブック 梨の木舎
- 織田 弥生・高野 ルリ子・阿部 恒之・菊地 賢一 (2014). 感情・覚醒チェックリストの作成と信頼性・妥当性の検討 心理学研究, 85(6), 579-589.
- Petracek, L.J. (2004). *The anger workbook for women: How to keep your anger from undermining your self-esteem, your emotional balance, and your relationships*. Oakland, CA, New Harbinger Publications, Inc.
- Stones, R. (1993). *Don't pick on me*. Piccadilly Press (ローズマリー・ストーンズ著 小島希里訳 2013 新版自分を守る本 晶文社)
- Thomas, S. (1993). Anger and its manifestations in women. In *Women and Anger*, edited by Sandra Thomas. New York: Springer Publishing.
- Whitfield, C. L. (1993). *Boundaries and relationships: Knowing, protecting, and enjoying the self*. FL. Health Communications, Inc.
- Yates, P. M. & Prescott, D. S. (2011). *Building a better life: A good lives and self-regulation workbook*. (パメラ・M・イエイツ、デビッド・S・プレスコット著 藤岡淳子監訳 2013 グッドライフ・モデルー性犯罪からの立ち直りとより良い人生のためのワークブック 誠信書房)

WS14 に掲載された項目と段階 3 の WS との対応表

	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
○は関連する項目、 ◎は特に関連する項目を示す	15 気持ちを切り替える練習	16 リラクゼーションの練習	17 軽はずみに行動しないために	18 自分にはほりをもつこと	19 自分の行動や人生の責任をとる	20 自分を傷つけたり、言いわけしたりする言葉	21 自分の心身への心くばり	22 考え方のクセ	23 前向きな語りかけの練習	24 自問自答の訓練	25 正直であること
1 自分に自信がもてている				◎	◎	◎					◎
2 自分を大切にしようと思えている				◎	◎	◎	◎				◎
3 無理のない生活が送れている				◎	◎	◎	◎				◎
4 自分の納得のいく行動が取れている			◎	◎	◎	◎		◎	◎		◎
5 充実した生活を送れている			◎	◎	◎	◎		◎	◎		◎
6 心と身体の健康に気を配ることができている				◎		◎	◎				
7 自分を楽ませるものをもっている							◎				
8 問題がいくつか重なっても、落ち着いて一つ一つづけていこうとする			◎						◎	◎	
9 少しずつでよいので、自分をよくしていこうと努力している				◎	◎	◎		◎		◎	◎
10 前向きにものごとに取り組める				◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎
11 失敗しても成功するまであきらめない				◎	◎	◎		◎		◎	◎
12 困った場面でも何か解決策があると思って考えたり行動しつづけてたりする				◎	◎	◎		◎		◎	◎
13 期限を具体的に決めて行動する					◎	◎		◎		◎	◎
14 先延ばしにするのではなく、その時々で、一番良いと思うことを行動にうつしている					◎	◎		◎	◎	◎	◎
15 行き当たりばったりでなく、計画的に行動している					◎	◎		◎		◎	◎
16 結果を考えて行動している			◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎
17 失敗した場合、どこが悪かったかを考えて、次回は失敗しないよう対策を立てている				◎	◎	◎		◎		◎	◎
18 良い面だけでなく、悪い面も考えて行動を選んでいく				◎	◎	◎		◎		◎	◎
19 思いついたとおりにふるまうのではなく、じっくり考えてから行動できている			◎		◎	◎		◎	◎	◎	◎
20 人のアドバイスを自分のために利用できる											◎
21 危ない人や考えからは離れる											
22 困ったときには力になってくれそうな人に助けを求められる											◎
23 ひとりぼっちと感じないですむ良い人間関係をもつことができている											◎
24 人と信頼し合えるよい関係をもっている					◎						
25 自分の気持ちを理解してもらえるように伝えている											◎
26 自分に無理のない範囲で、周りから期待されている行動をとれている				◎	◎						◎
27 自分に無理のない範囲で、周りに気を配って行動している					◎						◎
28 自分に無理のない範囲で、責任のある行動がとれている				◎	◎	◎					◎
29 自分以外の立場から物事がどう見えるかを考えるようにしている					◎						
30 自分の考え方や行動がまちがっていないかどうか、確かめようとしている			◎	◎	◎			◎			
31 落ちついた気持ちでいられる	◎	◎	◎						◎		
32 いやなことであっても、その気持ちをひきづらないことができている	◎	◎							◎		
33 つらい気持ちの時でも、打ちのめされないように気晴らしなどをしてやり過ごすことができる	◎	◎							◎		
34 自分の気持ちをうまくコントロールできる	◎	◎	◎						◎		



WS14 に掲載された項目と段階 3 の WS との対応表 (つづき)

	26 信頼・信用・不信・裏切り	27 目標を決めて実行する・実行し続ける	28 なかなか行動に踏み切れない？	29 お金を計画的に使うことを考えよう	30 社会生活でのお金のやりくり	31 時間を大切に作る	32 どんなことが伝えにくい？	33 相手別の自己表現	34 上手なコミュニケーション	35 女性は自己表現をひかえがち？	36 伝え方のコツ
○は関連する項目、 ◎は特に関連する項目を示す											
1 自分に自信がもっている	○						○	○	○		
2 自分を大切にしようと思えている	○						○	○	○		
3 無理のない生活が送れている	○						○	○	○		○
4 自分の納得のいく行動が取れている	○	○	○				○	○	○	○	○
5 充実した生活を送れている	○	○	○				○	○	○	○	○
6 心と身体の健康に気を配ることができている	○						○	○	○	○	○
7 自分を楽しませるものをもっている						○					
8 問題がいくつか重なっても、落ち着いて一つ一つ片づけていこうとする		○									
9 少しずつでよいので、自分をよくしていこうと努力している		○									
10 前向きにものごとに取り組める		○									
11 失敗しても成功するまであきらめない		○									
12 困った場面でも何か解決策があると思って考えたり行動しつづけたりする		○									
13 期限を具体的に決めて行動する		◎									
14 先延ばしにするのではなく、その時々で、一番良いと思うことを行動にうつしている		◎	◎			○					
15 行き当たりばったりでなく、計画的に行動している		◎		◎	◎	○					
16 結果を考えて行動している		○		○	○						
17 失敗した場合、どこが悪かったかを考えて、次回は失敗しないよう対策を立てている		○		○	○						
18 良い面だけでなく、悪い面も考えて行動を選んでいく		○		○	○						
19 思いついたとおりにふるまうのではなく、じっくり考えてから行動できている		○		◎	◎	○					
20 人のアドバイスを自分のために利用できる											
21 危ない人や考えからは離れる											
22 困ったときには力になってくれそうな人に助けを求められる							○	○	○	○	○
23 ひとりぼっちと感じないですむ良い人間関係をもつことができている	○						○	○		○	○
24 人と信頼し合えるよい関係をもっている	○						○	○		○	○
25 自分の気持ちを理解してもらえるように伝えている							◎	◎	◎	○	◎
26 自分に無理のない範囲で、周りから期待されている行動をとれている										○	
27 自分に無理のない範囲で、周りに気を配って行動している											
28 自分に無理のない範囲で、責任のある行動がとれている	○										
29 自分以外の立場から物事がどう見えるかを考えるようにしている	○										
30 自分の考え方や行動がまちがっていないかどうか、確かめようとしている											
31 落ちついた気持ちでいられる										○	
32 いやなことがあっても、その気持ちをひきづらないことができている											
33 つらい気持ちの時でも、打ちのめされないように気晴らしなどをしてやり過ごすことができる											
34 自分の気持ちをうまくコントロールできる				○						○	

WS14 に掲載された項目と段階 3 の WS との対応表 (つづき)

	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47
	人に助けを求めらるることについて	助けてもらいやすくする工夫	批判にへこまないコツ	人とのトラブル	人との関係のもち方	良くない対人関係を続けてしまうのは?	パートナーとの関係	パートナーと別れることのハードル	現実を受け入れよう	自分の気持ちに向きあえている?	怒りの気持ちにフタをしている?
	○は関連する項目、 ◎は特に関連する項目を示す										
1			○	○		○	○	○		○	
2				○		○	○	○		○	○
3				○		○	○	○		○	○
4				○		○	○	○	○	○	○
5				○		○	○	○	○	○	○
6				○		○	○	○	○	◎	○
7											
8											
9									○	○	
10											
11											
12											
13						○	○		○		
14						○	○		○		
15						○	○				
16						○	○				
17											
18						○	○	○			
19						○	○				
20	○	○	○								
21				○		○	○				
22	◎	○									
23	○	○				○	○				
24	○	○		○	◎	○	○	○			
25		◎	○	○	○	○	○	○			
26	○	○				○	○	○		○	
27		○									
28		○			○						
29		○			○						
30						○	○				
31			○			○			○	○	○
32			○						○	○	○
33										○	○
34						○			○	○	○

WS14 に掲載された項目と段階 3 の WS との対応表 (つづき)

	48 怒りの引き金	49 落ちつきを取りもどすために小休止	50 わが子に対する怒り	51 「悲しむこと」を学ぼう
○は関連する項目、 ◎は特に関連する項目を示す				
1 自分に自信がもてている				
2 自分を大切にしようと思えている	○			
3 無理のない生活が送れている	○	○	○	○
4 自分の納得のいく行動が取れている	○	○	○	○
5 充実した生活を送れている				○
6 心と身体の健康に気を配ることができている	○	○	○	○
7 自分を楽しませるものをもっている				
8 問題がいくつか重なっても、落ち着いて一つ一つ片づけていこうとする				
9 少しずつでよいので、自分をよくしていこうと努力している				
10 前向きにものごとに取り組める				
11 失敗しても成功するまであきらめない				
12 困った場面でも何か解決策があると思って考えたり行動しつづけてたりする				
13 期限を具体的に決めて行動する				
14 先延ばしにするのではなく、その時々で、一番良いと思うことを行動にうつしている	○			
15 行き当たりばったりでなく、計画的に行動している	○			
16 結果を考えて行動している	○	○		
17 失敗した場合、どこが悪かったかを考えて、次回は失敗しないよう対策を立てている				
18 良い面だけでなく、悪い面も考えて行動を選んでいる				
19 思いついたとおりにふるまうのではなく、じっくり考えてから行動できている	○	○		
20 人のアドバイスを自分のために利用できる				
21 危ない人や考えからは離れる				
22 困ったときには力になってくれそうな人に助けを求められる				
23 ひとりぼっちと感じないですむ良い人間関係をもつことができている				
24 人と信頼し合えるよい関係をもっている				
25 自分の気持ちを理解してもらえるように伝えている				
26 自分に無理のない範囲で、周りから期待されている行動をとれている				
27 自分に無理のない範囲で、周りに気を配って行動している				
28 自分に無理のない範囲で、責任のある行動がとれている				
29 自分以外の立場から物事がどう見えるかを考えるようにしている				
30 自分の考え方や行動がまちがっていないかどうか、確かめようとしている				
31 落ちついた気持ちでいられる	○	○	○	○
32 いやなことがあっても、その気持ちをひきづらないことができている	○	○	○	○
33 つらい気持ちの時でも、打ちのめされないように気晴らしなどをしてやり過ごすことができる	○	○	○	○
34 自分の気持ちをうまくコントロールできる	○	○	○	○