リ・トライ！
立ち直りを支える
2026宮城県刑務所出所者等就労・定着ネットワーク事業

＜「リ・トライ！」プログラム/体験学習で目指す状態＞
「自分の人生を、自分で“ハンドル”できる人になろう！」
～ 人に頼って相談し、 いっしょに選択肢を考えて、 最後は自分で決める習慣を！ ～

第5回プログラム/体験学習実施レポート



今年度の通算参加者
受講者：のべ 57名
関わった人：のべ 29名

実施日：2026年8月30日(日)14:00～16:30

ワークショップ：あなたの「知らなかった」を守る授業
～詐欺・闇バイトから身を守る知恵～
そして、困ったときに誰かに頼る練習

参加者：受講者 12名、講師 3名、連携機関 2名
学生ボランティア 1名、スタッフ 3名（ 計21名 ）

会場：特定非営利活動法人Switch スイッチ・センダイ



Switch 認定NPO法人

〒983-0852 宮城県仙台市宮城野区榴岡1-6-3 東口鳳月ビル602
TEL：022－762－5851
FAX：022－762－5853
Mail：info@retry-miyagi.org 担当：今野、本間、坂下

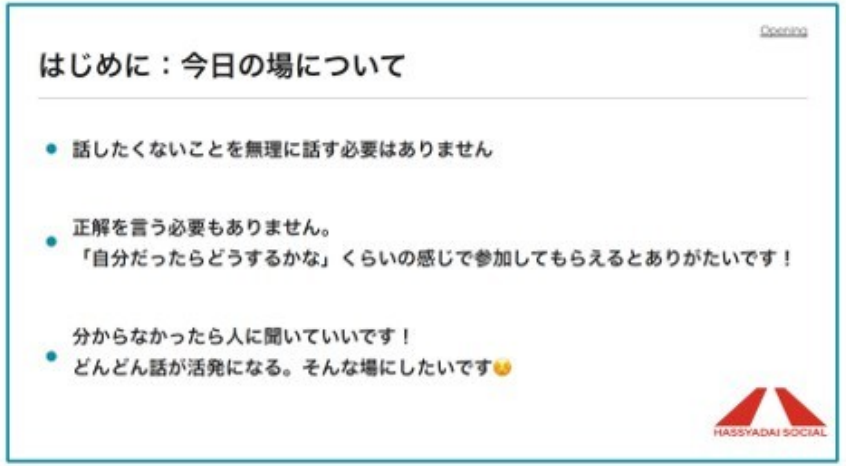
当日のタイムスケジュール

2026年 8月2日(日) 14:00～16:30

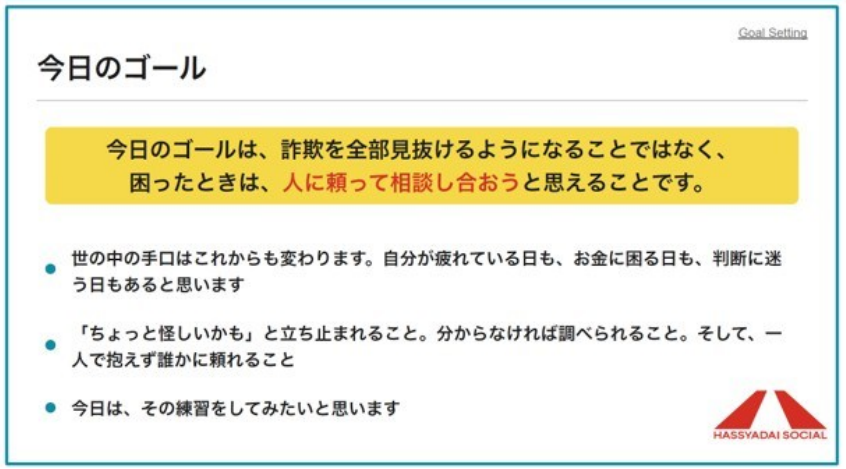
- 14:00～14:15　リ・トライ！概要、グループ分け
- 14:15～16:20　ワークショップ：あなたの「知らなかった」を守る授業
  ～詐欺・闇バイトから身を守る知恵～
- 16:20～16:30　アンケート記入、次回案内、支援食料等提供

スライド抜粋にて引用









闇バイト・詐欺の実態「自分にも起こりうる」と知る

なぜ、騙されない為の
授業をしているのか。

あなたの可能性を奪わせないため。

お金に困った時…

何か挑戦したいと思っている時…

ふと見た広告で…

騙される/騙す側になる

可能性が

大いにあります



スライド抜粋にて引用

闇バイト・詐欺の実態「自分にも起こりうる」と知る



①闇バイト・詐欺の実態

判断力がにぶるタイミングもある。

お金に困っている。　焦っている。　寂しい。

疲れている。　誰にも言えない。

そんなときほど、「すぐに解決できる話」は魅力的に見える。

HASSYADAI SOCIAL

今日の流れ

騙されない為の３か条

1. いったん疑う
2. とりあえず調べる
3. まずは相談する

①闇バイト・詐欺の実態

「知らなかった」で、人生の選択肢を失うことがある。

- 「即日即金」「簡単高収入」といった言葉から入ってしまう
- 個人情報を渡した後に脅され、抜けられなくなる構造がある
- 『騙されない為の教科書』でも、この同じ構造が示されている

HASSYADAI SOCIAL

①闇バイト・詐欺の実態

闇バイトは身近に潜んでいるかも…！

主に、犯罪の実行役を集める募集です。

高額　即日即金　ホワイト案件　簡単

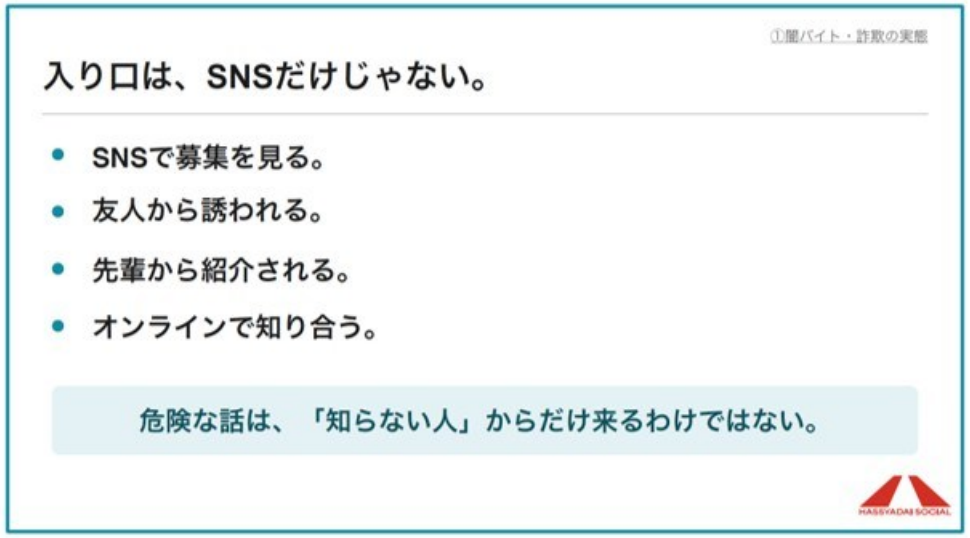
運ぶだけ　匿名アプリへ移動　身分証を送って

警察庁も、こうした言葉やSNS等への誘導について警戒を呼びかけています。

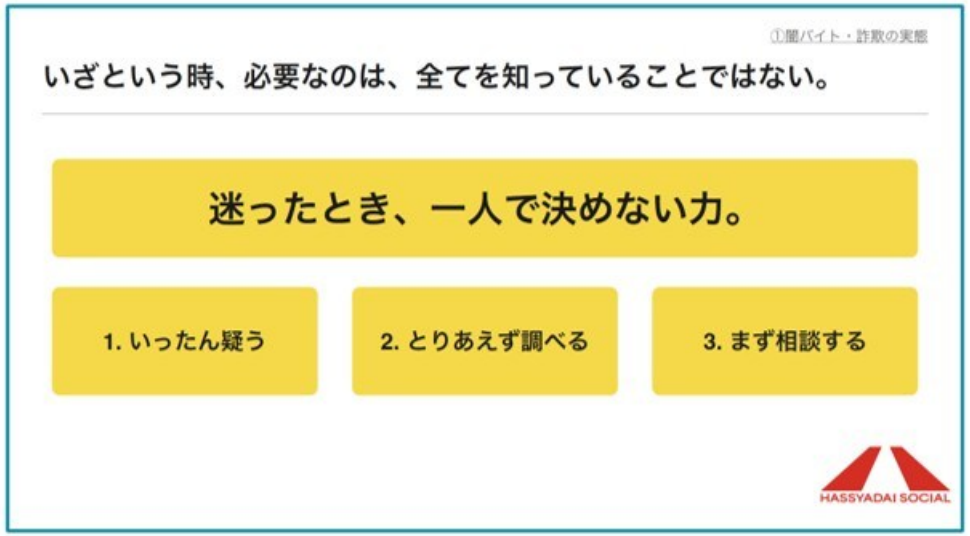
HASSYADAI SOCIAL

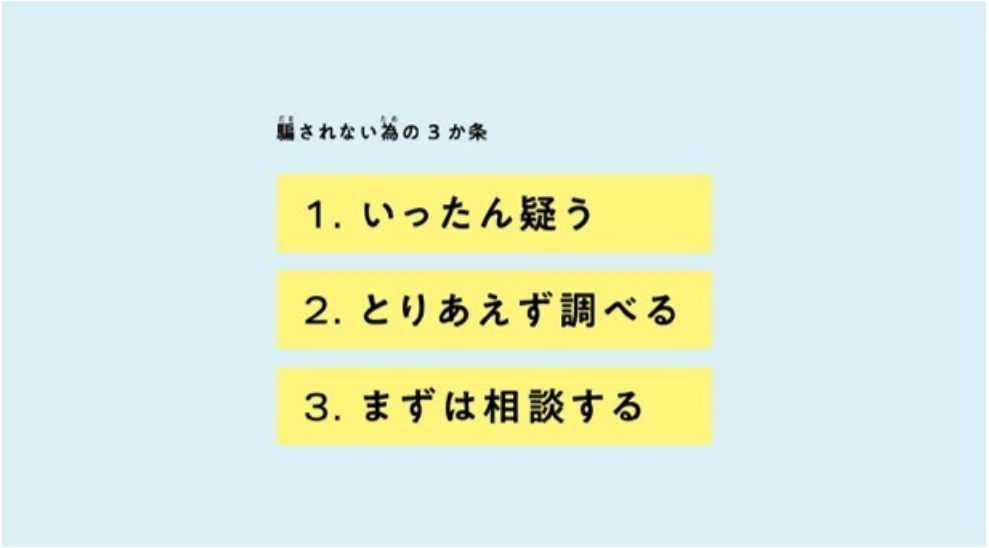
スライド抜粋にて引用

闇バイト・詐欺の実態「自分にも起こりうる」と知る









スライド抜粋にて引用

ケーススタディ ～ 一人ではなく、人と考える経験 ～

②ジグソー型ケーススタディ

ケース②

主人公は26歳の「ユウタ（仮）」。
給料日前でお金がほとんどない。

3グループ×4~5人。各5人にそれぞれ違う「情報カード」を1枚だけ渡します。

HASSYADAI SOCIAL



②ジグソー型ク

グループへの問い

Q1. どの方の情報を特にあなたは怪しいと思った？

Q2. どの時点なら止まれる？

Q3. 一人だったら難しいとしたら、誰に、どう頼る？

HASSYADAI SOCIAL

②ジグソー型ケーススタディ

5人が持つ、5つの異なる情報

A	B	C	D	E
求人内容	友人とのやりとり	応募後のDM	その後のメッセージ	相談カード
「即日5万円」「経験不要」「荷物を指定場所まで運ぶだけ」	「俺の知り合いだから大丈夫」「一回だけでも助かると思うよ」	「仕事の詳細はメッセージで」「身分証の表裏を送ってください」	「もうあなたの住所は分かっています」「今さら辞めるのは無理です」	#9110／警察署／Switch・支援者／家族・友人など

HASSYADAI SOCIAL

騙されない為の授業

work

詐欺に遭わないために
自分たちにできることは？

スライド抜粋にて引用

ライフチャート ～ 自分の状態・大切なものを知る ～

自分の人生を振り返る

HASSYADAI SOCIAL

③ライフチャート

人は、いつでも同じ状態ではない。

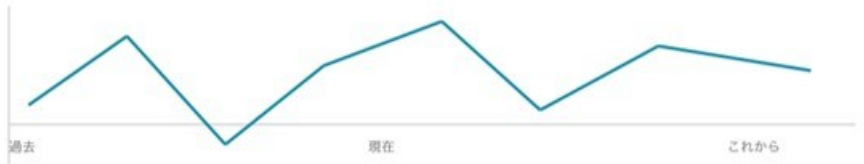
- 調子がいいとき。
- しんどいとき。
- 一人で頑張れたとき。
- 誰かに助けてもらったとき。

HASSYADAI SOCIAL

③ライフチャート

ライフチャートを書いてみる

横軸：過去 → 現在 → これから　／　縦軸：自分の調子・心の余裕



まず、人生の山と谷を書いてください。
その次に、山や谷の自分を後押ししてくれた・助けになった
「人」／「場所・環境」「行動・習慣」を書き足してください！🙌

HASSYADAI SOCIAL

③ライフチャート

自分に問いかけてみる

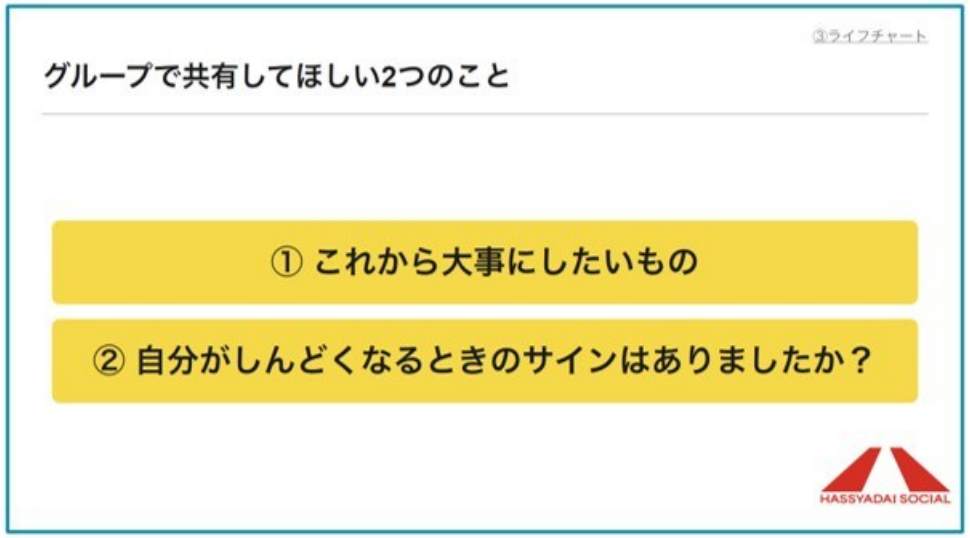
- しんどかったとき、自分はどんな状態だった？
- 逆に、少し前に進めたとき何があった？
- 誰かがいた？　場所があった？
- 振り返ってみて、自分が大事にしたいものは何だろう？

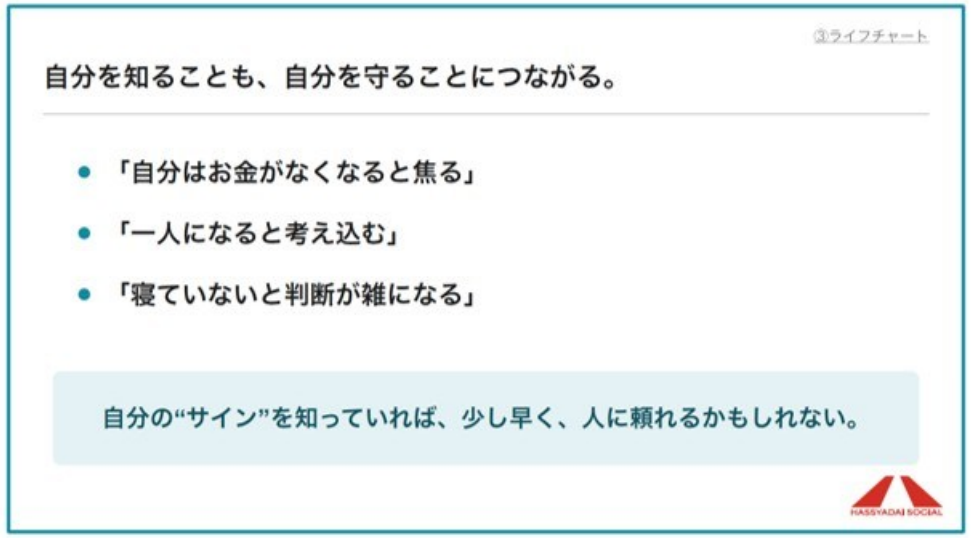
※全部書かなくて、話さなくて大丈夫です。まずは自分だけで考える問いです。

HASSYADAI SOCIAL

スライド抜粋にて引用

ライフチャート ～ 自分の状態・大切なものを知る ～







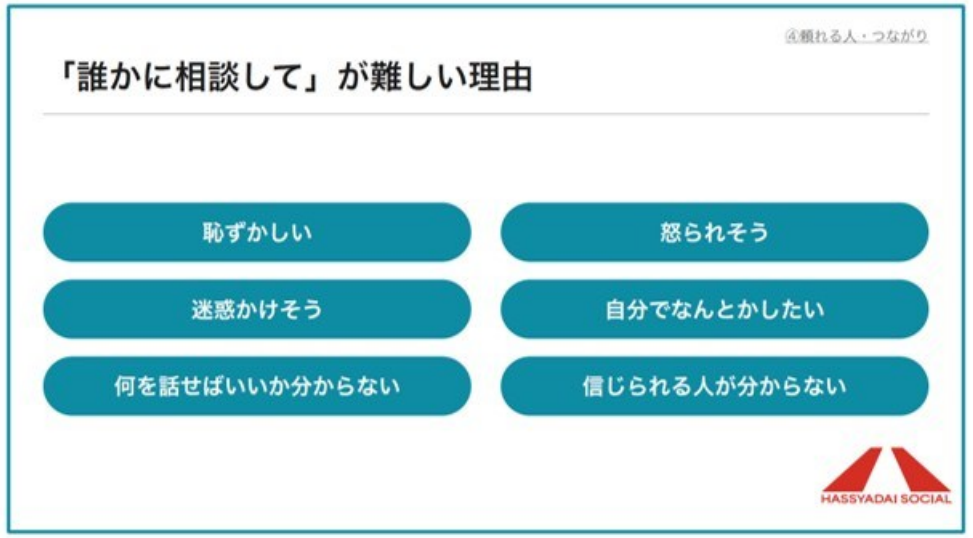


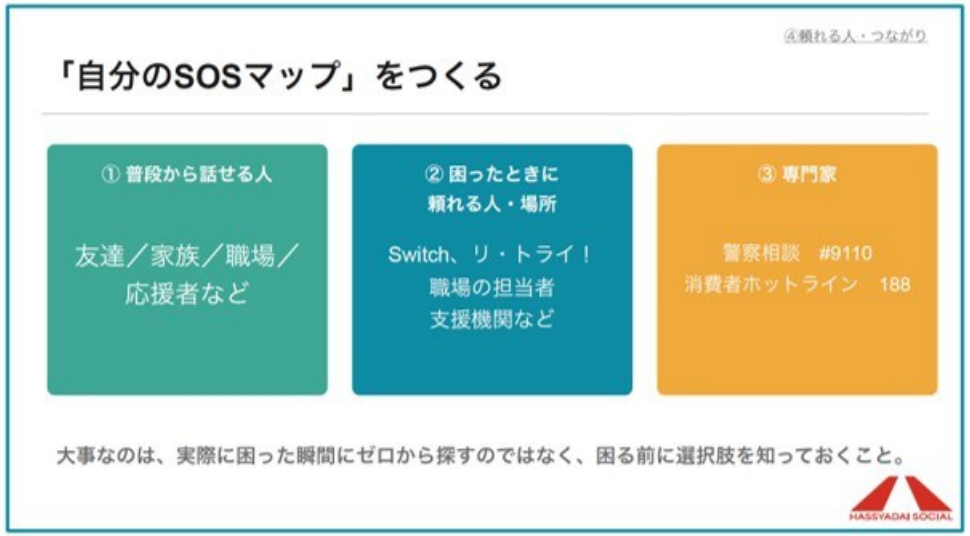


スライド抜粋にて引用

頼れる人・つながりを考える ～ 一緒に考えながら、次に繋げる ～









スライド抜粋にて引用

最後に

「Choose Your Life！
それでもなお、人生は選べる。」





頼れる人を一人でも増やすことが
これからの自分の可能性を守ることにつながる。

スライド抜粋にて引用

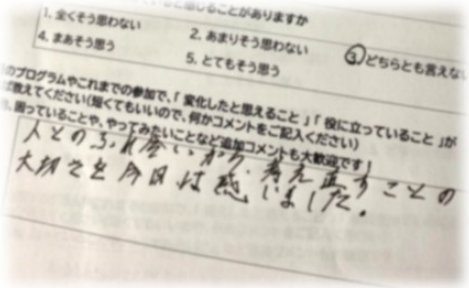
参加者のアンケートコメント

Q:今日のプログラムやこれまでの参加で、「 変化したと思えること 」「 役に立っていること 」があれば教えてください。
（短くてもいいので、何かコメントをご記入ください）
その他、困っていることや、やってみたいことなど追加コメントも大歓迎です！

- 本日も身になる体験をありがとうございました。
- アッキーさんが、同じ27歳なのに自分よりもしっかりしている人だなと思った。
- 特になし。
- だまされないことが大切であることが分かりました。
- お疲れ様です。
- 自身が体験したことより、よく学んでいましたが、改めて深く理解したと思います。
- 参考になりました。
- がんばります。
- 人とのふれ合いから、考え直すことの大切さを今日は感じました。
- ちょっとここ遠く感じました。
- みんなで喋れる機会を設けて頂き、ありがとうございました。
- 共有することの重要性を改めて感じました。







総括コメント

「人とのふれ合いから、考え直すことの大切さを今日は感じました。」(参加者のことばから)
週末は宮城県刑務所出所者等就労定着ネットワーク事業リトライ！の日。
今回はハッシャダイソーシャルの皆様をお招きし、
『あなたの「知らなかった」を守る授業　～詐欺・闇バイトから身を守る知恵～
～ ひとりで抱えない。話せば、変わる。～』
今回のワークショップでは、これからの社会を生きる若者たちが、身近なトラブルから身を守りつつ、自分自身の未来を前向きに選択していけるようなプログラムを開催。
「騙されない為の教科書vol.2」とライフチャートなどをを活用しながら、闇バイトや悪質な勧誘など、身近に潜むトラブルから人生の可能性を奪われないための知識を学びました。
さらに、自分自身のこれまでの歩みや意思決定を振り返る「ライフチャートワークシート」を使い、自分と深く向き合いながら、これからの人生をどう選択していくか(Choose Your Life)を考えながら、一人で抱え込まずに頼れる「つながり」が社会にあることを、みんなで実感する大切な時間となりました。
お力をお貸しいただいた皆様、そして参加いただいた皆様、本当にありがとうございました！
次回は9月13日、いよいよ今年度最初の、本格的なソーシャルスキルトレーニングのプログラムが始まります。





(代表理事　FBより一部編集し引用)