

エール



◇このハンドブックの使い方について◇

このハンドブックは、更生を目指す皆さんの「道しるべ」として、自らの決意、今後の目標を確認するとともに、現在、こままっていることを整理し、安心して必要なサポートを受けていただくために、活用してください。国、県、市町、関係機関・協力団体は、連携してサポート体制を構築していきますので、お気軽にお問い合わせください。

◇目次◇

更生を目指す再出発する皆さんへ	1
協力雇用主・自立更生者の声	2
更生の決意・今後の目標	4
こまったときには	5
あなたを支える連携体制（支援機関連絡先一覧）	7
相談メモ	12
栃木県くらし安全安心課からのお知らせ	14

更生を目指し再出発する皆さんへ

皆さんは、犯してしまった過ちから立ち直り、これから再び社会の中で生活をしていくことになります。しかし、仕事や住まいを探すのに苦労したり、思いどおりにいかないこともたくさんあるかもしれません。さらに一度過ちを犯してしまうと、世間の風当たりが強くなり、立ち直る意欲をなくしそうになったり、くじけそうになることもあるかもしれません。

そのような時でも決して諦めず、辛抱強く努力を続けていくことが大切です。また、困った時やうまくいかない時には、遠慮せずに、周りの人たちに相談するようにしてください。

このハンドブックには、皆さんへの応援メッセージや、困った時の相談窓口などが載っています。助けが必要になった時には、ぜひこのハンドブックを見て、立ち直りへの思いを強く持ち続けて欲しいと思います。そして、安心して相談窓口に連絡してください。

栃木県では、皆さんが地域社会の中で、孤立することなく生活していくことができるよう応援していますので、周りの人たちの力を借りながら、自信を持って更生に取り組んでいってください。

皆さんが社会の中で自分らしく幸せな生活を送れるようになることを願っています。

栃木県くらし安全安心課

きょうりよくこようぬし こえ
協力雇用主の声 (R5.1)

しつもん
(質問)

かいしや きょうしゅ じゅうぎょういんすう じりつこうせいしゃにんずう
会社の業種と従業員数、そのうちの自立更生者人数は？

きょうりよくこようぬし
(協力雇用主)

けんせつぎょう とぼく かいたい じゅうぎょういん にん じりつこうせいしゃ にん
建設業（とび・土木・解体）で、従業員25人のうち、自立更生者は4人
います。

しつもん
(質問)

きょうりよくこようぬし おも りゆう
協力雇用主になろうと思われた理由は？

きょうりよくこようぬし
(協力雇用主)

ぜんかぜんれき ひと ふつう しゅうしよく い ばしょ しゃかい
前科前歴のある人たちが普通に就職し、生きていく場所が社会にとって
必要です。一人でも多くの人が社会復帰を果たし、再犯しないよう、更生
を目指す人を支えていこうと思ったからです。

しつもん
(質問)

じりつこうせいしゃ こよう ところ じっさい
自立更生者を雇用するにあたり心がけていることは？ また実際にどのような
支援をしてきましたか？

きょうりよくこようぬし
(協力雇用主)

さいしよ ところ ひら ひと おお じかん ところ つう
最初はなかなか心を開かない人が多いのですが、時間をかけて心を通じ
させ、信頼してもらえよう心がけています。また、自分の家族のように
支援をしてきました。

しつもん
(質問)

じりつこうせいしゃ こよう かんそう
自立更生者を雇用した感想は？

きょうりよくこようぬし
(協力雇用主)

さいしよ ころ たいへん おも じりつこうせいしゃ こうせい すがた
最初の頃はとても大変だと思いましたが、自立更生者が更生していく姿
が目に見えてきた時は、とても嬉しく、協力雇用主をやっていて本当に良
かったと思いました。

しつもん
(質問)

こうせい め ぞ かたがた つた
更生を目指す方々に伝えたいことは？

きょうりよくこようぬし
(協力雇用主)

ささ ひと かなら じぶん おか ひ じぶん
支えてくれる人は必ずいるので、自分が犯したことを引きずらず、自分
に自信を持って、社会で活躍してもらいたいです。

じ りつこうせいしゃ こえ
自立更生者の声 (R5.1)

しつもん
(質問)

どのような仕事についていますか？この職についてどのくらいになりますか？

じりつこうせいしゃ
(自立更生者)

けんざいじぎょうぶ しょぞく
建材事業部に所属し、ビルサッシをはじめとするエクステリアなど、
はばひろ しごと たずさ にゆうしゃ やく
幅広い仕事に携わっています。入社して約10か月になります。

しつもん
(質問)

どのようにしてこの職につきましたか？

じりつこうせいしゃ
(自立更生者)

しゅうろうし えんじぎょうしょ おお ひと し えん しょうねんいんざいいんちゅう さいようめんせつ
就労支援事業所など多くの人たちの支援で、少年院在院中に採用面接を
う きかい つく ぶ じしゅうしよく
受ける機会を作っていただき、無事就職することができました。

しつもん
(質問)

立ち直りに向けて、生活面や就労面で苦労された点は？

じりつこうせいしゃ
(自立更生者)

せいかつめん ふりようこうゆう ぜつえん しんらい あら なかま
生活面：不良交友と絶縁すること、そして信頼できる新たな仲間をつくることです。
しゅうろうめん しんばいごと こま ごと じぶん かつこう しょう さい しゅっくん
就労面：心配事や困り事など自分に不都合が生じた際、出勤できなかったことです。

しつもん
(質問)

その苦労をどう乗り越えましたか？どんな支え・サポートが役立ちましたか？

じりつこうせいしゃ
(自立更生者)

いま かいしゃ ど むだんけつきん とき かいしゃ
今の会社で2度にわたり無断欠勤してしまいましたが、その時、会社の
ひと たちを はじめ かぞく ほ ご し おお ひと
人たちをはじめ家族や保護司さんなど、多くの人たちのサポートがありま
した。真剣に話を聞いていただいたり、新たな道を示していただいたお陰
の
で、乗り越えることができました。

しつもん
(質問)

更生を目指す方々に伝えたいことは？

じりつこうせいしゃ
(自立更生者)

こうせい いま じぶん みなお こうゆうかんけい いま たいせつ
更生するためには今までの自分を見直し、交友関係など今まで大切だと
おも 思っていたことや、優先させていたことを、捨てる勇気や覚悟も必要だと
おも 思います。自分にとって本当に大切なものは何か、よく考えて新たな気持ち
ちでそれを大切に行けば、いずれ良い答えが出てくると思います。

こうせい けつ い
【更生の決意】

こんご もくひょう
【今後の目標】

【こまったときには】

【仕事①】

◆自分に合った仕事が見つからない（今の仕事が合わない）。

⇒合わない理由は何でしょうか。

仕事の内容、上司、同僚、雰囲気、勤務時間、通勤距離、・・・

ハローワークでは、広い分野から希望に添った仕事を探すことが可能となっ

ており、前歴の開示・非開示も選べますので、安心して相談してください。

また、更生に理解のある協力雇用主を紹介することも可能です。

【仕事②】

◆同僚、上司と口論になってしまった（又は一方的に嫌なことを言われる）。

⇒口論の内容は業務上のことでしょうか。

個人的なことや人格否定、暴言は許されません。業務上の命令、指示で

あっても、過大な要求、必要な情報を教えないなど、パワーハラスメントに該

当する場合もあります。

社内に相談窓口が設置されている場合もありますが、苦情、紛争を取り扱

う機関もありますので、是非御相談ください。（秘密厳守）

【仕事③】

◆仕事に行きたくない、辞めたい。

⇒行きたくない（辞めたい）理由は何でしょうか。

仕事が合っていないと思う場合は【仕事①】を参考にしてください。働いてみ

たら話が違ふなど、賃金や労働条件のことであれば書面でよく確認しまし

う（もらってない場合は要求できます。）。

辞める場合でも整理すべきことがありますので、ハローワーク、労働基準監

督署、紛争取扱機関などに相談するほか、全般的な相談窓口にも御相談く

ださい。→【生活③】

【こまったときには】

【生活①】

◆高校だけは卒業したいが、どうしたらよいか。

⇒高校を卒業するには複数の方法があります。

通っていた学校に、今後の目指す進路について相談しましょう。場合によっては、他の学校に入り直すなどの方法もあります。

県内には、全日制の高校のほか、定時制や通信制の高校があります。

なお、高等学校の卒業資格とはなりませんが、高等学校卒業者と同等以上の学力がある者として認定され、進学・就職や資格試験などに活用することができます。高等学校卒業程度認定試験※があります。

※高等学校卒業程度認定試験の詳細は、文部科学省のホームページで御確認ください。

【生活②】

◆トラブルがあって転居したいが、今後も不安である。

⇒トラブルの理由は何でしょうか。

生活習慣の違いやあいさつの対応など、様々な理由で近隣と気まづくなってしまう場合があります。また、前歴に関するうわさや風評など、心が折れそうときもあるかもしれません。

転居には一定の費用が掛かり、仕事にも影響する場合がありますので、まずはトラブル解消の方策など、市町・県の再犯防止推進を所管する窓口又は協力機関などに相談してください。

【生活③】

◆何もやる気が起きない。

⇒体調に異常はありませんか。(頭が痛い、胸が苦しい、発熱など)

体調に異常がないのにやる気が起きないのは、うつ病など心の病気かもしれません。やる気が起きない原因や状況は人によって異なりますが、誰にも相談せず一人で考え込むのは、ものごとを悪い方に考えてしまい、とても危険です。

まずは、自分のやる気が起きない原因は何なのか、自分がやりたいことは何なのかを考え、自分に合った相談先を支援機関連絡先一覧(7ページ～11ページ)から探してみましょう。

ささ れんけいたいせい
あなたを支える連携体制
し えん き かんれんらくさきいちらん
(支援機関連絡先一覧)

げんざい
R7.4.1現在

ぶん るい 分 類	めいしやう たんとう か めい 名称・担当課名	れん らく さき 連 絡 先
し ごと 仕 事 しよくぎやうそудん (職業相談・ しよくぎやうしょうかい 職 業 紹 介 など)	うつのみや ハローワーク宇都宮	028 - 638 - 0369
	なすからすやま ハローワーク那須烏山	0287 - 82 - 2213
	か ぬま ハローワーク鹿沼	0289 - 62 - 5125
	とち ぎ ハローワーク栃木	0282 - 22 - 4135
	さ の ハローワーク佐野	0283 - 22 - 6260
	あしかが ハローワーク足利	0284 - 41 - 3178
	も おか ハローワーク真岡	0285 - 82 - 8655
	や いた ハローワーク矢板	0287 - 43 - 0121
	おお た わら ハローワーク大田原	0287 - 22 - 2268
	お やま ハローワーク小山	0285 - 22 - 1524
	にっこう ハローワーク日光	0288 - 22 - 0353
	くろいそ ハローワーク黒磯	0287 - 62 - 0144
し ごと 仕 事 ちんぎん ろうどう (賃金・労働 じやうけん かん 条件に関する トラブル)	うつのみやろうどうきじゅんかんとかくしよ 宇都宮労働基準監督署	028 - 633 - 4257
	あしかがろうどうきじゅんかんとかくしよ 足利労働基準監督署	0284 - 41 - 1188
	とち ぎ ろうどうきじゅんかんとかくしよ 栃木労働基準監督署	0282 - 88 - 5495
	か ぬまろうどうきじゅんかんとかくしよ 鹿沼労働基準監督署	0289 - 64 - 3215
	おお た わらうどうきじゅんかんとかくしよ 大田原労働基準監督署	0287 - 22 - 2279
	にっこうろうどうきじゅんかんとかくしよ 日光労働基準監督署	0288 - 22 - 0273
	も おかろうどうきじゅんかんとかくしよ 真岡労働基準監督署	0285 - 82 - 4443
し ごと 仕 事 ろう し かん (労使間の ぶんそう た 紛争、その他)	とち ぎ ろうどうきよくこうかきんきやう きんとうしつ 栃木労働局雇用環境・均等室 また ろうどうきじゅんかんとかくしよ そうごうろうどうそう 又は労働基準監督署の総合労働相 だん 談コーナー	028 - 633 - 2795 また じやうきかんとかくしよ おな 又は上記監督署に同じ
	とち ぎ けんろうどう いんかいじむきよく 栃木県労働委員会事務局 しんさちやうせいか 審査調整課	028 - 623 - 3337
	ほう とち ぎ 法テラス栃木	0570 - 078318

ぶん 類	めいしやう たんとう か めい 名称・担当課名	れん らく さき 連絡先
し ごと 仕事 ろうどうそうだん (労働相談)	とち ぎ けんろうどうせいさく か 栃木県労働政策課	028 - 623 - 3535
し ごと 仕事 しゅうろうしえん (就労支援 など)	えぬびーおーほうじんとち ぎ けんしゅうろうしえんじぎやうしや きこう N P O 法人栃木県就労支援事業者機構	028 - 637 - 3022
	とちぎジョブモール	028 - 623 - 3226
	とちぎけんりんぎょうろうどうりよくかくほしえん 栃木県林業労働力確保支援センター	028 - 624 - 3710
し ごと 仕事 しょうがいしやしゅうぎやう (障害者就業・ 生活支援)	うつのみやけんいきしょうがいしやしゅうぎやう 宇都宮圏域障害者就業・ 生活支援センター	028 - 678 - 3256
	けんさいけんいきしょうがいしやしゅうぎやう 県西圏域障害者就業・ 生活支援センター「フィールド」	0289 - 63 - 0100
	けんとうけんいきしょうがいしやしゅうぎやう せいかつ し えん 県東圏域障害者就業・生活支援 センター「チャレンジセンター」	0285 - 85 - 8451
	けんなんけんいきしょうがいしやしゅうぎやう 県南圏域障害者就業・ 生活支援センター「めーぷる」	0282 - 86 - 8917
	けんほくけんいきしょうがいしやしゅうぎやう 県北圏域障害者就業・ 生活支援センター「ふれあい」	028 - 681 - 6633
	りょうもうけんいきしょうがいしやしゅうぎやう 両毛圏域障害者就業・ 生活支援センター	0284 - 44 - 2268
しゅうがく しゅうがく 修学・就学 し えんとうそうだん 支援等相談	とち ぎ けんきやういくいんかいじむきよくこうこうきやういくか 栃木県教育委員会事務局高校教育課	028 - 623 - 3382
	とち ぎ けんけんみんききやうどうすいしん か 栃木県県民協働推進課	028 - 623 - 3075
	とち ぎ けん こ わかも の そうごう 栃木県子ども若者・ひきこもり総合 相談センター「ポラリス☆とちぎ」 ちゅうこうねん せんにやうでん わ そう 中高年ひきこもり専用電話相 談窓口は	028 - 643 - 3422 028 - 643 - 3438

ぶん 類	めいしやう たんとう か めい 名称・担当課名	れん らく さき 連絡先
ほけんいりやう 保健医療 ・福祉	とち ぎ けん ち いきせいかつていちゃくしえん 栃木県地域生活定着支援センター	028 - 666 - 4603
	かく し まち ほけん いりやう ふく し たんとう か 各市町保健医療・福祉担当課	さいはんぼう し すいしんまどぐち こと 再犯防止推進窓口と異 なる場合は、取次を依 頼してください
	とち ぎ けん ほけんふく し か 栃木県保健福祉課	028 - 623 - 3047
	とち ぎ けん い やく せいかつえいせい か 栃木県医療・生活衛生課	028 - 623 - 3119
	とち ぎ けんけんさいけんこうふくし 栃木県県西健康福祉センター	0289 - 64 - 3126
	とち ぎ けんけんとうけんこうふくし 栃木県県東健康福祉センター	0285 - 82 - 2139
	とち ぎ けんけんなんけんこうふくし 栃木県県南健康福祉センター	0285 - 21 - 2294
	とち ぎ けんけんほくけんこうふくし 栃木県県北健康福祉センター	0287 - 23 - 2172
	とち ぎ けんあんそくけんこうふくし 栃木県安足健康福祉センター	0284 - 43 - 2267
	とち ぎ けんいまいけんこうふくし 栃木県今市健康福祉センター	0288 - 21 - 1066
	とち ぎ けん とち ぎ けんこうふくし 栃木県栃木健康福祉センター	0282 - 22 - 4121
	とち ぎ けん やいたけんこうふくし 栃木県矢板健康福祉センター	0287 - 44 - 1296
	とち ぎ けんからすやまけんこうふくし 栃木県烏山健康福祉センター	0287 - 82 - 2231
	とち ぎ けんしょうがいしゃそうごうそうだんじよ 栃木県障害者総合相談所	028 - 623 - 7010
	とち ぎ けんせいしん ほけんふく し 栃木県精神保健福祉センター	028 - 673 - 8785
じゆう きよ 住 居	とち ぎ けんじゆうたくか き かく し えんたんとう 栃木県住宅課・企画支援担当 (とち ぎ けんじゆうせいかつ し えんきやうぎかい 栃木県住生活支援協議会)	028 - 623 - 2484
	とち ぎ けんじゆうたくか こうえいじゆうたくたんとう 栃木県住宅課・公営住宅担当	028 - 623 - 2486
	かく し まちじゆうたくたんとうか 各市町住宅担当課	さいはんぼう し すいしんまどぐち とり 再犯防止推進窓口に取 つぎ いらい 次を依頼してください

ぶん ぶん 類	めいしやう たんとう か めい 名称・担当課名	れん らく さき 連絡先
さいはんぼう し 再犯防止 すいしんまどぐち 推進窓口 し まち (市町)	うつのみや し せいかつあんしん か 宇都宮市生活安心課	028 - 632 - 2137
	あしかが し し みんせいかつ か 足利市市民生活課	0284 - 20 - 2154
	とちぎ し ふく し そう む か 栃木市福祉総務課	0282 - 21 - 2201
	さの し しゃがいふく し か 佐野市社会福祉課	0283 - 20 - 3020
	かぬま し こうせい か 鹿沼市厚生課	0289 - 63 - 2257
	にっこう し しゃがいふく し か 日光市社会福祉課	0288 - 25 - 3064
	おやまし し みんせいかつあんしん か 小山市市民生活安心課	0285 - 22 - 9282
	おやまし ふく し か 小山市福祉課	0285 - 22 - 9612
	も おかし あんぜん か 真岡市くらし安全課	0285 - 83 - 8110
	も おかし しゃがいふく し か 真岡市社会福祉課	0285 - 81 - 6943
	おおた わらし ふく し か 大田原市福祉課	0287 - 23 - 8707
	やいた し せいかつかんきょうか 矢板市生活環境課	0287 - 43 - 1114
	な す しおばら し こうつうぼうはん か 那須塩原市交通防犯課	0287 - 62 - 7126
	さくら し ふく し か さくら市福祉課	028 - 681 - 1160
	な す からすやまし そう む か 那須烏山市総務課	0287 - 83 - 1117
	しもつけ し しゃがいふく し か 下野市社会福祉課	0285 - 32 - 8899
	かみのかわまちけんこうふく し か 上三川町健康福祉課	0285 - 56 - 9190
	まし こ まちふく し こそだ か 益子町福祉子育て課	0285 - 72 - 8866
	もてぎ まちそう む か 茂木町総務課	0285 - 63 - 5632
	いちがいまちそう む か 市貝町総務課	0285 - 68 - 1111
	は が まちけんこうふく し か 芳賀町健康福祉課	028 - 677 - 1112
	み ぶ まちせいかつかんきょうか 壬生町生活環境課	0282 - 81 - 1826
	み ぶ まちけんこうふく し か 壬生町健康福祉課	0282 - 81 - 1883
	の ぎ まちそう む か 野木町総務課	0280 - 57 - 4112
	しお や まち あんぜん か 塩谷町くらし安全課	0287 - 45 - 1115
	たか ね ざわまちけんこうふく し か 高根沢町健康福祉課	028 - 675 - 8105
	な す まちそう む か 那須町総務課	0287 - 72 - 6901
	な す まち ほけんふく し か 那須町保健福祉課	0287 - 72 - 6917
	な か がわまちじゅうみん か 那珂川町住民課	0287 - 92 - 1112

ぶん るい 分 類	めいしやう たんどう か めい 名称・担当課名	れん らく さき 連 絡 先
さいはんぼう し 再犯防止 すいしんまどぐち 推進窓口	とち ぎ けん あんぜんあんしん か 栃木県くらし安全安心課	028 - 623 - 2154
こうせい ほ ご 更生保護 さいはんぼう し 再犯防止 きょうりょくだんたい 協力団体	ほうむしやううつのみや ほ ご かんさつじよ 法務省宇都宮保護観察所	028 - 621 - 2271
	とち ぎ けん ほ ご し かいれんごうかい 栃木県保護司会連合会	028 - 621 - 1454
	こうせい ほ ご ほうじん とち ぎ けんほごかんさつきょうかい 更生保護法人 栃木県保護観察協会	028 - 621 - 1454
	こうせい ほ ご ほうじん しょうほごとかうりんかい 更生保護法人 尚徳有隣会	028 - 633 - 6431
	こうせい ほ ご ほうじん とち ぎ めいとくかい 更生保護法人 栃木明徳会	0282 - 22 - 1171
	とち ぎ けんこうせい ほ ご じよせいれんめい 栃木県更生保護女性連盟	028 - 621 - 2271
	とち ぎ けんびーびーえすれんめい 栃木県BBS連盟	028 - 621 - 2271
	えぬびーおーほうじんとちぎ だ る く NPO法人栃木DARC	028 - 666 - 8536
こうせい ほ ご 更生保護 サポート センター	ほう む し しょうねんしえん うつのみや法務少年支援センター	028 - 648 - 5686
	うつのみや ほ ご く ほ ご し かい 宇都宮保護区保護司会	028 - 633 - 6771
	かぬま ほ ご く ほ ご し かい 鹿沼保護区保護司会	0289 - 63 - 2257
	にっこう ほ ご く ほ ご し かい 日光保護区保護司会	0288 - 25 - 6161
	は が ほ ご く ほ ご し かい 芳賀保護区保護司会	0285 - 83 - 5115
	しおや ほ ご く ほ ご し かい 塩谷保護区保護司会	028 - 612 - 3070
	おおたわら ほ ご く ほ ご し かい 大田原保護区保護司会	0287 - 47 - 5582
	な す ほ ご く ほ ご し かい 那須保護区保護司会	0287 - 73 - 8450
	みなみなす ほ ご く ほ ご し かい 南那須保護区保護司会	0287 - 82 - 7753
	とちぎ ほ ご く ほ ご し かい 栃木保護区保護司会	0282 - 23 - 0630
	おやま ほ ご く ほ ご し かい 小山保護区保護司会	0285 - 21 - 3521
	しもつけ ほ ご く ほ ご し かい 下野保護区保護司会	0282 - 81 - 1883
	さ の ほ ご く ほ ご し かい 佐野保護区保護司会	0283 - 21 - 0225
	あしかが ほ ご く ほ ご し かい 足利保護区保護司会	0284 - 44 - 2488

【相談メモ】

支援機関へは内容をメモしてから相談しましょう

こまっていること	
(内 容)	

こまっていること	
(内 容)	

こまっていること	
(内 容)	

こまっていること	
ない よう (内 容)	

こまっていること	
ない よう (内 容)	

こまっていること	
ない よう (内 容)	

【栃木県くらし安全安心課からのお知らせ】

◆ 更生支援のための相談事業（委託事業）

出所後又は保護観察期間終了後、就労その他様々な理由
で思い悩んだとき、更生保護活動のベテランである保護司
が、特別相談員として話を伺い、適切なアドバイス、さらには
関係機関への取次ぎなど、寄り添った支援を行います。（秘密
厳守・無料）

〈連絡先〉

保護司又はお住まいの地域の各保護司会、栃木県保護司
会連合会（11ページ）

※このハンドブックについては、適宜内容を更新していきます。

発行者：栃木県くらし安全安心課

栃木県宇都宮市埴田1-1-20

TEL 028-623-2154

FAX 028-623-2182

E-mail kurashi@pref.tochigi.lg.jp

協力：法務省宇都宮保護観察所

栃木県宇都宮市小幡2-1-11

TEL 028-621-2271