個人課題:「鏡よ、鏡」

05分

ねらい

参加者は、自分について肯定的なことを言う練習をし、鏡を見るのは嫌なことではなく、楽しいということを学びます。

概要

参加者は、自分自身の好きな特徴をリストアップし、鏡の前で大きな声で繰り返し読みあげます。

必要なもの

シート3.3 — 参加者につき1枚

活動内容

「作られたイメージ」によれば、鏡はあなたの敵であり、自分の容姿の良くないところを全て映し出すものということになっています。でも、私たちは「作られたイメージ」は実現できないものだと分かっており、そのような外見になろうとすることが間違っている理由をたくさん知っています。次のセッション4までに、鏡を自分の友達にする練習をしましょう。

参加者全員にシート3.3を渡します。テンプレートでは、少なくとも以下を挙げるように指示しています。

自分の性格について好きな点を3つ

何かをすることができるから好きな自分の体の部分3つ

自分の体で見た目が良いと思う部分3つ

例えば、あなたは、自分の腕の形や、脚の強さ、カールした黒い髪、笑い声、皆にとって良い友達であることなどを良い点だと思うかもしれません。これは、自分の自信を高める素晴らしい方法なのです！

次に、参加者に対し鏡の前に立ち、自分に向かってほほ笑み、記入した特徴のリストに基づいて「私のXXXが大好き」と大きな声で言うように指示します。

参加者には鏡を見ながら自分の好きな特徴を探してリストに追加するように、また、鏡の前で自分のありのままの体や自分の体ができることについて好きだと言う練習をするように促します。

参加者全員がこの個別課題を必ず理解するようにし、次のセッションに作成したリストを持ってくるよう伝えてください。

ヒント:

- 現代社会では、自分の体について肯定的なことを言う機会がほとんどありません。肯定的なことを言う練習をすると、容姿への自信が着実に高まります。グループを励まして、この課題に時間をかけるように指示してください。

大好きなわたし～Free Being Me (フリービーイングミー)～セッション4

「作られたイメージ」は、自分たちの周りで見聞きするだけではありません。私たち自身も、それについて、いつも気づかないうちに話しています。「作られたイメージ」と自分や他の誰かを比較するたび、他の人を褒めるときでさえ、「作られたイメージ」を肯定することになり、自分や周りの人が「それに従わなくてはならない」ように感じてしまうのです。このセッションでは、参加者が「容姿に関する話」を認識するのを助け、自分や他の人による「作られたイメージ」の使用をやめる方法を学びます。

セッションマップ

活動	時間	必要なもの	養われる能力
宣誓!	2分	特になし	自分の意見を表明すること
共有(シェア): 「鏡よ、鏡」の個人課題	15分	「鏡よ、鏡」の配布物(記入済み)	チームワーク、他の人の前で話すこと
「容姿に関する話」はもういらない! -「容姿に関する話」の説明 -「容姿に関する話」の認識 - 本当の褒め言葉	5分 20分 15分	シート4.1—ロールプレイングのシナリオ、大きな紙とペン	人の話を聞くこと、自分の意見を表明すること、素早い判断、他人に対する肯定的な態度
個人課題:メッセージを広める	10分	付せんまたは小さな紙、 シート4.2 — 誓いのカード	信頼(約束した誓いを実行すること)、自分の意見を表明すること、他人を導くこと、模範例となること

セッション４へようこそ
宣誓！★

2分

ねらい

参加者は全員、「大好きなわたし　～Free Being Me （フリービーイングミー）～」のこのセッションに積極的に取り組み、楽しむことを声に出して誓います。こうすることで、活動に前向きに貢献できるようになり、容姿への自信により良い影響がもたらされます。

概要

グループ全体で、「大好きなわたし　～Free　Being　Me（フリービーイングミー）～」に参加することの喜びを共有（シェア）するよう、参加者を促します。

必要なもの

ありません。

活動内容

グループのメンバーで輪を作ります。全員に、出席してくれたことに対するお礼を述べ、「大好きなわたし　～Free Being Me （フリービーイングミー）～」の4番目のセッションに参加する喜びや意欲を大声で表明するように指示します。

「大好きなわたし　～Free Being Me （フリービーイングミー）～」のこのセッションに参加して、自分自身の意見を表明する準備はできていますか？準備OKなら『はい、OKです！』と大きな声で言ってください。

共有(シェア)する:「鏡よ、鏡」の個人課題 ★ 15分

ねらい

「鏡よ、鏡」の課題を共有(シェア)することで、参加者は、自分自身の好きな点を大きな声で言う練習をし、自分の体や自分自身に誇りを持つという文化を生み出すことで、容姿への自信を高めます。

概要

参加者は、「鏡よ、鏡」のアイデアを共有(シェア)するため、グループ分けゲームで遊びます。

必要なもの

参加者が完成させた「鏡よ、鏡」のシート(セッション3シート3.3)。

活動内容

「鏡よ、鏡」の活動、皆さんよくできました！ 自分自身や自分の体の好きな点についてよく考えました。これから、皆で互いの成果を共有(シェア)しましょう！
自分の体について肯定的に考えることは大変重要です。私たちは、少女たちが自分の体や自分自身の好きな点を大きな声で自信を持って表明するという改革を起こしたいと願っているのです。そのためには練習が必要ですが、自分自身と自分の体の好きな点を覚えておくことは、「作られたイメージ」に打ち勝つうえで効果的な方法となります。

グループ分けゲームをします。全員に会場の中を走り回るように指示します。
リーダーが数字を叫ぶのが聞こえたら、参加者ができるだけ早く、その数の人数でグループを作ります。例えばリーダーが「3！」と叫ぶと、参加者は3人のグループを作ります。

これらのグループ内で、参加者は、「鏡よ、鏡」のリストで用意した、自分の好きな点を共有(シェア)します。次のように言うよう、指示します。「自分の……が好きです」

新しいグループを作り、共有(シェア)を始める前に、自分の好きな点について何を共有(シェア)するか指示します。

- 性格。
- 何かをすることができる自分の体の部分。
- 見た目が良いと思う自分の体の部分。

グループ作りは少なくとも3回行い、全員が、リストの項目ごとに最低1回は好きな特徴を共有(シェア)できるようにします。
グループ分けのゲームでは、グループを作れない人が出ることもあります。残った人は、どれでも良いのでグループの一つに走って行って、自分の好きな点を最初に言います。

参加者は、自分の好きな特徴を言うだけで、理由を言う必要はありません！

よくできました！ 皆さんの素晴らしい点をたくさん聞けて良かったです！

質問

- 自分について肯定的なことを言ったとき、どのように感じましたか？
- 自分自身の好きな点を考えて、口に出して言う練習をするのが良いことなのはどうしてですか？

ヒント:

- 男女一緒のグループでプログラムを実施している場合は、少年と少女を別々のグループにして遊んだほうが効果的です。全員が前向きで、互いに助け合うようにしてください。この活動は常にうまくいくとは限りません。

「容姿に関する話」はもういらない！★ 40分

ねらい

参加者は、日常会話において「作られたイメージ」を肯定する「容姿に関する話」に反論することを学び、その練習をします。

概要

楽しいロールプレイングと互いを褒める活動を通して、参加者は「容姿に関する話」とは何かを学び、別の方法で会話をする練習をし、他の人も同様にするよう導くことを学びます。

必要なもの

シート4.1—ロールプレイングのシナリオ、大きな紙とペン

活動内容

「容姿に関する話」の説明（5分）

前回のセッション3では、友達やコミュニティー（地域社会）の一員として、容姿に自信を持つ人たちのコミュニティー（地域社会）を作るため、他の人に「作られたイメージ」を説明し、それに従わないよう説得するさまざまな方法があることを学びました。
しかしながら、自分でも気づかないうちに、会話の中で「作られたイメージ」を使ってしまうことがあります。「作られたイメージ」と人々の外見を比較するようなコメントをすると、「作られたイメージ」を受け入れることになってしまうのです。これが「容姿に関する話」と呼ばれるものです。

全員が「容姿に関する話」を理解しているか確認するため、以下のことを参加者に尋ねます。

質問

毎日の会話の中で「容姿に関する話」をして、「作られたイメージ」に従ってしまう例を思いつきますか？

参加者は「からかい」や「意地悪なことを言うこと」と答えることもできます。分かりにくい「容姿に関する話」の例について考えるよう言ってみても良いでしょう。例えば、誰かの外見を「作られたイメージ」と比較するような褒め言葉です。具体的には、「すてきね！　やせた？」などです。

ヒント:

- 参加者にとって、最初は理解するのが難しいかもしれません。次の活動では「容姿に関する話」を見極め、他の言い方を考える練習をします。

session four

「容姿に関する話」はもういらない！（つづき）

40分

1)「容姿に関する話」の発見（20分）

シート4.1のシナリオを使って、2人のリーダーにロールプレイングをするよう指示します。

注意：ロールプレイングは参加者ではなくリーダー（またはボランティアのヘルパー）が行います。参加者自身が「容姿に関する話」をしないことが重要です。参加者に「作られたイメージ」を受け入れさせないようにするためです。

今から私たちが、皆さんの日常生活で経験するようなさまざまなシーンを演技します。 よく聞いて「容姿に関する話」が会話に出てくるか確認してください。
皆さんは、観客として2つのチームに分かれて座ってください。「容姿に関する話」の例が聞こえたら「容姿に関する話！」と叫んでその場でジャンプしてください。それぞれのチームが「容姿に関する話」を早く見つけるよう頑張らなくてはなりません。それぞれのシーンで、「容姿に関する話」を先に見つけた方が点数を獲得します。

参加者が、「容姿に関する話」の例を正確に当てた場合、リーダーはすぐに演技をやめます。なぜそれが「容姿に関する話」なのか、理由を説明してください。例えば、

こういった会話をすると、「作られたイメージ」を受け入れてしまうことになります。理由は…（例：彼女が太っている、と言った場合「作られたイメージ」とその人を比較していることになります）だからです。これは、言われた人を深く傷つけてしまう可能性があり、「作られたイメージ」を受け入れてしまうことになるため、誰のためにもなりません。

参加者に対して、同じシーンで「容姿に関する話」の代わりにどんな会話ができるか尋ねてみるのも良いでしょう。

「容姿に関する話」の例を見つけ出したので、今度は、このような会話をやめさせるためにどんなことを言ったらいいかを考えてみましょう。「容姿に関する話」をどのようにやめたら良いか、分かる人はいますか？

参加者を促し、「容姿に関する話」をやめるためのさまざまな方法を共有（シェア）させます。「容姿に関する話」をやめるための主な方法は以下の3つです。

- 話題を変える。
- 返事をしない、または「容姿に関する話」に加わらない。
- 「作られたイメージ」を受け入れていると認識し、反論する。同意できない、そんなことを話すべきではないと言う。

演技を繰り返して、参加者が、最低でも3つのシーンを見られるようにします。
最後に、立ち上がった参加者と、演技をしたリーダーに拍手を送ります。

よくできました！「容姿に関する話」を上手に見つけられましたね！

ヒント：

- 参加者が「容姿に関する話」に気づかなかった場合は、演技を続けて「容姿に関する話」を再度してみてください。それでも参加者が気づかない場合は、その場面をやめて、どれが「容姿に関する話」に当たるかを説明し、新たなシーンを演技してください。

質問

? 友達や家族と会話をしているときに「容姿に関する話」をするのが良くないのはなぜでしょうか？

（「作られたイメージ」を受け入れてしまうことになるから。肯定的な方法でも否定的な方法でも、誰かを「作られたイメージ」と比べることで、間違っているにもかかわらず、「作られたイメージ」のようにならなくてはいけないと感じさせてしまうから。）

? 「容姿に関する話」をやめるにはどうしたら良いですか？
（上記3つの方法のリストを使用する）

「容姿に関する話」はもういらない！★
（つづき）

40分

2）本当の褒め言葉（15分）

私たちは、他の人の会話の中で「容姿に関する話」を見つけ、それに反論し、やめさせる方法を学びました。では、自分で実際に試してみましょう。

グループに対し、部屋の中を歩き回り、話しかける人を見かけたら立ち止まるよう指示してください。

他の人に「容姿に関する話」ではない褒め言葉やあいさつを言ってみましょう。「作られたイメージ」と他人を比較しない褒め言葉やあいさつです。その人の外見ではなくて、その人の一番好きなところや、その人の得意なことを褒めてあげてください。誰かから褒め言葉を受け取ったら、お礼を言ってください。

誰かがうっかり「容姿に関する話」をしてしまったら、参加者同士助け合って、やめさせるよう促してください。

その後、グループ全員をまとめて、褒め言葉として受け取ったコメントの一つを大きな声で叫ぶように指示してください。参加者が叫んだ言葉を全て、大きな紙に書いてください。参加者にお礼を言い、一人ひとりに褒め言葉を返してください。例えば「ソニア、ありがとう。本当にあなたはサッカーが上手ですね！」

その後、以下について尋ねます。

? 褒め言葉を受け取るのはどんな気分ですか？

（褒め言葉を受け取るのに慣れていない参加者もいるかもしれません。褒め言葉を与える練習と同様、褒め言葉を受ける練習も大切です。容姿への自信に大きな変化をもたらすためです。褒め言葉を受け取ることは良いことなのです！）

? 容姿以外のことについて誰かを褒めるのが良いことなのはどうしてですか？

（「作られたイメージ」に従わずに友達の自己肯定感を高めることができる！）

ヒント：

- 参加者に褒め言葉を返す際、意味がきちんと理解されているか、「容姿に関する話」が入っていないかを確認します。
- 外見について話題にするのは構わないのですが、「作られたイメージ」を受け入れずに外見について話すには練習が必要になります。なぜなら、私たちが「作られたイメージ」に影響されずに外見について話すことはあまり無いからです。そのため、この活動では外見以外のことに関するあいさつや褒め言葉に焦点を置くようにしてください。

個人課題：メッセージを広める

10分

概要

参加者自身とその他の人々に変化がもたらされるよう、共同作業でメッセージを広める方法と、グループが学んだことを実生活に取り入れる方法を計画します。また、これら2つを実行することを誓います。

必要なもの

付せんまたは小さな紙、シート4.2にある「メッセージを広める」誓いのカード

ねらい

参加者は、率先して「作られたイメージ」についてのメッセージを他の人と共有（シェア）します。

活動内容

これまで「作られたイメージ」とは何か、また、それがなぜ実現不可能であり、それを目指すことに価値がないのかを学び、反論する方法を練習してきました。
このセッションにおける個人課題は、今まで学んできたことを自分たちのコミュニティー（地域社会）に広めることです！

全員に、小グループに分かれるよう指示し、各グループに付せんまたは小さな紙を配布します。

自分の生活において、どうしたら「作られたイメージ」に反論できますか？あなたの考えを書いてください。「作られたイメージ」を信じるのをやめるために何ができるか、そして、友達、家族やコミュニティー（地域社会）のために何ができるかを考えてみてください。

グループに、記入したメモを留めて、たくさんのアイデアを集めた掲示版・掲示ボードを作るように指示します。

全員を集めて、全てのアイデアを以下2つのグループに分けて読みあげます。

- 私のためのアイデア ー 「作られたイメージ」から自分を自由にするための個人的アイデア。
- 他の人のためのアイデア ー 参加者がコミュニティー（地域社会）において他の人にメッセージを伝え、「作られたイメージ」をやめさせるための方法。

グループが困っていたら、アイデアの例として次を挙げます。

私のためのアイデア

- 自分の外見を気にしていることが理由で、やるべきかどうか迷った活動に挑戦してみましょう。
- 「作られたイメージ」に従った雑誌を買ったり、テレビを見たりするのをやめましょう。
- 「鏡よ、鏡」の課題を練習しましょう。.
- 褒め言葉を受ける練習をしましょう。

他の人のためのアイデア

- 自宅、学校、運動場を「容姿に関する話」が無い場所にしましょう。
- 友達に「作られたイメージ」の話をして、自分がそれを信じない理由を説明しましょう。
- 自分より年下の少女に手紙を書いて、「作られたイメージ」に従うべきでない理由を説明しましょう。
- 友達や家族に見えるところに、容姿への自信についての前向きなメッセージを貼りましょう。例えば、学校や自宅の全ての鏡、トイレのドア、友達の本の中などが考えられます。
- 外見に全に全く関係の無い褒め言葉を言う練習をしましょう。.

参加者に、掲示版・掲示ボードに貼られたアイデアから、2つを選ぶよう指示してください。1つは「私のためのアイデア」、もう1つは「他の人のためのアイデア」です。次に選んだアイデアを「メッセージを広める」誓いのカードに記入します。

参加者に、掲示版・掲示ボードに貼られたアイデアから、2つを選ぶよう指示してください。1つは「私のためのアイデア」、もう1つは「他の人のためのアイデア」です。次に選んだアイデアを「メッセージを広める」誓いのカードに記入します。

セッションを終了させる前に、全員に大きな声で「はい！」と叫ぶように促します。

大好きなわたし～**Free Being Me** (フリービーイングミー)～セッション5

このセッションでは、4つの簡単なステップに基づき、「大好きなわたし ～Free Being Me (フリービーイングミー)～」で学んだことを楽しみながら共有(シェア)するTake Action(やってみよう)プロジェクトの計画を行います。友達やコミュニティー(地域社会)に積極的に変化を生み出しましょう！

セッションマップ

活動	時間	必要なもの	養われる能力
宣誓!	2分	特になし	自分の意見を表明すること
Take Action(やってみよう)プロジェクトの計画を立てる - 変化を見出す - 変化を計画する: - 私たちのメッセージ - Tシャツのメッセージ - アクションプラン	20分 5分 10分 30分	ノート、大きな紙とペン、計画用テンプレートシート5.1	計画、チームワーク、創造力、主張すること、リーダーシップ

セッション５へようこそ
宣誓！

2分

このセッションでは4つの簡単なステップを踏んで、「大好きなわたし ～Free Being Me（フリービーイングミー）～」で学んだことを共有するTake Action（やってみよう）プロジェクトを計画します。リーダーシップをとって友達や地域社会を変えよう。

参加者は全員、「大好きなわたし ～Free Being Me （フリービーイングミー）～」のこのセッションに積極的に取り組み、楽しむことを声に出して誓います。こうすることで、活動に前向きに貢献できるようになり、容姿への自信により良い影響がもたらされます。

活動内容

グループのメンバーで輪を作ります。全員に、出席してくれたことに対するお礼を述べ、「大好きなわたし ～Free Being Me （フリービーイングミー）～」の最後のセッションに参加する喜びや意欲を大声で表明するように指示します。

「大好きなわたし ～Free Being Me （フリービーイングミー）～」の最後のセッションに参加して、自分自身の意見を表明する準備はできていますか？ 準備OKなら『はい、OKです！』と大きな声で言ってください。

概要

グループ全体で、「大好きなわたし ～Free Being Me （フリービーイングミー）～」に参加することの喜びを共有（シェア）するよう、参加者を促します。

必要なもの

ありません。

Take Action(やってみよう)
プロジェクトの計画を立てる ★

60分

成果

参加者は「大好きなわたし ～Free Being Me （フリービーイングミー）～」で学んだことを基に、率先して「作られたイメージ」に反論し、「容姿への自信」改革を巻き起こすために他の人と自分の意見を共有（シェア）します。

重要な注意点

「大好きなわたし～Free Being Me （フリービーイングミー）～」の主な目的は、全てのプログラムを楽しむ機会を得た子どもたちのみならず、できるだけ幅広い人々を対象に容姿への自信に対するメッセージを広めることです。
よって、参加者が「大好きなわたし～Free Being Me （フリービーイングミー）～」のバッジを獲得するには、以下をおこなう必要があります。

- 7歳から15歳までの子ども、最低でも2人にこのメッセージを伝える。
- これらの人々にメッセージを伝えるため、少なくとも1時間を費やす。

概要

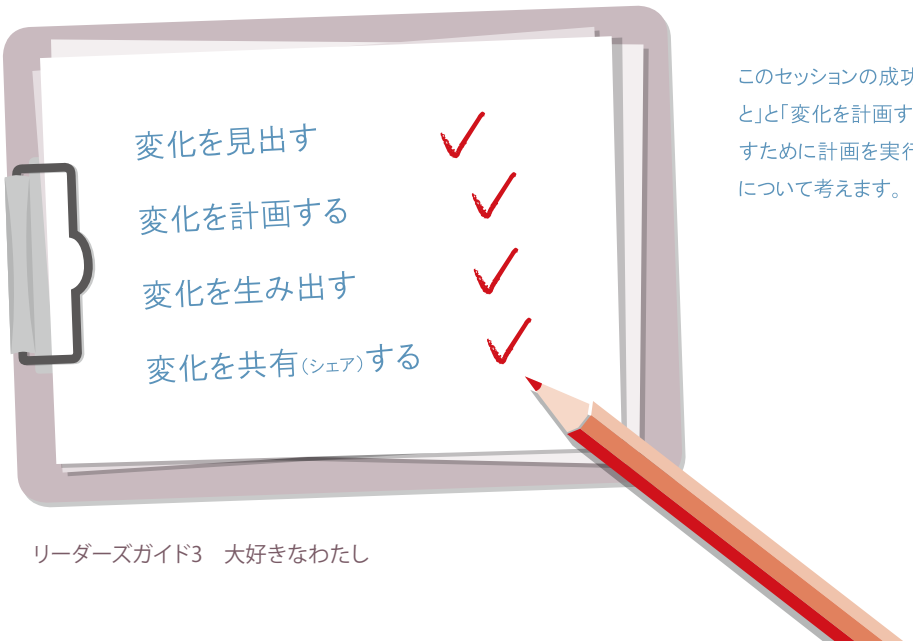
楽しく、わくわくするような方法で「大好きなわたし ～Free Being Me （フリービーイングミー）～」のメッセージを広めるために、グループでどのような行動を起こすか、皆で計画を立てます。!

必要なもの

ノート、大きな紙とペン、計画用テンプレートシート5.1

活動内容

これは、自分たちがどのような行動を起こすかを計画し、「大好きなわたし ～Free Being Me （フリービーイングミー）～」で学んだメッセージをできるだけたくさんの人々に伝えるための、最もエキサイティングなセッションです！
変化を起こすための以下4つの主要ステップを説明します。



変化を見出す： 自分たちが生み出そうとしている変化を理解し、それが他の人にとって何を意味するかを理解します。

変化を計画する： どんなメッセージを伝えたいか、どのようなアクションを起こすかを計画します。接した子どもや若者とは、少なくとも1時間を費やす必要があります。

変化を生み出す： 自分たちで作った計画を実行に移します！

変化を共有（シェア）する： これで終わりではありません。メッセージをさらに広めていくために、自分たちに何ができるかを考え、世界中のガールガイドやガールスカウトと自分達の取り組みを共有（シェア）します。

このセッションの成功は、次に挙げる最初の2つのステップ「変化を見出すこと」と「変化を計画すること」にかかっています。次に、私たちは変化を生み出すために計画を実行に移し、その後、変化を共有（シェア）するための方法について考えます。

Take Action(やってみよう)
プロジェクトの計画を立てる ★
(つづき)

60分

変化を見出す – 20分

これは、大きなことを考えるための機会です。私たちの国や世界の若者たち全員が、「作られたイメージ」は実現不可能で、それを目指すことには弊害がたくさんあると理解し、もっと容姿に自信を持つようになったらどうなるでしょうか?

- 小グループで、これらの質問について話し合うように促します。

質問

? 自分の容姿により自信を持つことは、各個人にとってどのようなことを意味しますか?

? 全員が、自分の容姿により自信を持つことは、私たちのコミュニティー(地域社会)や社会全体にとってどのようなことを意味しますか?

- 各小グループは10分間で、大きな絵を描くか、「マインドマップ」という手法で自分たちのアイデアを表します。

- この後、各グループに1分間を与え、彼らのアイデアをグループ全体に説明させます。参加者全員にアイデアを共有(シェア)する機会を与えるようにしてください。

よくできました、素晴らしいアイデアですね。「 大好きなわたし ~Free Being Me (フリービーイングミー)~」に参加している世界中のガールガイド やガールスカウトの皆と一緒に、私たちは大きな変化を生み出すことができるでしょう!

60分

変化を計画する：

私たちが目指す全体像が見えてきました。どうすればこれを実現することができるか、考えていきましょう。

私たちのメッセージ　– 5分

では協力して、私たちが「大好きなわたし～Free Being Me（フリービーイングミー）～」で発見したことで、他の人がもっと容姿に自信を持つことができるように共有（シェア）したいと思う、 重要な事柄を挙げて行 きましょう。

グループに、「大好きなわたし～Free Being Me(フリービーイングミー）～」の各セッションを思い返してみるよう指示しましょう。

質問

- 私たちは何をしましたか？
- どんなことを発見したり、見出したりしましたか？

大きな紙に答えを記入しましょう。自分たちがやったことと、学んだことを、別の色を使って書きましょう。

ヒント:

- 各セッションの計画書や作ったものなどを見せることは、プログラムの活動を思い出すうえで役立ちます。

グループは、自分たちが学んだ、いくつかのシンプルなメッセージを思い出すはずです。例えば以下のようなものです。

- 社会には「作られたイメージ」があります（「作られたイメージ」は世界中の他の社会にもありますが、地域によって特徴が異なる可能性があります）。
- 「作られたイメージ」の定義を列挙すると非常に細かく量が多いので、実現するのは不可能です（モデルでさえ写真加工されています）。
- 私たちと、そのコミュニティー（地域社会）が「作られたイメージ」を追求することは、多大な損失をもたらします。
- 「作られたイメージ」とは別の考え方が存在します！ 私たちは皆、あらゆる場で「作られたイメージ」に反論し、メディア、友達、家族に多様な方法で異議を唱えることができます。

挙げられた全ての提案から、これらのメッセージをグループに明確に提示します。

Tシャツのメッセージ – 10分

皆に見えるようにTシャツであなたのメッセージを提示すると、会話を簡単に始めることができます！ たった今話し合ったメッセージについて、誰かに話題にしてもらうには、Tシャツに何と書いたら良いでしょうか？

参加者に、2人一組のペアになって、5分間で、オリジナルTシャツのメッセージをデザインするよう指示します。メッセージを考える際、参加者は、リーダーのサポートを必要とするかもしれません。

次に、各ペアに、残りのグループメンバーに向かって、作成したメッセージを大きな声で読み上げるよう指示します。

よくできました、どれも素晴らしいメッセージばかりでしたね！

Tシャツのメッセージを壁にかけて全員に見えるようにします。これはグループのアクションプランを作成するのに役立ち、活動そのものでも使用できます。招待状やポスターの一部として使うことも可能です。

Take Action(やってみよう)プロジェクトの計画を立てる★
(つづき)

60分

アクションプラン – 30分

さて、外見を気にしなくて良い世界に関するビジョンが持つことができました。伝えたいメッセージがあり、会話をどのように開始するべきかについて考えました。そのメッセージを広げるため、どのようなアクションを取るべきか、決めるときです。どんなTake Action(やってみよう)プロジェクトにするか、コミュニティー(地域社会)のどんな人に伝えるか、決めましょう。

これは本当に楽しめる活動です。自分の想像力を思う存分発揮しましょう！

参加者に、積極的に取り組んで、自分たち独自のTake Action(やってみよう)プロジェクトを作るように促しましょう。

以下を忘れないようにしましょう

- Take Action(やってみよう)プロジェクトでは、伝える相手と、少なくとも1時間過ごす必要があります。
- 伝えるする相手は、参加者と同じぐらいの年齢の子どもである必要があります。.
- 参加者1人につき、2人に伝えます。
- 「大好きなわたし～Free Being Me(フリービーイングミー)～」から学んだメッセージを伝えます。

全員で同じイベントを実行したり、グループごとまたは一人ひとりで異なるイベントを計画したりしても構いません。

計画する

- 小グループで、それぞれ独自のTake Action(やってみよう)プロジェクトに取り組む場合は、これが計画の出発点となります。グループ全体で Take Action (やってみよう) プロジェクトを計画する場合は、小グループがそれぞれ異なるアイデアを出し合い、その後、投票で最終的なプロジェクトを決めることができます。
- 参加者が、何を達成したいのか、どのようにそれを実現させたいか考えられるように、計画用テンプレートシート5.1をそのまま使うか、アレンジして使用します。

ヒント

- Take Action(やってみよう)プロジェクトであなたが連絡を取りたいしたい人に、容姿に自信が無いという問題がどんな影響をもたらすか考えてみましょう。例えば、若い人の間では、ソーシャルメディアに自分の写真を投稿する前に、自分の写真を加工することが流行っているかもしれません。もしくは、メディアで見るイメージが、多様性を表現していないことがあなたのグループにとっての懸念かもしれません。参加者に、伝えたい人を活動に引き込み、変化を生み出すため、こういった問題をTake Action(やってみよう)プロジェクトに反映するよう働きかけましょう。

- 計画用チャートと実行すべき詳細リストは、セッションの最後までに完成させるようにしてください。
- 小グループで別々に作業する場合は、すべての計画に目を通し、各グループが必要なサポートを受けているか確認してください。セッションの終了前に、他のグループと計画を共有(シェア)するよう指示します。
- 参加者全員が同じグループで作業している場合は、できるだけ多くの参加者に対し、プロジェクトのさまざまな役割を担い、リーダーシップ能力を高めるように促します。

皆さん、よくできました。楽しいTake Action (やってみよう) プロジェクトを実施し、私たち独自の「容姿への自信」改革を開始するのが待ちきれませんね！

次のステップ・・・今やるべきこと！★

変化を生み出す

計画を実行に移すときが来ました！

話し合い:

前もって、以下のことについてグループと話し合っておくと良いかもしれません。

質問

- Take Action(やってみよう)プロジェクトが成功したことはどうすれば分かりますか？
- あなたが最も楽しみにしていることは何ですか？
- 心配なことはありますか？(開始する前に皆で解決しておくべきこと)

記録する

自分たちのイベントの写真や動画を撮影しましょう。
伝えた相手に、その人たちが経験したことについて聞いてみましょう。参加者数を確認しましょう。

www.free-being-me.comであなたのTake Action(やってみよう)プロジェクトについて聞かせてください！　あなたがどんなことをしたか、何人に伝えたか教えてください！

変化を共有（シェア）する

よく頑張りました！ Take Action (やってみよう)プロジェクトが実行され、「大好きなわたし～Free Being Me (フリービーイングミー)～」のメッセージを使ってコミュニティー(地域社会)の子どもたちや若い人に、「作られたイメージ」は実現不可能であり、多大な損失をもたらすもので、こうしたイメージから自由であることは素晴らしいというメッセージを伝えました。

グループの活動はこれからも続いていくでしょう。

振り返る

「大好きな私～Free Being Me(フリービーイングミー)～」のプログラムの活動と、あなたのTake Action(やってみよう)プロジェクトについて評価する時間を少し取ってみましょう。以下は、プログラムについてふりかえる方法の例です。

川の旅：参加者は、自分たちが「大好きなわたし～Free Being Me (フリービーイングミー)～」のセッション1からセッション5で体験してきた旅を川の旅として表現します。源泉の近くで出発し、海を目指す旅です。

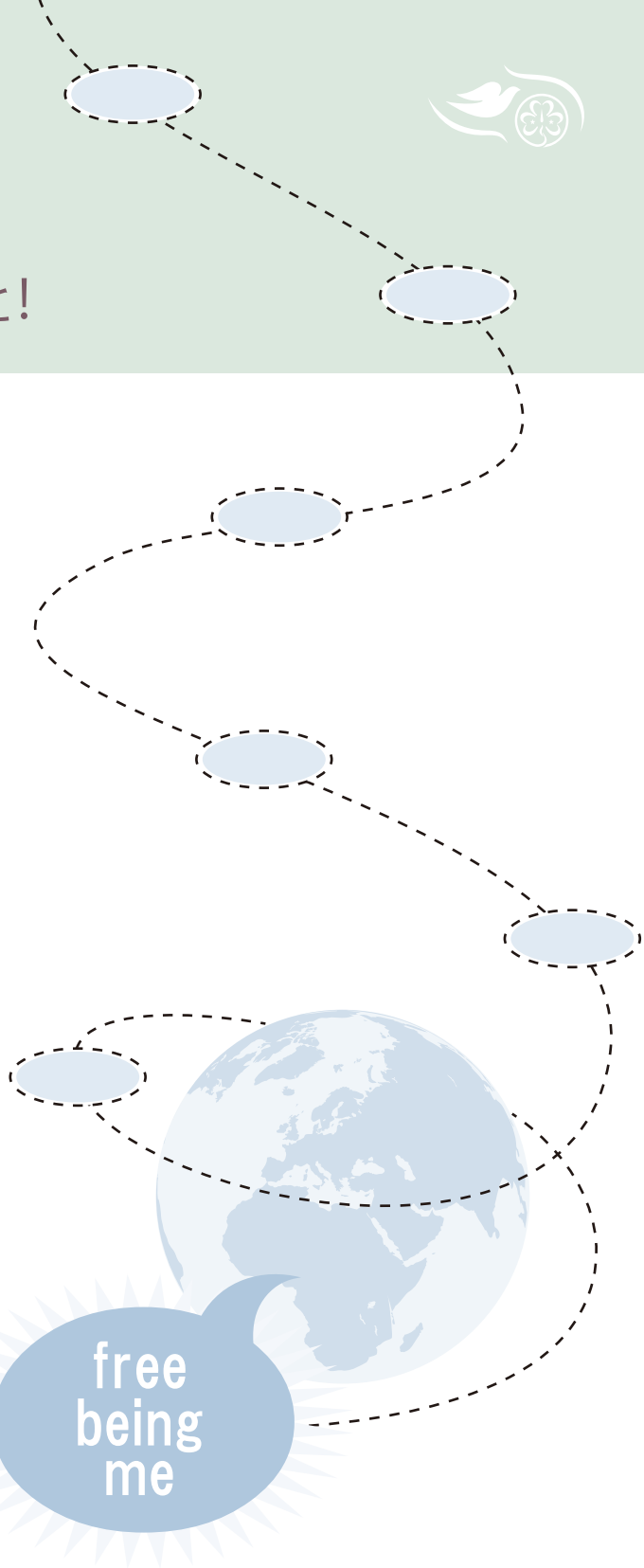
小グループで、参加者がたどってきた川や旅を描き出し、希望があれば付せんを付けます。

川が早く流れたところ、楽しかったところ、たくさん学んだところはどこでしたか？ 川の旅を遮断するような木はありましたか？ 決断をしなければならなかった場合、川が分岐して意見の相違があったことはありますか？ 参加者の世界の見方は、旅を通じて変わりましたか？ グループ全体、または小グループで話し合いをして、参加者に旅の体験談を共有するよう指示してください。

お祝いしましょう！

「大好きなわたし～Free Being Me (フリービーイングミー)～」のバッジをグループのメンバーに修了のしるしとして、あげましょう！ 参加者が自分の容姿に自信を持てるようになったことを祝し、また、他の人も自信を持てるようになったことを一緒に祝いましょう。

次のステップ・・・今やるべきこと!



今後…私の誓い

活動を続け、世界中のガールガイドやガールスカウトと繋がるにはどうすれば良いでしょうか？

- あなたが活動で行ったことを共有(シェア)しましょう:
  www.free-being-me.comでTake Action (やってみよう)
  プロジェクトの計画、写真、メッセージを世界中の他の人たちと
  共有(シェア)しましょう。他の人たちに刺激を与え、
  自分自身も刺激を受けましょう！

私たちは「大好きなわたし～Free Being Me (フリービーイングミー)～」から多くのことを学びました。社会には「作られたイメージ」が存在すること、またそれが何なのかを定義しました。私たちは「作られたイメージ」を追及することがなぜ間違っているのか分かっています。「作られたイメージ」を実現することは不可能であり、人々の生活を極めて困難なものにしてしまうからです。私たちはまた、「作られたイメージ」に反論する方法についても学びました。

では、あなたの誓いは何ですか？「大好きなわたし ～Free Being Me (フリービーイングミー)～」を終えた後、あなたは何を続け、何を始めますか？

参加者に、誓いのカードに記入して飾り付けをした後、自宅に持って帰り、自分の誓いを常に覚えておくよう指示します。セッション4の最後に行った誓いを続行することができます。または、さらに発展させたり、若干違う方法で取り組んだりすることもできます。

1カ月後にこの誓いを思い出させて、その後の状況を尋ねてみると良いでしょう。

よくできました！

大好きなわたし「～Free Being Me (フリービーイングミー)～」に参加してくれてありがとう。皆さんが、楽しみ、多くを学び、会う人すべてに学んだメッセージを自信を持って伝えることを祈っています。

皆さんの活動をwww.free-being-me.comで共有(シェア)して、世界中の「容姿への自信」の改革に加わりましょう！

いかがでしたか?

www.free-being-me.comでオンラインアンケートに回答してください。あなたのグループの「大好きなわたし～Free Being Me (フリービーイングミー)～」の体験談を送ることができます。いただいた意見やコメントは、このカリキュラムの今後のバージョンを検討するための参考情報になります。

sheet 1 .1

世界各地の美しさに関する価値観の違い

青字の事実を声に出して読んでください。読み終えたら、それぞれの下の情報を教えてあげてください。

世界のある場所では…

…大柄な女性が美しいとされています。

アフリカのモーリタニアでは、女性は大柄であるほど理想的だとされています。残念ながら、少女たちは、もっと魅力的に見えるよう強制的に食事をさせられることさえあるのです。

…非常に長い首をしていることが美しいとされており、女性たちは、金属の輪を使って首を長くします。

タイとミャンマーのあるコミュニティー（地域社会）では、美しいとみなされると共にコミュニティー（地域社会）への所属を示すため、女性が首を長く伸ばしている地域があります。

…生え際が非常に高く、額が大きいことがとても魅力的だと考えられていました。よって、人々は、生え際をより高くするために髪の毛を抜いていました。

16世紀のイギリスにおいて、美しさの理想とされたのは当時の女王でした。女王は、額を大きくするため、生え際をそっていました。民衆は、女王がやることは、どんなことでも、まねをしたがりました。

…日焼けした肌はより美しいと考えられており、女性も男性も、大きなランプの下に座り、体に着色スプレーを施したり、日焼けをするようにローションを塗ったりしています。

オーストラリア、イギリス、アメリカといった国々では、日光に当たって日焼けしたように見せたいと多くの人が考えています。そのため、日焼け用ローションを塗ったり、日光を浴びるため長椅子に座ったり、太陽の下で長時間過ごしたりします。これは皮膚に健康上のリスクを与えたり悪影響を与えたりすることがあります。

…色白である方が美しいと考えられており、女性も男性も、美白用ローションを塗って、なるべく日光を浴びないようにします。

インド、中国、パキスタンといったアジアの多くの国々では、色白であることがより魅力的だと見なされることがよくあります。色白であればより成功できると考えている人もいます。

…背が高いことが美しいと見なされるため、脚を伸ばすために手術を受ける人もいます。

韓国などの一部のアジアの国では、脚を伸ばす手術を受けて身長を伸ばしています。

…ふくよかな女性が美しいと考えられています。

ブラジルでは、ふくよかで、肉感的な女性が最も美しいとされています。ただし、この概念は他の国の影響を受けて変化しつつあり、徐々に、やせている方が美しいとの考え方が広まっています。

…非常に小さな足を持った女性が美しいと見なされ、少女は、足の成長を止めるため、纏足（てんそく）といって、足に布を巻き付けていました。

中国では、20世紀初頭まで、纏足（てんそく）が一般的でした。纏足（てんそく）の女性が歩く姿は魅力的だと見られていたのです。

…一本眉（額の真ん中でつながった眉毛）の女性が美しいとされています。

タジキスタンの女性は、両方の眉毛がつながっていたらとても幸運だと考えています。眉がつながっていない場合は、ハーブでできた塗料で、眉がつながるように線を描きます。

…ふっくらした大きなお尻が最も美しいと考えられています。

ジャマイカでは、踊ることがとても重要です。大きなお尻の女性が、ダンスをするときにお尻を小刻みにゆらす動きは、美しいと見なされています。

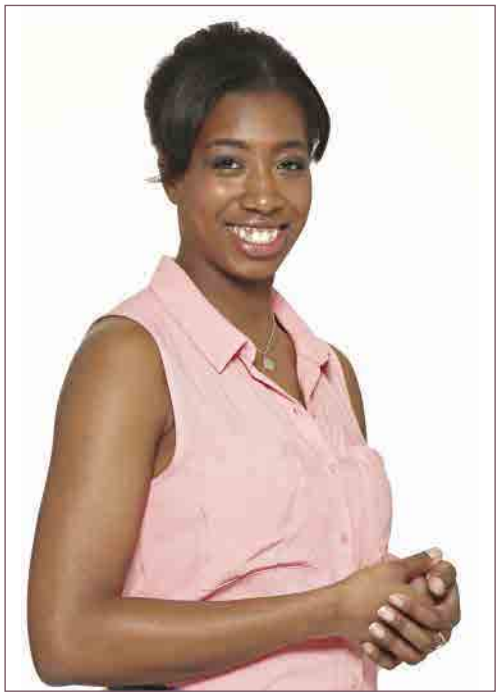
…歯を真っ黒に染めた女性は非常に美しいと思われていました。

これは「お歯黒」と呼ばれるもので、日本では1900年代まで、結婚した女性の習慣でした。男性でもお歯黒をしている人がいました。黒いものが美しいとされていた、昔の伝統に従ったものです。黒い染粉は、虫歯を予防する効果もありました！

デジタル処理　加工前と加工後

加工前

加工後



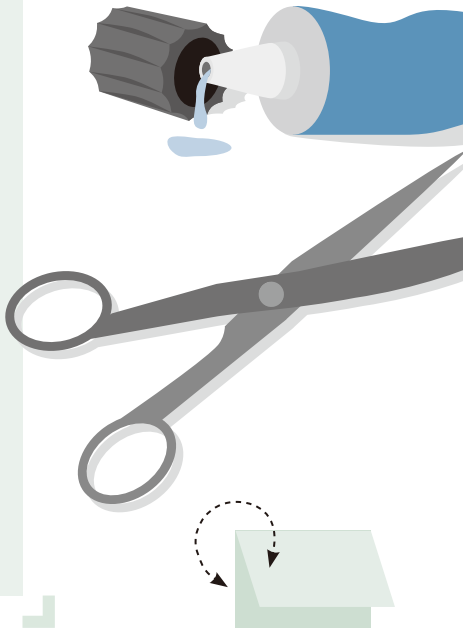
加工前

加工後

メディア探偵

「作られたイメージ」が明らかに！

私の例:



作られたイメージが偽物である理由は･･･

この作られたイメージのようになろうとすることが無駄な理由は･･･

容姿への自信に関する速報

内容:

声明では以下の3点について話してください。

「作られたイメージ」とは何か、そして、それがどのような形で私たちに送られているかを他の参加者に説明すること。

「作られたイメージ」に自分を合わせようと努力することから生じる弊害と、雑誌『グロス』の仕事を辞めることを決意した理由を説明すること。

「作られたイメージ」のような外見でなくてはならないというプレッシャーと戦うために、何ができるか、どのように反論すれば良いのか、参加者に向けてアドバイスすること。

伝える方法:

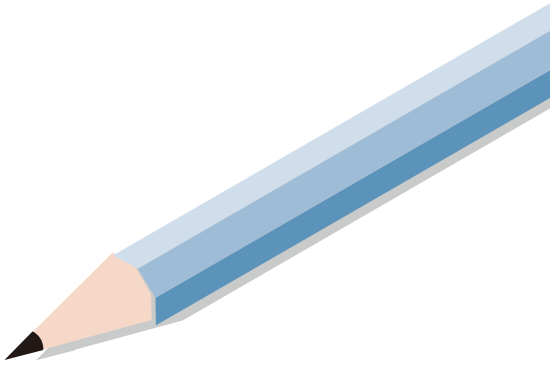
メッセージを伝える方法の例です。創造的に！

【テレビ中継の設定】
こんにちは、私たちは....＿＿＿＿＿(全員の名前を言う)です。
＿＿＿＿から中継でお伝えします。
今日は皆さんに質問があります！ 自分の体を好きになり、尊重する方法を知りたいですか？
よく聞いてください。
まず、少女たちは「作られたイメージ」について知る必要があります。
「作られたイメージ」は、少女たちは皆同じ外見であるべきだと言っています。
「作られたイメージ」によると、少女は...＿＿＿であるべきだそうです
(「作られたイメージ」のリストから、特徴を挙げます。どんなにばかげたことか強調することを忘れずに！)。

「作られたイメージ」が何なのか分かったところで、「作られたイメージ」がどこから来ているのかについて話しましょう。

「作られたイメージ」は、…＿＿＿＿＿＿＿(写真加工、テレビ番組、広告、ダイエット業界、友達との会話)などにより
社会で広められ、私たちにこのような外見になるように働きかけます。
「作られたイメージ」のようになろうとすることは良いことではありません。
理由は、＿＿＿＿＿(グループの各メンバーが、前回のセッション2で作った
人物の絵の書き込みを使用して、弊害について語ります。)だからです。

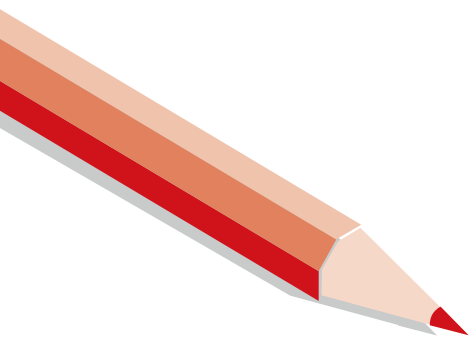
「作られたイメージ」に反論するには、例えば..＿＿＿＿＿＿.をすることができます。
最後に、いつも覚えておくべきアドバイスとして、
自分の体と自分自身を好きになり、尊重しましょう！！

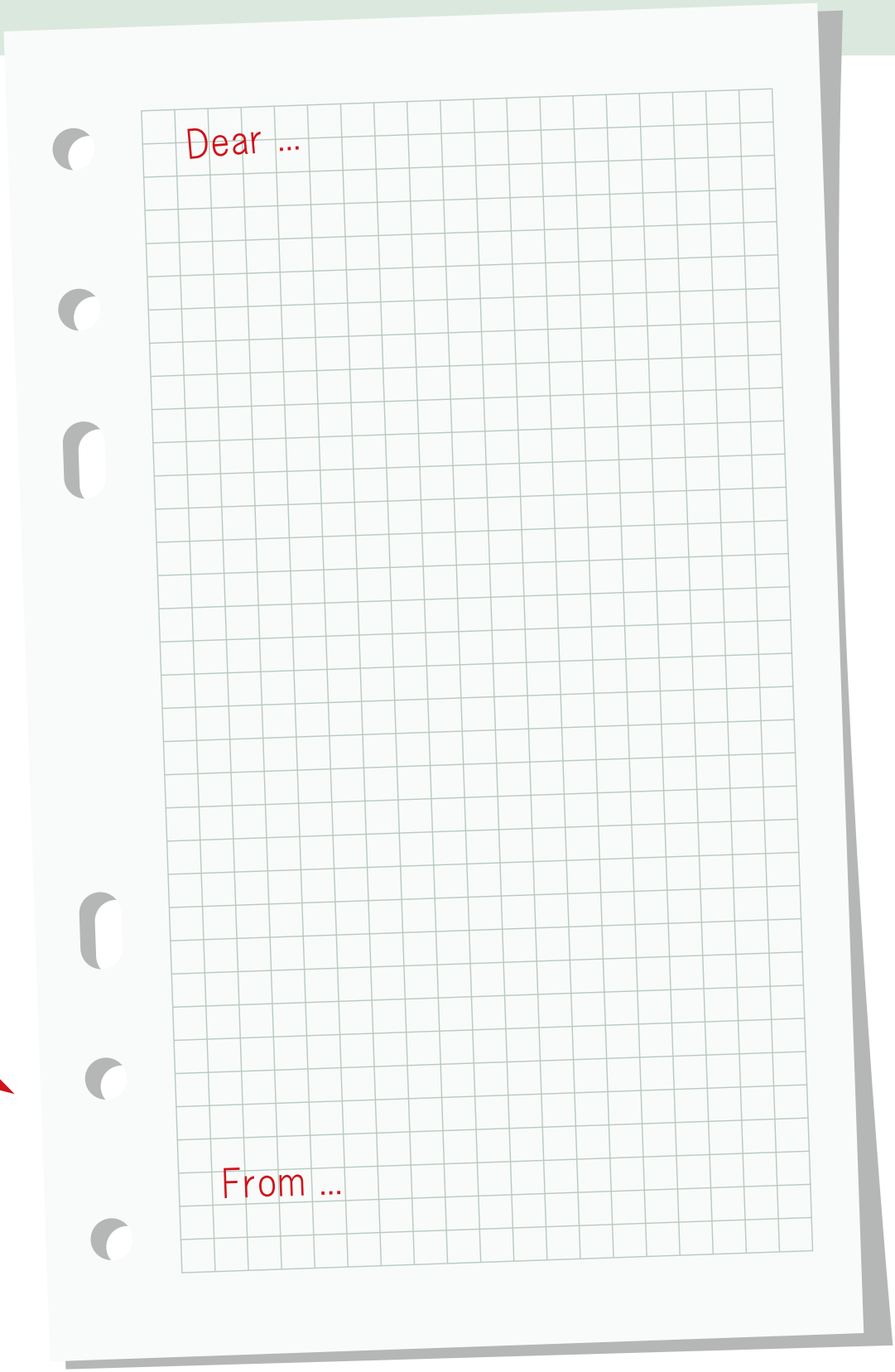


友情の手紙

この課題では、友達に次のことを伝える手紙を書いてください。

- 「作られたイメージ」のようになろうとすることには多くの弊害があると思う理由。
- 「作られたイメージ」のようになろうとすることは不可能だと思う理由。
（誰もこんな外見になることはできません！ ）
- 「作られたイメージ」のような外見でなくてはならないというプレッシャーに対抗するため、友達がどんなことを考えたら良いか、何をしたら良いのか。





グループと共有（シェア）できるように、次のセッションに手紙を持ってくるのを忘れないで下さい！

「つながろう!」のメッセージ

嫌だなあ。あのドレスを着た
自分の写真を見ちゃった・・・
全然体に合ってないじゃない。
大失敗!!

学校の運動会には行かない。
何か、すごく太った気がするから。

大きな耳が目立っちゃう。
髪を短くするんじゃなかった。

歯を矯正するよう言われたの。
もう、最悪だわ!!
一年後に会おうね。

このスリムなジーンズがはけないと、
学校で誰も私のことを
好きになってくれないだろうな。
やせなくちゃ。

もうすぐ夏なのに。
それまでに、この太い足を
何とかしなくちゃ。

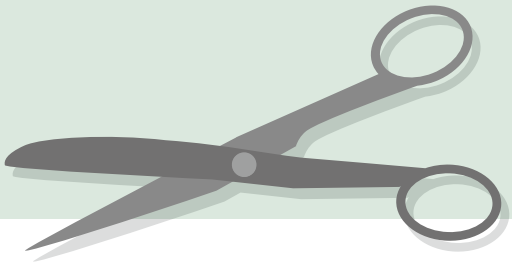
私の足は大きすぎる!!
サンダルをはいたら、
すごく変。

私の胸はぺったんこ。
海で水着を着るなんて、
絶対ありえない。

もう、絶対早くやせなきゃ。
こんなに太ってたら
彼氏なんて、できない。

彼女もがんばったら、
スーパーモデルみたいな
体になれるのに。

素早い反論用の文章



友達のローラみたいな体つきだったらいいのに。彼女の脚はとても細くて長いの。	あのドレスすてき。でも、私よりあなたの方が似合うわね。私は、あのドレスを着るにはお尻が大きすぎるもの。
彼には一生、 彼女なんてできないわね。 背が低すぎる。	パーティーの私の写真全部、 歯の矯正が見えている。 こんな写真は、 誰にも見せられない。
さっき通り過ぎて行った人、見た？ 彼女、ものすごく細くて、通ったことさえ分からないぐらいだった！	彼女気をつけたほうがいいわね。水泳をし過ぎて肩の筋肉がもりもりになって来ている。
あの芸能人は気がたるんでいるわね。残念だわ。 昔はすごく細かったのに。	彼女、かわいそう。 ニキビがなかったら もっとかわいいのにね。
あの女優さんの髪の毛は、とても長くてストレートでツヤツヤ。私の髪もあんな風になったらいいな。	

鏡よ、鏡

ステップ1）私が好きなのは…

ここに記入してください。

自分の性格について好きな点を3つ（例：優しさ）

○○ができるから
好きな自分の体の部分を３つ(例：足。走ることができるから)

自分の体で見た目が良いと思う部分3つ（例：腕、おなか）

（もっと他にありますか？ すごいですね！ その調子で続けましょう！）

ステップ２) 私を見て – 素敵でしょう！

- 鏡の前に立って、自分にほほ笑みかけ、「私のXXXが大好き」と言ってみましょう。
  先程作成したリストを使います。
- どんな気分ですか？ できるだけ何回も練習してください。
  鏡を見ながら、リストに追加する好きな特徴をいくつ見つけましたか？

注意：リストを「大好きなわたし～Free Being Me （フリービーイングミー）～」の
次のセッションに持参するのを忘れないようにしましょう。

Dove & the World Association of Girl Guides and Girl Scouts

「容姿に関する話」のシナリオ

リーダーが演技するためのシナリオです。この活動は、楽しく取り組みましょう。

1 2人の少女が洋服のお店に入って、パーティーに着ていくドレスの話を始めました。色やスタイルについて話し「このドレスすてき、きれいだわ。試着してみたらどう？　あなたはやせているし、脚がきれいだもの、きっと似合うわ。」と言います。

2 2人の少女が水泳に行こうとしています。2人は久しぶりに水泳ができるのでワクワクしており、プールに飛び込む話などをしています。2人は水着を試着し、1人が試着室から出て来て「これ、太って見えるかしら？」と言います。

3 2人の少女が、最近行った旅行の写真を見ています。1枚の写真に写ったおもしろい顔を見て笑います。次の写真を見たときとき、少女が1人が、自分が太って見えるので、その写真が気に入らないと言います。その子の友達はこう答えます。「あなたが、太っているですって？ 私を見てよ！」

4 2人の少女がお店で化粧品を見ています。少女1人がこう言います。「このメイクをしても、私の肌はきれいに見えないだろうな。それに、メイクアップでは、私のメガネや歯の矯正は隠すことができないし！」

5 ある少女が友達を待っています。久しぶりなので、会えたことにとっても喜んでいます。少女の1人が言います。「あなたすごく素敵に見えるわ！ やせたんじゃない？」

6 2人の少女が映画館に行こうとしています。映画のチケットを買うため、列に並んで待ちながら、映画についておしゃべりをしています。一方の少女が、食べ物を買うことを提案し、映画館で何を売っているか見に行こうと言います。もう1人の少女がこう言います。「こんなもの、食べられないわ。太っちゃう。」

7 2人の少女が、学校の廊下に立って、宿題について話しています。2人は廊下を通り過ぎる人を見ています。一方の少女が、もう1人の子にひそひそ声で言います。「ねぇ、ちょっと、あの子の大きなお尻、見た？」

「メッセージを広げる」誓いのカード

「メッセージを広げる」誓い

「作られたイメージ」に反論するため、

自分のために私がやることは...

署名 _____ 日付 _____

「メッセージを広げる」誓い

「作られたイメージ」に反論するため、

他の人のために私がやることは...

署名 _____ 日付 _____

Take Action（やってみよう）のプランナー

Take Action（やってみよう）のステージ	アイデア	メモ
私たちのメッセージは何ですか？	グループ全体として思いついたアイデアを使用してください。	
コミュニティー（地域社会）のどんな人にメッセージを伝えたいですか？	学校の生徒、友達、家族、他の若者のグループ、コミュニティー（地域社会）のイベントの参加者。	
人々に活動に参加してもらうにはどうしたら良いですか？	Tシャツのスローガンで興味を持たせ、話を聞いてもらえるようにします。	
私たちのTake Action（やってみよう）プロジェクトでは何をしますか？	カフェを経営する、ショーを上演する、外泊する、特別なガールガイド／ガールスカウトの集会を開催する、パーティーをする、コミュニティー（地域社会）イベントを開催する、学校の全校集会や休憩時間を利用する、など…	
私たちのTake Action（やってみよう）プロジェクトはどこで開催されますか？	会場、学校、コミュニティー（地域社会）の建物、屋外、自宅…	
誰が何をするのですか？	役割を分担し、全員が関与するようにします。	
助けが必要ですか？	誰かから助けや許可を受ける必要がないか考えましょう。	
どんな道具が必要になりますか？	ペン、紙、食べ物、飲み物、椅子、テーブル、音楽、ラップトップパソコン…	

大好きなわたし～**Free Being Me** (フリービーイングミー)～の誓い

私は誰もが自分の体に自信をもち、ありのままの自分でいられるように、
「作られたイメージ」がない世界をつくります。

私は

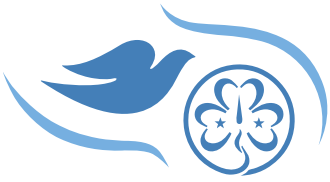
署名　　日付

私は誰もが自分の体に自信をもち、ありのままの自分でいられるように、
「作られたイメージ」がない世界をつくります。

私は

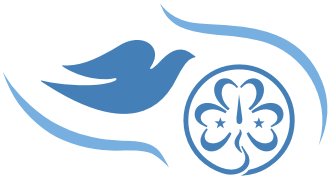
署名　　日付

Memo



Dove & the World Association
of Girl Guides and Girl Scouts

Memo



Dove & the World Association
of Girl Guides and Girl Scouts

Dove & the World Association
of Girl Guides and Girl Scouts

リーダーズガイドの原文（英語）は、www.free-being-me.comからダウンロードいただけます。

大好きなわたし～Free Being Me (フリービーイングミー)～
リーダーズガイド3【ジュニア・シニア】

2014年8月28日　初版
2015年1月31日　第2版

公益社団法人ガールスカウト日本連盟
〒151-0066　東京都渋谷区西原１丁目４０番３号
電話：03-3460-0701　　FAX: 03-3460-8383
Email: gsj@girlscout.or.jp　http://girlscout.or.jp

本体価格　300円＋税

Girl Scouts of Japan