世界に１人だけの私

女の子の自己肯定感をはぐくむ、**保護者**向けガイド

Dove
self-esteem
project

目次

ダヴの想い 04

この小冊子について 05

1. 自分を愛そう 06
自分を大切にする姿を見せて「お手本」になろう

2. 容姿についての会話：言葉を変えれば気持ちも変わる 08
「体重の話」はやめて、楽しく前向きになれる話をしよう

3. お子さんは「理想の美」に縛りつけられていませんか？ 12
雑誌の写真に隠されている真実を知る

4. 本当の私：お子さんの内面の美しさに目を向けよう 14
親子で取り組める、自信を高めるアクティビティをご紹介

5. いじめ：あなたのお子さんは外見をからかわれていませんか？ 18
いじめや心無いからかいへの、対処方法とは？

6. 家庭内でのからかい：「家庭内いじめ」になることも 22
ちょっとした冗談のつもりでも、子供を傷つけることがある

7. 親の言葉の解説書:親子間のコミュニケーションをどう改善できるか？ 24
あなたが本当に伝えたいことを、お子さんが誤解なく理解するためのミニガイド

8. お子さんが健康的でバランスのとれた食事を楽しむためには？ 28
食べ物と正しくつきあおう

9. 体を動かすことの利点とは？ 30
お子さんに体を動かすことで得られる充足感を伝えよう

さいごに ... 32

パートナー 35

ダヴの想い

ダヴは、若い人たちが自分の容姿を肯定的にとらえ、自分自身の可能性を最大限に発揮できるようになることを目指しています。世界規模で実施した調査により、10 人中 9 人の少女が、自分の容姿を変えたいと思っており、10 人中 6 人の少女が、自分の容姿への自信のなさから、やりたいことがあってもあきらめたことがある、という事実が明らかになっています。

このため、ダヴは「セルフエスティーム（自己肯定感を高める）プロジェクト」を 2004 年に立ち上げました。両親や教師の方々から肯定的な語りかけをうけることで、少女たちが美しさの既成概念に縛られることなく、自信をもって幸せに過ごしてほしいという想いをこめて活動しています。

2千万人以上

の世界中の若い人たちが、ダヴのセルフエスティーム（自己肯定感を高める）プログラムを受講しています。

この小冊子は、専門家によって保護者向けに書かれたものです。これからご紹介する内容を通じて、あなたのお子さんが自分ならではの美しさに目を向け、自分自身にさらに自信がもてるようになることを願っています。

dove.com/selfesteem では、他にもさまざまなダヴの活動内容や情報を掲載していますので、ぜひご覧下さい。

未来をになう少女たちのために

この小冊子について

親として、子供が幸せで健康で自信に満ちた状態になれるよう、最善を尽くしたいと思うのは当然のことです。

しかし「言うは易し、行うは難し」で、10 代というのは身体の変化も大きく、自分自身に対する自信を喪失しやすい難しい時期です。

お子さんをとりまく環境は、画一的で「完全な」美しさで塗り固められた、非現実的な理想像にあふれています。そんなとき、親として、どうやって自分のありのままの容姿を肯定的にとらえるよう導きますか？容姿に関するいじめといった 10 代に起こりがちな問題に、どう対処しますか？またお子さんが、過度なダイエットをせずに健康的な食生活をおくったり、体を動かす活動をもっと楽しむために、どういうサポートをしますか？

この「世界に一人だけの私」を制作するにあたり、メディアの情報や身近な人々からの言葉、また容姿に関するいじめなどといった、少女たちの自己肯定感に影響を与えうる要素について、多くの情報を収集してきました。保護者の方々に参考にしていただける小冊子となるよう、心理学、自己肯定感、摂食障害、メディアなどの分野における専門家と協働して作成しています。

お子さんの自己肯定感に影響を与えている問題を特定し、それに対して取り組むために、これからご紹介する内容を活用いただけたら幸いです。各セクションには、チェックリストがあります。これは、お子さんが直面している難しい問題に対してスムーズに会話を運び、いい変化をもたらすために活用ください。なお、ダヴで行った研究結果により、この小冊子に記載されている内容に取り組むことで、少女の自己肯定感が高まることが証明されています。それでは、何よりも一番大きな影響を与えることから始めましょう。それは「あなた」です。驚く方もおられるかもしれませんが、お子さんに影響を与える一番のロールモデルは親です。ぜひ親であるみなさんご自身が、自分を愛すことの重要性を知り、率先して実行にうつしていただきたいと思います。

ダヴのホームページでは、この小冊子で紹介している内容だけでなく、さまざまな専門家によるアドバイスや、お子さんと一緒にみていただきたい動画なども紹介しております。

dove.com/selfesteem

この小冊子の使い方

この小冊子は、少女の自己肯定感に影響を与える、主要な項目ごとに構成されています。各セクションでは、テーマの概要、およびなぜそれが重要なのかを説明していきます。また、専門家と共に作成したチェックリストがありますので、実際に変化をもたらすためにぜひ活用ください。最後に、各セクションに、「さあ、はじめましょう」というコラムがあり、さっそく今日からスタートするためにすべきことをまとめています。明日まで待つ必要はないですから。

さあ、はじめましょう!

Dove
self-esteem
project

1. 自分を愛そう

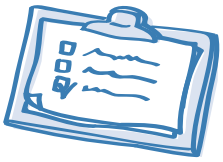
■ もし、お子さんに自分の容姿を肯定的にとらえてほしいと願うなら、まずは、親であるあなた自身が、自分を愛することからはじめましょう。

自己否定は 10 代の少女によくあることです。親として、お子さんに自分を卑下しないようアドバイスをされてきたのではないでしょうか？　しかし、親である私たち自身も、自己肯定感を失うことがあります。そうやって親が自己否定をしていると、子供がそれを見て影響をうけることがあるのです。あなたは、鏡にうつった自分をみて、容姿について愚痴や否定的なことをつぶやいたことはありませんか？無意識でしていたとしても、お子さんは見ているかもしれません。

■ 自分の容姿に自信をもつことは、自分を愛することからはじまる

社会問題研究センター発行の調査レポート「ミラー・ミラー」によると、80％の女性が、鏡にうつる自分の姿に不満があると答えています。より気がかりなのは、ウェスト・イングランド大学の外見研究センターが最近発表した内容においても、「自分の容姿に不満を持つ母親の娘は、同じく容姿に不満を持つ傾向にある」という結果が出ている、ということです。

容姿に対してのとらえ方を変えるのは簡単なことではないと思われるかもしれませんが、これからご紹介するいくつかのテクニックは、あなたが自分の容姿を肯定的に感じるためのガイドとなります。そしてそれは、きっとあなたのお子さんにも良い影響を与えることでしょう。



自分を愛するための チェックリスト：

あなた自身が容姿を肯定的にとらえて前向きな気持ちでいることは、お子さんも前向きになるための、最も重要なステップとなります。世界的に著名な心理学者であり女性活動家でもあるオーバッハ・スージー博士が作成したチェックリストをご紹介します。

☐ 過去を振り返る

数年前に撮った、あなた自身が写っているお気に入りの写真を見てください。その当時は自分の容姿に何かしらの不満があったかもしれませんが、今見返してみると、すてきな自分の姿に気づくはずです。このステップは、自分のありのままの容姿を受け入れるために大切なことです。

☐ 自分の体に感謝しよう

あなたの体が、毎日働き、おそらく子供も産んで、子育てをし、家事をこなしてきたことを思い出してください。年を重ねるに連れて体が変化するのは、自然の成り行きです。あなたの体は、実はとても素晴らしいものなのです。

☐ 自分の容姿をモデルと比べない

雑誌やインターネットに掲載されているモデル画像の多くは、デジタル技術によって「実際の姿」から大幅に加工されていることを思い出してください。

☐ あなたの体を五感で感じる

好きな音楽をかけ、自由に踊ってみてください。体の内側からあふれる生命感を感じると、高揚感につながります。１人で踊るのに抵抗がある場合は、ダンスやエアロビクスのクラスに参加して、グループにまざって踊ることもおすすめです。

☐ 肯定的なことだけを受け止める

お子さんと、お互いの容姿で好きなところを話し合ってください。肯定的なことだけを挙げ、具体的に話すようにしてください。お子さんが褒めてくれたことに耳を傾けて、元気をだしたいときは、そのことを思い出してください。

さあ、はじめましょう

- お子さんと一緒に、デジタル加工がいかに簡単にできてしまうかについて話し合ってください。そして「完璧な美しさ」など存在しないということを学びましょう。
- お子さんに、あなたが自分の容姿について思っていることを話してください。常に前向きに話すようにしてください。自己否定が習慣づいてしまわないように。
- あなたが自分自身に対する愚痴不満をつぶやいていることにお子さんが気付いたときには、毎回指摘してほしいとお願いしましょう。こうすることで、あなた自身が常に意識して心がけることができるだけでなく、お子さんも自分の容姿を肯定的にとらえようと自ら思うようになります。

2. 容姿についての会話：言葉を変えれば気持ちも変わる

「体重」は、親子や女性同士で話が盛り上がるテーマかもしれませんが、実は好ましくない影響も与えてしまうことを忘れてはいけません。体重の話をやめて、何か前向きになれる会話をしたいものです。そうすれば、もっとずっと気分よく会話を楽しめることに気づくことでしょう。

女性同士では、容姿について話をすることは、もはや習慣のようになっています。例えば、「このジーンズを履くと、太っているのが気になるわ」、「最近また体重が増えちゃって・・・」、「あぁ、今日の肌の状態、最悪!」など。

お子さんが、自分の容姿について肯定的に話せるよう導こう。

多くの人は、自分を卑下した経験があるのではないでしょうか。「女性の心理学」四季報が発行した調査結果によると、女子大生の93％が体重についての会話をしていて、そのうち３分の１の人はその頻度も高いことがわかっています。また、実際の体重に関係なく、自分の体重について不満を言っている人は、自分の容姿に対しても満足度が低いという結果も出ています。

「言葉というのは、自己肯定感に多大な影響を及ぼします。頻繁に容姿について否定的な発言をしていると、美しい容姿とはこうあるべき、という固定観念にとらわれるようになります」とボディーイメージの専門家であるジェス・ウィーナー氏は語っています。「自分の娘に容姿に対して自信をもってほしいのであれば、この悪しき習慣を終わらせなければならないのです。」

体重の話ではなく、楽しい話に花を咲かそう。

国際摂食障害ジャーナル発行の研究によれば、たった3分間体重について話すだけでも、女性は自分の容姿についてさらに不満を増幅させてしまうとのことです。だから、体重の話をやめれば、多くの変化がうまれるはずです。

普段の会話の中で、体重や体型についての話題を減らすことで、「美しさはこうあるべき」という固定概念から抜け出すことができます。

無意味な「お世辞」に気をつけよう

「容姿についての会話」というのは、容姿を悪く言うことだけを指しているのではありません。たとえ容姿の良い点を話していたとしても、特定の身体部分におのずと注目が集まります。友達に、「素敵だね」と声をかけた後に、「体重減った？」と続けてしまうと、「この人は私の体型が気になるんだ」と思わせてしまいますし、痩せているほうが美しいという固定観念を強めることにもなります。

少女たちは、親が発する言葉や会話に影響をうけるものです。そのうち、人は外見で判断されるものだと刷り込んでしまうことにもなりかねません。あなたのお子さんにはそう思わせたくありませんよね。

だからこそ、美しさとは心の持ちようで決まるものだと伝える必要があるのです。自分を大切にすれば、誰が何を言おうと関係ありません。自信を持って我が道を進めばよいのです。

容姿についての会話チェックリスト

容姿以外の会話をするためのヒント

☐ まずは 1 週間からチャレンジ

まずは 1 週間、体重についての会話をしないようにしましょう。友達や家族にもそう伝えておけば、あなたをサポートしてくれるでしょうし、一緒に挑戦してくれるかもしれません。

☐ 容姿についての話はもうしたくないんだと友達にも伝える

その友達と次に会うときは、要注意です。もし彼女が体重の話を始めたら、直ちにこう言いましょう。例えば、「大切な友達であるあなたが、自分のことをそんな風に話しているのを聞くのは、胸が痛むわ。」

☐ 楽しい話をしよう

健康面でも精神面でも、どんな良い変化があったかに目を向けましょう。もしあなたの友達が、ジムやエクササイズを始めたら、どれだけ体重が減ったかではなく、気分はどうか、強くなった感じがするか、よく眠れるようになったか、といったことを聞くようにしてください。

☐ 肯定的な表現に置き換える

全身を見ながら、普段否定的に言っている言葉を、肯定的な言い方に置き換えてみてください。例えば、「小太り」は「丸みを帯びた体」と表現するのです。

☐ 自分の体に感謝する

自己肯定感をはぐくむための第一歩は、自分の全身を好きになることです。散歩中に新鮮な空気を思いっきり吸い込んだり、ガーデニングをしたり、親子で自転車で出かけたり。そうやって全身を使うと、エネルギーが満ちてくるのを感じられるはずです。

さあ、はじめましょう

■先ほどのチェックリストを、お子さんとも共有してください。もしお子さんが、自分の容姿に不満を抱いている場合には、お子さんの自己肯定感を高めるきっかけになるかもしれません。

■お子さんともっと肯定的な会話をはじめるきっかけとして、このチェックリストを活用ください。

■お子さんに、「もっと一緒に楽しめる会話をたくさんしたいから、容姿についての話はもうしないつもり」と伝えてください。

■そして、お子さんにも友達に同じことをするよう勧めてあげてください。

3. 歪められた美しさ

大幅に加工修正されたメディアの女性画像を見ると、「美しさ」を手に入れるのは難しいと感じてしまうもの。お子さんが、そんなメディアの影響に左右されず、「本質」を見ることができるように手助けしよう。

お子さんがあまりに現実離れした「完璧な」容姿を目指しているのを知って、心配になったことはありますか？　特に意外なことではありません。「心理学・トゥデイ」が発行している「広告は至るところに」という調査によると：

「脳をとらえるレース」という記事では、10 代の若者たちは、日々

5,000 もの広告に追い立てられていると算出しています。

テレビはもちろん、雑誌、ブログや SNS、ミュージックビデオに映画、そしてスマホに至るまで、あらゆるところで広告を目にします。そこで言葉や写真での女性の描かれ方は、少女たちが自分自身をどうとらえ、そしてどうなりたいと思うかということに、多大な影響を与えるのです。

メディアが植え付けるイメージと、自己肯定感低下の関連性

メディアが絶えまなく「完璧な」女性像を流し続けることは、少女たちの容姿に対する捉え方に多大な影響を与えています。

メディアリテラシー（メディア情報を評価・識別する能力）に特化した組織である「メディアスマート」が実施した容姿に関する調査では、雑誌をたった 60 分読んでいるだけで、

80% 以上の少女たちの自己肯定感が低下することがわかっています。

また、2012 年に「ガールガイディング」が発行した「少女の言動についての調査」という研究では：

66% の少女たちが、ダイエットをしたきっかけは、メディアで見た女性像だったと答えています。

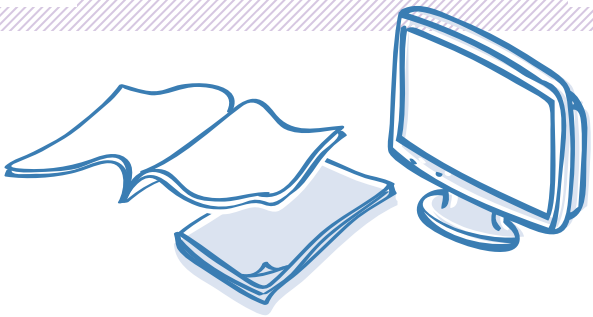
イギリスのシンクタンクである「クレドス」が実施した世論調査「絵のようにきれい」によると、「痩せているモデルが出ている広告を見ると、自分の外見がますます気になって、ダイエットしたくなる」と答える人が非常に多いことがわかっています。

加工修正画像が、どのように美意識に影響を与えるか

メディアにおけるモデル画像の大半は、巧みなメイクや、撮影時のライティングはもちろんのこと、「エアブラシ」として知られているデジタル修正が施されています。エアブラシが修正するのは、傷跡やシミだけではありません。足や首を長くし、胸に膨らみを加え、エラを削り、顔から上を別の身体に合体させ、という具合に修正されます。あまりの修正に、元のモデルを認識できないこともある程です。

そうやってエアブラシで加工された画像に、「一般的な女性の容姿」を否定するような見出しをつけてしまえば、それを見た少女たちが、自分もそんな非現実的な容姿を目指そうとするのは当然とも言えます。

14 歳のアニーの母親であるクレアはこう言っています。「私の娘はティーンズ向け雑誌をよくみているけれど、雑誌の中の女の子たちは、完璧な見た目なんです。そんなモデルさんたちを比較対象にしてしまっている娘に対して、どうやって自分の容姿に自信を持てるようにしてあげられるのかしら。」



自分らしく見えることが大事

イギリスのシンクタンク「クレドス」が行った「絵のようにきれい」という調査において、同じモデルに違う修正を加えた 4 種類の画像を用意し、若い女性たちに比較してもらいました。

76% **の若い女性は、エアブラシを大量に施した画像よりも、自然な写真または軽い修正レベルの写真の方を好みました。**

メディアでは画像に加工修正を施していることが多く、現実とは違うものになっているという事実にお子さんが気付くことができれば、今後メディアに触れても、自分の容姿に対して自信を持ち続けることができるようになります。メディアで見かける加工修正された非現実的な画像と自分とを比較するなんて、無意味なことだと気づくことができるのです。

チェックリスト：

お子さんが、加工修正された美のイメージに左右されないために

冷静な目でメディアを見よう

お子さんに、メディアの裏側で何が行われているかを調べてみるよう促してみてください。そして、なぜ加工修正された画像と自分とを比較することが無意味なのかについて、お子さんに問いかけてください。

ユーモアをまじえて

お子さんが好きなテレビ番組や雑誌を一緒に見て、特に現実離れしている女性像や、美に対して偏った表現が出てきたら、そのことについて話し合ってみてください。あまりにも嘘っぽかったり、女性の容姿に極端に批判的なものだったりすると、思わず笑ってしまうかもしれませんね。

画像の加工修正過程を知る

現実離れした画像を作るために、スタイリストやメイクアップアーティスト、カメラマンなど、どのような人たちが関わったのか、お子さんと話してみてください。YouTube で視聴できるダヴの「エボリューション」という動画は、メイクやライティング、デジタルツールにより、女性がいかに劇的に変化するかを紹介しています。

前向きな話をする

外見だけでなく、女性の強さや能力に焦点をあてた、前向きで肯定的な情報を見つけるように心がけてください。そしてそれを、お子さんと共有してください。

さあ、はじめましょう

- お子さんとこの話題について話しましょう。決してテレビや雑誌、ブログを見るのをやめさせたいのではありません。大切なのは、この話題について定期的に、一緒に考え続けることにあります。
- 友達ともこの話題について話したり、学校での課題でとりあげることを、お子さんに促してみてください。
- モデル女性がどのように加工修正されているかを、自分でも調べてみるよう促してみましょう。
- この話題について考えたことを、お子さんがブログや、インスタグラム、ツイッターなどの SNS で発信するのもよいでしょう。

4. 本当の私：お子さんの内面の美しさに目を向けよう

お子さんに、自分の内面の美しさに気づかせるために、自分自身について、家族について、そして自分の才能や個性について、書き出してもらいましょう

近年、自分自身を否定的に話すことが当たり前になってきており、それがかっこいいという風潮さえあります。特に自分の容姿について悪く言うのが、手っ取り早い会話になってしまっており、簡単に「デブ」とか「ブサイク」といった表現を使ってしまうことがあります。しかし、こういう会話をしていると、少女たちが自分の容姿を否定的に捉えることを、ますます強調させてしまうのです。

お子さんの自己肯定感をはぐくもう。

容姿について常に否定的に話していると、ほめ言葉は信じてはいけないとか、自分の得意分野の話をすると自慢やうぬぼれになってしまう、と思うようになってしまいます。しかし、自分の良さ・才能に気づき、自分の価値を見出すことは、自己肯定感をはぐくむ上で重要です。そこで、あなたのお子さんが自分自身に対しても、そして周りの友達に対しても、１人１人がもつ強みや才能を大切にすることを促すために、この「本当の私」というアクティビティを作成しました。

「本当の私」アクティビティとは

自分が自分らしくいる上で大切なことを、お子さんが声に出していくための、楽しくて実践的なアクティビティです。

1. お子さんが写っているお気に入りの写真を印刷してください。

2. 次ページのテンプレート、または大きな紙を用意し、上部に写真を糊かテープで貼り付けます。

3. テンプレートには４つのパートがあります。それぞれの項目をゆっくり読み上げ、お子さんが回答を考えるのをサポートしてあげてください。

4. 空欄がある場合は、ぜひ一緒に考えて、埋めてみてください。もしお子さんが言葉で表現するのが難しいようであれば、絵で表現しても構いません。

5.「本当の私」ポスターが完成したら、お子さんに、友達にもこのアクティビティを紹介するよう勧めてみてください。周りの友達みんなと一緒に、個性を肯定的にうけとめられるようになるといいですね。

本当の私

私にはさまざまな個性があります。例えば・・・

私が楽しく取り組めること３点：

①

②

③

私が得意なこと３点：

①

②

③

私の家族の好きなところ：

「本当の私」チェックリスト：

☐ お子さんの個性について話そう。

誇大広告や既成概念があふれる世の中ですが、美しさというのは単に見た目のことだけでなく、「自分がどう感じるか」が大事だと、お子さん自身が気付くことが大切です。「自分らしさ」を構成するたくさんの素晴らしい要素について、お子さん自身が認識し、言葉にするよう促しましょう。

☐ お子さんをたくさん褒めよう

お子さんが興味を持っていることや、得意なことについて話をしてください。容姿以外の点で、具体的にたくさん褒めてあげてください。そうすることで、お子さんは、容姿以上に、何かを達成することや、個性に価値を見出すようになります。

☐ いいお手本になろう

親であるあなた自身が、容姿を否定的に表現するような「デブ」とか「ブサイク」といった表現は使わないようにしてください。もしお子さんがそういった言葉を使っている場合には、肯定的にとらえる表現に変えるよう働きかけましょう。

さあ、はじめましょう

- お子さんとこのアクティビティを実践してください。お子さんの反応はどうでしたか?答えを埋めるのは難しかったですか?全て埋めたとき、お子さんはどんな気持ちになりましたか?お子さんの自分自身へのとらえ方に、変化はありましたか?お子さん自身がその変化を言葉にできますか?

- ぜひお子さんから、このアクティビティを友達にも紹介するようすすめてください。

5. いじめ：あなたのお子さんは容姿についてからかわれていませんか?

心無いからかいから深刻ないじめまで、お子さんの心が傷ついてしまう危険に満ちた世の中で、親としてどうしてあげるのがよいのでしょうか?

いじめはいつの時代にもあります。あなたが 10 代だった時は、どのようなからかいやいじめがありましたか?「眼鏡っ子」「そばかす顔」「ずんぐりむっくり」?

子供の頃につけられるあだ名で記憶に残っているものの多くは容姿に関するものです。
残念ながら、今の時代もそれは変わっていません。イギリスの学校視察団である「教育水準局」による政府調査によると、学生が受ける最も多いいじめは、容姿に関するものだそうです。小学校でのいじめは、背が高い、背が低い、「太っている」、「痩せている」等、身体的特徴に対してのものがほとんどです。

中学校では、容姿のさらに細かい点についても攻撃の対象になります。くびれ、肌の状態、ヘアスタイル、服装の趣味などです。

まずはじめに、いじめとは何かを理解しましょう。子供たちというのは、友達と意見が対立したり、喧嘩をしたりします。いじめはそれとは違います。アメリカ政府の「いじめ撲滅」というウェブサイトによると、いじめというのは、「好ましくない攻撃的な行動であり、力関係に左右されるもの。また、おどしや、うわさを広めること、身体的または言葉での攻撃、そして意識的にグループから外すこと」と定義づけています。

なぜ、いじめは容姿に集中するのか

「若者というのは、自分の存在や自己表現の方法を模索している時期です。そして、容姿・見た目が、その大部分を占めているのです。」と、イギリスのいじめの専門家リズ・ワトソン氏は説明しています。「10 代の子供たちは、自分が他人からどう見られるかを気にしながら、アイデンティティを構築しています。」

いじめの兆候

専門家は、いじめに関して以下の兆候に注意をはらうよう助言しています。

- **行動や感情の変化**
  突然、閉じこもりがちになったり、攻撃的になったりしていないか。
- **身体の変化**
  傷やあざ、洋服の破れなど。
- **学校を休もうとする言い訳をし、**病気を装う。
- **何事にも無関心になる**
  特にこれまでは楽しんでいたことに対して。

容姿についてのいじめにあっていることを示唆するものとして、他にも以下のことが挙げられます。

- **服装やスタイリングが大きく変わる**
  例えば、メガネをやめる、髪を切るなど。
- **体のラインを隠そうとする**
  例えば、大きめの服を着て、体型を隠す。

もちろん、これらの多くは 10 代の一般的にみられる傾向でもあるので、自ら話し出してくれない限り、なかなか判断しづらいのも事実です。

いじめへの立ち向かい方を教える

お子さんがさらに自分の殻に閉じこもってしまうのではないかと恐れて、どう切り出していいのか悩まれている方もおられるかもしれません。しかしワトソン氏は、正直に向かい合うのが一番だと言っています。「いきなり最初からいじめについて話す必要はありません。例えば『悲しそうに見えるから、気になっているの』というアプローチの仕方もあります。」

もしくはもっと自然に、その日の楽しかったことや困ったことを質問して会話をはじめるのもいいでしょう。例えば『今日何か良いことあった?』『何か嫌なことはあった?」『お友達と一緒にお昼食べたの?』『通学はどうだった?』

こういう質問は、お子さんがオープンに話しだすきっかけになるかもしれません。また、いつでもあなたがそばにいてお子さんを守り、支えるということを伝えるのも良いでしょう。と同時に、「何が起こっているのかをちゃんと教えてくれてはじめて、サポートができる」ということも伝えてください。もしお子さんが「何もない」と言い張る場合、無理に聞き出さないことです。その場合は、兆候がないかどうかだけ、よく注意しておきましょう。

いつもそばにいるよ

いじめに対処するには時間がかかるため、忍耐強く、お子さんに何が起きているのか理解しましょう。いつでもそばにいて支えるということ、そして容姿を変える必要などないということを伝えてあげてください。2 人で一緒に対処方法を探すことができるのです。

いじめに打ち勝つチェックリスト

☐ お子さんに、1 人ぼっちではないことを伝える

あなたが 10 代だった時の経験を話してあげてください。容姿の特徴についてからかわれたことがあるかもしれませんが、今となっては、それはあなた自身を形作る一部になっていることでしょう。

☐ 一緒に取り組む

いじめに対処するための作戦を一緒に考えましょう。その際、計画のすべてについて、お子さん自身がしっかり納得していることを確認してください。

☐ 安心させる

まず、お子さんの容姿には何一つだめなところはなく、1 人の人間として素晴らしいと思っていることを伝えましょう。

☐ 説明する

なぜ人間はいじめをするのか、お子さんに理解してもらいましょう。例えば、いじめの原因は、家庭の問題から来ている場合もあります。幸せな家庭環境がお子さん自身の自信につながっていること、でも周りには、家庭に恵まれていない人たちもいることを話してください。

☐ 認める

お子さんの気持ちに寄り添いましょう。もしお子さんが周りの子供たちからのからかいや言動に傷ついていると感じているならば、その感情をしっかり受け止めてあげてください。たいしたことではないとか、気にしなくていいじゃないなどとは、決して言ってはいけません。お子さんの話にしっかり耳を傾け、お子さんが抱いている感情を受け止めてあげてください。

☐ 変化を起こす

もしいじめが、少人数の友達によって行われているのであれば、新しいグループを探すように促してください。

☐ パターンを把握する

いつどこでいじめが起きているかを把握してください。お子さんがある特定の時間や場所でいじめられている場合、そのことに気付かせ、それを避けたり、この時間帯に友達に一緒にいてもらうようお願いするようにしましょう。

☐ 先生に相談にいかせる

もしそれが学校で起きており、お子さんが 1 人で解決できそうにない場合、先生に話すように勇気づけてあげてください。まず、担任の先生に話すのが一番良いでしょう。そしてもし必要があれば、さらに上の立場の人にもっていくようにします。

☐ あなた自身が学校に相談する

もしお子さんが先生に話したがらない場合は、あなた自身が相談におもむくことを検討してください。ほとんどの学校では、いじめ防止の対策があり、あらゆる状況に対処するノウハウを備えています。ただし、お子さんが裏切られたと感じないようにするために、誰と話し、何をしようとしているのかを事前にお子さんに伝えておく必要があります。

☐ どのタイミングで入っていくかを判断する

あなたが後ろでサポートし、お子さん自身で解決する方が良い場合もあるかもしれません。

☐ 勇気づける

いじめをする人は臆病者であることが多いため、たいていは相手に 1 対 1 で立ち向かうのが最適な方法です。とても勇気が要りますが、うまくいった場合、大きな自己肯定感につながります。辛い経験を、大きな自信へと変えることができるのです。

☐ バックアッププランを持つ

評判の良いいじめ対策のウェブサイトを探し、同年代の少女たちやカウンセラーからのアドバイスを得てください。対処方法を考えるうえで役立つでしょう。

さあ、はじめましょう

- お子さんとオープンな会話ができるように普段から心がけることで、お子さんの身に起こっていることを話してもらいやすい環境を作りましょう。お子さんの周りで、似たような経験がある人はいますか？彼女達はどう対処しましたか？

- いじめの原因が何であれ、お子さんの身に起きていることはまったく彼女のせいではないということ、そして常にそばにいて支えていくということを伝え、安心させてあげてください。

- いじめをする人というのは、自分が嫉妬していることや自分には欠けていることに対して、いじめの標的にする場合が多いということを、お子さんに教えてあげてください。

- インターネット上でお子さんと似たような状況に陥っている人たちに相談するということも、一つのやり方です。

6. 家庭内でのからかいが、家庭内いじめに発展することも

食卓を囲んで、冗談を言ったり、軽くからかったりすることは、仲の良い家族によくあることですが、それが子供の心を傷つけてしまうと、自己肯定感の低下につながってしまいかねないのです。

10 代に差しかかると、自然と容姿についての言葉に敏感になっていきますが、家族はその言葉の影響に気付いていないことがあります。もちろん、歯に衣着せぬ意見を言ったり、軽くひやかしたりすることは、家族間での日常のやりとりの一部ですし、それによって、人の意見を聞くことや、批判に立ち向かう強さを身につけることにもつながるでしょう。しかし、性格の基盤を築くのは何か、何が自信を喪失させてしまうのかを、よく考える必要があります。

「あの子、ちょっと太ったんじゃない？」
「そのうちお母さんよりも巨大になっちゃうわよ！」
「あら、あのおデブの赤ちゃん可愛いわ。」

身に覚えがありませんか？　たとえちょっとした冗談のつもりでも、容姿について大好きな人からからかわれるということは、少女たちに深刻な影響を与えたり、将来的に自信を喪失させることにもなりえます。

ちょっとしたからかい言葉でも、ひどく傷つけてしまうことがある

「家族から容姿を悪く言われたり、からかわれた経験のある少女たちというのは、過度なダイエットをし、不健康な食生活になる傾向があります。そして、自分の容姿に満足ができず、友達とすぐに比較し、外見に執着し、自己肯定感が低く、鬱になる可能性が高いのです」と心理学研究員であり、ボディーイメージの専門家であるフィリパ・ディートリヒ博士は語っています。

裏を返せば、しっかり支えてくれる、温かい家族との関係があれば、容姿を肯定的にとらえ、満足度があがるといえます。では、どう対応していくのがよいのでしょうか？

お子さん視点で線引きをする

ちょっとした遊びレベルのからかいと、意図せずとは言え自信喪失につながるほどのからかい。どこに境界線があるのか、慎重に考える必要があります。深刻な家庭問題になる前に行動しましょう。

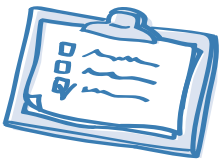
まずは、家族からのからかいがあったときにどう対処す

べきかを考えておくことが、最初のステップとなります。それは、ただからかい言葉を受け流すという単純なものから、相手にしっかり対峙して自分の思いを伝えるというものまで、対処の仕方はさまざまです。

12 歳のマイが、家族から痩せすぎだとしつこくからかわれ、もっと食べろと迫られていたとき、母親のスーキは、シンプルな方法を選びました。「私はその時、『マイはしっかり食べているし、今の体重がマイにとってはちょうどいいの。そしてそんな風にからかっても何の助けにもならないわ』と伝えたんです。」とスーキは言います。「それからマイには、『あんな言葉なんて全く気にすることはないよ』と話しました。マイが幸せで健康かどうかこそが大事なんだということをしっかり伝えました。」

容姿をからかえば人を傷つけてしまうと認識すること。そして、お子さんがその対処方法を身につけられるよう手助けをすること。その２点が、容姿を肯定的にとらえるための、大切な次のステップとなるのです。

家庭内でのからかいチェックリスト：



家族間での限度を超えたからかいを抑止し、
お子さんが傷つかないようにするための
チェックリストです。

人を傷つける言葉に気をつける

家族で集まって話すときには、体重や体型、ダイエットの話題には要注意です。また、容姿を否定的に話したり、お子さんの容姿をはずかしめるような話題にならないよう、意識してください。

話題を切り変える

その場で大騒ぎはせずに、自然と会話を他のトピックに切り替えるように誘導しましょう。必要に応じて、後で個人的に注意をすることもできるので。また、お子さんに対しては、そのような会話はよくないこと、ありのままで十分素晴らしいということ、そして話したくなったらいつだってそばにいるよということをしっかり伝えてあげてください。

静かな口調で

もしお子さんの容姿や体型についてしつこくからかう家族がいた場合（もしくはお子さんの前で別の誰かをからかう場合）、その家族と個別に話し合いの場を設けましょう。感情的になりすぎたり、対立したりすることなく、中立的な言葉を使うようにしてください。さりげなく気づかせた方がいい場合もあれば、状況によってはより直接的に伝える方がいい場合もあります。家族であっても、大人と子供では異なるアプローチが必要になるかもしれません。

説明する

家族全員にしっかり説明をしましょう。容姿についての会話はしないこと、そして外見に重きをおきすぎないようにすることが、いかに大切かを強調してください。もしくは、お子さんの容姿・体型については一切コメントをしないようにと依頼しましょう。

さあ、はじめましょう

- 家族から言われて、あなたのお子さんが気分を害してしまう言葉はなんでしょうか？お子さんが特に敏感に反応する話題・言葉はありますか？ここで学んだことを活かして、家族間での会話をしましょう。
- お子さんには、親しい友達にも相談することを促してください。経験を友達と共有すると、冗談まじりに話せ、傷ついた心を癒すことがあります。
- お子さんは、からかわれてどんな気持ちがしたのかを家族の前で話せますか？

7. 親の言葉の解説書：親子間コミュニケーションをどう改善できるか

会話に誤解が生じないようにするために、お子さんと一緒に使っていただきたい、解説ツールです。

親子間で、ちょっとしたことで言い争いになることがありますか？　話をすることは簡単にできます。しかし、「誤解」はもっと簡単に生じてしまうのです。お子さんが着ているものについてちょっとコメントをしただけで、お子さんは怒り出し、ドアをバタンと閉めて出ていってしまう。お昼ごはんに何を食べたか聞いただけで、お子さんは自分の食生活を批判されているのではないかと感じてしまう。

そんな風に、あなたがよかれと思って話をしていたとしても、お子さんは一体何の話をしてるの?というような反応をしたりするのです。これが、次ページにある「一体何?!」を作った理由です。親の言葉を通訳・解説することで、あなたが本当は何を言おうとしているのかを、お子さんが正しく理解できるように手助けするものです。

お子さんに 1 部渡してください。あなたがお子さんの友達のことやダイエットなどについて話をするとき、別にお子さんを怒らせるつもりはないんだということを、わかってもらえるようになるでしょう。そうすることで、親子間でのコミュニケーションは改善するかもしれません。

一体何?!

ご両親が口やかましく言う時に、**実は本当の**意味で伝えようとしていることって何だろう

親はこう言いました：
「まさかその格好ででかけるわけじゃないわよね?」

あなたに聞こえるのは：
**「なんて服を着ているの?
安っぽい女性に見えるわ。」**

本当に伝えたかったのは：
**「すっかり大人っぽくなってしまって。
時々、心配になってしまう。」**

おとなびた服装をしていると、ご両親は、あなたが早く大人にならないと!とプレッシャーを感じて、無理して背伸びをしていないかを心配しているのです。

親はこう言いました：
「今日のお昼は何を食べたの?」

あなたに聞こえるのは：
「どうせまた今日もお昼ご飯を抜いたんでしょう。」

本当に伝えたかったのは：
「体調を自己管理することは大切なことだから、あなたにはしっかり食事を摂ってほしいわ。」

あなたのご両親は、健康的な食事が体にも頭にもいいことを知っています。毎日を気分よく過ごすことで、あなたは最高の自分でいることができ、一番幸せな状態になれるのです。

一体何?!

ご両親が口やかましく言う時に、
実は本当の意味で
伝えようとしている
ことって何だろう

親はこう言いました：
「まあ、そんな派手なメイクなんてしないでほしい。」

あなたに聞こえるのは：
**「あなたは、まだこんなメイクをするほど大人になっていないよ。
男の子たちにモテて欲しくもない。」**

本当に伝えたかったのは：
「あなたは何もしなくても、ありのままで美しいわ。派手なメイクをすると、大人びて見られるでしょうけど、早く大人にならないと!というプレッシャーを感じてほしくないの。」

メイクをする友達がいたら自分もやらないと、と思うこともあるでしょう。また、見た目をいろいろ変えてみるのは楽しいことでもありますね。しかしあなたのご両親は、あなたが友達やメディアの影響で、「早く大人っぽくならないと!」というプレッシャーを感じている状況から、解放してあげたいと思っているのです。

親はこう言いました：
「え、またあの子と出かけるの?」

あなたに聞こえるのは：
「あの子は信用できない。あなたに悪影響を与える存在にちがいない。」

本当に伝えたかったのは：
「あなたが最高の自分でいられるよう、刺激しあえる友達と付き合ってほしいな。彼女はそういう感じがしないわ」

素敵な友達グループと一緒にいるときのあなたは、幸せそうで自信に満ち溢れています。だから逆に、一緒にいることであなたが自分を卑下してしまうような人たちと一緒にいる場合に心配してしまうのは、親としてごく自然なことなのです。

親はこう言いました：
「また電話してるの?ついさっきまで会っていた友達と、ずっと電話やメールをしているわね。」

あなたに聞こえるのは：
「あなたの友人関係なんて、そんな大事なことじゃないでしょ?」

本当に伝えたかったのは：
「今日はずっと友達と一緒だったよね。自分のための時間や、家族と過ごす時間も大切だよ。」

あなたがちゃんと家族との時間ももってさえいれば、きっとご両親はあなたが友達と一緒に過ごすこと自体は気にしないのです。ご両親は、あなたが今日何をしてきたのか聞きたいはずです。今日あったことを話してみませんか?

親の言葉の解説書チェックリスト：

☐ お子さんと話そう

親子での会話について２人で考えましょう。相手の意図をくみ取れずに誤解してしまったことはありますか？

☐ 深く聞いていく

お子さんが「一体何 ?!　ー　親の言葉の解説書」を一読したら、どのセリフが一番イライラさせるか、そしてどういう言い方をしたらよかったのかをお子さんから話してもらってください。

☐ 過敏にならない

お子さんが、あなたの言葉に対して「イライラする」と言ったとしても、気分を害さないでください。その代わり、この機会を活かして、なぜイライラするのか、今後同じような状況になったときどういういう言い方にすべきか、お子さんから聞き出しましょう。

☐ 会話し続ける

次にお子さんが怒った時、あなたが本当の意味で伝えたかったことを説明してみてください。「親の言葉の解説書」を再度振り返りましょう。

さあ、はじめましょう

- 「親の言葉の解説書」をお子さんに見せて、感想を聞いてください。お子さんはここにある言葉についてどう感じましたか？　お子さんは、人が言うことと、本当の意味で伝えようとしていることには、解釈に幅がありうることがわかりましたか？

- 今後も、あなたの言ったことをお子さんが誤解してしまうことはあるかもしれません。でも、傷つけるつもりも怒らせるつもりもないことをお子さんに伝えることで、この次にまた同様の状況になったときの対処方法も見えてくるようになります。

- 今後もまた誤解が生じてしまったときには、必ずお互いにどうしたらよかったのかアドバイスしあう、ということをお子さんとあらかじめ約束しておきましょう。このようなオープンで正直なコミュニケーションは、信頼を築き、関係を強化なものにします。

- お子さんに、「一体何 ?!　ー　親の言葉の解説書」を友達にも紹介し、一緒に話し合うことを促しましょう。

8. お子さんが健康的でバランスのとれた食事を楽しむためには？

お子さんが心から食事を楽しめるように、10 代のダイエットという悪い習慣を断ち切れるよう手助けしましょう。

体に悪いものを食べてはいけないとよく言われますが、そもそも絶対に食べてはいけないような「悪い」食べ物なんて存在するのでしょうか？

「食事で最も大事なのは、バランスよくあらゆる食べ物を食べることだ」と、摂食障害の専門家であり、有名なイギリスの心理学者であるスージー・オーバック博士は言っています。「ある特定の食べ物を『良い』とし、その他を『悪い』と決めつけるのはよくありません。この決めつけは、食生活に多くの制限を設け、摂食障害を助長してしまいます。しかもその決めつけは、たいてい間違っているのです。低脂肪の食べ物は、味を良くするために砂糖や添加物が加えられていることがあります。また、通常の脂肪分を含んでいる食べ物のほうが栄養素的には優れていることだってあるのです。」

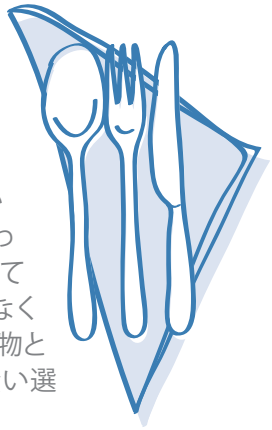
10 代の少女たちの食事

10 代の少女たちは、身体面で気になるところを、食生活で解決しようとするのが常です。ほとんどの少女たちはダイエットをした経験があります。「何としてでも食べるのを我慢しなくてはならない」と思い込んでいる場合が多いのです。

そしてその多くは、成長するにつれて、食べ物に恐怖を感じ、敵であるかのようにみなし始めるのです。すると、当然の成り行きとして、食べ物がまるでで魔力を帯びたようになり、ある特定の食べ物だけに執着してしまうようになるのです。栄養のある食べ物が、心と体をいかに豊かにするのかということを、少女たちが早いうちに理解することは大事なことです。

少女たちがダイエットと過食を繰り返すのは、珍しい話ではありません。なぜなら、特定の食べ物を制限することで食欲が倍増するからです。もしお子さんがこの状態だったとしたら、望んでいるのとは反対の結果になりうることを、説明してあげてください。

「悪い」食べ物なんてない



「実はカロリー制限ダイエットは、新陳代謝を悪くし、健康的な体重を維持するのがさらに困難になることがあります。また、制限されている食べ物ほど魅力的なものはないわけです。」とオーバック博士は語っています。すべての食物への制限をなくし、「良い」食べ物と「悪い」食べ物という考え方から脱却することで、賢い選択ができるようになります。

バーバラは、娘のハナがダイエットをし始めたときにこう伝えたそうです。「私は、『健康的な食事を楽しむことは、特定の食べ物を制限することじゃないのよ』と娘に説明しました。」バーバラは言います。「ジャンクフードや甘い食べ物を禁止すればするほど、より一層魅力的に見えてしまうことってありますよね。だから娘には何も制限無しに自由にさせ、食べ物についての話をするだけで、娘の食生活を改善することができたんです。」

食べ物と気分の関係

お子さんに、ダイエットというのは単に体重だけに影響するわけではないことを伝えましょう。栄養価の高い食事は、肌や髪、体重など、見た目を改善させます。さらにイギリスの「精神医学ジャーナル」の研究発表によると、正しく食べ物を食べると、エネルギーレベルも含め、体の内側の状態までも改善されるという結果がでています。例えば、加工品を多く食べると、鬱になる可能性が高まり、加工されていない食べ物を食べた人達の方が、鬱になる可能性が低いのです。

お手本になろう

あなた自身の食生活と、食べ物に対する考え方を少し変えてみることで、お子さんが食生活のバランスにもっと意識を向けられるようになります。あなたが、健康的でバランスのとれた食生活を送っていること、そしてそれによってどんなよい効果が表れているかをお子さんに伝えることができたなら、お子さんも同じような食生活をおくるようになる可能性が高まるでしょう。

バランスのとれた食事チェックリスト：

「悪い」食べ物なんてないことに気づき、健康的でバランスのとれた食事を楽しめるようになるために、このチェックリストを活用ください。

自分の食事に関心をもたせる

極力自宅で食事を作り、買い物の段階から、料理をするところまで、お子さんに手伝ってもらうようにしましょう。こうすることで、お子さんは、さまざまな食材を知り、なぜそれらの食材が大切なのかについて、理解を深めるようになるのです。

家族全員が、食べることに後ろめたさを持たない

自分自身の食事を、健康的でバランスが取れたものにし、（アレルギーなど特別な特別な理由がない限り）どんな食べ物にも一切制限を設けないようにします。食べることに後ろめたさなど感じる必要などないことを伝え、また、あなたがさまざまな食べ物をおいしそうに食べているところを、お子さんに見せてください。

あなたの思考回路について話す

親だって、間違ってしまうことや食べ物を残してしまうことはあるでしょう。もしあなたが口に合わないものを食べてしまったと思ったときは、あなたの思考回路をお子さんにも話してみてください。「あれ？これをすごく食べたいと思っていたんだけれど、口にあわなかったわ。まずはちょっとにすべきだったみたい」

きまぐれなダイエットなんてやめよう

ダイエットの多くは、食べ物に制限をつけるので、必要な栄養素を摂りそこなってしまうことがあります。人間というのは、制限しようとすればするほど欲しくなってしまう傾向にあるため、その欲望に負けてしまうと、後ろめたさを感じたり、急いで食べ終えようとしてしまったりして、楽しい食事とはかけ離れたものになっていくことがあるのです。

さあ、はじめましょう

- このチェックリストを使って、お子さんが、どの食べ物が「悪い」もので、どれが「良い」ものだと思っているのか、会話してみてください。お子さんはどんな理由で「悪い」食べ物だと決めつけてしまっているのでしょうか？
- お子さんに、この話題について、友達と一緒に話すように促しましょう。食事について、お子さんはどのようなことを学びましたか？
- お子さんが学校で、科学や体育の先生と、この話題について質問をしたり話し合ったりして、理解を深められるとよいですね。

9. 体を動かすことの利点に目を向けよう

アクティブでいることの利点は、身体的な面だけにはとどまりません。体を動かしていると、体や容姿に対して抱くイメージにもいい影響を与えるという科学的事実を知り、お子さんに体を動かすことの素晴らしさを伝えましょう。

ジムに行ったり、ジョギングの準備をしたりするのは面倒に思うかもしれませんが、イギリスの「国家医療サービス」によれば、運動をすることが、自己肯定感や気分、睡眠の質、エネルギーなどの向上、及びストレスがたまりにくくなることにつながるとされています。

これは、あなたのお子さんにとってもそうです。何も必ずしもスポーツのキャプテンや、バレリーナのプリマドンナにまでなる必要はなく、お子さんが体を動かすことで心から楽しめるアクティビティを一つ見つけるだけでよいのです。

定期的に運動しているというお子さんは、自分自身や自分の体に対して肯定的に受け入れやすくなるという傾向が見られます。

スポーツと体の関係

調査結果によれば、スポーツなどの身体を動かす活動をしている人は、していない人に比べ、自分の体や容姿について、より肯定的に受け入れる傾向があることがわかっています。さらに、自分の体を肯定的に受け入れることで、体を動かすことをさらに心地よく感じやすくなり、それが心と体の健康にもつながるのです。

お子さんが、アクティブに体を動かしているあなたを見て、そしてあなたがそれによっていい影響を受けていることを知ったなら、きっと自分にとってもいいことなんだと思うことでしょう。

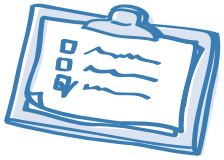
母親であるマーティンは、元気で健康的でいるということが何より大事だと常に言っていて、その考え方は 15 歳の娘ルーシーにも受け継がれています。「私の娘も、空腹を我慢して痩せようとすることなんかよりも、体を動かして気持ちよく過ごすことの方がずっと大切だと言っているわ」とマーティンは言います。

思春期は新しいアクティビティをスタートする時

専門家によれば、思春期の少女が、以前は楽しんでいたはずのアクティビティを急に止めてしまうことは、よくあることだと言います。しかし、思春期はお子さんの自己肯定感が揺らぐ難しい時期でもあり、まさに体を動かすことこそが、自分の体・容姿への自信を高めることにもなりえるのです。だから今こそ、健康的な体でいるための方法を探り、お子さんが本当にしたいことを見つけ、その利点を伝える、いいタイミングです。

「私たちは、さまざまな体を動かすレッスンに親子で参加してきました。ずっといい体調をキープできているって、本当に気持ちがいいことだねって、よく一緒に話すんですよ。」とマーティンは言います。「ルーシーは今でも友達と一緒にレッスンに通っていて、最近は 10km マラソンを完走しました。」

体を動かす チェックリスト



お子さんがさまざまな活動を試してみて、本当に好きになれるものを見つけられるよう、このチェックリストを活用ください。

お子さんの意思を尊重する

お子さんが楽しんで参加できているならば、それが一番です。

新しいことに一緒にチャレンジする

親子共に好きになれるアクティビティを見つけることができたなら、最高にすばらしい時間を一緒に過ごすことができます。

皆と一緒に楽しむ

お子さんがチームに所属したり、友達と一緒にレッスンに参加すると、体を動かすだけでなく、皆と仲良くもなれるので、それはさらに楽しい時間となるはずです。そして楽しければ、お子さん自身が長く続けようと思うようになるのです。

精神も大事

成功しているアスリートに求められる強みについて、お子さんと話してみてください。それは身体能力だけではありません。メンタルの強さ、筋肉のトレーニング、自己鍛錬、強い意思、リーダーシップなど、さまざまな強みがあげられるはずです。

アスリートの体は１人１人違う

アスリートの体型は、おこなう競技によって変わってくるでしょう。ここでは、外見ではなく、その体で何ができるかということこそが、重要となります。

どう見えるかではなく、どう感じるか

もしお子さんが自分の容姿に対して否定的になり始めた場合、「健康であること」や「お子さんができること」に目を向けるようにし、バランスの取れた視点を持てるよう導いてあげてください。メディアが提示している完璧さや、エリートアスリートの身体を目指す必要はないのです。

さあ、はじめましょう

- まずは、体を動かしているとき、お子さんがどんな気持ち・気分になるかについて、会話をしてみましょう。
- 運動するということは、体の健康のためだけでなく、健全な精神のためのエクササイズでもあります。ですから、お子さんが体を動かしているときに、頭にどんなことが浮かぶのか、何を考えるのかについて、話をしましょう。
- 運動するときには、あまりにも頑張り過ぎてしまうと、がっかりしたり、敗北感を感じたりしてしまうこともあるので、常に楽しむことが大事であると思い出させてあげてください。
- お子さんが、憧れのスポーツ選手にファンレターを書いて、運動するときどんな気持ちになるのかを質問してみるのも、いいきっかけになるかもしれませんね。

さいごに…

この小冊子が、あなたとお子さんにとって有意義なものとなれば幸いです。

ここで紹介しているアクティビティやアドバイスを、ぜひお子さんと共有いただき、チェックリストを念頭におきながら会話をし、肯定的なイメージやメッセージを届け続けるようにしていただきたいと思っています。

一番大切なのは、お子さんが考えていること、感じていることについて、親子で会話をし続けることです。そうすれば、お子さんとの信頼関係が構築され、お子さんがあなたのことを「世界でたった１人の、愛すべき人」として、尊敬の眼差しでみてくれるようになることでしょう。

忘れないでください。まさに今の時期は、あなたのお子さんが「少女」から「幸せで充実した人生を歩む自立した女性」になるまでの成長を見届ける、親として最もワクワクする頑張りがいのある時なのです。あなたご自身が、このプロセスの重要なカギをにぎっています。だからぜひ、楽しんでください!

より詳細な情報とサポートについては dove.com/selfesteem をご覧下さい。

参考文献

自分を愛そう

「ミラー・ミラー」（Mirror, mirror）– 社会問題研究センター（Social Issues Research Centre）
外見研究センター（Centre for Appearance Research）

容姿についての会話：言葉を変えれば、気持ちも変わる

「女性の心理学 四季報」（Psychology of Women Quarterly）
国際摂食障害ジャーナル（International Journal of Eating Disorders）
ファットトーク・フリーウィーク（Fat Talk Free Week）

お子さんは「理想の美」に縛りつけられていませんか？

広告はいたるところに（Ads Everywhere）:「脳をとらえるレース」（The Race to Grab Your Brain）
– 心理学・トゥデイ（Psychology Today）
「ボディイメージ」（Body Image）– メディアスマート（MediaSmarts）
少女の言動についての調査（Girls' Attitudes Explored）「ロールモデル」（Role Models）– ガールガイディング（Girlguiding）
「絵のようにきれい」（Pretty as a Picture）– クレドス（Credos）
動画「エボリューション」（The Evolution video）

いじめ：あなたのお子さんは外見をからかわれていませんか？

「いじめのない場所へ」（No Place for Bullying）– 教育水準局（Ofsted）
いじめ撲滅（StopBullying）

お子さんが健康的でバランスのとれた食事を楽しむためには？

「One eating 一究極のダイエット・レッスン」スージー・オーバック博士著
「中年のダイエットパターンと鬱症状」（Dietary pattern and depressive symptoms in middle age）– 精神医学のブリティッシュ・ジャーナル（The British Journal of Psychiatry）
「ダイエットで鬱になるかもしれない」（Your Diet May Be Depressing You）– 精神医学のブリティッシュ・ジャーナル発行、ロデイルニュースレポート（Rodale News report on The British Journal of Psychiatry）

体を動かすことの利点とは？

「エクササイズの利点」（Benefits of exercise）– NHS チョイス（NHS choices）
「自分の体に自信をもとうキャンペーン」(Body confidence campaign):
イギリス政府による 2013 年中間報告書（progress report 2013 – UK government）
「少女をとりまく世界を変えよう」（Changing the Game for Girls）－女性のためのスポーツとフィットネス財団（Women's Sport and Fitness Foundation）

プライバシー保護のため、この小冊子で紹介されている親子の個人名は匿名にしていますが、
掲載している話の内容はすべて真実です。

その他参考資料

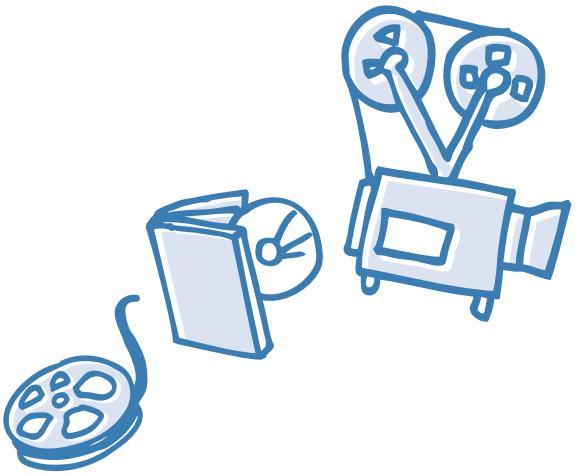
お子さんにおすすめの映画

メリダとおそろしの森

2012 年（アメリカ：PG）ーメリダはスコットランドの王女で、アーチェリーと乗馬が趣味でしたが、母親からはそういったことは王女がすることではない、早く結婚するように、と言われていました。メリダは母親に抵抗しようとしましたが、なかなか計画通りは行かず、その後、母親との絆を取り戻していく道を模索します。

インサイド・ヘッド

2015 年 6 月（米国：PG）ー父親の仕事の都合で、住み慣れた家を去ることになったライリーは、大都会サンフランシスコで慣れない生活に苦労します。ライリーの頭の中に存在する 5 つの感情―ヨロコビ、イカリ、ムカムカ、ビビリ、そしてカナシミ。彼らは、思春期の感情のアップダウンをコントロールしながら、ライリーが新しい街、新しい学校に慣れるように手助けします。



パートナー

ガールガイド・ガールスカウト世界連盟

ダヴは、少女たちが自己肯定感を高め、自分の可能性を最大限発揮できるようになることをサポートするために、世界連盟と協働しています。2016 年までに 350 万人の少女を対象に、自分の容姿を肯定的に受け入れるための教育を展開してきており、さらに拡大すべく活動を続けています。それは、「大好きなわたし ～Free Being Me（フリービーイングミー）～」というワークショップで、世界規模で実施している、自己肯定感向上プログラムとなっています。

ガールスカウト日本連盟

日本ではガールスカウト日本連盟とパートナーを組んでプログラムを実施しています。2016 年までに 27,600 人の少女を対象にプログラムを実施しました。

わたしが変わる。
未来が変わる。
girl scouts

http://www.girlscout.or.jp/activities/project/fbm/

Notes
Dove
self-esteem
project