

## ゲストコラム

### 「大好きなわたし～Free Being Me (フリービーイングミー)～」

イギリス・西イングランド大学容姿研究センター

上席研究員 フィリッパ・ディードリッチ博士

世界連盟と「ダヴ自己肯定感プロジェクト」(個人衛生商品のブランドであるダヴによるイニシアチブ)の画期的なパートナーシップにより、ガールガイド・ガールスカウトの容姿に自信を持つ運動が世界中で動き始めています。「大好きなわたし～Free Being Me (フリービーイングミー)～」とは、容姿に自信を持つための世界連盟の新しいノンフォーマル教育プログラムであり、世界中の350万人の若者がかかわること、それにより一つの世代の意識を変えることを目的としています。

私は、健康研究心理学者であり、社会や文化的要因が若者の容姿のイメージ形成や、他者からの見え方、自分の身体ができることについての考え方や感情にいかに関与するかを専門として研究しています。また、容姿に自信を持つために最も効果的な方法をどのように構築するかという研究に、特に力を入れて取り組み、容姿への懸念が若者の人生を阻害しないことを目指しています。私が、ダヴ自己肯定感プロジェクトと世界連盟とともに活動を始めたのは、世界規模で少女の容姿への自信を本当に向上させたいという情熱に共感したからです。

10年以上にわたる研究の中で、私は世界中のさまざまな数多くの研究に触れてきましたが、それらの研究は、若者が自分の容姿に自信を持つことに葛藤し、特定の容姿であるべきというプレッシャーを感じていることを示しています。例えば、ミッションオーストラリア(若者支援のNPO)の青少年調査(注1)では、オーストラリアの少女と少年の気がかりなこと上位3件の中に容姿のイメージが入っており、いじめ、家族問題、学校の問題よりも上位に位置しています。同様に、ガールスカウトアメリカ連盟では、ファッション業界やマスコミは、痩せていることがいいことだという強いプレッシャーを10代の少女に与えていると、10人中9人も少女が感じていることが分かりました(注2)。イギリス連盟の「少女の意識調査(注3)」によると、68%もの少女が、女性は能力よりも容姿で判断されると考えていることが分かっています。また、光栄にも世界連盟の第14回ヨーロッパ地域会議に出席させていただき、加盟連盟からのたくさんのボランティアと話をしたところ、多くのグループで容姿に対する自信の問題に直面しているとのことでした。容姿への自信は、彼らの人生において大変重要な問題であり、話し合いたいテーマであると、若者たちは明確に訴えています。

また、容姿に自信を持っていないということは、若者が可能性を最大限に伸ばすことを妨げるということが分かっています。ダヴによる世界的な研究によると、60%以上の少女が、自分の容姿が悪いと感じているためにやりたい活動をあきらめるという結果が出ています(注4)。ここには、スポーツのチームやクラブ活動への挑戦、教室での挙手、ダンスや水泳、パーティーに行くことや意見を述べることまで、人生において大切な活動も含まれています。

若者の容姿に対する自信を向上させるため、世界連盟とダヴは『大好きなわたし～Free Being Me (フリービーイングミー)～』という魅力的で心躍るノンフォーマル教育プログラムを開発しました。『大好きなわたし～Free Being Me (フリービーイングミー)～』プログラムは、ガールガイド・ガールスカウトのために特別に開発されました。プログラムには、楽しく、対話式で少女が引導する活動が含まれており、自分の容姿や自分であることに自信を持つ若者世代をつくり出すよう支援します。

ダヴ自己肯定感プロジェクトの世界顧問理事の一人という役割を担うことにより、『大好きなわたし～Free Being Me (フリービーイングミー)～』プログラムが、最も効果的で最新の教育手法と少女の容姿に対する自信を向上させる科学的調査に基づくものとなるよう、世界連盟、ダヴ、

容姿への自信に関する研究の第一人者の方々と密接に活動することができたことは大変光栄です。『大好きなわたし～Free Being Me (フリービーイングミー)～』プログラムに含まれた活動の一部は、13年にわたる若者の容姿への自信を向上させる研究に用いられてきました。あなたのグループが『大好きなわたし～Free Being Me (フリービーイングミー)～』プログラムに参加するということは、少女たちがより幸せになり、少女の周りの地域社会や地球規模で、容姿に自信を持つことの大切さのメッセージを共有するよう進んで広めて行く自信を少女に持たせる支援をすることになるのです。

献身的なスタッフや皆さまのようなボランティア、そして世界中のすべてのガールガイド・ガールスカウトが団結すれば、このプログラムはまさに容姿に対する自信への革命を起こします。皆さまが、『大好きなわたし～Free Being Me (フリービーイングミー)～』プログラムに取り組み、体験することを強く願っています。それは、とても楽しく、予想以上に実りあるものです。

注 1: ミッションオーストラリア「青年調査」(2012年) / 注 2: ガールスカウトアメリカ連盟ガールスカウト調査機関「再定義された美」(2013年) / 注 3: ガールガイドイギリス連盟「少女の考え方調査」(2012年) / 注 4: ダヴ「美の真実; 改訂版」(2011年)

出典: Our World 38号