

Free being me

約3万人の少女が自分に自信をつけ、前向きになったプログラム 2017年度活動レポート

「大好きなわたし～ Free Being Me ～」

ガールスカウトとパーソナルケアブランド Dove (ダヴ) がワークショップを協働実施

日本の10代の少女たちのうち、
自分の容姿に自信を持っている人はわずか7%*

*『ダヴによる少女たちの美と自己肯定感に関する世界調査レポート (2017年)』

この衝撃的な数値は世界で最も低いものです。自分の容姿に自信がないことで、やりたいことをあきらめてしまう少女がたくさんいます。ガールスカウトとパーソナルケアブランド Dove (ダヴ) は、少女たちが自分に自信を持つことで自己肯定感を高め、前向きにチャレンジする気持ちを持てるように、世界レベルの二つのプログラムを協働開発しました。そして日本の現状を変えるために、2015年から多くの少女たちにワークショップを実施しています。



「今まで分からなかった自分の魅力に気づけた!」「友達に長所を言ってもらえて自信がついた!」

ワークショップ後の参加者の前向きな言葉は、プログラムの効果を表しています。

私たちは幼いころからテレビ、雑誌などさまざまなものから影響を受け、容姿に対するプレッシャーを感じています。特に女性はテレビや雑誌などから無意識に“作られた美”を刷り込まれ、「私は背が低いから」「太っているから」「目が一重だから」などと自信を喪失しているのです。この気持ちは少女の可能性を阻むものです。

なぜこのプログラムで少女が変わるのか

ワークショップでは、まず少女たちに「理想的な容姿」が社会で作られたイメージであること、メディアや言葉の影響力の大きさや固定観念があることを学び、多様な価値観を学ぶことで自分に自信を持ち、無限に広がる可能性に気づくよう導きます。

少女たちは、固定観念から解放されることで自分に自信を持ち、さまざまなことに挑戦しようとする心がはぐくまれるのです。

やがてそれは社会での女性の活躍につながります。

内容の一部を紹介します

聞いて、わたしのお気に入り!

折り紙に「自分の好きなところ」を書き、ペアになって一つずつ自分の好きなところを相手に話します。聞いた人は、肯定的な返事を心がけます。他者が共感してくれることで、自分を認める気持ちが高まります。



二つのプログラム

- ・大好きなわたし Free Being Me (対象：小学生低学年～中学生)
- ・Free Being Me 行動編 (対象：小学生高学年～25歳)

詳しくはウェブサイトをご覧ください。

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



Free Being Me



Dove & the World Association
of Girl Guides and Girl Scouts

■2017年度の活動

夏から始まったワークショップは各地で実施されました。2017年は少女だけでなく、共学の学校、そして大人にまで対象を広げ、年齢、性別に関わらず成果を上げることができました。

活動

効果

夏

高校生ワークショップ“大好きなわたし”

高校生を対象にワークショップを実施

「自分の好きなところを初めて考えました。」

「初めて会う人とのアクティビティなのに安心して活動できました。」

広尾学園でのワークショップ“大好きなわたし”

インターナショナルクラスの高校生を対象に

ワークショップを実施

<https://www.youtube.com/watch?v=BX4KyByjEmY>

「自分の発言を肯定してもらえてうれしい」「自分の長所をたくさん言われて自信がついた」「自分や友達のことをもっと尊敬しようと思った」など、友達と互いの良さを伝え合うことで自分のことを前向きに捉えられるようになりました。

秋



プログラムを実施できる指導者の育成

ガールスカウト指導者を育成する役割を持つ「トレーナー」146人にFree Being Meプログラムの研修を実施。これにより、全国でプログラムを実施することができます。

冬

薬王堂ワークショップ“大好きなわたし”

薬王堂（ドラッグストア）社員を対象に

ワークショップを実施

「自分を見つめられた」「肯定されたときがうれしかった」

「自分の良いところを見つけられた」「家庭でも気をつけたい」

「自分の部下ともこのプログラムをしてみたい」など、“たった90分でも人は変わることができる”と実感する声が多く聞かれました。

薬王堂“東北を笑顔に”プロジェクト立ち上げ決定！

2018年10月学校でのワークショップを実施予定。



春

Conobieワークショップ“大好きなわたし”

子育てサイトConobie（コノビー）主催の

イベントで、子育て中の

ママたちにワークショップを

実施。



「自分らしくあることに前向きになれた。」

「自分らしい服が着なくなった。」と子育て中のママたちからも前向きな感想をいただきました。

2018年度へさらに拡大予定

2017年度はワークショップを少女や女性だけでなく、性別や世代の違う参加者に実施し、効果的な気持ちの変化が見られました。これはFree Being Meのプログラムが少女や女性だけでなく、さまざまな人を対象にする価値があることを示しています。

また、短い時間のアクティビティであっても効果があることも実証されています。ガールスカウトでは指導者の育成にも力を入れ、プログラムは全国で実施できるようになりました。2017年度の活動の成果は2018年度へとつながり、新たな企業との取り組みも始まりました。全国各地で多くのワークショップが予定されています。

いま、「大好きなわたし～Free Being Me～」が社会に広がり始めています。

『誰もが自分らしく、さまざまなことにチャレンジできる世界を目指して』

ワークショップをご希望の方は info@girlscout.or.jp にお問い合わせください。

