ガールガイド・ガールスカウト世界連盟と
ダヴ自己肯定感プロジェクト

Dove & the World Association
of Girl Guides and Girl Scouts

フリー　ビーイング　ミー
Free Being Me

★　行　動　編　★

リーダーズガイド2
【シニア～25歳】

ガールスカウト日本連盟版

用語の定義

「Free Being Me（フリービーイングミー） 行動編」プログラムで使用している用語を以下のように定義しています。用語の理解にお役立てください。

ボディコンフィデンス　Body Confidence

自分の外見と自分ができることを肯定的に受け入れた状態です。

自己肯定感　Self-esteem

自分自身を尊重し大切にする気持ちです。自己肯定感の高い人は、自分自身に価値を感じています。

プロジェクト　Project

プロジェクトとは一定の期間内に目標を達成するために計画する活動のことです。プロジェクトを始める日と終える日を決めて、目標（何を変えるか）を検討し、それを実現する方法を計画します。また予算やチームづくり、1つ1つの作業を完了させる責任者などについても検討していきます。この冊子では、「プリント8」を用いると計画しやすいです。以下の教材も参考にしてください。

『Be the Change―わたしが変わる。未来が変わる。』

作られたイメージ　Image Myth

「作られたイメージ」とは私たちが住んでいるコミュニティが作り出した「理想とする外見」のことを指します。「作られたイメージ」は世界中に存在しています。例えばあるコミュニティでは、理想の女の子は細く日焼けしていて、体形に曲線美のあることですが、あるコミュニティでは、色白で小柄であることというように異なります。世界中で少女・女性・少年・男性は、それぞれのコミュニティが「理想とする外見」についてメディア・友達・家族・他人からたくさんのプレッシャーを受けています。「理想とする外見」は、実際には実現することが不可能なので、「作られたイメージ」と呼んでいます。本来、「美しい」「かっこいい」というのは多種多様なものなのですから。

もし参加者の中で誰かが「作られたイメージ」の一部を体現していたとしても、その人を傷つけないようにしてください。コミュニティには多種多様の「美」が存在していて、その人も同じように多様性の一部です。私たちが目指すのは特定の外見にこだわることから受けるプレッシャーを感じる人がいなくなることです。「作られたイメージ」に近い人が間違っているわけではありません。

アドボカシー（ガールガイド・ガールスカウト世界連盟の定義）　Advocacy

私たちは人々に影響を与えることで、すべての人々の暮らしを向上させるための意思決定ができるようにする。

- 私たちは人々に影響を与えること：発言すること・行動すること・教えること
- すべての人々の暮らしを向上させるため：成し遂げようとする結果にむかって焦点を絞り込むこと
- 意思決定ができるようにする：例えば…方針・コミュニティのルール・行動・姿勢・資金調達・支援など

詳細については、「プリント6」を参照してください。

キャンペーン　Campaign

いくつかの明確な目標に向かって、特定の人々を対象に計画された一連の活動のことです。

コミュニティ　Community

同じ地域に住んでいる人々のグループ、または何か共通事項、例えば、共通の問題または、興味を持っている人々のグループを意味します。

影響を与える人　Influencer

意思決定者に影響を及ぼすことのできる人やグループのことです。例えばある生徒のグループは、校長先生の決断に対して影響を与えるかもしれません。あるブロガーはそのブログをフォローする人々の行動に影響を及ぼすかもしれません。

意思決定者　Decision-maker

他者に影響を及ぼす決断をする権限のある人または組織のことです。例えば大統領や総理大臣は国家的・世界的な権限を持つ意思決定者です。学校の校長先生の決定は生徒と保護者に対し影響力があります。家族では親・保護者の決定ともいえるでしょう。

グループ　Group

複数の人の集まり。このプログラムを一緒におこなう人たちのことをグループと表現します。

チーム　Team

同じ目的を持ち、目標を達成するために協力して活動する人たちのことです。チームではメンバー各自が責任を持って自分の役割を遂行します。このプログラムではグループを少人数に分けて、チームを作り、同じ目的をもって行動します。

Free Being Me（フリービーイングミー）行動編

「Free Being Me（フリービーイングミー） 行動編」は、
ガールガイド・ガールスカウト世界連盟とダヴが協働開発したプログラムです。

はじめに

このプログラムは、わくわくしながら力をつけていく4つのチャレンジがあります。子どもたちや若者がいきいきと生きていけるような前向きな変化をもたらすプロジェクトを計画し、実行することを支援するものです。

ダヴ自己肯定感プロジェクトが実施した世界的規模の調査によると、自分の外見に満足していない少女に、以下のことが起きていると発表しました。
―10人のうち8人は、友達や恋人との関わりなど、人生において重要な関係をあきらめてしまう。
―10人に7人は自分の主張をしなくなり、消極的な考え方を持つようになる。
自分の外見に自信がないと、自分の持っている最大限の力を発揮しなくなるのです。

ガールガイド・ガールスカウト世界連盟（以下、WAGGGS）とダヴ自己肯定感プロジェクトは2013年からグローバルなパートナーシップを組み、2016年までに、350万人以上の少女と少年に「大好きなわたし～Free Being Me（フリービーイングミー）～」プログラムを展開してきました。日本では2014年から取り組みはじめました。しかし、さらに多くの人々に展開したいと考え、みんなからの意見をもとに「Free Being Me（フリービーイングミー） 行動編」プログラムを作りました。

このプログラムは、少女や少年の自己肯定感が低いことから生じる問題を改善するために作られました。自分の意識を高めるだけでなく、その問題を理解し、問題を改善します。

アンケート・話し合い・アクティビティを通して、コミュニティで起きている自己肯定感の低さが子どもたちや若者たちにもたらす問題を明らかにしていきます。そしてこの問題に関して変化をもたらすために、自分たちのプロジェクトを計画します。計画していく中で、アドボカシーのスキルとアイデアを学びます。

プロジェクトに取り組んだら、世界中のガールガイド・ガールスカウトと活動したことをオンラインで共有しましょう。また取り組んだらバッジを取得できます。

バッジを取得するためには、プロジェクトで以下のことをおこないます。
参加者の1人につきコミュニティの3人以上の人に協力をお願いして、プロジェクトに参加してもらいます。例えば、SNSでコンテンツを共有してもらったり、請願書にサインしてもらったりします。コミュニティでより多くの人に問題を認識してもらい、行動を起こしてもらうことを目的としています。

「Free Being Me（フリービーイングミー） 行動編」を実施するために「大好きなわたし～Free Being Me（フリービーイングミー）～」を事前におこなう必要はありませんが、必要に応じ「大好きなわたし～Free Being Me（フリービーイングミー）～」に取り組むと理解が深まります。

FBM行動編バッジ

フリー　ビーイング　ミー
FREE BEING ME
★ 行動編 ★

4つのチャレンジ

「Free Being Me（フリービーイングミー）行動編」プログラムの4つのチャレンジをすべて終えると、バッジを取得することができます。1つ目のチャレンジ「SEE THE CHANGE 取り組む前に」は、2つのセッションで、その他のチャレンジはそれぞれ1つのセッションで構成されています。このガイドブックに沿って自分たちのペースで進めてください。

チャレンジ1
SEE THE CHANGE 取り組む前に
（セッション1・2）

- 「作られたイメージ」について考え、またそれがどのように自己肯定感を低くしているかを理解する。
- コミュニティで若者に影響しているボディコンフィデンスの問題を明確にする。
- 「作られたイメージ」がどこから生まれてきているのか、誰が「作られたイメージ」を変える権限を持っているのかを理解する。
- 「作られたイメージ」と低い自己肯定感から生まれた問題の根本的な原因を明らかにする。

チャレンジ2
PLAN THE CHANGE 変化をデザインする
（セッション3）

- アドボカシー活動について学び、スキルをみがく。
- ビジョンをかかげ、プロジェクトを実施することによって起こしたい変化のゴール・目標を設定する。
- 変化を起こすために、どのような影響力のある人または組織に働きかけるかを決める。
- ゴールに到達するために、自分が選んだ人または組織にどのように働きかけ、どのようにコミュニティを巻き込むのか、そのプロジェクトの計画を立てる。
- 他の人々にプロジェクトをどのように伝えていくか意見をまとめる。

チャレンジ3
MAKE THE CHANGE 行動を起こす
（セッション4）

- チームが集まり、チームワークのスキルを身につける。
- 意思決定者に自信を持って意見を述べ、説得するために必要なスキルを身につける。
- 計画を実行に移す。

チャレンジ4
SHARE THE CHANGE 次につなげる（セッション5）

- プロジェクトをWAGGGSのFree Being Meのサイトやsnsで共有する。ハッシュタグは「#FreeBeingMe」を付ける。世界中の人とFree Being Meの取り組みを共有できる。
- プロジェクトの取り組みと成果を評価する。
- ビジョンの達成に向かい、次につながる計画を立てる。ゴールを達成したら、ビジョンの実現に近づく。新たなゴールを設け、ビジョンの実現に向け取り組む。

プログラムを始める前に…

対象年齢

このプログラムは、シニア～25歳用に作成されています。ブラウニー・ジュニア用のプログラムも別にあります。11～14歳のグループでは、シニア～25歳用プログラムと、ブラウニー・ジュニア用プログラムからアクティビティをうまく組み合わせて、活動することもできます。

また、18～25歳のグループは、フリービーイングミー指導者研修会を修了後、同年代（18～25歳）とともに自分がリードしこのプログラムをおこなうことができます。

進め方

このプログラムは4つのチャレンジに分かれています。チャレンジ1とチャレンジ2については、それぞれ少なくとも90分～2時間を目安に、取り組みます。チャレンジ3は、計画する活動によりかかる時間が異なります。チャレンジ4は、集会の一部の時間を利用してもよいでしょう。

このプログラムはそれぞれのグループの状況に合わせて進め方を決めてください。2～3回の集会を通してすべてのプログラムをおこなうことができます。2～3カ月にわたって長期的に取り組むこともできます。あるいはキャンプや連休を利用して取り組むこともできます。

アクティビティは順番通りに、また説明の通りにおこなうようにしてください。

正しく活動していただくために、リーダーが参加者に説明していただきたい部分は青の文字で記載しています。この内容は、要点をふまえれば自由にアレンジすることができます。

サポート

教材・アイデア・ヒントが必要な場合は、以下のウェブサイトを参考にしてください。（英語）

www.free-being-me.com/about/action-on-body-confidence ＊「Free Beingm Me（フリービーイングミー）行動編」は、日本連盟の名称です。WAGGGSはこのプログラムを「Action on Body Confidence」と呼んでいます。

Free Being Me(フリービーイングミー）行動編

Free Being Me（フリービーイングミー）行動編」を実施するために従来の「大好きなわたし～Free Being Me（フリービーイングミー）～」を事前におこなう必要はありませんが、必要に応じ取り組むと理解が深まります。

「Free Being Me（フリービーイングミー） 行動編」は、ガールガイド・ガールスカウトのより多くの少女が、プロジェクトを計画・行動し、世界中の仲間と考えや体験を共有する機会を提供します。

身につくスキル

参加者はキャンペーン活動・コミュニティ活動・アドボカシー活動の進め方のほかに、チームで活動する方法・計画の立て方・調査方法・イベントのすすめ方・意思決定への導き方などのスキルを身につけることができます。

コニュニティ

あなたはどんな支援が必要ですか？　アイデアを誰にどこで共有しますか？　WAGGGSのFacebookグループに参加したり、ハッシュタグ「#FreeBeingMe」をフォローしたりするとこの取り組みをしている人たちのコミュニティで情報を得たり発信することができます。

SNSを安全に利用することについて

プロジェクトのアイデアとして「SNSを利用する」ことがあります。20歳未満の参加者が画像や動画を共有する場合には保護者の許可を得てください。
ガールスカウト日本連盟公式ホームページ「ソーシャルメディア利用ガイドライン」に、インターネットの安全について説明しています。

www.girlscout.or.jp/members/downloadcenter/docs_secure/socialmedia_riyou_guideline.pdf

安心・安全に活動できるグループ作り

ボディコンフィデンスを学ぶにあたり、安心して安全に学べる環境づくりに留意してプログラムを実施しましょう。

- 互いを思いやるグループ独自のルールを作る。
- グループ内で聞いた個人的な話をグループ外の人に共有しない。
- 少女が不安を感じたり、休みたくなったとき、休むことができる安心・安全な場所を確保する。
- ボディコンフィデンスに関して、より支援が必要と思われる場合は、プロジェクトを実施する前に、「大好きなわたし～Free Being Me（フリービーイングミー）～」プログラムをおこなってから、「Free Being Me（フリービイングミー） 行動編」に戻る。

グループ内で、ボディコンフィデンスについて学ぶための手引きがもっと必要な場合

「大好きなわたし～Free Being Me（フリービーイングミー）～」のリーダーズガイドを以下よりダウンロードすることができます。

www.girlscout.or.jp/members/activity/fbm/
また、購入したい場合はガールスカウト日本連盟オンラインストアより購入できます。
www.girlscout.or.jp/members/goods/orderdl/
会員でない方はお問い合わせください。
お問い合わせ先メールアドレス：shop@girlscout.or.jp

WAGGGSのオンライン学習コースGLOW のFree Being Meのコース（英語）で学ぶこともできます。
www.wagggs.org/en/what-we-do/glow/

プログラム概要

チャレンジ1 SEE THE CHANGE　取り組む前に－セッション1－

時間	アクティビティ名	内容	ねらい
セッションを始める前に P.8　P.37	事前アンケート	プログラムに取り組む1～2週間前に、参加者にアンケート用紙を渡し、参加者はアンケートを実施する。	コミュニティでボディコンフィデンスの問題とその問題を解決するために必要な変化とは何かを知る。
アクティビティ1 15分　P.9	自分をほめよう	それぞれの個性を確認するゲーム。	ボディコンフィデンスの意識が子どもや若者たちにとってなぜ大切なのかを考え始める。
アクティビティ2 15分　P.11	「作られたイメージ」を見つけよう	「作られたイメージ」とその影響を話し合う。	ボディコンフィデンスを感じられないことから生じる問題を意識し始める。
アクティビティ3 25分 P.13　P.39	アンケート結果の集計	事前アンケートの結果を集計し、自分のコミュニティにおける状況を把握する。	コミュニティにとって最も大きなボディコンフィデンスの問題は何か、また問題解決の活動の必要性を理解する。
アクティビティ4 25分　P.16	「作られたイメージ」はどこからきたのか？	「作られたイメージ」はどこからきたのかについて、また誰がその影響力をもっているのかを探る。	「作られたイメージ」はどこから生まれ誰がそのイメージを決める権限を持っているのかを探る。
アクティビティ5 10分 P.18　P.41	私たちの望む世界	「作られたイメージ」のない世界、外見へのプレッシャーのない世界を考える。	「容姿へのプレッシャーのない世界」がどういうものかイメージし、ビジョンをたてられるようにする。

チャレンジ1 SEE THE CHANGE　取り組む前に－セッション2－

時間	アクティビティ名	内容	ねらい
アクティビティ1 20分 P.19	問題の根	「問題の木」を作り、自己肯定感の低さによって引き起こされる問題を一つ取り上げ、その原因を深く掘り下げる。	自己肯定感の低さから生まれる問題を一つに絞り、その一つの問題について深く考える。問題の原因を探求することで、自分たちが考えている変化が問題の解決に必要かどうか判断する。
アクティビティ2 20分 P.22	問題解決を支援してくれるのは誰？そして何？	必要な変化と変化を支援してくれる意思決定者と影響を与える人を選ぶ。	選んだ問題の改善するための変化とは何なのかを明らかにする。その一つの問題またその変化を実現することができそうな意思決定者と、その意思決定者に影響を与えることができる人たちは誰なのかを考える。
アクティビティ3 45分 P.23 P.42～47	「作られたイメージ」トークショー	トークショーを開き、選んだ意思決定者または影響を与える人にインタビューする。これにより意思決定者と影響を与える人について理解を深め、変化を起こすよう説得する練習をする。	意思決定者と影響を与える人を理解し、どのようにして影響を及ぼすことができるかを理解する。

プログラム概要
（つづき）

チャレンジ2 PLAN THE CHANGE　変化をデザインする－セッション3－

時間	アクティビティ名	内容	ねらい
アクティビティ1 5分　P.25	力強い立ち方	立ち方を練習して、自信とパワーを身につける短時間で楽しいアクティビティ。	自信と周りに影響を与えるスキルを育てる。
アクティビティ2 15分 P.26　P.48	アドボカシースキル	アドボカシー活動について学び、短時間で相手を説得する練習を2人1組でおこなう。	プロジェクトの実施に必要なスキルを練習する。
アクティビティ3 60分　P.28 P.49〜51	プロジェクトの計画	ビジョン・ゴール・目標を設定し、活動計画・働きかける意思決定者・影響を与える人について意見をまとめる。	プロジェクトの明確な計画を立てる。

チャレンジ3 MAKE THE CHANGE　行動を起こす－セッション4－

時間	アクティビティ名	内容	ねらい
プロジェクトによる P.31	プロジェクトの実行	計画に沿って、望む変化に向けて行動する。 以下のアイデアを活用する。 ・モニタリングの仕方 ・人に影響を与える方法 ・チームワークの築き方	計画したプロジェクトを実際におこなう。

チャレンジ4 SHARE THE CHANGE　世界と共有する－セッション5－

時間	アクティビティ名	内容
45分 P.34	世界と共有する	体験と学んだことをWAGGGSのFree Being Meのウェブサイト（英語）などに共有する。
	評価する	プロジェクトの実施状況を評価する。
	次に何をする？	プロジェクトをどのように継続し、変化を起こし続けるかを話し合う。
	お祝いしよう！	成し遂げたことを祝いバッジを取得する。

取り組む前に
SEE THE CHANGE
★ チャレンジ1 ★

セッション1
事前アンケート

セッションを始める前に

概要
友達や家族の自己肯定感とボディコンフィデンスについて調べます。

準備するもの
「プリント1」のアンケート用紙のコピー

ねらい

コミュニティでボディコンフィデンスの問題とその問題を解決するために必要な変化は何かを知ります。

活動内容

「Free Being Me（フリービーイングミー）行動編」プログラムに取り組む1〜2週間前に、参加者にアンケート用紙を渡し、自宅に持ち帰ってもらいます。

12〜25歳の友達や家族など3人以上にアンケート用紙に記入してもらいます。

リーダーから参加者へ説明します。

私たちはこれから「Free Being Me（フリービイングミー） 行動編」のプログラムに取り組みます。世界中のたくさんの人々が外見に自信がないため、自分自身の可能性や自分ができることから遠ざかってしまっています。それはボディコンフィデンスを感じられないことが原因で、世界は何かを失いつつあります。

これからおこなうセッションでは「ボディコンフィデンスとは何か」「どうしてボディコンフィデンスの意識が重要なのか」について考え、そのことに影響力のある意思決定者に行動を起こすように働きかける準備をします。

まずはじめにあなたの知っている12〜25歳の人たちにアンケートをします。アンケートでは、特定の容姿でなければいけないというプレッシャーを感じたことがあるか、そのプレッシャーはどこからきているのか。「完璧」であるべきというプレッシャーが、自分の暮らしに影響を与えているかどうかを調べます。

安全にアンケートをおこなうために

参加者に自分の知っている人のみにアンケートに協力してもらうことを説明します。またプライバシーを守るようにして、アンケート用紙に記入してもらうようにしてください。リーダーは、親・保護者にはアンケートを実施することを伝えておきましょう。

取り組む前に
SEE THE CHANGE
★ チャレンジ1 ★

セッション1　アクティビティ1

自分をほめよう

15分

学ぶこと

外見だけでなく人格・才能（優れていること）・興味などを含めた「その人すべて」について話し合い、互いを尊重します。自分たちは個性豊かなメンバーで構成されていて、すばらしいグループであることを認識します。

ねらい

ボディコンフィデンスの意識が、子どもたちや若者たちにとってなぜ大切なのかを考え始めます。

活動内容

1. 参加者にそれぞれ3枚の紙を渡します。
2. 3枚の紙に以下のことを1枚に1つずつ書きます。

目：自分の体の中で見た目が気に入っているところ。（理由は書かなくてよい）

心：自分が気に入っている自分の性格。例えばおもしろいところや思いやりのあるところなど。

足：自分の体を使ってできることで、自信のあることや楽しんでいること。例えば、歩いて通学していること、サッカーをすること、料理を作ることなど。

3. 模造紙に、人の形を描き、壁に貼ります。

4. 「自分をほめよう」ゲームを始めます。このゲームはグループのメンバーが打ちとけ、つながりを作るためのものですので楽しくおこなってください。

①少人数に分かれます。同じ人数にならない場合はリーダも参加します。

②人の形を描いた模造紙の貼ってある反対側の壁に立ちます。各チームで「目」「心」「足」の紙をそれぞれまとめてチームの前に置きます。

概要

あなた自身の個性とグループみんなそれぞれの個性を確認するゲームをします。

準備するもの

参加者1人あたり紙3枚（または付箋3枚）、ペン、模造紙1枚、セロテープ

③参加者もリーダーも目を閉じ、両手を「目」か「心」（胸）か「足」のどこかに置くように伝えます。リーダーは目を開け、参加者が自分の手を「目」「心」（胸）「足」に置いたかどうか確認して「目」「心」「足」のどれか1つを選び、大きな声で叫びます。

④全員が目を開けます。リーダーが叫んだ体の部分に両手を置いている参加者は、その体の部分の紙を1枚とり、反対側の壁まで走って模造紙に貼ります。

⑤紙がなくなるまで③④を繰り返します。はじめにすべての紙がなくなったチームの勝ちです。走る時間を制限したり、走るコースに障害物を置いてもおもしろいでしょう。

⑥勝ったチームをお祝いします。参加者は残っている紙を模造紙に貼ります。全員で模造紙に書いてあることを読み上げます。

他の方法で

同じゲームをもう少し静かにおこなうこともできます。

参加者は床に円形に座ります。9ページの2で記入した「目」「心」「足」のすべての紙を1つの山に重ね、参加者の真ん中に置きます。最初の人を決めます。最初の人は山の中から1枚紙を取ります。それを読み上げ、誰が書いたのかを当てます。当たらなければ、書いた本人が名乗り出ます。次に最初の人の左隣の人が同じことをし、これを繰り返します。誰が書いたのか当てたら模造紙に貼ります。参加者が多い場合は少人数に分かれておこないます。一番多く当てた人の勝ちです。

自分をほめよう
(つづき)

15分

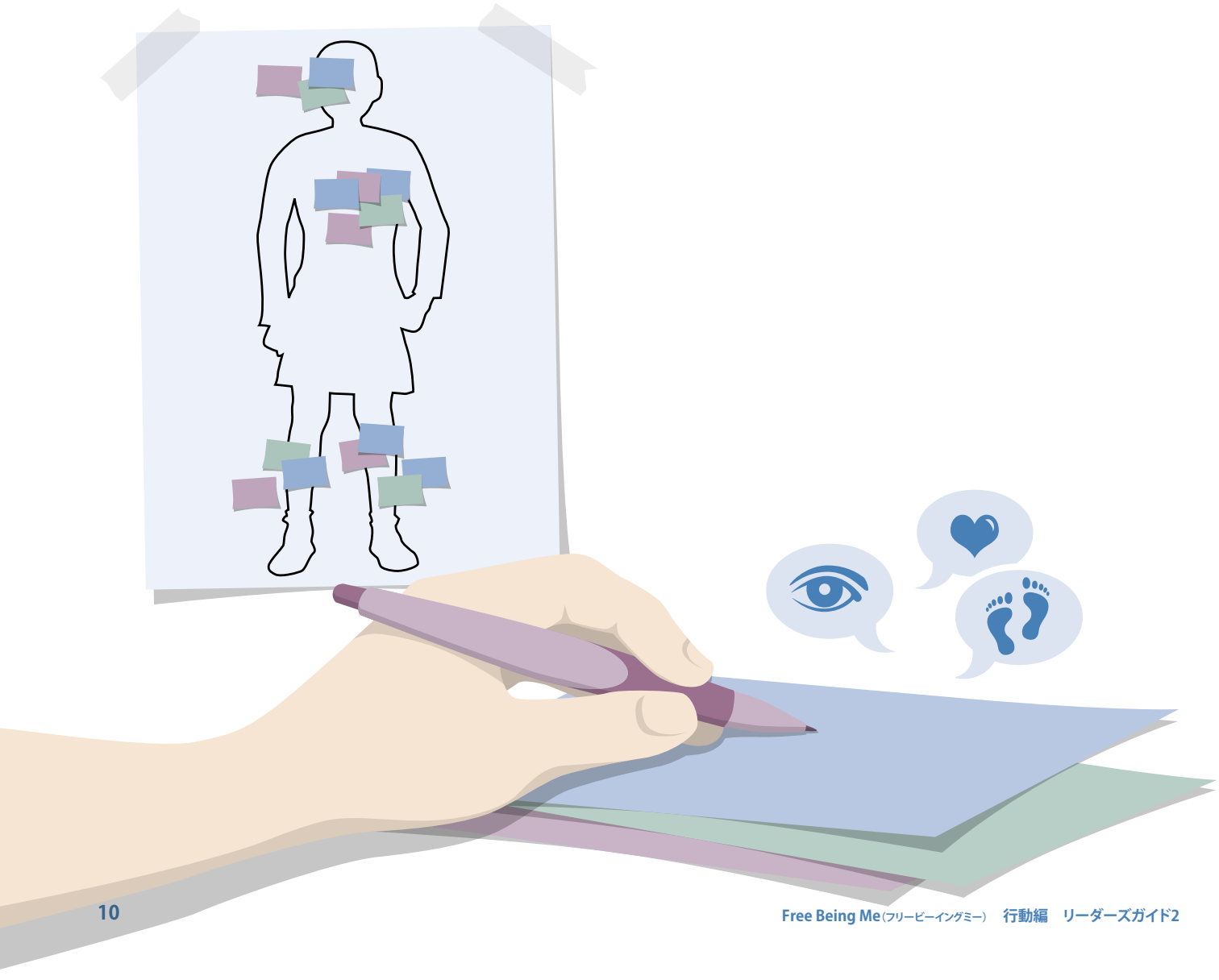
5. ゲームの後話し合います。
参加者を模造紙の周りに集合させます。
この模造紙の人物が私たち全員を表しています。私たちはそれぞれ個性があり、外見が違い、好きなことが違い、できることも違います。1人ひとりが特別な人です。私たちはみんなが自分に自信を持てるようになる活動をはじめようとしています。紙に書かれているように、おのおのが違う形でグループでの役割があり、グループの誰もが同じように重要な存在であることを認識することは大切なことです。

話し合い

- 自分自身の好きなところについてみんなで話しあうことは大切だと思いますか？
  それはなぜですか？
- 外見以外のことについて話しあうことは重要ですか？
  それはなぜですか？
- 外見を気にしすぎることで、自分自身への感謝や自己を肯定することを見失ってしまうと思いますか？

説明

「Free Being Me（フリービーイングミー）行動編」プログラムに取り組むのは、自分の見た目を肯定的にとらえられるようにするためです。そうなれば自分のすべてを大切にして、自分の夢を追い続けることができるでしょう。



取り組む前に
SEE THE CHANGE
★ チャレンジ1 ★

セッション1　アクティビティ2

「作られたイメージ」を見つけよう

15分

概要

グループで話し合い「作られたイメージ」を定義します。また多くの少女たちが「外見はこうであるべき」とプレッシャーを感じていることのリストを作ります。

準備するもの

模造紙1枚、太いペン

学ぶこと

参加者は「作られたイメージ」について理解します。それは、誰かによって作りあげられた間違ったイメージであることを理解します。そのイメージを実現することは不可能であり、そのイメージが人を美しく見せるための唯一の方法ではないからです。

ねらい

ボディコンフィデンスを感じられないことから生じる問題を意識し始めます。

始める前の留意事項

参加者が、以前「大好きなわたし～Free Being Me（フリービーイングミー）～」プログラムをおこなっている場合は、このアクティビティをおこなわなくてもかまいません。ただし「作られたイメージ」とは何かを覚えていることを確認してください。参加者の「作られたイメージ」が変化しているか話し合い、新しい流行のイメージやファッションが加わっているかどうか話し合いましょう。

活動内容

注意

男女混合のグループの場合、少女と少年を分けて別々の「作られたイメージ」のアクティビティに取り組むこともできます。または少女と少年、両方のリストに全員で取り組んでもよいです。別々に取り組んだ場合、男女一緒に集まり質問の時間をとります。もし時間があれば「作られたイメージ」と「ジェンダー」の関係について話し合うのもよいでしょう。

このアクティビティはテンポよくおこないます。リストをまとめるのに時間をかけすぎないでください。

1. リストを作成します。
   模造紙の一番上に「完璧な容姿の女の子」もしくは「完璧な容姿の男の子」と書きます。

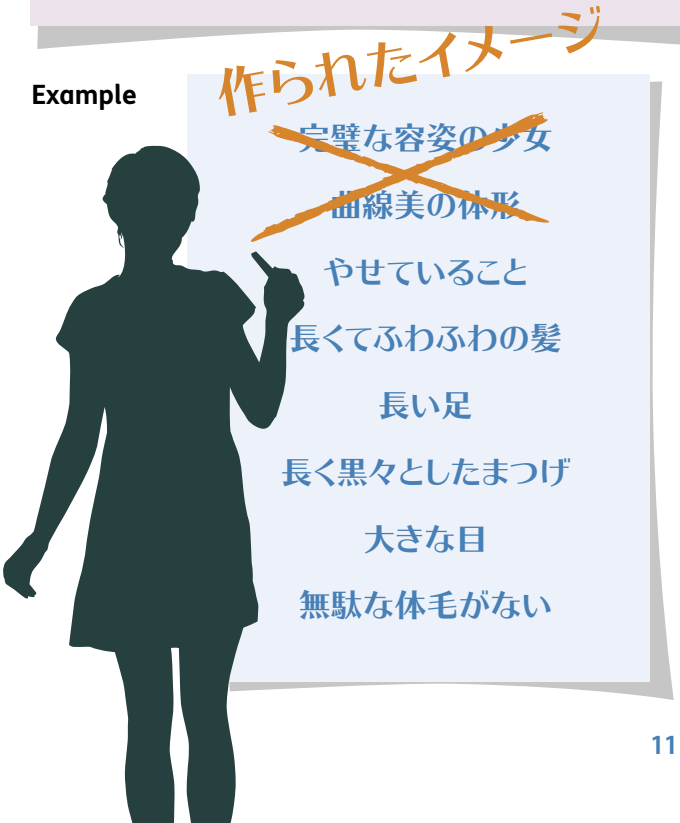
「完璧な容姿」の人の特徴について、グループで考えてみましょう。髪の毛・顔・体形・足・手・肌など体のあらゆる部分について考えてみましょう。

グループの全員が発言するように促し、リストを増やしていきましょう。グループのみんなの発言はすべて書きとめます。みんなの発言を書きとめるときは、できるだけ詳しく書くようにします。例えば誰かが「背が高い」と言ったら「どのくらいの背の高さ？」と尋ねます。もし誰かが「完璧な歯」と言ったら「どんな風に完璧な歯？　例えば、白いとか、輝いているとか？」と尋ねます。このようにして、リストをどんどん長くしていきます。

ヒント

もし参加者の中で誰かが「作られたイメージ」の一部を体現していたとしても、その人を傷つけないようにしてください。コミュニティには多種多様の「美」が存在していて、その人も同じように多様性の一部です。私たちが目指すのは特定の外見にこだわることから受けるプレッシャーを感じる人がいなくなることです。「作られたイメージ」に近い人が間違っているわけではありません。

Example



取り組む前に
SEE THE CHANGE
★ チャレンジ1 ★

「作られたイメージ」を見つけよう（つづき）

15分

2. リストを読み上げます。

リストが完成したら、リーダーは感情をこめて、長いリストであることを強調しながら読み上げます。読み上げながら、リストに矛盾が見つかったら指摘します。例えば、あるコミュニティでは「完璧な容姿の女の子」は痩せていることなのに同時に曲線美のある体がよいこと。あるいは背が高いと同時に足が小さいことは、矛盾していることになります。このような矛盾を指摘してください。リストを声に出して読み上げ、矛盾を指摘する役は必ずリーダーがおこなってください。

3. 説明します。

「完璧な容姿の女の子」や「完璧な容姿の男の子」はイメージです。すべてを実現することは不可能で、非現実的で、体にとても悪い影響を及ぼします。これを「作られたイメージ」と呼びます。

重要 リストの1番上に書いた「完璧な容姿の女の子」または「完璧な容姿の男の子」を線で消して「作られたイメージ」と書きます。

4. 話し合います。必ず以下のすべての質問をし、参加者に話し合ってもらいます。

・「作られたイメージ」のリストをすべて一度に達成することはできますか？

いいえ！リストに載っている特徴をすべて持っているように思えたとしても、モデルや有名人などの顔や体の画像は、広告や映画でのイメージに合わせて、パソコンで加工されています。

・このリストはいつの時代も同じだと思いますか？

いいえ！「完璧な容姿」の特徴のリストは常に変化します。

・別の国の同年代の少女・少年に尋ねたとしたら、同じリストになると思いますか？

「作られたイメージ」のリストは、一部は共通しているかもしれませんが文化によって異なることが多いです。特に「有名なハリウッド映画」や「ボリウッド映画（インドの映画）」のイメージは世界に影響を与えます。

・あなたやあなたの友達は、この「作られたイメージ」のリストのようにあるべきだというプレッシャーを感じていますか？

このリストのよくないところは何でしょう？

例えばあなたを不安にさせる。不幸にする。自分は十分でないと感じる。他人と比較してしまう。自己肯定感の低下など。

・「作られたイメージ」のようになろうとすることが、個人やコミュニティにとって問題である理由が他にありますか？「作られたイメージ」のリストの横にその理由を書きましょう。

例えばお金がかかる。肉体的・精神的に健康を損なう可能性がある。もっと有効に使えるかもしれない時間をイメージ作りにとられる。低い自己肯定感。スポーツやその他の活動に参加したくなくなる。勉強に集中できない。コニュニティはそれらの人々のスキルや能力がもたらすかもしれない変化を損失する。楽しくて重要な活動から目を背け、自己主張をしなくなる。ジェンダーの固定観念を生み出してしまう。

・「作られたイメージ」を実現しようとすることはよいことだと思いますか？

参加者が「いいえ！」と叫ぶように導きます。

ヒント

「作られたイメージ」と「作られたイメージ」が生む問題のリストは、今後の活動時にも掲示して、何に取り組もうとしているのかを常に思い出せるようにします。

一歩進んだ活動

少女・少年の容姿に関する調査について、時代や文化の異なるデータを集め、自分の作った「作られたイメージ」のリストと比較することもできます。それぞれのリストには違いがあるでしょうか？

取り組む前に
SEE THE CHANGE
★ チャレンジ1 ★

セッション1
アクティビティ3

アンケート結果の集計

25分

学ぶこと
アンケート結果から分かったことについて考えます。

ねらい
コミュニティにとって最も大きなボディコンフィデンスの問題は何か、また問題解決の活動の必要性を理解します。

活動内容
自分のコミュニティにおける「作られたイメージ」は何かを理解します。また、アンケートの集計から「作られたイメージ」が人々にどのように影響しているのかを見つけ出します。

概要
グループで事前アンケートの結果を集計します。

準備するもの
事前に取り組んだアンケート、「プリント2」をコピーしたもの（もしくは、自分たちで作ったフォームを使ってもよい）、ペン

	チェックの数
体の大きさ	正正正正正正正
体形	正正正下
髪の質	正正正正正下
肌の色	正正
肌（にきびなど）	正正丅
顔立ち	正正正下
その他	正正正正正丅

質問6　この1ヵ月間で、自分の容姿が原因で、行動しなかったことはありますか。

	チェックの数				
	まったくない	行動しないこともあった	行動しないことが多くあった	いつも行動しなかった	どれもあてはまらない
海やプールに泳ぎに行く	正正正	正正正	正	丅	正正正
イベントやパーティ、飲み会に行く	正下	丅	正丅	正正	正下
洋服を買いにいく	正丅	正正丅	正下	正下	下
運動やスポーツをする	正正正	丅	下	正正正	正正
意見を述べたり、自分自身のために立ち上がる	正正正	正下	正下	正	正正正
病院に行く	正正	下	正下	正正正	正正正
学校や大学、仕事に行く	正正下	正正正	正	正下	正丅
友達と過ごす	正正丅	正下	正	正正下	正下
家族と過ごす	正正正	正下	正下	下	正正正

1. すべてのアンケート結果をまとめます。グループが多人数の場合は少人数に分かれます。「プリント2」の表を壁に貼るなどして、参加者は自分のとったアンケートの結果を表に印をつけて集計します。

2. アンケートを集計し、次のページにある質問に答えてアンケート結果のまとめを作ります。時間があれば参加者を少人数に分けて、それぞれの質問についてその結果をまとめるようにしてもよいでしょう。またグループが他のアクティビティをしている間に、リーダーや年長の参加者がまとめてもよいでしょう。

取り組む前に
SEE THE CHANGE
★ チャレンジ1 ★

アンケート結果の集計
（つづき）

25分

質問3から　何人が周囲からプレッシャーを感じて、外見を良くするようにしたいと感じていますか？（例えばダイエットをする、お化粧をする）

・とても感じる（　　）人

・ある程度感じる（　　）人

・そんなに感じない（　　）人

・まったく感じない（　　）人

・わからない（　　）人

質問4から　「外見を変えなければというプレッシャーを感じたことがある場合、そのプレッシャーはどこからくるものだと思いますか？」の質問に対し、統計をとり、上位3つを挙げます。

1位 ……

2位 ……

3位 ……

質問5から　一番気にしている外見の上位3は？

1位 ……

2位 ……

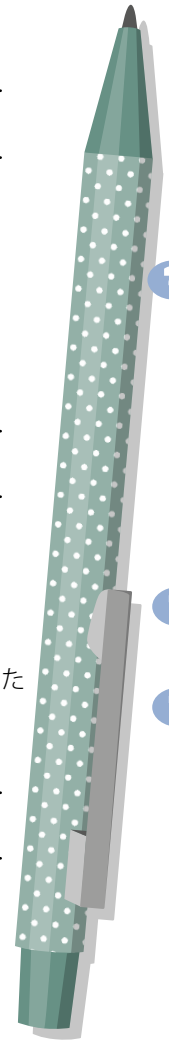
3位 ……

質問6から　「自分の容姿が原因で行動しなかったこと」の上位3つの行動をあげてください。

1位 ……

2位 ……

3位 ……



質問6から　「まったくない」「行動しないこともあった」「行動しないことが多くあった」「いつも行動しなかった」のうち、最もチェックが多かった選択肢はどれですか？

……

3. 参加者で結果を共有しましょう。リーダーが結果を読み上げます。時間があれば、以下のように結果を共有します。

質問3について　部屋に目に見えない線を想像します。線の一方の端が「外見を変えなければというプレッシャーをとても感じる」、反対側の端が「プレッシャーをまったく感じない」という立場を示すことを説明します。

参加者に、人々が感じているプレッシャーの強さを表していると思う位置に立つように伝えます。参加者が移動したら、何人かにどうしてその位置に立ったのかを尋ねます。それから結果を読み上げます。

・驚いている参加者はいませんか？

・参加者はこの結果を予想できていましたか？

・それはなぜでしょう？

質問4について　すべてのリストを読みあげ、1位だと思うものに手を上げてもらいます。その後、上位3つの結果を伝えます。

・参加者の予想は当たっていましたか？

・この結果に驚いていますか？

・それはなぜでしょう？

質問 5について　上位に入ると思う外見について、「質問4について」と同じように質問してください。

質問 6について　「自分の容姿が原因で行動しなかった」最大の3つの行動について「質問4について」と同じように質問して投票してください。回答がもっとも多かった選択肢については、「質問3について」と同じように想像した線に沿って、表していると思われる位置に立つように伝えます。

取り組む前に
SEE THE CHANGE
★ チャレンジ1 ★

アンケート結果の集計
（つづき）

25分

4. 話し合います。

- このアンケート結果からどんなことが分かりましたか？
- あなたの周囲の人は、自分の外見を気にして何をためらっていますか？
- どんな種類の問題がボディコンフィデンスを感じられなくしているのでしょう。「作られたイメージ」のアクティビティですでに話し合いましたが、アンケートの集計結果からもっといろいろなことがわかるでしょう。

問題の例を挙げてみます。

— 食事制限をしたり、極端な運動をしたり、肌を白くしたりして「作られたイメージ」になるように、容姿を変えようとすること。
— 外見を変えるためにたくさんの時間とお金を費やすこと。
— 特定の活動を経験する機会を失うこと。
— 自分の意見を発言しなかったり、自己主張をしたり、自分を守ることをやめること。
— 「作られたイメージ」と異なる人を差別したり、いじめたりすること（学校やSNSなどで）。

・このような状況を変える必要はありますか？
それはなぜですか？

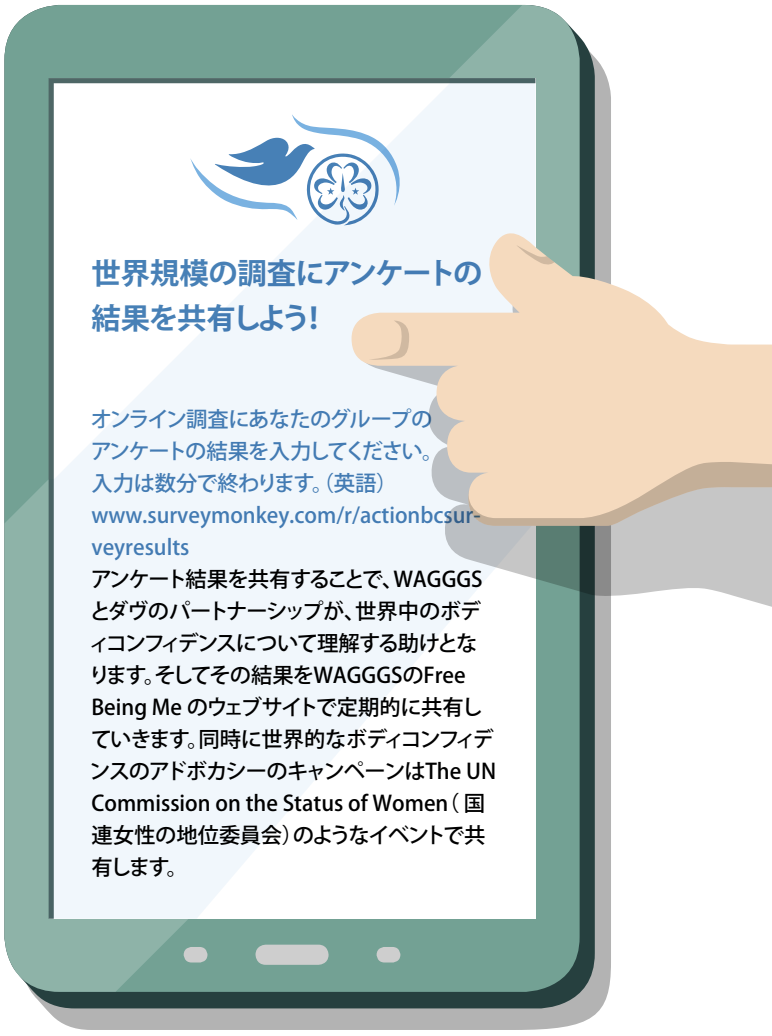
ヒント

この問題のリストは、後でプロジェクトの計画を立てるときに使います。

アンケート結果によっては、そのコミュニティはボディコンフィデンスを感じているかもしれません。それはすばらしいことです！ 参加者はボディコンフィデンスについて世界規模の統計をもっと知りたくなるかもしれません。以下のウェブサイトをご覧ください。（英語）

www.dove.com/us/en/stories/about-dove/our-research.html

世界中の少女が外見を気にしていることがわかります。



取り組む前に
SEE THE CHANGE
★ チャレンジ1 ★

セッション1　アクティビティ4

「作られたイメージ」はどこからきたのか？

25分

学ぶこと

「作られたイメージ」はどこから生まれたのかについて深く探ります。また意思決定者と影響を与える人の違いを学びます。

ねらい

「作られたイメージ」はどこから生まれ、誰がそのイメージを決める権限を持っているのかを探ります。

活動内容

1.どこで「作られたイメージ」を見たり聞いたりしましたか？

少人数に分かれて話し合います。

「作られたイメージ」はどこからくるのでしょうか。―どこで見ましたか？ 聞きましたか？ 体験しましたか？

「作られたイメージ」が生まれたところを少なくとも5つ考えます。それらの考えを1つずつ紙に書き出し、壁に貼るかまたは床に置きます。リーダーはその考えのうち、同じもの、似たようなものをまとめます。下のアイデアを参考にしてください。

アイデア

「作られたイメージ」を見たり聞いたり体験したところ

- SNS（Twitter、Facebook、Instagram、Snapchat、LINEなど）
- 健康産業
- 商品を売っている会社
- 雑誌
- 広告
- 映画やテレビ
- 服飾業界
- 有名人の話やコメント
- 友達からのプレッシャー（特に学校で）

概要

少人数に分かれてアイデアを生みだします。

準備するもの

2色の紙（または付箋）、ペン

2.作られたイメージ」に影響を及ぼしているのは誰ですか？

「作られたイメージ」を作りあげることに影響を及ぼしているのは誰ですか？

重要：はじめに、以下の2つのタイプの人を説明します。

影響を与える人

人の意思決定に影響を及ぼす、あるいは意思決定を変えることのできる人々のことです。影響を与える人の言動が、その問題に対するみんなの見解に影響を与えます。影響を与える人は、肯定的な変化をもたらすために重要な存在です。

例えば
保護者と教師は、いじめについて学校の方針を変更するために、校長先生に影響を与えます。

意思決定者

変化を起こすとき意思決定をする権限を有する人です。

意思決定者とは決定する権限を持ち、私たちの暮らしに直接影響を及ぼす意思決定を下すことができる人物または組織のことです。

例えば
校長先生はいじめについて学校の方針を変更する決定を下せます。

取り組む前に
SEE THE CHANGE
★ チャレンジ1 ★

「作られたイメージ」はどこからきたのか？（つづき）

25分

少なくとも5人の意思決定者と5人の影響を与える人を考えます。意思決定者と影響を与える人は色を分けて書きます。（右のアイデアを参照してください。）

「作られたイメージ」の模造紙に、2色の紙を関係のある項目に貼ります。影響を与える人なのか意思決定者なのか区別してください。それぞれのリストには、たくさんの異なった意思決定者と影響を与える人が存在します。例えば商品を売っている会社は、顧客・競合会社・メディアなどから影響を受けます。

ヒント

ここでは、意思決定者と影響を与える人は一般的な組織やグループで、個人の名前を書く必要はありません。

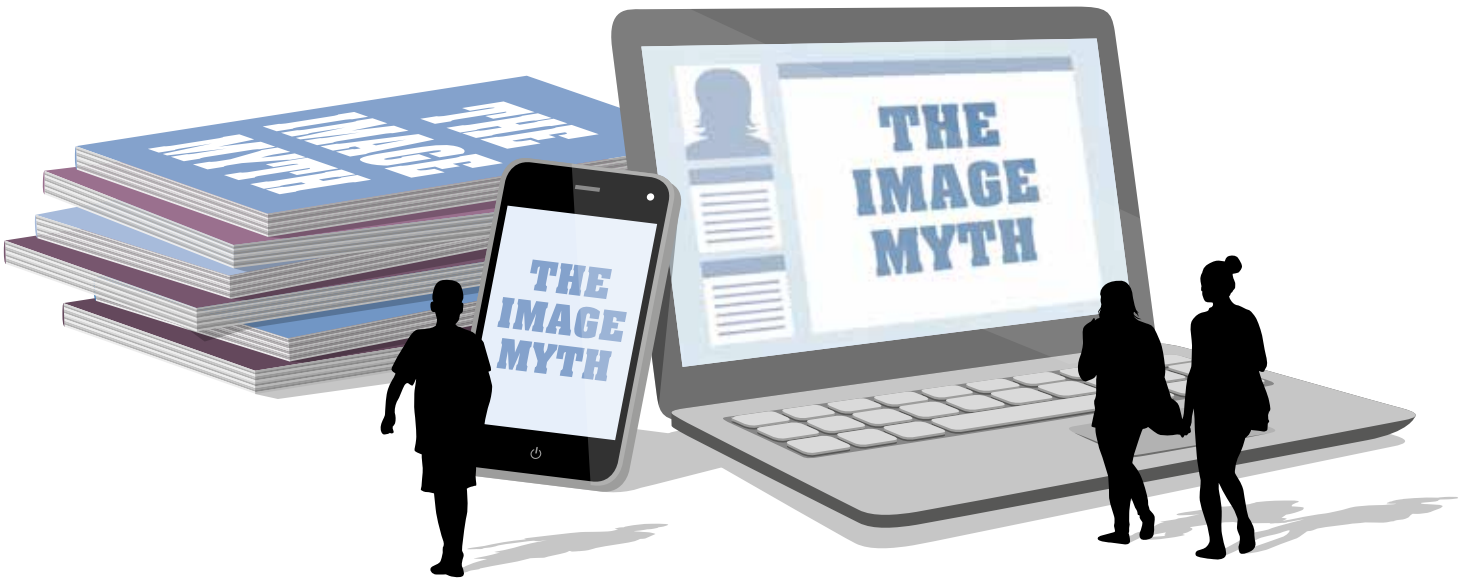
アイデア

意思決定者 ―「作られたイメージ」をなくすために意思決定のできる人または組織

- Twitter、Facebookやinstragramなどの SNSを提供する会社のCEO
- 健康や美容に関する製品を生産している大企業
- 雑誌の編集者
- お店のオーナー
- 学校の先生、校長先生
- 政府の健康や教育に関連する大臣
- 広告会社の経営者
- 映画やテレビのプロデューサー
- ファッションデザイナー

影響を与える人 ― 意思決定者に影響を与える人

- SNSの利用者（ブロガーやYouTuberなど）
- 健康についてのブログや記事を書いている「健康の達人」
- 友達
- ジャーナリスト
- 家族
- 有名人



セッション1　アクティビティ5

私たちの望む世界

10分

概要

グループ全体で、ビジョンを立てるためのアクティビティです。

準備するもの

「プリント3」のコピー、ボール

学ぶこと

参加者に変化を起こすことへの自信をつけます。

ねらい

「容姿へのプレッシャーのない世界」がどういうものかイメージし、ビジョンをたてられるようにします。

活動内容

このセッションでおこなう最後のアクティビティです。このアクティビティは、プロジェクトをおこなうことによって変化した世界、すなわち、ビジョンをイメージできるように視覚化します。

1. 子どもや若者が「作られたイメージ」にとらわれることなく、「容姿へのプレッシャーのない世界」はどんな世界なのかを１人ひとりが考えます。インスピレーションを膨らますために、「プリント3」を配布するのもよいでしょう。

2. 全員が大きな円を作って立ちます。そして、次のように説明します。

世界を変えるためには小さな一歩を踏み出すことが必要です。みんなと一緒になら、大きな変化をもたらせます。今あなたが立っている場所が今の世界です。そして、円の中心が私たちの目指す「容姿へのプレッシャーのない世界」を表しています。一緒に私たちが目指す世界へ行きましょう!

3. 最初の人はボールを持ち、自分が考えた「世界」を叫び、中心に向かってジャンプします。ふりかえって、次の人にボールを渡し、グループの残りの人全員で「世界を変えられる!」と叫びながら、中心に向かってジャンプします。ボールを持っている人は、同じことを繰り返します。全員の番が終わるころには、みんなは円の中心にいます。そこが私たちの望む世界です。

みんなが信じ、一緒に取り組めば、必ず実現できる。1000万人のガールガイド・ガールスカウトが、よりよい世界にするために一緒に取り組みます。

ハイタッチをしあいましょう!

ヒント

このアクティビティを他のやり方でおこなうことができます。参加者が望む世界を描く創造的な方法を考えましょう。
例えばおのおのの望む世界を模造紙に書き、壁に飾ります。またはそれぞれの望む世界を演じます。この模造紙や演じたことをもとにプロジェクトの計画を立てることができます。

取り組む前に
SEE THE CHANGE
★ チャレンジ1 ★

セッション2　アクティビティ1

問題の根

20分

概要
対話型のグループでおこなうアクティビティです。

準備するもの
紙（または付箋）、毛糸玉（または麻ひもなどの玉）、模造紙、ペン、セロテープ

学ぶこと
問題に着目し、その原因を明らかにします。

ねらい
自己肯定感の低さから生まれる問題を1つに絞り、その1つの問題について深く考えます。問題の原因を探求することで、自分たちが考えている変化が問題の解決に必要かどうか判断します。

活動内容
説明します。

セッション1で「作られたイメージ」について以下のことを話し合いました。

- 「作られたイメージ」はどこから生まれてきたのか。
- 自己肯定感を高くするために、「作られたイメージ」の広がりを止めることができる意思決定者と影響を与える人は誰なのか？

この問題を改善するためにプロジェクトを計画します。このセッションでは、プロジェクトで何をしたいかを決めていきます！ すでに話し合った自己肯定感の問題とアンケートの集計結果から探っていきます。その問題の根本的な原因について考えます。原因とは、実際にその問題を生みだしているものです。

プロジェクトの計画を立てる前に、問題を引き起こしている原因について考えることはとても重要です。その原因についてよく知ることで、的確な対象者や組織を選び、より大きな変化をもたらせるからです。

1. みんなで「問題の木」を作ります。
はじめに模造紙に木を描きます。木には、幹・根・枝と葉を描いてください。話し合いの中で、たくさんの言葉が木に書き加えられるので、木の周りには隙間をとっておきます。創造力にあふれた色彩豊かな木を描きましょう。21ページの「問題の木」を参考にしてください。

Part 1:
木の幹―問題

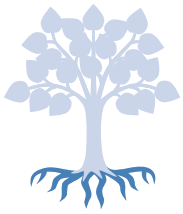
①まず、参加者に「作られたイメージ」が若者に引き起こしているいくつかの問題について思い出してもらいます。
アンケートの集計結果と「作られたイメージ」のアクティビティの話し合いで作ったリストを見返します。

グループ全員でコミュニティで一番大きな「問題」を一つ選び、木の幹に書きます。

② グループの中から1人にでてきてもらい、部屋の真ん中に立ちます。①で選んだ「問題」を紙に書き、額に貼り、毛糸玉を渡します。（紙を額に貼ることに抵抗を感じる場合は、帽子をかぶって、帽子の前方に紙を貼ってもよいでしょう。）

問題の根
（つづき）

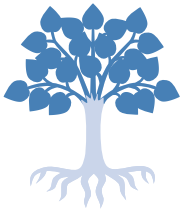
20分



Part 2：
木の根―問題の原因

①問題の「根」（原因）について考えます。この問題は何が原因なのかをより深く考えます。
部屋の真ん中にいる人を木の「幹」と仮定します。木は強く生きるために土の下に根を広げます。木と同様に考え、どんな原因が広がっているのかを考えます。問題の「根」は何でしょうか？

②「なぜこの問題が起きているのか？」を尋ねます。考えが浮かんだ人から前に出て、紙に記入し、額に貼り「幹」から少し離れたところに立ちます。「幹」は毛糸玉の端を持ち、毛糸玉を、紙を額に貼って立ち上がった人に投げます。
毛糸を切ってその端を持ち、「幹」に毛糸玉を投げ返します。これを繰り返し、「幹」からいくつもの毛糸の線を張っていきます。（あらかじめ何本か切っておいた毛糸を「幹」が持っておき、都度切る作業を省くこともできます。）
「幹」から何本の線（根）が出ていますか。すべてのアイデアを出し終えたら、紙に書かれたアイデアを読み上げます。



Part3：
木の枝と葉―問題から生じている結果

① 問題には原因があり、木の根のようにしばしば隠れています。結果は表に現れるのでその問題があることが分かります。

② 「幹」から繋がっている「根」の参加者を立たせたまま、残りの参加者で「問題」から生じる結果を考えます。考えが浮かんだ人から結果を紙に記入して額に貼ります。「根」とは反対側に立って「枝と葉」になり、同様に毛糸で枝をつくります。（別の色の毛糸を使うと、原因の「根」と結果の「枝と葉」が区別しやすくなります。）

③全員がこの木の「幹」「根」「枝と葉」のいずれかになるか、アイデアがなくなるまで続けます。

アイデアが出なくなったら

額に貼ってあるアイデアを、模造紙に描いた「問題の木」のあてはまるところ（幹、根、枝と葉）に貼ってください。そして「問題の木」について質問があるか尋ねます。この木をもとにしてプロジェクトを考えていくことを説明してください！

ヒント

- 参加者が最初のアイデアをなかなか思いつかないときは、リーダーが何を考えたらよいのか例を挙げてください。
- このアクティビティは、かなり難しい課題です。アイデアがつきるまで続けます。問題について深く考える過程が大切です。
- この方法以外に、少人数に分かれて、直接模造紙に書きこんでいくこともできます。

問題の根
（つづき）

20分

例：「問題の木」の例です。ただしこれは始めるためのヒントにすぎません!

取り組む前に
SEE THE CHANGE
★ チャレンジ1 ★

セッション2　アクティビティ2

問題解決を支援してくれるのは誰？そして何？

20分

学ぶこと

自分たちが起こしたい「変化」とその「変化」を実現することができる意思決定者と影響を与える人を結びつけます。また人を説得するスキルを学びます。

ねらい

選んだ「問題」を改善するための「変化」とは何なのかを明らかにします。また、その「変化」を実現することができそうな意思決定者と、その意思決定者に影響を与えることができる人たちは誰なのかを考えます。

活動内容

「問題の木」に貼りつけたアイデアを利用して、次の2つのことを考えます。

- 「問題」を改善するために必要な「変化」
- 「変化」を起こすために、私たちを支援してくれる意思決定者とその人に影響を与える人は誰なのか

例：

問題	変化
少女が自分の外見を気にして、リーダー役を担う自信が持てない。	雑誌にあらゆる体形やサイズの人が取り上げられること。少女たちが、一つの「美」の基準にとらわれる必要はないと分かるようになること。
意思決定者	**影響を与える人**
雑誌の編集者	雑誌の読者

概要

短時間でおこなうディスカッションを体験します。

準備するもの

各チームに紙1枚、ペン1本

1. 少人数に分かれます。
   - チームごとに3分間で、「問題」の改善のためにどんな「変化」が必要か1つ考えます。その「変化」を紙に書きます。
   - 次に書いた紙を他のチームに渡します。3分間で渡された紙に書かれた「変化」を見て、その「変化」を実現することができそうな意思決定者を1人以上あげます。
   - もう一度他のチームに紙を渡します。今度は3分間でその「意思決定者」に「影響を与える人」、つまり「意思決定者」の決定に影響を及ぼしそうな人をあげます。

この活動は新しいアイデアを考えるためにとても良い方法です！

2. 各チームは順番に、紙に書いてあるアイデアをすべて発表します。

3. 各チームは自分たちが選んだ「変化」が最も重要で、グループ全体で達成に向けて取り組むべきだということを、他のチームに2分間で説得します。

4. プロジェクトを通して起こしたい、前向きで確実な「変化」を1つ投票で選びます。これはプロジェクトの焦点を決める、重要な投票です！

取り組む前に
SEE THE CHANGE
★ チャレンジ1 ★

セッション2　アクティビティ3

「作られたイメージ」トークショー

45分

学ぶこと

人に質問するスキルと、その人に特定の行動を起こしてもらうように説得するスキルを身につけます。

ねらい

意思決定者と影響を与える人を理解し、どのようにして影響を及ぼすことができるかを理解する。

活動内容

このアクティビティでは、意思決定者をもっと理解し、どのようにして影響させられるかを考えます。また意思決定者と影響を与える人に話すとき、さまざまな人の考えやその人の優先事項について考えることも重要なヒントになります。人を説得するスキルを練習します。これからテレビやラジオのトークショーを演じます!

1.経歴から質問を考えます。

- アクティビティ2で作成した、意思決定者と影響を与える人を選んだ紙を用意します。
- 少人数に分かれてトークショーを演じます。(トークショーとは、ゲストにインタビューしてその人の生活や考えを探るテレビまたはラジオ番組です。) チームで選んだ意思決定者または影響を与える人にインタビューします。大人のリーダーが意思決定者と影響を与える人を演じます。
- 各チームは、インタビューする相手が意思決定者か影響を与える人かを選びます。チームの数が多く、意思決定者と影響を与える人が足りない場合は、2つ以上のチームが同じ意思決定者や影響を与える人にインタビューしてもかまいません。

概要

テレビまたはラジオのトークショーを演じます。

準備するもの

ペン、紙、2色の紙(または付箋)、セロテープ、「プリント4」と「プリント5」のコピー、

準備として、各チームで以下のものを用意します。

a) 選んだ意思決定者か影響を与える人の経歴。
「プリント4」には主な意思決定者と影響を与える人の経歴が記載されています。その中から選んだ役をリーダーに演じてもらいます。またはこれを参考にして自分たちで経歴を考えた人の役を大人のリーダーに演じてもらいます。

b) トークショーで意思決定者か影響を与える人に質問すること。

質問は「プリント5」を参考にします。質問のねらいは以下の通りです。

- 意思決定者か影響を与える人が、影響を与えることができる問題に気づいているかどうか確認する。
- 意思決定者か影響を与える人について知る。彼らが持つ権限、彼らが影響を及ぼすことができる人、彼らが下す決定により問題に悪い影響を与えるものと、良い影響を与えるものを探る。
- どのようにして影響を与える人の考えを変え、行動を変えてもらえるかを見つけ出す。
- 意思決定者と影響を与える人に変化を起こしてもらえるように説得する。提案や実際におこなえる解決策を提示し、状況を改善する手段について考えてもらうようにする。

「作られたイメージ」トークショー

45分

（つづき）

2. トークショーをやってみましょう!

必要なこと

- トークショーの司会者：リーダー。可能であれば参加者の年代に近いリーダーにやってもらいましょう。
- 意思決定者と影響を与える人：リーダーかその他の大人に演じてもらいます。（役になりきるのに、小道具や衣装を身につけるのもよいでしょう）
- スタジオの設営：椅子を並べてステージにみたてます。質問をするチームと意思決定者か影響を与える人を演じるリーダーが座ります。他の参加者は、観客としてステージの前に座ります。

進め方

- 司会者は、意思決定者か影響を与える人の経歴を紹介します。
- その人物に、順番に質問します。
- 質問をするチームのメンバーは、必ず1人1回は質問をしてください。観客からも質問を受け付けます。

注意

「作られたイメージ」を強めてしまうので、参加者は意思決定者や影響を与える人は演じないようにしてください。意思決定者か影響を与える人を演じるリーダーは、前向きに、質問に積極的に答えます。できるだけうまく演じられるように前もって練習することをお勧めします。

他の実施方法

リーダーが演じたくなければ、保護者や他の大人にやってもらいましょう。もし、トークショーができなければ、参加者は質問事項のリストを作り、相手の考えや行動を変えてもらうにはどのように影響を与えればよいのかをチームで話し合います。そして、グループに発表します。

3. トークショー後の話し合い

- トークショーを通して、意思決定者や影響を与える人の視点で、世界を見ることができましたか？ このトークショーから何を学びましたか？
- このアクティビティは意思決定者か影響を与える人に、問題を改善するために何かをしたり、変化を起こすよう説得する方法を考えたりするきっかけになりましたか？
- 自分たちが起こしたい変化のために、意思決定者か影響を与える人を説得する力があるという自信がつきましたか？

セッション3　アクティビティ1

力強い立ち方

5分

概要
自信を感じさせる立ち方を学ぶアクティビティです。

準備するもの
なし

学ぶこと

より力強く感じ、自信に満ち、行動を始める準備ができていると感じられる立ち方を学びます。

ねらい

自信と周りに影響を与えるスキルを育てます。

活動内容

まず次のように説明します: ある研究調査では「姿勢を変えると自信も変わる」と報告しています。力強く立っているとパワフルに見えます。内心自信がないと感じているときや、自分が心を開き、確実に行動していることを世の中に示すときやプロジェクトを進めるときは、力強い立ち方をすると、よりパワーがあるように見えるということです。

1. 参加者は、互いに間隔をあけて立ちます。自信のない立ち方をしてみてください。おそらく腕を抱え込み、下を向き、背中を丸めるでしょう。このまま部屋の中を歩きまわり、他の参加者にあいさつをしてください。

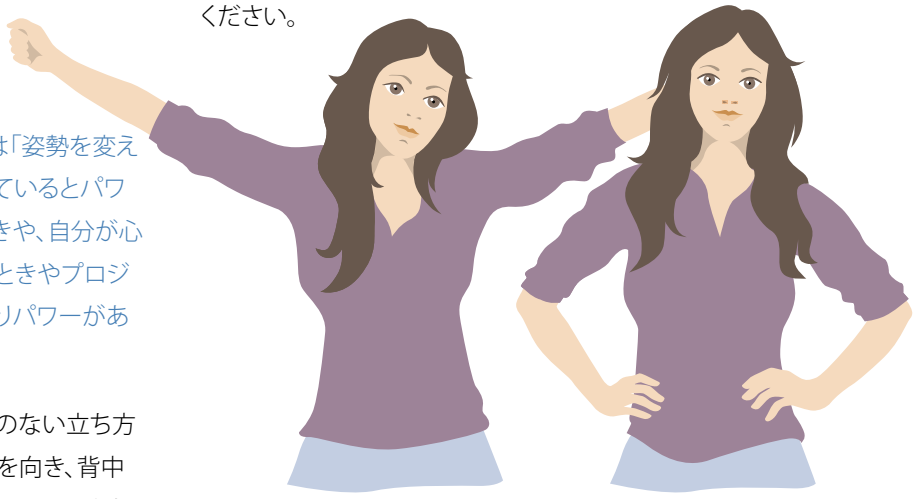
   あいさつが終わったら参加者に聞きます。
   この立ち方をしているとどんな気持ちですか？もし誰かがこんな立ち方であいさつをしたら、あなたはどんな気持ちになりますか？

2. 次に自信に満ちた立ち方で立ってください。おそらく上を向いて、腕を広げ、手を腰に置き、背筋をのばして立つでしょう。このまま部屋の中を歩きまわり、他の参加者にあいさつをしてください。

あいさつが終わったら、参加者に聞きます。

この立ち方をしているとどんな気持ちですか？もし誰かがこんな立ち方であいさつをしたら、あなたはどんな気持ちになりますか？

参加者に、みんなが「大切な人」であること、話を聞いてもらう権利があることを説明します。また、背筋を伸ばして立つことによりパワフル感じることを再認識してください。不安なとき、自信のないときにこの立ち方をしてみると、自信が持てるように手助けしてくれるでしょう。プロジェクトをおこなうとき、今までに経験したことのないこと（例えば人前で話すこと）をしなければならないかもしれません。そんなときこの立ち方をしてみてください。



セッション3　アクティビティ2

アドボカシースキル

15分

概要
2人組で、短時間で要点を話す練習をします。

必要なもの
「プリント６」のポスター（または模造紙に「プリント6」を参考にして言葉を書きます）
音楽、模造紙、紙、ペン

学ぶこと

アドボカシーの意味を学びます。また説得の方法や影響の与え方を学びます。

ねらい

プロジェクトに必要なスキルを練習します。

活動内容

1. プロジェクトを実施するためには、意思決定者や影響を与える人と話す必要があることを説明します。すべての人々の暮らしを向上させるように決断してもらうために、意思決定者や影響を与える人に説得するスキルが必要となります。これがアドボカシーなのです。

「プリント6」のポスターを一緒に読み、いつでも確認できるように壁に貼っておきます。

アドボカシースキルを身につける練習をしましょう。

2. 参加者はそれぞれ個人的に興味のある話題を選びます。質のよい学校給食の必要性、動物愛護の重要性、なぜサッカーをする少女がふえるべきかなど何でもよいのです。

参加者は、2〜3分間で以下のことを紙に書きます。
- なぜそれが重要なのか？
- いつからそれに興味を持っているのか？
- そのことがあなたの暮らしに与えた影響？
- どうして、みんなも興味を持つべきなのか？

復習：以下の2つのタイプの人を説明します。

影響を与える人

人の意思決定に影響を及ぼす、あるいは意思決定を変えることのできる人々のことです。影響を与える人の言動が、その問題に対するみんなの見解に影響を与えます。影響を与える人は、肯定的な変化をもたらすために重要な存在です。

例えば
保護者と教師は、いじめについて学校の方針を変更するために、校長先生に影響を与えます。

意思決定者

変化を起こすとき意思決定をする権限を有する人です。
意思決定者とは決定する権限を持ち、私たちの暮らしに直接影響を及ぼす意思決定を下すことができる人物または組織のことです。

例えば
校長先生は、いじめについて学校の方針を変更する決定を下せます。

アドボカシースキル
（つづき）

15分

3. あなたの興味をグループで共有します。

- 参加者を同じ人数の2つチームに分けます。はじめのチームは、外側を向いて輪になって立ちます。2つめのチームは、はじめのチームが作る輪を取り巻くように輪を作り、内側を向いて立ちます。内側と外側のメンバーが1対1で向き合うようにします。向き合っている人がパートナーです。（2人1組にならない場合は、3人1組になってもかまいません。ただし全員が発言することができるようにしてください。）

- 外側の人がまず話します。話し手は自分が興味を持っていることについて30秒間話します。この方法は短時間で自分の言いたいことを伝えなければいけないことから「エレベーター・スピーチ」と呼ばれることもあります。エレベーターで偶然会った人に、エレベーターを降りるまでの短時間に簡潔に説明する状況と同じです。

次のことを考えながら話しましょう

あなたが相手と共有したい、最も重要な点は何ですか？ どうすれば相手があなたの話題に興味を抱き、面白く思ってくれるでしょうか？

- 30秒間の話の後、聞き役のパートナーは感想を述べます。例えばこのスピーチで分かったこと。このスピーチでの良かったかこと。いやだったこと。

- 音楽をかけ（または、歌を歌いながら）、輪になったまま全員が動きます。（ジャンプしてもダンスしてもよいでしょう。）内側のチームと外側のチームは反対方向に動きます。音楽が止まったら、今度は内側の人がパートナーに話します。

ヒント

上手に自分の意見を述べるには

- ゆっくりとはっきりと話すようにします。あわてて話すと、あなたが伝えようとしている重要なポイントがまったく伝わりません。
- アイコンタクトをとります。
- 自信を持てるように「力強い立ち方」ポーズをとります。
- 整理したキーポイントに焦点をあて、すべてを伝えようとしないでください。
- このことがあなた個人に及ぼした影響について話すことも忘れずに！

セッション3　アクティビティ3

プロジェクトの計画

60分

概要

すべてのアイデアをまとめてプロジェクトの計画を立てます。

必要なもの

「プリント7」と「プリント8」を1枚の大きな紙にコピーするか、チーム分のコピー

学ぶこと

ビジョン・ゴール・目標を設定し、明確で現実的な行動計画を立てます。

ねらい

プロジェクトの明確な計画を立てます。

活動内容

このアクティビティでは今までに取り組んできたことをまとめ、計画を立てます。選んだ「問題」について何をしていくかを決めます。そして望む「変化」を引き出していきます。

今まで取り組んできたことと、作成してきたことをまとめます。

次のものが必要です。
- 「作られたイメージ」のリスト
- アンケートの集計結果
- 「私たちが望む世界」の模造紙
- 「問題の木」の模造紙
- 「問題」「変化」「意思決定者」「影響を与える人」のシート（セッション2　アクテビティ2「問題解決を支援してくれるのは誰？そして何？」の活動で作ったもの）

これまでに、プロジェクトで起こしたい行動に近づくためのさまざまな決断をしてきたことに気がつきましたか？

この時点で分かっていること
- 解決したい「問題」
- 望んでいる「変化」また「変化」を起こすために影響を与えることができる意思決定者と影響を与える人

「プリント8」を使用してグループのプロジェクトの計画を完成させます。次の手順に沿って考えてみましょう。

1. ビジョンとは?

ビジョンとは変化が達成できたとき世界がどのようになるかを描きます。

2. ゴールとは?

ゴールはビジョンに向かってあなたが実際に取り組みたいことです。プロジェクトの全体像をまとめ、ゴールを文章で表します。私たちを導き、励ましてくれます。

例えば「問題」が「少女が自分の外見を気にして、リーダー役を担う自信が持てないでいる」であれば「ゴール」は「コミュニティの少女にとって、もっと身近なロールモデルが増える。ここで言うロールモデルの対象は外見ではなく、その人自身やその人の行動をさす。」となるかもしれません。

3. 目標とは?

目標はゴールを目指すための範囲が狭く具体的で、短期的な視野で見るもので、達成度を測ることができるものです。ゴールに到達するために、何をしたらいいのか、何をしたいのかを具体的に示したのが目標です。これまでに話し合ったアイデアから達成したいことを１～3文の短い文章で現します。また、「SMARTの法則」の基準から目標を立てましょう。

SMARTの法則
- **S**pecific　具体的な結果を示している
- **M**easureable　目標達成までどのくらい近づいたか、進歩状況・数・割合・頻度などで達成度を計れる
- **A**chievable　努力が必要なときもあるが、現実的で達成が可能である
- **R**elevant　プロジェクトに携わっている人たちが目標達成に必要な技能や資源（情報・人脈・資金など）を持っている
- **T**ime-based　開始と終了の日がはっきりと決まっている

プロジェクトの計画
（つづき）

60分

例えば「年末までに少なくとも1つの全国版の少女雑誌を説得して、コミュニティの女性や少女が成し遂げた功績や特別なスキルに焦点をあてた記事を掲載してもらう。記事で取り上げる女性と少女には、さまざまな体形と外見の人を選んでもらう。」という目標にすることもできます。

4. どの意思決定者を対象にするのか？

意思決定者のリストとトークショーのインタビューを思い出します。目標の達成を1番強力に支援してくれそうな意思決定者を探しましょう。特定の1人か2人に絞り込みます。

例えば前の例の場合、意思決定者は全国トップ３の少女雑誌の編集者でしょう。

5. どの影響を与える人を対象にするのか？

影響を与える人のリストを見直します。選んだ意思決定者に誰が影響を与えられるのか考えます。コンタクトを取ることができ、一緒に活動してくれる人です。

例えばトップ3の少女雑誌の編集者にとって、鍵となる影響を与える人はこの雑誌を読んでいる少女たちです。

6. どんな活動をするか？

活動は目標を達成するための手段です。

変化をデザインする
PLAN THE CHANGE
★ チャレンジ2 ★

プロジェクトの計画
（つづき）

60分

活動の計画を立てるとき、「Free Being Me（フリービーイングミー）行動編」バッジをもらうためにすることを忘れないようにしてください。

1. 意思決定者または影響を与える人に働きかけ、変化を求めます。つまりアドボカシー活動です！

2. コミュニティの人々に協力してもらい、問題への意識を高め、プロジェクトに積極的に参加してもらいます。少なくともグループの人数の3倍の人々に働きかけます（12人のメンバーがいるグループなら、コミュニティのメンバー36人以上に協力してもらいます）。その方法は「プリント7」を参考にしてください。

例えば、次のような活動が考えられます。

1. トップ3の少女雑誌の編集者に手紙を書き、外見よりもその人の功績やスキルがお手本となる女性や少女のロールモデルを取り上げるよう働きかけます。また編集者を今後のイベントに招待します。

2. ある高校の女子生徒50人以上とその保護者を対象に、コミュニティでの「トークショー」イベントを企画・開催します。トークショーで、人々に影響を与えるようなコミュニティの女性や少女にインタビューします。

3. イベントについての短い動画を作り、SNSで共有します。手紙を送った少女雑誌3誌をタグつけします。動画は20回以上シェアされ、「いいね！」が150以上付きます。

これは詳細を決めたリストでも、誰が何をするのかを決めたリストでもありません。ゴールに向けて取り組む、主な活動です。

7. 行動計画とは？
ここから具体的な行動計画を立てます。行動計画を分担して、少人数に分かれて行動計画すると進めやすいかもしれません。それぞれの分担で、実現に向けてそれぞれがやるべきことを考えてください。

次のことを考えてください。
- どんな活動をするのか？
- その活動は目標の達成にどう役立つか？
- その活動をおこなう時期は？いつまでに実施するのか？
- 担当者は誰？
- 必要なものは？（お金・道具・時間・場所・人など）
- 誰と一緒に取り組む？

例えば
- 書くチーム：手紙の作成する。
- 動画チーム：イベントの撮影、撮影した動画の編集する。
- イベント企画チーム：コミュニティ向けイベントの企画する。これには、地元メディアなどコミュニティ内の意思決定者を巻き込むことも含む。
- 広報チーム：コミュニティのメンバーをイベントに招待し、地元メディアにプロジェクトとそのゴールについて説明する。

重要：各チームにはグループ全体に報告するよう指示して、すべての行動計画がともに進むようにしてください。全体の計画を確認する時間を取り、実現可能かどうかを確認してください！始める前に行動計画を適切なものにしておくことは重要です。行動計画を変更する必要や、考え直す必要があるときは勇気を持って変更します。

安全に！

特に未成年者の場合、すべての計画は必ず大人の同意を得るように伝えましょう。集会場所から離れて活動するときは、必ず保護者の許可を得てください。

意欲的に取り組むことは良いことですが、やりすぎはいけません。また、誰かが納得していないことを実施しないようにしましょう。

セッション4
プロジェクトの実行

プロジェクトによる

さあ、あなたが計画したプロジェクトを実行するときが来ました。

あなたのプロジェクトの規模や期間にかかわらず、次のヒントに沿ってやってみてください。きっとあなたのグループを成功の道に導いてくれます。

1. どのように進んでいますか？

プロジェクトが正しい方向に進んでいるか確認することができます、常に以下のことをふりかえってください。

- 計画通りに進んでいるか？（もし必要であれば計画を変更してください。ただし到達したいことが何かを忘れないようにしてください。）
- スケジュール通りに進んでいるか？
- 計画を遂行するにあたり充分な支援があるか。？ 支援は多すぎてもよくありません。）
- 到達したいことを達成しようとしているか？
- プロジェクトの計画は順調か？ よりよくすることはできるか？
- 計画通りに変化を起こしているか？

2. どのようにして人々に影響を与えるのか？
あなたのプロジェクトに関わってもらうすべての人は、あなたの考え方についてきてもらう必要があります。

そのためのヒントです。

Step 1 まずはじめに

- 意思決定者に具体的にしてもらいたいことについて、グループの意見をまとめます。それが彼らの権限をもって本当にやってもらいたいことなのかを確認します。
- 意思決定者へ変化を起こしてもらうよう連絡をとる最善の方法を考えます。例えばその人は毎日何百通もの電子メールを受けとっているかもしれません。その場合、手紙やツイートといった異なった方法が興味を引くかもしれません。可能であれば直接本人に会いましょう。
- トークショーから学んだことをふりかえります。意思決定者が言うかもしれないことをいろいろと考え、それに対する答えを準備しておきます。

Step 2 意思決定者に電話をする、手紙を書く、または会いに行きます

- 何がしたいのか、なぜこの活動をすることが重要なのかを明確に伝えます。もし、この行動を起こしたら、どんな影響があるでしょうか。
- ボディコンフィデンスの問題「作られたイメージ」が悪い考えであることを十分に説明してください。自分が少女・少年・若者の経験をよく理解するエキスパートであることを忘れないでください。
- その人のそれまでの功績を称え、その人自身や仕事に関心を持っていることを伝えます。
- その人の考え方と意見を尊敬する意を示します。
- 礼儀正しく、しかし毅然とした態度をとりましょう。
- 会合が終わる前に「次のステップ」を約束します。
- 親しげに質問をし、笑顔で接します。その人が必要とされており、チームの一員であるという意識を相手に持ってもらいます。

プロジェクトの実行
（つづき）

Step 3 事後活動

- 意思決定者にお礼を伝えます。
- プロジェクトに関わってくれる人たちに報告します。
- 意思決定者が実行すると約束してくれたことを実行しているかどうか確認します。
- 今回の意思決定者に対して成功したことを、他の意思決定者にも同様にできるでしょうか。

やってみよう：「考える」「感じる」「実行する」

人の行動に影響を与えたいときには、自分の話を聞いた（聞いてもらった）後、相手に何を「考え」「感じ」「実行」してほしいのかを明確にしておくとやりやすくなります。

少し時間をかけて、このことについていろいろな角度から考えてみましょう。その際、あなたが選んだ影響を与える人か意思決定者、またはあなたのプロジェクトの対象者を想定します。

例えば少女雑誌の編集者

考える： あなたのプロジェクト・イベント・キャンペーンについて少女雑誌の編集者にどう考えてもらいたいのか。

- 少女たちは「作られたイメージ」に近い人の記事よりも、もっとほかに読みたい記事がある。
- 多くの少女たちは自分が共感でき、参考にするロールモデルがいないので自己肯定感が低い。

感じる： あなたのプロジェクト・イベント・キャンペーンについて少女雑誌の編集者にどう感じてもらいたいのか。

- 少女たちは他の少女や女性から刺激を受ける機会を逃している。新しいことに挑戦し、自分の可能性を伸ばす機会も逃している。これは悲しいことだと認識させ、変化を起こしたい。

実行する： あなたのプロジェクト・イベント・キャンペーンについて少女雑誌の編集者に何を実行してもらいたいのか。

・外見ではなくその人の功績やスキルによって、周りに影響を与えている多種多様な女性や少女に関する記事を掲載する。

3. チームビルディングゲーム

チームを作ります。特に長時間をかけてのプロジェクトの場合、またはプロジェクトの間に間隔があく場合は、事前にチームワークを築くとよいでしょう。

よいチームワークを築くためにWAGGGSが提供するゲームをやってみてください。

ワニの川を渡れ

チームのみんなで川を安全に渡りましょう

①チームに、ワニがたくさんいる川を渡らなければいけないと伝えます。（床の2カ所に川の両岸に見立てた印をつけます。）川を渡る方法は1つだけ。川に浮かんだ丸太や石を飛び移っていくしかありません。

②各チームに、丸太の代わりとして、１人がその上に立つのにギリギリの大きさの正方形の紙を配り、丸太に見立てます。配る紙の枚数は、チームの人数の3分の1とします。（例えば、チームが9人だったら紙は3枚です。）紙は拾い上げたり、動かしたりできます。ただし、１枚の紙の上には常に１人しか立てません。チームで協力し、全員が川を渡りきることができるでしょうか。

プロジェクトの実行
（つづき）

プロジェクトによる

再現しよう

チームみんなで再現します。

①いくつかのチームに分けます。各チームは紙に模様を描いたり、ブロックを組み立てたり、枝や鉛筆を並べたりして床に模様を描きます。（リーダーはあまり複雑にならないように指導してください。）

②それぞれのチームは、他のチームが描いた模様または作ったものを再現します。ただし、チームは模様を作ったものと離れた場所にいて、1回に1人のチームメンバーを模様や作ったものの場所に送り、どんなものなのか見に行きます。戻ってきて他のチームメンバーにどんな物を作るのか説明し、再現して創り上げていきます。

タワーを作ろう

**できるだけ高い
タワーを作ります。**

①グループ全員または少人数に分けて、与えられた材料でできるだけ高いタワーを作ります。材料は紙・カード・トランプ・棒・マッチ棒・箱・ペットボトルなどです。材料をつなげるものを決めておきます。例えばマスキングテープかひもなどです。

②制限時間を設定する、速さを競う、強度を競うなどもできます。

沈んでいく島

**どんどん小さくなっていく島に
チーム全員で立ち続けます。**

①いくつかのチームに分けます。それぞれのチームは、大きな紙の上かロープの輪の中に立ちます。全員が立てるくらいの大きさの紙かロープを準備してください。

②リーダーは少しずつ紙を破るか、輪を小さくしていってください。チームはアイデアを出し合い、全員が紙の上や輪の中に立ち続けるようにします。誰かが紙または輪から出たらゲーム終了です。

バランス

円陣のバランスを保ちます。

①全員で輪になり内側を向き、手をつなぎます。

②そのまま後ろに進み、輪をできるだけ広げます。隣の人としっかり手がつながっている状態を保ってください。

③1、2、の3で足の位置はそのまま、全員が後ろに体を傾けます。つながった手を頼りに倒れないようにバランスをとり、できるだけ後ろに体を傾けましょう。

④全員のポーズが安定したら、輪を作っているメンバーに1、2、1、2、・・・と交互に番号を振り分けます。

⑤次に「1」を振り分けられた人は内側に体を傾け、「2」の人は外側に体を傾けます。交代で傾ける方向を変えていきます。バランスを取って輪が崩れないようにしましょう。

次につなげる
SHARE THECHANGE

セッション5
世界と共有する

★ チャレンジ4 ★

40分

成果

うまくいったこと、もっとうまくできたかもしれないことをふりかえります。今後の活動のための学びとし、成果を称えます。

活動内容

楽しくこのプロジェクトを実施することができましたか？このようなプロジェクトをおこなった後には、自分たちが成し遂げたことを共有し、必ず評価することがとても大切です。どのように進められたかを評価し、成功したことや、次回はもっと改善したいと思ったことを確認します。

1. 世界と共有します。
   WAGGGSとダヴは、このプロジェクトに挑戦した皆さんの報告を待っています。以下の2つのことをおこなってください。

(1) グループの体験を共有する

WAGGGSのFree Being Meのウェブサイトにグループの体験を投稿してください。ウェブサイトに発信されます。(英語)
そのことをするのは、以下の理由です。

- あなたのプロジェクトの実施と成功の話が世界の仲間に影響を及ぼします。
- あなたからの声と体験を共有することで、全世界の意思決定者に、自己肯定感の高い世界にむけて行動する必要性を気づかせ、理解してもらえます。

以下のURLから簡単な質問に答え、写真や動画を共有しましょう。(英語)

free-being-me.com/your-stories/

また、ハッシュタグ「#FreeBeingMe」をつけてSNSで発信するのもよいでしょう。

世界と共有する
（つづき）

40分

（2）参加者のためのU-Report

ボディコンフィデンスのアドボカシー活動で重要なことは、あなたのプロジェクトが、あなたや対象とした人々にどのような影響を与えたかを理解することです。

「Free Being Me（フリービーイングミー）行動編」プログラムを通してあなたが経験したこと、学んだことをユニセフが提供しているU-Reportに報告してください。（英語）

手順

①個人でU-Reporterとして登録する。（Facebookで@UReportGlobalをフォローするか、「JOIN」を選んでください。）
②「FBM」文字をU-Reportに送り、調査に参加する。
③調査用紙が送られてくるのを待ち、入力する。

あなたの体験、あなたの成功から学んだこと、楽しんだことの情報をWAGGGSは知ると同時に、今後の課題やWAGGGSが支援できる方法を見出せます。

2. 評価します。

（1）全体のふりかえり

参加者はプロジェクトの中で何が楽しく、何が楽しくなかったですか。

行ったり来たり

部屋の片方の壁に「とても楽しかった」反対側の壁に「ぜんぜん楽しくなかった」と紙に書いて貼ります。実施した活動を1つずつ読み上げ、おのおのが感じた位置に立ちます。例えば「校長先生に手紙を書いたこと」「友達や両親の前で発表したこと」など。

ポーズで示そう

参加者に１分間で最も楽しかったアクティビティのポーズを考えてもらいます。1分経過したら、「ストップ!」と言い、参加者はそれぞれの考えたポーズをとります。リーダーは部屋を回り、どのアクティビティからそのポーズをとったのか、そしてなぜそれを選んだのかをリーダーと参加者で話し合います。

（2）何が達成できたか？

プロジェクトの目標を模造紙に書き出します。
全員が起立し、それぞれの目標について達成できていれば両手を高く挙げ、全く達成できていなければ、両手を床につけ、中間の場合は両手を体の真ん中あたりに置くことを説明します。
どうしてそう思うのかを話し合ってください。
― うまくできたこと。
― もっとうまくできなかったか？
― もっと違う方法でできなかったか？

3. 次に何をする？

このプロジェクトが終了したとしても「作られたイメージ」へのチャレンジをどのようにして続けていくか話し合います。

- プロジェクトの中で対象にした意思決定者が約束したことを実行してくれているか確認する。
- 年下の少女たちと「Free Being Me（フリービーイングミー）行動編」のアクティビティをおこない、プロジェクトを支援する。
- 「大好きなわたし～Free Being Me（フリービーイングミー）～」や「Free Being Me（フリービーイングミー）行動編」のアクティビティを定期的に1つおこなうことにする。
- ガールスカウトの集会で人の外見について話題にしないことを約束する。集会では、自分の外見について気にしなくてよい環境を作るようにする。

次につなげる
SHARE THECHANGE
★ チャレンジ4 ★

世界と共有する
（つづき）

40分

4. お祝いしよう!

みんなはすばらしい活動をしました。みんなの活動は、少女たちが自信を持ち、自分らしく夢を追うことができる、よりよい世界に近づかせています。パーティを開きプロジェクトを支援してくれた人たちを招待しましょう。

やりとげましたか？

よくできました。

みんなは「大好きなわたし～Free Being Me（フリービーイングミー）～」の世界を作るのに力を貸してくれました。

「Free Being Me（フリービーイングミー）行動編」のバッジを取得できます。都道府県連盟へ申請し、購入してください。

取り組む前に
SEE THE CHANGE
★ チャレンジ1 ★

プリント1

アンケート

Free Being Me（フリービーイングミー）行動編 事前アンケート

このアンケートでは「あなたが周囲からどのように見られているか」「そのことからあなた自身がどのように影響を受けているか」について、あなたの意見や経験をお答えください。

あなたの回答は（　　）グループの「Free Being Me(フリービーイングミー) 行動編」プロジェクトと、ガールガイド・ガールスカウト世界連盟の容姿に関する世界規模の研究に役立てられます。

質問1　あなたはいくつですか？

- ☐ 12-15歳
- ☐ 16-20歳
- ☐ 21-25歳

質問2　あなたの性別は？

- ☐ 女性
- ☐ 男性
- ☐ その他
- ☐ 言いたくありません

質問3　あなたは周囲からプレッシャーを感じて、外見を良くするようにしたいと感じていますか？（例えば、ダイエットをする、お化粧をする）

- ☐ とても感じる
- ☐ ある程度感じる
- ☐ そんなに感じない
- ☐ まったく感じない
- ☐ わからない

質問4　外見を変えなければというプレッシャーを感じたことがある場合、そのプレッシャーはどこからくるものだと思いますか？最もプレッシャーを感じるものを（1）、全くプレッシャーを感じないものを（9）として順位をつけてください。

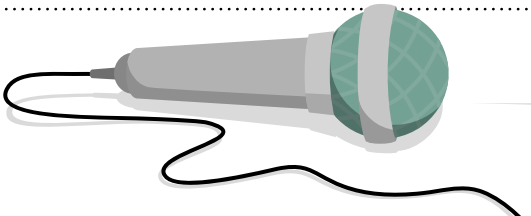
- ☐ 広告
- ☐ 友達
- ☐ ソーシャル・メディア（SNS・インターネットなど）
- ☐ 雑誌
- ☐ 学校・大学関係の人
- ☐ ファッションデザイン
- ☐ テレビ・映画
- ☐ 家族
- ☐ お店・ネットショップ

その他 ……

あなたの考えや体験についてご意見をお書きください。 ……

……

……



取り組む前に
SEE THE CHANGE
★ チャレンジ1 ★

アンケート

プリント1
Free being Me(フリービーイングミー)行動編
事前アンケート

質問5　あなたと同年代の友達は、外見のうち何を一番気にしていますか。上位3つを選んでください。

- ☐ 体の大きさ
- ☐ 髪の質
- ☐ 肌(にきびなど)
- ☐ 体形
- ☐ 肌の色
- ☐ 顔立ち

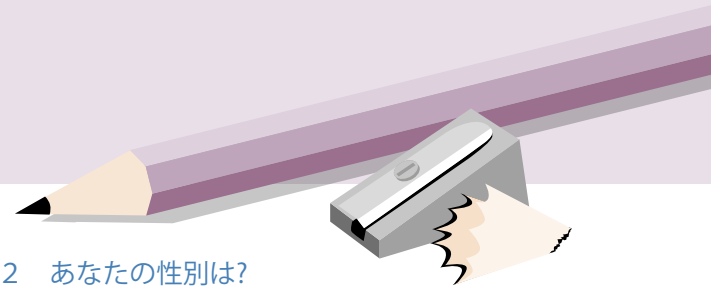
その他 .....

質問6　この1ヵ月間で、自分の容姿が原因で、行動しなかったことはありますか。それぞれの項目に対し、どの程度思いとどまったか、○をつけてください。

	まったくない	行動しないことも あった	行動しないことが 多くあった	いつも 行動しなかった	どれもあては まらない
海やプールに泳ぎに行く					
イベントやパーティ、飲み会に行く					
洋服を買いにいく					
運動やスポーツをする					
意見を述べたり、自分自身のために立ち上がる					
病院に行く					
学校や大学、仕事に行く					
友達と過ごす					
家族と過ごす					
他の行動（ここに記入してください）					

プリント2

事前アンケートの集計用紙



質問1　あなたはいくつですか？

	数
12-15歳	
16-20歳	
21-25歳	

質問２　あなたの性別は?

	数
女性	
男性	
その他	
言いたくありません	

質問3　あなたは周囲からプレッシャーを感じて、外見を良くするようにしたいと感じていますか？
（例えば、ダイエットをする、お化粧をする）

	数
とても感じる	
ある程度感じる	
そんなに感じない	

	数
まったく感じない	
わからない	

質問4　外見を変えなければというプレッシャーを感じたことがある場合、そのプレッシャーはどこからくるものだと思いますか?

	数		
	1	2	3
広告			
雑誌			
テレビ・映画			
友達			
学校・大学関係の人			
家族			
ソーシャ・メディア（ＳＮＳ・インターネットなど）			
ファッションデザイン			
お店・ネットショップ			
（その他）			
（その他）			
（その他）			

プリント2

事前アンケートの集計用紙

質問5　あなたと同年代の友達は、外見のうち何を一番気にしていますか。上位3つを選んでください。

	チェックの数
体の大きさ	
体形	
髪の質	
肌の色	
肌（にきびなど）	
顔立ち	
その他	

質問6　この1ヵ月間で、自分の容姿が原因で、行動しなかったことはありますか。

	チェックの数				
	まったくない	行動しないこともあった	行動しないことが多くあった	いつも行動しなかった	どれもあてはまらない
海やプールに泳ぎに行く					
イベントやパーティ、飲み会に行く					
洋服を買いにいく					
運動やスポーツをする					
意見を述べたり、自分自身のために立ち上がる					
病院に行く					
学校や大学、仕事に行く					
友達と過ごす					
家族と過ごす					

プリント3

私たちが望む世界

「容姿のプレシャーのない世界」ってどんな世界？

人の前でもっと
自信を持って意見を
発表できる

自分たちの外見を
変えるためにお金を使わず
もっと必要なことに
お金を費やす

自分と他人を比べない
ようになる

スポーツをしたり
友達と関わることに
自信が持てる

人生や仕事で平等な
チャンスを得る
ことができる

友達に対して
容姿ではないところを
ほめる

自分の体を大切にする
ことで、より
健康的になる

見た目ではなく
才能やスキルによって
評価される

からかわれたり
いじめられたりする
ことが減る

ありのままでいられると
感じる

自分自身が社会に
貢献するためにより多くの
時間を費せる

プリント4

意思決定者の参考例

Suggested Influencers/ Decision Makers for Talk Show

意思決定者:
テレビ番組のプロデューサー

名前: ジェシー
年齢: 34歳
住まい:アメリカ合衆国　ニューヨーク

経歴:

ジェシーは、テレビ局で働いています。彼女の仕事は、テレビ局で放映する番組を決めて番組制作を依頼することです。彼女の制作した番組が大ヒットすることもあります。彼女の番組のほとんどは太っている女性がやせていくのを見せる番組です。これらの番組ではいろいろな体形について紹介しません。

インタビューの時のヒント

容姿についてのテレビ番組には、たくさんの広告会社がスポンサーになるため視聴者が多いのです。ジェシーは視聴者が多く、広告会社から人気のある番組を必ず選んでいます。

意思決定者:
政府の大臣

名前: ジュリア
年齢: 54歳
住まい:オランダ　デン・ハーグ

経歴:

ジュリアは文部大臣で、オランダの教育政策の決定を下します。よりよい教育が重要であり、大人になるために大切な準備であると信じています。主な教育カリキュラム以外に予算がありますが、ボディコンフィデンスについての教育は重要だと考えていないので、この予算を増やすつもりはありません。

インタビューの時のヒント

すべての政府の大臣は、次の選挙でも再選されたいと願っています。ジュリアは最善をつくして、予算は国民にとって最も大切なことに費やさなければなりません。また政府の中で自分の地位を保つ必要もあります。そのためには他の大臣や首相が賛成する政策を考えなければなりません。

意思決定者:
ファッションデザイナー

名前: マセオ
年齢: 40歳
住まい:フランス パリ

経歴:

マセオは大きなファッションメーカーのデザイナーで、流行の先端で奇抜な洋服を全世界に発信しています。彼のデザインは、ファッションショーの舞台でよくみる細い体形のモデルや細い体形の女性を対象にしています。細いことは美であり、細い体形の女性のためだけに洋服を作っています。

インタビューの時のヒント

マセオの洋服を購入する店・客・PR・評価をする雑誌は、特定の体形のデザインを望んでいます。他の体形のデザインを売り出すことは、マセオにとって大きなリスクを負います。

意思決定者:
広告代理店社長

名前: ガブリエラ
年齢: 28歳
住まい: ブラジル　リオデジャネイロ

経歴:

ガブリエラはさまざまな商品の宣伝をする広告代理店を経営しています。彼女のチームの仕事はとてもクリエイティブで最先端です。彼女の広告には、しばしば「作られたイメージ」の人が登場します。美しく見えるよう化粧をし、コンピューターで修正を加えます。そのモデルが完璧であれば商品が売れると考えています。

インタビューの時のヒント

世の中にはたくさんの広告デザイナーがいて、ガブリエラは成功するために競争に勝たなければなりません。商品の製作会社が彼女の広告を採用したくないと思えば、他の広告会社に依頼してしまいます。広告デザイナーは常に世の中の流れに敏感で、商品が売れるようにしなければなりません。

プリント4

意思決定者の参考例

Suggested Influencers/ Decision Makers for Talk Show

意思決定者:
映画製作ディレクター

名前: キーアン
年齢: 34歳
住まい: インド　ムンバイ

経歴:

キーアンはボリウッド映画界の人気のあるディレクターです。彼の作る作品は多くの観客を惹きつける大作映画です。ボリウッドで重要なことは本当の生活を見せること、より多くの女性が重要な役を演じることだという強い信念があります。しかし彼は作品に主演する女性・男性を選ぶときには、すばらしい演技の才能と同じ位に外見を重視します。映画の主人公に最もふさわしい理想の女性を選ぶのです

インタビューの時のヒント

観客は自分の観たい映画を選び、映画館は上映したい映画を選び、俳優は出演したい作品を選びます。映画製作ディレクターは高額の収入を得るために、最高の視聴率を得て成功しなければなりません。

意思決定者:
ソーシャル・メディア会社CEO

名前：ヘンリー
年齢：28歳
住所：アメリカ　カリフォルニア

経歴:

ヘンリーは17歳の若さで自分のSNSを立ち上げました。ヘンリーは若者に友達を作ったり、生き方を共有したりする場所を提供したいと思っています。ヘンリーのビジョンは、多様性や創造性をはぐくむ前向きな共有の場を作ること。ヘンリーは見た目に関するいじめやプレッシャーの問題があるのは知っていますが、サイトを変更すると利用者が減るのではないかと心配しています。

インタビューの時のヒント

ヘンリーは自分の会社を立ち上げ高収入を得ています。しかし人々が競争相手のSNSサイトを使い始めると広告主は彼のサイトに広告を出さなくなり、ヘンリーに収入がなくなります。

意思決定者:
校長先生・主任教師

名前: ジョセフ
年齢: 57歳
住まい: ケニア　ナイロビ

経歴:

ジョセフはある学校の校長先生です。地域の他の学校に負けずに成績優秀でスポーツなどの部活動も活発な人気のある学校です。生徒たちが、「作られたイメージ」に影響を受けていることは知っていますが、大きな問題であるとは思っていません。いじめなど、他の問題を重視しています。

インタビューの時のヒント

ジョセフの学校は成績優秀でスポーツも優秀な結果を残さなければなりません。保護者や生徒は学校が自分たちの言い分を聞いてくれ、大切にしてくれると感じることに重きを置いています。

意思決定者:
健康食品チェーンの仕入れ責任者

名前：アメリア
年齢：48歳
住まい：オーストラリア　メルボルン

経歴:

アメリアは会社が店で売る製品の仕入れに最終的な決定を下す責任者です。アメリアが働く会社は歴史があり信頼のある企業です。会社では体重を減らす・筋肉をつける・しわをなくすなど、外見を良くするのに効果があるとされる製品を数多く販売・宣伝しています。これらの製品の売り上げは、会社の売り上げの大きな割合を占めています。

インタビューの時のヒント

アメリアが働く会社では他の同じような会社と競合し、利益を出さなければなりません。会社では、他の健康・美容企業と差をつける、新しい方法をいつも探し求めています。

取り組む前に
SEE THE CHANGE
★ チャレンジ1 ★

プリント4

意思決定者・影響を与える人の例

Suggested Influencers/ Decision Makers for Talk Show

意思決定者:
女性誌の編集者

名前:アリア
年齢:37歳
住まい:オマーン　マスカット

経歴:

アリアが編集する雑誌には、女性向けのライフスタイルや美容に関する記事が掲載されています。雑誌は人気があり、数多くの女性が雑誌のアイデアとアドバイスを愛読しています。雑誌に登場するモデルの体形は非常に限定されています。また多くの記事は外見を良くすることと、そのことで人生も良くなるといった内容です。

インタビューの時のヒント

アリアが編集する雑誌は他の雑誌と売上を競っており、アリアは雑誌をビジネスとして成り立たせるため、数多くの女性が興味を持つものにしなければなりません。広告主は雑誌に自分たちの製品を取り上げてもらうことを希望し、彼女はそのプレッシャーにさらされています。

意思決定者:
大手ファッションストア・チェーンのオーナー

名前:ソフィア
年齢:50歳
住まい:スペイン　マドリッド

経歴:

ソフィアの店はスペインの10代の人たちが考える「カッコよさ」と「おしゃれ」にとても大きな影響を及ぼしています。店は楽しく明るく、音楽をかけて若者たちを呼び込んでいます。少女用の服は極端に細いマネキンだけに着せて飾り、少年用の服はたくましい外見のマネキンに着せています。これらの服は特定の体形の人だけに合うよう作られています。

インタビューの時のヒント

ソフィアは自分の店と販売する服は楽しく、あか抜けていて「カッコよさ」を感じさせるものであってほしいと思っています。そして店で販売している服のデザインと飾り方は、その希望通りだと感じています。ソフィアの店は他の数多くのファッションストアと競い合っており、彼女は自分の店が十代の若者たちに合ったものであり続けてほしいと願っています。

影響を与える人:
友達

名前: マーリーン
年齢: 13歳
住まい: ナイジェリア　ラゴス

経歴:

マーリーンはたくさんの友達がいて、いつも楽しく過ごしています。マーリーンはとても頭が良く楽しい少女で、友達から信頼を得ています。最近外見に興味を持つようになり、たくさんのファッション誌を読みます。SNSに自分の見た目が完璧な写真を投稿できるように、写真の撮影に多くの時間を費やしています。友達にはどう美しくなれるかについて話しています。友達は精神的にとても追い詰められています。

インタビューの時のヒント

マーリーンはファッション雑誌やテレビなどから「作られたイメージ」を膨らませ、自分も精神的に追い詰められています。友達のなかで、1番大人っぽくなりたいのです。

取り組む前に
SEE THE CHANGE
★ チャレンジ1 ★

プリント4

影響を与える人の例

Suggested Influencers/ Decision Makers for Talk Show

影響を与える人:
YouTuber

名前: けいこ
年齢: 17歳
住まい: 日本　大阪

経歴:

けいこは、YouTube上で大人気者です。動画のテーマは10代の生活についてです。何百、何千の若者がけいこの動画（音楽、ファッション、楽しいことについて）を視聴しています。そのため、若者にかなりの影響力があります。けいこは他人からの印象が気になり、化粧や服装にとても気を使っています。

インタビューの時のヒント

SNS上にはたくさんの選択肢があり、競争率が高いです。YouTubeがけいこの収入源であり、スポンサーを得るためには魅力的な動画を作成しなければなりません。美容業界は動画投稿者に多額の投資をしています。

影響を与える人:
ジャーナリスト

名前：カール
年齢：28歳
住まい：スウェーデン　マルメ

経歴:

カールは新聞や雑誌の記事を書く、フリーランスのジャーナリストです。カールの書く記事は世界中の有名人についてのものです。有名人と知合いがとても多いことから、カールは有名人の生活に関する情報が簡単に入ってきます。他のジャーナリストはかないません。カールが書く記事では、有名人の華やかな外見とその生活ぶりがしばしば取り上げられています。

インタビューの時のヒント

カールはフリーランスのジャーナリストであり、仕事の保証は何もありません。ですから、カールは要求された通りの記事と、読者が興味を持つ記事を書くことで仕事を得ています。

影響を与える人:
母親

名前: マリアン
年齢: 45歳
住まい:チュニジア共和国　チュニス

経歴:

マリアンは2人の10代の少女の母親で娘たちを愛しています。外見が美しいことを重要視しています。いつも見た目が完璧であるように、家を出る前には必ず2人の外見を確認します。娘たちは人生において外見が美しいことが、成功し幸せになると信じて成長しています。

インタビューの時のヒント

マリアンは自分の両親から「少女は見た目がよければ成功する」と教わってきました。マリアンの周りの家族や友達も同じような価値観を持っています。

影響を与える人:
有名な歌手

名前：ゼフラ
年齢：31歳
住まい：トルコ、イスタンブール

経歴:

ゼフラは才能豊かな歌手でファンが何百万人もいます。ゼフラはパーティでは有名人としていつも話題になり、ネット上のプロフィール更新をとても熱心におこなっています。ゼフラはファンのことをとても気にかけています。ファンの多くは幼い少女たちで、ゼフラはそんな少女たちの良いロールモデルになることを望んでいます。しかし、SNSやインタビューでは彼女の才能、興味のあること、彼女の努力よりも、外見ばかりに焦点が当たっています。

インタビューの時のヒント

ゼフラのオンライン・ファンクラブはとても大規模で国際的です。ゼフラがすることは、他の人に大きな影響を及ぼします。

取り組む前に
SEE THE CHANGE
★ チャレンジ1 ★

プリント4

人物の経歴

Influencers/
Decision Makers
for
Talk Show

意思決定者

名前：

年齢：

住まい：

経歴：

インタビューの時のヒント

影響を与える人

名前：

年齢：

住まい：

経歴：

インタビューの時のヒント

プリント5

トークショーで有効な質問

1) 意思決定者か影響を与える人が、影響を与えることができる問題に気づいているかどうか確認したいとき。

- 自己肯定感が低いことによって、少年・少女たちの自分の可能性を十分に発揮することができなくなっていることを知っていますか？
- あなたのすることで、若者が自分の外見をどう思うかに影響を与える可能性があると思いますか？

2) 意思決定者と影響を与える人について知る。彼らが持つ権限、彼らが影響を及ぼすことができる人、彼らが下す決定により問題に悪い影響のあるものと、良い影響を与えるものを探るとき。

- あなたのたずさわっていることについて詳しく教えてください。
- 雑誌の購読者数は何人ですか？何人の人があなたの製品（食品）を買いますか？学校の在籍者数は何人ですか？
- どのようにして物事を決めていますか。あなたの決定による影響を考えることはありますか？
- 若者のボディコンフィデンスの意識に影響したと思う、最近の決断についておたずねします。
- あなたの意見を誰が聞きますか？あなたのアドバイスを誰が受け入れますか？

3) 何が影響を与える人の考えを変え、以前とは違う考えや行動となるかを探り出すとき。

- 若者のボディコンフィデンスの意識が気になりますか？
- 若者が外見を気にするようになる原因は何だと思いますか？
- あなたには、子どもたちが容姿に対しプレッシャーのない世界で育つようにする責任があると思いますか？

4) 影響を与える人か意思決定者に変化をもたらしてくれるように説得したいとき、現状を改善するための手段が考えつくように、ヒントや実際に行う解決策を提案します。

- 何が世界を変えると思いますか？（提案することも可能です）
- その変化の実現のためにどんな支援ができますか？
- 何か弊害や障害はありますか？
- 「作られたイメージ」の代わりにボディコンフィデンスを推奨することが、あなたにとってどんなメリットがありますか？

プリント6

アドボカシーって何

私たちは人々に影響を与えることで、すべての人々の暮らしを向上させるための意思決定ができるようにする。

どういうことかというと

私たちは人々に影響を与えること
発言すること・行動すること・教えること

すべての人々の暮らしを向上させるため
成し遂げようとする結果にむかって焦点を絞り込むこと

意思決定ができるようにする
例えば…
方針・コミュニティのルール・行動・姿勢・資金調達・支援など

待って! 始める前に知っておくべきこと:

解決しようとしている問題について

意思決定者に伝えたい問題についての情報

あなたが起こしたい変化と、その変化がもたらす影響について

・あなたが影響を与える意思決定者について
・その人がどう決断するか
・その人がどんな変化をもたらすか

ほとんどのアドボカシーは、よりよい世界という大きなビジョンへの小さな一歩だということを覚えておいてください。
すべてのことが実現可能ではありません。
しかし一つの活動で少しずつ変化を起こします。

プリント7

コミュニティとのつながり

コミュニティを巻き込むことは、あなたのプロジェクトの重要な要素です。次のことを達成しましょう。

- 意思決定者か影響を与える人に働きかけ、変化を求めること。
- 参加者1人につき3人の協力を得る。(グループに10人いれば、30人の人に協力してもらう)

これからどのようにしてコミュニティの人々に協力してもらうかのアイデアの一部を紹介します!

インターネット上で: SNSのつながりを利用し、たくさんの人に活動に参加してもらいましょう。友達にあなたのコンテンツを共有したり、自分のコンテンツを作ったり、コメントしたり、参加してほしい活動に参加してもらいましょう。または、SNSを利用して、参加してほしいイベントや活動について拡散するだけでも良いでしょう。自分たちでオリジナルのハッシュタグを作るか、「#FreeBeingMe」を使ってグローバルな取り組みとつなげましょう。未成年者の写真や動画をインターネット上に掲載するときは保護者の同意が必要です。

イベント: 友達・家族・コミュニティのメンバーを招待します。食べ物や飲み物、または楽しい出し物でおもてなしします。お話や展示、パフォーマンスやゲストの講演を通してメッセージを共有したり、キャンペーンに参加してもらったりしましょう。

集会/行進: バーチャル(TwitterなどSNS上)で、または実際に集まり行進などをおこない、自分たちが望む変化を公共の場で呼び掛けます。このとき意思決定者にあなたの姿が必ず見えて、聞こえるようにしてください。

意思決定者への手紙/面会: 必ず実現するとは限りませんが、意思決定者と直接会うためにできるだけのことをしましょう。変化を求める手紙は自分で書いても良いですが、友達や家族にも頼んでみましょう。手紙が多いほどその影響力は大きくなるからです。またはネットを利用して知っている人全員にお願いし、同じ日の同じ時間に、対象に選んだ意思決定者あてに一斉にツイートしてもらいましょう。あなたが手紙を朗読している動画を作り、誰でも共有できるようにしても良いでしょう。

請願書: 友達・家族・コミュニティにお願いして、あなたの取り組みに賛成していることを示す署名をしてもらいます。これを意思決定者に直接見せるか、上で述べたように手紙を出してみましょう。

話す/代表する: イベントを開き、そこで話しましょう。意思決定者が来場したり出席しそうなイベントを調べて、そこで話をするか質問をさせてもらえるよう、お願いするのも良いでしょう。

挑戦してもらう: 自分たちで考えた「作られたイメージ」の原因を、例えばネット動画や雑誌を作ったり、ファッション・ショーなどを実施して共有しましょう。または「ボディトークフリー」の日(外見について話をしない日)を決めるなどの活動を始めましょう。

ボディコンフィデンスの意識を促進する: 「Free Being Me(フリービーイングミー) 行動編」か「大好きなわたし〜Free Being Me(フリービーイングミー)〜」のおもしろいアクティビティのセッションをやってみましょう。

チャレンジしてもらう: 「作られたイメージ」のプレッシャーを与えないような行動をすることを誓ってもらいます。例えば、外見ではなくその人自身を褒めるなど。

動画を制作する: これは、あなたが実現したい変化を世界と共有するチャンスです! アンケートの結果を活用したり、コミュニティの人々かグループの人にインタビューしたりして、寸劇やダンスの動画を作成します。

プリント8

行動するために（企画書）

ビジョン：ビジョンとは変化が達成できたとき世界がどのようになるかを描きます。

ゴール：ゴールはビジョンに向かってあなたが実際に取り組みたいことです。プロジェクトの全体像をまとめ文章で表します。

目標：ゴールに到達するために何をしたらいいのか、何をしたいのかを具体的に示したのが目標です。

対象にする意思決定者

対象にする影響を与える人

プリント8

行動するために（企画書）

たくさん書き込めるように、模造紙に下の表を書きます。または、少人数のチームに1枚ずつ用意します。

やるべき活動	この活動の目標	いつやるか？	責任者は誰？	何が必要？	誰に働きかける？

フリー　ビーイング　ミー
Free Being Me

★　行　動　編　★

Dove & the World Association
of Girl Guides and Girl Scouts

www.free-being-me.com

この冊子は、ガールガイド・ガールスカウト世界連盟（WAGGGS）が作成した教材“ACTION ON BODY CONFIDENCE Activities for children and young people aged 11-25”を翻訳し、ガールスカウト日本連盟が作成しました。

Free Being Me（フリービーイングミー）行動編
リーダーズガイド2【シニア~25歳】
2017年12月第1版
500円＋税

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