

# 身体イメージの受容介入マニュアル

## 認知的不協和強化版

エリック・スタイス博士  
ヘザー・ショウ博士  
ポール・ローディ博士

オレゴン研究所  
1715 Franklin Blvd.,  
Eugene, OR 97403  
(541) 484-2123

日本語版マニュアル翻訳  
山宮裕子<sup>1</sup>・佐藤 寛<sup>2</sup>・鈴木公啓・島井哲志

### 翻訳者連絡先

<sup>1</sup> テンプル大学ジャパンキャンパス 〒154-0004 東京都世田谷区太子堂 1-14-29

<sup>2</sup> 関西学院大学文学部 〒662-8501 兵庫県西宮市上ヶ原一番町 1-155

目 次

はじめに	3
エビデンス	3
理論的基盤	4
介入の構造	4
よくある問題	4
ファシリテーターの訓練	5
マニュアルガイドライン	6
ファシリテーター向けファクト・シート	7
<b>セッション 1</b>	<b>10</b>
I. はじめに	10
II. 自主的な参加とプログラムの概要	11
III. やせ理想の定義と成り立ち	11
IV. やせ理想を追い求めることの問題	14
V. ホームエクササイズ	14
<b>セッション 2</b>	<b>17</b>
I. 自主的な参加の再確認	17
II. 「ある女の子への手紙」エクササイズの報告	17
III. 「鏡のエクササイズ」の報告	18
IV. ロールプレイ：やせ理想を追いかけるのをやめさせる	19
V. ホームエクササイズ	20
<b>セッション 3</b>	<b>23</b>
I. 自主的な参加の再確認	23
II. 「もう一度手紙を書くなら」の報告	23
III. ロールプレイ：やせ理想の表現への反論	24
IV. このクラスに参加する理由	25
V. 行動チャレンジ	26
VI. 「10のこと」の報告	27
VII. ホームエクササイズ	28
<b>セッション 4</b>	<b>29</b>
I. 自主的な参加の再確認	29
II. 「行動チャレンジ」の報告	29
III. 「世間からのプレッシャーに対する反対活動」の報告	30
IV. 「過去のあなたへの手紙」の報告	30
V. グループ討論とまとめの討論のメリット	31
VI. 自己肯定エクササイズ	31
VII. ホームエクササイズ	32
VIII. 閉会・まとめ	33

## はじめに

### エビデンス

このマニュアルは、「ボディ・プロジェクト (Body Project)」と呼ばれる介入法、すなわち認知的不協和を起こすことで身体イメージを受容する方法を概説したものである。この介入法は、スタンフォード大学、テキサス大学オースティン校、オレゴン研究所で開発され検証されてきた。ボディ・プロジェクトは上記の研究チームによる、摂食障害の危険因子に関する 16 年に及ぶ研究成果の集大成である。世界中で 100 万人を超える若年女性たちがこの介入プログラムに参加してきた。介入プログラムは言語・筆記・行動によるエクササイズから構成され、参加者は週に 1 度の計 4 回のセッションにおいて、女性に浸透しているやせ理想を自分から積極的に批判的に評価し、それを表現してもらうことになる。これまでの研究から、これらのエクササイズが適切に実行された場合には、将来の摂食障害のリスクの低減や心理機能の改善に加え、やせ理想の内面化、身体不満足感、ネガティブな気分、ダイエット、そして摂食障害症状の低減などの結果をもたらすことが明らかにされている (Stice, Marti, Spoor, Presnell, & Shaw, 2008; Stice, Mazotti, Weibel, & Agras, 2000; Stice, Shaw, Burton, & Wade, 2006)。また、高校や大学に勤務する臨床医が実施した場合でも、同様の効果が確認されている (Stice, Butryn, Rohde, Shaw, & Marti, 2013; Stice, Rohde, Gau, & Shaw, 2009; Stice, Rohde, Shaw & Gau, 2011)。これまでに行われた最も厳密な介入の評価研究では、3 年間のフォローアップ期間において、介入条件では対照条件と比較して、摂食障害の発症が 60% 予防されることが明らかにされている。これは、このプログラムに若年女性 100 人が参加したと仮定すると、3 年間に摂食障害を発症する人を 9 名減少させることを意味している。この介入法は、他の種々の介入法と比較しても優れた効果をもたらすものである。また、多くの研究機関で、この介入法の効果が追試されており、そこでも良好な結果が得られている (Becker, Smith, & Ciao, 2006; Green, Scott, Diyanikova, Gasser, & Pederson, 2005; Halliwell & Diedrichs, 2014; Matusek, Wendt, & Wiseman, 2004; Mitchell, Mazzeo, Rausch, & Cooke, 2007; Roehrig, Thompson, Brannick, & van den Berg, 2006)。

やせ理想の内面化を低減することが、ボディ・プロジェクトがもたらす摂食障害症状の変容効果の中核にあることが示されている (Seidel et al., 2009; Stice et al., 2007)。また、ボディ・プロジェクトの高不協和プログラムのほうが、低不協和プログラムよりも、摂食障害症状を低減する効果が大きいことも示されている (Green et al., 2005; McMillan et al., 2011)。これらはいずれも、この介入の理論的予測と一致するものである。やせ理想の内面化が強い参加者は、理論的には不協和をより強く経験することになるが、実際にそのような参加者の方がボディ・プロジェクトから得られる症状低減効果はより大きくなり (Stice et al., 2008)、例えばやせたモデルを見ることによってもたらされる身体不満足感への悪影響も、より抑えられることになるのである (Halliwell & Diedrichs, 2014)。また、ボディ・プロジェクトの参加者では、やせたモデルを見た際の脳の報酬領域の反応が、対照群に比べ低下していることも報告されている (Stice, Yokum, & Waters, 2014)。この介入によって刺激への中枢神経反応が抑制されることは、身体イメージや食行動異常について考える上でも重要な示唆をもたらすものである。

ボディ・プロジェクト以外の身体イメージを受容する介入法や、他の摂食障害の予防プログラムの中に、ここで示されたような、将来の摂食障害発症について統計的に有意な低減効果、他の介入を上回る有効性、3 年間のフォローアップにおける効果の維持、そして、独立した研究チームにおける効果の再現といった点をクリアしたものはない。

## 理論的基盤

Festinger (1957) によれば、自己の信念と行動に不一致がある場合に認知的不協和が生じる。この不一致は心理的苦痛をもたらし、個人は信念を変えることで認知的不協和を減じようとする。このプログラムでは、やせ理想を自分のものと受け入れて内面化しつつある思春期女子および若年女性を対象に、一連の言語・筆記・行動エクササイズを通して、やせ理想を批判的に評価し表現するように促す。これらのエクササイズによって認知的不協和を起こすことで、やせ理想の内面化が軽減され、それにより身体不満足感やネガティブな感情、摂食障害症状の低減がもたらされると考えられる。すなわち、この介入の重要な目標は、参加者に、やせ理想と相反するように話し、書き、行動してもらうことにある。ファシリテーターではなく、参加者自身がやせ理想の問題点について批判的に考えることが重要である。さらに参加者は、やせ理想の利点には決して目を向けないようにする。それは介入効果の阻害にしかならないからである。本マニュアルは、高不協和強化プログラムの第2版であり、介入効果を予測する不協和の効果を最大にするよう多くの要素を統合したものである。この不協和強化プログラムは、Green et al. (2005) の効果研究で用いられたものに基づいている。

ファシリテーターはいかなる形でもこの介入法を脚色しないこと（例えば、過去の摂食障害について話し合うなどしないこと）が重要である。脚色によって、これまでの効果研究において示された介入効果が損なわれる危険性があるからである。ただし、ファシリテーターがこの介入プログラムを改良できる方法について思いついた場合には、エリック・スタイス (Eric Stice estice@ori.org) にぜひ連絡してほしい。私たちはこのような指摘を歓迎しており、これまでも多くの臨床家からの提案をマニュアルの改良に取り入れてきた。

## 介入の構造

1~2名のファシリテーターがプログラムの進行役（グループリーダー）を務める。ファシリテーターは、スクールカウンセラー、学校心理士、スクールナース（養護教諭）、教員等が担当する。サブリーダーがいると役立つことが多い。過去にグループに参加した者もサブリーダーとして、セッションを補助することができる（例：資料の配布、参加者の発言を板書する）。これまでの経験から、最適なグループ人数は6~8人である。この規模であれば全てのメンバーが発言できる。プログラムは各1時間のセッションを4週間続けて実施する。

## よくある問題

自宅課題（ホームエクササイズ）が問題になることがあり、特に「学校の宿題のような」課題が問題になりやすい。参加者がセッションとセッションの間のホームエクササイズをきちんと行うかどうかは、ファシリテーターがホームエクササイズの重要性をきちんと強調したかどうかや、次のセッションで課題を十分にフォローするかどうかにかかっている。セッションの前日にメールや電話等で連絡しておくこと、参加者が課題を終わらせて次のセッションに持参することを促すことができる。さらに、提出した課題の用紙は参加者ごとにフォルダにまとめて、ファシリテーターが管理するとよい。

多くの場合、参加者はやせ理想が非常に強く、その考えを捨てることは難しい。しかし、参加者がやせ理想を自分の意見として主張しないようにさせることが重要である。そう主張することは自分の意見を固定させてしまうだけだからである。この介入プログラムの最大の目標は、参加者にやせ理想に挑戦し、それに対して批判を向けさせることであることを常に忘れてはならない。ファシリテーターは、参加者がやせ理想を擁護する発言をした場合には、やせ理想に反対したり反論することを他の参加者に促すようにする。これまでの経験から、参加者自身がやせ理想を批判しなければプログラムはうまく機能しないことがわかっている。ファシリテーターは、参加者にやせ理想を追求する利点でなく問題点を話し合うように伝え

る際に、自分たちはマニュアルにしたがっているのだと伝える方がよい場合もある。エクササイズをやりたいがらない参加者に対しては、エクササイズはできる範囲でやればよく、この時間が終わったら自分のもとの意見に戻っても構わないと伝えてもよい。また、ファシリテーターの自己開示は最低限にして、参加者がやせ理想を批判するのにできるだけ多くの時間を使えるようにすることが重要である。

やせ理想と健康理想とを区別しておくことは有益である。やせ理想とは極端な細身の外見に関するものである。人々はこのような細い体型を獲得するため、下剤濫用など極めて不健康な行動をとったり、極端になると、このような外見を手に入れるために美容整形手術を受けたりする。一方で、健康理想とは健康的な身体を求めることであり、筋肉をつけることで健康的に引き締まった身体になることを目指すなどといった点で、やせ理想の身体の細さの追求とはまったく異なる。さらに、健康理想を追求しようとする人々は、絶食や下剤濫用などの不健康な体重コントロール行動を行うことはない。

セッションでは、全ての参加者が積極的に関与することが重要である。マニュアルに従って進めることは重要ではあるが、ファシリテーターがただ原稿を読んでいるのでは参加者が退屈に感じてしまう。そこで、原稿をなるべく読まなくて済むように、ファシリテーターには要点に精通しておくことを推奨する。同様に、セッション中は参加者とできるだけアイコンタクトをとり、場合によってはファーストネームやニックネームを使用することも、討論への参加度を高める上で役立つ（最初のセッションでお互いの呼び名を決めるのもよい）。あまり話さなかったり発言したがない参加者には特に注意を払って、参加者一人一人に気を配って討論に引き込むようにする。もしも特定の1～2名の参加者が討論を支配するようであれば、他の参加者にも意見を求めるようにする。グループ全体で、各参加者が主要なエクササイズに参加できるように順番を回すとよい（いつも同じ人物が一番目にならないように順番を変えること）。できるだけユーモアを使い、場合に応じてリラックスし、微笑み、笑い、参加者が話すことを注意深く聞くようにする。参加者が個人的なことを話したり、身体イメージに関する困難を話した場合には、共感的な発言をする（「あなたはこのことで本当に悩んでいるようですね」「あなたの体重に対するお父さんの発言には、とても傷ついたのでしょね」等）。

セッション中は注意深く時間を管理することも重要である。参加者が介入から得られる利益を最大限に高めるためには、それぞれのエクササイズを推奨される時間枠に沿って実施するべきである。セッション前半のエクササイズに時間を使い過ぎると、後半のエクササイズの時間が足りずにせわしなくなってしまう。マニュアルに沿って次のエクササイズへ進めて行くには、ファシリテーターは参加者がしゃべりすぎるのをうまくさえぎることが必要な場合もある。エクササイズの時間がいつも足りなくなってしまうようであれば、もう少しゆとりのある50分×6セッション版のボディ・プロジェクトを使うことを検討してもよい。

### ファシリテーターの訓練

このマニュアルは、スクールカウンセラー、学校心理士、スクールナース（養護教諭）、教員のために開発されている。介入を適切に実施できるようになるためには、ファシリテーターは実際に実施する前にこのマニュアルを熟読して、各エクササイズを練習（ロールプレイなど）しておくことが重要である。これまでの経験から、ファシリテーターがエクササイズやセッションの流れを熟知していないと、参加者はすぐに興味を失ってしまうことになる。

## マニュアルガイドライン

このマニュアルのカリキュラムが、摂食障害のリスクが高い人たちに対して有効な予防プログラムとなることが、数多くのランダム化比較試験（RCT）によって示されている。良好な結果を得るためには、マニュアルのプロトコルに従って進めることが重要である。

参加者がセッションを欠席した場合には、重要な点やエクササイズをまとめた 15 分程度の簡易セッションを計画するとよい。私たちは、次回セッションの数日前に電話で簡易セッションを実施したり、次回セッションの始まる直前に簡易セッションを行ったりしている。この方法はファシリテーターにとっては仕事が増えることになるが、欠席部分の影響を最小限に抑え、参加者一人一人が重要であることを伝え、効果を最大限に高めるために有益である。

このマニュアルでは 4 回の介入セッションが解説されている。それぞれのセッションについて、(a) セッションで用いられる資料、(b) 扱うトピックのリスト、(c) ファシリテーターが沿うべき手続きの要素、そして (d) 参加者がセッション間に行うホームエクササイズについての情報が記載されている。このマニュアルでは、全ての配布資料は下線付きの太字で区別されている。ファシリテーターへの指示は、普通の文字で説明されている。セッション内でファシリテーターが参加者に対し言うべきことは、枠内に斜字体で書かれている。

## ファシリテーター向けファクト・シート

1. **ファッション雑誌**（国際摂食障害学会において、ファッション雑誌の元編集者より聴取）
  - **ファッション雑誌の機能**：女性に自分のどこか（例えば、髪、身体、セックスライフ等）がよくないと思込ませることで、それを修正するために自分たちの商品（雑誌のコンテンツ）を買うように仕向ける。雑誌が読者を不安にすればするほど、読者は雑誌を買う。雑誌の購買者が増えればその分広告収入が増える。
  - 読者に「どこかがよくない」と思込ませる方法
    - ・ **巻頭記事**：摂食障害や癌に関してピューリッツァー賞を受賞できるような記事を書いても、著者は大したボーナスはもらえない。しかし、「気づいていますか？後ろから見たあなたのおしり 後ろ姿をよく見せる方法」といったタイトルの記事を書くと多額のボーナスがもらえる。
    - ・ **理想化された画像**：デジタル処理、メイク、写真に写っていないところで洋服をピンで留める等により理想化された画像を使用する。
  - この編集者のいた雑誌の編集部では、病的な食べ方や体重／体型への態度が蔓延していて、主要スタッフの多くが摂食障害であった。
    - ・ 気分を害するスタッフがいるので食べ物は持ち込み禁止だった。
    - ・ ある女性スタッフは職場に体重計を持ち込んで、自分が納得できる体重になるまで体重計をトイレに置いて測定していた。
  
2. **広告戦略**
  - A. 身体的な修正
    - ・ 洋服の胸のあたりがとても緩いのでそれを詰めるため、モデルのブラジャーにはパッドが詰められている。
    - ・ 胸の谷間を作るためにガムテープがよく用いられる。
    - ・ ガードルを使ってモデルの肉を絞り、非常に小さいサイズの洋服に入るようにしている。
    - ・ モデルのしわのない身体の前部を撮影するために、余分な肉はガムテープを使い体の後部でとめている。また、モデルの後姿や横向きの姿を細くし、締まったお尻、脚、腕に見えるように、体の前の方をガムテープでとめることもある。
    - ・ 服が体に完璧にフィットして見えるように、重い留め金を使って洋服をしっかりと固定し服が下がるようにしている。
  - B. コンピュータ上の修正
    - ・ 撮影後の写真は画像処理でさらに修正される。写真はコンピュータに取り込まれ、あらゆる方法で修正が加えられる。ほとんどの雑誌でコンピュータによる画像処理が施された写真が使用されている。
      - モデルの肌の荒れを消し、アイラインは柔らかく、あご、太もも、胴回りは細くトリミングされ、首のしわは消す等。
      - 雑誌のモデルの写真は本物ではないことがある。いくつかの身体部位の写真を寄せ集めて、コンピュータ処理をし、写真にしているのである。
      - アメリカのテレビ番組の『20/20』では、スーパーモデルのシンディ・クロフォードの撮影風景を放送した。彼女の顔や身体をデジタルに編集し修正するのに、なんと**2時間**もかけられていた。
  
3. 平均的な20代前半の日本人女性の身長は、約158cmであり、体重は約50kgである（BMIは約20）。しかしこの身長から計算される『モデル体重』は約42.4kgである（BMIは17）。

- ・ 平均的な日本人女性の洋服のサイズは9～11号（Mサイズ）である。
  - ・ 1970年代に日本で人気を博したモデルのアグネス・ラムのBMIは約19であった。
4. 島井らによる卒業論文（未発表）によると、ほとんどのファッションモデルは、日本の女性の93.3%よりも痩せている。
    - ・ 年代や雑誌にかかわらず、身長と体重を公開しているファッションモデルは皆BMI18未満の低体重であった（島井ら、未発表）。また、BMIの範囲は14.5から17.9で、平均16.4であった。DSM-5において神経性やせ症の重症度を評価する際には、BMIが17未満であれば中等度、16未満であれば重度、15未満であれば最重度と評価する。
    - ・ 某雑誌ではBMIが17.2のモデルが「デブちゃん」と称され、ぽっちゃり型モデルとして扱われていた。
    - ・ 日本肥満学会によれば、日本人の標準BMIは22で、18.5未満は低体重とされている。しかし日本のファッションモデルで標準BMIのモデルは、「ぷにモデル」「ぷに子」と称され、太めの女性をターゲットにした雑誌にのみ掲載される。Chubbinessという、「ぷに子オーディション」によって選ばれ結成されたアイドルグループのBMI範囲は22.21～24.24であり、全員が普通体型である。
    - ・ モデルの桐谷美鈴は身長163.5cm、体重39kg、BMI14.5である。モデルの河北麻友子は身長162cm、38kg、BMI14.5である。両者ともに、DSM-5における神経性やせ症の重症度評価に照らし合わせると、「再重度」と評価されるBMIである。
  5. 広告に登場する女性のほとんどは、人口のわずか5%しかいないような体型（長身、遺伝的なやせ形、広い肩幅、細い腰、長い脚、通常は胸が小さい）をしている。（胸が大きいモデルは、ほとんど豊胸手術を行っている。）
  6. 日本におけるダイエット関連の市場は年間2兆円といわれている（週刊ダイヤモンド、2015）。
    - ・ 雑誌に関するマスメディア研究から、女性誌には1誌あたり約13.2件、11.9ページにも及ぶ、体重減少や整形手術を促す広告や記事が掲載されていることが明らかになっている（諸橋、1994）。
    - ・ 厚生労働省によると日本人の過体重者の割合は女性より男性のほうが多い。しかし、減量プログラムである「ライザップ」の登録者数の男女比は4:6である。
    - ・ 体重の増減を繰り返すヨーヨーダイエットを慢性的に行っている女性の寿命は、20%減少する可能性がある。
  7. テレビが最初にフィジーに導入される以前の1995年には、摂食障害の事例はなかった。導入に伴い65名の思春期女子が3年間にわたって追跡調査されたのだが…
    - ・ イギリスとアメリカのテレビが導入されると、1ヶ月後には女子の**12.7%**が、3年後には**29.2%**が摂食障害の症状を強く示すようになった。
    - ・ 体重コントロールを目的とした自己誘発性嘔吐は、**1995年の0%**から**1998年の11.3%**に増加した。
  8. 多くの場合、映画、テレビ、CM、広告には、体のパーツの「替え玉」の写真が使用されている。
  9. 有名人は1日に90分から最大6～7時間にわたるエクササイズを行うことがある。



- ・ とある日本のモデルは、SNS 上で、体型維持のため「野菜を中心とした食事を摂る以外に、週に 2~3 回ジムに行き、1 回 2 時間のトレーニングを行っている」と語っている。
  - ・ 別のモデルは、やはり SNS 上で、体型維持のため「毎日チアシード入りグリーンスムージーを飲み（水着撮影前は 3 日間それのみの摂取）、炭水化物は一日一回に制限（白米は一切なし）、毎日 1~4 時間の半身浴をし、ミオドレナージという筋肉内の老廃物をデトックスすることによりむくみを解消するといわれるマッサージを受けている」と語っている。
10. ファッション雑誌でモデルをわずか 3 分間見るだけで、女性の 70%が抑うつ、罪悪感、そして自分の体について恥ずかしいと感じることが報告された (Stice & Shaw, 1995)。
  11. ドラマ、映画、ミュージックビデオを見た時間の長さが、思春期女子の身体不満感ややせ願望の程度と関連していることが明らかになった (Tiggemann & Pickering, 1996)。
  12. 店頭のマネキンがもし本物の女性だったら、月経が止まり出産もできないくらい痩せすぎている。
    - ・ マネキンに月経はくるか？ (British Medical Journal: Rintala & Mustajoki, 1992)
      - マネキンには月経のための十分な体脂肪がない。研究者は洋服店を訪問してマネキンを測定し、同じ体型の女性を仮定した体脂肪率を算出した。マネキンが女性に対して店頭で表現するはずのスリムかつ健康的な印象とほうらはらに、もしマネキンが本物の人間だったら確実に不妊だろうということが示された。
    - ・ マネキンの洋服はピンで留められており、同じように完璧にピンで固定されない限り、実際の間が着ても洋服は同じようには見えない。
  13. 女性のお尻や太ももに脂肪があるのは自然なことである。また、それは女性の体を出産可能な状態にするだけでなく、骨粗しょう症の予防、健康な皮膚、目、髪や歯の形成のために不可欠である。
  14. ピッツバーグ大学とコロラド大学によって行われた National Weight Loss Registry では、顕著な長期的減量を達成した人たちの追跡しているが、この研究から、主要栄養素（タンパク質、炭水化物、脂肪）の排除や極端な制限で減量が長期的にうまくいった人は 1 人もいなかったことが報告されている。
    - ・ 長期的減量に結びつくのは、脂肪とカロリーの制限と、約 1 時間の適度な運動をほぼ毎日続けることであった。
  15. 『マスメディアへの曝露と女子の体重懸念』という研究において、メディアが体重への懸念、体重コントロール行動、体重・体型の認知にどう影響を及ぼすかを評価するため、小学 5 年生~高校 3 年生の女子 548 名を対象に横断調査を行った。
    - ・ 過体重率は対象者全体の 29%だったにもかかわらず、女子の大半 (59%) が体型不満を報告し、66%が体重を減らしたいと報告した。
    - ・ 対象者が女性向けファッション雑誌を読む頻度も尋ねられた。自分が考える完璧な女性のイメージには雑誌に登場するモデルの外見が影響していると回答した対象者は 69%であり、雑誌の写真を見ると体重を減らしたくなると報告した対象者は 47%であった。

## セッション1

準備するもの： ファッション雑誌のモデルの写真  
掲示資料（またはホワイトボード）とマーカー  
配布資料（参加者のフォルダに入れておく）  
ビデオカメラ  
名札

今回のトピック： I. はじめに  
II. 自主的な参加とプログラムの概要  
III. やせ理想の定義と成り立ち  
IV. やせ理想を追い求めることの問題  
V. ホームエクササイズ

**セッションの概要：** セッション1の目的は、プログラムの概要と、グループ内のルール、そして参加者に求められることの説明である。セッションの大部分は対話型であり、やせ理想の定義と原因、理想の容姿を追い求めることの問題点について話し合う。さらに、セッションへの参加やホームエクササイズの重要性について強調する。

### I. はじめに（8分）

ビデオ録画を開始する。参加者が録画に懸念を示す場合には、その参加者は撮影範囲の外に着席してもらってもよい。すべてのセッションをビデオ録画する必要はないが、録画をするとやせ理想への反対意見を説明する責任が強まりやすくなり、理論上、介入効果を最大限に高める上で役に立つ。

来ていただいてありがとうございます。皆さんは、自分の体や見た目についての悩みや不安があるからこのプログラムに参加してくださったのだと思います。これは「ボディイメージの悩み」などと呼ばれ、女の子や女の人にとって一般的な問題です。

これまでに行われてきた研究から、女の子や女の人が自分の体や見た目についての悩みを解消するための方法が明らかにされています。それは、メディアで見られる「理想の女性像」について話をする事、そして「理想の容姿にならなければならない・やせなければならない」というプレッシャーに抵抗することです。このプログラムは、ボディイメージを改善し、不健康な体重変化を防ぎ、食行動の問題を改善する上で、最も優れたプログラムであることが明らかになっています。

ですから、セッションは全てこのプログラムのマニュアルに沿って進めて行きます。このプログラムの内容は科学的な研究に基づいており、私たちは役立つことが証明されている内容を全て確実にみなさんに伝えられるようにしたいと思っています。

ファシリテーターはまず参加者全体に向けて自己紹介をする。自己紹介には名前とここでの呼び名、職業、自分についてのこと（例えば、趣味や、普段していること、得意なことなど）を含める。サブリーダー（もしあれば）と参加者にも自己紹介するよう求める。

それではお互いを知ることから始めていきましょう。それぞれ名前と、プログラム中に他の皆さんに何と呼んでほしいか（普段なんて呼ばれているか）、そして自分の趣味や、普段休みの日にしていること、得意なことなどを教えてもらえますか？まずは、私から始めます。

ファシリテーターは、一人一人の参加者の具体的な情報（例：「テニスほどのくらいしているのですか?」「どんな絵を描くのですか?」）を引き出す時間をとり、関心を示す。

## II. 自主的な参加とプログラムの概要（3分）

クラスへの自主的な参加を求める。

このプログラムの効果を最大限にするのに役立つことがいくつかあります。それは、4回のセッション全てに出席すること、どんどん発言すること、そしてセッションとセッションの間に出るホームエクササイズをしっかりやることです。ただし強制ではありません。

みなさんはこのプログラムに自分から積極的に参加したいと考えていますか?

参加者全員に積極的に参加したいという気持ちを表現してもらおう。例えば、ファシリテーターの問いに対し、参加者全員に「はい」と返事してもらったり、頷いてもらい、同意を明らかにするようにする。

私たちは4回のセッションを通じて：

1. やせ理想とは何かを知り、その成り立ちを探ります
2. 理想の容姿を追い求めることの問題を考えます
3. 理想の容姿を追い求めることへのプレッシャーに反対する方法を探ります
4. 自分の体や見た目についての悩みや、理想の容姿を追い求めることへの社会的なプレッシャーに抵抗する方法を学びます
5. 自分の体や見た目について、もっとポジティブに話す新しい方法を学びます

出席の確認をする。（点呼する必要はないが、誰が来ているかは記録しておく。）

全員が4回のセッション全てに出席することがとても大切です。どうしても欠席しなければならない場合は、欠席がわかったらすぐに（サブリーダーか）私に教えてください。次回セッションの前に別に時間をとりますので、他の人から遅れるということはないようにします。

参加者にセッションのことを思い出してもらい、ホームエクササイズを持って来るよう促すために、各セッションの前日に電話かメール等で参加者に連絡をとるとよい。参加者が何らかの理由でセッションを欠席しなければならない場合は、その次のセッションまでに短時間（15分）の個別補足セッションを計画して、参加者が追いつけるようにする。また、次回セッションまでにホームエクササイズを終えておくようにとも伝える。

## III. やせ理想の定義と成り立ち（20分）

ファシリテーターは、テーブル上に雑誌（例えば“nicola”や“CanCam”等、参加者の年齢層に合わせた雑誌とモデルを選択する）のモデルの写真を広げる（参加者ごとに3枚程度の写真があるとよい）。

まず、各自2枚の写真を選んでください。

参加者にエクササイズの目的は教えずに、ただ自分の目にとまったものを選ぶように伝える。

写真を選んだら、何があなたの目を引いたのか教えてください。

一人一人の参加者に回答を求める。参加者に、「外見」に関連したことに注目するよう促す（例えば、「このモデルの外見で、何かあなたの目を引いたところはありませんか？」）。参加者が「バッグがとても気に入ったので、手に取りました」と答えたら、「そうですか。ではあなたが気に入ったバッグを持っているモデルについては何かありますか？」と尋ねてみる。参加者が「モデルの髪がとても気に入った」と答えたら、さらに詳しく尋ねる（例えば、「この写真では、どんな女性の髪が理想的だと言っていると思いますか？」）。

各参加者が回答した、モデルの身体的特徴をホワイトボードに書き、その横に参加者の呼び名を書く。これはセッションの間そのままにしておく。

さて、先ほど見た写真のモデルのどんなところが目を引いたかを言ってもらいましたが、その写真は、「かわいい/きれいな/理想の女性」というのはどんな外見をしているのでしょうか。

参加者全体に質問を投げかけて、回答への参加と協力を促す。ファシリテーターが話すのではなく、参加者に話させるようにし、ディスカッションを促進することが鍵になる。

透明感のある肌や白い歯などの側面についても言及してよいが、やせていて魅力的、完璧な体をしている、引き締まっている、胸が大きい、きれいな形のお尻から細い脚が伸びている、背が高い、モデルのような外見といった、やせていて、非現実的な部分について話し合うようにする。特に、極端にやせた体型と大きな胸など、外見上矛盾すると思われる特徴に注意する。

参加者が目を引いたと答えた特徴に下線を引く。また、（呼び名は書かずに）そのリストの下に新しい特徴を追加する。

このような「外見」、すなわちやせて、引き締まった、胸の大きい理想の女性像のことを、「やせ理想」と呼びます。

やせ理想は健康理想とは違います。やせ理想があると、人々はモデルのような非常にやせた外見になろうとして、とても不健康な体重コントロール行動や過度の運動といった極端な手段に走ってしまいます。やせ理想を目標にすることは、現実的でもなければ健康的でもないやせ方をしようとすることです。健康を理想にすれば、目標になるのは健康で長生きすることです。健康な体には、筋肉と適当な脂肪の両方がついています。健康理想とは、身体の働きと感覚の両方が心地よく感じられることです。

ではこのやせ理想というのは、昔からずっと女性らしい魅力の理想だったのでしょうか？「理想の女性像」が今とは異なることがこれまでの歴史にあったのでしょうか？

実際には、「理想の女性像」は時代によって異なっていた。

これまでに現れたさまざまな「美しさのスタンダード（これぞ美人）」と呼べる人たちについて考える（例えば、平安時代や江戸時代の美人画、70～80年代のアイドル、現代のファッションモデルなど）。補足資料を使用することを勧める。

また、この理想はすべての民族や文化でも同じでしょうか？

民族や文化で異なる外見上の理想（やせ理想を含む身体的特徴）の違いについて、参加者同士で話し合う時間をとる。理想像が歴史を通して一貫していなかったように、民族や文化でも差異があることを話し合っまとめる。補足資料を使用することを勧める。

では「理想の女性像」はいったいどこから来たのでしょうか？

メディアやファッション産業からもたらされたものである。

そしてこの理想像はどのようにして私たちの間に広まったのでしょうか？

メディア（すなわち、テレビ番組、雑誌、ダイエット産業）を通じて広まったものである。

この中に友人、家族、交際している相手から、体重や体型、見た目について嫌なことを言われたことがある人はいますか？または、嫌なことを言われた人を知っている人はいますか？

そのときあなたや、その人はどのように感じたのでしょうか？

上のような体験をしたときに、嫌なことを言われた人はどのような気持ちになっただろうか、自己評価を低めることにはならなかっただろうか、など、参加者の個人的な体験について話し合う。（社会が女性に理想の容姿を求めることが、個人にどのような問題をもたらすかを強調する。）

メディアが発している理想の容姿に関するメッセージは、あなたの自分の体や見た目についての感じ方にどのように影響しているのでしょうか？

自分はモデルのような外見ではないので、不適切であるかのように感じる、自分の身体が嫌い、ネガティブな気分、など。

全ての参加者から回答を得るようにする。

私たちの社会では、もし自分が理想の外見になれば、どんないいことが起こると思われていますか？

みんなから受け入れられ、好かれ、幸せになり、成功し、お金持ちになる。

やせ理想は健康をもたらすと言う参加者がいる場合は、やせ理想と健康理想の違いを伝えること。

やせて、理想の容姿になれば、こういったいいこと全てが実際に起こると思いますか？

いいえ、影響はそれほどない。

やせていることのメリットについて話したり、やせ理想と健康理想の類似点を話したりしないこと（または参加者のそうした発言を放置しないこと）。極端なやせ理想を求める文化的基準に合わなくても、健康的な体重でいることはできる。

#### IV. やせ理想を追い求めることの問題 (20分)

私たちは、やせ理想とその成り立ちについて話してきました。今度は、やせ理想の問題点について考えてみましょう。

参加者を促す。

やせ理想のような外見になろうとしたときに、起こる問題とは何でしょうか？

理想との違いで自尊心が下がる、お金がかかる、肉体的にも精神的にも疲れる、自分自身を傷つける、健康上の問題が起こる、不健康な体重管理法をせざるを得ない、抑うつ、不安、等。

もし多くの女性がこのような問題を抱えると、社会にとってはどのような問題がありますか？

心のケアにかかる医療費負担が高くなる、不満に満ちた社会になる。

ではやせ理想によって得をしているのは誰ですか？

ダイエット産業、メディア、ファッション産業、トレーニング産業、等。

あなたはやせ理想によって得をしている人の一人ですか？別の言葉で言うなら、あなたはやせ理想のおかげでお金がもうかっていますか？

いいえ。

ここまで出てきた問題点のすべてを考え合わせると、やせ理想のような外見になろうとすることは理にかなっている（または合理的）と言えますか？

いいえ。

この段階で一人一人の参加者に、やせ理想に反対するべきだと明言させる。

#### V. ホームエクササイズ (5分)

次のセッションまでに自宅で行うホームエクササイズについて参加者に確認する。

私たちはやせ理想の問題点について話し合ってきました。そこで、皆さんにはとある十代の女の子に宛てた手紙を書いてきてほしいのです。その子は自分の体のことで悩んでいます。その子に宛てて、やせ理想のような外見になろうとすることの問題を伝えてあげてください。できるだけ多くの問題点を考えて書いてきてください。問題点を考えるために他の人にも協力してもらっても構いませんよ。

次回はその手紙を持ってきて読み、手紙を書きながらどのような気持ちになったかを話し合います。

ある女の子への手紙（エクササイズ#1）を参照のこと。

次に、あなた方にできるだけ薄着で鏡の前に立ってもらい、自分のよいところを10個書き出してもらいます。これには、体のこと、心のこと、頭脳的なこと、人間関係のことなどが含まれています。例えば、腕の形、丈夫な脚、長い黒髪、明るい笑い声、または友達思い、等があります。

リストには、少なくとも複数の身体的特徴を含めるようにしてください。最初は難しいかもしれませんが、自分自身についてこれら認識することは重要なので、是非このエクササイズをやってもらいたいと思います。過去の参加者達はみんな、このエクササイズがとも役に立ち、元気付けられたと感じていました。

来週のグループセッションには、この「自分のいいところリスト」を持ってきてください。それをグループで共有したいと思います。

鏡のエクササイズ（エクササイズ#2）を参照のこと

三番目に、やせ理想行動の簡単なチェックリストを一人でやってください。それは、やせ理想を継続させる行動についての気づきを高めるように作られています。

やせ理想を継続させる行動のチェックリスト（エクササイズ#3）を参照のこと。

セッションとセッションの間に、皆さんが行うことを理解できましたか？誰か、今週のホームエクササイズを自分自身の言葉で言ってもらえますか？

1. やせ理想を追い求めることの問題点について若い女の子に手紙を書く。
2. 自己肯定のための鏡のエクササイズを行う。
3. やせ理想を継続させる行動のチェックリストを実施する。

これまでの経験から、全てのエクササイズにベストを尽くした人が、このプログラムから一番多くのことを学んでいることがわかっています。皆さんは、エクササイズにベストを尽くせますか？

各参加者に何らかの形で約束をしてもらう。例えば、参加者全員にファシリテーターの問いに対し「はい」と答えてもらう等。

ホームエクササイズには、あなたの氏名を書いてください。全てのホームエクササイズを回収します。

これらのエクササイズは、啓発的であると同時に楽しいものにしたと考えています。グループセッションの間に、これらについて自由に他の人と話をしてください。

時間が許せば：

皆さん、このセッションで“あなたのために役に立ったこと”または“心にグッときたこと”を話してもらえますか？

今日は以上です。来てくれてありがとうございました。また来週皆さんに会えるのを楽しみにしています！



## セッション2

しておくこと： セッションの前に、参加者それぞれにメールまたは電話等をし、ホームエクササイズをやっておくことを確認する。

---

準備するもの： ビデオカメラ  
デジタルカメラ/携帯電話  
名札

---

今回のトピック： I. 自主的な参加の再確認  
II. 「ある女の子への手紙」エクササイズの報告  
III. 「鏡のエクササイズ」の報告  
IV. ロールプレイ：やせ理想を追いかけるのをやめさせる  
V. ホームエクササイズ

**セッションの概要：** セッション2の目的は、前回のセッションで話し合った内容を復習し、2つのホームエクササイズの内容について話し合うことである。また、このセッションでは、やせ理想に反対する発言を導き出すロールプレイを行う。

### I. 自主的な参加の再確認 (2分)

ビデオカメラによる録画を開始する。

セッション2に来てくれてありがとうございます。今日のセッションにも積極的に参加してもらえますか？

参加者全員の積極的な参加意志を表現してもらおう。

### II. 「ある女の子への手紙」エクササイズの報告 (20分)

先週は、やせ理想をめざすことの問題について、一人の十代の女の子に手紙を書いてみましょうとお伝えしました。

あなたが手紙を読むところを録画、または録音したいと思います。これは皆さんの記録にもなりますが、それを、私たちのグループのウェブサイトに掲載することができます。載せるかどうかは皆さん次第です。

手紙を先に読みたい人はいますか？

各参加者に手紙を読んでもらう。匿名性保持の理由から、もし参加者が録画・録音中に自分や他者のフルネームを言ってしまった場合はビデオや音声を投稿できなくなることをグループメンバーに強調して伝える。セッション用とは別のカメラやレコーダーを用意するか、参加者自身の携帯電話（スマートフォン）で録画・録音し、参加者それぞれ個別の短いビデオかスピーチ音声を作成する。参加者が一人一人手紙を読み上げた後は、必ず感謝を述べるか彼女の手紙について肯定的なコメントをして応答する。

注：匿名性保持のために、手紙を読んでいる参加者のみが各ビデオに映るようにすることが重要である。

注：もしも参加者が手紙を読みたがらない場合は、代わりに手紙を要約したものか抜粋したものを読みたいかどうかを尋ねる。

時間をたくさんかけて手紙を書いてくれて、皆さんお疲れ様でした。素晴らしかったです。それでは手紙を提出してください。手紙の上の方に氏名を書いたことを確認してください。

**ある女の子への手紙**（エクササイズ#1）の用紙を回収する。その際参加者が氏名を書いたことを確認する。

皆さん、とてもよい手紙でした。ボディイメージのことで悩んでいる女の子を助けることができると感じました。皆さんが書いた手紙か、手紙を読むのを録画したものを、ボディ・プロジェクトのウェブサイト上に、皆さんの呼び名とともに掲載したいと思います。

### III. 「鏡のエクササイズ」の報告（12分）

もう1つのホームエクササイズは、鏡を見て自分のよいところをいくつかリストアップすることでしたね。

このエクササイズをしてみてどのように感じましたか？

自分のことを褒めるのは難しいと思う人が多いのはどうしてでしょうか？

自信を持つのとうぬぼれることは違うこと、そして自信を持つのはよいことだというのを、若い女の子に教えるとしたら、どうすればよいでしょうか？

さあ、皆さんはここまでやりとげたので、今度はあなたが回答してくれた内容をグループで共有しましょう。自分の体についてポジティブに考えるためには練習が必要です。このエクササイズは自分の体のたくさんの好きなおところに気づくための練習になります！

自分自身について満足していることを少なくとも3つ挙げてみましょう。その中には少なくとも2つ、体の特徴を含めてください。

各参加者が挙げたポジティブな特徴を共有する。「遠回しな」もってまわった言い方はやめさせるようにする（例えば、「私のおなかはそこまでひどくはないと思います」等）。「遠回しな」言い方があった場合は、いったん受け入れた上で、完全にポジティブな言い方を付け加えるように本人に求める（例えば、「なるほど、わかりました、では同じ内容を完全にポジティブな言い方でもう一度言ってみてもらえますか？」等）。

**鏡のエクササイズ**（エクササイズ#2）の用紙を回収する。その際参加者が氏名を書いたことを確認する。

周りからのやせ理想や理想の容姿に関するプレッシャーを感じたら、自分のよいところを思い出してください。そういうプレッシャーはとても強力です。ではプレッシャーがあったときに、そのプレッシャーにどうすれば負けないか考えてみましょう。

#### IV. ロールプレイ：やせ理想を追いかけるのをやめさせる（20分）

各参加者に対して、ファシリテーターが重度のダイエットや摂食障害者を演じて見せる。そして、各参加者に、ファシリテーターが演じている人物を説得してやせ理想や理想の容姿を追い求めるのをやめさせられるように、2分間ずつ話をさせる（必要に応じてロールプレイを別のシナリオで2回やってもよい）。あなたにやせ理想や理想の容姿の追求をやめさせられるように話す練習であることを、各参加者に念押しする。

上手に演じるためのコツ：

- ・ 真似をする。やせ理想の役割を演じる際に、参加者がこれまで挙げたやせ理想を擁護する発言をそのまま言う。
- ・ やせ理想の非現実的なメリットに焦点をあてる（「やせていればずっと幸せでいられる」「みんな私を好きになる」「完璧な恋人に出会える」「きっと私の問題は全部解決する」等）。
- ・ やせ理想や理想の容姿を追い求めることの問題点をほのめかすことで（「勉強をしたり友だちと過ごす時間はなくなるけど、どうにかなる」「このダイエットがそんなに危険だとは思わない」等）、参加者がこれらの問題点を指摘しやすくなる。
- ・ なかなか説得できないようにするが（あなたと参加者のやりとりが何度も続くようにするのがよい）、エクササイズそのものは楽しんで行ってよい。参加者に受け止める力があるようなら、多少大げさにやっても構わない。

これまでのエクササイズで、あなたは自分のいいところをたくさん発見したと思います。それでは、もしあなたの知り合いがやせ理想や理想の容姿に取りつかれ、違う見た目になりたいと言ったら、あなたはどうしたらいいでしょうか。何を言えば、そのこだわりをやめさせることができるでしょうか。

それでは、私がやせ理想を推奨する発言の例をいくつか挙げますので、それぞれにどのように答えればよいかを練習してみましょ。私はやせ理想に取りつかれた人を演じますので、皆さんは私に対してそれはダメだということを説得してください。ここまで話し合ってきたやせ理想や理想の容姿を追い求めることの問題点を自由に使ってもらって構いません。

実際に参加者がロールプレイを行う前に、ファシリテーター同士でやって見せた方がよい。続いてロールプレイを行う参加者を選ぶが、全ての参加者が必ず参加できるようにする。最も積極的な参加者から始めるとよいが、進んで参加する人がいない場合はファシリテーターの隣から順番に回るようにする。

ファシリテーター用の例文：

- ・ 「夏休みには絶対新しいビキニを着られるようになりたいから、体重をもっと減らせるように朝食を抜くことにする。」
- ・ 「もう少し体重を落とせたら、私は絶対に人気者になれると思う。」
- ・ 「さっき新しいやせ薬の広告を見たんだけど、すぐ注文しようと思って。きっと思った通りにやせられるはず。」
- ・ 「今日は一緒にご飯に行けないんだ。ジムに何時間か行かないといけないから。昨日は2時間しかジムに行けなかったし。」
- ・ 「最近ちょっとめまいがするんだけど、多分やせ薬と下剤を飲んでるからかな。でも5キロくらい体重が減ったから気にしないけどね。」

- ・ 「糖質カット・ベジタリアンダイエットをやろうと思ってるんだ。ものすごく健康になれるらしいし、減らしたかった体重が絶対減らせるはずだよ！」
- ・ 「体重をできる限り軽くしておかないと、ちゃんと走れなくなっちゃう。体重さえ軽ければケガもせずに健康でいられるから。」
- ・ 「やせてないと、私の人生は台無しになってしまう。」
- ・ 「心から望めば、誰でもスーパーモデルみたいな体になることができるはず。」
- ・ 「体重を減らさないと、私に話しかけてくれる男子はいない。」
- ・ 「5キロは減量しないと、入りたいグループに入れてもらえない。」
- ・ 「大学一年に急に太る人たちの仲間にはなりたくないから、毎日朝はバナナ、お昼はリンゴだけにしようと思って。」
- ・ 「マラソンの練習をしてるから、この週末は最低でも3時間走を2回はやらなきゃ。」
- ・ 「部活のトレーナーから言われたんだけど、朝ごはんを食べなければもっといい運動選手になれるんだって。」
- ・ 「忙しすぎて食べている時間がないんだ。多分時間をとろうとすればできるんだけど、体重が減るのが嬉しいからやらない。」
- ・ 「カロリー管理のできるアプリをスマホに入れたんだ。来月までに5キロ減らすから、普段の半分しか食べちゃダメなんだって。」
- ・ 「今日の夜デートがあるから、昼食と夕食は抜かなきゃ。」
- ・ 「太ももの隙間を理想に近づけたいから、今週は毎日1時間、太もものエクササイズをしようって。」
- ・ 「たばこを吸ったらやせられるかな。食欲を抑えるのにすごくいいって聞いたことがあるんだよね。」

ファシリテーターは必要に応じて例文を追加したり、参加者に合わせて修正してもよい。

### ロールプレイのおさらい

ロールプレイをやってみてどうでしたか？

やせ理想や理想の容姿の追求にこだわる人に対し反論してみてどう感じたか、参加者に振り返ってもらおう。

他の人が話しているやせ理想や理想の容姿に反論することは、自分自身の役にも立ちそうですか？

やせ理想や理想の容姿に関するプレッシャーに対抗することがなぜ役に立つのか話し合う。参加者の意見を引き出すこと。

## V. ホームエクササイズ (5分)

次のセッションまでのホームエクササイズ：

皆さんよくできましたね！それでは、次回までのホームエクササイズが2つあるので説明します。1つ目は、やせ理想や理想の容姿をあなたに押し付けてきた人、たとえば親、兄弟・姉妹、恋人、友人などの誰かに向けた手紙を書くことです。そのことがあなたにどう影響したかを伝えて、このグループで学んだ今ならどのように対応するかを書いてみてください。

もしも、今まであなたにやせるようにプレッシャーをかけた人がいなかった場合は、もしそういう人がいたらと想像するか、グループや友人など他の人から聞いた話を参考にしてください。

もう一度手紙を書くなら（ホームエクササイズ#4）を参照のこと。

2 つ目のエクササイズは、女の子や女の子の人が世間のやせ理想や理想の容姿に関するプレッシャーに負けないために、実行することができることのトップ10リストを考えることです。このエクササイズの目標は、皆さんが住んでいる社会を、他の女の子たちのためにも実際に変えるために、ほんの少しだけでも何かをやってみるということです。自分はやせ理想に立ち向かうささやかなボランティア活動を始めようとしていると想像してください。あなたのトップ10リストを作成し、次の回に持ってきてください。

すぐに思いついたという人はいますか？どう考えたらいいのかわからない人がいるかもしれないので、いくつか例を挙げてみましょう。

「10のこと」リスト（エクササイズ#5）を参照のこと。1つか2つほど例を挙げるとよい。

例：

1. 友人に呼びかけて、やせ理想を後押ししているファッション雑誌は読まないようにする。
2. やせ理想や理想の容姿を後押しするような話を一週間（もしくはそれ以上）やめよう、と友人と約束する。
3. 自分より年下の女の子の友人や親戚を見つけて、成長に伴って出てくるやせ理想と戦うのを助ける。
4. 文房具屋のペン売り場の試し書き用の紙に、「自分の体と見た目を好きになって！」と書いてくる。
5. Twitter などの SNS の匿名アカウントを他の参加者と作成・共有し、やせ理想を批判するコメントをみんなで自由に書き、可能ならそのアカウントでの書き込みを一般公開する。
6. 男性が女性のやせ理想を後押しするような話（例えば、「やせてないと女の子らしくないよね」など）をしていたら、反論する。
7. Facebook 等の SNS メディアに、やせ理想に立ち向かうことを目的としたグループページを開設し、他の参加者と共に自由にコメントを載せ、可能ならそのページを一般公開する。
8. 許可を得たうえで、キャンパスの周りに、「自分の体と見た目を受け容れよう」というチラシを置く。
9. ボディイメージの問題について“人々が言っていること”という教育用のビデオを他の参加者と一緒に作り、匿名アカウントを作成し YouTube に投稿する。

セッションとセッションの間に、皆さんが行うことを理解できましたか？誰か、今週のホームエクササイズを自分自身の言葉で言ってもらえますか？

1. 「もう一度手紙を書くなら」を書く
2. 社会レベルのやせ理想に立ち向かう方法を、「10のことリスト」にまとめる

時間が許せば：

皆さん、このセッションで“あなたのために役に立ったこと”または“心にグッときたこと”を話してもらえますか？

次回はやせ理想に負けないために、自分の体が気になってしまうことにどうすれば立ち向かうことができるか、詳しく話し合います。最後に何か質問はありますか？  
今日は以上です。来てくれてありがとうございます。来週また会えるのを楽しみにしています！

### セッション3

しておくこと： セッションの前に、参加者それぞれにメールまたは電話等をし、ホームエクササイズをしておくことを確認する。

---

準備するもの： ビデオカメラ  
名札

---

今回のトピック： I. 自主的な参加の再確認  
II. 「もう一度手紙を書くなら」の報告  
III. ロールプレイ：やせ理想の表現への反論  
IV. このクラスに参加する理由  
V. 行動チャレンジ  
VI. 「10のこと」の報告  
VII. ホームエクササイズ

**セッションの概要：** セッション3の目的は、どのようにしてやせ理想に抵抗するか、どのようにして体や見た目に関する不安・悩みに打ち勝つか、そして今後どのようにしてやせること・理想の容姿になることへのプレッシャーに抵抗するかについてさらに話し合うことである。ロールプレイも、参加者がこの先やせ理想に反論する練習になる。

ビデオカメラによる録画を開始する。

#### I. 自主的な参加の再確認 (2分)

ここで改めて、参加が任意であることを確認することが大切です。皆さんそれぞれ、今日のセッションに積極的に参加する気持ちはありますか？

少なくともみんなが頷いていることを確認する。

#### II. 「もう一度手紙を書くなら」の報告 (10分)

先週は、これまでにあなたにやせ理想や理想の容姿に合わせるようプレッシャーをかけてきた誰かに宛てて手紙を書くようにお願いしました。その人に、そのプレッシャーがあなたにどのような影響を与えたか、その人に手紙で伝えるようにお願いしました。また、今まで学んだことをもとに、今ならあなたはどのように言い返したいかを書いてくださいとお願いしました。

皆さんそれぞれ、手紙を読み上げてもらうことはできますか？

この手紙を書いているときはどんな気持ちでしたか？

「もう一度手紙を書くなら」に氏名を書いてから提出してください。ありがとうございました！

エクササイズ#4を回収する。その際参加者が氏名を書いたことを確認する。

### III. ロールプレイ：やせ理想の表現への反論（10分）

私たちは、やせ理想が見えにくい形で浸透していると、それに気づくことがあまりありません。

あなたや他の誰かが知らず知らずのうちにどのようにやせ理想や理想の容姿を広めているか、思いつきますか？

考えられる答えとしては、他の人がやせたことを褒める、自分が食べているものや量に関してコメントする、自分が特定のダイエット法や菜食主義を取り入れることによりどれだけ摂取カロリーを減らせるかなどについて長時間考える、自分の体や容姿を非難する、かなりやせているか太って見える有名人の話をする、などがある。

先週は皆さんに、長いロールプレイの中で、誰かがやせ理想や理想の容姿を追い求めるのをやめるよう説得する練習をしてもらいました。今週は少し違うことをしてもらいます。皆さんはそれぞれ、やせ理想に関する発言に対し、簡単に反論してください。あなたの目標は、単純に「体型や見た目についての話題」から話を逸らすことです。皆さんにはそれぞれ、やせ理想に関する2つの発言に反論してもらいたいと思います。

例えば、私が「このシャツ着ると太って見える？」と言ったら、「そんな見た目にこだわらなくてもいいと思うよ」と答えるのもいいかもしれません。

これは、友人からのやせ理想や理想の容姿に関する発言に反論することで、やせ理想や理想の容姿に関するプレッシャーに抵抗するためのロールプレイである。各参加者に、ファシリテーターが言うやせ理想に関する2つの発言に対し、反対意見を考えるように伝え、これを2周行う。参加者の反対意見が長いときは、やんわりと中断し、短い文章で答えるように促す。

サンプル文章：

- うわ、あの太った女の子の体見て！
- ナツミ、休み中にかなり太ったよね。
- 乳製品とか糖質の摂取量を減らしたら結構やせられるよね。
- ダイエットしようと思うんだけど、一緒にやらない？
- あの女の子、超デブだと思わない？
- あんな太った子とは絶対友達にはならない。
- 雑誌のダイエット特集に、理想の体重になるには朝食を抜く必要があるって書いてあった。
- 私のお兄ちゃんが、私のこと太ってるって言うんだけど、どう思う？
- アデル（またはマライア・キャリー）の歌って好きだけど、あそこまで太ってるのは見苦しいよね。
- 私たち2人とも、太ももの間に隙間ができるくらいやせたらいいと思う。
- もしやせないと、部活の陸上チームから落とされるかも。
- 自分の体が本当に嫌い。目が覚めたら別の体になってたらいいのに。
- お菓子を食べるのやめたら、あなたはやせてかわいくなれると思うよ。
- やせてる子だけが男子からモテるよね。
- あの子の体型ではあの服を着るのはナシだよね。
- モデル体型だったらいいのにな。
- おなかの脂肪を取る美容整形を受けようかと考えてたんだ。



- Sサイズの服が着れるようになるまでやせたいから、モデルが SNS で言っていたダイエット法のとおりダイエットしてるんだ。
- このノースリーブのワンピース着ると太って見える？
- この服着ると太って見える？
- 私は太りすぎてからこれは食べない。
- あなたはすごいやせてるけど、どうやったらそんなにやせられるの？
- 菜食主義者になればやせられるって聞いたから、私もなろうと思ってる。
- あなたはそんなにやせてるんだから何も心配することはないよね。
- やせないと彼氏に浮気される。
- ホットヨガやろうよ、一回で約 1,000 カロリー消費できるんだってさ！
- そろそろ夏休みが来るのにそんなもの食べていいの？
- 部活のコーチがランチはサラダ以外食べちゃダメって言った。
- 新しいダイエット法を試してるんだけど、あなたもやったほうがいいよ！
- 彼に、太ももの間に隙間がある女の子としかデートしないって言われた。
- あんなデブがあんなかわいい服着て来たなんて信じられない！
- 誰もデブとはデートしたがるらない。

### ロールプレイのおさらい

ロールプレイをやってみてどう感じましたか？友達や家族がやせ理想や理想の容姿に関する発言をした時、反対意見を言えそうですか？

必要に応じて、追加の質問をし、さらなる議論を促す（例：「どの発言に反論するのが一番難しかったですか？」や、「実際の生活の中で、あなたがやせ理想を支持していないことを表すのはどのような感じだと思いますか？」等）。

### IV. このクラスに参加する理由（10分）

この時点で、皆さんがこのプログラムに参加した理由を他の参加者の人たちと共有し、他の人たちからの意見を聞くことは、とても役に立ちます。皆さんがこのプログラムに参加した理由を、正直に皆さんと共有してくれることを望みます。自分の体や見た目に関するどのような不安や悩みがあなたのこのプログラムへの参加を後押ししましたか？

ファシリテーターは、参加者が躊躇しているときは、自分自身の身体不満の例を使ってみせてサポートする。一番積極的だと思われる参加者から始めるのがいい。

なるべく参加者が苦痛なく共有できるレベルで話し合いをさせる。ここでの目的は、参加者が自分の体や容姿に関する不安や悩みを共有し、参加者全員で体の特定の部位について持つ考えや感情に対峙することにある。

必要ならば、「あなたの体や見た目に関する不安や悩みを話してもらえますか？たいいていの人があなと同じ悩みを抱えています！」と伝える。もし参加者が曖昧な発言をした場合（例：プログラムへの好奇心、金銭的な報酬）、「お金はもちろん大切な報酬ですが、このプログラムに参加するには、参加者は皆、見た目に関する何かしらの不安や悩みを報告しなければなりませんよね」等のような対応で、参加者の発言をもう一押しする。

\*\* ボディ・プロジェクトを一般予防的な意図で使う（例：大学生全体に向けて）場合は、参加した理由を問うのではなく、「あなたが自分の身体で一番気になるのはどこですか？」等と聞く。

自分自身に問いかけてみると、自分自身のボディイメージに関する恐れや悩みに挑戦することが役に立つ場合があるように思います。

## V. 行動チャレンジ (10分)

皆さんは自分の見た目が気になって、していないことはありますか？

（例：特定の服を着る、特定の場所に行く）

あなたがあなたの体や見た目をもっと好きになるために、新しいことを試してみたいですか？皆さんには、見た目を気にして今はやっていないことに挑戦してもらいたいと思います。これを行うことでもっと自信が持てるようになり、あなたの恐れや心配は間違っていたと証明できるでしょう。

例：

- もし脚が悩みの種ならば、ショートパンツで学校に行く。
- もし水着を着るのが怖いなら、プールに行って水着になる。
- みんなの前で運動をする。
- みんなの前で食事をする。
- ぴったりしたシャツやタンクトップを着てショッピングモール、飲食店、図書館などに行く。
- もし髪を上げた時の見た目が気になるのなら、髪を上げる。
- 運動をするとき、上はタンクトップだけか、下はぴったりしたヨガパンツを着る。
- ノーマイクでいる。
- もし見た目の不安でスポーツジムに行くのを避けているのなら、スポーツジムに行く。
- 普段隠している体のパーツ（足など）を露出する（サンダルを履くなどをして）。

ただ、覚えておいて欲しいことがあります。この挑戦によって生じる結果は2つのパターンがあり得ます。1つ目は、あなたが新しいことを試しても、心配するようなことは起こらないし、誰にも気づかれられないということです。2つ目は、逆にあなたが心配しているようなこと、例えば誰かに何かを言われる等が起こるかもしれないということです。でもここで大切なのは、何が起きても・起きなくても、「あなたは大丈夫」ということです。強い気持ちを持ち、チャレンジし、やり遂げたことできっと自信が持てるはずです。

それでは次回までに、2種類のことに挑戦するか、同じ種類のことを2回挑戦できますか？次週はその挑戦がうまくいったかどうか聞きたいと思います。そのため、やりたかったけどやったことがなかったことを2つ考えてみてください。それでは順番に、あなたが今週行う2つのことを話してみてください。

このエクササイズのは、ただ単に参加者がいつものしないことをさせる（例：自分の好みのスタイルでないタイトなシャツを着用する）ことではなく、見た目を気にしてしたくてもできなかったこと（例：タイトなシャツを着てみたいけど、お腹が太って見えることが気になるから着ない）に挑戦するという事に注意すること。

次回までに行う2つの行動チャレンジについて、グループ内でそれぞれ話し合ってもらおう。

**行動エクササイズ**（エクササイズ#6）を参照のこと。参加者に、フォーム上に計画を書いてもらう。

ファシリテーターは、次回までに行うのに適していて可能なチャレンジの選択をする手助けをする（例：冬ならば「海に行き水着になる」というのは選ばない）。必要に応じて、計画をより具体的に促すよう参加者に促す（例：もし誰かいれば誰とそのチャレンジを行うか、いつそのチャレンジを行うか、どこでそのチャレンジを行うか、どのようにそのチャレンジを行うか）。また、文化的にそぐわないことはさせないように注意する。

## VI. 「10のこと」の報告（15分）

前回のセッションの2つ目のエクササイズでは、皆さんに、女の子・女の子の人がやせ理想や理想の容姿に関するプレッシャーに負けないためにできる10のこと（どのようなことを避け、どのようなことを言い、どのようなことをし、どのようなことを学べるか）を考えてもらいました。これを「世間からのプレッシャーに対する反対活動」と呼ぶことにしましょう。

皆さんそれぞれ自分のリストの中から3つのことを選んで共有してもらえますか？

「10のことリスト」（エクササイズ#5）を参照のこと。

例：

1. Facebookに他の参加者と共にグループアカウントを作成し、そこで「やせ理想に反対するビデオ」をシェアする。
2. 他の参加者と共に、「みんなが見た目に関する不安について言っていること」というビデオを作り、匿名アカウントを作成しYouTubeにアップする。
3. ファッション雑誌のダイエットプログラムややせ薬の広告について、なぜあなたがその広告が問題だと感じているのかを手紙に書き、その広告を掲載している雑誌や広告会社に無記名か匿名で送る。もしくは、もっと肯定的な広告を提案する。
4. 友達同士で同盟グループを作り、「お互いの外見ではなく、何か達成や成功したことを褒めることにする」という協定を結ぶ。
5. 友達グループを誘い、やせるためではなく楽しみや健康のためのフィットネス活動に参加をする（例：テニスや卓球をする、ウォーキングをする）。
6. 家で「体型・容姿に関する話題禁止の瓶」を作り、家族の誰かがやせ理想や理想の容姿を推奨する発言をするたびに、その瓶にお金を入れるというルールを作る。
7. 許可を得たうえで、大学の構内に、「自分の体と見た目を受け入れる」というチラシを貼る。
8. 男女問わず友達グループに、過去にやせろというプレッシャーを与えた人に宛てた手紙を書いてもらう。

皆さんにはそれぞれ、「世間からのプレッシャーに対する反対活動」リストから少なくとも2つのことを選び今週それらを実践してもらい、それがうまくいったかどうかを来週報告してもらいたいと思います。そこで、自分が行う行動を少し考えて2つ選んでください。それでは、一人一人、今週行う2つのことを皆さんに話してください。

「世間からのプレッシャーに対する反対活動」（エクササイズ#7）を参照のこと。

参加者一人一人に、次週までに行う2つのことをリストから選んでもらう。必要に応じて、計画をより具体的にできるよう参加者に促す（例：もし誰かいれば誰とそのチャレンジを行うか、いつそのチャレンジを行うか、どこでそのチャレンジを行うか、どのようにそのチャレンジを行うか）。さらに必要に応じて、「世間からのプレッシャーに対する反対活動」とは、個人レベルを超えた影響を意図していることを参加者に思い出させる（例：友人間、大学キャンパスや地域社会など）。

「10個のことリスト」（エクササイズ#5）を回収する。その際参加者が氏名を書いたことを確認する。

## VII. ホームエクササイズ（3分）

ここでは、体や見た目に関するあなた個人の悩みに関係した2つのことに挑戦し、2つの「世間からのプレッシャーに対する反対活動」を行っていただくことが目的です。

さらに3つ目のエクササイズもしてもらいたいと思います。過去の自分に宛てて、どうすれば体や見た目に関する不安や悩みを持たないで済むか説明する手紙を書いてもらえますか？これまでのセッションで学んだ知識を使って下さい。ここでの目的は、肯定的なボディイメージを持てるように、どのようなことを言ったり、どのようなことを避けたり、どのようなことを学んだりすればよいか、自分自身にアドバイスをすることです。

過去のあなたへの手紙（エクササイズ#8）を参照のこと。

ホームエクササイズには、あなたの氏名を記入してください。来週、それぞれのエクササイズがうまくいったかどうかを話し合った後、全てのエクササイズを回収します。

参加者1人に代表して、宿題の内容を自分の言葉で説明してもらい、宿題の内容が的確に伝わったかどうか確認する。

時間が許せば：

皆さん、このセッションで“あなたのために役に立ったこと”または“心にグッときたこと”を話してもらえますか？

それでは皆さん、今回も来ていただきありがとうございました。来週、最後のセッションでお会いしましょう！

## セッション4

しておくこと： セッションの前に、参加者それぞれにメールまたは電話等をし、ホームエクササイズをしておくことを確認する。

---

準備するもの： ビデオカメラ  
名札

---

今回のトピック： I. 自主的な参加の再確認  
II. 「行動チャレンジ」の報告  
III. 「世間からのプレッシャーに対する反対活動」の報告  
IV. 「過去のあなたへの手紙」の報告  
V. グループ討論とまとめの討論のメリット  
VI. 自己肯定エクササイズ  
VII. ホームエクササイズ  
VIII. 閉会・まとめ

**セッションの概要：** セッション4の目的は、参加者の行動チャレンジと「世間からのプレッシャーに対する反対活動」のエクササイズの経験について話し合いつつ、体や見た目についてのどんな会話がやせ理想を助長するかを議論することである。この最終セッションでは、参加者が自分たちの体や見た目についてもっとポジティブに話し、この先また起こりうる、体や見た目に関する悩みや不安に挑戦し続けることを促すことに焦点をあてる。

### I. 自主的な参加の再確認 (2分)

ビデオカメラによる録画を開始する。

皆さんそれぞれ、今日のセッションで発言する心の準備はできていますか？

少なくともみんなが頷いていることを確認する。

### II. 「行動チャレンジ」の報告 (10分)

先週は、あなたが自分の見た目を気にして普段やらないことをしてくれるようお願いしました。

それでは一人一人順番に、何をしたか、そしてそれがうまくいったかどうか、報告しましょう。

このエクササイズは役に立ちましたか？どんなことを学びましたか？

参加者一人一人に、経験を話してもらおう。

もし誰かがエクササイズをしていなかった場合は、それを行うことにはどんな抵抗があるのかを聞く。それらの抵抗を克服するには何ができるだろうか？まずは試してみることを簡単にするために参加者ができることは何かないだろうか？参加者が体や見た目に関する心配や悩みにチャレンジし続けられるよう勇気づけること。

皆さんが新しいことにチャレンジしてくれてとても嬉しいです。この先もこの調子で、自分自身やボディイメージに関する不安に挑戦し続けてくれるといいなと思います。

行動エクササイズ（エクササイズ#6）を回収する。その際参加者が氏名を書いたことを確認する。

### III. 「世間からのプレッシャーに対する反対活動」の報告（10分）

前回はさらに、「世間からのプレッシャーに対する反対活動」を2つやってみてくださいとお願いしました。

それでは一人一人順番に、何をしたか、そしてそれがうまくいったかどうか、報告しあいましょう。

部屋を回り参加者がそれぞれ何をしたか、それがどうなったかを説明してもらおう。必要に応じて、追加の質問をし、さらなる議論を促す（例：「〇〇さん、あなたはこのエクササイズを楽しんだようですね。なぜそのように楽しいものになったのか、もう少し詳しく話してもらえますか？」や、「〇〇ちゃん、このエクササイズの難しかったところはどこですか？」）。

このようなエクササイズはどんな変化をもたらすと思いますか？

この先も他の「世間からのプレッシャーに対する反対活動」をやってみたいという人はいますか？もしそうなら、何をしますか？

参加者が、この先さらに「世間からのプレッシャーに対する反対活動」をやってみたいと思えるような会話をする機会を与える。

「世間からのプレッシャーに対する反対活動」に氏名を書き、提出してください。

「世間からのプレッシャーに対する反対活動」（エクササイズ#7）を回収する。その際参加者が氏名を書いたことを確認する。

### IV. 「過去のあなたへの手紙」の報告（10分）

先週は、どうすればボディイメージに関する悩みや不安を持つことを避けることができるか、過去の自分に教えてあげるための手紙を書いてくださいとお願いしました。

あなたがその手紙を読むところを録画か録音し、あなたがよければ、それを私たちのプログラムのウェブサイトに乗せたいと思います。

各参加者に手紙を読んでもらう。匿名性保持の理由から、もし参加者が録画・録音中に自分や他者のフルネームを言ってしまった場合はビデオや音声を投稿できなくなることをグループメンバーに強調して伝える。セッション用とは別のカメラやレコーダーを用意するか、参加者自身の携帯電話（スマートフォン）で録画・録音し、参加者それぞれ個別の短いビデオかスピーチ音声を作成する。参加者が一人一人手紙を読み上げた後は、必ず感謝を述べるか彼女の手紙について肯定的なコメントをして応答する。

注：匿名性保持のために、手紙を読んでいる参加者のみが各ビデオに映るようにすることが重要である。

注：もしも参加者が手紙を読みたがらない場合は、代わりに手紙を要約したものか抜粋したものを読みたいかどうかを尋ねる。

皆さんがこの手紙を書くのにたくさん時間をかけ、素晴らしい手紙を書いたことは間違いありません。それではみなさんの氏名を手紙に書き、提出してください。あなたにこのプログラムで学んだ自分の体を受け入れるための知識や知恵を思い出してもらうために、半年後にこの手紙を郵送します。

過去のあなたへの手紙（エクササイズ#8）を回収する。その際参加者が氏名を書いたことを確認する。

## V. グループ討論とまとめの討論のメリット（10分）

これが最後のセッションになるので、まずは皆さんがこのプログラムに参加して学んだことを話し合ってもらいたいと思います。

自分の体や見た目を受け入れることのメリットはどんなことがありますか？

何か特に役に立ったと感じたエクササイズはありますか？

今回の経験は、自分の体や見た目についてのあなたの考え方や感じ方を変えましたか？

このプロジェクトへの参加は、あなたが自分の体や見た目を受け入れられるためにあなたがしていること、これからすることをどのように変えましたか？

例えば、やせ理想や理想の容姿を押し付けるような広告を見ても、もう気にしないでいられますか？誰かが「もっとやせてきれいになりたい」と言ったとき、やめるように言えますか？

このグループは、生活の中でのあなたの友人や恋人などの他者との関わり方をどのように変えましたか？今まで以上に魅力がアップした一人の女性として、どのように他の人たちが同じように魅力をアップするよう手助けができると思いますか？

あなたはこのプログラムから何を学びましたか？

全ての参加者に、それぞれ学んだことや成長したことに関してじっくりと考えてもらう。参加者が学んだことを強固で確実なものにしてもらうためである。

## VI. 自己肯定エクササイズ（10分）

セッションも終わりに近づいてきましたので、皆さんには引き続き体や見た目に関する悩みや不安に挑戦し続けてもらえるよう自信を持ってもらいたいと思います。そのために行うことの一つは、自分たちの体や見た目について否定的ではなく肯定的に話すことです。それを始めるためのいくつかのアイデアをここに挙げてみます。

1. 友達か家族の1人を選び、その人と、自分の体や見た目の好きなどころ一つについて話し合う。
2. あなたの体のおかげですることができる、全ての楽しいことについて日記を書く（例：自然の中で長めの散歩をする、上手にテニスをする）。
3. 友達を1人選び、お互いに自分の体や見た目に関して否定的に話さないという約束をする。もしもその友達が自分の体や見た目について否定的なコメントをしているときは、この約束を思い出させる。
4. 「私の胸は小さすぎる」や「自分の脚が大嫌い」など、自分の体や見た目を非難するのをやめる誓いを立てる。もし自分がこうしたことをしていることに気づいたときは、「自分の脚のおかげで今日のサッカーの練習をやりとげられてよかった」など、その体の部位に関して肯定的なことを言って修正をする。
5. 次に誰かがあなたの見た目を褒めてくれたときは、「そんなことない、私太ってるし」などと反論するのではなく、まずは深呼吸をし、「ありがとう」と言う練習をする。

皆さんはこのような自己肯定エクササイズを、来週中に試してみてください。そしてそれがうまくいったかどうか、私たちにメールで報告してください。

これを「出口のエクササイズ」と考えてください。これらのことを行うと、皆さんはより肯定的に自分について話せるようになります。あなたが行えそうなエクササイズを考えてみてください。これから部屋を回り、一人一人にそれを聞くので、皆さんとアイデアを共有してもらいたいと思います。

**自己肯定エクササイズ**（エクササイズ#8）を参照のこと。

参加者一人一人に、次週行う予定の自己肯定エクササイズを言ってもらおう。

## VII. ホームエクササイズ（5分）

\*\* もしも主催母体がボディ・プロジェクトと参加者の募集を続ける場合は、宣伝のホームエクササイズをしてもらう。

次に、少なくとも3人の友達に、このプログラムについて話してもらえますか？このプログラムのウェブサイトのURLが書いたチラシを渡してくれても構いません。

というわけで、次週は、それぞれ自己肯定エクササイズを1つ行いメールで結果を報告してください。そして、友達3人に、ボディ・プロジェクトについて話してみてください。

\*\* もしも主催母体がボディ・プロジェクトと参加者の募集を続けない場合は、宣伝のエクササイズの代わりに「世間からのプレッシャーに対する反対活動」のホームエクササイズをしてもらう。

次に、皆さんには、「世間からのプレッシャーに対する反対活動」を1つしてもらい、結果をメールで報告してもらいたいと思います。今度はグループでこの「世間からのプレッシャーに対する反対活動」をやってみる気持ちはありますか？例えば雑誌に載っているダイエットプログラムやダイエットピルなどの広告の会社に、みんなで無記名または匿名で手紙を書くことなどが考えられます。何がやりたいかを決め、メンバー同士メールなどで確認しあってください。どんなことができるか、何かいいアイデアはありますか？誰かリーダーになって、このエクササイズがちゃんと行われるようリードしてもらえますか？（ここでリーダ



一を1人か2人選んでもらう。)ではまずはグループとしてやることを決め、教えてください。

行われる可能性のある「世間からのプレッシャーに対する反対活動」について書き記しておく。

「世間からのプレッシャーに対する反対活動」 (エクササイズ#10) を参照のこと。

というわけで、次週は、それぞれ自己肯定エクササイズを1つ行いメールで結果を報告してください。そして、グループでももう1つ「世間からのプレッシャーに対する反対活動」をしてください。

### VIII. 閉会・まとめ (3分)

このプロジェクトへの参加を決めてくれて本当にありがとうございました。皆さんが、よく考えてたくさん意見を言ってくれて、積極的に参加してくれたことに、とても感心し、感謝しています！それでは皆さん、お互いに拍手！





氏名（ ）

## セッション1 エクササイズ#2 鏡のエクササイズ

鏡の前に立って、自分のことを見てください。そして、自分のよいところを10個以上書き出してみてください。体のこと、心のこと、頭脳的なこと、人間関係のことなど何でも構いません。例えば、腕の形、丈夫な脚、長い黒髪といったことや、明るい笑い声、友達思い、などどんなことでもよいです。よいところを書き出す際、体に関することも必ず入れるようにしてください。



## セッション1 ホームエクササイズ#3 やせ理想を継続させる行動チェックリスト

このチェックリストは、私たちの社会でやせ理想が継続されてしまう原因となる、私たち自身の行動に気づくために作成されたものです。過去数年間で、あなたがしたことのある行動をチェックしてみましょう。したことがある行動の（はい）に丸をしてください。

- |                                   |      |
|-----------------------------------|------|
| ファッション雑誌/美容雑誌を購入した                | （はい） |
| ファッション雑誌/美容雑誌を定期購読した              | （はい） |
| モデルが出ているファッションショーを見に行った           | （はい） |
| やせた女の子がたくさん出ているテレビ番組を観た（はい）       |      |
| 誰か他の人がやせたのでほめた                    | （はい） |
| 誰か他の人の見た目について、ネガティブなことを言った        | （はい） |
| 誰か他の人の体重について、ネガティブなことを言った         | （はい） |
| 俳優、歌手、モデルの体重について、批判的なことを言った       | （はい） |
| 誰か他の人を、体重や見た目だけを見て否定的に評価した        | （はい） |
| 自分の体重や見た目について、わざとネガティブなことを言った     | （はい） |
| 誰かに「やせた？」と聞いた                     | （はい） |
| 誰か他の人にダイエットをすすめた                  | （はい） |
| 体重についてきついことを兄弟・姉妹に言った             | （はい） |
| 太り過ぎている人と話したり仲良くするのをやめたりした        | （はい） |
| やせ理想を助長するような広告の商品を購入した（例：ピーチジョン）  | （はい） |
| ダイエットを助長するようなレストランで食事をした          | （はい） |
| 自分の身体で自信がない部分を隠した                 | （はい） |
| 1日に何度も体重を量った                      | （はい） |
| 整形をしようと思った、または実際に整形した（例：鼻、胸、脂肪吸引） | （はい） |

氏名 ( )

## セッション2 ホームエクササイズ#4 もう一度手紙を書いたら

あなたの親や兄弟・姉妹、恋人、友人など、今まであなたにやせ理想を押しつけてきた人たちに宛てて、手紙を書きましょう。みんながあなたにどのような影響を与えてきたか、今ならどのように反応できるか、ここまでのセッションで学んだことを思い出しながら手紙で伝えてください。もし今まで誰もあなたにやせるプレッシャーをかけてこなかったのなら、もしそういう人がいたらと想像するか、他の人から聞いた話を参考にしてください。ここまですでに学んだことや、あなた自身で考えたアイデアを使って自由に手紙を書いてください。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



氏名（ ）

## セッション2 エクササイズ#5 世間からのプレッシャーに反対するためにできる 10のこと

女の子や女の人が、世間のやせ理想に反対するためにできることを10個考えてみましょう。この『美しい理想の女性像』と戦うために、あなたはどのようなことを避けたり、どのようなことを言ったり、どのようなことをしたり、どのようなことを学んだりできると思いますか？下に、プレッシャーに反対するためにできる10個のことを書いて、次のセッションに持ってきてください。

1)

2)

3)

4)

5)

6)

7)

8)

9)

10)



氏名（  ）

## セッション3 エクササイズ#6 行動チャレンジエクササイズ

ここでは皆さん1人1人にもっと自信を持ってもらうために、皆さんが見た目を気にして今までしてこなかった2つのことをしてもらいます。例えば、ショートパンツで学校に行く、プールに行って水着になる、人前で運動をするなどです。次週は皆さんに、行動のチャレンジを2種類（または同じ種類の行動を2度）してもらい、次のセッションでそれらのチャレンジがうまくいったかどうか教えてもらいます。まずは、してみたかったけど見た目が気になって今までできなかったことを考えてみてください。そして下の空白には、忘れないように、このエクササイズでのあなた自身の目標を書いておきましょう。

氏名( )

## セッション3 エクササイズ#7 世間からのプレッシャーに対する反対活動

セッション2のエクササイズ#5では、あなたに『女の子・女の人が世間からのプレッシャーに反対するためにできる10個のこと』（どんなことを避けたり、どんなことを言ったり、どんなことをしたり、どんなことを学んだりできるか）について考えてもらいました。これらの行動を「プレッシャーに対する反対活動」と呼ぶことにします。

あなたが作ったリストの中から2つ、次週やってみることを選んでください。下の空白には、忘れないように、このエクササイズでのあなたの目標を書いておきましょう。





氏名 ( )

## セッション4 エクササイズ#9 自己肯定エクササイズ

体に関する不安や悩みをなくすために行うチャレンジの1つに、自分たちの体について、否定的にではなく肯定的に話すことがあります。例えばこれまで、自分の見た目に対して文句を言うのをやめる誓いを立てたり、人にほめられたときそれに対して反論せず受け入れたりすることについてみんなで話し合ってきました。セッションで話し合った方法の中から3つのことを選ぶか、自分なりにアイデアを付け加え、それらを次週練習し、うまくいったかどうかをメール等で報告してください。

氏名（ ）

## セッション4 エクササイズ#10 世間からのプレッシャーに対する反対活動 (グループ用)

最後にもう一つ、世間からのプレッシャーに対する反対活動をグループで行ってほしいと思います。おさらいすると、「プレッシャーに対する反対活動」とは、あなたがやせ理想に抵抗するために何かを避けること、何かを言うこと、何かをすること、そして何かを学ぶことです。例えば、ダイエットプログラムやダイエットピルなどの広告を雑誌に載せている会社に手紙を書いて無記名や匿名で送ったりすることなどが含まれます。何をしたいかを自分で決め、メールなどで他のメンバーと確認してください。下にみんなで話し合った内容を書き、それをグループのメンバーの1人が私たちにメールで送ってください。



グループメンバー

氏名（ ）	氏名（ ）
氏名（ ）	氏名（ ）
氏名（ ）	氏名（ ）
氏名（ ）	氏名（ ）
氏名（ ）	氏名（ ）