



WorldYWCA



#MyBodyMyMind



性と生殖に関する健康と権利
(SRHR)・心の健康に関する若い女性
のアドボカシー・ツールキット

世界YWCAとフェミニズム・イン・インディア(FII : Feminism In India)

はじめに

世界YWCAの理念に基づいたこのツールキットは、若い女性の性と生殖に関する健康と権利(Sexual and Reproductive Health and Rights: SRHR)を守るアドボカシー活動を支援し、自信を構築するプログラムです。若い女性が国や地域、そして世界に向かい声を上げたり、現状や政策を変える運動を起こしたり、そしてより良い待遇を求めるためのものです。軸となるのは若い女性が自分の身体について自分で決める権利をはっきりと示し、思いを込めた発言をして、根拠に基づいたアドボカシー活動の主導者となることです。世界YWCAはそうした若い女性の運動が高まり、性と生殖に関する健康と権利、心の健康の知識体系が世界的に広がることを全力で支援したいと考えています。このツールキットは若い女性が変革を起こす中心となり、力を結集して立ち上がることを目指して2020年に発行されました。

感謝の言葉



世界YWCAは世界的な女性の権利擁護運動です。女性、若い女性、少女と共に、宗教、文化、地域を超えて100以上の国で活動しています。女性がリーダーシップをとれば、権力構造や人権、ジェンダー平等、平和と正義に関する政策を変えられると信じているのです。女性たちはリーダーになることにより、世界的課題に取り組む力をつけることができます。若い女性が人と繋がり、感化し合い、力を集めて変革を起こすことを世界YWCAは支援します。

キャサリン・ニンブラ(Catherine Nyambura)さんと ジェネシス・ルイジ(Gēnesis Luigi)さんが世界YWCAツールキット作成チームの相談役となり、発行と、詳細な報告に基づき作業の過程を記録することに多大なご協力をいただきました。お二人は女性の権利や性と生殖に関する健康と権利運動、組織作り、多国間協議への提言、若い女性の運動支援などに豊富な経験をお持ちで、Women Deliver Young Leadersとして活躍しています。

このツールキットはフェミニズム・イン・インディア(FII)のアスミタ・ゴシュ(Asmita Ghosh)さんによって最終的な形にまとめられました。FIIはデジタルメディアを通して実話を伝えたり、アドボカシー活動をすることで家父長制度に立ち向かうように若者を教育しエンパワーすることを目指す、多方面にわたり活動しているインドのオンライン・フェミニスト団体です。

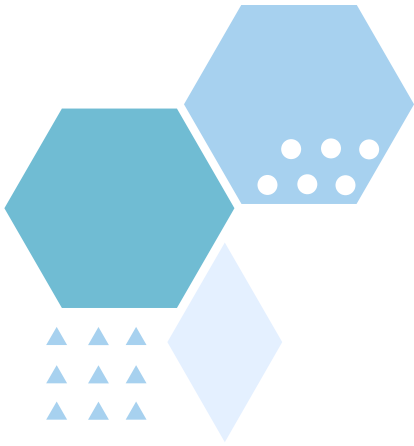
世界YWCAは、アドボカシー活動の一環として、このツールキットの作成を依頼しました。世界YWCAチームの、スーチ・ガウル(Suchi Gaur)さん、ティカラ・イタイエ(Tikhala Itaye)さん、アイダ・レホウマ(Aida Rehouma)さん、セイラン・トゴス(Ceylan Tokgz)さん、ポーリン・ウエスタバーキー(Pauline Westerbarkey)さんの積極的な働き、ご支援があり、このキットの構想が生まれ、実現しました。

目次

人権 モジュール1	4
ジェンダー、正義、権力構造 モジュール2	8
性と生殖に関する権利 モジュール3	16
性と生殖に関する健康 モジュール4	20
心の健康 モジュール5	26
性と生殖の健康と心の健康の関連性 モジュール6	32
包括的な性教育(CSE) モジュール7	42
若い女性のリーダーシップ モジュール8	47
アドボカシー モジュール9	58
トレーナーの研修 モジュール10	66
トレーニングのためのグループ アクティビティ モジュール11	72



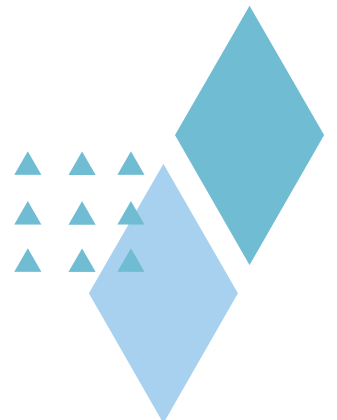
WorldYWCA



モジュール1

人権

- 人権とは何か
- 人権の4つの原則
- 健康の権利および教育を受ける権利
- 参考資料
- アクティビティ



性と生殖に関する健康と権利(SRHR)、そして心の健康の擁護者として、あなたの活動は人権に基づいていなければなりません。人権とは一体何なのでしょう。



人権とは世界中のすべての人が生まれた時から死ぬまで持っている基本的な権利と自由です。

人権は、国籍がなんであろうと、どこに住んでいようと、性・ジェンダー・出身国もしくは出身民族・人種・宗教・言語その他どんな立場にいようとも、すべての人間に固有の権利です。私たちはみな、差別されることなく等しく人権を有しています。これらの権利はすべて相互関連・相互依存していて、分けることはできません。

人権の4つの原則

- ▲ 人権は**普遍的で、かつ不可譲**なものです。誰にでも、どこでも、いついかなる時も適用されます。適正な法的手続きによるなどの特定な場合を除いて、奪われることはありません。
- ▲ 人権は**相互依存しており、不可分**です。例外なくすべての権利が全うされるべきであり、ひとつの権利の向上が他の権利の前進を助け、ひとつの権利の喪失は他の権利にも悪影響を及ぼします。
- ▲ 人権は**平等で無差別**です。差別は禁じられており、全員に、同じように適用されます。
- ▲ 人権は**権利であると同時に義務**でもあり、国や個人は、人権を推し進め、尊重し、また違反を報告する責任があります。



エレノア・ルーズベルト(Eleanor Roosevelt)は、世界人権宣言(UNDHR)の起草に貢献した国連人権委員会の議長を務めました。

若い女性の性と生殖に関する自主性と、心の健康を提唱する際に重要な2つの具体的な権利に注目してみましょう。

健康の権利

すべて人は、衣食住、医療及び必要な社会的施設などにより、健康及び福祉に十分な生活水準（中略）を保持する権利を有する。

UNDHR：世界人権宣言第25条より

教育を受ける権利

すべて人は、教育を受ける権利を有する。（中略）教育は、すべての国又は人種的若しくは宗教的集団の相互間の理解、寛容及び友好関係を増進するものでなくてはならない。

UNDHR：世界人権宣言第26条より

参考資料

- 世界人権宣言
- オンタリオ州人権委員会 人権入門コース(Human Rights 101 Course)



アクティビティ： 人権についてどのような位置に立っていますか？

目的：権利に対する人々の価値観と感情を認識すること

所要時間：30分

用意するもの：

- ・「賛成」「反対」が大きく書かれた紙
- ・人権に関するステートメント

進め方：

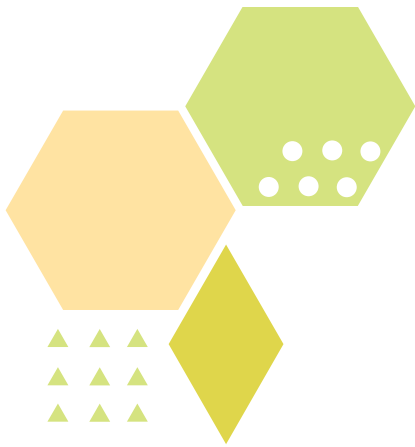
- ・ 動きまわることができる十分な広さのあるスペースの両端に「賛成」「反対」が書かれた2枚の紙をテープで止めます。
- ・ 人権に関するステートメントを1つずつ大きな声で読んで、それに対して参加者は賛成と反対の間で自分の気持ちを最も表現している位置へ移動します。
- ・ それぞれの場所にいる参加者に、なぜそこに立っているのか説明してもらいます。もし誰かの説明を聞いて、違う場所に動きたいと希望する人がいれば移動するように促します。
- ・ すべてのステートメントを読み終わったら、参加者に席に戻ってもらいます。このアクティビティに関して感じたことを参加者2人に発表してもらいます。次の点についてよく考えましょう。
 - どのステートメントが賛成しやすかったですか。難しかったですか。
 - いくつかのステートメントについて、同意しづらかったのはなぜですか。
 - 他のものに比べて、より強く感じたステートメントはありましたか。それはなぜですか。

話し合いに使える人権についてのステートメント：

- ・ 人権は理想であり、現実的なものではありません。
- ・ 人権は発展していくものであり、永久不変のものではありません。
- ・ 女性は人権について知る必要がありません。
- ・ 男性は女性より多くの権利を持っています。
- ・ 人権は裕福な国のみが手にすることができる、贅沢なものです。
- ・ 人権を促進させるのは政府の役割で、自分でする必要はありません。

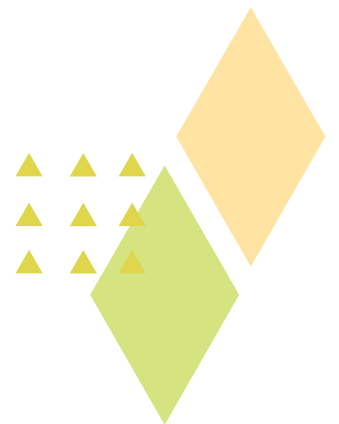


WorldYWCA



モジュール 2

ジェンダー、 正義、 権力構造



- ジェンダーと権力関係
- ジェンダー平等、公正、主流化
- インターセクショナルリティ、フェミニズム、セックス、ジェンダー
- セクシュアリティ、性的指向、性自認
- アクティビティ
- 参考資料

ジェンダーは私たちの人生においてあらゆる部分を形成するアイデンティティの一部です。どんな遊びならしていいのかということから、どんな仕事になら就いていいのかということにまで及びます。このように扱いに差別が生じるのはジェンダーが本来、権力関係と結びついていて、ジェンダーの不平等となって表われているからです。「ジェンダー」は人間の力関係を形成する最も永続的な原因であり、結果であり、その発現のひとつです。

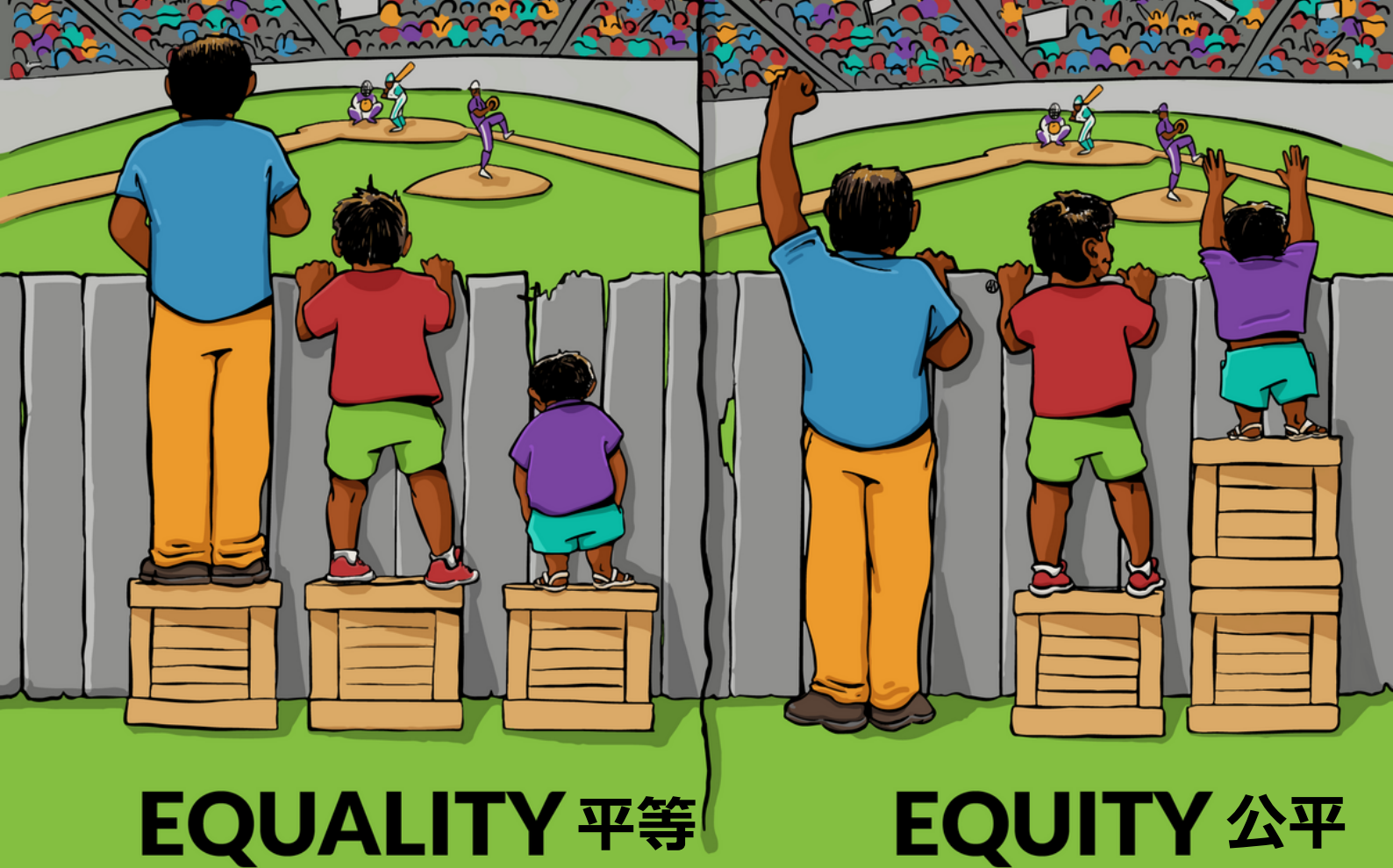


すべての抑圧は繋がっている！

出典：ステーシーアン・チン (StaceyAnn Chin)の詩からアイデアを得て、ジム・シュシュ (Jim Chuchu)が描いた壁画

リーダーシップ育成プログラムDevelopment Leadership Programの「ジェンダーと権力関係」によると：

- ▲ **ジェンダーは権力を二分します。** 男性と女性の不平等は、権力分立において最も長く続くものの一つです。
- ▲ **ジェンダー関係は権力関係です。** 「女性」であるということは多分に無力であるということの意味します。つまり、物静かで、従順で、扱いやすい人ということです。反対に「本当の男性」とは、特に女性との関係性において権力を持ちます。つまりはっきりと意見を言い、主導権を握り、自分の我を通せるということです。こうした性別役割というのがジェンダーによる力の不平等を生み出します。
- ▲ **家庭は権力と力関係の領域です。** 家庭内の権力関係は、「公共」の場での社会的・政治的・経済的な関係構築と呼応しています。
- ▲ **ジェンダーに基づく権力の不平等は階級や人種・民族などの要因との重なり合いから生じ、またその逆もあります。**
- ▲ **ジェンダーは制度を形作り、それが権力の配分に影響を与えます。** ほとんどの政治的・経済的制度は歴史的に男性によって支配されています。つまり、(エリート) 男性の経験に合わせているのです。



Interaction Institute for Social Change | Artist: Angus Maguire. アーティスト: アンガス・マグワイア

ジェンダー平等

女性、男性、少女、少年、そしてすべてのジェンダーの人が平等な権利、扱い、責任、機会を与えられる状態を指します。ジェンダーの平等は同じであることを意味するものではありません。

ジェンダー公正

ジェンダーの平等はすべてのジェンダーに対して、平等な権利や機会を与えようとするものですが、女性やジェンダーのマイノリティーが他の要素、例えば年齢や民族、人種、障がいの有無、性的指向などを理由に直面する構造的な障壁について注意を向けていません。ジェンダー公正とは、社会で弱い立場に置かれたグループが平等な機会を得て、それらの権利を行使できるように公平と正義を目指すものです。

ジェンダー主流化

ジェンダーの視点の主流化とは、立法や政策、実施プログラムなど、どんな分野またどんなレベルにおいても、その活動計画の中で女性と男性にそれぞれ与える影響を評価するプロセスです。

アクティビティ：ジェンダーの金魚鉢

目的：ジェンダーが若い女性の日々の生活にどの程度影響を与えるかを明確にすること。

所要時間：1時間

用意するもの：ファシリテーター1名と参加分の椅子

準備：子ども時代のこと、またはアクティビストとしての活動について話してくれる参加者を4人選んでください。アクティビティを始める前に、その4人には質問を伝えておき、答えを準備しておいてもらいます。

進め方：

- 部屋の中に2重の円を作ります。外側の円は金魚鉢で、オブザーバーはそこに座ります。内側の円には4つ椅子があり、そこに座るのは「金魚」です。
- アクティビティを説明し、オブザーバーには「金魚」が話している間は話さないように伝えてください。オブザーバーの役割は、話を積極的に聞くということだからです。「金魚」には会話をしよう伝え、オブザーバーに何か伝えるのではなく、金魚同士で会話をしよう促します。
- 参加者の準備が整ったら、以下の質問をします。
 - あなたはいつ、女性だからという理由で違うように扱われていると認識しましたか。その時どう思いましたか。
 - あなたはどのようにしてジェンダーの平等に向けた行動を起こすようになりましたか。何が最も楽しいですか。
 - あなたに影響を与える女性リーダーはいますか。なぜですか。
- 最初の2つの質問の後、オブザーバーに「金魚」の役をやりたいかを聞くことができます。
- 一通り質問が話し合われたら、オブザーバーは「金魚」にコメントしたり、質問をしたりできます。オブザーバーが金魚鉢の中に入って自分の経験を話してもかまいません。

トレーナーのための覚書き： 人生のエピソードを共有することは人によっては痛みを伴う可能性があるということを覚えておいてください。そうならないように事前に質問を見せ、答えるのに問題ないかどうかを確かめることが重要なのです。

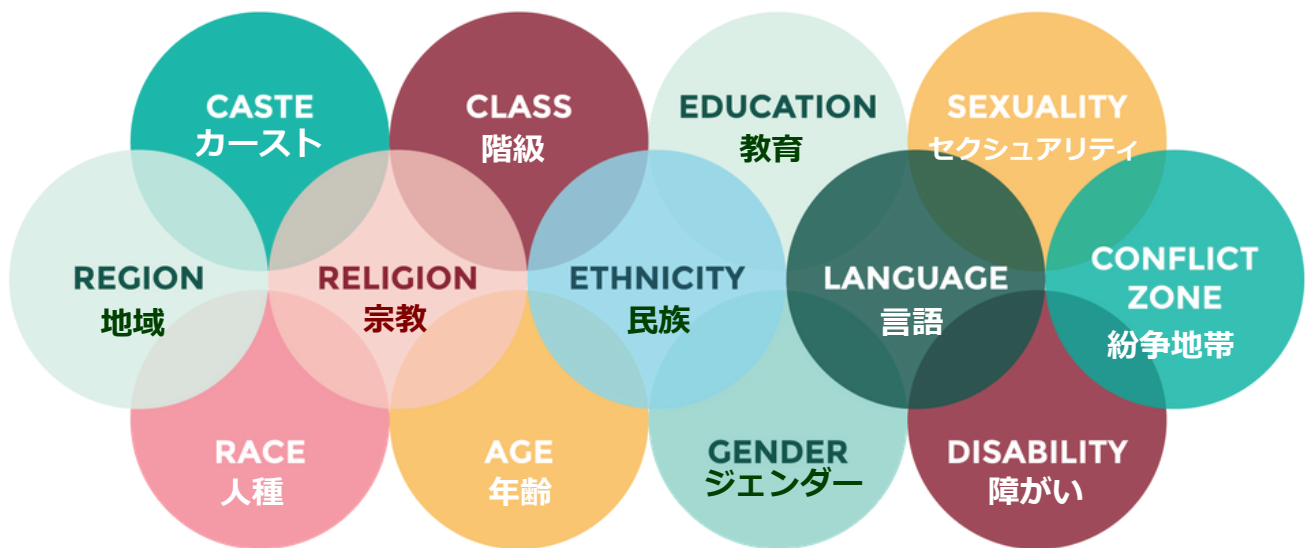
フェミニズム



フェミニズムとは、ジェンダーや年齢、性的指向、人種、能力などにより、不利益な立場に置かれている人々の社会的、政治的、そして経済的平等を提唱する一連の運動、思想のことです。それが目指しているのは、上で挙げたこれらのアイデンティティに基づき、人々を抑圧、搾取、疎外する社会の権力関係を変化させることです。社会を変革する方法としてフェミニズムが優先事項とするのは、女性のエンパワメント、ジェンダー間の権力関係の変革、そしてジェンダー平等の推進です。

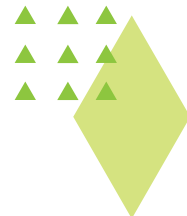
インターセクショナリティ

インターセクショナリティとは、さまざまなアイデンティティが互いに交差することにより、さまざまな抑圧の経験が生じるという考え方です。つまり女性すべてが同じ形の差別に直面しているというよりも、むしろ、差別は宗教、階級、カースト、性自認、性的指向、そして能力のような他のアイデンティティと交差して生じているのです。



トレーナーのための覚書き: すべての人にとって安心な空間をつくる際に大事なことの一つは、多様性を尊重し、称賛することです。身体的な外見から彼や彼女といった代名詞を決めつけずにしてください。自己紹介の時に「あなたを指す代名詞は何ですか」のような基本的な質問をしたり、または、名札に自分が選んだ代名詞を記入してもらうことも可能です。

次の2ページでは、LGBTIQ+のさまざまなアイデンティティを理解するための主要な概念を紹介しています。



セクシュアリティ

国際家族計画連盟(IPPF)によると、**セクシュアリティとは人間が、ひとりの個人として、どのようにして自分のジェンダーを経験し、性的な存在である自分を表現するのかを示したものです。** それには、月経、夢精、妊娠そして性交といった、人の生活の身体的そして生物学的な側面が含まれます。またセクシュアリティは、生殖を可能にするだけでなく、心にも身体にも及び、性的な満足を受けたり、与えたりするものでもあります。

セクシュアリティには、他者に性的魅力を感じること（性的指向）のような感情的な側面がありますが、ボディイメージや自尊心のような自分自身との関係も含まれます。また、それは私たちの性自認やジェンダー表現に基づいて、社会から期待される行動とも関係があります。セクシュアリティは、価値観や態度、信念、固定観念、社会規範、宗教、文化、そして私たちが育った背景などから影響を受けるものであり、生涯にわたって続きます。

セックス

割り当てられた性別（セックス）とは出生時に、ホルモンや染色体、生殖器といった医学的要因に基づいて、あなたに貼られたラベルのことです。ほとんどの人は男性または女性であると割り当てられ、それが出生証明書に記載されます。性と生殖に関する身体的構造が、女性または男性の一般的な定義と一致しないような時には、**インターセックス**であると見なされるかもしれません。

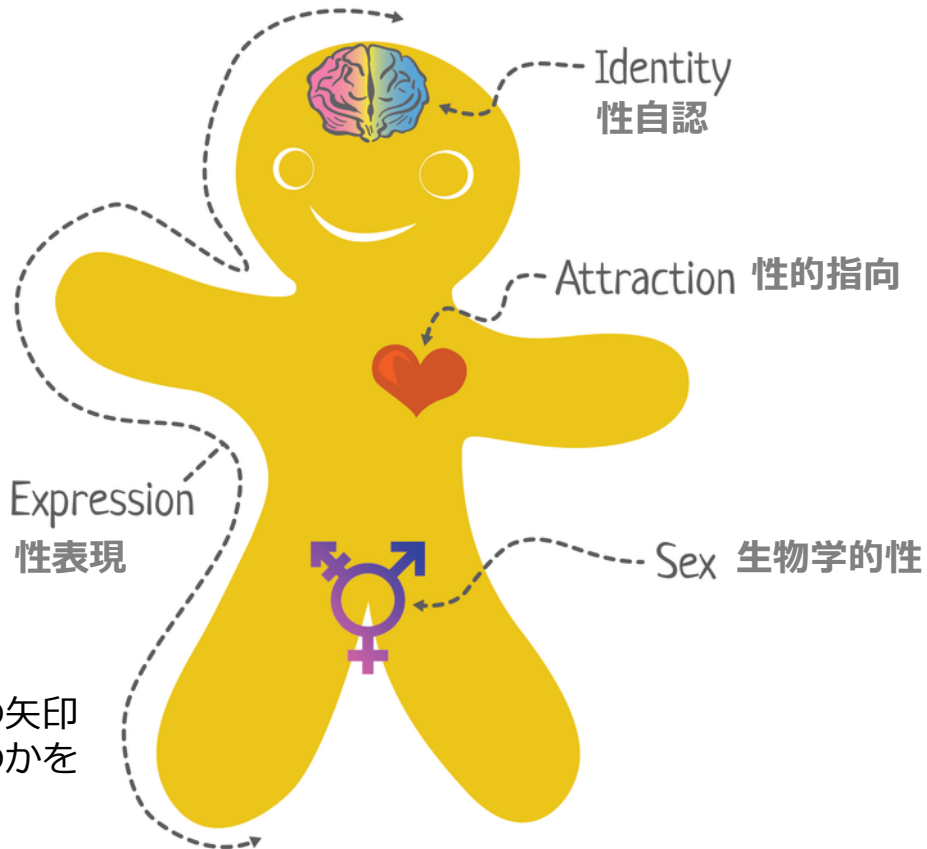
「出生時に割り当てられた性別が男性」 または **「出生時に割り当てられた性別が女性」** という言い方をする人もいます。割り当てられた性別が、体で起きていることや、感じ方、または、認識している自分の性別と一致することもあるれば、一致しないこともあります。

ジェンダー

ジェンダーには、性役割という意味も含まれています。社会や人々が期待する役割のことで、出生時に割り当てられた性別と一致した振る舞いや考え方、特徴があるということを指します。

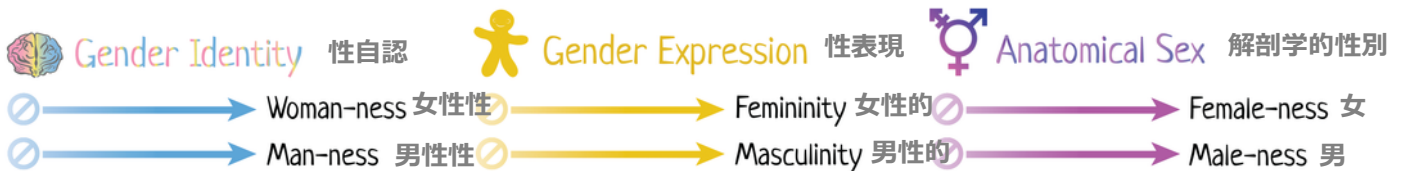
The Genderbread Person v4 by its pronounced METROsexual.com

ジェンダーブレッドパーソン4.0版



自分がそれぞれの矢印のどの辺にいるのかを見てみよう！

⊖ means a lack of what's on the right side ⊖は右側に記載した要素が「ない」ことを示しています



性自認 ≠ 性表現 ≠ 生物学的性 ジェンダー ≠ 性的指向

Identity ≠ Expression ≠ Sex
Gender ≠ Sexual Orientation

出生時に割り当てられた性別

Sex Assigned At Birth
 Female 女性 Intersex インターセックス Male 男性



Genderbread Person Version 4 created and uncopyrighted 2017 by Sam Killermann

For a bigger bite, read more at www.genderbread.org

参考資料

- QueerSexEd.org - 性教育をより包括的にするためのポッドキャストをお届けするウェブサイト
- AdvocatesForYouth.org - LGBTQ+の若者にとってのセーフ・スペースをつくるためのツールキット

性的指向

人が他者に対して感じることができる性的、恋愛、感情的魅力の種類は、一般的に、その人とその人が惹かれる人々とのジェンダー関係に基づいて分類されます。一般的に使用されている性的指向のリストを以下に載せます。しかし、これは完全なリストではなく、これとは違った形で自らの性的指向を定義したり、そもそも自らの性的指向を分類しない人もいます。

- ▲ **ヘテロセクシュアリティ (異性愛)** とは、異なるジェンダーの人々に対して性的魅力を感じたり、または恋愛感情をもったりすることです。例えば、男の子を好きな女の子です。
- ▲ **ホモセクシュアリティ (同性愛)** とは、同じジェンダーの人々に対して性的魅力を感じたり、または恋愛感情をもったりすることです。例えば、女の子を好きな女の子です。
- ▲ **バイセクシュアリティ** とは、1つ以上のジェンダーに対して、性的魅力を感じたり、または恋愛感情をもったりすることです。例えば、女の子も男の子も好きな女の子です。
- ▲ **パンセクシュアリティ** とは、人のジェンダーアイデンティティにこだわらずに性的魅力を感じたり、または恋愛感情をもったりすることです。例えば、女の子、男の子、トランスジェンダーの人、インターセックスの人などを好きになる女の子です。
- ▲ **アセクシュアリティ** とは、どのジェンダーに対しても性的魅力を感じないことを指します。

性自認

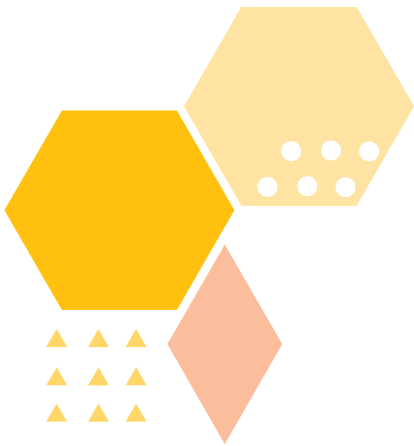
性自認とは、自分の性に対する自己認識であり、自分自身をどう分類し、どう理解するかということです。性自認は、出生時に割り当てられた性別と一致するか、または、一致しないかのどちらかになります。人が自分のアイデンティティを表すために使う言葉は、時間が経つにつれて変わる可能性があり、より多くのジェンダー用語を知ると特にそうなります。

性自認は、一般的に次のような種類に分けられます：

- ▲ **シスジェンダー** の人は、自分のジェンダーが出生時に割り当てられた性別と一致する人です。
- ▲ **トランスジェンダー** の人は、自分のジェンダーが出生時に割り当てられた性別と異なります。さらに、トランスジェンダーは、性を男性かまたは女性の2種類のみで分類するジェンダーバイナリー（トランス男性とトランス女性）か、男性にも女性にも分類されない**ノンバイナリー**（ジェンダークィア、ジェンダーフルイド、ノンバイナリーなど）に分類することができます。



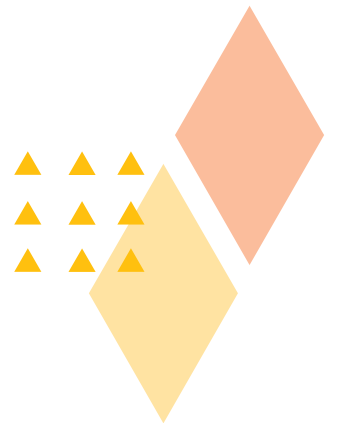
WorldYWCA



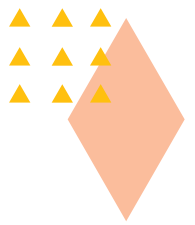
モジュール3

性と生殖に関する権利

- 性と生殖に関する権利(SRR)
- SRRをめぐる世界の動向
- SRRに関わる用語
- アクティビティ
- 参考資料



性と生殖に関する権利(SRR)はすべての人が享受する基本的人権の一部です。SRRの根幹には、**すべての人は自分の身体に関わることは自分で決める完全な自由がある**という考え方があります。しかしながら、子どもを持つか持たないか、またいつ持つか、誰を愛するか、自分をどう認知するかということをも自分で選択することにより、迫害されている人々が世界中にいます。これらの選択の主導権は、より大きな権力を持っている夫や姻戚、家族、宗教指導者、あるいは国の手に渡ってしまうことが多々あります。その結果、女性や少女に対する影響は悲惨なものとなっています。



世界中で人々の性と生殖に関する権利は制限されています



23

ヨーロッパの23カ国では、トランスジェンダーとして自認する性が法的に認定されるには不妊手術が求められています。

47K

毎年47,000人の妊婦が危険な中絶による合併症で亡くなっています。

14M+

毎年1400万人以上の10代の女性が子どもを産んでいます。これは主にレイプや望まない妊娠の結果です。

76

76カ国で、同性の成人間の合意上の性行為を犯罪とみなしています。

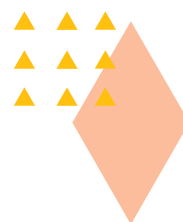


出典：アムネスティ・インターナショナル

性と生殖に関する権利はすべての人が生まれつき持っている基本的人権です。

性と生殖に関する権利は、すべての人が以下のものに対して強制、差別、暴力から自由である権利です：

- 性と生殖に関するヘルスケアサービスを受けることを含む、可能な限り最も高い水準の性の健康
- セクシュアリティに関する情報の請求、伝授、伝達
- 包括的な性教育
- 身体の不可侵性の尊重
- パートナーの選択
- 性的に活発になるかならないかの自己決定
- 同意に基づいた性的関係
- 同意に基づいた婚姻
- 子どもを持つか持たないか、そしていつ持つかを決定すること
- 楽しく、満足できかつ安全な性生活を求めること



以下に、性と生殖に関する権利に関わるその他の用語を紹介します。

- ▲ **性の自己決定権、性の健全性:** 身体に関する決定を自由にかつ十分な情報に基づいておこなう権利。これは、すべての人は自分の性に関することを自由に決められるという原則が基にあります。
- ▲ **性的プライバシー:** 性に関する事柄を秘密にしておく権利。例えば、性感染症の状態、性的指向、パートナーがいるかどうか、いつ性行為をするか、など。
- ▲ **性的公平性:** 性自認や性的指向にかかわらず、私たちは性と生殖に関する権利を持っています。
- ▲ **性の喜び:** 楽しく、満足できかつ安全な性体験を含む、性的活動に関する最高の健康と幸福のこと。
- ▲ **情緒的な性的表現:** 性に関する考えや意見、表現の自由のこと。自分にとってより自然だと思う方法で自分を表現する権利を意味します。
- ▲ **集会の自由:** セクシュアリティや性の健康、性の権利について集会を組織したり、デモをしたり、権利擁護をする権利。

アクティビティ：性の権利についての3分間ディスカッション

目的：性と生殖に関する権利についての概念を明確にすること。

所要時間：1時間

用意するもの：ファシリテーター1名、フリップチャート用紙（約6枚）、鉛筆、ペン、マーカー、テープ、ストップウォッチ

準備：部屋の壁にぐるっと6枚のフリップチャート用紙を貼り、それぞれに以下の鍵となる概念を記載してください。一性の自己決定権、性の健全性と安全性、性的プライバシー、性的公平性、情緒的な性的表現、集会の自由

進め方:

- 参加者を6つのグループに分けます。
- 1つのグループに1つの概念を割り振ります。
- それぞれのグループで3分間話し合っ、与えられた概念についての定義を1つ書くように指示します。
- 3分経ったら、それぞれの右側にあるボードへ移動し、そこに書かれている情報に補完する部分があれば書き足すように指示します。
- 各グループが最初のボードに戻ってくるまで繰り返します。
- 全体での討論に切り替え、このように交換して得られた定義をそれぞれのグループに声に出して読み上げてもらいます。
- 次のように質問を投げかけながら討論を盛り上げていきます。
 - 最初の定義に他の人が新たに書き加えたものは何ですか。
 - その追加に賛成ですか。それはなぜですか。

参考資料

国際家族計画連盟(IPPF)の性の権利宣言

ippf.org/resource/sexual-rights-ippf-declaration

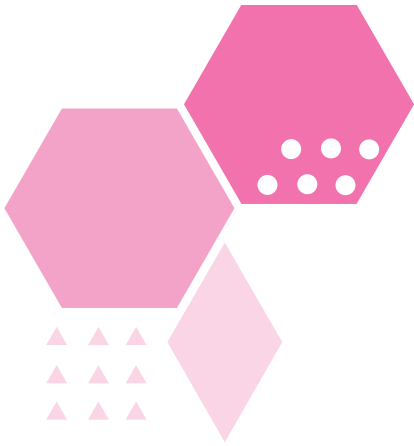
<https://worldsexualhealth.net/wp-content/uploads/2014/10/DSR-Japanese.pdf>（日本語）





WorldYWCA

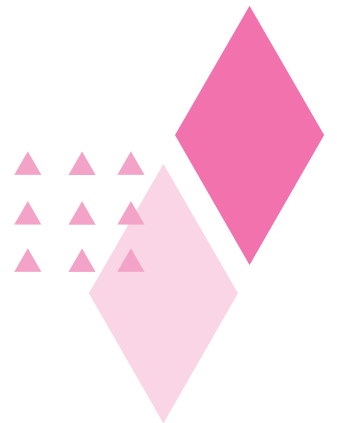
F//



モジュール4

性と生殖に関する健康

- 性と生殖に関する健康(SRH)
- 若者が利用しやすいSRHサービスの要素
- 非常事態時におけるSRH
- ケーススタディ
- アクティビティ
- 参考資料



良好な性と生殖に関する健康とは、生殖機能にかかわるすべてにおいて、身体的、精神的、社会的に完全に良好な状態のことです。それは、人々が満足のいく安全な性生活、妊娠出産の可能性、そして子どもを産むか産まないか、産むならいつ、何人産むかを決定する自由を持つことができることを意味します。

(UNFPA：国連人口基金)

避妊用具・避妊薬を入手することができますか。すべての人に性と生殖に関する健康を！



2億2,200万人

の女性が必要な避妊薬・避妊用具を入手できません。その内、

5,000万人

が25歳未満です。

1,600万人

の少女が毎年出産しています。大多数が児童婚または強制結婚に伴う出産で、90%が途上国の少女です。

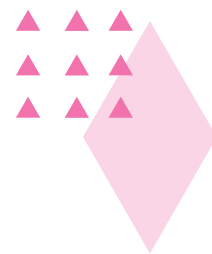
740万人

の少女が望まない妊娠を経験しており、避妊薬・避妊用具へのアクセスの欠如が原因の1つとなっています。

出典：米国国際開発庁(USAID)

トレーナーのための覚書き：SRHサービスは、若者が自分の人生に関わりがあるものとして見られるような形で周知する必要があります。性的に活発な独身の若者の多くは「家族計画」や「妊産婦保健サービス」という言葉は自分とは関係がないと思っています。このガイドで**性と生殖に関する健康サービス**について取り上げているのはそのためです。

若い女性が利用しやすい性と生殖に関する健康サービスとは



- ▲ **アクセス:** 地理的に公共交通機関でのアクセスが可能であり、障がい者対応の適切な設備を伴っていること。
- ▲ **適切な情報発信:** 多言語、多様な形式で健康に関するサービスの利用を促進する最新情報を発信していること。
- ▲ **同意と守秘義務:** サービスを提供する上で、守秘義務に関する方針を文書化し、秘密保持について専門家向けの指導を受けていること。また、少女や同伴者に対して、利用者の同意と守秘義務の意味を明確にする必要があります。
- ▲ **フレンドリーな環境:** ケアや一般的なサービスが提供される空間が安全で、適度に気分転換ができ、便利で快適であること。（例：待合室や受付）また、情報提供ができる親しみのもてる専門家がいます。
- ▲ **熟練のスタッフ:** 確実に能力を発揮するために適切なトレーニング、指導を受けた専門家がいます。
- ▲ **ネットワークと照会:** SRHに関するサービス以外のサービスとの連携と照会ができます。
- ▲ **サービスの評価とモニタリング:** 受益者、参加者およびコミュニティの利害関係者に、サービスの質について定期的に意見を求めることが必要です。
- ▲ **健康上の問題への特別な注意:** 定期的な面談は、長期的な健康ニーズを満たし、精神面、感情面で健康的なライフスタイルを促進します。
- ▲ **包括的な性と生殖に関する健康サービス:** HIV/AIDSを含む性感染症(STI)の検査、コンドームとその適切な使用方法の提供、緊急避妊ピルの配布、妊娠検査、安全な中絶、中絶後のケア、そして妊婦健診を提供します。
- ▲ **心の健康のケア:** 意思決定とカウンセリングに関する情報。両親や保護者への情報も含みます。

ケーススタディ

性と生殖に関する健康に対する懸念がさまざまな状況においてどのように発生するかを理解するため、次の6つのケーススタディについて考えてみてください。若い女性は皆同じではないことを忘れないでください。性と生殖に関する健康に対してのニーズは、地方に住んでいるのか、都会に住んでいるのか、また、特定の宗教的、文化的、民族的な背景、そしてその他のアイデンティティの重なり合いによって変わります。これらの例は、SRHへの適切なアクセスを示しているでしょうか。それは患者にとって好ましいでしょうか、好ましくないでしょうか。患者の心の健康にどう影響するでしょうか。

14歳のアミラは、月経時の衛生の問題や自分の身を守る方法について誰かに話したいと思っています。地域のクリニックに行き、2時間待って、自分の順番が来た時、看護師に保護者の同意がないと受診できないと言われます。

シャエはガールフレンドのリアと付き合って数か月になります。シャエはリアのことを家族に話したいのですが、家族がどう反応するかが不安です。シャエはアドバイスを求めてカウンセラーのところに行きます。到着するや、カウンセラーは彼女の関係について疑問をぶつけ、本当に女の子と付き合いたいのかと尋ねます。

マリアは地域のクリニックでHIV検査を受けます。しかし、結果を聞くには夫と一緒に来る必要があるとクリニックのスタッフに言われます。マリアは、必要な検査を受けるにはどこに行けばよいかわからないままクリニックを去ります。

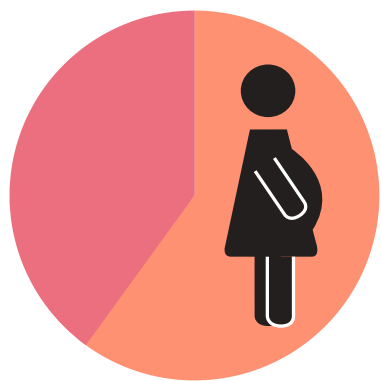
アンは12週に入った望まない妊娠を終わらせたいと考えています。クリニックに行くと、もう一度考えてから来週また来るようにと医者に言われます。医者は、中絶後にうつ状態になった女性についてのパンフレットをアンに渡します。

リー（17歳）は避妊具を使い始めたいので、医師に相談したいと思っています。リーは母親と一緒にクリニックに行きます。看護師はリーに母親も一緒に診療室に来て欲しいかと尋ねます。

カーラ（16歳）は、年に一度の健康診断に来ています。医者が彼女に性に関する健康について尋ね始めます。「性の方は活発ですか」「男性または女性、あるいは両方とセックスをしていますか」「性感染症や望まない妊娠からどのようにして自分を守っていますか」「自分を守るより良い方法について質問がありますか」。それに対しカーラが質問し、医者が答えます。彼女はいくつかのコンドームと、参考になるパンフレットを手にとってクリニックを去ります。

非常事態時での若い女性の性と生殖に関する健康サービス

非常事態時において、プライマリー・ヘルスニーズの方が緊急性が高いという認識から、若い女性の性と生殖に関する健康が軽視されることが多くあります。世界で人道支援を必要としている1億2900万人のうち、約4分の1が妊娠可能年齢の女性と少女であり、パートナーや武装した戦闘員からの性暴力や、望まない妊娠、安全でない中絶、性感染症、母体の病気や死といった増大するSRHへの脅威にさらされています。



回避が可能な妊産婦死亡のうち

60%

は、紛争地、避難先、自然災害の現場で発生しています。

出典: UN Women

このため、さまざまな組織では「災害時の緊急対応サービスパッケージ」(Minimum Initial Service Package)(MISP)が運用されています。MISPは、人命救助を優先のSRHの活動とサービスを統合させたパッケージで、あらゆる人道的非常事態の発生時に（可能な限り48時間以内に）実践されます。

この一連の救命活動は、最悪の状況においても高品質のSRHを確保するための出発点です。こうした対処法は、長引く緊急事態と復興の全期間を通して、包括的な生殖に関する健康ケアをおこなうことで、維持、拡大されるべきです。

紛争下におけるMISPの5つの目的

- 各団体がMISPを実施できるようにすること。
- 性暴力の被害を防止し対応すること。
- HIV感染を減らすこと。
- 妊婦と新生児の死亡と病気を防ぐこと。
- 状況が許す限り、プライマリー・ヘルスケアと一体となった包括的な性と生殖に関するヘルスケアの計画を立てること。

アクティビティ：自分なりの方法でのセクシャル・ヘルス

目的：性と生殖に関する健康にかかわる概念を明確にすること。

所要時間：1時間30分

用意するもの：ファシリテーター1名、フリップチャート用紙、鉛筆、ペン、マーカー

進め方：

- 参加者を3、4人ずつのグループに分け、フリップチャート用紙、ペンと鉛筆を渡します。
- グループ分けが完了したら、次のようにグループに指示します：
皆さんは地域で若い女性が利用しやすいクリニックやサービスの考案を担当しているチームです。 どのようなクリニックやサービスにするかを説明してください。クリニックが提供するのとはどのようなサービスですか。クリニックの内装をどのようにしますか。スタッフは利用者に対してどのように対応しますか、など。
- 考える時間を45分間とし、プレゼンテーションの準備をしてもらいます。この間、このアクティビティに関して説明や手助けが必要ではないか、各グループを尋ねて回ってください。
- すべてのグループがプレゼンテーションを完成させたら、全員でそれらの提案についてディスカッションをします。

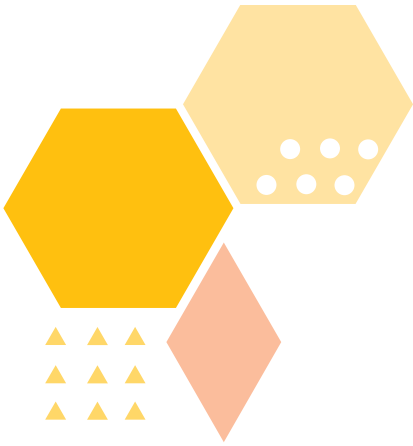
非常事態時のMISPやSRHに関する参考資料



- MISPモジュール：Inter Agency Working Group on Reproductive Health in Crisis – iawg.net/minimum-initial-service-package/
- WomensRefugeeCommission.org – 難民女性の権利を擁護



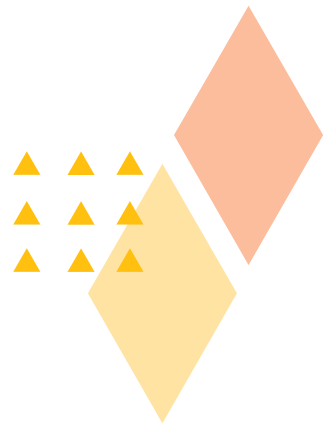
WorldYWCA



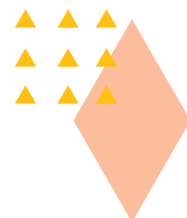
モジュール5

心の健康

- 心の健康とは何か
- 心の健康の促進
- 人道的危機における心の健康
- 心の健康のアドボカシー活動
- セルフケア



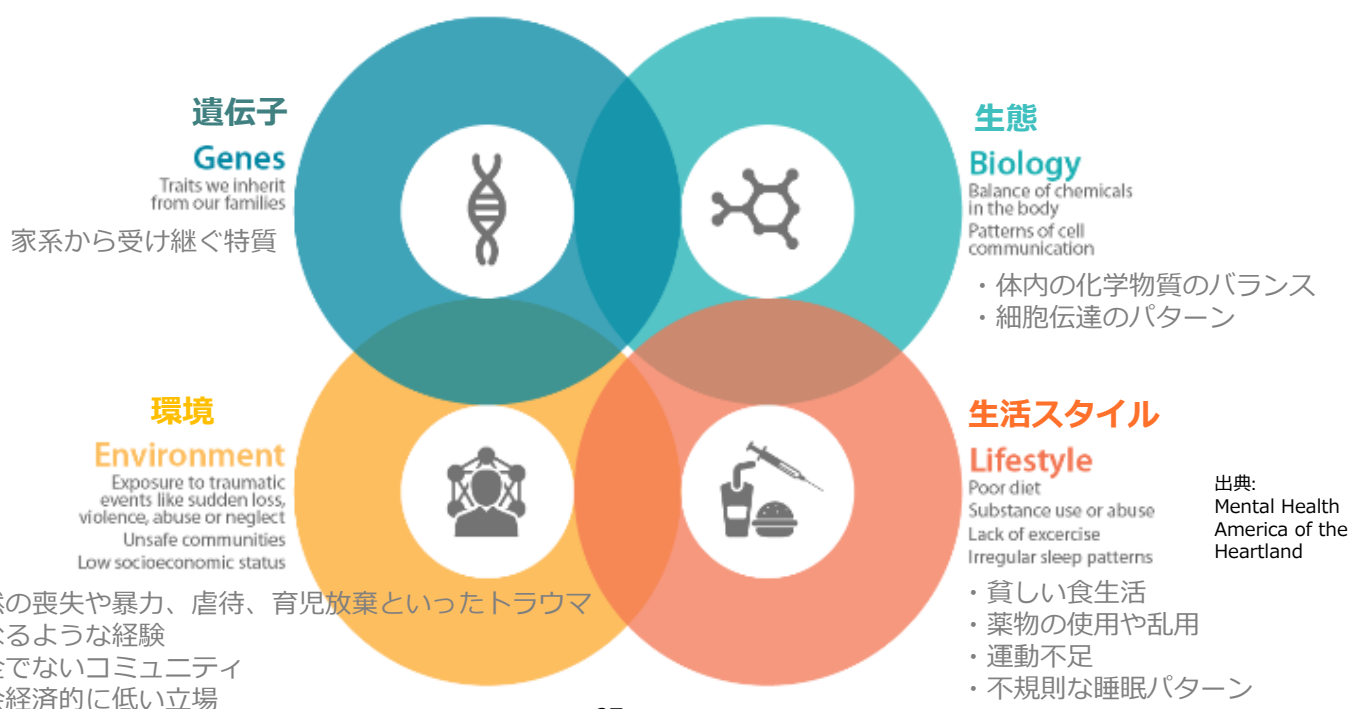
心の健康とは、**感情的、心理的、社会的な健康状態** を含むもので、私たちがどのように考え、感じ、行動するかに影響を及ぼします。どうストレスと向き合い、どう他者とかわり、どう選択するかにも影響があります。心の健康は、幼少期や青年期から成人期に至るまで人生のあらゆる段階において重要であり、健康の基盤なのです。



心の健康は人権や社会正義に関わる問題です。

状況次第ですが、**精神疾患を引き起こすリスクが特定の個人や集団で高くなることがあります** これらの立場の弱い人には（必ずしもそうとは限りませんが）、貧困家庭や持病がある人、虐待や育児放棄を受けた乳児や子ども、初めて薬物を使用した若者、先住民、LGBTQIA+の人たち、紛争や自然災害のほか人道上の非常事態に巻き込まれた人が含まれます。それゆえに、心の健康は医学上だけでなく社会正義上の問題でもあります。

Risk Factors リスクの要素



心の健康へのアクセスと促進

心の健康へのアクセスと改善の取り組み事例として、以下が挙げられます。

- **コミュニティを基盤とした心の健康ケア** や社会的ケアサービスの整備
- **総合病院やプライマリーケア機関** への心の健康ケアの導入
- **公的なケア提供者と民間のケア提供者** との効果的な連携
- **セルフケア** の促進
- 現場での治療と**電子技術やモバイル技術** の相互活用

心の健康の促進にはいくつかの方法があり、その一部を挙げます。

- 幼少期からの介入
- 女性や子ども、高齢者に対する社会的支援やエンパワメント
- 立場の弱い人に対するプログラム
- 学校や職場での心の健康の促進活動
- 暴力防止プログラム
- 差別禁止法の制定やキャンペーン運動（世界保健機関：WHO）

コミュニティケアとは

コミュニティケアとは、**コミュニティの構成員が自らの責任で、持病を持った人への支援やケアをおこな**

うことを言います。ケアとは、薬の管理のほか、その人の安全や幸せに配慮すること指すことがしばしばあります。コミュニティのケアワーカーとは、中心的にケアワークを担っている人がその責務から一時でも離れられるように、自主的に時間や労力を費やす意思のある人のことで、親、友人、隣人などがその役割を果たすこともあります。



コミュニティケアのケーススタディ

シャンタラム*は精神疾患患者で、南インドの某地区の道を徘徊しているところを発見されました。NGOの代表が彼を地元の医療キャンプに連れて行きました。ケアワーカーがいなかったため地元の警察署が治療の責任を持つことになり、3カ月にわたって毎日薬を与えました。シャンタラムは病気から回復し、警察は彼を村に送り返しました。

*仮名 出典：White Swan Foundation（インド）

民間における心の健康ケア

心の健康を最も必要とする人が、学校や正規労働市場、ヘルスケアプログラムといった、コミュニティの公的な場から排除されかねないことについて考慮することが重要です。精神科病院での長期入院から、連携するコミュニティを基盤とした心の健康サービスへと焦点を移すことで、このようなサービスがさらに受けやすくなります。

- コミュニティにいる精神疾患患者やその家族およびケアワーカーを支援するための、コミュニティでの複数の学問分野にわたる心の健康チームの創設。
- HIVやAIDS、妊産婦、性と生殖に関する健康プログラムといった特定の疾患プログラムに心の健康サービスを取り入れること。

心の健康サービスは、社会経済的に立場の弱い家族、HIVやAIDSと共に生きる人、家庭内暴力を受けている女性や子ども、虐待の被害者、LGBTQIA+の人たちといった、立場が弱く社会から取り残された人たちのニーズに応えられないといけません。そして、心の健康サービス提供者はSRHそのものや、SRHが女性の心理的健康状態にいかに関与するのかについて確かな知識を持っていなければなりません。

非常事態時における心の健康ケア

紛争に巻き込まれた

5人に1人

がうつ病、不安障害、心的外傷後ストレス障害、双極性障害、統合失調症を有していると報告されています。

出典：世界保健機構 (WHO)



非常事態時を経験したほとんどの人は、心理的苦痛に襲われますが、多くの人が時間とともに改善します。しかしながら人道的な危機状況においては、うつ病や不安障害といったよくある精神疾患の発症率は、通常の倍以上になります。女性は紛争地域で圧倒的に被害を受けやすく、男性よりうつ病になることが多いのです。(WHO)

人道的な支援を受けるべき人が暴力を受けたにもかかわらず、紛争やジェンダーに基づく暴力によるトラウマを克服するのに必要なカウンセリングを受けることができないと、心身の健康が損なわれてしまいます。**心の健康ケアは、非常事態時には贅沢だとみなされてしまいますが、総合的なヘルスケアの一部なのです。**

心の健康の擁護者として

心の健康の擁護者である私たちは、若者や若い女性に向けたセーフ・スペースをつくるよう要求する必要があります。そこは、気兼ねなく身体の健康について話すだけでなく、若者向けのジェンダーに配慮した心の健康ケアを安価に利用できる場所でもあります。例えば以下のようなことがおこなわれる場です。

- ▲ **自殺や暴力の防止**、偏見への取り組み、ジェンダーに基づく暴力の**サバイバーへの支援**のための介入。
- ▲ ジェンダーステレオタイプや社会的規範に対して問いを投げられるようになる能力、すなわち自己主張やコミュニケーション、意思決定、問題解決などの能力を養うための、心の健康教育を含む**包括的な性教育やライフスキル教育**。
- ▲ 個々の能力と合わせて、**心の健康を左右する社会的な決定因子**（ジェンダー、階級、人種、性的指向など）を考慮した介入。
- ▲ 現在の活動を確保するための幼少期のプログラム、ライフスキル、性教育、児童虐待やその他あらゆる暴力に対する取り組みへの**継続的な財政支援**。

研修参加者のためのセーフ・スペースの作り方

- グループ内でアジェンダを共有し、同意するかを確認します。
- 昼食や休憩の時間を十分にとるようにします。設定している学習時間以外のグループ交流からも、学びは得られます。
- 居心地よく参加しやすい場所にします。事前に参加者のニーズを把握するようにします。（授乳室や祈祷部屋などが必要かどうか）

- フィジエット（気持ちを落ち着かせる小物）、水、お茶、保湿剤、除菌ジェル、クレヨンや粘土などの遊び道具といった物が置けるスペースを室内に確保し、参加者が部屋の中で素早く元気を回復できるようにしましょう。

セルフケア



アクティビストは、絶えず他者の痛みに触れたり、不当な出来事を目の当たりにします。社会的な不平等の変革を追求していると、再三にわたって暴力の場面に出くわし、ストレスや怒り、苛立ちを感じる場合があります。私たちの多くが、**健康を損なわずにこうした痛みに対処することは難しい**と感じています。それにもかかわらず、よくあることなのですが、経済的あるいは社会的な障壁によって専門的な心の健康の支援を受けにくいのです。

セルフケアは、精神的、感情的、身体的な健康を維持するために、意図的におこなうあらゆる行為を指します。アクティビストとしては、他者を支援する前に、まず自分を大切にすることが重要です。これは利己的な行為ではなく、自分自身が疲れ果ててしまったり、心の健康が悪化あるいは深刻化したりしないようにするために必要なのです。

セルフケアは、精神疾患の専門的な診療の代わりにおこなうものではありません。心理療法やカウンセリングはセルフケアの重要な方法のひとつです。

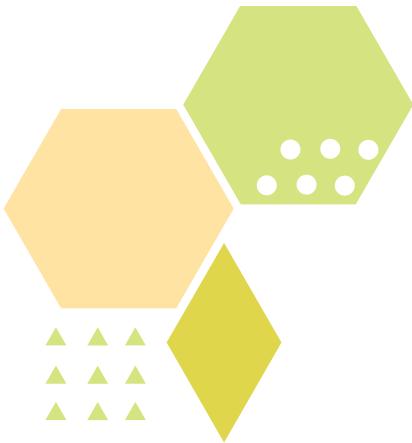
セルフケアをルーティン化する方法

セルフケアの方法は人それぞれです。あなたに合った方法を見つけてください。どのような方法にせよ、**次の3つのルール**を覚えておいてください。

1. **基本に忠実であること。** 回数を重ねると、自分のリズムやルーティンが見つかります。どのセルフケアが有効か分かるようになります。

2. セルフケアは、自然に起こることではなく、**自ら計画的におこなうもの**です。積極的に選択する行為で、セルフケアのための時間を確保したり、機会を作ろうとしたりしないといけません。

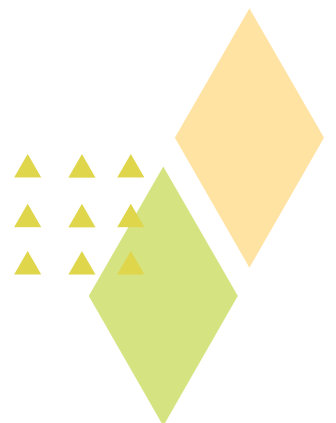
3. **セルフケアの最中は、その意識をはっきりと持ってください。** セルフケアの行為として意識しなければ、他の人と同じことをしても、自分には効果がありません。何をしているのか、なぜそれをしているのか、どう感じているのか、どのような効果があるのかを必ず意識してください。



モジュール 6

性と生殖の健康 と心の健康の 関連性

- 性と生殖に関する健康(SRH)と心の健康(MH)との繋がりを見出す
- 女性、SRHとMH
- 心の健康に影響を及ぼすSRHの問題
 - 心の健康と生殖に関する健康
 - 心の健康とジェンダーに基づく暴力
 - 心の健康と有害な因習
 - 心の健康と性に関する健康
 - 心の健康と差別
- アクティビティ
- 参考資料



SRHRと心の健康には 関連があるのでしょうか？



10-15% の女性が妊娠中
もしくは出産後に、
うつ病

にかかった経験があります。

レイプサバイバーの

3人に1人は

PTSD

(心的外傷後ストレス障害)
に苦しんでいます

HIV



40%

と共に生きている人々の

がうつ病に苦しんでいます

出典: 国連人口基金(UNFPA)

女性や社会的に弱い立場に置かれたコミュニティの人々は、心の病にかかりやすくなります。それは、性と生殖に関する権利を行使する際にその人たちが直面する社会構造上の差別によります。

心の健康とSRHは、ともに健康の中心的な構成要素です。しかしどちらも未だに根強い偏見にさらされています。また、どちらも抽象的なことから、特権階級だけに許された贅沢なヘルスケアの一環と受け取られているかもしれません。しかし実際には、**私たちは誰もが健康である権利を有し、それにはSRHや心の健康に関するヘルスサービスを受けることも含まれます。**

心の健康と生殖に関する健康

世界のいたるところで、女性は生殖の自己決定に関して、高品質の避妊薬・用具の入手から手頃な価格で受けられる不妊検査と治療に至るまで、深刻な難問に直面しています。月経はいくつかの国々ではいまだにタブーとされており、地方の村落で暮らしている若い女性や少女にとっては、生理用品を入手することさえ簡単ではありません。

さらに、ホルモンは生涯を通じて、女性の感情や気分さまざまな影響を及ぼす可能性があり、気分への影響は、時に女性の生活の質に影響を及ぼすこともあります。それにもかかわらず女性の健康に対する取り組みが後回しにされることは、これらの問題が無視される危険性があることを意味しています。気分の変化や身体的な苦痛を引き起こすことがある月経前不快気分障害や産後うつなどの症状を、SRHに関するケアを提供する人々の多くが見落としがちです。

産後うつ病(PPD)とは何か

PPDは、出産後の女性に影響を及ぼす深刻な気分障害です。不安感とうつ状態を生じさせ、新生児の世話が十分にできなくなります。PPDは年間、何億人とはいかないまでも、何千万もの女性に影響を及ぼしています。アジアのPPDの割合は65%かそれ以上に至るとする調査もあります。

それほど一般的であるにもかかわらず、PPDとはめったに診断されません。**女性は生まれながらにして世話が得意で、出産の後は有頂天であるはずだ、という思い込み**により、女性がこの時期に必要な治療を受けることを困難にさせています。

出典: postpartumdepression.org

月経前不快気分障害(PMDD)とは何か

PMDDは健康障害であり、月経前症候群(PMS)の重症化したものです。PMDDは、月経が始まる前に極度のイライラや、うつ状態、不安感などを引き起こします。調査では、PMDDを経験した人の30%が、自殺を試みたことがある、と報告されています。

出典: International Association For Premenstrual Disorders

心の健康と性に関する健康

女性のセクシュアリティと性に関する健康に対して偏見とタブーがあることで、女性は性的な健康に関わる症状を持つことのみならず、性に関するヘルスケアを受けること自体によって、心に深い傷を負うことも多々あります。

心の健康と妊娠中絶への偏見

妊娠中絶反対派はこれまで、妊娠中絶は深刻な心の健康問題につながるということを一貫して証明しようとしてきました。しかし、多様な調査により、妊娠中絶とそれによる心の健康問題を直接関連づける決定的証拠がないことが明らかになっています。

しかし、女性が妊娠中絶を受けた後に、さまざまな、しばしば矛盾する感情を持つことは珍しくありません。したがって、**偏っていない客観的な中絶後のカウンセリング**を提供し、自身の気持ちを話して感情を発散できるようにすることが重要です。（ガットマッハー研究所）

心の健康とホルモン剤による避妊法

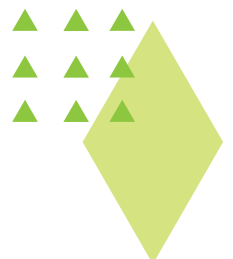


ホルモン避妊薬に関していえば「万能薬」はありません。ピルによっては、うつ病になる危険性の増大、性衝動の低下、急激な気分の変動といった有害な副作用が起こり得ます。ヘルスケアの提供者がSRHに関するカウンセリングを通じて、副作用の可能性を女性たちのニーズやそれぞれの病歴に基づき説明することが重要です。またホルモン避妊薬の使用者には、決断できるように事実に基づいた必要な情報を提供しなくてはなりません。

心の健康とHIV/STI(性感染症)



心の健康の状態がHIV感染の増加と関係していることが明らかにされてきています。HIVと共に生きている人々もまた、心の健康問題に影響を受けます。それは診断そのものと、複雑で偏見に満ちた状態の中で生きることから生じるのです。



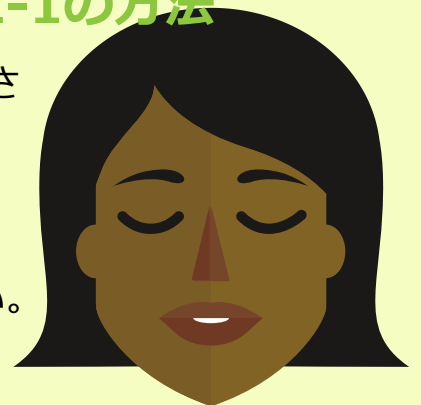
心の健康とジェンダーに基づく暴力

性的トラウマのサバイバーが経験した性暴力と、安心感や身体の自己決定の喪失は、心の健康にうつ状態や不安などの悪影響を与えることがあります。サバイバーは暴力そのものに加えて、広く浸透している暴力に対する社会通念とも闘わなくてはならず、これがさらに自分たちを孤立させ、汚名を着せられることにもなります。

身近なパートナーからの暴力(IPV)は世界的にみて、女性に対する最も一般的な暴力行為です。そして、それは多くの健康上の問題（怪我や慢性疾患、薬物の濫用、生殖に関する健康問題、HIV/AIDSと他の性感染症を含む）に繋がるものです。IPVから生じた心の健康状態も深刻であり、**心的外傷後ストレス障害(PTSD)、うつ病、不安、摂食障害**を伴うことがあります。また、IPVが生殖行為を強制する可能性があれば、望まぬ妊娠の危険性も高まります。

PTSDの期間中、または不安が再燃している期間中に自己を落ち着かせるテクニック：5-4-3-2-1の方法

- まず始めに深呼吸をして、周りを見まわしてください。見えるものを5つ言ってください。
- 感じるものを4つ言ってください。
- 聞こえるものを3つ言ってください。
- 匂いを嗅ぐことができるものを2つ言ってください。
- 味わうことができるものを1つ言ってください。



この5-4-3-2-1手法は今この時に意識を集中させ、不安とパニック衝動に対処するための重要な方法です。

心の健康と有害な因習

女性性器切除(FGM)やチャウパディ（女性を生理中に隔離すること）のような文化的に有害な因習は、長期間にわたる広範囲の心の健康問題と結びついています。例えば、FGMのサバイバーには、**PTSDや深刻なうつ状態、または不安といった情緒不安定**が報告されています。そして、チャウパディを実行するコミュニティでは、女性はひどい**不安やトラウマ**も訴えています。

心の健康と差別

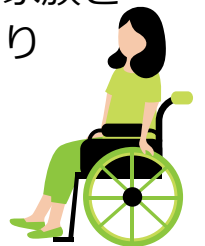
社会的に孤立した集団では、一般の集団より、心の病を抱えている人の割合が高い傾向があります。社会から疎外されることが、心の健康状態に影響を与えるのです。人種差別、同性愛嫌悪、家父長制度、障がい者差別といった制度的抑圧が引き起こすトラウマがその一例です。また、そうした集団は、社会的、経済的に疎外されているので、心の健康へのケアを利用することは一般の人よりも困難な状態に置かれています。

心の健康とLGBTQIA+の人々



LGBTQIA+の人々は、異性愛者より心の健康に関するニーズが満たされていない傾向にあることが報告されています。トランスジェンダーの人々は社会的空間から疎外されているため、差別されたり、暴力を受けたりすることで心の健康状態が悪化することがあります。

こうしたことを理解するには、LGBTQIA+を自認している人への差別や、その人たちが経験する汚名や偏見、差別が、人種、民族、障がいの有無、その他の要因と重なり合って悪化するという必要があると知ることがあります。また、支援を受けられない環境の中では、性的指向や性自認を明らかにすることで家族と絶縁したり、コミュニティに受け入れられなくなったりすることがあります。



心の健康と障がい者

障がいのある少女や若い女性にとっては、最低限の性と生殖に関する健康と権利でさえ、利用や行使にあたって非常に高い障壁に直面します。性感染症、望まない妊娠、性暴力などのジェンダーに基づく暴力のリスクは高くなっており、このすべてが心の健康に深刻な影響を及ぼします。

心の健康と民族のおよび人種的マイノリティ

民族のおよび人種的マイノリティの人々は、制度的人種差別と対人的人種差別の両方を受けています。対人的な人種差別には、偏見に満ちた発言、攻撃、暴力、いじめやハラスメントはもちろん、長期にわたる日常的な侮辱、仲間外れ、受け手を傷つけるコメントのような自覚のない軽い差別などのマイクロアグレッションも含まれます。

アクティビティ：間違った考えをなくそう

目的：SRHや心の健康にまつわる社会通念を明らかにします。

所要時間：1時間

用意するもの：さまざまなステートメントが書かれたプリント
(次のページにあります)

準備：ステートメントが書かれた資料を準備しておくこと。参加者
1人当たり1枚。2人1組でおこなっても構いません。

進め方：

- 1人または1組に1枚のプリント（次のページ）を渡します。
- 15分で各ステートメントが正しいか間違っているかを書いてもらいます。
- 記入し終わったら、p.40のトレーナーのための覚書きに沿ってステートメントごとに議論します。
- SRHや心の健康についてのキーメッセージをまとめ、議論を終了します。

参考資料



- 中絶後のカウンセリング：トレーニングカリキュラム - engenderhealth.org/our-work/maternal/postabortion-care
- HIVと共に生きる人々への支援と提言 - positivelyuk.org
- 性暴力サバイバーへの無料オンラインカウンセリング - rapecrisis.com

SRHRおよび心の健康 — ステートメントは正しいか間違っているか

ステートメント	正	誤
すべての心の健康問題には、投薬と精神科医の治療が必要だ		
性の健康と心の健康は、若い女性の健康にとって同じくらい大切だ		
心の健康問題は個人的なことなので、人に話すべきではない		
心のケアも、普遍的な健康の一部だ		
女性は生まれつき感情的なので、心の健康問題を抱えやすい		
身近なパートナーから暴力を受けるのは、女性の自尊心が低いからだ		
自身のジェンダーを変えたいと考える人は、心の健康問題を抱えている		
若者の心の健康は、真剣に受け止められていないことが多い		
中絶を経験した女性は、皆うつ病になる		
厳格なジェンダー規範は、心の健康に害を及ぼす		
活動や提言をする人は、自身の心の健康に気をつけないといけない		

トレーナーのための覚書き:

以下はこのアクティビティの議論を進めるためのポイントです。

1. すべての心の健康問題には、投薬と精神科医の治療が必要だ – 誤り ✗

ここで私たちが言及している心の問題によっては、精神分析医やカウンセラー、きちんと訓練を受けたサービス提供者が治療できるものもあります。精神医学は、心のケアの中の特定の分野です。一方で、診断内容によっては治療上、投薬が必要な場合もあります（が、必ずしも投薬だけで十分というわけではありません）

2. 性の健康と心の健康は、若い女性の健康にとって同じくらい大切だ – 正しい ✓

どちらも全体的なウェルビーイングを構成する要素として考える必要があります。性の健康と心の健康は身体の健康より重要度が低いものではありません。

3. 心の健康問題は個人的なことなので、人に話すべきではない – 誤り ✗

他の健康問題同様、心の健康にも注意を払い、社会的ネットワークを使って支援を得ることが必要です。秘密はもちろん守らなければなりませんが、一人で抱える必要はないと当事者に知らせることが大切です。

4. 心のケアも、普遍的な健康の一部だ – 正しい ✓

負のイメージがつきまとう心の健康も、総合的な健康の一部です。

5. 女性は生まれつき感情的なので、心の健康問題を抱えやすい – 誤り ✗

このステートメントはジェンダーステレオタイプに基づいたもので、男性や他のジェンダーを自認している人も心の健康問題を抱えるという事実を完全に見落としています。

6. 身近なパートナーから暴力を受けるのは、女性の自尊心が低いからだ- 誤り ✖

身近なパートナーから暴力を受ける可能性は、誰にでもあります。これは誰かが他人に対して意図的に暴力を加えるということです。しかし、こうした暴力を受けてストレスを感じることで、若い女性の心の健康や自尊心に悪影響を及ぼすことは、確かにあり得ます。

7. 自身のジェンダーを変えたいと考える人は、心の健康問題を抱えている- 誤り ✖

トランスジェンダーは精神的な病気ではありません。幅広い性的・ジェンダーの多様性に含まれる、れっきとしたアイデンティティです。

8. 若者の心の健康は、真剣に受け止められていないことが多い- 正しい ✓

若者の心の健康に注意を向けなければなりません。精神的に健康が損なわれると、若者の健康や成長に重要な影響が生じます。

9. 中絶を経験した女性は、皆うつ病になる- 誤り ✖

中絶の経験は人によって大きく異なります。中絶はうつ病の原因にはなりません。

10. 厳格なジェンダー規範は、心の健康に害を及ぼす- 正しい ✓

自分自身を自由に表現できない時、人はストレスを感じたり、人間関係をさらに悪くするようなコミュニケーションスタイルを身に付けてたりします。

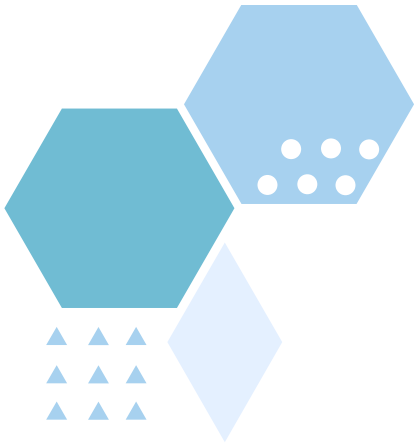
11. 活動や提言をする人は、自身の心の健康に注意しなければならない - 正しい ✓

活動する上で、私たちは他人のトラウマや苦しみに接することが非常に多くあります。それが負担となり、ひいては健康や日々の活動にも影響が出てしまいます。



WorldYWCA

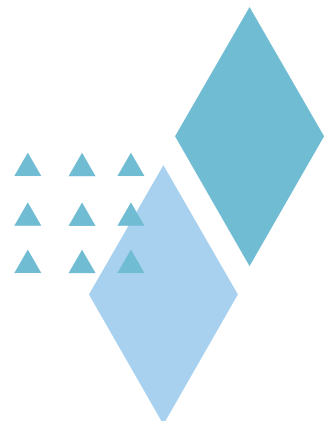
F//



モジュール7

包括的な性 教育(CSE)

- CSEとは
- 公教育とその他の場でのCSE
- CSEの要素
- CSEに関する社会通念と事実
- 心の健康教育の主流化
- 参考資料





「十代の頃にセーフセックスについて知っていたら、私の人生はこんな風にはなっていなかった」

ミャンマー出身で21歳のシーツ*は、当時のパートナーと関係を2回持っただけだったにもかかわらず、2年前にHIVに感染しました。診断を聞いた時、自殺しようと考えましたが、しだいに自分の内面的な強さに気づき、新たな生きる目的を見つけました。(UNFPA) シーツがHIVに感染しないためには、どうすれば良かったのでしょうか。

包括的な性教育 (CSE)

包括的な性教育は、**人権に基づき、ジェンダーを重視**した性教育へのアプローチで、学校内外でおこなわれます。子どもや青少年の成長に合わせて、**年齢に適した情報**を、数年間にわたり提供するのが理想的です。CSEは身体的、感情的、個人的な性と恋愛関係について、**若者がセクシャリティを自己決定し、享受するために必要な知識やスキル、行動、価値観を身につけるようにする**ものです。

公教育でのCSE (学校)

学校は若者にとっては本来守られるべき環境です。また、スキルがあり信用できる情報源である教師や、公式なカリキュラムにおける**長期間の学習機会**などの**インフラ**を提供します。学校でおこなわれるプログラムは、SRHに関する教育とサービスを促進する**費用対効果の高い方法**です。学校は、子どもや家族、コミュニティとヘルスケアなどのサービスを結びつける社会的な支援センターでもあります。

その他の場 (コミュニティや宗教施設など) でのCSE

公教育以外の場やコミュニティでのCSEプログラムは、**学校に通っていない若者や最も傷つきやすく社会から取り残された若者**、特に学校への出席率が低い地域や、適切なCSEが国のカリキュラムに含まれていない地域の若者に行き届く可能性があります。世界では、6歳から15歳の子どもや若者の2億6300万人が学校に通っていないか退学しています。そのため、コミュニティセンターやスポーツクラブ、ガール/ボーイスカウト、信仰に基づく団体、職業訓練施設、保健機関およびオンラインプラットフォームなど、公教育以外の施設が教育において必要不可欠な役割を果たしています。

性教育を「包括的」にするには？



- ▲ **科学的に正確であること**：CSEの内容は事実とエビデンスに基づきます。
- ▲ **年齢と発達に適応していること**：CSEは継続しておこなわれる教育過程です。先立って学んだことの上に新たな情報が積み上げられます。CSEは子どもや若者の変化するニーズや理解力に合わせておこなわれます。
- ▲ **カリキュラムに基づいていること**：CSEには教育目標と学習目標があり、適切な方法で実施されます。
- ▲ **包括的であること**：CSEはセクシュアリティに関して、正確でエビデンスに基づき、年齢に応じた適切な情報を学ぶ機会を提供します。性と生殖の問題に取り組み、学習者の分析力やコミュニケーション力など、健康とウェルビーイングのために必要なライフスキルを向上させ、学習者をエンパワーします。
- ▲ **人権に基づいていること**：CSEは普遍的な人権の上に成り立っており、また人権の理解を促進します。このアプローチは、若い人たちが自分自身の権利に気づき、他者の権利も認めて尊重し、人権が侵害された時には主張できるように意識を高めます。
- ▲ **ジェンダー平等に焦点を当てていること**：CSEはジェンダー規範が不平等に影響を与えるさまざまな状況と、そしてその不平等が子どもや若者の健康とウェルビーイング全体にどのように影響を与えるかを取り上げます。
- ▲ **文化や背景に配慮していること**：CSEは、学習者に対して、文化的規範がどのように人々に影響を与えているかを調べ、理解し、疑問を持つよう働きかけます。
- ▲ **変革をもたらすこと**：CSEは個人とコミュニティをエンパワーし、批判的思考のスキルを強化し、若者の市民としての意識を高めることで、公正で思いやりのある社会の形成に貢献します。
- ▲ **健全な選択をするためのライフスキルを向上させること**：CSEは熟考する力、情報に基づいて決定する力、コミュニケーションと交渉を効果的におこなう力、自己主張できる力などを養います。これらのスキルは子どもや若者が互いを尊重して健全な関係を築く手助けとなります。

MYTH

CSEにまつわる 社会通念と事実

FACT

CSEは若者の性行動を
早め、よりリスクの高い
性行為を助長する。

SHRに関する情報やサービスを若者に提供すること
は、性的な活動を活発化させたりしません。
むしろCSEを受けた若者は、自分のセクシャリ
ティに自信を持ち、性的な行為の開始を遅らせ、
避妊をおこなう確率が高いと報告されています。

CSEは価値観や規範を無
視する。信仰や宗教、伝
統に反する。

CSEは尊重、受容、寛容、平等、共感、相互関
係などの価値を教えます。また、若者に家族や
コミュニティだけでなく、個人としての価値を
明確にする機会を提供します。ジェンダー、人
間関係、セクシャリティやセクシュアルヘルス
に関する情報は、人々と文化との関係性を弱体
化させるものではありません。

CSEは幼い子どもに性
行為の仕方を教える。

CSEは若者が性的な行為を始めるのを遅らせ、
性的に活発になった時に自分の身を守れるよう
に、年齢や発達に応じた適切な情報やスキルを
提供します。

CSEは両親や家族の権
威を失墜させる。

CSEの役割は、学びを助ける環境を提供し、質
の高い性教育に関するツールを提供することによ
って、親や家族の役割を手助けし補完すること
です。すべての親が人間関係や性などの複雑
な話題に関して準備ができていないわけではあり
ません。

CSEは数学や科学、歴史
などの学科ほどは重要で
はない。

CSEの重要性は学校で生徒が学ぶ教科に勝ると
も劣らないものです。CSEは健康な生活を送
り、健全な人間関係を築くための基礎を提供し
ます。

心の健康教育

CSEのカリキュラムには、心の健康教育が含まれていなくてはなりません。心の健康の問題は子どもの頃から始まることもよくあります。心の健康に関する教育を受けることで、若者が自分自身や仲間内で問題に気づき、タイミングよく支援や介入を求められるようになります。

若者の心の健康に注意を払っていますか



- 心の疾患の半数は**14歳**までに発症しますが、ほとんどの場合が発見されず、治療もされません。
- **うつ状態**は、若者の病気や障がいの主な要因のひとつです。
- 15歳から19歳の死因で3番目に多いのは**自殺**です。

出典:世界保健機関(WHO)

若者の間でも心の健康の問題は一般的になっており、心の健康教育が主流になることが必須です。診断されなかったり、不適切な治療がおこなわれたり、治療自体がされなかった場合には若者の発達に重大な影響を与えます。有害な対処メカニズムや、最悪の場合には自殺につながります。早期の介入によって、精神的な疾病を患う若者の生活の質を大幅に改善することができます。

学校における心の健康のカリキュラムには3つの要素を含む必要があります：心のウェルビーイングや心の病を自覚できるようになること、心の病に関する偏見と闘うこと、そして、若者が自分自身も含めて精神的苦痛をかかえている人に敏感になることです。

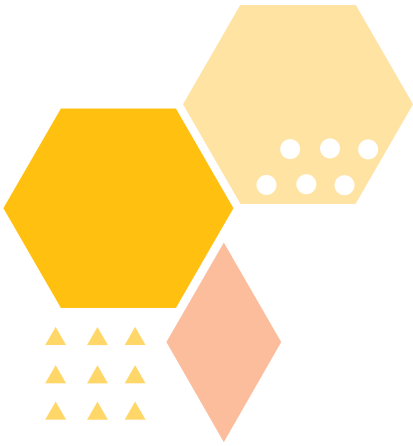
参考資料

- [Amaze.org](https://www.amaze.org): 若者による若者のためのCSE動画のオンラインプラットフォーム
- [Scarleteen.com](https://www.scarleteen.com): セックスやセクシャリティに関する質問に答えるオンラインフォーラム





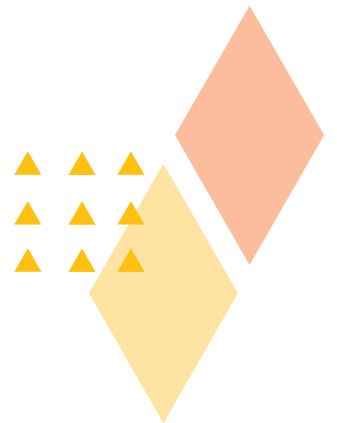
WorldYWCA



モジュール8

若い女性の リーダーシップ

- リーダーシップとは
- 若い女性リーダーたちのケーススタディ
- 若い女性が利用しやすいSRHサービス
- 紛争地帯でのSRH
- ケーススタディ
- アクティビティ
- 参考資料



マララ・ユスフザイ (MALALA YOUSAFZAI)

マララ・ユスフザイは、パキスタンで女性の教育機会を求めて活動していたことを理由に、テロリストに銃撃されました。しかしその後回復し、ノーベル平和賞を受賞するまでに至りました。彼女は女性の教育と権利を世界に向かって擁護する人物となりました。



グレタ・トゥーンベリ (GRETA THUNBERG)

グレタ・トゥーンベリはスウェーデンで授業をボイコットし、気候変動対策を求めるストライキを起こしました。それは、世界中の若者が政府に気候正義を求める「未来のための金曜日」と呼ぶ気候変動抗議活動へと広がりました。



エマ・ゴンザレス (EMMA GONZALES)

フロリダの彼女が通っている学校で起こった銃乱射事件を受けて、エマ・ゴンザレスはアメリカにおける銃規制強化の必要性を訴えるスピーチをしました。クラスメートと共に、フロリダで政府が銃規制に消極的であることを問題視する集会を開きました。



リーダーシップとは何でしょう

前向きな変化を起こすために、個人の集団や団体をエンパワーし、協力し合い、刺激し、助言することです。世界のYWCA運動の中で、リーダーシップは共有するものであり、かつインクルーシブで変革をもたらすものとなっています。

なぜ若い女性のリーダーシップを養成するのか

女性の、特に若い女性のリーダーシップの割合は世界的にも非常に低いものとなっています。若い女性は自分たちの生活に関わる政策決定からも取り残されることが多くあります。若い女性として、私たちがこの課題に取り組むことこそがそのような状況を打開する解決策になると考えています。

しかしながら女性は、リーダーシップを発揮したり社会参加をすることを阻む差別的な法律や制度、考え方と闘う必要があります。若い女性はジェンダーと年齢の両方による差別を受けており、おとなしく従順で、お行儀よく家に閉じこもっているものだと思われています。このような状況や認識は、教育や能力開発、メンターシップへの財政的・人的支援に深刻な格差を生むものです。それが若い女性たちがリーダーとしての資質を十分開花させることに影響を与えているのです。

若い女性をエンパワーするリーダーシップとは：

- どんな場合であれ女性を服従させ続けるような権力と闘うこと。
- 若い女性の影響力を高めるような新しい権力構造を創り出すこと。

若い女性のリーダーシップを特徴づける4つのP

- ▲ **Power (力)** :リーダーシップとは権力に関わることです。力を保持し、行使し、時には権力構造に挑むことです。フェミニスト的若い女性のリーダーシップとは、自分自身と他者の権力について自覚することです。
- ▲ **Politics (政治)** :リーダーシップは本来、社会経済的実態と繋がっています。若い女性のリーダーシップはジェンダーや人種、性的指向などに基づく不平等と対峙し、それらを考慮に入れて意思決定するべきです。
- ▲ **Principles (原則)** :リーダーシップは何もないところからは生まれません。目的と一致した価値観と原則に呼応して生まれます。例えば、ジェンダー平等という原則が女性をエンパワーする活動へと導きます。
- ▲ **Practices (実践)** :リーダーシップは抽象的な概念ではありません。私たちの日々のアクティビズムと直結しています。どの活動を優先するのか、ワークショップをどう運営するのか、どのようなパートナーシップを築くかなど、それがすなわちリーダーシップなのです。

アクティビティ：良いリーダー、悪いリーダー

目的：良いリーダー、悪いリーダーの資質を考えます。

所要時間：40分

用意するもの：ファシリテーター1名、参加者1人につき1枚の紙（何枚か余分に用意しておく）、鉛筆、ペン、マーカー、フリップチャート用紙

準備：参加者から良く見える場所にフリップチャート用紙を置き、それぞれ「良いリーダー」「悪いリーダー」の欄を作っておきます。

概要：参加者に、尊敬しているリーダー、嫌いなリーダーそれぞれ1人ずつを思い浮かべてもらいます。良いリーダーシップの条件を話し合うために、なぜその人を良いリーダー、あるいは悪いリーダーと思うのか、それぞれについて3点書いてもらいます。

進め方：

- 各自に紙と鉛筆、またはペンを配ります。
- 尊敬しているリーダー1人を思い浮かべてもらい、どうしてその人が良いリーダーなのか理由を3点書いてもらいます。
- 嫌いなリーダー1人を思い浮かべてもらい、どうしてその人が悪いリーダーなのか理由を3点書いてもらいます。
- 記入に10分程度時間を取った後、参加者に書いたことを発表してもらい、フリップチャートに書いていきます。
- 出されたリーダーの資質の類似点、相違点について話し合います。
 - 意外な意見がありましたか。
 - 良いリーダーと悪いリーダーの資質には類似点がありましたか。
- 話し合った後、グループで確認した良いリーダーと悪いリーダーのすべての資質について振り返り、以下のことを挙げてもらいます。
 - 自分がかつと兼ね備えていると思う長所について
 - これから伸ばしていきたいと思う資質について
 - 上手く対処していきたいあるいはなくしたいと思う短所について
- 参加者に今日書いたリストは取っておくよう伝えます。

アサーティブコミュニケーションと 意味のある関わり方

あなたがリーダーと思える人をもう一度思い浮かべてみてください。その人たちのスピーチの内容、しゃべり方、その人の受けとめられ方が強く印象に残っているのではないのでしょうか。**素晴らしいリーダーは、公の場でも、人との交流においても、気持ちや考えを伝えるのが上手な人**であることが多いのです。

若い女性がリーダーシップを発揮するには、幾つかの困難が待ち構えています。若い女性や少女は、おとなしくあることが求められていて、何かをやろうとしたり、リーダーシップを発揮しようとする「出しゃばりすぎだ」とか「女性らしくない」といったレッテルを貼られたりします。人との関わり方を意味のあるものにしたり、コミュニケーションを上手にししたりするテクニックをマスターすると、ワークショップを進めたり、自分のコミュニティの人々に研修をしたり、国連で提言活動をするのに役に立ちます。



グreta・トゥーンベリ

良いリーダーとは、優れたコミュニケーターである。声を上げ、耳を傾けよ！自分の意見を述べ、積極的に人の意見を聞こう。

写真：アンディ・ボスルマン(Andy Bosselman)

効果的なコミュニケーションによって、相互理解に基づく関係を築くことができるようになります。暴力によらず争いを解決することができるようになります。個人的なレベルでは、自分に自信が持てるようになり、良い人間関係を持てるようになります。

人は育った文化やそれぞれの性格などによって、コミュニケーションのスタイルや手法が異なります。重要なのは、**人は誰でも、文化などの壁を越えて不自由なくコミュニケーションをとる力を磨くことができる**と気づくことです。

アクティビティ：アサーティブコミュニケーションの実践

目的：対話やコミュニケーション能力を強化します。

所要時間：1時間

用意するもの：ファシリテーター1名、場面設定のリスト

進め方：

- 次の質問から始めましょう：自分の望みをどうしたら明確に伝えられるのか、分からなかった時のことを覚えてる人はいますか。コミュニケーションを容易にするものは何ですか。コミュニケーションを取ろうとする時障壁となるものは何ですか。
- 参加者を小グループに分け、それぞれに場面設定を渡します。
- 各グループで場面設定を読んで、そこに書かれた状況に応じた寸劇を即席で作ります。
- それぞれのグループが寸劇を演じ、その良かった点、改善の余地がある点をグループで議論します。
- 以下の質問やポイントについて議論して、終了します。
 - 自分の意見を主張できる少女たちは、自信に満ちた少年たちと同じように扱われましたか。
 - 自分の意見を主張できる人が、民族的、人種的にマイノリティに属する人であったら、異なった受け止められ方をされたでしょうか。
 - そのような偏見は、自分たちのために立ち上がろうとする力をどのように抑え込むことになるでしょうか。

場面設定

- あるコミュニティのヒアリングにて、少女のリーダーシップのためのワークショップより、スポーツクラブの方が重要と考える人たちがいました。彼らは、ワークショップの予算減額を求めています。
- お父さんに、彼の望みに反して、あなたが来年も続けて学校に行きたいと思っていることを伝えてください。
- 「私が市長です。あなたが放課後のクラブ活動のために市の建物の1つを使用したいと要求されていると聞きましたが。」
- もしあなたが、一緒にやろうと隣にいるクラスメート2人を説得できるなら、学校の壁にアートを描かせてあげようと思っています。」
- 「野外活動をするのですが、どこに行けば良いと思いますか。」
- アクティビティの最初で考えた場面：自分の望みはどうやったら明確に伝わるのか、もっと直接に自分の望みを伝えておけばよかったと感じた時のことを場面設定しましょう。

フィードバックのやりとり

トレーナーや擁護者として、自分の言動に対して多くのコメントをもらうこともあれば、人に意見を述べる必要もあるでしょう。こういうことを、率直に、鋭く、敬意をもっておこなうためには準備が必要です。

フィードバックとは、受けた人に自分の行動を変えた方がいいと思わせ、またその人がどのように他人に影響を与えているかを思案させるものです。建設的なフィードバックを与えることは、その人のコミュニケーション力の改善につながります。



優れたフィードバックとは

- ▲ **評価的ではなく、描写的であること。**人の心の中を知ることはできません。見たり聞いたりしたことだけを知ることができるのです。フィードバックでは、一般的なコメントではなく、変えたほうが良いと思われる行動態度の具体的な例を提示するのが最も効果的です。
- ▲ **変えることができる行動にだけ言及すること。**吃音など、変えることができないことに焦点をあてたフィードバックは、人のフラストレーションを増加させるだけです。
- ▲ **タイミングが重要。**一般的にフィードバックは、対象となる行動がとられた後、なるべく早い機会に、他の人がいないところでおこなうのが最も効果的です。
- ▲ **押しつけるのではなく、要望されるもの。**フィードバックは、相手が求めている場合に最も有効です。フィードバックが求められていない場合は、相手にフィードバックを聞きたいかを確かめましょう。
- ▲ **フィードバックを受ける人のニーズを考えること。**フィードバックは、する側の必要性だけに焦点をあて、される側の必要性を考えない場合、有害なものになり得ます。
- ▲ **ポジティブな意見とともに提供すること。**人は皆、良い行いについて認められるべきです。フィードバックをする時、良かった点を引き立てることは効果的となる場合が多いです。

アクティビティ：スピーチ

目的：優れたフィードバックを実際に試してみること。

所要時間：30分

用意するもの：ファシリテーター1名

準備：研修内容にあったトピック（例えば、女性のエンパワメントや避妊手段へのアクセス権など）について1分間のスピーチを用意すること。

進め方：

- ファシリテーターは1分間のスピーチを行い、フィードバックを求めます。スピーチ中に良いこと（例えば声に抑揚をつける）と、あまり良くないこと（例えば顔を伏せる）を行ってください。
- すべての参加者からフィードバックをもらった後、そのフィードバックにフィードバックを返してください。例えば、ある参加者が「私たちは皆あなたのスピーチを興味深いと思った」と言ったとしたら、自分が感じたことについてのみコメントするよう伝えてください。「私たちは」ではなく「私は」で話すように促してください。
- 3～4名の参加者からフィードバックがあり、そのフィードバックにあなただけのフィードバックを返した段階で、他の参加者に、追加のフィードバックがないか聞いてください。
- 時間が許せば、新たに他の誰かに短いスピーチをしてもらい、フィードバックの仕方をもう一度試してみましよう。

参考資料

- **ライズアップ(Rise Up!)**: 世界YWCAによる若い女性のリーダーシップを強化するためのハンドブック
変革をもたらすフェミニスト的リーダーシップを達成するために
- **(Achieving Transformative Feminist Leadership)**: CREAによる組織と運動のためのツールキット
- **少女たちにリーダーシップをもたせよう(Let Girls Lead)**: 若い女性のリーダーシップを高めるためのRise Upによる取り組み
-riseuptogether.org/let-girls-lead

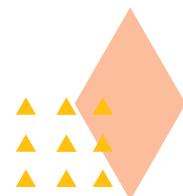
非常事態時における女性のリーダーシップ

女性は、紛争下でも平和な時でも重要な役割を果たします。女性は男性と違った形で紛争を経験します。性暴力、ジェンダーに基づく暴力、その他の暴力の被害者になりやすいのです。欧州理事会議員会議の報告書によれば、**今日の民間人死傷者の80%が女性であり、難民や世界各地の国内避難民の80%は女性と子どもとなっています。**

武力紛争下における混沌と破壊の内においても、人道的危機においても、女性は子どもやコミュニティを守り、扶養する責任を引き受けています。しかし、和平交渉や紛争が終結した後の社会復興のための実践的な任務となれば、多くの場合女性は無視されます。女性は紛争の主たる犠牲者でありながら、往々にしてそれを阻止する力がなく、紛争を終結させるための交渉のテーブルにつくことから外され、紛争からの復旧復興の活動においては端に追いやられます。

若い女性として、正義ある平和を追求する権利と義務を主張すべきです。 私たちが一端を担いながら創り上げていく未来は、私たちがそこで成長していく未来なのです。リーダーとして、政策立案者として、有権者として、友人として、保護者として影響力を持つ私たちの役割の中に、人々の態度を変え、いつかは歴史の流れを変える力があるのです。

どのようにすれば平和的な紛争解決を提唱 することができるでしょう



2015年12月、国際連合安全保障理事会は、歴史的と言える「青年・平和・安全に関する決議(2250)」を採択しました。そこには、紛争解決のための橋を架ける過程における若者の重要な役割が言及されています。さらに、あらゆる形態の性暴力やジェンダーに基づく暴力から若者と女性を守るために必要な手段を講じることも呼びかけられています。

トレーナーやリーダーとして、日々の活動において次のようなことをおこなうことができます。

- ワークショップに平和的な紛争解決の要素を含めること。
- 自分たちのコミュニティを組織し、平和と安全に焦点をあてた活動をする他団体との連携を促進すること。
- 自分たちが話す時や色々な話を引用する際には、非暴力的な言葉を使い、意味のある関わり方をする。

アクティビティ：紛争解決

目的：非暴力的な紛争解決手法を実践すること。

所要時間：1時間

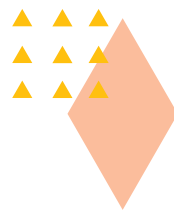
用意するもの：ファシリテーター1名、紛争のリスト（次ページ参照）

概要：グループごとに紛争の解決を試み、それをロールプレイで表現します。

進め方：

- 参加者を3～4人ずつのグループに分けます。
- 紛争のシナリオをそれぞれのグループに手渡し、紛争を非暴力的に解決する効果的な方法について20分間話し合いをするように伝えます。
- 検討した紛争状況の解決策を表現するために、各グループから1名ないしは複数名が、ファシリテーターと一緒にロールプレイすることを参加者に伝えます。
- 呼ばれたグループは自分たちが提案する解決策をファシリテーターに伝えます。ファシリテーターは主要な紛争当事者の役を演じ、グループメンバーは和平交渉の担当者役を演じます。
- 演じていないメンバーは、演じているメンバーの隣に立つか座るように指示してください。演者は助けが必要と感じたらロールプレイを中断し、自分のグループに助言を求めることができます。
- それぞれのグループにロールプレイをしてもらいます。
- すべてのグループに順番が回ったら、各グループの紛争解決方法や改善のための提案について話し合う時間をとりましょう。

紛争のケーススタディ



交通渋滞緩和のための道路拡幅に伴い、高速道路の両サイドの村民が移転を余儀なくされました。西側の村民たちへの補償金が少なく、移転期間が短いことがわかったことにより、両サイドの村民の間で緊張が高まりました。西側のコミュニティのリーダーとして、どのように平和的な交渉をおこないますか。

ある女性たちのグループに、達成すると一定の金額になる仕事を与えられました。グループのうち2人は、病気のため1日しか働けませんでした。作業が終了した時、グループの何人かの女性が、1日しか働けなかった女性たちも貧乏でお金を必要としているので、同じ報酬を受けべきだと主張しました。このことにより、グループ内に対立が生じました。病気になった女性の1人として、平和的な解決方法を見つけてください。

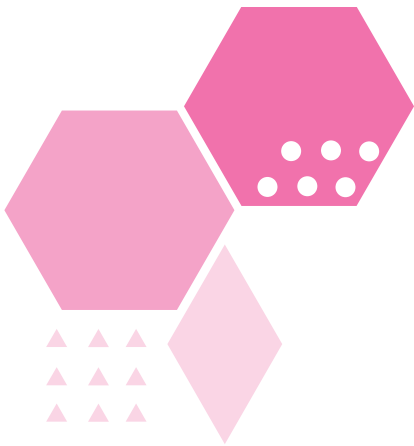
若い女性の性の健康や自尊心について詳しい15歳の女性が、若すぎるという理由で、テレビでこれらのことについて話をする機会を、年上の女性たちから拒否されました。この15歳の女性として、平和的な解決方法を見つけてください。

2人の姉妹が、1世紀に亘って家族の所有であった農場を飢饉を乗り切るために売却しました。現在状況が好転し、彼女たちは農場の返還を要求しています。新しい所有者は拒否していますが、村人の多くも飢饉の厳しい被害を受けており、被災から利益を上げている新しい所有者に対して憤りを感じているので、この姉妹を支援しています。新しい所有者として平和的な解決方法を見つけてください。

市当局は、市郊外にあるいくつかの学校にセーフ・スペースをつくるプロジェクトについて、費用がかさみ過ぎており、観光誘致に予算を回したいとして同予算の削減を考えています。コミュニティのリーダーとして、平和的な解決方法を見つけてください。



WorldYWCA



モジュール9

アドボカシー

- アドボカシーとは
- アドボカシーの例
- アドボカシーを計画する
- 国際的公約および合意
- アクティビティ



アドボカシーとは

このツールキットをお読みのあなたは、おそらく、女性や少女の権利のためにアドボカシーをおこなうことに積極的な方でしょう。それでは「アドボカシー」という言葉は正確にはどういう意味なのでしょう。

アドボカシー活動とは、地域、コミュニティ、国または国際的なレベルにおいて、社会的、政治的、経済的、文化的、法的または市民社会の変革に具体的な結果を出すことを目的とするアクションを言います。



ウイメンズマーチ(Women's March) バルセロナ

アドボカシーとは、現状を改善するためのアクションです！

写真：パブロ・ヴェリオ(Pablo Verio) ピクサベイより

アドボカシー活動は、例えば以下のようなことを目的とします。

- 有害で差別的な法や政策の廃止を求めることを通じた権利の促進
- 革新的で人権に基づいた法や政策の制定に向けて結集すること
- 人権を守る義務を負う政府や地方自治体の責任を問うこと
- 人権の実現を可能にする環境の創出

アドボカシーは、制度的な変革を引き起こす手段として、義務履行者の**責任を問う**ことに重点を置いて計画されます。情報共有、教育、コミュニケーションを通常目的とするパブリックエンゲージメントとSRHRのアドボカシーが異なるのはこの点です。アクション・カナダ (Action Canada)

アドボカシーの例



次のリストはアドボカシーの例ですが、すべてを網羅しているわけではありません。しかし、これらの事例がきっかけとなり、将来さまざまな状況におけるアドボカシーのアイデアを提供してくれるかもしれません！

- ▲ **組織化**：コミュニティを組織化し、そのコミュニティ同士を結びつけることで基盤となる力を作り上げることです。これにより、若い女性は市民社会組織などのさまざまな場を集まり、また他者を巻き込んでいくことができます。
- ▲ **調査**：コミュニティの実話に基づく資料を示し、そして、女性に関する根拠のない社会的通念を払拭し、事実や実体験を通じて女性の現実を示すためのヘルスケアや教育システムに関するレポートを発表します。
- ▲ **キャンペーンや集会への動員**：社会変革と既存の政策の実行が必要であることを啓発するために、コミュニティで集会やイベントを企画します。著名人や市民組織のメンバーにそのイベントへの出席や参加を求めます。
- ▲ **規制への取り組みおよび訴訟**：公共の利益に関する問題で訴訟を起こし、法定代理人を依頼し、あなたの取り組む課題やコミュニティのために裁判所を活用します。
- ▲ **研修および教育のための協議会**：あなたの団体に影響のある現行の政策や問題に関して、関連団体の知識やスキルを向上させます。アドボカシースキルやコーディネーション、ネットワーク構築、情報共有に関する研修会を企画し、将来的な協働計画を立てます。
- ▲ **モニタリングと評価**：あなたの組織のミッションやゴール達成への進捗状況を査定し、主要な問題に対する既存のプログラムやアプローチの有効性を検討します。
- ▲ **協働**：理念やゴールが合致するグループと協働し、スタッフやリソースを共有します。協働関係にあるすべての団体がキャンペーンや社会変革のためにより良い備えをしなければなりません。

アドボカシーを計画する

アドボカシーに飛び込む前に、慎重に計画することが重要です。以下に *Women Deliver* が薦める政策提言のためのキャンペーンを計画するための9つのステップを紹介します。

1. 問題は何かを確認



まず問題を明確に認識しなければなりません。これには次の3つの要素があります。

- 第1に、あなたが取り組みたい**困難な状況**または問題を明確にします。これには、その問題を示す証拠や統計を確認する調査も含まれます。
- 第2に、その問題を解決する**障害**となっているものを分析しましょう。例えば、コミュニティの姿勢、社会経済的要素、既存の政策や法など。
- 第3に、障害を取り除くのに必要な**変革**についてブレインストーミングします。あなたはどのような解決方法を考えることができますか。国内または世界の組織に目を向けてヒントやサポートを探しましょう。

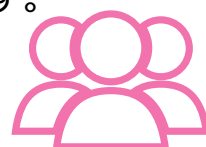
2. 理解を深める



問題が認識できたら、よりよく理解するために調査をおこなうことが必要です。これには、**ステークホルダー・エンゲージメント**を含みます。すなわち誰がその問題の影響を受けているか、その問題に影響を与えることのできる立場にあるのは誰かを明らかにし、そしてそれらの人々のできるだけ多くと話すことです。問題に影響を与える**既存の法律や政策**について調べましょう。主要なステークホルダーが明らかになったら、**ニーズアセスメント**をおこないます。これは、問題の影響を最も受けている人々に連絡し、その問題についてどう感じているかを理解するために徹底的なインタビューをおこなうことを意味します。ニーズアセスメントは、形式ばらない話し合い（フォーカスグループ）、正式な調査またはインタビューによりおこなうことができます。

特に、このアドボカシーの対象となるコミュニティにあなたが属していない時は、自分がどの立場に立つか注意しましょう。アドボカシーをするためには対象となるコミュニティのメンバーと仲間になることをおすすめします。

3. ターゲットの確定



次に、あなたが求める変革をおこなう力を持っているのは誰か、つまりあなたのターゲットを明確にしなければなりません。複数であるかもしれないので、それぞれに異なるアドボカシーの方策やメッセージが必要な可能性もあります。

4. ゴールおよび目的の設定



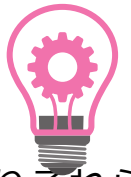
ゴールと目的を設定することは計画を立てたり、キャンペーンが完了した時に成果を測るのに役立ちます。

アドボカシーのゴールとは、あなたが長期的に達成しようとしている変革であり、その結果は一般的な用語で表現されます。ゴールとは、活動のビジョンを明確に表わすことです。

アドボカシーの目的は、短期的なものであり、その意図する結果は、具体的な用語で表現されます。アドボカシーの目的は、あなたが変革したいことは何か、誰に、どれだけ、そしていつまでにインパクトを与えるかを表します。

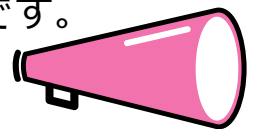
目的が曖昧で広範になり過ぎたり、達成できないものになることを避けるために役に立つのが**SMART**です。すなわち、**Specific (具体的)**、**Measurable (測定可能)**、**Attainable (達成可能)**、**Realistic (現実的)**そして**Time-bound (時間制限のある)**な目的を設定することです。

5. 行動計画の策定



さて、ゴールと目的が明らかになったところで、行動計画の策定によりそれらをどのように達成するかがはっきりと示されます。第一にあなた、または組織に**SWOT分析**をすることが求められます。**内面要因であるStrengths(強み)とWeaknesses(弱み)**、**および外的要因であるOpportunities(機会)とThreats(脅威)**の分析を細密におこなう必要があります。

次に、どのような方策や計画でキャンペーンをおこなうのがいいかを考えます。直接的な関わり方には政策立案者との対面での話し合いや、代議員への請願などがあります。間接的な方法としては集会を開いたり、ソーシャルメディアを使ったキャンペーンなどがあります。忘れないでいただきたいのは、柔軟で臨機応変な行動が、アドボカシーを成功させる鍵となることです。



6. 鍵となるメッセージの作成

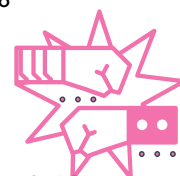
明確で的を射たメッセージを作成することは、ステークホルダーとの会議やあなたが有利にコミュニケーションを進める上で不可欠です。鍵となる強いメッセージは、次の3つの部分からなります：**私たちは、【ターゲット】が【行動】を起こすことを求めます。なぜならそれによって【問題】が改善するからです。**

7. 仲間を探しサポートをつくり上げる



連携できる個人や組織、参加できる団体やネットワーク、そして、若者のグループに目を向けましょう。グローバルレベルで連携できる団体としては、Association For Women's Rights In Development(AWID)、Coalition for Adolescent Girls、女性と子どもの健康の実現に向けたグローバル戦略(Every Woman Every Child)、Sexual Rights Initiative(SRI)、Partnership For Maternal, Newborn and Child Health(PMNCH) などがあります。

8. 反対勢力への対応



若者のSRHRに対しては強い反対勢力もいます。反対の立場を取る高い地位にある人々の潜在的な脅威を見極め、そのような脅威を弱めるための方策を立てましょう。明白な事実に基づき反論を準備し、連携するネットワークを利用しましょう。

9. モニタリングおよび評価



モニタリングおよび評価(M&E)は、プロジェクトの進捗状況を検証し、成果を測定するのになくしてはならないものです。また、活動が行動計画に沿っているか確認しましょう。

モニタリングは、活動が目的とゴールの達成に向けて順調に進んでいるかを確認するもので、プロジェクトの実施期間を通じておこなわれます。

評価は、プロジェクトの成果を測定するもので、プロジェクトが完了した後におこなわれます。評価は、プロジェクトの成功点と課題を理解することに重点を置いているので、将来のプロジェクトのためにここから学ぶことができます。

指標は、プロジェクトの成功を算定するのに有用なツールです。行動計画の実行中に出される、研修の参加者数や開発された教育的ツールの数などを成功の指標として設定することもできます。

活動計画の**検証手段**とは、M&Eのための情報収集方法のことで、それには事前調査や事後調査、ワークショップ登録フォーム上の情報などがあります。

アクティビティ: SMARTゴールと目的の設定

目的: ゴールと目的を設定して、最良の実践法を見出すこと。

所要時間: 30分

用意するもの: ファシリテーター1名、話し合うべき目的とゴールが書かれたプリント

準備: 下記のような目的一覧を印刷します。目的例は自由に修正して、グループにより関連するものにすることができます。

進め方:

- 参加者を2人ずつ、あるいは少人数のグループに分けます。
- 良いゴール、あまり良くないゴール、目的例を配布します。
- 各グループに5分を与え、各目的またはゴールの良い点を発見してもらい、またどこを改善できるか考えてもらいます。
- 5分経過したら、検討した目的やゴールについての感想を皆に話すよう伝えます。
- 次のような質問をして議論を進めていきます。「この目的を文書化するにはどう改善すればよいですか」「SMARTなやり方で書くとしたら、どう書けばよいですか」

アクティビティ用の目的例 (トレーナーのための覚書き)

- 少女のネットワークのためのトレーニングをおこなうこと。
(これは目的というよりアクティビティです。トレーニングで何を成し遂げたいのかと問うことで、より良いものになるでしょう。)
- カンパラにおけるYWCAのネットワークのアドボカシースキルを高めること。
(よく設定されたゴールです。さらに良くする方法は考えられますか。)
- 地域の性感染症の伝染を食い止めること。
(とても野心的なゴールです。もっと具体的にするにはどうしたらいいでしょうか。)
- 25人の活動家と、心の健康の大切さについて話し合います。
(このトレーニングで何を成し遂げたいかを問うことでより良いものにできます。)
- ケニアにおける自己決定権を主張すること。
(大ざっぱなゴールです。もっと具体的にするにはどうしたらよいでしょうか。)

国際的公約および合意

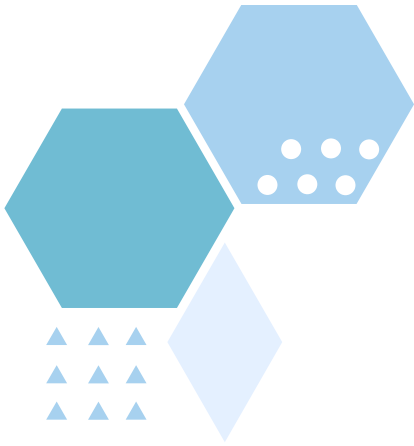
若い女性の心の健康や性と生殖に関する健康と権利へのアクセスを保証する国際政策や法的な公約には、さまざまあります。こうした公約は、地域特有のものであると同時に世界的なものでもあります。アドボカシーでの自分の主張を強化するために、これらを使ってみましょう。以下に「ジェンダー平等」「人権」「SRHR」についての重要な国際合意や文書をいくつか挙げました。

- ▲ **女性差別撤廃条約(CEDAW)、1979年**：ジェンダーに基づく差別を定義した最初の文書であるCEDAWは、世界中の女性の権利を監視し、促進するために採択されました。
- ▲ **国際人口開発会議(ICPD)、1994年**：179カ国が採択した行動計画です。すべての人が包括的生殖に関する健康ケアを利用できるように求め、生殖に関する健康と権利は人権であると認めました。
- ▲ **第4回世界女性会議における北京行動綱領、1995年**：第4回世界女性会議で採択されたこの綱領には、重大問題領域12のうちの2つに、女性の健康と女性の人権が含まれました。
- ▲ **国連エイズ特別総会HIVとAIDSに関する宣言、2001年**：これは、HIVと共に生きる女性の権利の擁護のための文書であり、HIV/AIDSの防止、健康に関する政策やプログラムへの配慮が人権に基づいたアプローチであることを保証する権利擁護のための文書でもあります。
- ▲ **アフリカ人権憲章に基づく女性の権利議定書(マプト議定書)、2003年**：40カ国以上のアフリカ諸国によって批准されたこの議定書は、SRHRについての世界で最も進歩的な議定書の一つです。
- ▲ **東部および南部アフリカ閣僚による公約、2013年**：東部アフリカと南部アフリカの閣僚によるこの政治公約は、若者が利用しやすいサービスや包括的性教育を受ける権利が若者にあることを認めています。
- ▲ **人口と開発に関するモンテビデオ合意、2013年**：「2014年以降のラテンアメリカとカリブ海地域のICPD」の地域レビューの中で生まれたこの合意は、ICPDを進めていく中での最も進歩的な政府間レビューの結果のひとつです。この合意では、SRHRへの普遍的なアクセスを認めています。



WorldYWCA

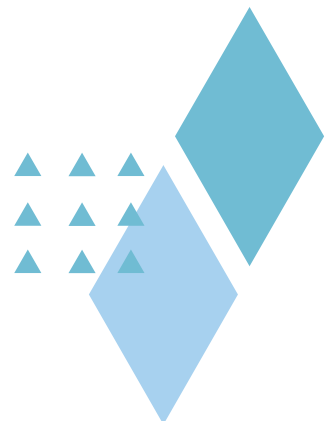
F//



モジュール10

トレーナー の研修方法

- ワークショップを計画するための要素
- ワークショップの活動計画の見本
- 研修のチェックリスト
- ワークショップをファシリテートする
- アクティビティ



若い女性がリーダーシップを発揮できるようにするために重要なことは、SRHRと心の健康を提言するための理論的側面に慣れてきたら、その知識をアクティビストや権利擁護者のコミュニティに継続的に広めることです。

このモジュールでは、セッションまたはワークショップをどう計画するかに必要な知識を身に付けます。

ワークショップの計画



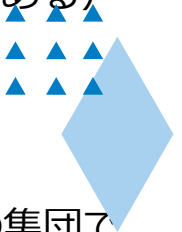
計画とは、ゴールを達成するために必要な方策について考えるプロセスです。

1回または複数回のセッション、あるいは数日にわたるワークショップの計画は複雑な作業に思えるかもしれませんが、その困難を緩和し、プロジェクトのゴールを達成し、コミュニティのニーズに合ったトレーニングを提供するための一連のステップがあります。計画をトレーニングセッションとは別の作業と見るのではなく、それをプロセス全体の一部として考えましょう。

時間をかけて計画を立てることで、セッションを整理して組み立てられ、作業をすばやく評価し、仕事量をスマートに共有することができます。ワークショップを計画する際には、いくつかの要素を考慮することが不可欠です。

ゴールと目的

ゴールと目的を設定し、それらを研修参加者と共有することは、ファシリテーションを成功に導く助けになります。**ゴール**は研修が目指すもので、広範囲にわたるものです。**目的**は、ゴールを達成するために短期的に目指す成果です。よく設定された目的は**SMART**（Specific:具体的、Measurable:測定可能、Attainable:達成可能、Realistic:現実的、Time-bound:時間制限がある）で表されます。



研修の対象を知りましょう

ターゲットグループとは、そのトレーニングの目的の対象になる人々の集団です。コミュニティ、学校やその他のグループかもしれません。それは、セッションに参加することで何かを得られる人々であり、また、あなたのプロジェクトに参加できる人々でもあります。例えば、若いアクティビストが性的権利を提言できるようになることがゴールである場合、地元の組織や学校の若いリーダーを対象とするのが良いでしょう。

ターゲットを特定し、連絡が取れるようになったら、あなた自身とチームに次のようなことを問いかけると良いでしょう。「対象は何歳ですか」「性別は」「背景は」これにより、異なる言語や障がいを持つメンバーのアクセスについて計画を立て、これまでの事例を微調整することで、その場を誰をも受け入れることのできる適切な場所にすることができます。

自分と共同トレーナーについて知りましょう

ワークショップのねらい、グループの規模、構成、計画されている活動に応じて、トレーナーはトレーニング中に複数の役割を果たすことになります。それは次のとおりです。

- **仲間として**：経験や価値観を共有し、アイデアや最も効率的な方法を話し合うよう参加者を促します。例えば、話し合いを主導することもあります。
- **ファシリテーターとして**：グループ全体の参加と関与を最大化するためにセッションをリードします。例えば価値観を明確にするセッションを推進する人です。
- **専門家として**：質の高さを保ちながら、教材を使ってその知識やスキルを伝えます。質疑応答、またはパネルディスカッションなどでも対応できる人です。

これらの役割は相互に無関係ではなく、トレーニング全体を通して変化します。どの役割であっても、参加者の誰もが快適で、大切にされていると感じられるようにすることを目指し、参加者にセーフ・スペースを提供してください。

ワークショップの活動計画の見本

日にち	時間	セッション	目的	詳細	ファシリテーター	教材
日にち	時間と 持ち時間	アクティビ ティの名称	アクティビ ティのねらい	アクティビティの 手順の概要	アクティビティ の責任者の名前	アクティビティ に必要な教材

研修のチェックリスト

書類

- 参加者全員へ招待を送りましたか
- ウェルカムパックは送りましたか：トレーニングのスケジュール、トレーナーおよび参加者の経歴、地域情報、連絡先の詳細、必読および推奨する文書
- 参加者の食事に関する要望と特別な配慮について確認しましたか

会場

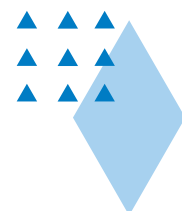
- トレーニング会場の予約はしましたか
- 宿泊施設：空調および換気、スペース、照明、椅子およびデスク、音響装置を確認しましたか
- 食事：飲み物と軽食の準備ができることを確認しましたか
- 設備：座席配置、オーディオ・ビデオ設備、コンピューター、文具用品は確認しましたか
- 参加者への配布資料：アジェンダ、ハンドブック、名札、評価フォームは用意しましたか

イベント前日

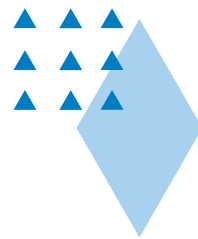
- ファシリテーター全員と打ち合わせし、責任の分担を確認しましたか
- トレーナーと参加者への教材および資料は準備および印刷されていますか
- 機器の動作を確認しましたか
- 部屋の手配は完了していますか
- 食べ物や飲み物は用意してありますか
- 会場の安全規則（非常口、階段、トイレの場所）を再確認しましたか

さあ、始めましょう

- 開会の挨拶とワークショップの紹介の準備はできましたか
- 機器の準備はできていますか
- 共同のファシリテーターは出席していますか



ワークショップをファシリテートする



権利擁護家として、私たちは参加者がトレーニングセッションを最大限に活用できるようにする義務があります。参加者の中には出席するために並々ならぬ努力（仕事を休む、長距離の移動、保護者の許可など）をした人もいるであろうことを認識する必要があります。ファシリテーションを成功させるためのヒントをいくつか紹介します。

- **早い段階で雰囲気づくりをする**：初めからポジティブで暖かい雰囲気を確立することが不可欠です。守秘義務と意見の違いを尊重することの重要性を強調します。参加者間に女性の連帯や楽しい気持ちを作り出しましょう。自己紹介、アイスブレイクは、安心でやりがいのある環境を整えるのに役立ちます。
- **提起された問題に対する価値観を探る**：ジェンダー規範、中絶、LGBTQIA+などに対する個人の考えを各自で探るよう促します。トレーナーも参加者もそれぞれの価値観と偏見を認識しなければならず、それにより、お互いが価値観を明確にするプロセスを通じて、自分自身の価値観を理解してもらえるようになります。
- **スキル構築に焦点を当てる**：スキルの構築はトレーナーの研修の重要な要素です。優れたワークショップには、能力開発のためのアプローチとして、ロールプレイや実践から学ぶテクニックなどが含まれます。
- **コミュニケーションとグループワークのスキルを育成する**：ワークショップを主導するには、コミュニケーション手法についての十分な知識が必要です。
- **ワークショップの方法を状況によって変える**：ファシリテーションの際は、すべての人が学校の授業の流れに慣れているわけではないことに注意してください。セッションを計画する時は、参加者の背景を知り、それぞれの置かれた現実に関連するアクティビティを選んでください。

アクティビティ：安心のグラデーション

目的：SRHRと心の健康に関するセッションをファシリテートし、話し合いを重ねる時の参加者の安心のレベルを見極めること

所要時間：30分

用意するもの：ファシリテーター1名、「とても安心」「少し安心」「不安」と書かれた3枚の紙、テープ、安心のレベルを見極めるステートメント（以下）

準備：ステートメントを確認し、必要に応じて修正します。簡単な質問から始め、より複雑な質問に進みます。

進め方：

- 参加者が動き回れる十分なスペースがある部屋の床または壁に、3枚の紙を安心の流れを表すために「とても安心」「少し安心」「不安」の順にテープで留めます。
- 1回に1つずつステートメントを大きな声で読み上げ、参加者に3枚の紙が並ぶ線上に沿って自分の感情に最も近いところへ移動してもらいます
- 参加者がそれぞれ自分の選んだ位置について後、色々なレベルにいる人に、なぜそこに立っているのかを説明してもらいます。誰かの説明を聞き、参加者が別の場所へ移動したい場合は、そうするように勧めます。
- ステートメントを読み終えたら、参加者に自席に戻るよう言います。2人の参加者に、このアクティビティについての感想を述べてもらいます。

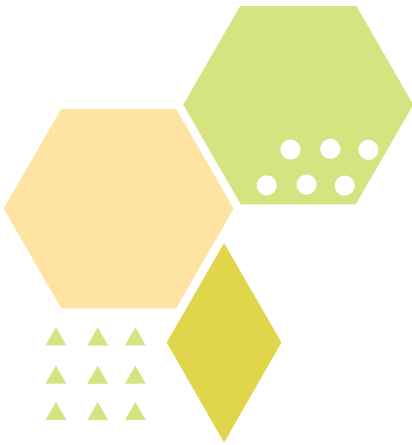
安心のレベルを見極めるステートメント

- 人前で話すことが好きです。
- 以前、ワークショップでファシリテーターをしたことがあります。
- 若い女性のセクシュアリティについて率直に話すことができます。
- 若い女性の心の健康問題について話すことに慣れてしています。



WorldYWCA

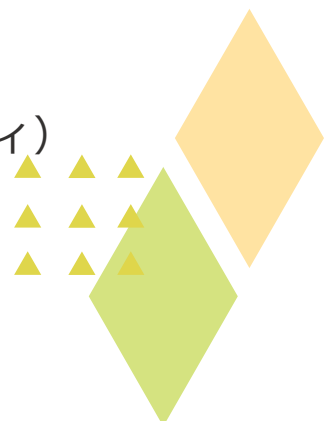
F//



モジュール11

トレーニングの ためのグループ アクティビティ

- 自己紹介およびアイスブレイク
- エナジャイザー（元気や活気が出るアクティビティ）
- トレーニング後の評価アクティビティ
- 参考資料



ここで紹介するのはグループを活性化するのに役立つアクティビティです。ただし、このツールキットは多くの人々、つまり世界中の若い女性たちをターゲットとしているため、**エクササイズや状況設定がすべてのコミュニティには適さないかもしれないということは、最初にご了承ください。**例えば身体的な接触や個人情報共有に積極的な人もいますが、そうでない人もいます。参加者が学習効果を高められるよう、あなたの専門知識を使い楽しんでください！

アクティビティ：基本のルール（雰囲気作り）

目的：ワークショップの目的を知ってもらい、誰をも受け入れ、ワークショップの進行を尊重するという雰囲気を作ること。

所要時間：30分

必要なもの：ファシリテーター1名、ワークショップの目的がリスト化されたフリップチャート用紙と白紙のフリップチャート、マーカーペン

準備：椅子を円形に置き、ワークショップの目的を書いたフリップチャートを参加者が見えるよう、置いてください。

進め方：

- ワークショップの目的を参加者に説明します。また、進行中は目的のリストを掲示しておいてください。
- ワークショップを確実に成功させるため、全員の同意が大切であると説明してください。誰もがルールを提案できますが、リストに載せる前にすべての提案に全員が同意しなければならないことを伝えてください。
- グループの活力を高めるようなルールを提案するよう、そして、フリップチャートの一番上に「私達のルール」と書くよう伝えます。
- 誰からも提案がない場合はあなたから提案してください。例えば、他の人の悪口を言わない、攻撃的な批判をしない、時間通りに休憩から戻る、敬意を払って人の意見に耳を傾けるなど。より積極的な参加のきっかけになります。
- リストが完成したら、ワークショップがおこなわれている間、掲示してください。

その他：同意された提案が好ましい環境を作る目的にかなっているか、その日ごとにチェックしましょう。

アクティビティ：特別な何か（自己紹介およびアイスブレイク）

目的：参加者にお互いの名前やバックグラウンドを知ってもらうこと。

所要時間：30分

用意するもの：ファシリテーター1名、袋か帽子か箱、参加者全員分の紙と鉛筆

準備：椅子を円形に置き、全参加者に紙と鉛筆を渡してください。

概要：全参加者が自分の特別な才能や性格をグループに紹介します。

進め方：

- 全員に小さな紙を渡し、そこに自分の趣味や好きな食べ物、映画、特別な才能などの情報を書いてもらいます。それを誰にも見せないようにしてください。
- その紙を箱の中に入れてもらい、よく混ぜてください。参加者に箱をまわし、全員にそこから紙を1枚取ってもらいます。
- 1人に紙に書いてある内容を読んでもらい、それが誰かを皆で予想します。（1人あたり30秒以内）
- それを書いた人は立ち上がり、例えば「こんにちはみなさん、マイです。わたしはダンスが好きです。」というように自己紹介します。

アクティビティ：一目で決める

目的：参加者がお互いを知ること。

所要時間：30分

用意するもの：ファシリテーター1名

準備：椅子を円形に置き、全参加者に紙と鉛筆を渡してください。

概要：10分間で自分の特徴を表すものを一つ見つけて来てもらい、自分が持ってきた物を使い自己紹介します。

進め方：

- 参加者に10分で自分の特徴や自分自身を表していると思うものを、室内外問わず周りから探してくるよう伝えます。
- 10分後、参加者にそれを持って戻ってきてもらいます。
- 参加者は順番に自分の名前を言って、選んだものを見せ、何を表しているのか説明します。例えば、「私はスーザンです。私はこの石を持ってきました。なぜなら、これは固いけれど表面はなめらかで私のようなだからです。」

参考資料

変革のためのトレーニング：エナジャイザー、ミーティングファシリテーション、チームビルディング、トレーニングの基礎に関するアクティビティのアイデアを含む、ファシリテーションおよびトレーニングのためのウェブサイト

trainingforchange.org/tools/



エナジIZER（元気や活気が出るアクティビティ）

エナジIZERは、セッション中に参加者をやる気にさせるためのアクティビティです。これは参加者が眠そうな時や飽きていそうな時、またはアクティビティの間に休憩をはさむために利用できます。以下の助言を参考に、あなたのグループに適切なエナジIZERを選んでください。

- それぞれの状況に応じた適切なゲームを選んでください。特に身体のさまざまな部分に触れるゲームには注意してください。
- 参加者の様子を見て全員が参加できるゲームを選んでください。中には障がいのある人は参加できないものがあるかもしれません。
- 走ったりジャンプしたりするゲームは特に安全に配慮してください。
- 競争するようなゲームよりも、チームビルディングを勧めてください。
- 短時間でおこなってください。

アクティビティ：風が吹く（エナジIZER）

目的：グループ全体を動かし、お互いを知ること。

所要時間：10分

用意するもの：ファシリテーター1名、椅子（参加者の数より1つ少なくします）

準備：すべての椅子を内側に向けて円形に配置します。参加者の1人は円の真ん中に立ちます。

進め方：

- 真ん中に立っている人が、「～（ある人の特徴）の人皆に風が吹く」と言います。
- その特徴に該当する人は立ち上がって、すぐに2脚以上離れた別の椅子を見つけなければなりません。
- 空席を見つけられなかった人は、次に真ん中に立ちます。
- 例としては、「ダンスが好きな人皆に風が吹く」「黒髪の人皆に風が吹く」「以前にワークショップを主催したことがある人皆に風が吹く」などです。

アクティビティ：キャッチボール（エナジIZER）

目的：グループ全体を動かし、お互いを知ること。

所要時間：10分

用意するもの：ファシリテーター1名、ソフトボール1個（紙のボールでもよい）

準備：参加者全員で円になって立ちます。

進め方：

- そのボールは「あなたを知る」ためのものであり、ボールをキャッチしたら、自分自身について何か興味を引くことを話すように伝えます。
- 話し終わったら、他の人にボールを投げます。
- 全参加者に順番が回るようにしてください。

アクティビティ：名前を踊る（エナジIZER）

目的：グループ全体を動かし、お互いを知ること。

所要時間：10分

用意するもの：ファシリテーター1名

進め方：

- 参加者は円になって立ちます。最初の方は自分の名前あるいは気分に合った動きをします。円を作っている他の人たちはその動きを真似し、その人の名前を繰り返します。
- 参加者は今までに出てきた人すべての名前と動きを繰り返し、その後で自分の名前と動きを加えます。その間あなたは円の周りを歩きます。
- **バリエーション**：名前に合わせて動く代わりに、形容詞で表現することもできます。例えば「私の名前はキラで、私は愛されていると感じています。」「彼女の名前はキラで、彼女は愛されていると感じています。私はジュリアです。そして、私は好奇心が旺盛です。」

トレーニング後の評価アクティビティ

手と手

- ワークショップ終了前に紙と鉛筆を配ります。
- 参加者に自分の手をなぞって紙に書き、それぞれの指に以下のことを記録してもらいます。
 - **親指**：良かったこと。何が楽しかったですか。何が好きでしたか。
 - **人差し指**：意見を言いたかったこと（良い点、悪い点どちらも）
 - **中指**：良くなかったこと。何が楽しくなかったですか。
 - **薬指**：このセッションで得た大切なこと。
 - **小指**：追加で言いたいちょっとしたこと。
- 参加者全員がすべての質問への回答を終えたら、書き込まれたさまざまな評価について全員で、またはグループで話し合います。

飛行機

- 参加者に紙と鉛筆を配ります。
- 以下の質問の回答を紙に書いてもらいます：
 - このワークショップでは何が興味深かったですか。何が楽しかったですか。
 - 何がつまらなかったですか。何が楽しくなかったですか。改善点はなんですか。
- その紙で紙飛行機を作り、部屋の真ん中に飛ばしてもらいます。
- 参加者は紙飛行機を1つ拾い、全員に向けて読み上げます。
- これは、匿名でいたい人にはある程度プライバシーが守られるトレーニング評価のテクニックです。

#MyBodyMyMind

性と生殖に関する健康と権利(SRHR)・心の健康に関する

若い女性のアドボカシー・ツールキット

日本語版 2021 年 6 月発行（英語版：2020 年 6 月発行）

翻訳 東京 YWCA 国際語学ボランティアズ ILV

編集・発行 日本 YWCA

〒101-0062 東京都千代田区神田駿河台 1-8-11 東京 YWCA 会館 302 号室

TEL: 03-3292-6121 FAX: 03-3292-6122

E-mail: office-japan@ywca.or.jp

Website: www.ywca.or.jp
