

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 もう一度手紙を書くなり

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。ここまでで学んだことや、あなた自身で考えつい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（	）