



被害者中心主義手法 トレーニングマニュアル

～人身取引被害者によりそった支援を届けるために～



タイ社会開発人間安全保障省人身取引対策部

(独)国際協力機構 JICA

NPO法人 女性と子どものエンパワメント関西

被害者中心主義手法 トレーニングマニュアル

～人身取引被害者によりそった支援を届けるために～

タイ国社会開発人間安全保障省人身取引対策部

(独) 国際協力機構 JICA

NPO 法人 女性と子どものエンパワメント関西

序 文

独立行政法人国際協力機構(JICA)とタイ王国社会開発人間安全保障省(MSDHS)事務次官室人身取引対策部(DATIP)は、2009 年より人身取引対策プロジェクトを共同で実施してまいりました。2009 年～2014 年には、「人身取引被害者保護・自立支援促進プロジェクト」を実施し、終了翌年の 2015 年には、「タイ・メコン地域人身取引被害者支援能力向上プロジェクト (CM4TIP)」が開始され、2019 年までに活動が予定されております。本プロジェクトは、人身取引被害者が搾取され被害に遭った後、被害者の生活の再建に向けた支援が改善されるという目的を持っています。その目的を達成するために、ソーシャルワーカー・ケースマネージャーを中心とする MDT メンバーと被害者から構成される自助グループの、被害者への社会復帰支援に関する能力向上の強化、及び被害者中心主義の活用促進が一つの大きな柱になります。

「被害者中心主義手法トレーニング」は、日タイ合同研修(Thailand – Japan Workshop on Combating Trafficking in Persons)に参加したタイ MDT メンバーが、人身取引被害者にとって有意義な講義内容をタイでも実施してほしいという声が反映され、2017 年 7 月 24-25 日にバンコク、7 月 26-27 日にチェンライに「被害者中心主義手法トレーニング」が実施されました。本研修には、NPO 法人・女性と子どものためのエンパワメント関西から講師をお招きし、政府機関・非政府機関のソーシャルワーク・ケースマネージャーに被害者中心主義手法を指導していただきました。

最後に、マニュアル作成に際し、被害者中心主義手法を活用して、被害者を保護・支援している経験を共有してくださる皆様に感謝しております。このマニュアルが、他の地域で活躍しているソーシャルワーカー・ケースマネージャーにとって有意義なものになることを願っております。

社会開発人間安全保障省人身取引対策部

部長 スワリー ジャイハーン

1990 年 4 月に設立した NPO 法人 女性と子どものエンパワメント関西は、女性や子どもなど社会的弱者に対する人権侵害を許さない社会を目指して暴力防止や人権教育に関する事業、男女平等社会の実現を推進する事業などを実施することにより、女性や子どものエンパワメントを目的に活動している団体です。

今回、メコン地域人身取引被害者支援能力向上プロジェクトの一環として、日タイ研修に参加された MDT メンバー及び人身取引被害者支援に関わるソーシャルワーカーを対象に、タイ国内で、当 NPO 法人から講師 2 名の派遣により、「被害者中心主義手法研修」を提供させていただきました。

当 NPO 法人が 27 年にわたり蓄積した暴力防止策や被害者支援についてのスキルを、MDT メンバー及び人身取引被害者支援に関わるソーシャルワーカーの皆さまと共有できることを喜び、有効活用していただけることを期待しています。

NPO 法人 女性と子どものエンパワメント関西

理事長 田上 時子

はじめに

この『被害者中心主義手法トレーニングマニュアル』は、JICA メコン地域人身取引被害者支援能力向上プロジェクト(通称 CM4TIP:Case Management for Trafficking in Persons)の一環として実施された二回の研修を再現したものです。人身取引被害者の保護に当たる社会開発人間安全保障省の人身取引被害者のためのシェルター職員、社会開発人間安全保障省・人身取引対策部と社会開発人間安全保障省の県事務所を中心に NGO を含む MDT(多分野協働チーム)メンバー約80名を招き、2017年7月下旬にバンコクと北タイのチェンライ県の二カ所で研修を開催しました。研修に際し、NPO 法人・女性と子どものためのエンパワメント関西から2名の講師をお招きして指導していただきました。

CM4TIP プロジェクトでは、毎年 15 名のタイ人を日本に送り、日タイ合同研修を実施しています。過去二年にわたり、タイの MDT メンバーの受け入れをエンパワメント関西にお願いしており、日本での研修でお二人の講師には被害者中心主義手法の講義を受け持っていただきました。先生方の講義は研修参加者たちに反響の大きい講義で、タイの参加者たちからは是非この研修をタイでも実施し、より多くのタイ人に受講してもらいたいとの要請があり、今回の研修に繋がりました。

被害者中心主義手法は、必ずしも人身取引被害者にだけ使われる手法ではありません。被害者の声を聴き、被害者の心に寄り添って社会復帰までの長い道のりを伴走するソーシャルワーカー・ケースマネジャーたちにとって、今回の講義内容、例えば傾聴のスキル、自尊感情を高めるワーク、力関係を考えるワーク、またケアをする側のストレスマネジメントに関するスキルなどは、有意義なものであったと自負しております。

研修後、学んだワークを自分の受け持ちのシェルター内で子どもたちと一緒に実施してみた、という嬉しい声も聞こえてきています。本マニュアルを作成することで、より多くの人身取引被害者の保護に携わる実務者が被害者中心主義手法を現場で活かし、人身取引被害者の保護活動の質の向上に繋がれば、と社会開発人間安全保障省・人身取引対策部と CM4TIP プロジェクトともども願っております。

最後に、トレーニングマニュアル出版に際し資料を提供してくださった講師の井山里美先生と山田恵先生には、あらためて感謝の意を表します。

人身取引被害者が、自分の内なる力に気づき、信じて、一日も早く新生活を軌道に乗せられるように願っています。

2017年11月

CM4TIP プロジェクト・チーフアドバイザー

JICA 専門家 松野文香

被害者中心主義手法研修 トレーニングマニュアル

目 次

	頁
序 文	
はじめに	
セッション	
被害者中心主義手法 トレーニング フロー	1
＜研修一日目＞	
0 オープニング:エンパワメントと自尊感情	2
1 ノンバーバル・コミュニケーション	3
2 現状を知る	5
3 感情リテラシー	6
4 コミュニケーション・スキル	11
5 境界線を知る	15
6 力関係について(1)	19
＜研修二日目＞	
7 力関係について(2)	22
8 自尊感情を高める	25
9 ストレス・マネージメント	28
10 振り返りのセッション	33
別添資料 1 ハンドアウト用 レジメとワークシート	

被害者中心主義手法 トレーニング フロー

0	エンパワメント と自尊感情	講義:エンパワメントと自尊感情	レジメ ①
1	ノンバーバルコミ ュニケーション	ワーク:アイウエオでごあいさつ 講義:ノンバーバル・コミュニケーションとは	レジメ ②
2	現状を知る	ワーク:子どもに将来どうなしてほしいですか?	ワークシート ①
3	感情リテラシー	ワーク:感情の言葉のワーク ワーク:感情のタンクのワーク 講義:感情について 講義:感情の性質	ワークシート ②③ レジメ ③
4	コミュニケーション スキル	ワーク:コミュニケーションスキルを高める 講義:コミュニケーションスキルについて 講義:自己表現について	レジメ ④
5	境界線を知る	ワーク:STOP のワーク 講義:境界線とは ワーク:コンボイのモデル	レジメ ⑤ ワークシート ④
6	力関係について 1	ワーク:力関係に気づくワーク ワーク:暴力を考えるワーク ワーク:暴力の彫像	
7	力関係について 2	講義:ジェンダーについて ワーク:力関係を構成する要因について	レジメ ⑥
8	自尊感情を高める	ワーク:あなたの長所を確認しましょう 講義:自尊感情について	ワークシート ⑤ レジメ ①
9	ストレスマネー ジメント	講義:ストレスマネジメント ワーク:ストレスレベルと調べよう 講義:心を落ち着ける24の方法 ワーク:ストレスケアの方法を見つけましょう	レジメ ⑦ ワークシート ⑥ レジメ ⑧
10	振り返り		

オープニング

エンパワメントと自尊感情

0

➡ 講師が、模造紙に穴の中に陥った子どもの絵を描く。その子どもを、人身取引被害者だと思ってください。

この子どもを、穴の外に連れ出したいと、あなたは思っています。あなたは、この穴と一緒に入ることはできません。

➡ あなたは、この子どもを外に出すために、何をしたいですか？

- ロープを上から垂らしますか？
- 梯子をかけますか？
- 台を入れますか？



➡ 外からの提供された道具(支援)を使って、この子どもは上手く外に出てこられるでしょうか？

この子が外に出るためには、他に何が必要でしょうか？

いくら、外からの支援があっても、この子ども本人に、外に出たい！という気持ち。意欲。気力。私にはここから出ることができる！という自分の能力や自分という存在に対する肯定感がなければ、外に出ることはできません。その感情⇒内なる力を引き出すことが、エンパワメントであり、そのエンパワメントを通じて自尊感情を高めていくことが、その子どもが現在の精神的状態から抜け出すカギになります。(レジメ ① エンパワメントとは)

人は生まれながらに生きる力を持っています。しかし、子どもが自分のその力に気づく為には子ども時代であれば、親や教師のような周囲の大人からの肯定的な言葉がけや関わりが必須です。力を引き出すとは、その子どもの力を信じて、その力の存在を子ども自身に気付いてもらうことで初めて引き出すことができます。

エンパワメントとは Empowerment

内なる力(潜在的な能力、勇氣、自己決定力、自己実現力等)に気づきその力を肯定的に使うことである。

そして、子どもにその力の正しい使い方を伝えていくことが大切なのです。⇒ 情報・知識・スキルを伝える

ノンバーバル・コミュニケーション

子どもの内なる力を引き出すために、支援者(わたしたち)に求められていることは、信頼関係の構築です。その信頼関係を構築するための第一歩として、相手とうまくコミュニケーションをとることが大切です。ここでは、まずノンバーバルコミュニケーションについて学んでいきましょう。

➡ このセッションは、アイスブレイキングのワークから始めます。

WORK



ワーク： アイウエオでごあいさつ

目的	ノンバーバル・コミュニケーションの大切さを体験する。		
形式・準備物	形式： 椅子も机もない空間 全員が参加	所要時間	5 分
ワーク説明	1) みなさんに後ほど、席を立てもらう。 2) この部屋を歩き回りながら、出会った人とごあいさつをします。 3) ただし、使える言葉は、「アイウエオ」という5つの文字だけです。 4) このあいさつを、「おわり」というまで続けてください。 ★模擬ワークで説明 アイウエオでごあいさつをする →「あいうえお あい、うえおあいうえお。」と身振り、イントネーションを変えながらあいさつをする。		

➡ ワーク終了後、講師がトレーニング参加者に聞きます。

言葉を使わず「アイウエオ」だけであいさつする時に、どのような工夫をしましたか？

➡ その後、ノンバーバル・コミュニケーションについての講義をします。(レジメ ② ノンバーバルコミュニケーションとは)



○身体的表現

身振り・姿勢(頭・肩・手腕・脚による動作、ジェスチャー、姿勢など)

表情(無表情・顔をしかめる・泣く・笑う・不機嫌な顔)

視線(見つめる・目をそらす・視線が泳ぐ)

反復行動(貧乏ゆすり・体をゆらす・物をもてあそぶ・手の反復行動)

○ 語調(明瞭・不明瞭・口ごもる・声をひそめる・抑揚がない)

○ 音調(高い・低い・弱々しい・力強い)

○ テンポ(速い・ゆっくり・沈黙・息遣い)

○ ことば遣い(ていねい・ぞんざい・正確・不正確)

では、なぜノンバーバル・コミュニケーションは大切なのでしょうか？

人身被害を受けた子どもたちは、周りにいる大人のことをとてもよく見ています。敏感に相手の態度やムードに気づき、それをとても気にします。ですから、言葉でのコミュニケーションだけではなく、ノンバーバル・コミュニケーションにおいても、子どもたちに安心感を与える態度をとる必要があります。

ノンバーバル・コミュニケーションに気を付けながら、子どもに接すれば子どもとの信頼関係を構築などをしていく事ができるでしょう。

子どもを、温かく見守る視線が、とても大切になります。



(研修参加者のウボンラチャタニ県・社会開発人間安全保障事務所の皆さんと JICA 職員)

現状を知る

このセッションでは、子どもの将来を見据え、支援者としてどのような関わりが適切なのか、を考えます。そのために、まず個人個人でワークシートに記入するワークから始めます。ここでいう子どもとは、14歳から18歳未満の子どもを想定しています。

WORK



ワーク：子どもに将来どうなってほしいですか？

配布物：ワークシート ①

目的	担当している子どもたちが将来どうなってほしいか、ということを考えることで、支援者が指針としていることや、職員としてどのように接するかを明確にする。子どもの将来と適切な関わりを考えるワーク		
形式・準備物	形式：グループワーク 準備物：ワークシート ①	所要時間	20 分
ワーク説明	1) 担当している子どもたちが、将来施設等を離れて生きていく際にどうなってほしいかを考え、思いついたことを各自ワークシートに記入する。 2) クループでワークシートをもとに話し合う。 3) 全体でシェアする。		

➡ ワーク後、クラス全体で考えをシェアしながら、どうしてこのワークが必要なのかを一緒に考えていきます。

子どもたちの将来について、例えば同じ施設内で働く者同士が話し合い、共通認識を作ることはとても大切です。

このワークは、子どもをコントロールするためのツールではなく、共通認識のもとに、その将来像を実現するために、自分がどのように子どもに関わっていくのかを知るツールなのです。

2017.7 JICA CM4TIP 研修 ワークシート ①

子どもに将来どうなってほしいですか？

★

★

★

★

★

★

ワークシート ①

感情リテラシー

感情は、行動の源です。自分の感情に気づき、それをうまく対処していく術を学べば自分の行動もうまくコントロールできるようになります。しかし、まずこの自分の感情に気づくという事が、人身取引被害者の子どもたちにとっては難しいことなのです。

子どもたちが感じている気持ちを的確に表現し、その複雑な気持ちを他者に伝えるために、子どもたちが自分自身の感情に『名前』を付けられるようになることが必要です。

➡ ここで、感情の言葉のワークをします。



ワーク：感情の言葉のワーク

配布物：ワークシート ②、③

目的	子どもたちと関わる中で、被害を受けた子どもたちを受容するには、感情を認めることが重要である。感情の言葉など感情について知り実践に活かす。		
形式・準備物	形 式：グループワーク 準備物：ワークシート ②、③	所要時間	10 分
ワーク説明	1) ワークシート ②に「うれしい」「楽しい」など、気持ちを表す言葉を、各自 15 以上思いつくままに書く。 2) 数名に、書いた言葉やいくつ記入できたか訊く。		

➡ 感情の言葉を各自出し合ってもらった後、感情を表す言葉(ワークシート ③ 感情を表す言葉)を配布します。

そのワークシート③を見て、各自どれぐらいの感情の言葉を書けたか、また知っていたかを確認します。

自分は挙げてはいないけれども、知っている感情の言葉にチェックマークを入れてみてください。

自分の挙げた言葉の数より、チェックマークの数の方が少なかった人は手を挙げてください。

なぜ、知っているのに書けなかった感情の言葉があるのでしょうか？
という理由があるのでしょうか？

感情の言葉

ワークシート ②

➡ 感情の言葉は、自分で頻繁に使っている言葉はすぐに出てきますが、そうでない言葉はなかなかすぐには出てきませんね。人身被害という、つらい経験をした子どもたちが、新しい感情を抱いたり、複雑な思いを心に抱くことで自分たちの感情をうまく表現できなかったとしたら、それはごく自然なことなのです。子どもたちの話を聴く時には、彼ら・彼女らに何が起こったのかという状況のみならず、『感情』を聴いてほしいと思います。

被害者の複雑な気持ちを、的確に本人にも把握する手助けをするために、支援者としては、色々な感情の言葉を知っている必要があります。

➡ ここで、もう一つのワーク、感情のタンクのワークをします。



ワーク：感情のタンクのワーク

♪ 感情を表す言葉 ♪

次のリストには、肯定的な感情を表す言葉も否定的な感情を表す言葉もあげています。あなた自身が持っている感情を表す言葉を付け加え、これらを普段の会話に取り入れましょう。

○ 肯定的な感情を表す言葉

受け入れられる	達成感	愛情に満ちている	あいまいな
落ちついた	快適な	思いやりがある	自信
満足	楽しい	喜んで	夢のような
熱心な	有頂天な	大得意の	うきうき
いきいき	気まぐれな	空想的な	リラックス
うっとり	くすっと笑う	よい	うれしい
ほっとする	興奮している	とてもうれしい	最愛の
自慢	温和な	どきどき	うまくいく
喜ぶ	誇らしい	くつろいだ	幸せな
癒かしい	滑稽な	歓迎	安心
ばかげた	驚く	思慮深い	わくわく
不思議な			

○ 否定的な感情を表す言葉

心配	怒り	いらいら	不安
うんざり	くやしい	むかつく	混乱
反抗的	落胆	気落ち	がっかり
まごつく	決まりが悪い	ひどく怒る	憤慨
わびしい	欲求不満	激怒	びっくり
寂しい	気難しい	やましい	憎い
ぞっとする	敵意のある	傷つく	眼が立つ
困る	ねたましい	遠慮	ひとりぼっち
神経質	圧倒	逆怒	落ち着かない
後悔	はなつけられる	おびえる	悲しい
おどおど	恥ずかしい	ゆううつな	心地よくない
満足がない	モヤモヤ	怖い	当惑
疲れた			

『親子と子どもの感情 BOOK』(新徳書館 エリザベス・クレアリー：著 田上陣子・本田敏子：訳) より

ワークシート③

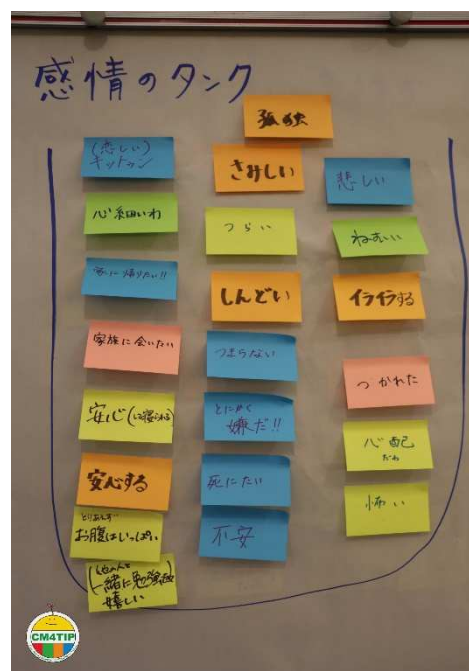
目的	参加者が被害者の、気持ちを想像する		
形式・準備物	形式: グループワーク 準備物: 造紙 2 枚、付せん、マジック	所要時間	10 分
ワーク 説明	1) 模造紙に感情のタンクを描き、まずは被害者の子どもの気持ちを考える。 2) 各自、付箋に感情を一つ一つ書き、模造紙の上のタンクの中に貼っていく。 3) 感情のタンクに貼られた感情の言葉を見ながら、被害を受けた子どもたちが何を感じているのかを皆でブレインストーミングする。 4) 次に、もう一つの感情のタンクを描く。そのタンクには、被害者の子どもたちに、将来なりたい気持ちを記入していく。 5) 先ほどと同じく、各自付箋に感情の言葉を書き、それを模造紙に貼っていく。 6) 模造紙のタンクに貼られた感情の言葉を見ながら、皆で意見を交換する。		

➡ 色々な感情の言葉を知りましょう。支援者として、感情の言葉を覚えることで、子どもたちの自分でも訳の分からない心の状態に、適切な表現・感情の名前を付けてあげることができます。それが、周りにいる大人としての役割です。

➡ 感情は、目に見えないものです。ですから、意識することで感情を認識します。そして、その感情に名前を付けることによって、他者へ表現できるようにします。

➡ 被害を受けた子どもたちの心に寄り添う、とは、子どもたちの気持ちに気づき、耳を傾け、理解し、その気持ちを想像して初めてできることです。

➡ ここから、感情について一緒に考えてみましょう。



感情について

(レジメ ③ 感情リテラシー)

➡ 私たちの日常生活において、感情はとても重要です。感情に、良い悪いはありません。ですから、否定的な感情が悪い、という事ではありません。

➡ リテラシーというのは、読み解く。という意味です。

子どもたちが、自分が感じている気持ちを読み解き、もし、その感情が否定的なものであれば、それを落ち着けて、問題解決に繋げていくことが、感情リテラシーです。

子どもたちが、自分自身で問題解決をすることができるようになってほしい。そのためには、まず、気持ちを落ち着けることが大切です。問題解決は、気持ちが落ち着いているときにしかできません。感情に気づき、その感情を落ち着ける事が大切なのです。

人は、感情が落ち着いた時に、自分の能力を十分に発揮できる。

➡ 私たちの生活に、感情はつきものです。色々なことを選択する時にも、感情が重要な役割を担います。例えば、自分の友達を選ぶ時に、一緒にいて心地がよい、と感じる人を選ぶということもその例です。これは感情が選択という行動の根底にあるという事です。感情を読み解くという事は、自分の行動を読み解くことにもつながります。

➡ 人は、感情が適切な状態である時、能力を最大限に発揮できます。知識が豊富で、高度なスキルを持っていたとしてもそれだけで成功を手にいれられるわけではなく、自分自身の感情を管理する能力があって初めて能力を最大限に発揮し成功するのです。

気づき ⇒ 理解 ⇒ 対処 ⇒ 行動(問題解決)

➡ 自分自身の感情とうまく付き合うためには、感情に対処するスキルが必要です。

そのスキルを教えて、社会復帰に向けて、自分自身の感情をマネジメントすることができるように、導いていく必要があります。

➡ 感情をマネジメントするためには、まず、感情のタンクの中に、どのような感情があるのかに気づくところから始めます。

負の感情を否定することなく、対処する力を養うこと ⇒ それが問題解決につながります。



感情の性質

(レジメ ③ 感情リテラシー)

➡ まず、子どもたちに、感情に性質があるという事を教えてあげてください。

➡ 被害者の子どもの中には、「何も感じない。」「自分には感情がない。」「何も考えられない。」という子どもがいます。それは、自分の感情のタンクに蓋をしているからです。あまりにも色々な経験をして、もう傷つきたくない！という気持ちがあれば、子どもは自分の感情のタンクに蓋をして、何も感じたくない！と考えます。

これは、危険なことです。感情は、その子どもの精神状態など、色々なことを教えてくれます。蓋を占めている間は、肯定的な気持ちも感じることはできません。ですから、自分の感情に気づき、それに対処していくことが大切です。

➡ その上で、以下の9つの感情の性質を知っておくことは、うまく感情と付き合う上で、とても有用です。

感情の性質

1) 感情は誰もが持っています

2) 感情に良い悪いはありません(全ての感情が自分にとって大切なもの)

子どもの機嫌のいい時には褒め、不機嫌(怒り・悲しみ・イライラ)になると叱るという行動は、「否定的な感情を感じてはいけない」というメッセージになります。

3) 肯定的な感情を表現する言葉と、否定的な感情を表現する言葉が存在します。

自分の感情タンクに負の感情が多く入っている時は、危険なことが迫っている！助けを求める必要がある！という意味です。

4) 感情と行動は違う 怒り ○ 暴力的な表現 ×

怒りは、当たり前の感情です。ただ、その怒りの感情を暴力という行動で解決しようとしてはいけません。悔しいとか、悲しいという感情をまずは認める必要があります。その上で、いけない行動は、はっきりいけないことだと教えましょう。

5) 感情は変化します ⇒ 時間が経つと、落ち着いて冷静な判断ができるようになります。

6) 感情は出せば穏やかになります(感情は認められて初めて落ち着く)

出来事ばかりを聴いてしまうのではなく、その時に感じた感情にも焦点を当てましょう。

感情を認められることによって、子どもたちは落ち着きを取り戻します。

貯めこむのではなく、少しずつでも感情を外に出していく。そのスキルを学ぶ必要があります。

人に認められない経験が繰り返されると、大きな怒りの塊になってしまいます。

悲しい、苦しいという気持ちを、その気持ちをそのままに受け止める(認めて、共感する)ことが、感情を落ち着けてあげることに繋がります。

7) 感情には段階があります

怒り、悲しみ、楽しい、うれしい、喜び、不安、恐怖など、それぞれの感情には段階があります。

ムツとした状態 ⇒ 怒り ⇒ 激怒 ⇒ 憤怒

(感情をエスカレートさせる前に) 初期の段階で、対処することが必要。貯めないことが重要です!

8) 感情は伝染します

周囲の誰かが不機嫌だとすると、自分までが何か不機嫌になってしまいます。

9) 自分の感情の責任者は自分です(他者のせいではない) ⇒ 責任転嫁はしないこと。

「あなたがそんなことさえしなければ、私もそんなに怒らない。あなたが私を怒らせたのだ。」というのは、間違いです。

コミュニケーション・スキル

➡ まず、コミュニケーション・スキルを高めるためのワークをやってみましょう。

WORK



ワーク：コミュニケーション・スキルを高める

目的	子どもたちと関わる中で重要となる、コミュニケーション・スキルをブラッシュアップする。特に、子どもに対して共感的理解を深めるために、感情を認めながら話を聴く方法を体験する。		
形式・準備物	形式：相談員役と相談者役、観察役の3人 一組で行うロールプレイとグループワーク 準備物：相談事例	所要時間	35 分
ワーク説明	1) 3 人 1 組になり、A：話し手・B：聴き手・C：観察者を決める。 2) それぞれの役になり、ロールプレイをする。 3) A：話し手が話しやすい位置に B：聴き手は座る。 C：観察者は、ロールプレイをただ観察する。(会話にくわわらない) 4) 役割を変えて数回行う。(全員が各役割を体験することが望ましい) 1 回 3 分 5) シェアする		

➡ ワークをやってみての感想を、クラスの参加者と話し合ってみましょう。

人の話をきくという事で、どんなところが難しかったですか？うまくコミュニケーションをとるために、何が必要でしょうか？

➡ ここで、コミュニケーション・スキルに関して、少し講義をします。



コミュニケーション・スキルについて (レジメ ④ コミュニケーション・スキル)

傾聴とは

相手の話をじっくり共感しながら聴くことで、相手を理解し信頼関係を構築するための営みです。必ず、最後まで聴ききる、ことが大切です。

傾聴の効果

○ 信頼関係が生まれます

自分を理解してくれるという思いを持ち、不安や悩みを分かち合える人が存在するという安心感を持ちます。

○ 自己理解が進みます

話を注意深く聴いてもらい、それに対して応答されることによって、話し手は自分が言っていることを客観視できるようになります。

話すことがつらいような被害を受けて施設に来ていたとしたら、それを話すことはつらく難しいことです。しかし、そのつらい体験を話し、聴いてもらえることで、自分の経験や気持ちを客観的にとらえることができるようになり、自己理解が進みます。今の自分を受け入れられないと、中々前には進めません。

○ 自己受容が進みます

聴き手から関心を持たれ、受け入れてもらえる体験によって、他者から関心を持たれ、理解されていい存在だと思えるようになります。他者から“関心を持たれる”存在であると、認識させることが重要です。そうすると、行動に変化が現れます。

○ 行動の変化

自己受容が進むにつれて、自身を客観視できるようになり、問題解決が進むようになります。

○ カタルシス効果

すっきりする感覚を味わうことができる。

話をすることで、モヤモヤした気持ちをすっきりさせる。そんな経験はありますか？

➡ 大人の役割としては、とにかく聴き手に回ることです。尋問調になったり、指示をしてしまいがちですが、そうならないように聴き手に徹することが重要です。そういう大人を目の当たりにする子どもは、良い聞き手にもなれます。また、良い話し手にもなるでしょう。大人が、ロールモデルとなること、が大切です。

では、『きく』とは、どういうことなのでしょう？

3つの『きく』について

○ 聞く(hear)

言葉を音としてとらえるような『聞き方』

○ 訊く(ask)

尋ねる、質問する、取り調べる、責める
訊き手が、訊きたいことだけを訊くこと。

○ 聴く(listen)

聴こうと努力する、熱心に聴く、こころを込めて聴く
相手を理解しようとし、積極的に耳を傾ける『聴き方』
相手に注目して、聴こうと努力して聴く、聴き方

傾聴の基本的態度

○ 共感的理解

「あたかも・・・であるかのように」想像力を働かせます。
話し手の世界をあたかも自分自身のものであるかのように感じ取ります。

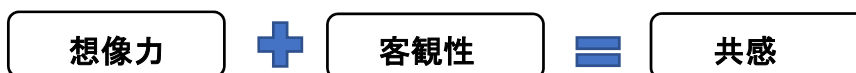
➡ 聴くときに、共感することが大切だといわれます。

では、共感するというはということなのでしょうか？

➡ 冷たい冷たい川に入っている子どもがいたら想像してください。
その、川の冷たさを知るためには、どうしたらよいでしょうか？
その川に入りますか？

同じような体験をするのも手かもしれませんが、全く同じ経験はできません。

共感するということは、聴き手が話し手に同調するのではなく、あくまでも客観的な状態で、相手の経験を聴き、その時に話し手が感じた感情を想像することです。つまり、共感には、想像力と客観性が必要だということです。



○ 感情を認めながら聴く(感情への応答)

話し手の感情の表現を受け止めて、感情の言葉を繰り返します。

「人と会いたくないのです。人が近くに来ると不安でたまらないのです。」

「人が近くに来ると、不安を感じるのですね。」

➡ 子どもが感じている感情に名前を付ける作業が必要になります。

⇒ 状況と感情を結び付けて応答しましょう。

「知らない大人が近づいて来て、大きな声でどなったので震えた」

「大きな声でどなられて震えたということは、怖いとか恐ろしいという気持ちだったのかもしれないね。」

○ 聴く姿勢

聴く姿勢も大切です。ふんぞり返ったり、イライラした様子で聴いても、相手を話しやすくすることはできません。

- 聴く時の『距離』を決めます

話し手が、一番話しやすい位置で、聴くことも大切です。

- ➡ 子どもたちと、うまくコミュニケーションをとるには、こちらからのメッセージを伝えなければならないかもしれません。

そんな時は、どうすればよいでしょうか？



自己表現について

(レジメ ④ コミュニケーション・スキル)

- 好感を持たれる話し方

気持ちを伝える <アサーション・トレーニング>

受動的表現 攻撃的表現 積極的表現

「私たちは一緒に笑ってくれる人と親密な絆を結ぶ。

そして、一番居心地のいい人と一緒にいるときに、一番よく笑う。」

- 「人は好感を持っている人の話はよく聴く」

チップ・ウォルターの

好感を持てる、という事の土台にあるものは、

『この6つのおかげでヒトは進化した』

1) 安心、安全 (暴力的な環境を作る人には、安心感を持てません。)

2) 所属感 (その子がこの場所にいることを肯定すること。)

3) 承認 (人間の欲求の中の一つ。衣食住の次にくる自然な欲求。子どもには、認めてくれる人が必要です。)

4) 自由 (自分で何かを選べる、という自由。自分で選べると満足感が違う。)

5) ユーモア (楽しいという気持ちを持てる人の周りに、子どもは集まる。)

笑顔は対人関係をつくる洗練されたノンバーバル・コミュニケーションです。

➡ ここで言う境界線とは、どんなものでしょう？まずは、自分の境界線を考えるために、ストップのワークをやってみましょう。

WORK



ワーク： STOP のワーク

目的	被害にあった子どもたちは、境界線を侵害されてきたため、コントロールされたり、他者をコントロールすることに気がついていないことがある。そこで、お互いの安心できる距離を見つけるワークをとおして、人にはそれぞれ身体や感情などに境界線があり、尊重されなくてはならないことを知る。 人によりその距離は異なる。		
形式・準備物	形式：グループワーク 2人一組 準備物：机のない会場	所要時間	5分
ワーク説明	1) 2人1組になって、離れて向かい合って立つ。Aは、その場にじっととどまる。 2) BはAに向かって歩く。Aは、安心できないと感じたら「ストップ」と言って手を挙げる。Bはすぐ止まる。 3) この距離が、Aの安心できる距離である。 4) 次にBは、その場にじっととどまる。 5) AはBに向かって歩く。Bは、安心できないと感じたら「ストップ」と言って手を挙げる。 6) Aはすぐ止まる。		

➡ 自分が相手に STOP と言った距離について、考えてみましょう。





境界線とは

(レジメ ⑤ 境界線を知る)

- 境界線とは、他者との距離感 ⇒ パーソナルスペースとも言います。
- 誰もが感情・身体・考え・物に境界線を持っています。
- 相手との関係性、その日の自分自身の体調や感情によっても距離は違ってきます。
- 安心感や、親密感を感じる距離はお互い違います。
- 被害者の子どもたちは、この境界線を侵害されてきました。そのため、自分と他者との距離感をとること、自分のパーソナルスペースを守ることが上手くできません。
- その日の気分によって、その日の気持ちでもこの境界線は変わります。日々、境界線が極端に変わるということとは、子どもの感情が揺れ動いているのかもしれませんが。
- 境界線がある。そして、その境界線は変わるもので、そのことを認め、尊重する必要があるのです。
- 子どもが決める、その距離を認めてあげる必要があります。
- しかし、この境界線は、以下のような関係性の中で、度々侵されてしまうことがあります。

例)

教師と生徒

医療従事者と患者

支援者と被支援者

「あなたのためよ！」という事で、境界線を侵害することがあります。

相手が STOP と言っているのに、尊重しないことは、人権侵害です。

- 境界線を意識することで、人権侵害を防ぐことはできます。
- 自分を認めてくれる人たちが、自分の境界線を尊重してくれることで、信頼関係が増します。
- 『支援』という名の人権侵害を防がないといけません。
- 境界線・パーソナルスペースは自分自身が決めることです。
- 子どもたちは、境界線を侵害する人に STOP とはっきり言ってもよいのです。

では、お互いの物理的な距離・心理的な距離を縮めるには、どうすればよいのでしょうか？

パーソナル・スペース

自分自身の安心できるスペース

成長の過程で形成され、他者が入

ってくると、圧迫感や恐怖感を感じ

るスペース

- 侵害されそうな状況なら、NO を言ってもよい
- 誰かに NO と言われたときは、自分自身の言動を一時停止することです。

NO のサインは拒絶ではないことを、覚えておいてください。



➡ パーソナルスペースとは、自分の腰の周りあるフラフープとってください。

自分のパーソナルスペースを守りながら、相手との距離を変えていく事は、腰のフラフープの位置を変えて、自分の前にどれぐらいスペースを作るか、に似ています。

この自分が安心できる距離を自分で見つけて、決めるという事は、再被害を受けないためにも、大切なコンセプトです。

相手の境界線を尊重することが、お互いを尊重することに繋がります。

➡ 子どもたちに、必ず教えてください。自分のパーソナルスペースを侵害するような人物が現れたら、はっきりと『NO!』と言い、それでもなおパーソナルスペースを侵害するようであれば、その場から逃げ『GO!』、そして誰かに話しましょう『TELL!』。これが、『NO!GO!TELL!』のコンセプトです。

NO! GO! TELL!

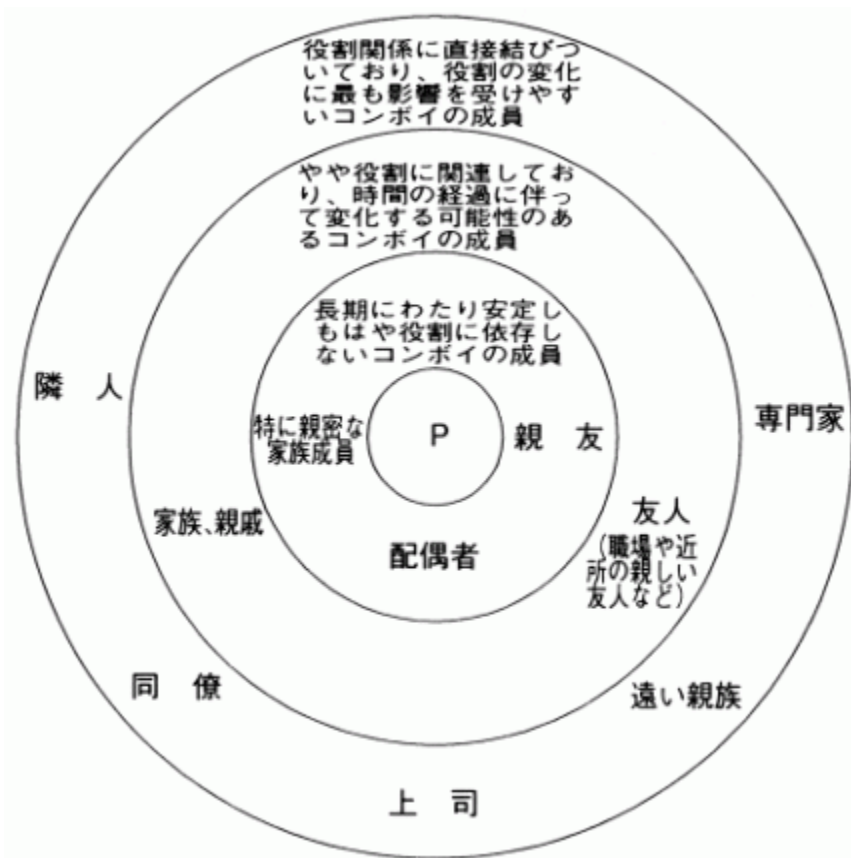
➡ ここで、子どもたちを支援する立場にある参加者が、自分自身の立ち位置を確認し、巻き込まれや共依存を防ぐためのワークをしましょう。



ワーク: コンボイのモデル

配布物: ワークシート ④

目的	子どもたち自身に境界線を意識できるようになってもらうため、また、担当者が自分自身の立場を明確にし、巻き込まれや共依存を防ぐ。		
形式・準備物	形式: グループワーク 2人一組 準備物: コンボイのモデルの図(ワークシート④)	所要時間	2 分
ワーク説明	コンボイのモデルの図を使い、担当する子どもと自分たちの関係性を明確にする。 「コンボイのモデルの図」…子どもを中心とし、子どもを取り巻く様々な人について考え、支援者としての自分は図のどこにあるか。 自分の立ち位置を確認する。		



コンボイ・モデル (convoy model) Kahn & Antonucci (1980) (Kahn, R.L. et al. 1980 より)

Bowlby の愛着理論をもとに、生涯にわたる社会的相互作用に拡大したものです。

- ➡ コンボイというのは、『護衛』という意味です。
- ➡ 支援者としての、自分の立ち位置を確認しましょう。

その上で、支援者・施設スタッフが目指す支援とは、どんなものでしょうか？

- 施設スタッフが、ずっと被害者の子どものコンボイで居続けることはできません。
- 施設に入所している間は、施設の職員がコンボイの役目を果たすが、退所してからのコンボイを自分で見つけることができる力をつけることが重要で、それが支援者としての役割です。
- 入所する子どもが生涯にわたって(施設を退所した後も)、ソーシャル・サポートを受けられるような(ヘルプを発信できる)力を引き出す必要があります。

- ➡ 人は独りでは生きていけない。だから、助けが必要な時に、助けを求めることができる力を養っていく必要があるのです。

➡ 次に、力関係について考えてみたいと思います。まずは、力関係に気づくワークをやってみましょう。

WORK



ワーク ①: 力関係に気づくワーク

目的	権威的になったり高圧的になるのを防ぐために、力関係のモデルを体験する。		
形式・準備物・	形式: グループワーク 2人一組 準備物: 机のない会場	所要時間	10 分
ワーク説明	1) 2人一組になる。AとBを決める。 2) Aは椅子に座る。 3) Bは立ったままでBは腕を組んだり、Aに向き合わないでAとBは話す。Aを見ないで話す。 4) 交替してそれぞれが体験する。 5) 4人一組になり感想を話す。		

➡ ただ、相手が立って座っている人を見降ろしているだけでも、座っている人は委縮しますね。子どもたちが、支援者より背の低いことも多々あります。何もしなくても、大人と子どもという関係からだけでも、自分が高圧的になり得る、という事を認識し、いつも自分が高圧的な態度をとっていないか意識しておく必要があります。



(チェンライでの研修に参加していただいた、JICA 海外青年協力隊の方々)

WORK



ワーク ②: 暴力を考えるワーク

目的	暴力とはなにか？意見を出し合って、どんなことが暴力と考えられるか、どういう状況で暴力が生まれるかの理解を深める。		
形式・準備物・	形式: グループワーク 2組に分ける 準備物: 机のない会場、模造紙、付箋、マジック	所要時間	15分
ワーク説明	1) グループを作り、椅子を寄せ合い円になる。 2) グループで意見を出し合い、書記となる人が模造紙に意見を書き込んでいく。 3) 暴力に対するイメージを膨らませる。		

➡ このワークは、次の暴力の彫像というワークの準備に使います。次のワークで暴力の彫像を作る時のために、暴力のイメージを膨らませてください。

WORK



ワーク ③: 暴力の彫像

目的	権威的になったり高圧的になるのを防ぐために、力関係のモデルを体験する。		
形式・準備物	形式: グループワーク 2組に分ける 準備物: 机のない会場	所要時間	25分
ワーク説明	1) ワーク②で考えた暴力を基に、各組『暴力』をイメージするシーンを考える。 2) 各組、暴力の『彫像』を作る。 3) 3カ所、ポーズを変化させて、暴力的でない彫像にする。 4) 各グループごとに「暴力の彫像」を変化させて「暴力的でない彫像」を披露し合う 5) 気づいたことや感じたことを話す。		

➡ 今、参加者の皆さんに作っていただいた暴力の彫像には、暴力の構図が見られます。

➡ 被害者は、暴力の加害者と接してきました。その子どもたちと接する上で、何が暴力となり得るのか、そしてどうしたら暴力が止められるのか、という事を考えることが重要です。

ここまで、暴力に遭ってきた子どもたちに向き合うために、支援者が暴力的でない。という事が重要です。

➡ 暴力の防止のためには、暴力の加害者も、被害者も、傍観者も作らない。ことが重要です。ここで、実は、傍観者がキーパーソンになりうるという事を考えてみましょう。

➡ 傍観者が、暴力の被害者を助ける協力者になった時に、暴力は止められるのです。

➡ それから、暴力の彫像を、3カ所変えて形を変えてもらいました。これは、暴力と暴力でない状況というのは、紙一重だという事を教えてくれます。暴力の彫像では、被害者が変わらなくても、周りを取り巻く状況・人が変わることによって、全然違う状況になり得るという事を、覚えておいてください。



セッション 7

力関係について 2

7

➡ 昨日に引き続き、力関係について考えてみましょう。力関係を生む要素として、ジェンダーの問題があります。



ジェンダーについて

(レジメ ⑥ 力関係について)

ジェンダー問題 力関係を形成し、暴力を生む

- あり方を規定する「女らしさ・男らしさ」「女性(男性)はこうあるべき」
- 役割を与える 性別役割分業
- 例外を排除する
 - * 「自分らしく」生きることを制限する
 - * 様々な社会制度に反映されて男女の格差をつくりだす
- 力の落差(社会的・経済的)
 - * 男女の間に主従関係が生じる⇒暴力が生じる可能性が高まる

規範的な意味合いがある

ある人が、その性別ゆえにとることを社会的に期待される行動パターン

期待＝そうあるべきだ、そうしなければならない

期待に反した場合、ガッカリされるだけではなく、怒られたり、罰を与えられたりする。

そういう責めをサンクション(Sanction)といいます。

➡ 講師が模造紙に、“女性の枠”を描きます。

➡ その“女性の枠”から出たい人もいます。その枠からはみ出る人たちを許容できる社会であればよいですが、実際はそういう人々に対する風当たりは強く、白い目で見られます。そのように、社会から責められることを Sanction (責め)と言います。

➡ この枠の外へ出ようとした人を、コン



コントロールしようとしたら、それは暴力に繋がります。他者をコントロールしようとすることは、人が自分らしく生きることへの、障害となりかねません。

➡ 生き方を責められるという事は、差別に繋がります。

多様性を認めない時に、それが暴力に繋がります。

➡ 回復にはとても時間のかかるものなので、暴力は防止しなければなりません。

ご自分の経験の中で、ジェンダーの差を感じることはありませんか？

➡ 参加者からの、経験談のシェアをします。

➡ ジェンダーの差が社会規範として根付くと、そこから力関係が生まれ、暴力が生まれることになります。ジェンダー問題は、意識をすればまだまだ存在する問題なのです。

社会の規範として求められるジェンダー像 — 自分の中でも、“こうしなければならない”という考えが生まれます。

このようなジェンダーの足枷があると、私たちが思ったように生きられなくなります。

女性であること男性であること、そのいずれでもないことに関わりなく、みんながお互いを認めあい、個性や能力を発揮できる社会。何らかの生き方を押し付けられるのではなく、自分らしい生き方を自分で決め、自分に自信を持ち、笑顔で生きられる社会の実現が求められています。

➡ 私たちは、このような社会を目指していく必要があります。タイの話としてではなく、日本でも、世界全体でも取り組んでいく必要があります。一人ひとりが、意識して、こういう社会を目指すために、声をあげていく必要があるのです。

では、ジェンダー問題以外に、力関係を形成する要因にはどんなものがありますか？



ワーク： 力関係を構成する要因について考えてみましょう。

目的	権威的になったり高圧的になるのを防ぐために、力関係のモデルを体験する。		
形式・準備物	形式: グループワーク 数組に分かれる 準備物: 机のない会場、模造紙、付箋、マジック	所要時間	10 分
ワーク説明	1. 男女以外で、力関係を形成する要因を考えてもらう。 2. 各自ポストイットに自分の考えを書き、それをフリップボードに張る。 3. グループごとに、出されたアイディアに関して感じたこと、気づいたことを話し合う。		

- ➡ このワークを通じて、いろいろな要因で力関係が成立し得るという事を、確認しましょう。
例) 上司と部下、医療従事者と患者、教師と生徒、親と子、教師と生徒、金持ちと貧乏人 など
- ➡ 構造的に力関係で上の位置にいるものは、意識して対等感を持ちつつ、仕事をしましょう。

この世界で生きていく人間、という点では人はみな対等である。この、対等感を忘れてはいけません。



(熱心に参加するチェンライでの研修参加者)

自尊感情を高める

- ➡ 人身取引というつらい被害に遭った時に、少しでも自分を取り戻すためには、まず「この大切な私に、何をするの？」と考える健全なる自尊感情が必要です。健全な自尊感情が、その子どもの生きる力になるのです。
- ➡ 「私は生きる価値のある、唯一無二なる大切な存在である。」と考えられる自己認識が、その後の行動のすべての源になるのです。
- ➡ ここでは、あらためて自尊感情を高めるためのワークを通じて、自尊感情について考えてみましょう。
- ➡ 自分の長所を見つけるワークをします。
自己評価なので、思い込みでチェックマークをつけてくれて結構です。誰かからの評価ではなく、自分自身を自分の思い込みで評価してみてください。

WORK



ワーク： あなたの長所を確認しましょう。

配布物：ワークシート⑤

目的	低下した自尊感情を高めるために、自分に対して肯定的な視点を持つことが重要となる。『自分の長所を見つける』のワークシートを使い、自分の長所を沢山見つける。		
形式・準備物	形式：グループワーク 2人1組に分ける 準備物：『自分の長所を見つける』(ワークシート⑤)	所要時間	30 分
ワーク説明	1) 自分の良いところを見つけるワークシートに各自記入 2) 2人一組になり、『自分の長所を見つける』のワークシートを参考にして、自分の長所を語り合う。(5分 2分 30秒×2回) 3) 自己尊重・他者尊重のワーク 4) 2人1組のペアを4人1組のグループにする。(6分 1分 30秒×4回) 5) 先ほどのワークで聴いた相手の長所を初めてグループになった2人に伝える。(他己紹介)。 6) やってみて気がついたことについて話す。		

- ➡ このワークでは、自分で自身の長所を見つけるだけでなく、聴き手からもう一度違う言葉で自分の長所を話してもらうことで、二度にわたり、自分の長所を確認できます。

➡ 被害者の子どもたちは、周りの人から自分を認められるような経験があまりないのではないのでしょうか。傷つけられる経験ばかりではなかったのでしょうか？

➡ 自分の長所をたくさん見つけるためには、考え方(見方)を変えるという手があります。

例)頑固 → 意志が強い

➡ 見方を変える、考え方を変えることで、短所が長所になることもあります。周囲に、子どもの長所を見つけ、認めてあげる事の出来る大人が必要なのです。

あなたの長所を確認しましょう

柔軟性がある	責任感がある	気が平気
実務的	注意深い	利口である
冒険心がある	勤勉である	ごまかしをしない
肯定的な力がある	自主性がある	勇気がある
信念を持っている	魅力的である	刺激を与えられる
積極的である	正直である	意志が強い
人なつこい	ひた向きである	礼儀正しく
理性的である	判断力がある	聡明である
思いやりがある	ユーモアがある	信頼されるタイプである
陽気である	熱心している	手直である
ゆったりしている	献身的である	几帳面である
落ちついていて	個性的である	あっさりしている
心がない	社交的である	洞察力がある
軽くなる	会話好きである	観察力がある
のんびりしている	影響力を持っている	もの分かりやすい
優しい	冷静である	おおらかである
楽観的である	賢い	読解力がある
真摯である	慎重である	有能である
想像力がある	創造力がある	好奇心が強い
共感性がある	文才がある	思慮深い
情け深い	寛大である	文章力がある

あなたの一番の「親友」は自分自身です。「親友」は尊敬すべき存在である、ということ覚えておいて下さい。
井山 里美

ワークシート⑤



自尊感情について

(レジメ ① エンパワメントと自尊感情)

自尊感情とは？ セルフ・エスティーム self-esteem

- 自己に対する評価感情
- 「他人と違う自分」に OK を出し、自分に誇りを持つ感情 = 自己受容
- 自分以外の他者も「自分は自分」と思ってもよいと考えられること
= 他者受容
- 自己肯定感と同様、心と身体の健康を保つためには必要なもの

自尊感情には、2種類あります。(無条件、条件付き)

- **無条件の自尊感情** ⇒ 基本的自尊感情
他者や世間体を気にせず、自分の長所も短所も含めて、「私はこれでいい」
「これで十分幸せ」と思える気持ち
「生まれてきてよかった」「何ができてもできなくても、自分には価値がある」
「自分は自分」
他者との比較ではなく絶対的かつ無条件で、根源的な感情。

無条件の自尊感情を考えられないと、自分がこの世にいらなくてもよいという考えに繋がります。
ここを高めて生きていくことが必要です。

➡ 一年に一回、誰でも無条件の自尊感情を感じられる日があります。それは、お誕生日です。
子どもたちの住む施設では、是非、被害者の子どもたちのお誕生日を一緒に祝ってください。
それが、無条件の自尊感情を高めることに繋がります。

○ 条件付きの自尊感情 ⇒ 社会的自尊感情

無条件の自尊感情の上に、積み立てていくものです。

どちらかと言えば、他者との比較によって得られる感情です。

何々ができる。他人と比較して私はどうである。などの自信を持つことで、私は価値がある。と認識できるようになります。

「できることがある」「役に立つ」「価値がある」「人より優れている」

➡ 自分自身が大切な存在であるという認識がないと、人権侵害が起こった時に、その試練をはねのけるだけのパワーが生まれません。

➡ 講師が模造紙に感情のタンクを描きます。

タンクには、不安とか恐怖とか、恥ずかしさなどの気持ちが入っています。

これは、被害者に危険が迫った時に感じる感情でもあります。こういう感情に気づくことで、危険が身近に迫っている、あるいは既に危険な状態であるということを認識できます。つまり、感情が、現状を教えてくれるサインの役割をするのです。

➡ ここで大切なのは、そのような危険なサインを察知し、NOを相手に出すためには、正当な怒りを感じることです。この正当な怒りは、「このかけがいのない私に何をするの？」という怒りです。

自分自身が大切な存在（ちゃんと自尊感情を持ち合わせている状態）という認識がなければ、この怒りは生まれません。

➡ エンパワメントとは、無力感からの脱却です。

自分自身の人権が奪われていないかどうかを確認するには、どうしたらよいでしょうか？

➡ 講師が模造紙に感情のタンクを新たに描きます。

この中に、自由、安心、自信、楽しい、嬉しいなどの快い感情が入っているかどうかを確認します。

このような感情が入っている時には、人権侵害の可能性は低いです。

でも、このような感情が全く感じられず、悲しい、苦しい、怖い、恥ずかしいなどの感情がタンクの中に入ってくるばかりなら、人権侵害を受けている可能線があります。

こうした感情は目に見えないものです。だから、その気持ちを感じるためには意識するしかありません。

➡ 人権侵害だと感じたときは、「NO！」を言うこともできます。『NO!』

被害に遭っている状況から、逃げてもいいんだ。『GO!』

助けを求めても良いのだ！という思いを持ってもらう必要があります。『TELL!』

子どもたちに、『 NO! GO! TELL! 』を伝えてください。



ストレス・マネジメント

(レジメ⑦ ストレス・マネジメント)

ストレスとは

➡ ストレスとは、身体反応です。外からの刺激によって心拍数が上がり、血圧が上がった時など、それを元の状態に戻そうとする反応（ホメオスタシス）が、ストレス反応です。

被害者を支援する者も、被害者自身も、色々なストレスにさらされています。

➡ ストレスというのは、全く悪いものでもありません。誰にでも、大なり小なりストレスはかかっています。でも、過度なストレスや慢性的にストレスは心にも、体にも危険です。ストレスに対してうまく適応できれば、状況に対応する力が増し、心身を強くします。

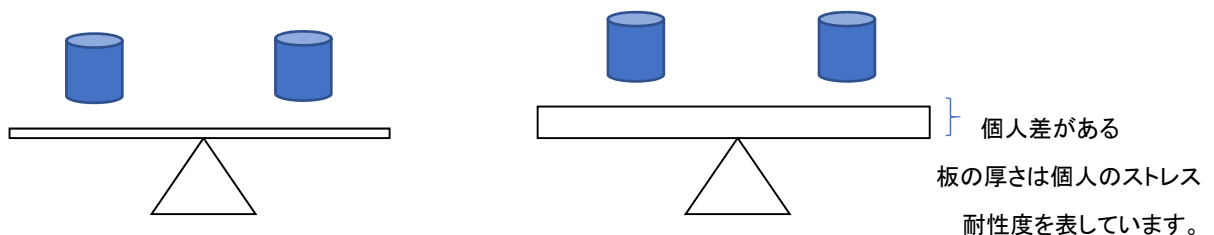
適度、なストレスは人生のスパイスとなり過度のストレスは体調不良の原因となる

ハンス・セリエ（カナダの生理学者）

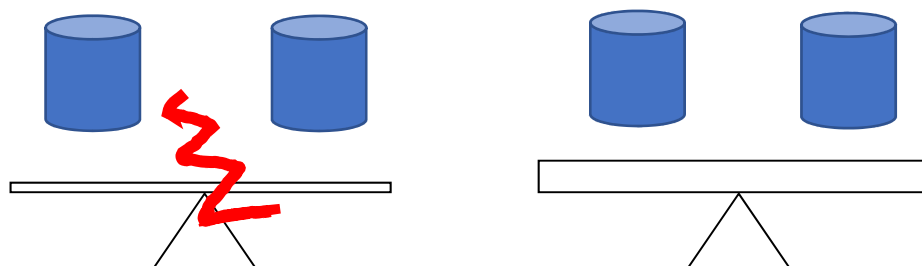
『ストレス反応は生体が回復するために有益である』

慢性的なストレス 5kgの負荷 500 kgの負荷

同じ状況であったとしても、ストレス耐性には個人差がある。



過度のストレスでは。。。ストレス耐性度が低い人は、バランスを取ろうとして板が折れてしまいます。これを人間の体に置き換えると、体調不良やメンタル不調が起こる状態と言えます。



- ➡ 前頭前野や海馬の委縮・扁桃核が過敏化 ⇒ 学習能力の低下
身の回りで起こるさまざまなことにより強く恐怖を感じるようになります。

セルフ・ケアのコツ(習慣化)

- 自分をよく知る
自分のことを客観視する ⇒ チェックリストなどを活用する

- ➡ では、ストレスサインチェックシートを使って、今の自分のストレスレベルをチェックしてみましょう。



ワーク： ストレスレベルを調べよう。

配布物：ワークシート ⑥

目的	自分のストレスのレベルをストレスチェックシートを使って判断する。		
形式・準備物	形式：各自 準備物：ストレスサインチェックシート（ワークシート⑥）	所要時間	15 分
ワーク説明	1) ストレスサインチェックシートを基に、自分のストレスレベルとチェックする。 2) 周りの人と、ストレスに関して意見交換する。 3) 自分の状態を知ることが、対処の第一歩という認識を持つ。		

- ➡ 自分の状態(心、体、行動)を知ることが、対処の第一歩になります。

セルフ・ケアのコツ(習慣化)

- 自分をよく知る
自分のことを客観視する ⇒ チェックリストなどを活用する。
- ストレスに気づく
心・体・行動の変化をストレス・サインとして受け止める

- ➡ ストレスは、全く悪いものではありません。ストレスとうまく付き合っていく(ストレスケア)の方法を知っていくことが大切です。

- ストレスと上手に付き合う
自身の感情を認める ⇒ 感情のタンクを意識する
肯定的な感情を感じることで、否定的な感情が薄らぐ
発想の転換「きつい、つらい、報われない」 ⇒ ※「わかる、できる、やるぞ」
セルフ・コンパッション self-compassion
自分を責めるのではなく、自分を思いやること
自分の頑張りを認めてやる。
信頼のできる相談相手を見つける

感情を認めながら話を聴いてくれる存在 ⇒ 感情は認められて落ち着く
レクリエーション・リラクゼーション・レスト(休息)

➡ ここで、ストレスケアの実践的な方法を24枚のカードを使いながら、紹介します。

(著作権の関係で、一つ一つのカードを紹介することはできません。出典: 24 Way of Calming feeling
¥1600 (without tax)ご興味のある方は、女性と子どものためのエンパワメント関西 e-mail: info@en-kan.jp
(Empowerment Kansai for Women and Children まで英語・日本語にてお問い合わせください。
<https://www.en-kan.jp>))



心を落ち着ける24の方法 (レジメ⑧ 心を落ち着ける 24 の方法)

身体的方法

1. 深呼吸の方法
指をそろくに見立てて、鼻から息を吸い、口から指のろうそくの火を吹き消さないように、細く長く息を口から吐く。副交感神経を落ち着ける作用があります。
2. 縄跳び
縄跳である必要はないが、体を大きく動かすことが、心を落ち着かせるのに有用です。
3. 手足をぶらぶらさせる
“怒り出ていけ”と声に出しながら、怒りが体から出ていくイメージ。
4. 自分自身を両手で抱きしめる

視覚的方法

5. ゆっくり動くものを見る
6. 外の景色を見る
7. 静かなところを想像する
8. 本を読む

聴覚的方法

9. 好きな音楽を聴く
10. 歌を歌う(鼻歌でも)
11. 誰かに話をきいてもらう
耳で聞き、目で様子を見ながら聞き、心で共感しながら聞き
12. 鏡を見ながら、自分をほめる
鏡を見ながら、自分に語り掛ける感じ。自分の存在を褒める。



創造的方法

13. 絵を描く
14. 字を書く
15. 手芸をする

ジグソーパズルをする

16. パンを焼く

粘土遊びをする、泥遊びをする

自分を癒す方法

17. 何かを少しだけ食べる

暴飲暴食をするのではなく、少しだけ口に何かを入れる

18. 水を少しだけ飲む

19. 誰かに抱きしめてもらう

20. 風呂に入る・シャワーをする

嫌なこと、ストレスを洗い流す感じ。

ユーモアの方法

21. 笑える本を読む

22. 笑える映像を見る

23. 誰かと一緒に笑いあう

24. 変顔をする

照れ笑い、照れ隠し、気分を変えるなど。

WORK



ワーク： ストレスケアの方法を見つけましょう。

目的	ストレスケアの方法を見つける。		
形式・準備物	形式：各自、数名の組をつくる 準備物：模造紙、付箋、マジック	所要時間	20 分
ワーク説明	1) 各自、ポストイットにストレスケアの方法を書いていく。 2) フリップボードに各自のポストイットを張って、アイデアを共有する。 3) 周りの人と、ストレスに関して意見交換する。		

➡ 寝るという方法も効果的です。寝るという状態は、脳が休まる唯一の方法です。

➡ 一つのストレスを軽減する方法として『ハグ』があがりましたが、『ハグ』は性被害を受けた子どもにとっては恐怖を呼び起こすことになることもある、という事を覚えておいてください。ですから、子どもによってはこの方法は使わない方がよいこともあります。

子どもの体はその子どもだけのものです。ですから、仕事で体を触らないといけない時は、必ず触ってもよい許可をとることが必要です。なぜ、触るのかという事も知らせることも必要です。

➡ 自分に合った方法でなければ、効果的なストレスケアにはなりません。重要なポイントは、自分に合っ

た方法を探すということです。自分に合った方法を見つける基準は、好きか嫌いかです。

➡ 人間関係において巻き込まれを防ぐ、とは相手との距離をうまく取る、という事です。

他者に対して ⇒ 過度の期待から適度な期待へ

自信に対して ⇒ 自分の人生への期待の明確化

自分の責任箇所を明確にする「これは誰の問題？」

不安全感を引きずらない ⇒ この世の中は、未完のことが殆どであると理解する。

➡ 時には、精いっぱい子どもをサポートしたけれども、志半ばで手放さなければならないことがあるかもしれません。自分がその子どもを良い方に導けなかった、からと言って、自分を責める必要はありません。そんな時はこの言葉が効きます。

『今じゃない、私じゃない。』

➡ 人が育っていくのには、時期があります。人は、色々な人に出会って生きていきます。自分ではない誰かが、その子の人生の転機をもたらすかもしれない。自分にできなかったからと言って、その子の人生が失敗になるわけではない、と考えながら自分の仕事をすることも必要です。

○ 効果の無い対処方法との決別

暴飲暴食・ニコチン依存・アルコール依存・暴力的な言動

人（他者）と過去は変えられない。

しかし自分自身と自分の未来、そして過去をどうとらえるか、は変えることができる。

➡ 子どもたちには、つらい過去だけでも、その過去を良く生き抜いた自分、と過去の経験を肯定的にとらえられるようになってもらいたい。過去は変えられない、しかし過去をどうとらえるかは変えることができる。そして、私は今の自分と、これからの自分の人生を自分で作る。という信念をもって生きてほしい。と伝えることが大切です。

自分の人生は、自分でコントロールできるという感覚を持つことが、大切です。

- ➡ 自由に、これまでの二日間のワークショップの内容を振り返り、グループで感じたこと、気づいたこと、これからの仕事に使えるワークのことなどを話し合しましょう。
- ➡ 各グループ代表が、ワークショップの参加者全員にグループ内のディスカッション内容を共有します。
- ➡ 最後に、講師による、まとめが行われて、この被害者中心主義手法のトレーニングを締めくくります。

∞ ∞ ∞ ∞ ∞

別添資料1

被害者中心主義手法 トレーニングマニュアル

ハンドアウト用 レジメとワークシート



レジメ ① エンパワメントとは

1)エンパワメントと自尊心感情

エンパワメントとは empowerment

内なる力(潜在的な能力、勇気、自己決定力、自己実現力等)に気づきその力を肯定的に使って生きることである。

人は生まれながらに生きる力を持っている。しかし、その力に気づく為には子ども時代であれば、親や教師のような周囲の大人からの肯定的な言葉がけや関わりが必須である。

力を引き出すとは、その人の力を信じて、その力の存在を相手に気付いてもらうこと。そして、その力の正しい使い方を伝えていくことである。

⇒情報・知識・スキルを伝える

自尊心感情について

自尊心感情とは？ セルフ・エスティーム self-esteem

自己に対する評価感情

「他人と違う自分」に OK を出し、自分に誇りを持つ感情 = 自己受容

自分以外の他者も「自分は自分」と思ってもよいと考えられること = 他者受容

自己肯定感と同様、心と身体の健康を保つためには必要なもの

無条件の自尊心感情⇒基本的自尊心感情

他者や世間体を気にせず、自分の長所も短所も含めて、「私はこれでいい」

「これで十分幸せ」と思える気持ち

「生まれてきてよかった」「何ができてもできなくても、自分には価値がある」「自分は自分」

他者との比較ではなく絶対的かつ無条件で、根源的な感情

条件付きの自尊心感情⇒社会的自尊心感情

どちらかと言えば、他者との比較によって得られる感情。

「できることがある」「役に立つ」「価値がある」「人より優れている」

基本的自尊感情を土台として、その上に条件的自尊感情を積み上げていくような感覚である。

社会復帰のためには、自分自身が大切な存在であるという認識と、無力感から抜け出し、自分自身の力に気づきその力を使って生きていくことが重要である。



レジメ ② ノンバーバル・コミュニケーションとは

2) ノンバーバル・コミュニケーション

○ 身体的表現

身振り・姿勢(頭・肩・手腕・脚による動作、ジェスチャー、姿勢など)

表情(無表情・顔をしかめる・泣く・笑う・不機嫌な顔)

視線(見つめる・目をそらす・視線が泳ぐ)

反復行動(貧乏ゆすり・体をゆらす・物をもてあそぶ・手の反復行動)

○ 語調(明瞭・不明瞭・口ごもる・声をひそめる・抑揚がない)

○ 音調(高い・低い・弱々しい・力強い)

○ テンポ(速い・ゆっくり・沈黙・息遣い)

○ ことば遣い(ていねい・ぞんざい・正確・不正確)



レジメ ③ 感情リテラシー

3)感情リテラシー

感情について

私たちの日常生活において、感情はとても重要である。

感情が適切な状態であれば、人は能力を最大限に発揮できる。

知識が豊富で、高度なスキルを持っていたとしても成功を手にするわけではない。

自分自身の感情を管理する能力が必要となる。

気づき⇒理解⇒対処⇒行動(問題解決)

感情の性質

- 感情は誰もが持っている
- 感情に良い悪いはない(全ての感情が自分にとって大切なもの)
子どもの機嫌のいい時には褒め、不機嫌(怒り・悲しみ・イライラ)になると叱る。
- 肯定的な感情を表現する言葉と、否定的な感情を表現する言葉は存在する
- 感情と行動は違う 怒り○ 暴力的な表現×
- 感情は変化する⇒時間が経つと、落ち着いて冷静な判断ができる。
- 感情は出せば穏やかになる(感情は認められて初めて落ち着く)
出来事ばかりを聴いてしまうのではなく、その時に感じた感情にも焦点を当てる。
感情を認められることによって、落ち着きを取り戻す。
- 感情には段階がある
怒り、悲しみ、楽しい、うれしい、喜び、不安、恐怖など、それぞれの感情には段階がある。ムツとした状態 ⇒ 怒り ⇒ 激怒 ⇒ 憤怒
- 感情は伝染する
周囲の誰かが不機嫌だとすると、自分までが何か不機嫌になってしまう。
- 自分の感情の責任者は自分(他者のせいではない)
「あなたがそんなことさえしなければ、私もそんなに怒らない。あなたが私を怒らせたのだ。」＝責任転嫁



レジメ ④ コミュニケーション・スキル

4)コミュニケーション・スキル

傾聴とは

相手の話をじっくり共感しながら聴くことで、相手を理解し信頼関係を構築するための営みである。

傾聴の効果

- 信頼関係ができる
自分を理解してくれるという思いを持ち、不安や悩みを分かち合える人が存在するという安心感を持つ。
- 自己理解が進む
話を注意深く聴いてもらい、それに対して応答されることによって、話し手は自分が言っていることを客観視できるようになる。
- 自己受容が進む
聴き手から関心を持たれ、受け入れてもらえる体験によって、他者から関心を持たれ理解されていい存在だと思えるようになる。
- 行動の変化
自己受容が進むにつれて、自身を客観視できるようになり問題解決が進む。
- カタルシス効果
すっきりする感覚を味わうことができる。

3つの『きく』について

- 聞く(hear) 言葉を音としてとらえるような『聞き方』
- 訊く(ask) 尋ねる、質問する、取り調べる、責める
- 聴く(listen) 聴こうと努力する、熱心に聴く、こころを込めて聴く
相手を理解しようとし、積極的に耳を傾ける『聴き方』

傾聴の基本的態度

- 共感的理解
「あたかも・・・であるかのように」想像力を働かせる。
話し手の世界をあたかも自分自身のものであるかのように感じ取る。
- 感情を認めながら聴く(感情への応答)

話し手の感情の表現を受け止めて、感情の言葉を繰り返す
「人と会いたくないのです。人が近く来ると不安でたまらないのです。」
「人が近く来ると、不安を感じるのですね。」
子どもが感じている感情に名前を付ける作業が必要になる。
⇒状況と感情を結び付けて応答する。

自己表現について（誠実・率直・対等・自己責任）

好感を持たれる話し方

気持ちを伝える <アサーション・トレーニング>

受動的表現

攻撃的表現

積極的表現

「人は好感を持っている人の話はよく聴く」

1) 安心、安全 2) 所属感 3) 承認 4) 自由 5) ユーモア

笑顔は対人関係をつくる洗練された非言語コミュニケーション

「私たちは一緒に笑ってくれる人と親密な絆を結ぶ。そして、一番居心地のいい人と一緒にいるときに、一番よく笑う。」

チップ・ウォルターの『この6つのおかげでヒトは進化した』



レジメ ⑤ 境界線を知る

5) 境界線を知る

境界線とは

他者との距離感

誰もが感情・身体・考え・物に境界線を持つ

相手との関係性、その日の自分自身の体調や感情によっても距離は違ってくる。

教師と生徒 医療従事者と患者 支援者と被支援者

意識することで、人権侵害を防ぐことができる

パーソナル・スペース

自分自身の安心できるスペース 成長の過程で形成される

他者が入ってくると、圧迫感や恐怖感を感じる

安心感や、親密感を感じる距離はお互い違う

物理的な距離・心理的な距離

お互いの距離を縮めるには？

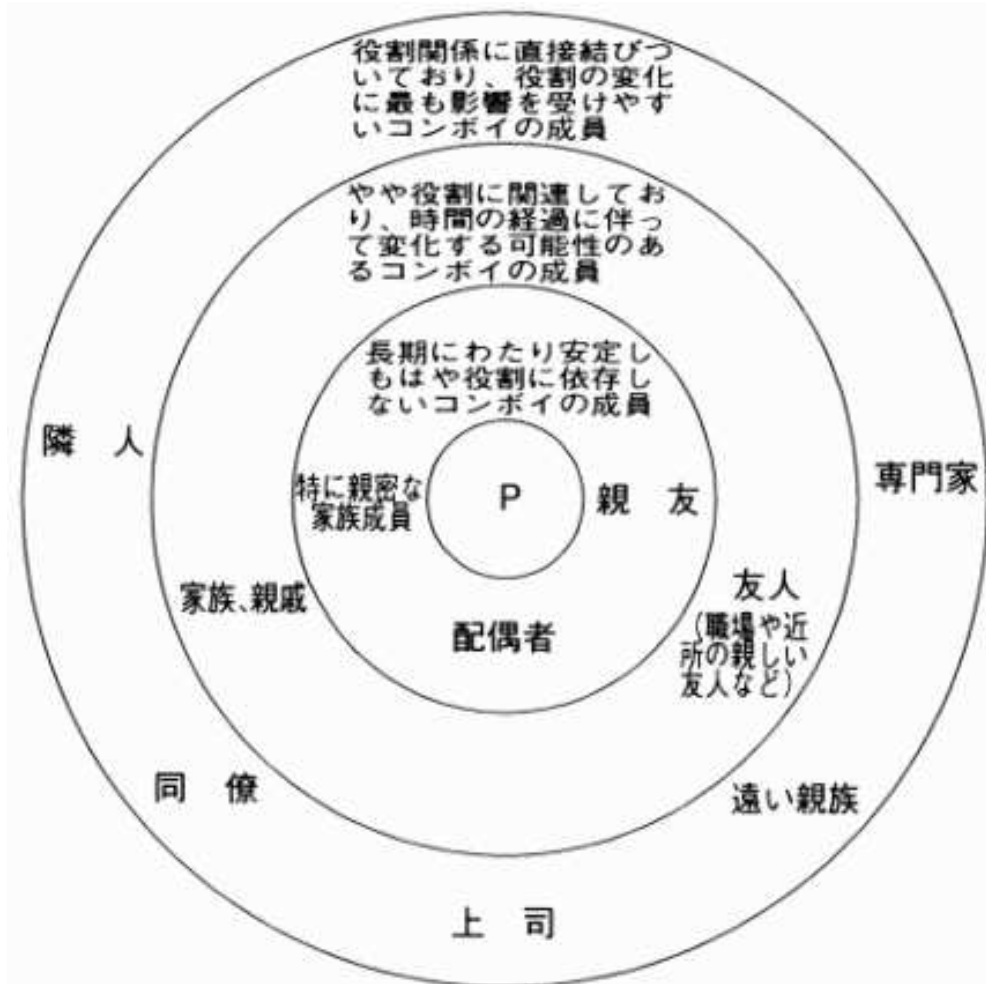
境界線は自分自身が決める

侵害されそうな状況なら、NO を言ってもよい

誰かに NO と言われたときは、自分自身の言動を一時停止する

NO のサインは拒絶ではない

コンボイ・モデル(convoy model) Kahn & Antonucci (1980)
(Kahn,R.L.et al. 1980 より)



Bowlby の愛着理論をもとに、生涯にわたる社会的相互作用に拡大したもの。

施設スタッフが目指す支援とは？

入所する子どもが生涯にわたって(施設を退所した後も)、ソーシャル・サポートを受けられるような(ヘルプを発信できる)力を引き出す必要がある。

施設に入所している間は、施設の職員がコンボイの役目を果たすが、退所してからのコンボイを見つけることが重要。



レジメ ⑥ 力関係について

6) 力関係について

ジェンダー問題 力関係を形成し、暴力を生む

- あり方を規定する「女らしさ・男らしさ」「女性(男性)はこうあるべき」
- 役割を与える 性別役割分業
- 例外を排除する
 - * 「自分らしく」生きることを制限する
 - * 様々な社会制度に反映されて男女の格差をつくりだす
- 力の落差(社会的・経済的)
 - * 男女の間に主従関係が生じる⇒暴力が生じる可能性が高まる

規範的な意味合いがある

ある人が、その性別ゆえにとることを社会的に期待される行動パターン

期待＝そうあるべきだ、そうしなければならない

期待に反した場合、ガッカリされるだけでなく、怒られたり、罰を与えられたりする(そういう責めをサンクションという)

女性であること男性であること、そのいずれでもないことに関わりなく、
みんながお互いを認めあい、個性や能力を発揮できる社会
何らかの生き方を押し付けられるのではなく、自分らしい生き方を自分で決め、自分に自信を持ち、笑顔で生きられる社会

ジェンダー問題以外に、力関係を形成する要因は？



レジメ ⑦ ストレス・マネジメント

7) ストレス・マネジメント

ストレスとは

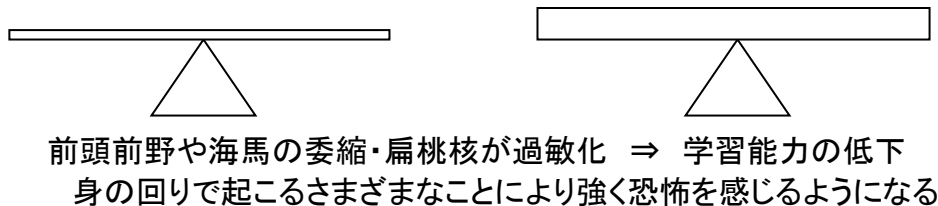
適度なストレスは人生のスパイスとなり、過度のストレスは体調不良の原因となる

ハンス・セリエ(カナダの生理学者)

ストレスに対してうまく適応できれば、状況に対応する力が増し、身体を強くする

『ストレス反応は生体が回復するために有益である』

慢性的なストレス 5kgの負荷 500 kgの負荷
同じ状況であったとしても、ストレス耐性には個人差がある



セルフ・ケアのコツ(習慣化)

- 自分をよく知る
自分のことを客観視する⇒チェックリストなどを活用する
- ストレスに気づく
心・体・行動の変化をストレス・サインとして受け止める
- ストレスと上手に付き合う
自身の感情を認める⇒感情のタンクを意識する
肯定的な感情を感じることで、否定的な感情が薄らぐ
発想の転換「きつい、つらい、報われない」⇒※「わかる、できる、やるぞ」
セルフ・コンパッション self-compassion
自分を責めるのではなく、自分を思いやること
信頼のできる相談相手を見つける
感情を認めながら話を聴いてくれる存在⇒感情は認められて落ち着く
レクリエーション・リラクゼーション・レスト(休息)

人間関係において巻き込まれを防ぐ⇒相手との距離をうまく取る

他者に対して⇒過度の期待から適度な期待へ

自信に対して⇒自分の人生への期待の明確化

自分の責任箇所を明確にする「これは誰の問題？」

不全感を引きずらない⇒この世の中は、未完のことが殆どであると理解する

効果の無い対処方法との決別

暴飲暴食・ニコチン依存・アルコール依存・暴力的な言動

自分の人生は自分でコントロールできるという感覚を持つ

人と過去は変えられない、しかし自分自身と自分の未来、そして過去をどうとらえるか
変えることができる。



レジメ ⑧ 心を落ちるける 24 の方法

身体的方法

1. 深呼吸の方法
指をそろくに見立てて、鼻から息を吸い、口から指のろうそくの火を吹き消さないように、細く長く息を口から吐く。副交感神経を落ち着ける作用があります。
2. 縄跳び
縄跳である必要はないが、体を大きく動かすことが、心を落ち着かせるのに有用です。
3. 手足をぶらぶらさせる
“怒り出ていけ”と声に出しながら、怒りが体から出ていくイメージ。
4. 自分自身を両手で抱きしめる

視覚的方法

5. ゆっくり動くものを見る
6. 外の景色を見る
7. 静かなところを想像する
8. 本を読む

聴覚的方法

9. 好きな音楽を聴く
10. 歌を歌う(鼻歌でも)
11. 誰かに話をきいてもらう
耳できき、目で様子を見ながらきき、心で共感しながらきく
12. 鏡を見ながら、自分をほめる
鏡を見ながら、自分に語り掛ける感じ。自分の存在を褒める。

創造的方法

13. 絵を描く
14. 字を書く
15. 手芸をする
ジグソーパズルをする
16. パンを焼く
粘土遊びをする、泥遊びをする

自分を癒す方法

17. 何かを少しだけ食べる
暴飲暴食をするのではなく、少しだけ口に何かを入れる
18. 水を少しだけ飲む
19. 誰かに抱きしめてもらう
20. 風呂に入る・シャワーをする
嫌なこと、ストレスを洗い流す感じ。

ユーモアの方法

21. 笑える本を読む
22. 笑える映像を見る
23. 誰かと一緒に笑いあう
24. 変顔をする
照れ笑い、照れ隠し、気分を変えるなど。



ワーク： 子どもに将来どうなってほしいですか？

配布物：ワークシート ①

目的	担当している子どもたちが将来どうなってほしいか、ということを考えることで、支援者が指針としていることや、職員としてどのように接するかを明確にする。子どもの将来と適切な関わりを考えるワーク		
形式・準備物	形式：グループワーク 準備物：ワークシート①	所要時間	20 分
ワーク説明	1) 担当している子どもたちが、将来施設等を離れて生きていく際にどうなってほしいかを考え、思いついたことを各自ワークシートに記入する。 2) クループでワークシートをもとに話し合う。 3) 全体でシェアする。		



ワーク： 感情の言葉のワーク

配布物：ワークシート ②、③

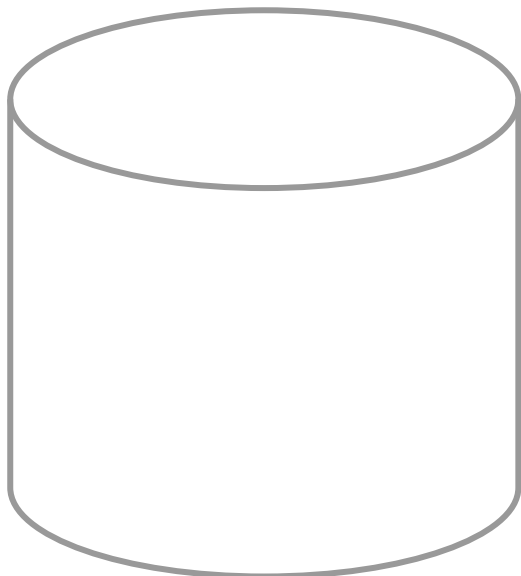
目的	子どもたちと関わる中で、被害を受けた子どもたちを受容するには、感情を認めることが重要である。感情の言葉など感情について知り実践に活かす。		
形式・準備物	形式：グループワーク 準備物：ワークシート②、ワークシート③	所要時間	10 分
ワーク説明	1) ワークシート②に「うれしい」「楽しい」など、気持ちを表す言葉を、各自 15 以上思いつくままに書く。 2) 数名に、書いた言葉やいくつ記入できたか訊く。 3) ワークシート③を見てどう感じたか。数名に聞く。		



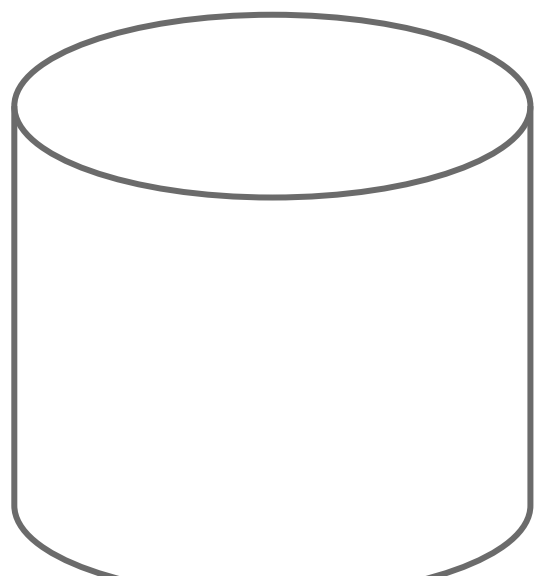
ワーク：感情のタンクのワーク

目的	参加者が被害者の気持ちを想像する		
形式・準備物	形式: グループワーク 準備物: 造紙 2 枚、付せん、マジック	所要時間	10 分
ワーク 説明	1) 模造紙に感情のタンクを描き、まずは被害者の子どもの気持ちを考える。 2) 各自、付箋に感情を一つ一つ書き、模造紙の上のタンクの中に貼っていく。 3) 感情のタンクに貼られた感情の言葉を見ながら、被害を受けた子どもたちが何を感じているのかを皆でブレインストーミングする。 4) 次に、もう一つの感情のタンクを描く。そのタンクには、被害者の子どもたちに、将来なってもらいたい気持ちを書き入れていく。 5) 先ほどと同じく、各自付箋に感情の言葉を書き、それを模造紙に貼っていく。 6) 模造紙のタンクに貼られた感情の言葉を見ながら、皆で意見を交換する。		

被害者のこどもの気持ち



将来なってもらいたい気持ち





ワーク：コミュニケーション・スキルを高める

目的	子どもたちと関わる中で重要となる、コミュニケーション・スキルをブラッシュアップする。特に、子どもに対して共感的理解を深めるために、感情を認めながら話を聴く方法を体験する。		
形式・準備物	形式：相談員役と相談者役、観察役の3人1組で行うロールプレイとグループワーク準備物：相談事例	所要時間	35 分
ワーク説明	1) 3 人 1 組になり、A：話し手・B：聴き手・C：観察者を決める。 2) それぞれの役になり、ロールプレイをする。 3) A：話し手が話しやすい位置に B：聴き手は座る。 C：観察者は、ロールプレイをただ観察する。(会話にくわわらない) 4) 役割を変えて数回行う。(全員が各役割を体験することが望ましい) 1 回 3 分 5) シェアする		



ワーク：STOP のワーク

目的	被害にあった子どもたちは、境界線を侵害されてきたため、コントロールされたり、他者をコントロールすることに気がついていないことがある。そこで、お互いの安心できる距離を見つけるワークをとおして、人にはそれぞれ身体や感情などに境界線があり、尊重されなくてはならないことを知る。 人によりその距離は異なる。		
形式・準備物	形式：グループワーク 2人1組 準備物：机のない会場	所要時間	5 分
ワーク説明	1) 2 人 1 組になって、離れて向かい合って立つ。A は、その場にじっととどまる。 2) BはAに向かって歩く。Aは、安心できないと感じたら「ストップ」と言って手を挙げる。Bはすぐ止まる。 3) この距離が、Aの安心できる距離である。 4) 次にBは、その場にじっととどまる。 5) AはBに向かって歩く。Bは、安心できないと感じたら「ストップ」と言って手を挙げる。 6) Aはすぐ止まる。		



ワーク：コンボイのモデル

配布物：ワークシート ④

目的	子どもたち自身に境界線を意識できるようになってもらうため、また、担当者が自分自身の立場を明確にし、巻き込まれや共依存を防ぐ。		
形式・ 準備物	形式：グループワーク 2人一組 準備物：ワークシート ④	所要時間	2 分
ワーク説明	コンボイのモデルの図を使い、担当する子どもと自分たちの関係性を明確にする。 「コンボイのモデルの図」…子どもを中心とし、子どもを取り巻く様々な人について考え、支援者としての自分は図のどこにあるか。 自分の立ち位置を確認する。		



ワーク：力関係に気づくワーク

目的	権威的になったり高圧的になるのを防ぐために、力関係のモデルを体験する。		
形式・準備物	形式:グループワーク 2人1組 準備物:机のない会場	所要時間	10分
ワーク説明	1)2人1組になる。AとBを決める。 2)Aは椅子に座る。 3)Bは立ったままでBは腕を組んだり、Aに向き合わないでAとBは話す。Aを見ないで話す。 4)交替してそれぞれが体験する。 5)4人1組になり感想を話す。		



ワーク：暴力を考えるワーク

目的	暴力とはなにか？意見を出し合って、どんなことが暴力と考えられるか、どういう状況で暴力が生まれるかの理解を深める。		
形式・準備物	形式:グループワーク 2組に分ける 準備物:机のない会場、模造紙、付箋、マジック	所要時間	15分
ワーク説明	1)グループを作り、椅子を寄せ合い円になる。 2)グループで意見を出し合い、書記となる人が模造紙に意見を書き込んでいく。 3)暴力に対するイメージを膨らませる。		



ワーク：暴力の彫像

目的	権威的になったり高圧的になるのを防ぐために、力関係のモデルを体験する。		
形式・準備物	形式:グループワーク 2組に分ける 準備物:机のない会場	所要時間	25分
ワーク説明	1)「暴力を考えるワーク」で考えた暴力を基に、各組『暴力』をイメージする一シーンを考える。 2)各組、暴力の『彫像』を作る。 3)3カ所、ポーズを変化させて、暴力的でない彫像にする。 4)各グループごとに「暴力の彫像」を変化させて「暴力的でない彫像」を披露し合う 5)気づいたことや感じたことを話す。		



ワーク：力関係を構成する要因について考えてみましょう。

目的	権威的になったり高圧的になるのを防ぐために、力関係のモデルを体験する。		
形式・準備物	形式:グループワーク 数組に分かれる 準備物:机のない会場、模造紙、付箋、マジック	所要時間	10分
ワーク説明	1. 男女以外で、力関係を形成する要因を考えてもらう。 2. 各自ポストイットに自分の考えを書き、それをフリップボードに張る。 3. グループごとに、出されたアイディアに関して感じたこと、気づいたことを話し合う。		



ワーク： あなたの長所を確認しましょう。

配布物：ワークシート ⑤

目的	低下した自尊感情を高めるために、自分に対して肯定的な視点を持つことが重要となる。『自分の長所を見つける』のワークシートを使い、自分の長所を沢山見つける。		
形式・準備物	形式：グループワーク 2人1組に分ける 準備物：『自分の長所を見つける』ワークシート	所要時間	30 分
ワーク説明	1) 自分の良いところを見つけるワークシートに各自記入 2) 2人一組になり、『自分の長所を見つける』のワークシートを参考にして、自分の長所を語り合う。(5分 2分30秒×2回) 3) 自己尊重・他者尊重のワーク 4) 2人1組のペアを4人1組のグループにする。(6分 1分30秒×4回) 5) 先ほどのワークで聴いた相手の長所を初めてグループになった2人に伝える。(他己紹介)。 6) やってみて気がついたことについて話す。		



ワーク： ストレスレベルを調べよう。

配布物：ワークシート ⑥

目的	自分のストレスのレベルをストレスチェックシートを使って判断する。		
形式・準備物	形式：各自 準備物：ストレスサインチェックシート	所要時間	15 分
ワーク説明	1) ストレスサインチェックシートを基に、自分のストレスレベルとチェックする。 2) 周りの人と、ストレスに関して意見交換する。 3) 自分の状態を知ることが、対処の第一歩という認識を持つ。		



ワーク： ストレスケアの方法を見つけましょう。

目的	ストレスケアの方法を見つける。		
形式・ 準備物	形式: 各自、数名の組をつくる 準備物: 模造紙、付箋、マジック	所要時間	20 分
ワーク説明	1) 各自、ポストイットにストレスケアの方法を書いていく。 2) フリップボードに各自のポストイットを張って、アイデアを共有する。 3) 周りの人と、ストレスに関して意見交換する。		

子どもに将来どうなってほしいですか？



感情の言葉

書いてみよう

♪ 感情を表す言葉 ♪

次のリストには、肯定的な感情を表す言葉も否定的な感情を表す言葉もあげています。あなた自身が持っている感情を表す言葉を付け加え、これらを普段の会話に取り入れましょう。

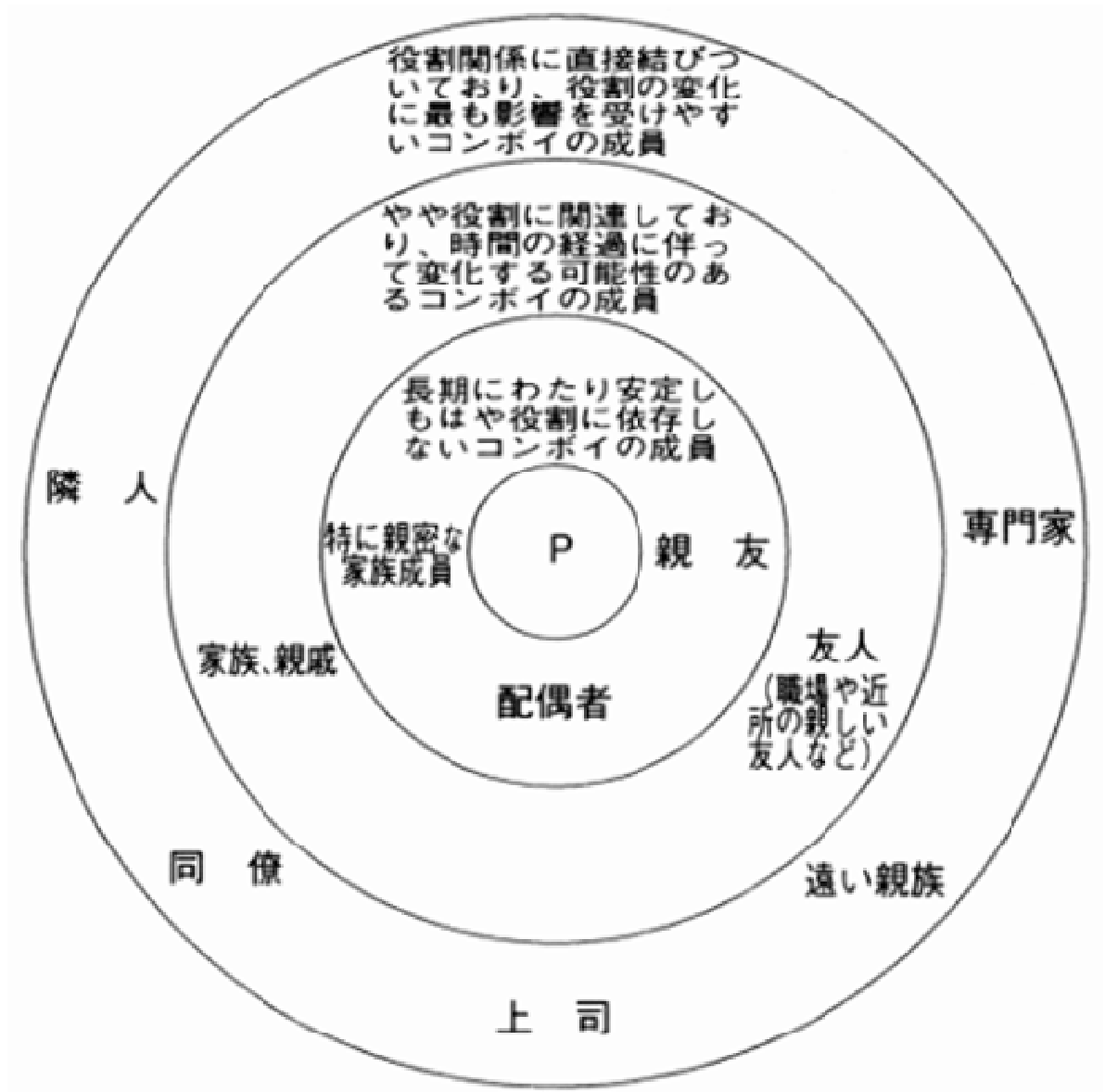
○ 肯定的な感情を表現する言葉

受け入れられる	達成感	愛情に満ちている	あいまいな
落ち着いた	快適な	思いやりがある	自信
満足	楽しい	喜んで	夢のような
熱心な	有頂天な	大得意の	うきうき
いきいき	気まぐれな	空想的な	リラックス
うっとり	くすっと笑う	よい	うれしい
ほっとする	興奮している	とてもうれしい	最愛の
自慢	温和な	どぎまぎ	うまくいく
喜ぶ	誇らしい	くつろいだ	幸せな
懐かしい	滑稽な	歓迎	安心
ばかげた	驚く	思慮深い	わくわく
不思議な			

○ 否定的な感情を表現する言葉

心配	怒り	いらいら	不安
うんざり	くやしい	むかつく	混乱
反抗的	落胆	気落ち	がっかり
まごつく	決まりが悪い	ひどく怒る	憤慨
わびしい	欲求不満	激怒	びっくり
寂しい	気難しい	やましい	憎い
ぞっとする	敵意のある	傷つく	腹が立つ
困る	ねたましい	退屈	ひとりぼっち
神経質な	圧倒	迷惑	落ち着かない
後悔	はねつけられる	おびえる	悲しい
おどおど	恥ずかしい	ゆううつな	心地よくない
満足いかない	モヤモヤ	怖い	当惑

疲れた 『親と子どもの感情BOOK』（築地書館 エリザベス・クレアリー著 田上時子＋本田敏子訳）



コンボイ・モデル(Convoy Model) Kahn & Antonucci (1980)

(Kahn, R.L. et al. 1980 より)

あなたの長所を確認しましょう

柔軟性がある	責任感がある	気が利く
実務的	注意深い	利口である
冒険心がある	勤勉である	ごまかしをしない
肯定的な力がある	自主性がある	勇気がある
信念を持っている	魅力的である	刺激を与えられる
機敏である	正直である	意志が強い
人なつっこい	ひた向きである	礼儀正しい
理性的である	判断力がある	聡明である
思いやりがある	ユーモアがある	頑張れるタイプである
陽気である	熟練している	率直である
ゆったりしている	献身的である	几帳面である
落ち着いている	個性的である	あっさりしている
心が広い	社交的である	洞察力がある
頼りになる	会話好きである	観察力がある
のんびりしている	影響力を持っている	もの分かりがいい
優しい	冷静である	おおらかである
楽観的である	賢い	説得力がある
真摯である	慎重である	有能である
想像力がある	創造力がある	好奇心が強い
共感性がある	交渉力がある	思慮深い
情け深い	寛大である	文章力がある

ストレスサインチェックシート

下記の項目は、ストレス過多になった時に起こりがちなサインです。あてはまるものがあるか、チェックをしましょう。

- * 遅刻や早退が多くなった。
- * 欠勤が多くなった。
- * 仕事上のミスやトラブルが増えた。
- * 服装の乱れが目立つ。(身だしなみを気遣うことが少なくなった。)
- * 仕事に対する意欲が乏しくなった。
- * 少しのことで怒りっぽくなった。
- * 感情の起伏が激しくなった。(喜怒哀楽の変化に周囲が戸惑う)
- * ”ボォー”としていることが多くなった。
- * 「頑張って」とか「期待しているよ」という周囲の言葉が疎ましく、また負担に感じられるようになった。プレッシャーを感じる。
- * 「仕事を辞めたい」と口にすることが多くなった。
- * 飲酒量が異常に増えた。煙草の本数が激しく増えた。

いつもと違う変化が長期にわたり続いたときは要チェックです。その変化は上記のような行動面、精神面、嗜好面に現れます

☆ このような兆候が見られたからといって、一概に「メンタル不全」と決め付けることはできませんが、「いつもと違う」という変化に自分自身や周囲が気付くことが大切です。

あなたの一番の「親友」は自分自身です。「親友」は尊敬すべき存在である、ということを覚えておいて下さい。

井山 里美



被害者中心主義手法トレーニングマニュアル

～人身取引被害者によりそった支援を届けるために～

発行：JICA メコン地域人身取引被害者支援能力向上プロジェクト

発行日：2017 年 10 月 20 日

問い合わせ先：jica.cm4tip@gmail.com

