

1. 歓迎

↓講義式座席位置

- ・ 主催者から研修参加者への歓迎の意を表明し、研修の目的を確認する。
- ・ この研修の目的
HIV 陽性者としてスピーカー活動をするうえで必要な、姿勢、知識、技術などを、お互いの経験や問題意識を共有することによって自ら確立・向上させていくことを目的とする。

2. 歓迎

↓講義式座席位置

目的

- ・ これから実施される研修会プログラムの概要を参加者に知らせ、おおよそどんな進行をしていくのかを確認してもらう。

準備

- ・ 研修の概要について書いた資料を事前配布しておく。また、予定表を大きな紙に書いて貼っておくか、ホワイトボードに書いておく。

活動

- ・ 事前資料などを見てもらいながら、おおまかなスケジュールを確認していく。
- ・ スタッフ、ファシリテーター、コメンテーターを紹介する。

3. グループワークとグラドルールについて

↓講義式座席位置

目的

- ・ 参加者に、ピアによる多方向的なグループワークについてのおおまかな理解と、グラドルールの承諾をしてもらう。

準備

- ・ 多方向ワークショップについてよく持たれるさまざまなイメージと、このワークショップについてのイメージのヒントを事前資料に書いておき想像しておいてもらう。できれば事前のオリエンテーションが望ましい。

- ・ グランドルールを事前資料に入れて読んでおいてもらう。

活動

- ・ ファシリテーターから、多方向的ワークショップについてのヒントを提供する。一方的な講義形式や、ディベート、採決を必要とする会議などどう違うのかを簡単に解説しておく。実際にこれから体験してもらってからわかることなので、詳しく説明する必要はない。
- ・ 多方向的なグループワークの特徴をあげておく。誰かが絶対的な正解を知っていて、一方的教える立場と教わる立場があるのではない。多方向に経験や意見を共有することによって、自らの気づきを得ることができる。話すことだけでなく聞くことのトレーニングでもある。専門化による指導ではなく、グループ・ワークという形式をとっている。
- ・ グランドルールを読む。ファシリテーターが読むか、参加者が一項目ずつ読む。

* * * * *

グランドルール

(ぶれいす東京において使用されているグランドルールを引用)

1. 守秘義務を守ってください。
 - ・ 研修会中に見聞きした個人的な情報は、研修会内にとどめてください。
 - ・ 発言は個人の責任において話せる範囲で行いましょう。
2. 話やすい環境になるように、お互いに心がけましょう。
 - ・ 誰かが話をしているときは、耳を傾けましょう。
 - ・ お互いのペースを尊重して打ち解けていくようにしましょう。
 - ・ 話したくないことは話さなくてかまいません。また、居心地の良い自分の限界から踏み出してみるのもいいかもしれません。
3. 自分の個人的な経験から話せることを話しましょう。
 - ・ 「誰でも〇〇である」とか「ふつうは〇〇だ」などと決め付けるのは避けて、「わたしの経験では〇〇だった」とか「自分の場合は〇〇でした」などの表現をしてみましょう。
4. 批判的になったり、決めつけたりしないでください。
 - ・ みなさんの経験や考えが正しいとか間違っているといったことを判断する場ではありません。
 - ・ あなたと異なる経験や意見を持っている人がいることは重要なことです。
 - ・ このグループはひとつの考えや結論を導き出すためのものではありません。
5. 多様な人々が参加していることを忘れないようにしましょう。
 - ・ 自分とは異なる生活スタイル、価値観、問題意識を持っている人がいることを理解しましょう。
 - ・ 誰もが自分の性別、セクシュアリティ、国籍、経済状態などを話したいとはかぎりません。

6. 言葉による暴力は厳禁です。

- ・ 怒りなどの感情をもつことがあったとしても、それを他の人に向けて攻撃してはいけません。自分の感情を上手に表現できるように努力してみましょう。
- ・ 自分自身でコントロールできない場合は、グループワークから一時的に席をはずすといった回避方法をとってみましょう。

7. 時間が限られていることを理解してください。

- ・ スケジュールにしたがって、開始・終了しますので時間厳守です。
- ・ 時間の都合上、ファシリテーターが話を中断するようなことがあるかもしれません。

4. アイスブレイク

↓ひとつの円座の椅子を外に広げたかたち

目的

- ・ 参加者が互いを認知する。各自の打ち解け方を尊重して、段階的に気分のほぐしをおこない、場の共有を認識してもらう。また、スピーカーをする時に、参加者の気分をほぐしたり、互いの認知を促すための方法を学ぶことにもなる。

準備

- ・ 机をすべて脇に寄せて、椅子のみを円座を大きく外に広げたかたちにしておく。
- ・ このパートではメモをとったりする必要がないので、なるべく手ぶらで参加できることを伝えておく。

活動

- ・ 簡単にアイスブレイクの目的を伝え、積極的な参加をうながすと良い。初回のアイスブレイクは、お互い初対面になることが多いため、ファシリテーターが準備して行うと良い。
- ・ 身体条件や会場の広さなどを考慮に入れた上で、身体を軽く動かしながら参加者同士が認知するきっかけのようなものが望ましい。濃密な身体接触は避けたほうがよい。
- ・ アイスブレイク例：会場をぐるぐる歩いてもらう → すれ違った人と挨拶をする → すれ違った人と握手をする

5. 自己紹介

↓椅子を5～7名の円座にする

目的

- ・ 少人数（5～7人）で、お互いのバックグラウンドやパーソナリティを知り合う。スピー

カーにとって重要な要素である他人の話を傾聴することと、自分のことを話すトレーニングの始まりでもある。

準備

- ・ 少人数（5～7人）のグループが独立して円座を組めるよう椅子を配置する。
- ・ あらかじめ、どういうグループわけにするか考えておく。
*スピーカー経験、ワークショップ経験、ジェンダーバランスなどを考慮する。

活動

- ・ グループわけを発表し、5～7名のグループに分かれて椅子のみの円座についてもらう。
- ・ このパートの目的を簡単に説明して、皆で一人の話に傾聴して促す。
- ・ 一人ずつ自己紹介をしてもらう。紹介のポイントを3点（例えば、呼び名、／参加のきっかけ／今の気分）に絞ってもらい、まずファシリテーターが見本を示すことから始めるとよい。時間を決めて話してもらう（一人2～3分程度）。
- ・ 自己紹介が終わったら、グループごとに2、3人に、自己紹介をした感想、傾聴してもらった感想、聞く立場の経験をした感想、どんな自己紹介が伝わりやすかったかなどを話してもらう。

6. 共通点と相違点について

↓椅子を5～7名の円座にする（ホワイトボードあり）

目的

- ・ 多方向的グループワークを行うために必要な、共通点と相違点についての理解をする。また、他の参加者の共通点と相違点について考え、今後 HIV 陽性者としてスピーカー活動をするうえでの自分自身の立場を確認するきっかけにもなる。

準備

- ・ ホワイトボードの左右に「共通点」「相違点」と書いておく。

活動

- ・ まずファシリテーターが、身近にあるグループ・団体（会社、町内会、運動部、学校のクラス、テニスのサークルなど）を例にあげて、その構成員の共通点と相違点をホワイトボードに書いてみる。
- ・ 次に、この研修会の参加者同士の共通点と相違点について共通点と相違点について話し合ってもらう。ホワイトボードに共通点として「HIV 陽性であること」と書き、どんな相違点、多様性があるか、ありうるかを話し合ってもらう。
- ・ 最後に、HIV 陽性者が集まってスピーカー研修のグループワークを行うかを考えてもらう。

7. 動機についてのワーク

↓椅子を5~7名の円座にする（ホワイトボードあり、テーブルあり）

目的

- ・「なぜ HIV 陽性者としてのスピーカーをするのか」、各自が自身の動機について考える機会を持ち、それを参加者同士で共有することによって、動機の多様さと共通点を見つけてもらう。また、自分自身が発見していなかった動機に気づく機会でもある。

準備

- ・筆記用具と、大き目の付箋をたくさん用意しておく。ホワイトボードを組み数分だけ用意しておく。なければ大きな模造紙を壁などに貼っておく。

活動

- ・ひとりひとりに付箋を配り、各自が「なぜ HIV 陽性者としてのスピーカーをするのか」という理由を書いてもらう。ひとつの付箋にはひとつの事柄を書いてもらう。できるだけ多くの枚数が集まるように、「こんな気持ちも少しはあるかもしれない」といったことも書いてもらうとよい。
- ・出来た付箋をホワイトボードに各自で貼ってもらい、共通項を見つけてまとめてタイトルをつける。わかりにくい表現は書いた人に意味を聞きながら進めていく。まとめてタイトルをつけている過程を大切に。無理にまとめる必要はない。
- ・グループごとに参加者1名が代表して発表をする。発表者は自分なりにグループで起きたことを紹介すればよい。まとめる必要はない。
- ・もしも時間があれば、発表のあともう一度グループごとに、各自の動機について話し合いをしてもらう。

8. 依頼主と参加者について考える

↓椅子を5~7名の円座にする（ホワイトボードあり）

目的

- ・スピーカー依頼をするのはどんなところで、その参加者がどんな人たちなのかを考える。スピーカー機会と参加者の多様性に気づき、ニーズを認識する機会とする。

準備

- ・ホワイトボードの4列×15行くらいの表を書いておき、上部に「依頼主」「参加者」「スピーチのテーマ」と書いておく。

*あらかじめ表に埋まるであろう単語をたくさん書いた付箋を用意して、ホワイトボードの隅にはっておく。例えば、依頼主：「高校」「ブロック拠点病院」「看護学校」「地域の保険所」「ゲイサークル」など。参加者：「高校生」「医師」「看護

学部の学生」「保健師」「ゲイ」など。テーマ：「コンドームの付け方」「陽性者としての日々の暮らし」「服薬をするということ」「医療従事者とのコミュニケーションについて」「告知体験」「免疫機能障害者の就職活動」など。

活動

- ・最初に、今までに依頼されたケースを基にホワイトボードに付箋を貼って表を埋めてもらう。経験者が少なければ、どんな依頼先がありうるか、どんなスピーカー機会があると良いと思うかというのでもかまわない。
- ・出にくければ、教育、医療、予防、コミュニティ、ケア、行政、企業、若者などのキーワードを少しずつ提供して促す。
- ・次に、依頼元と、参加者にあったスピーチのテーマ」を出してもらう。
- ・グループごとに一人代表を決めて発表をしてもらう。
- ・「どんなところがスピーカー依頼をしてきて」
- ・「どんな人が参加して」
- ・「どんな話をするか」
- ・をホワイトボードを見ながら発表しても。
- ・もしも多様なスピーカー依頼主へのアンケート結果があればそれを報告したり、複数の経験者に事例提供してもらうなどしてもよい。
- ・最後に、依頼主や参加者がスピーカーに求めるものと、スピーカーが話したいことは一致するのか異なるのかをグループごとに話し合ってもらおう。

9. スピーカーの要素 I

↓ひとつの円座の椅子を外に広げたかたち

目的

- ・スピーカーとして重要な要素はなにか、言葉以外のさまざまな要素にも気づいてもらうこと。

準備

- ・人の大きさより大きな模造紙と、マジックを各グループにひとつ用意しておく。紙と筆記用具も必要。

活動

- ・各グループから一人、床に敷いた模造紙の上に寝てもらい、その人の体の形をマジックでなぞって描く。
- ・参加者に、話を聴衆に伝えるにはどのような要素が重要かを考えてもらい、紙に書いてもらう。それをもっとも適切だと思われる場所に置いてもらう。どうかいたらいいかわからない場合は、ファシリテーターが例を示して見せる。

例) 明晰な頭脳

アイコンタクト

開かれた心
正直な気持ち
よく通る声 etc.

- ・ 1グループずつ、全員で見えいき、そのグループの人の一人に簡単に解説してもらう。
- ・ 2～3人に感想を言ってもらおう。

10. スピーカーの要素 II

↓ひとつの円座の椅子を外に広げたかたち

目的

- ・ スピーカーとして重要な要素はなにか、言葉以外のさまざまな要素にも気づいてもらうこと。実践を通してより深い理解を得る。

準備

- ・ スピーカー技術の実習のサンプルとして2～3人に各3分くらいの短い話をしてもらうようにお願いしておく。
- ・ テーマはなるべく日常的なもので、話の内容についてではなく、声や視線といったスピーカーの要素に関するサンプルを提供してもらうことを伝えておく。
- ・ [9. スピーカーの要素 I]で作った人型を円座の中に置いておく。

活動

- ・ ファシリテーターが、参加者にこのセッションの主旨を説明する。サンプルとして協力してくれるスピーカーを観察して、[9. スピーカーの要素 I]で挙げられたさまざまな要素がどのように働いているのかを考えてもらうセッションであることを説明する。
- ・ 2～3人に日常的な話しやすい話題で3分くらいのスピーチをしてもらい、全員で聞く。あくまでも実習のためのサンプルとして話してもらったことを確認した上で行う。
- ・ ひとり終わるごとに、[9. スピーカーの要素 I]であがった要素について話し合ってもらおう。「アイコンタクトがあったときどんな風を感じたか」とか「声のトーンについてどう感じたか」とか「話すスピードについてどう感じたか」などといった話題をファシリテーターが提供してもよい。[9. スピーカーの要素 I]で作った人型をホワイトボードを見ながら話を進める。
- ・ 良かった点も必ずあげてもらうようにファシリテーターが促すとよい。
- ・ スピーカーの感想も聞いてみる。

11. スピーカーをする環境をイメージする

↓ひとつの円座の椅子を外に広げたかたち

目的

- ・実際にリラックスしてみることを試みて、自分の精神状態の変化と身体の感じ方について知る。
- ・リラックスをするためのひとつの方法を経験して、自分自身の方法を獲得するヒントを得てもらう。

準備

- ・めいめいがリラックスできる姿勢で好きなところに座ったり寝転んだりできるように、テーブルなどは外側に寄せておく。
- ・音楽をかけられるように機器やCDなどを用意しておく。

活動

- ・各自、目を閉じて音楽を聴きながら楽な姿勢をとってもらおう。
- ・スピーカー活動をする前の晩に行うイメージ・トレーニングを体験してもらおう。イメージ・トレーニングの意味、頭に描くことによって良い結果を描きだす効果があることなどを簡単に説明してからはじめても良い。

* * * * *

イメージ・トレーニング 例

私達の現実には、私達自身がつくりだしています。スピーチを上手く話していることを頭に描いてみると、良い結果が生まれるものです。スピーカー活動をする前の晩に以下のエクササイズをやってみましょう。

息をはくたびに身体の各部位から力が抜けていくことを想像しながら、つま先から頭のとっぺんまで、身体の各部位を頭の中で思い浮かべてみましょう。

それから会場に向かって歩いていることを想像しましょう。今日の講演は県が主催者で、小中学校の養護教諭（保健の先生）向けの研修です。HIVについて陽性者の声を直接きいて、学校教育の現場に生かすというものです。講演の会場は県庁のそばにある市民ホールです。駅から歩いて5分程度なので、歩いて行くことにしました。市民ホールは城跡にある公園の中でした。公園はお堀に囲まれていました。木陰の中の遊歩道を歩いていると、お堀の中で泳いでいるカルガモの親子が目に入りました。まだ時間があるので、お堀端のベンチに座って、カルガモの親子を眺めながら、少し休憩をとることにしました。今日は少し暑く喉が渇いていたので、持っていたミネラルウォーターを飲みました。他の人たちも足を止めてしばし、カルガモの親子が泳いでいる様子を眺めています。

タオルで汗を拭いて会場に向かって再び歩き始めました。市民ホールの入口で主催者スタッフが出迎えてくれました。控え室では昼食のお弁当が用意してありました。主催者ス

スタッフで HIV 教育に熱心に携わっている 2 名の女性の先生と一緒に昼食をとりました。お弁当を食べながら、講演内容について簡単に打ち合わせをして、談笑しました。

会場は 100 人程度でいっぱいになる大教室ぐらいの大きさでした。会場に入ると緊張して、椅子に座ると手に汗が滲んできました。しかし、司会者の方のほうの方が自分よりも緊張していたようです。名前を間違えて紹介されてしまいました。担当スタッフが慌てて名前を訂正するように指示を出しました。司会者の恐縮ぶり・慌てぶりが滑稽だったので、それを見たら落ち着いてきました。

講演は、よそ見をする者もなく、皆熱心に聴いてくれました。質疑応答も活発で、あっという間に時間が過ぎていきました。

スピーチが成功したことを、言葉を落ち着いて明瞭に伝えられたことを想像してみましょう。緊張していないことがわかると思います。微笑んでいる自分の姿が浮かんできます。眠りにおちるにつれて、身体の緊張している部位をチェックしてみましょう。息をはくたびに身体の各部位から力が抜けていきます。

12. 傾聴と質疑応答について

↓ひとつの円座の椅子を外に広げたかたち

目的

- ・スピーカーをする時に参加者とどのようにすればコミュニケーションがはかれるかを考える。とくに質疑応答について考える。
- ・質問をする側を体験することで、質問をし難さや、促す方法を学ぶ。

準備

- ・ゲストスピーカーをあらかじめ依頼しておく。その際に傾聴と質疑応答の体験実習でもあることを伝えておく。
- ・ゲストは HIV 支援経験者や、コミュニティ・ワークに関わる人などから選ぶ。このワークの意味を理解してくれる人がよい。
- ・ゲストにはなるべく参加者の興味がある話を 10 分くらいしてもらいように打ち合わせしておく。

活動

- ・スピーカーに話をしてもらい、その後で質疑応答を行う。
- ・ファシリテーターが質問をうながしたり、用意しておいた質問を試みたりして、質疑応答を活発にするように試みしてみる。ただし、あくまでも参加者が質疑応答の経験をする実習であることを忘れないように心掛ける。
- ・質問が出ない場合は、ファシリテーターが話の内容を要約したり整理してみて、その問題に関してどう思うか参加者に感想や意見を求めてみる。
- ・最後になぜ質問しにくいのか、しやすいかについて話し合ってもらおう。

13. 自己開示について

↓椅子を5～7名の円座にする（ホワイトボードあり、テーブルあり）

目的

- ・自分自身について話す・話さないことの意味を考えてもらう。話したいことと、話したくないこと、話すべきだと思うこと、話すべきでないと思うことについて自分自身を整理してもらう。

準備

- ・一人10枚の紙と筆記用具を用意する。
- ・各自で時間を確認して再度集合してもらうので、時間がわかるものをもってきてもらう。
- ・架空のHIV陽性者を想定して、自己開示用のカードの記入例を2～3セット作っておく。

活動

- ・紙を10枚配り、「人に言いにくいこと」「人によっては言えないこと」「あえて話さないことが多い話」などを、各自ばらばらになって、10個書いてきてもらう。部屋の外に出てもかまわない。集合時間を決めて、書いても書けなくても時間通りに集まること、あとで書いたものを見せたりすることを要求しないものであるということを説明しておく。だいたい話しやすい順番に並べてもってきてもらう。
- ・いくつかの状況を設定して、どのカードは話せるか、話せないかを、個人個人で確認してもらう。
例) 親しい友達に / 家族の中の誰かに / 会社の同僚 / 親戚や姻戚 / 中学・高校の同級生 / 主治医に / 陽性者の友達に / スピーカーとして(数名の患者会5名) / スピーカーとして(高校2年生20名) / スピーカーとして(医療従事者20名) / スピーカーとして(ゲイ向けのイベント)
- ・個人で確認した結果をふまえて、どう感じたかを、各自話せる範囲を確認してもらったうえで感想を話してもらう。
- ・全体で、今までに自己開示した／しないときの、失敗例、成功例を2、3人に話してもらうのもよい。
- ・もう一度グループで、自己開示をすることのメリットとデメリットについて話し合ってもらおう。「自分自身」「自分の周囲の人」「スピーチを聞く人」にとってどういう影響があるかを考える。

14. 話を組み立てる

↓椅子を5~7名の円座にする（ホワイトボードあり、テーブルあり）

目的

- ・スピーカー派遣依頼を想定した上で、自分のスピーチの内容を組み立てることで、より具体的で現実的なさまざまなスピーカー機会のイメージを持ってもらう。
- ・話の内容を箇条書きにすることで、頭の中を整理できることを経験してもらう。

準備

- ・スピーカー派遣依頼書を3パターン作成しておいて、コピーしておく。（1グループにつき、3パターン×5枚くらい）規模やオープン度合い、専門性などがばらつくように考えるとよい。グループによって異なる3パターンを用意するのもよい。
- ・グループごとにテーブルを囲むように椅子配置しておく。

活動

- ・各グループごとに、ファシリテーターが、3つのパターンのスピーカー依頼について説明をする。
- ・依頼シートから、各自依頼に応じてみようと思うものを1点選んでもらう。選んだ理由を簡単に話してもらう。
- ・スピーカーをする上でネックになっていることや、条件付けていること、コーディネーターに何を期待するかを話しあってもらう。
- ・トピックスを箇条書きに書いてみて、並べ替えてもらう。あくまでも自分がスピーカーをする場合の話題を選択して組み立てる。始める前に時間（5分程度）を設定して参加者に伝えておくとよい。
- ・ホワイトボードに「依頼シートパターンA」「依頼シートパターンB」「依頼シートパターンC」を貼っておき、その下に各自の「箇条書きにした話の組み立てメモ」張ってもらう。
- ・全員で各グループのホワイトボードの前に集まり、ひとりずつ説明をする。依頼シートと話の内容を照らし合わせながら、感想などを述べ合う。同じシートを選んだ人の感想なども引き出してみるとよい。
- ・各自、組み立てなおす。

15. スピーチ演習:テーマを選んでスピーチをする

↓机なし講義式座席位置

目的

- ・実際にショートスピーチを行うことで、実感のある、スピーチ体験と、聴衆の体験をする。

準備

- ・ テーマは事前に貼り出しておくか配布しておく。
- ・ 前にスピーカーの椅子を置き、聴衆全部の顔が見えるように他の椅子を配置しておく。
- ・ 順番を決めるくじを用意しておく。

活動

- ・ 傾聴するトレーニングであることでもあることを再確認しておく。
- ・ テーマに合わせて一人5分のショートスピーチをしてもらう。
- ・ 優劣を競うものではないことを理解してもらうために簡単に主旨を説明しておいたほうがよい。
- ・ 4分たったら「あと1分」の紙をスピーカーに見せ、5分たったらチャイムなどで合図をして終了してもらう。
- ・ 自分の話すことばかりが気にならないように、一人スピーカーが終えたら、次の人をくじで決めるといった方法をとるとよい。

テーマ例) この研修会の感想 / これからのスピーカー活動について / 自分の陽性者としての体験を振り返って / HIV 問題に関して思うこと / 自分と HIV について など

*全員が話し終えたら (あるいは途中で) ティーブレークをいれる。

16. 振り返り

↓ひとつの円になるように椅子を配置

目的

- ・ ショートスピーチと、研修会全体を通しての振り返りをしてもらい、得たことや未消化だったことも含めて整理する機会とし、この経験が、今後のスピーカー活動にどのように生かされていくのかを考えてもらう。

準備

- ・ 座席をひとつの円になるように配置しておく。

活動

- ・ 「言い放し」の原則を説明する。この原則は、各自が獲得したことや、未消化だったことを含めて、なるべく正直な気持ちを語るができるようにするための了解事項であることを説明する。
- ・ ショートスピーチを振り返り、スピーカーとしての体験と聴衆としての体験をみなで共有してもらう。
- ・ 研修会全体を通しての振り返りをして、他の参加者から自分が得たこと、未消化だったことなどを話し合い共有してもらう。
- ・ 最後に今後のスピーカー活動などの抱負を話してもらう。

*やわらかいボールのようなものを持って、話し終わったら次の人に丁寧に渡していく、といったようなことをしてもよい。

17. 閉会とアンケート記入

↓講義式座席位置

目的

- ・主催者からこの研修会の参加と修了をねぎらい、今後の活動にエールを贈る。
- ・アンケートを記入してもらい、このトレーニングモジュールのさらなる改良を協同して進めることを伝える。

準備

- ・講義形式に机を配置してアンケートを記入し易いようにしておく。
- ・アンケート用紙をコピーしておく。

活動

- ・アンケートの主旨と、情報の扱い方、フィードバックの仕方を説明し、記入してもらう。
- ・アンケートを回収する。
- ・主催者からの挨拶をする。

研修会のスケジュール例 <2泊3日の場合>

<p>1日目</p> <p>□歓迎と主催者の挨拶 (10)</p> <p>□スタッフ等の紹介 (5)</p> <p>□実務連絡など (15)</p> <p>□グループワークの説明 (15)</p> <p>□グランドルールの説明 (10) ----- (休憩 5分) -----</p> <p>○アイスブレイク (20)</p> <p>○○自己紹介 (30)</p> <p>○○共通点と相違点について (20) ----- (夕食 90分) -----</p> <p>○○動機についてのワーク (60)</p>	<p>2日目</p> <p>○アイスブレイク (10)</p> <p>○○依頼先と参加者について (50) ----- (休憩 10分) -----</p> <p>○スピーカーの要素Ⅰ (30)</p> <p>○スピーカーの要素Ⅱ (30) ----- (昼食 60分) -----</p> <p>○スピーカー環境をイメージする (20)</p> <p>○傾聴と質疑応答 (60) ----- (休憩 10分) -----</p> <p>○○自己開示について (40) ----- (休憩 10分) -----</p> <p>○○話の組み立て (60) --- (夕食、以後セッションなし)</p>	<p>3日目</p> <p>○アイスブレイク (10)</p> <p>□ショートスピーチ前半 (40) ----- (休憩 10分) -----</p> <p>□ショートスピーチ後半 (40) ----- (休憩 10分) -----</p> <p>○振り返り (70) ----- (昼食 60分) -----</p> <p>○閉会とアンケート記入 (60)</p>
--	---	--

研修会のスケジュール例 <2日連続開催の場合>

<p>1日目</p> <p>「午前」</p> <p>□歓迎と主催者の挨拶 (10)</p> <p>□スタッフ等の紹介 (5)</p> <p>□実務連絡など (15)</p> <p>□グループワークの説明 (15)</p> <p>□グランドルールの説明 (10) ----- (休憩 5分) -----</p> <p>○アイスブレイク (20)</p> <p>○○自己紹介 (30)</p> <p>○○共通点と相違点について (20) ----- (昼食 60分) -----</p> <p>【午後】</p> <p>○○動機についてのワーク (60) ----- (休憩 10分) -----</p> <p>○○依頼先と参加者について (50) ----- (休憩 10分) -----</p> <p>○スピーカーの要素Ⅰ (30)</p> <p>○スピーカーの要素Ⅱ (30)</p> <p>○スピーカー環境をイメージする (20)</p>	<p>2日目</p> <p>「午前」</p> <p>○アイスブレイク (10)</p> <p>○傾聴と質疑応答 (60) ----- (休憩 5分) -----</p> <p>○○自己開示について (40) ----- (昼食 60分) -----</p> <p>【午後】</p> <p>○○話の組み立て (60) ----- (休憩 10分) -----</p> <p>□ショートスピーチ前半 (40) ----- (休憩 10分) -----</p> <p>□ショートスピーチ後半 (40) ----- (休憩 10分) -----</p> <p>○振り返り (70) ----- (休憩 10分) -----</p> <p>○閉会とアンケート記入 (60)</p>	<p>() 内は目安の時間</p> <p>□---講義形式</p> <p>○---ひとつの円座</p> <p>○○---グループごと の車座</p>
--	---	---

Part 2. スピーカーとして活動する

1. HIV陽性者スピーカーのパワー

現在の日本社会には HIV やエイズにまつわる偏見や差別が根強く残っています。そして、自分が HIV 陽性であることを知った人はこの差別的な感情を自分に向けてしまいます。そのため本来のライフスタイルを失い、職場や地域社会、時には家族などの親しい人たちにさえ自分の HIV 感染の事実を隠しながら生活するようになります。こうした二重生活を継続する苦しみは、これまでに築いてきた人間関係を遠ざけ、HIV 陽性者の人生そのものを変えてしまうこともあります。

社会に偏見や差別が存在するかぎり、陽性者が自分の HIV 感染事実を周囲の人々に、あるいは社会の人々に知らせることは困難です。そのため、社会において HIV 陽性者はますます“顔のある生活者”として認知されることなく、HIV 陽性者は世の中から遠い存在であるというイメージも変わらないまま残されてしまい、偏見や差別ものこされるという悪循環に陥ってしまいます。

HIV 陽性者があたりまえに生きることの出来る社会を実現するためにはこの悪循環を断ち切る必要があります。そのためには社会が変わるのを待つばかりではなく、HIV 陽性者自身が動き出す必要があります。陽性者は HIV/エイズにリアリティを感じない社会の人々に対して、誰もが HIV に感染する可能性があること、また、陽性者が感染後も何年間も実りの多い人生を送ることができるということを、HIV 陽性者が人格のある存在であることを最も有効に示すことが出来るからです。

世界では数多くの HIV 陽性者がスピーカーとして、地域社会で、医療・保健・福祉などのサービスを提供する人々に、そして学校などの教育現場で、HIV とともに生きるということについてオープンに語り、根強い偏見や差別と戦っています。そして日本でもその数は少数ですが HIV 陽性者スピーカーの活動はすでに始まっています。彼らのバックグラウンドは多種多様です。職業も、学歴も、感染経路も、動機もいろいろです。他の陽性者が話しているのを見て自分もやってみたいと思った人もいれば、何年もの葛藤の末に立ち上がった人もいます。

「HIV 陽性であることを公表する前は、様々な差別を体験しました。私が HIV 陽性であるという噂がたくさん流れていたからです。ある日私は決心しました。『もういい加減にしてほしい。同じようなことが他の人には起こってほしくない。ここでは支援団体の中にいて安全だ。誰も私に危害を加えることはできない。』もっと早く陽性であることを公表していれば、状況はましだったかもしれない。私に対する差別は以前よりも少なくなった。私が陽性であることを知っているからだろう。」(マリテス、フィリピン)

スピーカー活動をする陽性者のパワーは秘密を抱える負担を取り除くことから生まれます。しかし、陽性者は自分自身で覚悟ができるまで、公に HIV 陽性であることを開示する

必要はありません。全国レベルのテレビ・ラジオ・新聞で HIV 陽性であることを開示している人は非常に少数です。多くのスピーカーが比較的小さなグループの前で、スピーカー自身が安全であると感じることができる範囲において、活動をしています。また、自分の身近なコミュニティで話すことを避け、参加者を事前に確認しながら話すことも可能です。さらに、対象を同じ立場の陽性者に限定している人もいます。このように、様々な方法で自分の社会的安全を確保しながら「小さなカミングアウトを大きくネットワークする」ことで、社会の偏見を少しずつ取り除き、HIV/エイズにまつわる差別を少しずつ解消することができます。

2. スピーカーが得られること

HIV 陽性であるという診断を受けると、自尊心が砕かれてしまうこともあります。多くの陽性者は、喪失感・無力感・孤立感・疎外感といった非常に大きな問題に直面することになります。また、ほとんどの陽性者が、否定的な反応・影響を恐れて、感染の事実を隠すことになるかも知れません。陽性者は注意深く守られた秘密とともに生活していて、その結果社会の多くの人々にとって「HIV 陽性者は自分たちの周囲には存在しない」ことになってしまうのです。

「私は 18 で結婚して、ずっと主人一筋でした。HIV に感染していると言われたことは、耐えがたい苦痛でした。私と同じような結婚生活を送っている女性のうち、どんなにたくさんの女性が彼女達自身が知らない病気で死んでいくんだろうと考えました。だから私は話すことにしたんです。私は語りかけます。結婚しているんだから HIV に感染することはないと思っている女性達に。」(ジェーン、ザンビア)

HIV に感染していることをオープンにし、そのことについて話し合うことは、エイズについての現状に対する挑戦だけではなくて、沈黙を破ることであります。多くの陽性者スピーカーは、スピーカー活動が非常にやりがいのある貴重な経験だと感じています。

- ・ スピーカーは価値のある貢献を社会に対して行っていると感じている。
- ・ 聴衆の反応は段々とスピーカーの自尊心を高めてくれる。
- ・ HIV 感染を開示することは、非常に大きな安堵感を伴う。HIV 感染の診断を受けてから重くのしかかっている秘密の重荷が徐々に軽減されてくるので。
- ・ このストレスから解放されることにより、スピーカーの健康状態に良い影響がある。

スピーカー活動および感染の事実の開示による総体的な影響は、スピーカーがスピーカー自身の人生に対するコントロールを取り戻すことができることにあります。個人の尊厳を取り戻し、自尊心を高め、全般的な健康状態を改善することができる。事実、スピーカー活動により得られるもののほうが、マイナスの影響よりも上回っていると考えているスピーカーが多いのです。

「私の中で全てが緊張していました。私は健康に通じる扉を開きました。全て役に立ちました。感染をオープンにした日から人生が良くなりました。オープンにして良かったと思っています。」(ジョセフ、タンザニア)

「HIV と共に生きるときに一番難しいことは仮面を被っていることです。でももう、二つの顔を持って貝のようにひっそりと生きることはないのです。もうこわいものはありません。」(ポール、シンガポール)

「黙っているのはつらい。本当につらい。誰かに話すと、本当にほっとする。オープンに話すための第一歩を踏み出すのは簡単じゃないけど、それは役に立つ。前は、すごくこわかった。でも HIV 感染をオープンに話すことで私はとっても強くなれた。」(ヘレン、ボツナワ)

「私は価値がある人間だ。世の中の重要な一部だ。私は人間としての価値を失っていない。」(スザナ、インドネシア)

3. 必要とされる支援

HIV 感染を開示すると様々な困難も持ち上がります。第一歩を踏み出して、自分の知らない人々にオープンに話すことは、やる気十分で以前にスピーカーとしての経験があったとしても、ひどい状況に陥ることも考えられます。公に感染の事実を開示するようになるまでには、感染の事実をまず自分自身が受けとめられるようになるための時間が必要です。一般的には、他の陽性者と、あるいはカウンセラーとスピーカー活動をやると決めたことについて、じっくり話し合う必要があります。

スピーカー活動を始めるためには十分な支援が必要です。つまり活動から生じうる問題について話し合うことができる思いやりがあり信頼できる人を確保することです。大多数の場合、この支援はピアである他の陽性者や家族あるいは NGO スタッフや専門家から得ることができます。

陽性者ピア

- ・ 陽性者は HIV と共に生きることに纏わる恐怖と立ち向かうことがどういうことか知っている。
- ・ 先輩スピーカーの活動に同行してみる。
- ・ 先輩スピーカーが話を終えた後の質疑において質問に回答させてもらう。
- ・ 初めてスピーカーをするときに、仲間のスピーカーに同行してもらい、後で話し合ってみる。

家族

- ・ 家族に自分の HIV 感染を打ち明けることは非常に勇気のいることである。
- ・ 家族は陽性者が想像している以上に支援的である場合が多い。
- ・ 感染を告げることにより、より支援的で緊密な家族関係が構築できる場合もある。
- ・ 家族に打ち明ける場合は、自分の考え方と感情を一番共有してもらえと思うメンバーから始める。それは兄弟姉妹であることが多い。
- ・ 家族へ打ち明けることが困難な場合は、カウンセラーや医療従事者等の助けをかりることもできる。
- ・ 家族が同居していなかったり、支援を受けられる状況にないと思える場合は、感染を打ち明けるメリットが無い場合もある。打ち明けるメリットとデメリットを十分に比較考慮し決定する必要がある。

「私の家族は他人の反応を非常に恐れていた。私は家を追い出されて、帰ることを許されなかった。私は陽性者の友人に陽性者の意見を代表して表明することの重要性を語った。私は社会全体に HIV と共に生きる人々を理解してもらいたい。そうすれば私の家族や私の村も陽性者のことを理解してくれるだろう。」(オーム、タイ)

活動の場所を注意深く選ぶことにより、家族に感染を打ち明けることなく、あるいは地域のコミュニティで感染を公表することなく、スピーカー活動をしているスピーカーもいます。自分の住んでいるところから遠く離れた所だけで活動したり、仮名（感染を公表するときには使う名前）を使用したりすることもできます。

4. リスクと法的問題

何人も陽性者を、HIV に感染しているという理由で、身体的・精神的に傷つけてはならない。これは HIV 陽性者が日本国民として有する当然の権利です。しかし、聴衆が自分の個人的な繋がりではなく、時には新聞やインターネットで告知され、不特定多数を対象に募集されることを認識する必要があります。ほとんどのスピーカーが活動の際に、何らかの（些細なものかもしれないが）社会的偏見に直面します。公の前で HIV 陽性者として話すと言うことは、どんな場合においてもリスクを完全に無くすことはできません。スピーカー活動を開始する前に、これらのリスクをしっかりと認識し、自分なりに対処できるかどうか、どう対処するかを考えておく必要があります。また陽性者が持っている法的権利について、法律の知識がある人と話し合うべきです。

- ・ 脅迫や傷害があった場合、誰を、どの支援団体を頼ることができるか？
- ・ 警察や司法機関が陽性者に対してどの程度の理解があるか？
- ・ 警察および支援団体は、どのような保護手段を提供してくれるのか？

- ・ スピーカー活動の結果として解雇された場合、いったい何がおこるのか？
- ・ 裁判を利用して解雇を取り消すための訴訟を起こす権利があるか？
- ・ 自分自身に裁判を起こす心積もりがあるか？
- ・ 自分の子供の就学権利が脅かされた場合、どこに・誰に頼ることができるか？
- ・ 学校での差別に対して、子供はどのように対処するのか。

5. 依頼内容を文書化しておく

HIVと共に生きるとはどういうことかについての専門家として、陽性者はそのスピーカー活動に費やした時間・費用を埋め合わせされるべきです。非公式なスピーカー活動の場合、コスト（交通費・食事代）をカバーする謝金で引き受ける場合もあります。スピーカーとして評価されて、エイズについての専門家として認められるようになれば、その評価にふさわしい講師料を請求すべきです。スピーカーを依頼してきた人と何らかの形で文書化しておく必要があります。それは可能な限り契約書としての要件を満たすものであると良いでしょう。

依頼内容を文書化することによって、次のようなメリットが生まれます。

- ・ 不測の事態が起きたときに困惑せずに済む。
- ・ 費用・料金の未払いに対する対抗手段になる。
- ・ 講演の時間・場所についての明確なガイドラインとなる。
- ・ 聴衆のバックグラウンドについての情報を集めることができる。
- ・ 専門家としての印象を与えることができる。

契約書としての要件は、依頼者氏名・日時・場所・聴衆数・費用あるいは講師料が支払われることなどを明記されている必要があります。さらに、聴衆の年齢層・HIVについての知識／関心の程度などを明記することで各聴衆に適合した話を組み立てることができ、スピーカーとしての責務をより適切に果たすことが可能になります。

6. 自分自身のことについて話す

スピーカーの役割は“教える”のではなく“伝える”こと。だから気持ちよく話せる範囲で話す

HIV陽性者は通常、医療や福祉の専門家や研究者ではありません。ですから専門的な医学知識や福祉について教えることは求められていません。むしろあやふやな知識を教えることは危険です。また、個人として経験した範囲で、個人的に伝えたい事を話せば良いのです。だから、話し上手になるためには、心の底から話すことです。話の内容はスピーカ