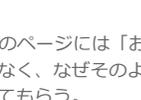
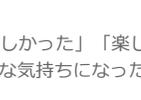


# 進行表 「いただきます」と「ごちそうさま」をありがとう



「食べること」の大切さや食べるよろこびをを改めて感じてもらうことで、すべての人たちが「食料への権利」を実現でき、安心して食べられるような世界にしたいと思ってもらう。

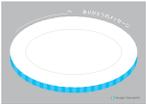
時間	分	概要	内容 (セリフ参考例)	備品リスト	補足説明
0:00	5	概要 ルール説明	<b>1. ワークショップの目的とタイムラインの紹介</b> 例) みなさん、こんにちは。これからワークショップ「いただきます」と「ごちそうさま」をありがとうを始めます。このワークショップでは、自分の食生活を振り返りながら、「食べること」について考えます。メッセージカードに書き込んだり、動画を見たりしながら、一緒に考えてみましょう。	<ul style="list-style-type: none"> <li>パソコン (必要であればスピーカー)</li> <li>プロジェクター</li> </ul>	<b>事前準備</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>4人前後のグループをつくっておく。</li> <li>必要な備品をそろえておく。</li> <li>パソコン、プロジェクターなどをセットしておく。</li> </ul>
0:05	10	思い出に残る食べ物や食事を記入	<b>1. 思い出に残る食べ物や食事をイラストで描く</b> 今までで一番思い出に残っている「食べ物」や「食事」を、緑のページに絵で描いてみましょう。	<ul style="list-style-type: none"> <li>メッセージカード×参加人数</li> <li>カラーサインペン、色鉛筆などのセット×グループ数</li> </ul>	 
		<b>2. 「その日のこと」を書く</b> その日は誰とどこで過ごしたどんな日でしたか？ 青いページに、そのときの「場所」「一緒にいた人」などを書き込んでみてください。もちろん、一人で食べた食事でもかまいません。	 		
		<b>3. 「そのときの気持ち」を書く</b> イラストで描いた食べ物や食事をしたときは、普段（昨日の夕ご飯や今日の朝ご飯など）と何が違いましたか？ ピンクのページにそのときの気持ちを書いてみましょう。	 		
0:15	10	グループ内で共有	<b>1. それぞれの思い出や気持ちを共有</b> メッセージカードに書いたことをグループ内で共有してみましょう。まずはお互いに書いた食べ物や食事を当ててください。その後、その日がどのような日で、どんな気持ちだったか話してみましょう。		<ul style="list-style-type: none"> <li>ピンクのページには「おいしかった」「楽しかった」だけでなく、なぜそのような気持ちになったのか考えて書いてもらう。</li> </ul>

お互いに発表をしてみてもいいでしょうか？  
 「食べること」はただお腹をいっぱいにするだけではなく、たくさんの思い出や大切な人とのつながりがありますよね。

# 進行表 「いただきます」と「ごちそうさま」をありがとう

時間	分	概要	内容	備品リスト	補足説明
0:25	20	いろいろな人の「食の思い出」を聞く	<p><b>1. 動画を見る×5人分</b> 次に、自分以外のいろいろな人たちの「食の思い出」や「食への思い」を見てみましょう。これから2～3分ほどの動画を5本見ます。外国語の動画は字幕が出ます。</p> <p><b>2. 気づいたことを付箋に書き出す</b> それぞれの動画を見た後に、1分くらい付箋を書く時間を取ります。初めて知ってびっくりしたこと、「私もそう思う」と共感したこと、自分とは違って不思議に思ったことなど、気になったことを何でも付箋に書いてみてください。</p> <p>付箋1枚に1つのことを書いてください。文章を全部書き出す必要はありません。「パン」「コミュニケーション」などのキーワードだけ書き留めてください。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>付箋×参加人数分</li> <li>黒、もしくはカラーサインペン×参加人数分</li> </ul>	<p>▼ 動画 <a href="http://www.hungerfree.net/whatyoucan/study/download/movie/">http://www.hungerfree.net/whatyoucan/study/download/movie/</a></p> <p>各動画の視聴目的</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>大学生（東京） 自分との共通点や違いを確認する。</li> <li>大学生（バングラディッシュ） 日本の大学生との共通点や違いを知る。</li> <li>お母さん（ブルキナファソ） 自分の家族との共通点や違いを確認する。</li> <li>農家（茨城） 食材を作る人の思いを知る。</li> <li>レストラン（千葉） 料理を作る人の思いを知る。</li> </ul> <p>付箋に書き出す内容は質より量。思いついたことをどんどん書き出してもらおう。</p> 
0:45	25	グループ内でまとめて発表	<p><b>1. 書き出した付箋を共有</b> 付箋に書いたことを順番に発表し、模造紙に貼り出してみよう。似たような意見があれば付箋を近くに貼ったり、線で囲んだりしてみてください。</p> <p><b>2. 全体で発表</b> それでは、各グループ1分でどのような意見が出たか発表をお願いします。</p> <p>ありがとうございました。「食べること」はその国や地域の文化や宗教行事とも密接に関わっているので、いろいろな違いがありますよね。一方で、「好きなものをお腹いっぱい食べたい」「子どもにはお腹いっぱい食べさせたい」と思う気持ちは、世界共通ではないでしょうか？ でも、世界では今、9人に1人（2017年現在）が十分に食べられていません。その背景ではどのようなことが起こっていると思いますか？</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>模造紙×グループ数</li> <li>カラーサインペンのセット×グループ数</li> </ul>	<p><b>ポイント</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>食べることにはお腹を満たすこと以外にも大事な役割がある。</li> <li>食文化や生活習慣などが異なる日本から遠く離れた国でも、食に対する共通の認識がある（家族への思い、大切な日をみんなで祝う、食べ物を分け合う、など）</li> <li>食べることはすべての人が生まれながらにもつ権利だが、世界には十分に食べられない人がいる。</li> </ul> <p>上記を例に、各グループの発表の内容に触れながら、更に考えが深まるような問いを投げかける。</p>

# 進行表 「いただきます」と「ごちそうさま」をありがとう

時間	分	概要	内容	備品リスト	補足説明
1:10	10	世界の食の現状、「食料への権利」について知る	<p>1. 世界の食の現状、「食料への権利」について紹介</p> <p>それではカードの裏面を開いてみてください。まず、世界ではすべての人が食べられるだけの食料は生産されています。ではなぜ飢餓が終わらないのでしょうか？ たとえば……（順番にカードの裏面の説明をする）</p> <p>すべての人たちと「食べるよろこび」をわかち合える世界になるように、私たちにできることを考えてみましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>メッセージカード×参加人数分</li> </ul>	<p>メッセージカードに掲載されている情報を補完するような資料などを準備し紹介できるとよい。</p> <p><b>参考</b></p> <p>ハンガー・フリー・ワールド ホームページ 「世界の飢餓と私の食」 <a href="http://www.hungerfree.net/hunger/">www.hungerfree.net/hunger/</a></p>  <p>本『世界から飢餓を終わらせるための30の方法』</p>  <p>時間があれば、「私たちにできること」をグループで考えてもらって発表。なければ、ワークシートなどを渡して、各自で考えてもらうとよい。</p>
1:20	5	手紙を書く	<p>1. ありがとうのメッセージを書く</p> <p>今日のワークショップの内容を振り返りながら、最初に描いたイラストの料理を作ってくれた人や、一緒に食事をした人に感謝の手紙を書いてみましょう。カードを渡せる人であれば、ぜひプレゼントしてください。今日のワークショップで学んだことも伝えてみましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>メッセージカード×参加人数分</li> <li>黒、もしくはカラーサインペン×参加人数分</li> </ul>	
1:25	5	まとめ	<p>1. 今日のワークショップ全体を振り返る</p> <p>質問や感想などはありますか？</p> <p>本日はご参加いただきありがとうございました。</p>		<p>時間があれば、グループ内で感想を共有して発表してもらってもよい。</p>
1:30		終了			