



安全・安心の居場所をつくる
あなたのための

セーフスペース ガイドブック





目次

3

【はじめに】

- ・ このガイドブックの目的
- ・ セーフスペースってなに？
- ・ YWCAとは？

4

【セーフスペースの10のポイント】

6

【セーフスペースの旅①】

- ・ 一人ひとりの尊厳が守られ尊重される場

10

【セーフスペースの旅②】

- ・ 誰もが参加できるインクルーシブな場

14

【セーフスペースの旅③】

- ・ 信頼に基づいたコミュニティ

18

【セーフスペースづくりサポートツール】

- ・ YWCAのセーフスペース紹介
- ・ セーフスペースづくりのためのリソース
- ・ 用語集

22

【おわりに】

- ・ セーフスペースづくりの旅にでる皆さんへ

23

【メモ】

2



はじめに

ガイドブック の目的

このガイドブックは、安全・安心な居場所づくりをこれから始める方、あるいは今ある環境をより安全・安心な居場所にしたいと考えている方に向け、セーフスペースの土台となる10のポイントをご紹介します。みなさんの今後の活動の参考になればうれしいです。わたしもあなたも安全・安心に過ごせるセーフスペースをつくりませんか。

セーフスペース ってなに？

YWCAが考える「セーフスペース」は、一人ひとりが安全・安心に過ごせる場です。そこでは、ありのままの自分でいられることが保証されています。また、誰もが差別されることなく、お互いの違いを受け入れ、尊重し合うことができます。

YWCAではちがいは「豊かさ」と捉えています。主体性をもった個人ひとりひとりの違いから、YWCAの新しい活動が生まれてきました。

セーフスペースづくりに正解はありません。地域や文化、そこに集う人々、それぞれの背景に合わせて、いつでも、どこでも、多様なかたちで創り出すことができるのです。

YWCAとは

YWCA (ワイ・ダブリュー・シー・エー/ Young Women's Christian Association)は、キリスト教を基盤に、世界中の女性が言語や文化の壁を越えて力を合わせ、女性の社会参画を進め、人権や健康や環境が守られる平和な世界を実現する国際NGOです。

1855年に英国で始まり、今では日本を含む100以上の国・地域で活動しています。

日本では、24の地域YWCAと37の中学・高等学校YWCAが活動しています。



セーフスペースづくり 10のポイント



1 一人ひとりの尊厳が守られ尊重される

どのような人生を歩んできた人も、どのようなアイデンティティや特性の人も、差別したり排除したり、自分の基準で一方向的に決めつけたり判断したりすることなく、“その人の存在そのもの” “その人がその人であること”を尊重する場、それがセーフスペースです。

2 アクセスしやすい

いつでもそこに行けばあるという常設のものから、場所を借りたりして開く一時的なもの、オンラインのものなど、居場所（セーフスペース）にはいろいろなかたちがあります。大切なことは、利用する人にとってアクセスしやすく便利であるということです。

3 誰もが参加できてインクルーシブ

すべての人がひとりの人として尊重されている、受け入れられている、認められていると感じられるよう場をつくっていくことが大切です。誰かを排除することになっていないか、ときどきふりかえてみても、よいかもしれません。

4 安全でプライバシーが守られる

暴力のない安全な場であることが大切です。グラウンドルール（その場にいる人みんなで作る約束事）をみんなで作決めてもよいかも。また、写真などをSNSに投稿するときは本人の同意をとる、その場で聞いた個人的な話をほかの場で話さない、といったことも大切です。

5 信頼に基づいたコミュニティ

うまくいったことも含めて自分の経験や課題や傷つきを話したり、失敗をおそれずチャレンジしたり、必要な支援を求めたりできる場は貴重です。

6 多面的で全人的なアプローチ

世界は複雑です。その人の一つの面だけ、その人がした一つの経験だけを切り取って“この人はこういう人”と決めつけず、さまざまに異なる側面や状況をみるのが大切です。その人丸ごと、自分も丸ごと、です。

7 パートナーシップと説明責任

安全で信頼できる場であり続けることが大切です。そのためには、地域に根差した、人に広く開かれた場であること、また同じことを目指すほかの団体と経験やリソースを共有しながら、持続可能な運営が責任をもってなされている、といったことが大切です。

8 正確で信頼できる情報

社会には、差別や偏見や思い込みにもとづく情報やメッセージがあふれています。そういった社会の“こうあるべき”に苦しめられている人が、利用しているかもしれません。“ふつう”とか“常識”とか“こうあるべき”を疑いエビデンスに基づく正確で信頼できる情報や、自分にはどんな権利があるのかといった情報を得られるようにすることが大切です。

9 リーダーシップと参加

何をするか、どう運営していくかは、利用する人たちがどうしたいか、何を必要としているかに合わせて決められるのが理想です。そのためには利用する人も含め、その場に関わりたいと思っている人、ひとりひとりがそれぞれのやり方で関わったり、話し合いに参加したりできるよう、運営できるとよいかもしれません。

10 世代を超えた協働

年齢に関係なく対等に人と人との関わることのできる、そういう場であることが大切です。そのためには、とくに立場の上の人が“対等な関係性”を意識してつくっていくことがとても重要です。



一人ひとりの尊厳が 守られ尊重される

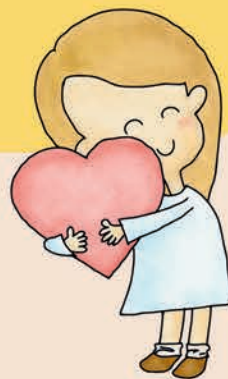


どのような人生を歩んできた人も、どのようなアイデンティティや特性の人も、差別したり排除したり、自分の基準で一方向的に決めつけたり判断したりすることなく、“その人の存在そのもの” “その人がその人であること”を尊重する場、それがセーフスペースです。

尊厳ってなに？！

そうなんだ～

個人の存在や価値を尊重し、人間らしさを保ちつつ、自分らしい生き方をできるようにすることです。
すべての人が持つ「人として生きる権利」ともいえます。



わたしらしく、



あなたらしく！



尊厳が守られていない時



自分に理解できないこと、
当たり前でないこと、
それを受け入れるのは、
とってもむずかしいこと。



…でも、
自分を理解してもらえずに
否定されたり、
馬鹿にされたり、
そんなの、かなしいよね?



尊厳が守られている時



ポイント



知
っ
て
み
よ
う

話
し
て
み
よ
う

自
分
だ
っ
た
ら
を
想
像
し
て
み
よ
う

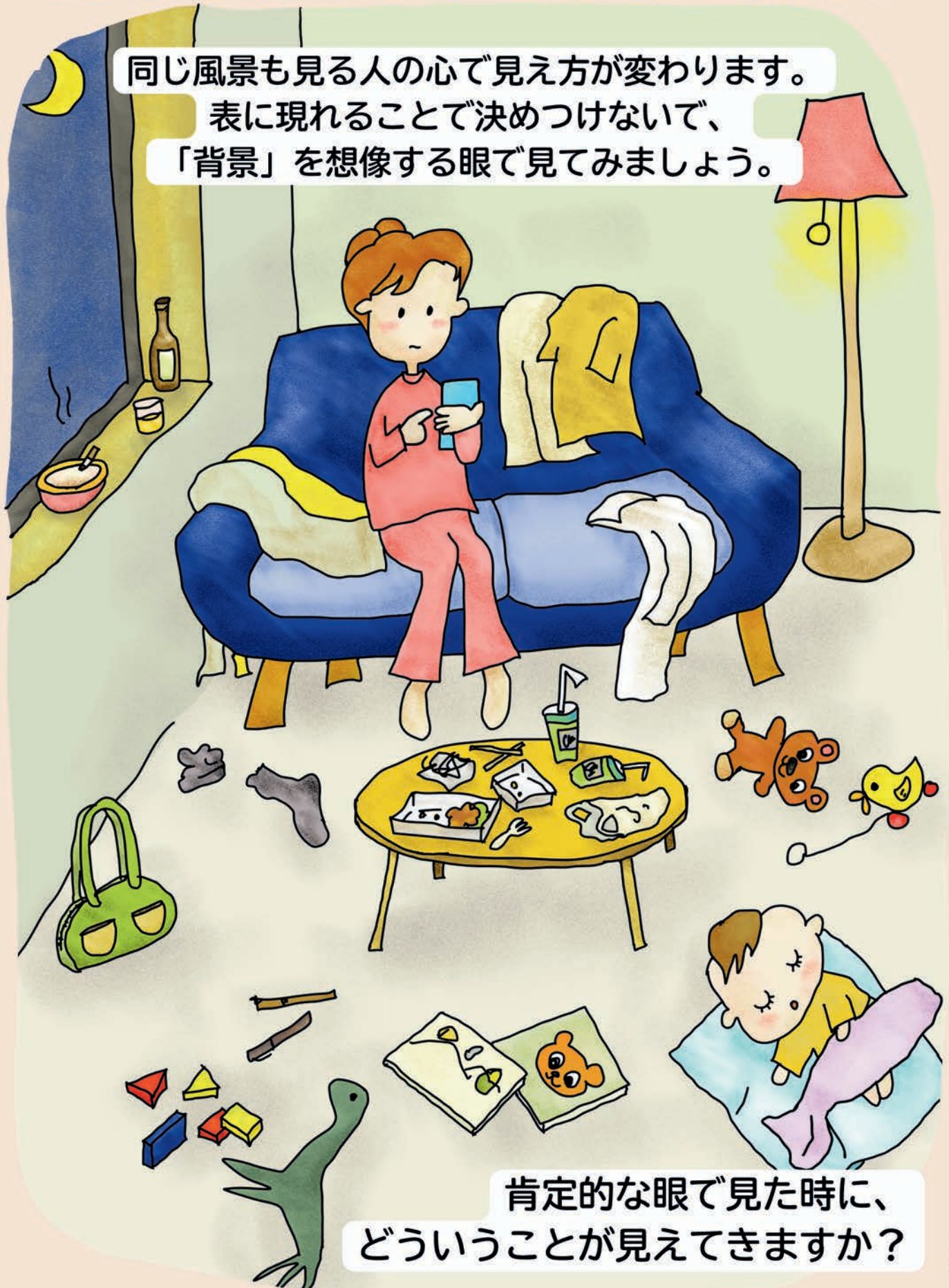
ふりかえり

- 自分にはどんな権利があるのか、学ぶ機会
はありますか？
- “対等な関係性”とはどういうことか、
考える機会がありますか？
- 差別や偏見や思い込みに基づくメッセージ
や情報にはどういったものがあるか、学ぶ
機会がありますか？

やってみよう！

あなたはそこにどんなストーリーをみつけますか？

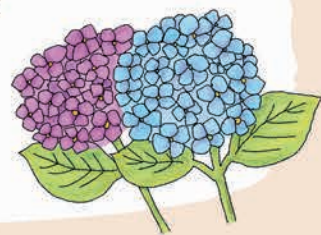
同じ風景も見る人の心で見え方が変わります。
表に現れることで決めつけなくて、
「背景」を想像する眼で見てください。



肯定的な眼で見た時に、
どういふことが見えてきますか？



誰もが参加できて インクルーシブ



すべての人がひとりの人として尊重されている、受け入れられている、認められていると感じられる場になるよう、その場をつくっていくことが大切です。目の前にいる「あなた」に関心を寄せる、「あなた」を受け入れる、ウェルカムを伝える。何かが誰かを排除することになっていないか、ときどきふりかえってみても、よいかもしれません。

ポイントは2つ

わたしはわたし

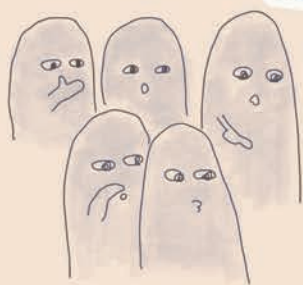


みんなちがう
「自分」を
持っている

あなたはあなた



● □ ▲ 関心を持ってみよう ● ▲ ■



あの人、変わってる



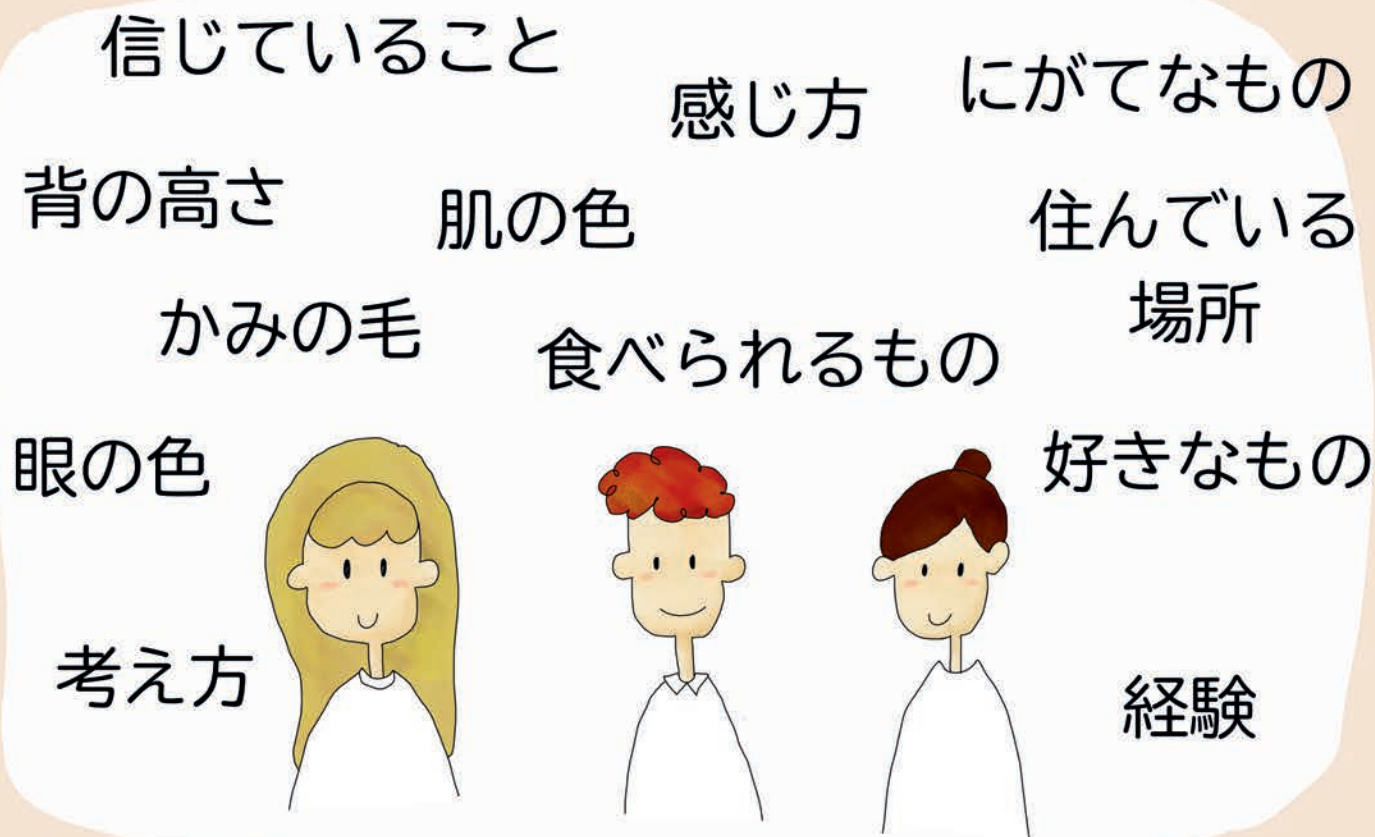
知ると変わるよ



あなたのこと
おしえて♥



みんなちがうよ



ふりかえり

- 安全で、行きやすい場所ですか？
- 来てほしい人が来られる時間帯ですか？
- 来てほしい人に知ってもらえてますか？
- 何かが誰かを排除することになっていないか
ときどきふりかえってみてますか？
- グラウンドルール（その場にいる人みんなが
守る約束事）がありますか？

inclusive・インクルーシブって？

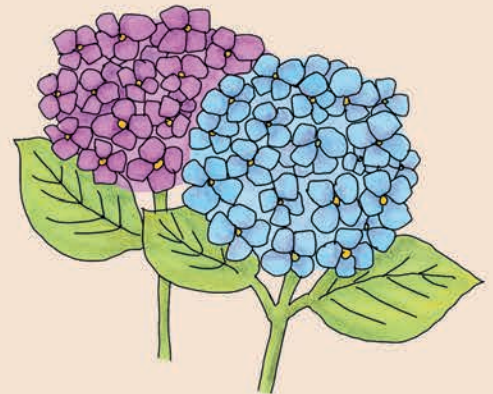


「すべてを^{ほうせつ}包摂する」ということです。
世の中に全く同じ人はいません。
ちがいを認め合う、ちがいに関心をもつ、
それがあなたを歓迎しているよ、
というメッセージになります。



ちがいは豊かさ

多様性が共存する場合は、
小さな色の違う花が寄り添い合い、
美しい一つの形を成す
「あじさい」のようです。



ポイント



誰もが参加できる
インクルーシブな場は、
「わたし」も「あなた」も
歓迎されていること！

やってみよう！



わたしが思う「**ワタシ**」は、
あなたが思う「**ワタシ**」とちがう？



二人一組になりましょう（複数でも可）。

まず、自分で「ワタシ」に当てはまる要素を下の単語から3つ選び
選んだ理由を書き出しましょう。

次に、ペアになった相手に当てはまる要素を下の単語から3つ選び
選んだ理由を書き出します。

結果を見せ合った時、お互いが思う「ワタシ」は同じでしたか？
それともちがいましたか？

知的	発想力	向上心	リーダーシップ
情緒的	現実的	維持的	サポート的
独創的	臨機応変	好奇心	情熱的
計画的	几帳面	まじめ	段取り上手
優しい	表情豊か	クール	懐が深い
平等	公正	責任感	センスがいい
聴き上手	話が上手	相談上手	気配り上手
自立的	柔軟性	情報通	チャレンジャー
信頼	おちゃめ	盛上げ上手	空気が読める

5

信頼に基づいたコミュニティ



うまくいったことも含め自分の経験や課題や傷つきを話したり、失敗をおそれずにチャレンジしたり、必要な支援を求めたりできる、そういう居場所（セーフスペース）は貴重です。

利用する人がここではプライバシーが尊重されつつ人と人とのつながりを感じられる、一方的に価値判断されたりしないと思える場にするため運営する側は十分にトレーニングを受けることが大切です。

プライバシーの尊重

話したくないことは話さなくてもいい

自分の権利を享受できる



他の人と違う意見を言ってもいい

差別されない



個人情報や秘密が
守られている

プライバシーが守られていることを実感すると…



ここなら安心して
話ができるな

一方的な価値判断って どういうこと？

自分のこれまでの経験や価値観で人を決めつけて判断したり、批判したりすること。

例えば…

あの人って、なんだか
気難しい人だね。

そんな簡単なことも
知らないの？
普通だったら
みんな分かるよ。

その年齢で
まだ結婚してないの？

女のくせに
料理できないの？

やってみよう！

日常生活の中であなたが見聞きした、一方的な決めつけや
批判の場面を書き出してみましよう。

セーフスペースづくりに役立つ、気づきがあるかもしれません。

ポイント



そこに集うすべての人の安全・安心を
確保するために…

- ・ 今日の話は、ここだけの話
- ・ 話したくないことは話さなくてもいい
- ・ いろんな背景をもつ人がいることを理解する
- ・ 自分と異なる意見を持つ人を否定しない

ふりかえり

- ・ 写真などをSNSに投稿するときは本人の同意をとる、その場で聞いた個人的な話をほかの場で話さない、といったプライバシーを守るためのガイドラインはありますか？
- ・ 多様な人たちの文化や人権擁護について学ぶ研修を受ける機会がありますか？

職場で感じた信頼とコミュニティ ～福岡YWCA会員 Rさんの体験～

私は、福岡市内で外国人留学生を対象にした業務に従事しています。

外国人留学生の生活の問題や就職活動など、さまざまな相談を受け付けたり、交流のための催事を計画したりもしています。

その職場には、日本人だけではなく中国人や韓国人、イギリス人・ネパール人・ベトナム人・タイ人・ウクライナ人も職員として配置されており、常に多言語が飛び交う場でもあります。相談に来る外国人留学生の母国語もあるため、どのように表現すればコミュニケーションが成り立つのか、いつも考えさせられています。他人と意見が違うのが当たり前で、口論に近い場面にも出くわします。衝突することで、時には逃げたくなることもあります。それでも、この仕事の目的は多文化を受け入れて理解し、そして人権に配慮していくことだと信じていますので、再び笑顔に出会えると安心できます。

職場に相談に来られた方には、まず座っていただくことを勧めています。ここが安全な場所であることを互いに感じられることで、そこから信頼できるコミュニティが生まれるのだと感じています。

相手に寄り添う場を目指していきます。



YWCAのセーフスペース紹介



京都YWCA、横浜YWCA、福岡YWCAで実践しているセーフスペースを紹介します。また、それ以外の地域YWCAでもカフェや子ども食堂などのセーフスペースを展開しています。

地域YWCA



全国には、北は釧路、南は沖縄まで24の地域YWCAがあります。それぞれの地域での活動に合わせて、セーフスペースづくりが展開されています。日本YWCAのHPより、詳細をご覧ください。

京都YWCA



ふれあいの居場所食堂 うららかふえ

年齢、文化的背景、性別などを問わず、地域の人も京都YWCAで生活や活動する人たちも気軽に集える場所です。心を込めて作ったランチはからだも心も元気にしてくれます。

W・M・ヴォーリズの建築事務所が設計し1936年に建てられた「サマリア館」で営業しています。

営業時間：火～土 11:00-16:00

子ども・若者の居場所 YここKitchen

「YWCA（ここ）に来れば誰かに会える」「ひとりじゃないよ」という想いから名づけられました。

小学生から35歳までを対象に、一緒にあたたかいご飯を食べて安全・安心に過ごせる場です。

場所はうららかふえと同じサマリア館です。

開催日：月・水・土 15:00～20:00



横浜YWCA



今ここから あなたの一步 わたしの一步
Yカフェ パーショ



横浜スタジアムと中華街の中間、そんな観光地の一角にあります。

お客様にほっと一息ついていただける空間であると同時に、さまざまなバックグラウンドを持つ女性の働くための一步を応援する場でもあります。

営業時間：月・火・水・金

11:00~16:00



福岡YWCA



ハッピースクール



日本語を母語としない、日本の学校に通学中または通学予定の小学生～18歳くらいまでの子ども対象の日本語クラスです。午後は、学校や塾の勉強のサポートもしています。

開催日：毎週土曜日

日本語クラス 10:30～12:00

宿題クラス 13:30～15:00



セーフスペースづくり のためのリソース



YWCAには、セーフスペースづくりを後押しするより詳しい多様なツールを用意しています。ぜひ、ご活用ください。

世界YWCA発行 日本語版（無料）

『若い女性の変革をもたらすリーダーシップのための
グローバル・ライズアップ（Rise Up）・ガイド』



世界YWCA発行 日本語版

『世界YWCAによる若い女性主導のフェミニスト・
コンサルテーション方法論
（We Rise, We Lead）・ガイド』



世界YWCA発行 日本語版

『私たちのスペース、パワースペース：
YWCAのセーフスペース・ガイド』



世界YWCA発行 日本語版（無料）

『用語集と定義』



用語集

このガイドブックで使用されている用語の説明です。

こちらに掲載がない用語は、20ページに掲載されている世界YWCA発行『用語集と定義』をご覧ください。

アイデンティティ

アイデンティティは、「自分は自分であると自覚する」ということを指します。自分を形づくる要素には国籍、民族、文化、習慣、言語、居住地、年齢、性的指向、性自認、信条など多様な要素があり、それらは固定されるものではなく、変化をしていきます。

インクルーシブ、包摂 (inclusive)

誰もが、一員としてそこに居る感覚を持てるようにすることです。インクルーシブな場というのは、アイデンティティにかかわらず、それぞれの個人が意見を共有し、意思を決定し、尊敬され尊重されていることを感じる行為主体性があることによって得られます。インクルーシブな場作りを進めるためにYWCAは、人種、民族、健康状態、地位、階級、カースト、異なる心身能力、先住民族か否か、年齢、性的指向、性自認、信条などの多様性を全面的に認め、受容します。

人権

いかなる国籍、居住地、性別、ジェンダー、国または民族、人種、宗教、言語また他のいかなる身分にかかわらず、すべての人類に本来備わっている権利です。私たちはすべて同等に差別なく人権を与えられています。これらの権利はすべて相互に関連し依存し、切り離すことはできません。

セーフ・スペース

すべての人々が安全、安心と感じる環境であり、人々が政治的、経済的、個人的な侵害による恐怖や脅迫を感じることなく、自分たちの経験、考え、意見を共有できる環境の提供に努めるオンラインまたはオフラインの場です。詳細はこのガイドブックを読んでくださいね！

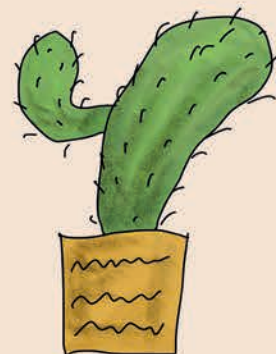
全人的

人格的、身体的、心理的、社会的に、総合してその人を異なる側面から、状況をみることです。

リーダーシップ

リーダーシップとは、前向きな変化を生み出すために、グループや組織をエンパワーし、協働し、鼓舞し、指導することです。

世界YWCA運動の中では、リーダーシップは共有され、包括的で、変革をもたらすものです。



おわりに

セーフスペースづくりの旅にでる皆さん

まずは、ガイドブックを手にとっていただき、ありがとうございます。
いかがでしたか？

「セーフスペースづくりの旅」と書いた通り、このガイドブックは
読んで「おわり」ではなく、ここから共に旅にでる「はじまり」で
す。

セーフスペースづくりは、旅と似ていて「いつ、どこに、誰と、ど
んな目的で向かうのか」その一つひとつの選択によって、旅が大き
く変わります。これからあなたが「こういう場をつくりたい！」と
進もうとしている、そのセーフスペースづくりの旅も同じです。必
要な準備は何か？ぜひ仲間と一緒に考えてみてください。

そして、このガイドブックを作成した私たちもその旅の途中です。
例えば、ルビをつけたり、多言語に翻訳することでより多くの人
がアクセスしやすくなる可能性があると考えています。言語だけでは
なく、さまざまなかたちで誰もがこのガイドブックによってセーフ
スペースづくりの旅がしやすくなるように、アップデートする際
にはぜひ、あなたのチカラを貸してください。

もし、旅に装備が必要だったり、そもそも準備には何が必要だろ
う？、一度、体験してみたいな！などなどアイディアやサポートが
必要だったり、困りごとがあれば18～19ページに記載のある
YWCAにお気軽にお問合せください。

一緒にセーフスペースづくりの旅の準備をしましょう。

あなたの旅がよいものとなることを心から願っています。



プロジェクトチーム 一同より



メモ





「セーフスペースガイドブック
～安全・安心の居場所をつくるあなたのための～」
2025年3月発行

発行・企画・制作：

第3期LA「多様な人々が集う居場所づくり」プロジェクトチーム
公益財団法人京都YWCA、公益財団法人横浜YWCA、
公益財団法人福岡YWCA

助成：公益財団法人日本YWCA