

はじめの一歩！CAPを呼ぶには！？

おとなワークショップ

種類

1) こどもワークショップをするために実施



- ・保護者ワークショップ
- ・教職員ワークショップ

2) 学習会として単独で実施
地域の防犯力、子育て支援力を高めるために実施

- ・地域ワークショップ
自治会、子育てサークル
PTA、教職員研修など

【内容】

- ・暴力について
- ・権利について
- ・エンパワメント
- ・こどもワークショップの体験（一部）
- ・話の聴き方
- ・おとなにできること

区分	対象	人数	所要時間	料金
おとなワークショップ	おとななら誰でも	制限なし	2時間	20,000円+税
教職員ワークショップ	教職員	制限なし	2時間	20,000円+税

そのほかのプログラム

☆思春期の心と体プログラム（対象：中学生～） 料金：30,000円+税

心も体もおとなへと大きく変化する思春期に新たに広がる人間関係や特別な関係の中で、自分自身の権利を大切にし、相手も大事にできる関係性について考えます。

★講話時間：60分程度 + 質問と話を聞く時間60分程度

☆CAP式 安全講話（対象：就学前～+教職員＆保護者） 料金：20,000円+税

従来の不審者対策講話とは異なり、暴力防止の視点から誕生した「具体的」で「スグに使える」こどもの勇気と自信を育む安全講話です。

★講話時間：こども向け20分 おとな向け60分～

☆気持ちのワークショップ（対象：小学生～） 料金：20,000円+税

『気持ちの本』を使い、私たちの心の中にある気持ちを、正直に受け止めて言葉にしていきます。さらに気持ちの裏側にある本当の気持ちにも気づけます。

★講話時間：60分程度

こどもの安心・自信・自由のために 活動にご協力ください

賛助会員 隨時募集中

年会費【個人】3,000円（何口でも）、【団体】5,000円（何口でも）

*年に2回の『CAPつうしん』他、講演会情報などを届けします。

振り込み先 : ゆうちょ銀行

加入者名 : 特定非営利活動法人おきなわCAPセンター

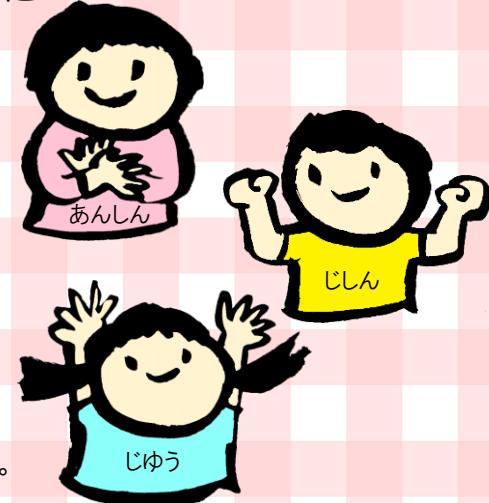
口座記号番号 : 01770-4-111320

こどもが暴力から自分を守るために

キャップ

CAP

Child Assault Prevention



CAPは自分を大切にする

気持ちを育てる人権教育です。

特定非営利活動法人

おきなわCAPセンター

安心、自信、自由は私たちの大切なスローガンです。

(SAFE, STRONG, FREEはI/CAPの登録標語です)

CAP とは

Child Assault Prevention（こどもへの暴力防止）の頭文字をとったもので、こどもが暴力から自分を守るために教育プログラムです。

1978年にアメリカ オハイオ州で小学生がレイプされたことがきっかけとなって地元のレイプ救援センターでつくられました。その後全米に拡がり、世界各国で実施されるようになりました。

日本には、1985年アメリカのCAPトレーナー森田ゆりさんによって紹介され、現在日本各地でCAPプログラムが実施されています。

*CAPプログラムには著作権があり、CAPスペシャリスト以外の人が実施したり、まねをして使うことはできません。

お問い合わせ先

〒902-0066 沖縄県那覇市大道169-4 B-102

TEL&FAX 098-975-9753 (平日10時～16時)

メール okicap1996@gmail.com



(2025.9 改)

こどもワークショップ



CAPのワークショップの特徴

(1) 人権意識…人権意識を育てます

こどもにも「人権」があること、「あなたは大切な人」「あなたには安心・自信・自由の権利がある」と、発達段階に応じた分かりやすい言葉で伝えます。

(2) エンパワメント…問題解決能力を引き出します

ロールプレイ（寸劇）や話し合いを通じて、自分を守るために何ができるのかをこどもたちと一緒に考え、行動の選択肢を増やします。こどもの内なる力を引き出すプログラムです。

(3) コミュニティ…家庭・学校・地域をつなぎます

*ワークショップ=参加型学習

こどもワークショップの前には、おとなワークショップの実施が必要です。

☆ワークショップ実施までの流れ



小学生ワークショップ 対象:小学校1年生~6年生

子どもの
3つの権利

ロールプレイ・話し合い

いじめ

誘拐

性暴力

トークタイム



安心・自信・自由の権利を守るために何ができるか

NO
「いや」と言う

GO
にげる

特別な呼び声
簡単な護身術

TELL
誰かに話す
相談する

先生に
相談する

質問や子どもの
話を聞き一緒に
考える時間

区分	対象	人数	所要時間	料金
小学生ワークショップ	小学1年生・2年生	1クラス	授業1時間×2日	20,000円+税
	小学3年生~6年生	1クラス	授業2時間	20,000円+税

*2年生は1日で実施することもできます

就学前ワークショップ 対象:3歳~就学前(5歳)



【1日目】

けんりの概念
こども対こども
(いじめ)

【2日目】

知らない人
対 こども
(人形劇)

【3日目】

知っている人
対 こども
(いやな触られ方)

わかりやすく、
写真や人形を
使って行います

トークタイム

区分	対象	人数	所要時間	料金
就学前ワークショップ	3歳~幼児(就学前)	20人以下	約40分×3日	20,000円+税

中高生ワークショップ 対象:中学校~高校生



【1日目】

- 暴力とは何かを考える ■権利とは？ 安心、自信、自由の3つの権利
- 3つの権利が奪われる具体例1：痴漢や暴漢にあったときのモノローグとロールプレイ
- 3つの権利が奪われる具体例2：いじめのモノローグとロールプレイ
- ピアプレッシャー（仲間からのプレッシャー）とピアサポート（仲間からのサポート）
- グループディスカッション ■トークタイム

【2日目】

- 3つの権利が奪われる具体例3：親からの押しつけ（ジェンダーの偏見）と体罰のロールプレイとモノローグ
- 動いて選択：こどもたち全員が自分の意見を選んで動く
- 3つの権利が奪われる具体例4：中学生：知っているおとなからの性暴力のロールプレイ
中3～高校生：デートレイプ（恋愛間の性暴力）のロールプレイ
- 気持ちを話す、聞く練習
- アサーティブネス（率直で誠実なコミュニケーション）のロールプレイと練習
- グループディスカッション ■トークタイム

区分	対象	人数	所要時間	料金
中高生ワークショップ	中学生・高校生	1クラス	授業2時間×2日	30,000円+税

その他のワークショップ



区分	対象	人数	所要時間	料金
特別支援学校ワークショップ	発達段階に応じて	10人前後	状況に応じて	20,000円+税
児童養護施設ワークショップ	発達段階に応じて	10人前後	状況に応じて	20,000円+税
福祉施設、支援センター等 利用者向けワークショップ	ご相談ください	10人前後	状況に応じて	20,000円+税