

ひまわり



テーマ

マイクロアグレッション

ちい ころげきせい
(小さな攻撃性)

ひまわり

はなことば(けんしん)が「人権」のイメージにあう
ことや、太陽に向かって成長していくところ
が子どもたちの心身の成長の姿と重なるこ
となどから、人権のシンボルとされています。

世界人権宣言

すべての人はうまれながらに平等で、人種、皮膚の色、
性、言語、宗教、政治、その他いかなる事柄によっても差別
されるべきではない。すべての人が差別されることなく、世
界人権宣言に掲げる権利と自由を享受できる。すべての人
がこの宣言に規定する権利と自由を持っていること。また、
すべての人は自分の住む社会に対して義務を負うこと。

マイクロアグレッションとは

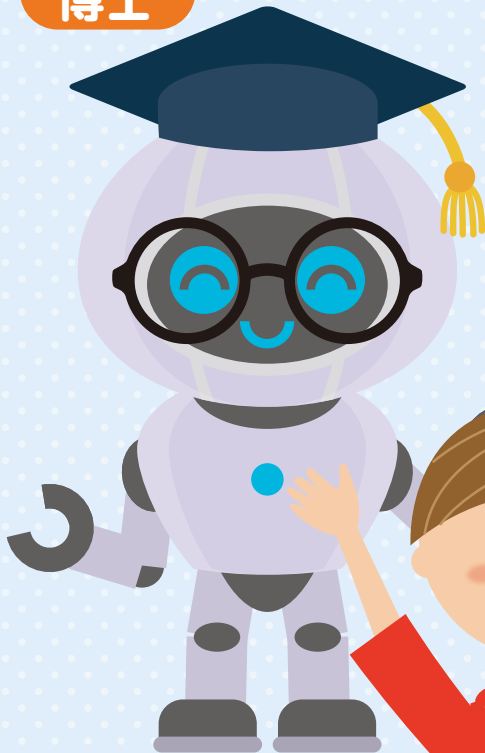
無自覚の「差別」と言われるマイクロアグレッション

マイクロアグレッション (Microaggression) という言葉は、1970年代にアメリカの精神医学者であるチェスター・ピアス氏が提唱したもので、マイノリティ(社会的少数派)に対して、「ちょっとした」悪意や偏見を持って行う行動、言動を指しています。

マイクロアグレッションは「小さな攻撃性」と直訳され、明らかな差別に見えなくとも、見た目や職業、肩書きなどで判断し、意図せず相手を傷つけてしまう可能性があり、日常に潜んでいます。

私たちの身近でも起こりがちな、マイクロアグレッションがどのようなものか、一緒に考えてみましょう。

はかせ
博士



みちか
身近にある
マイクロアグレッションを
はかせ いっしょ
博士と一緒に
まな
学びましょう

月
日
曜日
日直



にちじょう ひそ 日常に潜むマイクロアグレッション

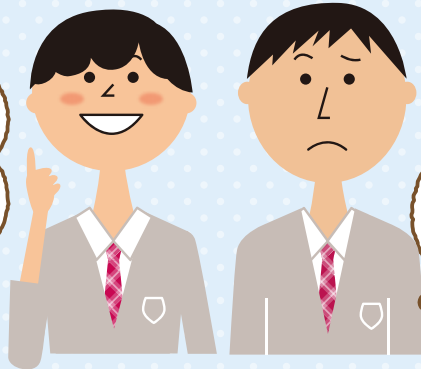


マイクロアグレッションはさまざまな所に潜んでいます。
日常に良くある事例をとおして、一緒に考えてみましょう。

事例①

けつえきがた あいて せいかく き 血液型で相手の性格などを決めつける

けつえきがた
血液型が
がた
O型だから、
やっぱり
おおざっぱ
大雑把なの？



わり き ちようめん ほう
割と几帳面な方なのに、
これよく言われるんだよね。
いや
嫌だな…。

事例②

せいべつ よ か 性別で呼びかけを変える

●●さんは
これを
ねが
お願いします



△△ちゃんは
こっちを
くだ
して下さい



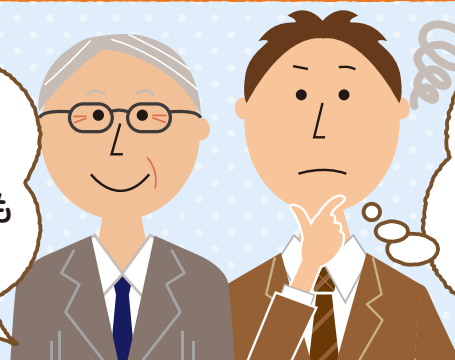
なんで私だけ
「ちゃん」なの？
じよせい
女性だから？
おな
同じように
あつか
扱ってほしいのに。



事例③

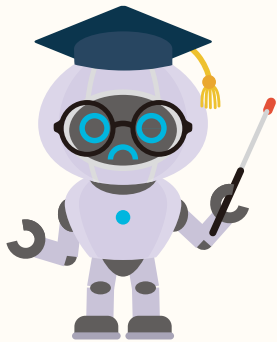
こそだ ちゆうしん ははおや き げんどう 子育ての中心は母親と決めつけた言動をする

〇〇さんは
子どもが産まれた
う
ばっかりだし、残業も
ざんぎよう
頑張らないとね！



じぶん こそだ
自分も子育ては
いっしょ
一緒にやってるし、
はや かせ
早く帰りたいんだけど…。
かえ
帰りにくいなあ

アンコンシャスバイアスとの違い



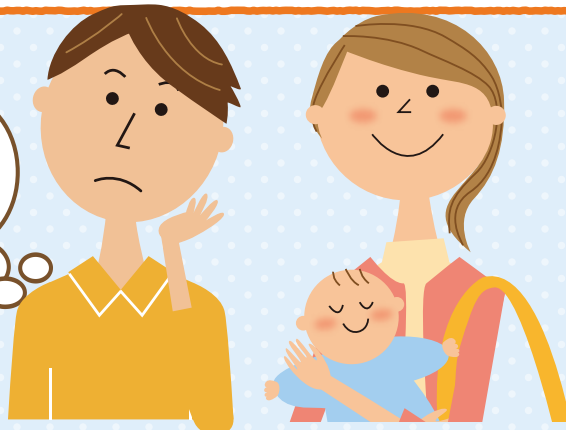
「マイクロアグレッション」と似た言葉に「アンコンシャスバイアス」があります。アンコンシャスバイアスは「物の見方やとらえ方の偏り」をいい、「無意識の思い込み」と言われることもあります。一方、マイクロアグレッションは、無意識の思い込みにもとづいた、「差別的および否定的な発言や行動」を指しています。

思い込み

今までの経験や環境から「子どもは母親がみるべき」などの、無意識な「思い込み」

アンコンシャスバイアス

小さな子どもはやっぱり母親が家庭で育てるべきだと思うな。



行動

その「思い込み」を言葉や行動として表面化したもの

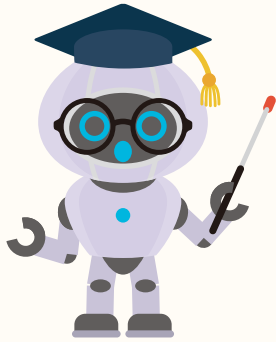
マイクロアグレッション

子どもを保育園に入れるのはかわいそう。やっぱり小さいうちは母親が育てる方がよいよね！



あくい
悪意はないんだけど…

マイクロアグレッションが生まれる原因



マイクロアグレッションが生まれる原因の多くは「無知」と「思い込み」、そして「無意識」。事情を知らないまま思い込みで無意識に発言したことが、知らないあいだに相手を不快にさせているかもしれません。

つまり、思い込みを排除して、知識を持って意識的に接すれば、マイクロアグレッションを防げるのです。

悪意があって
言われている
わけじゃないから…

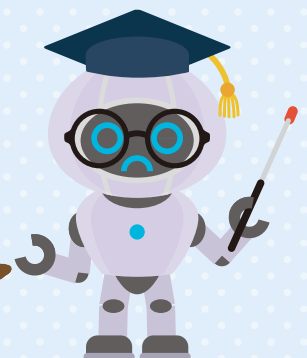
もしかして、私に
対する嫌がらせで
言ってるのかも…

注意すると、
考えすぎだとか、
めんどくさい人間
だと思われるかも…

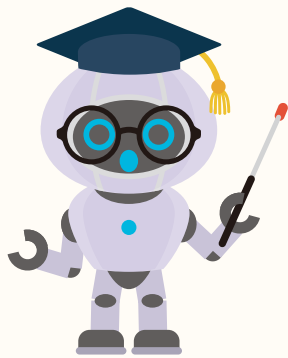
人と関わって
いくのが辛い…
人と距離をおきたい…

マイクロアグレッションを受け続けることで、自分の考えや気持ちを誰に対しても安心して発言することができなくなり、人と関わるのが難しくなったりする人もいます。

これは「受け流せない人の問題」ではありません。
「社会には根強い偏見(思い込み)や差別があること」こそが問題なのです。



マイクロアグレッションを防ぐことはできるの？



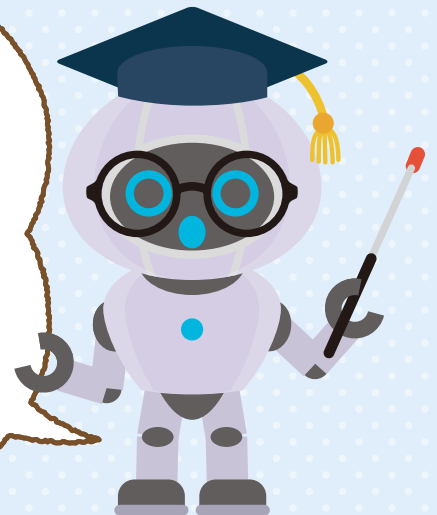
そもそも「差別」は「恐れ」から生じるという研究結果があります。「同じ性質である集団、属している集団に身を置いて安心したい」という防衛本能から、自分と異なる振る舞いの人に対して違和感を抱くことがあります。これは人に備わった防衛本能なので、ある程度は仕方ありません。



私も気づかない内に、何度も無意識に誰かを傷つけていた気がします。でもマイクロアグレッションを気にすると、何も話せなくなるような気がして…

人との関係性において、完璧というのはありません。同じ言葉でも、人によって受け取り方は違うので、「これを言えば（言わなければ）大丈夫。」という魔法のような言葉はありません。だからこそ完全に防ぐことはできないでしょう。

大切なのは、「自分の中にもマイクロアグレッションが潜んでいることに気づくこと」です。その時々で自覚し、反省する。その繰り返しによって、少しずつ自分の中にある思い込みを塗り替えていくことが重要です。



なるほど！無理になくそうとすると難しいけど、それならできそうな気がします！



マイクロアグレッションと向き合っていくには…

マイクロアグレッションは、決して相手を批判したくて言っているだけではなく、相手のことを気に掛けているからこそ、言ってしまうこともあるのだと知りました。

ただし、その言葉で傷ついてしまう人もいるため、自分は良いと思っても、発した言葉や行動が相手を傷つけたり、差別にならないか、常に意識をする必要があると感じました。

もし、それがマイクロアグレッションだと気付いた時、直接相手に指摘するのは、とても難しいことだと思えます。でも、問いで返したり、対話で気付けさせることは、できるのかもしれない。相手に「どうしてそう思ったのか？」を聞くことで気づいてもらえば、完全に防ぐことはできなくても、何か少し変わるのかもしれないと思います。

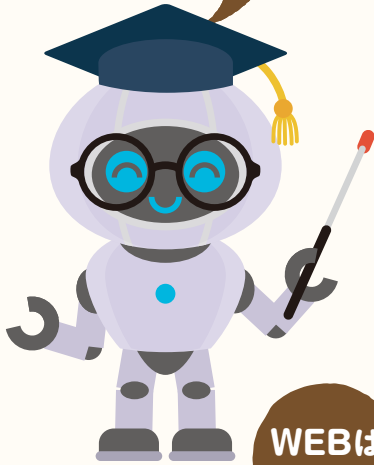


マイクロアグレッション (小さな攻撃性) は無意識であり、悪意がないことがほとんどです。

しかし、発したその言葉や行動で、少しずつ、家族や友人など周りの人を傷つけている可能性があるということを理解する必要があります。自分が正しいと思っている考えが、これまでの慣習や、一方的な情報かもしれません。誰かに伝える前に一度立ち止まって考えてみる、そうすることでマイクロアグレッションを回避することができます。

多様な考え方や生き方を尊重することは、自分や大切な人たちを守ることにも繋がります。様々な人と出会うからこそ、自分の行動や発言にはより一層気を付けて行きましょう。

そう だん まど ぐち
相談窓口



WEBは
こちら



めん だん
面談による相談 (予約不要)

じん けん よう がい いん てい れい じん けん そう だん
人権擁護委員による定例人権相談

に ち じ 時 : 毎月第1火曜日 午前10時～午後3時
かい じょう 会 場 : 春日市役所 2階 市民相談室
たん とう 担 当 : 春日市人権男女共同参画課

TEL 092-584-1201

でん わ
電話での相談

みんなの人権110番 TEL 0570-003-110

子どもの人権110番 TEL 0120-007-110 (通話無料)

女性の人権ホットライン TEL 0570-070-810

じん けん けい はつ さつ し
人権啓発冊子

だい 32 しゅう
第32集

ひまわり

はつ こう
発行

かす が し ち い き きょう せい ぶ
春日市 地域共生部
じん けん だん じょ きょう どう さん か く か
人権男女共同参画課

ねん れい わ ねん が つ
2023年 (令和5年) 12月

かす が し だん じょ きょう どう さん か く し ょ う ひ せい か つ
春日市男女共同参画・消費生活センター じよなさん

〒816-0806 福岡県春日市光町1丁目73番地

TEL : 092-584-1201 FAX : 092-584-1181

メール : jyonasan@city.kasuga.fukuoka.jp

かす が し じん けん けい はつ さつ し えつらん
春日市ウェブサイトでも人権啓発冊子ひまわりを閲覧できます。

<https://www.city.kasuga.fukuoka.jp/>



じよなさん