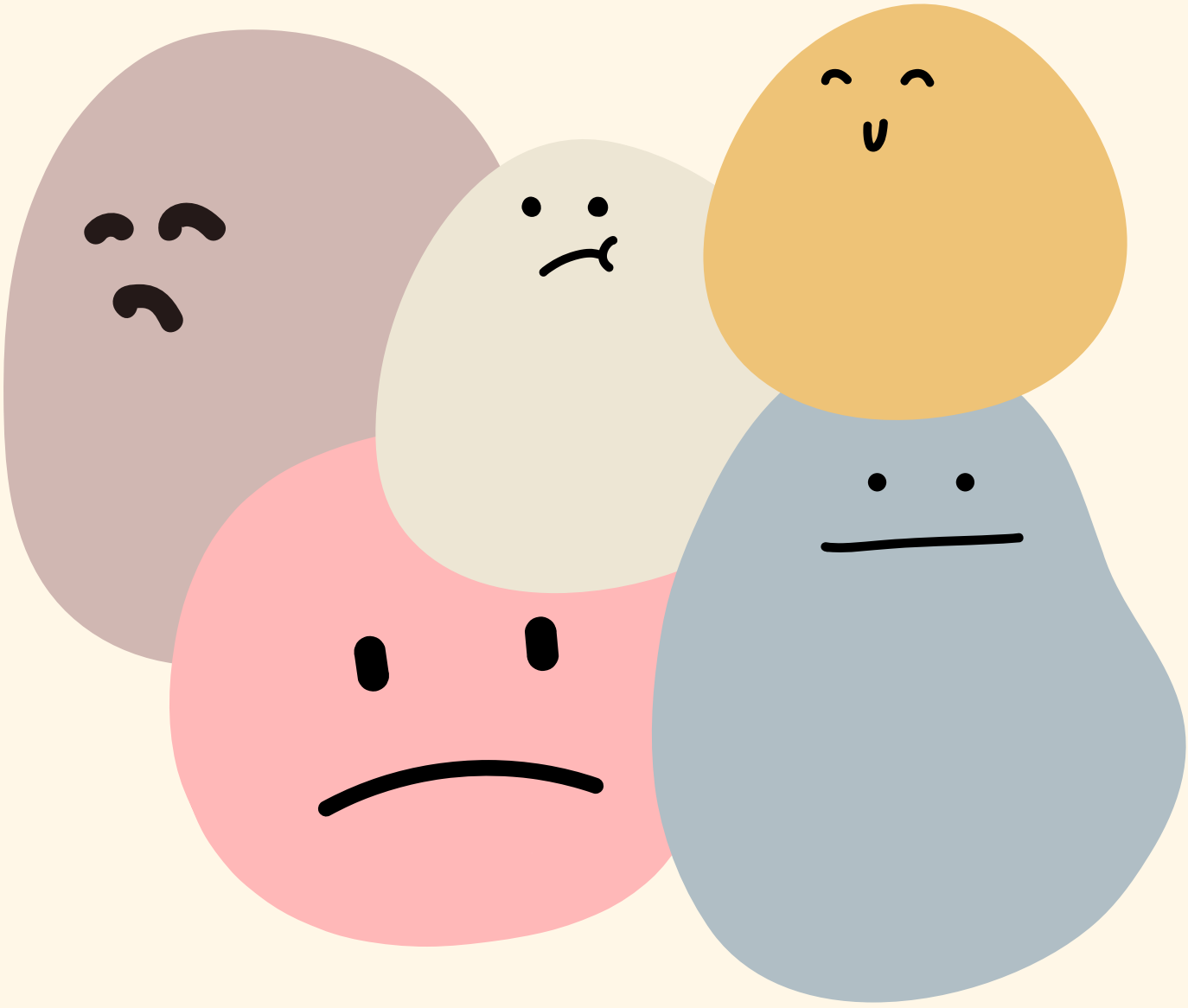
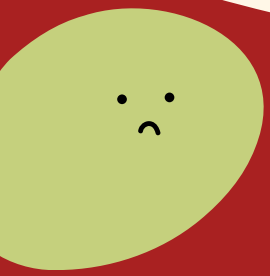
だれかとあなたとわたしの

モヤモヤへのガイドブック



みなさんは、性別や国籍、見ためなど、自分の「属性」で決めつけられて、モヤモヤした経験はありませんか？

「相手に悪気はなさそうだけど、なんか傷つくな･･･」と思ったその経験には、実は名前がついています。

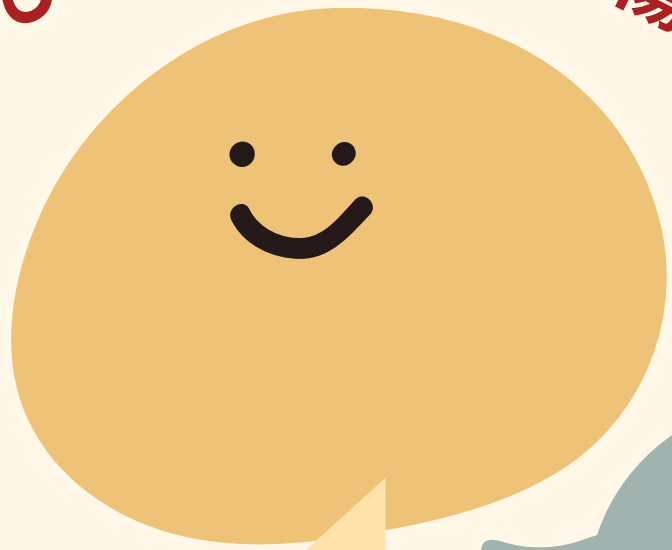


マイクロアグレッション

といいます。

マイクロアグレッションとは、悪意の有無にかかわらず、何気ない言葉や態度によって、マイノリティの人に、その属性を理由とした見下しや軽視、排除などのメッセージを伝えてしまうことです。
一つひとつは小さく見えても、繰り返されることで不安や自己否定感、疎外感につながります。また、傷ついた経験を「そんなつもりじゃない」「気にしすぎ」と軽く扱うことも問題です。

こんな何気ないひと言が、誰かを傷つけているかも



女性だからケア労働に
向いているよね！
いい仕事するね～！

あなたはまだ若いんだか
らわからないでしょ～

（LGBTQや障害のある人に）
わたしは気にしないよ！
普通に見えるし！



年齢だけで、わたしの経験や考えを決めつけないで。

男性もケア労働はできるし、わたしがいい仕事をしたのは「女性だから」じゃない。

あなたが「気にする・気にしない」の問題ではなく、社会の中にある偏見や差別、排除が問題なのに。わたしが感じている困りごとを、「ないこと」にしないで。

もし自分がマイクロアグレッションをしてしまったら……

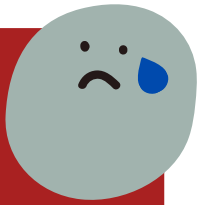
誰にでも、無意識のうちに偏見や思い込みによる言動をしてしまう可能性があります。
そんなとき、「そんなつもりじゃなかった」と自分の意図だけを説明するのではなく、まずは相手がどう受け止めたのかに
耳を傾けてみましょう。



自分の中に無意識の思い込みや偏見がないか、何気ない言葉で誰かを傷つけていないか、日頃から振り返ることが大切です。
また、「今の言葉、気になるな」「あの人、傷ついているかも」と感じたら、第三者が声をあげることもできます。当事者だけに、説明したり言い返したりする負担を負わせないことが大切です。

第３者の介入が重要･･･

マイクロアグレッションを受けたとき、その場で「その言葉は傷つく」と伝えることは簡単ではありません。
また、繰り返される言動に、そのたびに説明したり抗議したりすることは、当事者にとって大きな負担です。だからこそ、本人だけに「言い返す役割」を負わせず、周りの人が声をあげることも大切です。



練習しよう

介入に参考になりそうな表現を集めました

- 「今の言い方、ちょっと気になりました」
- 「そういう人は、どんな属性の人にもいますよ」
- 「わたしは、その考えには同意しません」
- 「○○だから△△とは限らないんじゃないかな」
- 「その人ができたことと、性別や国籍などの属性は関係ないと思います」

**本人だけに「言い返す役割」を負わせないこと。
周りにいる人にも、できることがあります。**



発行：八尾市

委託：八尾市人権協会

072-924-9853

oyaoya@oyaoya.org

@oyaoya.yao

HPはこちら