

言葉があるから…

～無自覚の差別「マイクロアグレッション」～

解説書

【はじめに】

「人権」は日常の何気ない人と人との関係性の中にもあります。しかしながら、普段そのことを当たり前のように理解しているつもりでも、家族や友人、同僚などの近く親しい関係性においては、相手を一人の人間として尊重する意識がおろそかになってしまうことがあります。

あからさまな差別表現でなくても、無自覚に相手の尊厳を傷つけている言動のことを指す「マイクロアグレッション（小さな攻撃性）」。その言動の背景には、国籍や人種、性別、性的指向など、特定の属性の人たちへの軽視や偏見が隠れていることがあります。

自覚なく加害者にならないために……。属性にとらわれずに、ありのままのその人と向き合うことの大切さを、このドラマでは描いています。職場や家庭内で「人権」について話し合うきっかけとしてお役立てください。

“マイクロアグレッション”とは

「micro (マイクロ)」は「小さい」、「aggression (アグレッション)」は「攻撃」という意味で、「相手に対する無理解」や「偏見による決めつけ」などから出てしまう言動や態度によって、相手をおとしめたり、傷つけてしまうことです。意図的かどうかにかかわらず、その言動の背景には、特定の集団に対する軽視や偏見が隠れていて、それが暗に表現されたメッセージとして相手に伝わります。

マイクロアグレッションは露骨な“差別”と違って見えづらく、見過ごされやすいのですが、受けた本人にとっての影響は決して小さいわけではなく、日常的にダメージも蓄積していくと考えられています。

これまでこうした「ささいなことかもしれないけど、心に引っかかるモヤモヤ」を表現する言葉がなかったため、受け手は指摘しようにも「自分が気にし過ぎなのかも」などと考えてしまい、なかなか違和感や不快な感情の表明ができずにいました。「マイクロアグレッション」という言葉がより身近になることで、受け手や周りの人たちが問題を指摘しやすくなり、発し手も自分の言動を見直すきっかけになると期待されています。



国籍や人種に関するマイクロアグレッション

【例えばこんな言動】

- 「日本語上手ですね」
 - 「〇〇人って□□ですよ」
 - 「いい意味で〇〇人らしくないよね」
 - 「いつまで日本にいるんですか？」
 - 「黒いから日焼けしなくていいね」
 - 「英語話せないの？ 変だね」
 - 「肌の色、私は全く気にしないよ」
-
- 店員が日本人にのみ話しかける
 - 日本語で話しかけても英語で返される
 - 電車で席が空いていても隣に座らない
 - 勝手に髪をさわる

…など

性に関するマイクロアグレッション

【例えばこんな言動】

- 「女性なのにすごい」
 - 「しっかり旦那さんを支えるんだよ」
 - 「男ならしっかりしないとダメ」
 - 「女子力高いね」
 - 「（性的指向を決めつけて）彼氏／彼女いないの？」
 - 「（パートナーを異性と決めつけて）結婚はまだ？」
 - 「ゲイの人はオシャレだよ」
 - 「（LGBTQでも）私は偏見ないし、大丈夫だよ」
-
- 男性看護師を医師と決めつける
 - 女性をアシスタントと決めつける
 - 同性カップルのことをじろじろ見る

…など

その他のマイクロアグレッション

【例えばこんな言動】

- 「若いのにもったいない」
 - 「（シングルマザー／シングルファザーに対して）再婚しないの？」
 - 「（障害のある方やその家族に対して）かわいそう」
 - 「お母さん（お父さん）に伝えてね」
-
- 高齢者に対して、幼児を相手にしているような言葉遣いで話す
 - 目の不自由な方に対して、大きな声で話しかける

…など

<考えたいポイント>

これらの言動からは、それぞれどんなメッセージが伝わってしまうのでしょうか？

マイクロアグレッションの発し手は、差別している意識はないことが多いので、

「褒めたつもり」「傷つけてしまったのなら謝ります」「悪気はなかったので気にしないで」

このような発言をしてしまいがちですが、これでは「あなたが気にし過ぎる性格だから気になっただけ」というような意味合いを含む表現になってしまい、かえって相手を傷つけてしまう可能性があります。自分のマイクロアグレッションに気づいたとき、素直に謝罪の気持ちを伝えるためには、その伝え方も丁寧に考える必要があるのではないのでしょうか。

【おわりに ~無自覚に相手を傷つけないために~】

もし日頃の人間関係の中で、相手や第三者の言動にモヤモヤしたとき、その違和感や不快だと思った事実に対して「気にし過ぎかも」と悩む必要はありません。むしろそれは、見過ごされやすい差別意識に気づくことができる感性があるということです。

相手を傷つけないからといって、コミュニケーションそのものを制限するという考えは誤りです。「会話したい」「気持ちを伝えたい」という気持ち自体は、決して悪いことではなく、むしろコミュニケーションなくして、相手を知ることはできません。ただその時に、「相手の感情や考えを決めつけていないか」「自分の価値観を押しつけていないか」「尊厳を傷つける表現になっていないか」「属性にとらわれずに、その人自身と向き合っているか」といったポイントで自分の言動を見直すことが大切です。

『言葉があるから…』 ワークシート

映像を見て、感じたこと・気づいたこと・考えたことを書いてみましょう。

無意識にしてしまう差別表現や行動にはどんなものがあるでしょうか？

この研修で学んだことを、今後の生活にどう活かしていきたいと思いますか？