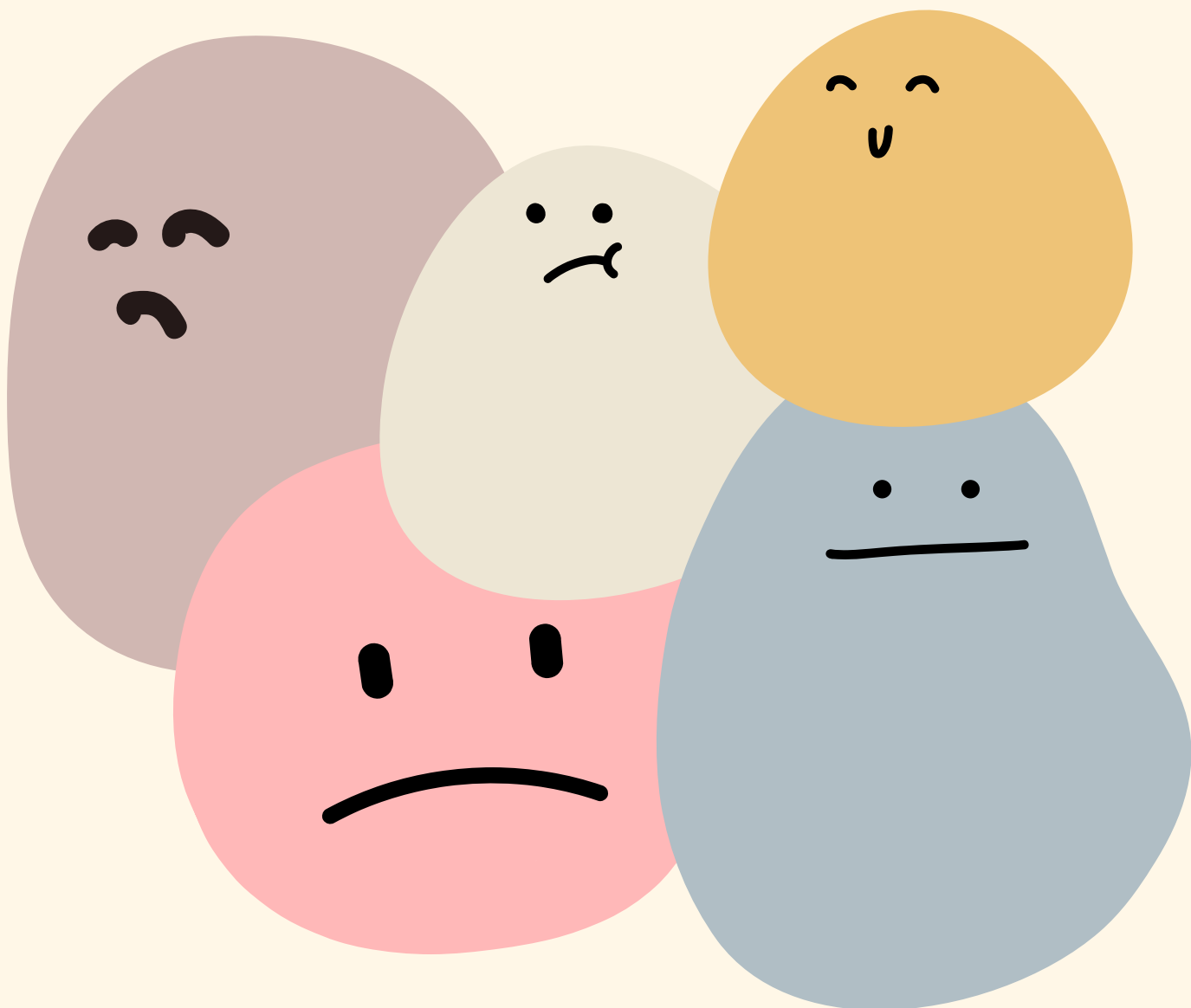


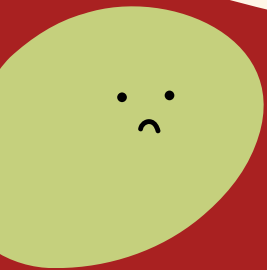
だれかとあなたとわたしの

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。



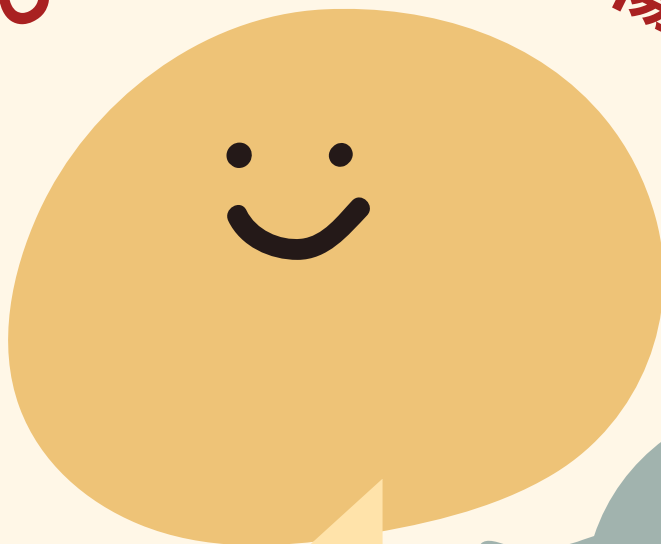
マイクロアグレッション

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う

(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！

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。



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。

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。



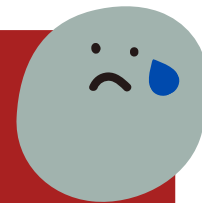
自分の中に無意識の思い込みや偏見がないか、何気ない言葉で誰かを傷つけていないか、日頃から振り返ることが大切です。

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」
- ・「〇〇だから△△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。

マイクロアグレッションを さらに学びたい方へ講座のご案内

① 八尾市人権啓発セミナー【外国人と人権】

多様な人々と共に生きるために
～ミックスルーツの人々の経験から～

NHK ドラマ「東京サラダボウル」の考証を担当された、**田口ローレンス吉孝**さんをお迎えし、私たちの身近にある差別について考えます。



9月23日(水・祝)

14:00-15:30 (受付13:30-)



八尾市文化会館 (プリズムホール)
5F レセプションホール

先着順
定員100名

どちらも無料講座です。人権基礎講座は、申込が必要です。
チラシや詳しい情報は右のQRコードから読み取れます。

② 八尾市人権基礎講座【戦争と人権】

戦争は、日常的な差別や偏見の地続きにあります。戦争を起こさせないために、人権意識をさらに築いていく連続講座です。

① 戦争と人権・・・ 10月9日(金)

奥本京子さん 大阪女学院大学 国際・英語学部 教員

② 戦争と女性の人権・・・ 10月20日(火)

市川ひろみさん 京都女子大学法学部教授

③ 戦争と障害者の人権・・・ 11月6日(金)

姜博久さん NPOスクラム代表理事

④ 戦争と子どもの人権・・・ 11月25日(水)

本庄豊さん 上方平和教育研究所共同代表



時間はすべて18:30-20:30です

要申込



八尾市文化会館 (プリズムホール)
4F 研修室



人権基礎講座
お申し込みは
こちらから▶





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

