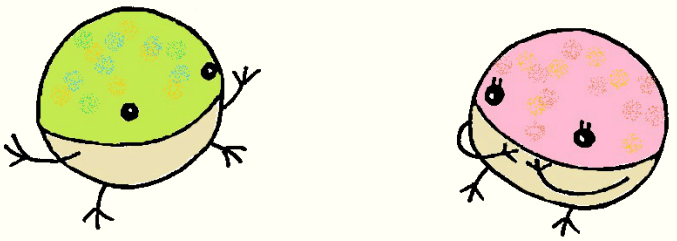
とよなか国際交流センターでの活動に関わる
スタッフ・ボランティア向けパンフレット

知っておきたい！

無自覚の差別
マイクロアグレッション

みんなが安心して
過ごせるために

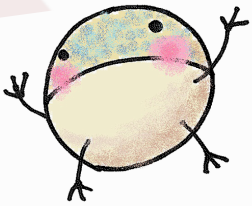


（公財）とよなか国際交流協会

とよなか国際交流協会は外国にルーツを持つ人の居場所となることを目指して様々な事業を行っています。外国にルーツを持つ人と言っても、何世代にも渡って日本に住んでいる人、最近日本に来た人、日本で生まれ育った2世以降の人など、それぞれの背景は多様です。さらに、同じ国にルーツを持つ人のなかでも、国籍、言語、文化、宗教などは一人ひとり異なっています。

そのような多様性を大切にしながら、当協会の理念にある「人権尊重を基調とした国際交流活動」を作っていくために、このパンフレットを通じてマイクロアグレッションについて考える人が増え、より豊かな関係性が広がっていくことを願っています。

マイクロアグレッションってなあに？



マイクロアグレッションとは、

“無自覚の偏見”によって生み出される

日常にあふれた差別的な言動です。

ほとんどの場合、する側に悪意はありません。

しかし、される側の心に大きなダメージを与えます。

マイクロアグレッションは主に人種・民族、ジェンダー、障害、セクシュアリティ、宗教、被差別部落出身などの属性において

マイノリティ（社会的に弱い立場）である人々に向けられます。

こういった問題に取り組むとき、私たち一人ひとりの意識と行動が大切になってきます。知らず知らずのうちに誰かを傷つけてしまわないように、またそういった差別に対して見て見ぬふりをしてしまわないように、私たちにできることを一緒に考えていきましょう。

ここからは、外国にルーツを持つ人が経験している日常のひとコマを取り上げて考えてみたいと思います。

Let's go !

よくあるひとコマ

1 「なに人？」って聞いていませんか？

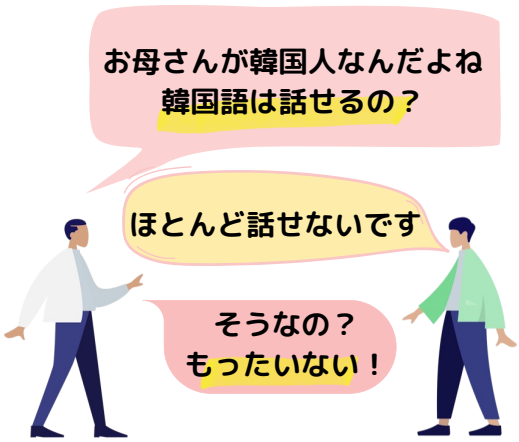
外見や名前などから「日本人ではないだろう」と判断して「なに人ですか？」と聞いていますが、それ自体が「日本人らしさ」という思い込みに基づくものです。この発言に限らず、出身を尋ねる質問には「あなたは日本人ではない」「あなたはよそものだ」という排他的なメッセージが含まれています。

日本語交流活動などでは学習に必要な場合、その人の出身を尋ねることがあるかもしれません。しかし、それ以外の日常のコミュニケーションでは、慎重になった方がいい質問です。

2 ルーツと言語を結び付けていませんか？

目の前にいるそれぞれの人に、それぞれの生まれ育った環境と日本に住んでいる様々な経緯（歴史的背景を含む）があります。

外国にルーツを持つことと、その国や地域の言語が話せるということはイコールではありません。ルーツを持っている国・地域の言語が話せるだろうというステレオタイプ（思い込み）による言動が、その言語が話せない当事者にとっては自身を「不十分」な存在であるかのような劣等感を抱かせるかもしれません。



KeyWord！
ステレオタイプ

ステレオタイプとは、ある特定の集団に対する固定概念です。無意識の思い込みの一つで、人が社会で生きる中で知らず知らずのうちに持ってしまっているものです。偏見につながりやすく、これがマイクロアグレッションの言動を引き起こします。

3 褒めているけど・・・

褒め言葉のつもりでも、マイクロアグレッションになることがあります。この発言は、「日本人は礼儀正しい」（＝「外国人は礼儀正しくない」）というステレオタイプが前提となっています。

「日本人より日本人らしい」という表現の中には、「あなたは外国人だから、本来できないはず」「あなたは日本人ではない」という排他的なメッセージが含まれています。

4 見た目についての話題

外国にルーツを持つ人に対して、いわゆる「日本人らしさ」から離れている外見的特徴（顔立ち、体格、髪質、肌の色など）を指摘することは「あなたは日本人らしくない」「あなたはよそものだ」という排他的なメッセージをふくみます。

KeyWord！
ハーフ

「ハーフ」という呼び方は、英語の「半分（Half）」という意味からきているため、ネガティブに感じる人もいます。
「ハーフ」「ダブル」「ミックス」など民族的ルーツを示す言葉は様々です。「ダブル」の方が好ましいと感じる支援者もいると思いますが、当事者の中では自分を「ハーフ（HAFU）」と表現する人もいます。どのような呼び方を使うかは、当事者の自己表現を尊重しましょう。

5 「〇〇人だから」？

その人の性格や特徴は、その人個人に由来するものです。
ルーツとあらゆる個人の性格や特徴（運動能力、知的能力、芸術的感性など）を結びつけるのはステレオタイプが前提となっています。
その人がサッカーを上手くなるためにしてきた努力ではなく、ルーツに結び付けることはその人自身を尊重することにはなりません。

6 「かわいそう」って言っていませんか？

断食は、なじみのない人にとっては「大変なこと」「つらいこと」というイメージが強くあるかもしれません。
しかし、食べ物や服装などを含め、様々な宗教的な習慣・行いは信仰者にとって、大切なものです。
相手の信仰を尊重して接することが大事です。

気をつけたい、こんなこと

「外人/ガイジン」「純粋な日本人/純ジャパ」という言葉

「外人/ガイジン」という言葉は「外の人」という意味があり、排他的なメッセージを相手に伝えることにつながります。

また「純粋な日本人/純ジャパ」という言葉には、「純粋ではない日本人」があたかも存在するかのような思想や差別的なニュアンスが含まれています。

特に、幼い時から日本で長く育ってきた・日本で生まれた外国にルーツを持つ人には、これらの言葉はより否定的なメッセージをあたえます。

ルーツをいつ・誰に伝えるかは、本人が決めること

本人の了承なく、その人の個人情報を第三者に暴露してしまうことを“**アウティング**”と言います。セクシュアリティや出身地だけでなく、外国にルーツを持つ人の国籍やルーツ、信仰している宗教などを勝手に第三者に教えたり、多数の人に広めたりすることもプライバシーの侵害になります。

言われた本人が精神的なダメージを受けるだけではなく、アウティングによって差別を受けることもあり、深刻な被害につながる可能性があります。

Focus！

重なり合う「マイノリティ性」

このパンフレットでは外国にルーツを持つ人の経験を事例に取り上げていますが、外国にルーツを持つということはその人が持つ多数の要素（社会的な立場、障害※1、年齢、ジェンダーなど）のうちの一つでしかありません。複数のマイノリティ性のある要素を併せ持つ人もいます。

例えば、DV被害にあった外国にルーツを持つ女性が言葉の壁で相談窓口が利用できないことや、外国にルーツを持つ障害のある人が障害を考慮した対応を受けられず国際交流活動に参加できないことなどがあります。

このように、複数のマイノリティ性が交差し重なり合うことで、より困難な状況が生まれます※2。

※1 障害の社会モデルの考え方から、ひらがなではなく「障害」という表記にしています。
※2 近年では、「交差性（インターセクショナリティ）」という概念を用いて説明されます。

こんなとき、どうする？

マイクロアグレッションをしてしまったら

なにが問題だったのか丁寧に向き合って、相手に謝りましょう！

▶本人に指摘されたら

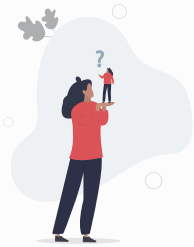
悪意のない言動を注意されると「誤解です」「そんなつもりはなかった」と返したくなるかもしれませんが、それは相手をさらに傷つけます。指摘されることは自身の言動がマイノリティに対する偏見と結びついていないかを自己点検するチャンスです。そして、マイクロアグレッションをしてしまったことに対しては素直に謝ることが大切です。

▶第三者に指摘されたら

指摘された理由を聞いた上で、本人に謝るなどの対応を考えましょう。

▶自分で気づいたら

「してしまったかも…」と思ったら、本人に謝りましょう。
そして、同じようなことを繰り返さないことが重要です。



マイクロアグレッションについて相談されたら

これはNG！「考えすぎ」「気にしすぎ」

「マイクロアグレッションを受けてしまった」「こんなことを言われてモヤモヤしている」と相談されたら、相手の思いを否定せずに受け止めましょう。「考えすぎ」「気にしすぎ」との返答は本人の気持ちを否定してしまいます。

また、マイクロアグレッションが起こる社会的な構造を無視し、個人の性格や感受性の問題にすり替えてしまうことにもなります。

「あの人はこういう意味で言ったんじゃない？」など、マイクロアグレッションをした人の意図を代弁することも、間接的にマイクロアグレッションに加担することになってしまうので避けましょう。

ここまで読んで、「もう何も言えなくなる」と思ったあなたへ

「いちいち気にしていたら何も言えなくなる」と感じている人がいるかもしれません。しかし、本当にそうでしょうか。マイクロアグレッションについて知ることは、自分自身のコミュニケーションを見直すきっかけになります。

マイクロアグレッションについて知らなければ、良かれと思って発した言葉が、相手を傷つけてしまうかもしれません。

しかし、マイクロアグレッションについて知っていれば、相手を傷つけてしまった時でも、問題点に気づき相手との関係性を修復することができます。マイクロアグレッションを知り、学び、気にかけることで、相手も安心して話すことができるようになり、お互いにとって心地よいコミュニケーションになっていきます。

わたしたちにできること

介入　マイクロアグレッションに気づいたら

マイクロアグレッションが起きている場面に第三者として居合わせたとき、そのままにしておかないことが重要です。できることは、場面や人間関係、性格などによって変わります。一つの正解があるわけではありませんが、あなた自身の安全を第一に、できることを考えてみましょう。

ACTION

直接指摘する

「その発言は失礼だと思います」「それは偏見ですよ」など、発言者に対して指摘します。

注意をそらす

マイクロアグレッションを受けた人がその場から離れられるようにしたり、話題を変えたりします。

協力を求める

一人では対応が難しいと感じるときは、周りの人や職員等に協力を求めることもできます。

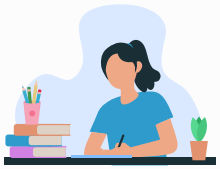
後からフォローする

その場ですぐに対応できなかったとき、あとでマイクロアグレッションを受けた人に「さっきは大丈夫でしたか？」等と声をかけます。

予防　マイクロアグレッションをしない・させないために

「自分もしてしまうかもしれない」という自覚をもつ

マイクロアグレッションは誰もがしてしまうことであるため、
誰にとっても他人事ではありません。
一人ひとりが自分事という意識を持つことが大切です。



社会構造の中の不平等を知る

マイクロアグレッションは、社会の不平等が日常生活に現れるものです。
社会的な立場が強いほど、マイクロアグレッションに無自覚でいられるため、
自分の社会的な立場を知っておくことが大切です。

指摘しあえる環境を整える

マイクロアグレッションはどこでも起こりうることだからこそ、
学びながらお互いに指摘し、話し合える関係性が大切です。

参考資料

マイクロアグレッションについて学び、考えるためのブックガイド

基礎知識をつける

『アイヌもやもや』
北原モコットゥナシ (著)
３０３BOOKS／2023年

専門的に学ぶ

『日常に埋め込まれたマイクロアグレッション』
デラルド・ウィン・スー（著）
明石書店／2020年

行動するために

『マイクロアグレッションを吹っ飛ばせ』
渡辺雅之 (著)
高文研／2021年

日常の差別に気づく

『地下鉄で隣に黒人が座ったら』
イェロン (著)
かもがわ出版／2024年

日本特有の差別を考える

『ダーリンはネトウヨ
―韓国人留学生の私が
日本人とつきあったら』
クー・ジャイン（著）
明石書店／2023年

「ハーフ」の経験を知る

← QRコードから読むことができます

『半分姉弟』
藤見よいこ（著）
トーチWebにて連載中

相談窓口

とよなか国際交流センター　ハラスメント相談窓口
TEL：090-8572-4343　受付時間：9:00〜17:00（水曜日を除く）直接来館して相談できます。
センターや活動の中で「しんどい」「不快だ」と思う言動があればひとりで悩まず、相談してください。
秘密、プライバシーは守ります。また本人だけでなく、その行為を見聞きした人の相談も受け付けます。
※とよなか国際交流センター事業の参加者・ボランティアが対象です。

制作メンバーからのひとこと

　このパンフレットは、とよなか国際交流協会のボランティアや職員などで構成されるワーキングチームで学習や議論を重ねながら作成しました。パンフレットを作るなかで、これまであまり話すことのなかったマイクロアグレッションについての経験を話せる場が持てたこと自体にも大きな意味があると感じています。
　このパンフレットを手にしたみなさんの周りでもマイクロアグレッションについて話せる場が増えていってほしいと思います。そして、誰もが安心して参加できる活動をみんなで作っていきましょう。

公益財団法人とよなか国際交流協会
〒560-0026　豊中市玉井町1-1-1「エトレ豊中」6階
とよなか国際交流センター
TEL：06-6843-4343　FAX：06-6843-4375
E-Mail：atoms@a.zaq.jp
Web：https://www.a-atoms.info/

【発行日】2024年 10月 31日
【監　修】朴利明（一般財団法人アジア・太平洋人権情報センター）
【編　集】マイクロアグレッション啓発パンフレットワーキングチーム

二次元コードからPDFで読むこともできます！