

マイクロアグレッションはどうすれば避けることができるのか、マイクロアグレッションを聞いたときにどう対応すれば良いのか。

知識を身に付けましょう

このような発言を聞いたことはないでしょうか。「私は人種は気にしない」、「私は彼が黒人であろうと白人であろうと紫色であろうと気にしない。誰にでも同じように接するし、皮膚の色で人種差別はしない」など。あなたも同じように発言したことがあるかもしれません。このようなことはマイクロアグレッションと見なされることがあることを理解しましょう。

**マイクロアグレッションとは何か？**  
意識的かそうでないかにかかわらず、社会から疎外された集団の一員に対し、軽蔑的、否定的なメッセージとなって伝わる、日常の中での言動のことを指します。これには言葉や身体的、環境的な軽蔑、冷たい態度、侮辱などが含まれます。

マイクロアグレッションと、それらがどのようなメッセージとして相手に伝わっているのかを認識しましょう

マイクロアグレッションに対する取り組みとしての第一歩は、マイクロアグレッションに気づくこと。そしてそれが相手にどのようなメッセージとして伝わっているのか、その可能性を認識することです。ここでは関係性や状況といった背景が重要になります。以下は、マイクロアグレッションによく見られるテーマです。

テーマ	マイクロアグレッションの例	メッセージ
<b>自分の国にいながらにしてよそ者</b> アジア系アメリカ人やラテン系アメリカ人など、主流の文化とは異なる外見や名前を持つ人々が、外国生まれであると決めつけられてしまうこと。	<ul style="list-style-type: none"><li>「ご出身はどちらですか？」「お生まれはどちらですか？」</li><li>「あなたは何者？見た目がとてもユニークね！」</li><li>アジア系アメリカ人やラテン系アメリカ人に対して、母国語のことばを教えてほしいとお願いする。</li><li>「あなたの名前は発音が難しいですね。」本人が何度も訂正しているにもかかわらず、制作スタッフの名前の発音を間違え続ける。英</li></ul>	あなたは自分の国にいながらにして、永遠に外国人である。  あなたの民族的/人種的アイデンティティはよそ者のものだ。

	語以外の名前の発音をきちんと聞こうとせず、覚えようとしなさい。	
<b>知性の根拠</b> 有色人種の人々や女性に対し、人種や性別に基づいて知性を決めつけること。	<ul style="list-style-type: none"> <li>「あなたの人種にとって名誉なことですね。」</li> <li>「すごい！なんでそんなに数学が得意になったの？」</li> <li>アジア人に対して「数学は得意でしょう？この問題を助けてくれないかな？」と尋ねる。</li> <li>有色人種の女性に対して：「あなたが科学者だったなんて、想像もしてませんでした。」</li> </ul>	有色人種は一般的に白人ほど知的ではない。  アジア人は皆、知的で、数学や科学が得意である。  数学が得意な女性は珍しい。
<b>人種の違いを意識しない</b> 白人が人種を認めたくない、あるいは認める必要がないといったことを示唆する発言。	<ul style="list-style-type: none"> <li>「あなたを見ているとき、皮膚の色は気にしていません。」</li> <li>「人種はただひとつ。人類だけだ。」</li> <li>「私は人種など認めません。」</li> <li>有色人種の人々の話の信憑性や妥当性を疑うことによって、その人たちの体験を否定する。</li> </ul>	主流の文化に同化させようとしている。 有色人種の人種的/民族的経験や歴史の重要性を否定している。  人種的/文化的存在としての個人を否定している。
<b>犯罪性/犯罪者予備軍</b> 人種を理由に、有色人種は危険であり犯罪者や社会逸脱者であると見なす。	<ul style="list-style-type: none"> <li>黒人やラテン系の人々が近づくと、白人がハンドバッグを握りしめたり、財布を確認したりする。</li> <li>店主が有色人種の客の後をついて回る。</li> <li>有色人種の人を避けようと、道の反対側に渡る。</li> <li>スタジオの敷地内を有色人種のプロダクションアシスタントが歩いていると、セットに忍び込もうとしているのではないかとの憶測から、道に迷っていないか警備員が確認しに近づいてくる。</li> </ul>	あなたは犯罪者だ。  あなたは盗みを働こうとしている。あなたは貧乏だ。あなたの居場所はここにはない。  あなたは危険だ。
<b>個人による人種差別/性差別/同性愛差別の否定</b> 偏見を否定されたときの発言。	<ul style="list-style-type: none"> <li>「私は人種差別主義者ではありません。黒人の友人も何人かいますし。」</li> <li>「私も女性として、あなたが人種的マイノリティとして経験していることが分かります。」</li> <li>「でも、そんなことが起きるのは見たことがないよ。だから・・・」</li> <li>有色人種の人に対して：「店内で後をつけられていたのは本当？信じられない。」</li> </ul>	私には有色人種の友人がいるから、人種差別主義者であるはずがない。  あなたが経験している人種的抑圧は、私のジェンダー的抑圧と変わらない。私は人種差別主義者であるはずがない。私はあなたと似ているから。  偏見を経験した人の個人的な経験を否定している。

<p><b>実力社会の神話</b></p> <p>例えば機会や昇進をめぐる問題などにおいて、人生の成功に人種や性別は関係ないと主張する発言。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>「最も適任な人がその仕事を得るべきだと思う。」</li> <li>「彼はそれほど功績はないけど、当然その仕事を手に入れたよ。黒人だからね。」</li> <li>「男女には平等に達成の機会がある。」</li> <li>「雇用に関しては性別は関係ない。」</li> <li>「この社会では、努力さえすれば誰でも成功できる。」</li> </ul>	<p>有色人種は、人種を理由に不当に特別な利益を与えられている。</p> <p>条件は同じなのだから、もし女性が成功できないのであれば、それは女性に問題がある。</p> <p>有色人種の人々は怠け者で無能であり、もっと努力する必要がある。</p>
<p><b>文化的価値観 / コミュニケーションスタイルを病的なものに見なすこと</b></p> <p>主流の白人文化の価値観やコミュニケーションスタイルが理想的で「普通」であるという考え方。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>アジア系、ラテン系、ネイティブアメリカンに対して：「なんで黙っているの？あなたの考えも知りたいの。もっと発言して。」「もっと率直に話して。」</li> <li>黒人に対して：「なぜそんなに大声で、身振り手振りで話す必要があるんだ。とにかく落ち着け。」</li> <li>人種の議論になると「なんでいつも怒っているの？」</li> <li>人種や文化を持ち出す人を否定する。</li> </ul>	<p>主流の文化に同化させようとしている。</p> <p>文化的な問題は持ち込まないで。</p> <p>違いを認める余地はない。</p>
<p><b>二級市民</b></p> <p>対象グループのメンバーが権力グループから差別的な扱いを受けたときに生じる。例えば顧客や従業員として、有色人種よりも優遇されることなど。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カラーのプロデューサーが制作アシスタントと間違えてコーヒーを持ってくるように頼まれました。</li> <li>その人の肌の色を理由に、その人のそばに座りたくない。</li> <li>女性の医師が看護師と間違えられる。</li> <li>店のカウンターで、白人客には注意が向けられているのに無視される。</li> <li>「あなたたち人は・・・」という発言</li> <li>撮影スタッフが同僚に、ある人のことを「優秀な黒人のプロデューサー」と評するメールを送った。</li> <li>目が不自由な人に対して、声を大きくしたり、ゆっくり話したりする。</li> <li>ライターズルームで、男性ライターが男性以外のライターの話をしなげさる。</li> </ul>	<p>有色人種は白人のために働いている。彼らが高い地位に就くはずがない。</p> <p>女性は人の面倒を見るポジションに就くものだ。</p> <p>有色人種より白人の客の方が大切だ。</p> <p>あなたの居場所はない。あなたは劣った存在だ。</p> <p>障がいを持つ人は、身体的・精神的機能すべての面で劣っていると考えられている。</p> <p>男性以外のライターの貢献は、男性ライターの貢献よりも価値が低い。</p>
<p><b>性差別/人種差別/同性愛差別の言葉</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>使用代詞“他”来指代所有人。</li> <li>经常被某同事提醒“我们只是女性”。</li> <li>在填写入职表格时被迫选择是男性还是女性。</li> <li>针对婚姻状况只提供两个选项：已婚或单身。</li> </ul>	<p>男性经历是普适的。</p> <p>女性经历是可忽略的。</p> <p>LGBTQ 族群 群体不被认可。</p>

<p>有色人種、女性、LGBTQ 族群の人々を排除または貶める言葉。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>一名经常和女性朋友而不是男性朋友一起出去玩的异性恋男性被贴上了同性恋的标签。</li> </ul>	<p>LGBTQ 族群 伙伴关系是可忽略的。</p> <p>不符合男性刻板印象的男性是低等的。</p>
<p><b>性別による伝統的な役割分担</b> 伝統的な役割やステレオタイプが期待され、それが伝えられたときに、偏見やステレオタイプ化が生じる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>「女の子なんだから、数学が得意でなくてもいいよ。」</li> <li>ある人が女性に年齢を尋ね、彼女が31歳だと聞くと、薬指を素早く見る。</li> <li>エグゼクティブ・プロデューサーは、女性キャストに子供を産む予定があるかどうかを尋ねます。</li> <li>フェミニンな印象の女性がレズビアンだったと判明したときに、驚きを示す。</li> <li>自己主張の強い女性部長を「〇〇」と呼ぶ男性のカウンターパートを「強引なリーダー」と表現しながら、</li> </ul>	<p>女性は数学や科学の能力が低い。</p> <p>女性は出産適齢期に結婚すべきである。それが女性の第一の目的だからだ。</p> <p>女性の自己主張は、出過ぎた真似と見なされる。</p>

話し合おう。認めよう。止めさせよう。

**意図せずマイクロアグレッションをしてしまったら？**

意図的にせよ、そうでないにせよ、私たちは誰しも傷つくような言葉を口にしたことがあるでしょう。こうした発言が人種差別的なものであったり、偏った思い込みや学習に基づいていたりする場合、自分が何を言ったのか、またそれがどのように人を傷つけたのかを認識できることが重要です。

そして自分が犯した間違いを素直に認めましょう。

**マイクロアグレッションを目撃したら？**

声を上げましょう。ある専門家は、自分が用意した発言リストの中から、以下の3つの戦術を覚えておくことを勧めています。

- 詳しく説明を求める：「それはどういう意味で言ったのか、もう少し詳しく話してもらえますか？」「どうしてそのように考えるのですか？」
- 意図と影響を切り離して考える：「あなたは気づいていなかったと思うけど、あなたが〇〇（コメントや行動）したとき、相手を傷つけているように見えた/攻撃的だった。代わりに、〇〇（別の言葉や行動）したら良かったのでは。」
- 自分がなぜそう思うに至ったかを共有する：「あなたが〇〇（コメントや行動）をしたことに気付きました。私もそのようにして/言っていたこともあります、〇〇だと分かりました。」

- 発言の裏にある感情も受け入れましょう。「とてもイライラしている/神経質になっている/怒っているようだね・・・」「見下されたように感じたときに動揺するのは分かる。」
- 賢い、あるいは優秀な人はそんな類のことは言わない、と声を掛ける：「どうしたの。あなたみたいに賢い人はそんな無知な/攻撃的なことは言わないでしょう。」
- 価値観や道理に訴えましょう：「あなたが本当に〇〇のことを気にかけていることを知っているからこそ、このような行動は、その意図に反するものになると思う。」

## マイクロアグレッションはどうすれば避けることができるのか、マイクロアグレッションを聞いたときにどう対応すればよいのか。

マイクロアグレッションがあなたに向けられていたとしたらどうしますか？

マイクロアグレッションへの効果的な対応策をご紹介します。

- **非難はしない。**その発言があなたにどのような衝撃を与えたか、あなたはどのように感じたかを考えてみましょう。
- **明確にしましょう。**間違いなく発言を聞いたか、発言の内容を理解したかを確認しましょう。説明を求めましょう。
- **1:1** 人が複数いる場所で非難するより、1対1で心を通わせる方が踏み込んで対話できます。
- **共感を得ましょう。**侮辱された人やグループの状況がどのようなものか想像してもらいましょう。相手や相手グループの視点に立つことを勧めてみましょう。
- **建設的に対話しましょう。**説教はしないようにしましょう。むしろそのようなコメントに向けられたときに、あなたがどのように感じたかを話してみましょう。
- **他の視点にも耳を傾けましょう。**難しいことかもしれませんが、あらゆる側面に対してオープンであろうとする姿勢は、また同じ目にさらされる危険も伴います。

偏見に立ち向かうには練習が必要です

マイクロアグレッションや人を傷つけるような発言で混乱することはよくあることです。その場で対応できるように、さまざまなシナリオをロールプレイして備えましょう。

よく練習したフレーズをいくつか覚えておくと、いざというときに発言しやすくなります。このガイドでは、使えるフレーズや返答を幅広く紹介しています。いくつか例をあげましょう。

- 私には笑えない。それは人種差別的な感じがする。
- その冗談の何が面白いの？
- 言葉には気をつけましょう。ここにいる全員を尊重すべきです。
- それについてちょっと意見を言わせてください。
- 私たちの/あなたの○○は、あなたがそのように言った/呼んだのを聞いたらどう感じると思えますか
- あなたを追い詰めるつもりはありませんが、その発言には不快感を覚えます。
- 今あなたが言ったことについて考えてみてください。本当にそう思っているのであれば、話し合しましょう。