

## マイクロアグレッション

### 日常に埋め込まれた言動が心に刺さる攻撃に



- マイクロアグレッションとは
- マイクロアグレッションはなぜ大きな攻撃となるのでしょうか？
- マイクロアグレッションを通して考えたいこと

### マイクロアグレッションを知っていますか？

#### 日常の中でこんなことはありませんか？

外国にルーツがある人だとわかると「日本語がお上手ですね」と言葉をかける。そんな場面を見聞きしたことはありませんか。日本に来たばかりの人にとってはそれは誉め言葉となります。しかし、日本に長く暮らす人、特に日本で生まれ育った人が日本語を話せるのは当然のことです。その場合、「そんな存在など知らない、意識していない」と、無邪気に表明する言葉となります。また、一度なら我慢できるかもしれませんが、別の人からも何度も言われたなら、それは大きなダメージとなっていきます。このような、いわゆる当事者に対して、日常の関係の中で向けられる攻撃をマイクロアグレッションと言います。

#### 「マイクロ」の意味

マイクロアグレッションについて、「マイクロ」を「小さな、些細な」、「アグレッション」を「攻撃」と訳し、「些細な攻撃」とされることがありますが、受ける側にとっては「些細な」ものではありません。「マイクロ」については、「日常的な」「身近な場面や関係性の中で起きる」と訳すべきであると言われてしています。また、あからさまな差別言動と比べ、わかりにくく、受けた側からは指摘しにくいという特徴があります。つまり、マイクロアグレッションは、日々のありふれた言葉や行動、そして環境の中に埋め込まれているため、マイノリティにとっては、日常的に繰り返し体験することになります。その結果、露骨な差別表現よりも、さらに心理的な影響は大きくなってしまいます。

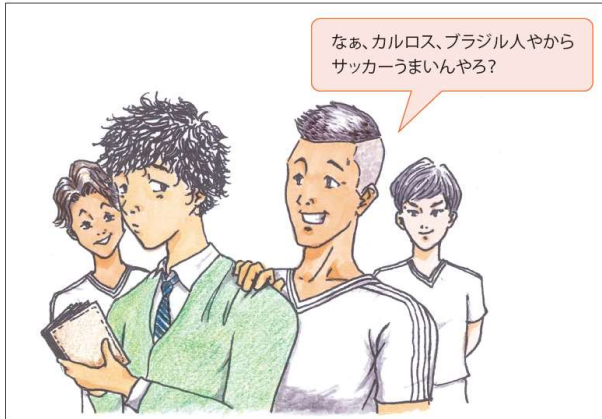
※このリーフレットでは、発言する側がたいてい無意識に行う言動の問題性を考えるため、マイクロアグレッションの3分類のうち、マイクロインサルト（日常的な侮辱）、マイクロインバリデーション（無価値化）の事例について取り上げています。

令和4年度「人権に関する新しい概念」に関する調査・研究

# 1. マイクロアグレッションとは

マイクロアグレッションは、相手に対して悪意を持ってなされるあからさまな差別言動とは違い、無意識になされることが多く、中には善意からの言動でさえ、相手を傷つけてしまうことがあります。しかし、その意図に関わらず、受け手にとってはとても大きな痛みを感じるようになります。ここでは、どんなことが起きているのでしょうか。具体的な例で考えていきましょう。

## 事例1 ステレオタイプ（属性により決めつける）発言



この例では、ブラジルから渡日したカルロスに対して、ユニフォームを着た同級生が「ブラジル人やから、サッカーうまいんやろ？」と声をかけています。この発言のどこが問題でしょうか？ 少なくとも、同級生に悪意はなさそうです。けれども、言われた側のカルロスはどのような思いになるのでしょうか？

もちろん、サッカーが得意な子どもなら、この言葉かけは、うれしいものになるかもしれませんが、そうでない場合があります。このカードのカルロスのように、「ブラジル人はサッカーができる」と何度も決めつけられ、その都度嫌な思いが積み重なってしまっている場合も少なくありません。

このようにワンパターンな決めつけをされ、自分自身を理解してもらえないことに失望しながらも、相手に悪意がない場合、（相手の気分を害さないように気を遣いながら）どう答えるのかは、非常に難しくなります。

このように、「〇〇人は△△だ」のように、人を人種や性別などに基づく固定観念でカテゴライズし、カテゴリーの特徴を決めつけることでマイクロアグレッションは起きやすくなります。そうならないためには、一人ひとりを尊重する意識をもち、主語の範囲を大きくして話さないことが大切です。

例えば、この場合、「ブラジルではサッカーが盛んだと思うんだけど、カルロスはサッカーをするの？」と、聞けばよかったのではないのでしょうか。



出典：「大阪版マイクロアグレッションカード」  
（『ちがいでキドキ多文化共生ナビ』大阪府在日外国人教育研究協議会）

## 事例2 とともに身近に（日本社会に）存在することを理解していない発言

「自分の学校には性的マイノリティの子はいない。」 「外国人の友だちがほしいなあ。」  
「自分は今まで、障がい者と関わったことはない。」 「ハンセン病に関係する人は身近にいない。」

これらは、いわゆる「当事者」は身近にいないと言い切る発言です。どのような問題があるのでしょうか。まず、性的マイノリティ、外国にルーツのある子ども、地域で暮らすハンセン病の回復者やその家族、見ただけではわかりにくい障がいのある人等、「当事者」は身近に存在します。ここでは、ただ出会っていないだけなのに、その存在をいないものとみなしています。そこに生きているのに、いないものとされ、自分の存在を否定されたとしたら、「当事者」はどのような思いをもつのでしょうか？ これらは他者への不信を与えてしまう言葉です。本来は、「自分はこれまで気付いていなかった」「自分に打ち明けてくれる人はいなかった」ということです。

## 事例3 カミングアウトされたとき、打ち明けた人の思いや経験を受けとめない発言

自らの性的指向や外国にルーツがあること、障がいや病気について等を、信頼した相手（友人や教職員）にカミングアウトしたとき、伝えた相手からこんな言葉が返ってくることがあります。

「これまでと同じように、付き合うよ。」 「（関係は）何も変わらないよ。」 「自分は気にしない。」

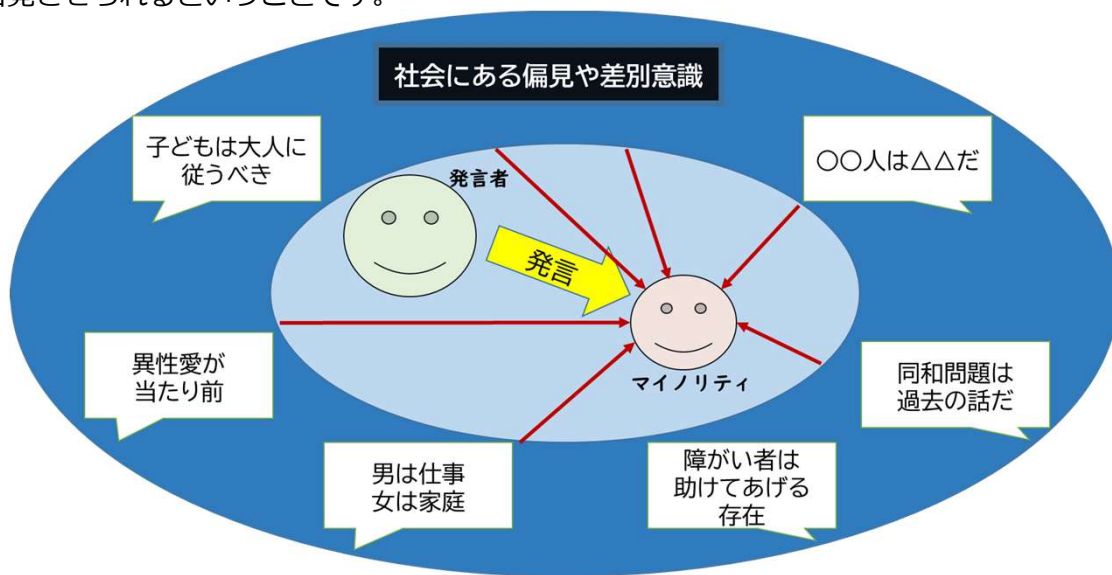
打ち明けた当事者の中には「差別されなくてよかった」とほっと胸をなでおろす人もいるかもしれませんが。しかし「この人になら、これまで言えなかった思いや経験を伝えたら、きっと味方になってくれる」と願ってカミングアウトしたとしたら…。打ち明けられた側が「変わらない」ままでいいのでしょうか。打ち明けた側に「やっぱりわかってもらえない」という不信が残ってしまう場合もあるのではないのでしょうか。むしろ「すぐにうまく返事できない」という素直な戸惑いや、「話してくれてありがとう」「もっと聞かせてほしい」と関心をもっていることを伝える方が、思いに応えられるのではないのでしょうか。

## 2. マイクロアグレッションはなぜ大きな攻撃となるのか

### 発言した人と受けた側の非対称性について

左の3つの事例のように、マイクロアグレッションは、受ける側に心理的負担を与えるのに対して、発言者は無自覚である場合がほとんどです。普段の何気ない会話の中で、身近な人から不意に出てくることが多いため、その対処は困難になります。もし受けた側が問題性を指摘しても「気にし過ぎだ」「そんなことまで言われたら何も言えなくなる」「そんなつもりで言ったのではない」と反発されることが多くあります。このことで言われた側はさらに傷ついてしまいます。この感じ方の非対称性が大きな特徴の一つです。なぜこのような非対称性が生じるのでしょうか。

それは、下の図のように、社会に偏見や差別意識があるからです。発言者（マジョリティ）は、社会にある偏見や差別意識が自分に向けられていないため、その存在に気付きにくい現状があります。逆にそのことを意識せずに生きることが難しいマイノリティにとっては、発言を受けたとき、その差別意識や偏見による痛みも同時に自覚させられるということです。



### マイクロアグレッションを放置することが何をもたらすのか

#### 「憎悪のピラミッド」

右図の最下段にあるような偏見に基づく冗談やうわさ、敵意の表明等の態度を見逃していると、そのような社会の雰囲気形成され、今度はもう少し意図的な、避ける、差別表現を使うなどの行為が現れるようになり、さらに具体的な差別行為（結婚差別や就職差別）が行われやすくなり、それを許すと属性を理由とした特定の人への暴力行為（ヘイトクライム）が起きていき、最終的にはジェノサイド（虐殺）にまでつながっています。つまりジェノサイドや暴力行為・差別行為は突然起こるのではなく、それに至る前段階の行為が社会で起きているのです。

この図は架空の話ではなく、歴史的に起きてしまった事実から現在の私たちが学ぶために、作られたものです。つまり、偏見に基づく行動の一つで最下段に位置づけられる「マイクロアグレッション」が些細なこととして見逃されてしまうと、差別を行える社会への道を進んでいくこととなります。差別意識は単独で存在するのではなく、初めはわかりにくい形で現れ、だんだんと激しさを増していくものです。このピラミッドを駆け上がる道を選ぶのではなく、この土台にあるものを蔓延させず、壊していくことが重要なのです。



憎悪のピラミッド(出典:Anti-Defamation League)

### 3. マイクロアグレッションを通して考えたいこと

マイクロアグレッションの学習は「人を傷つけないために、良くない言動を避ける」ためにするものではありません。マイクロアグレッションをしない・受けない方がいいのは当然ですが、それぞれの生きてきた環境や境遇、価値観は違うため、人間関係の中で摩擦が生まれることは避けられず、それをうまく回避する万能な方法はありません。

マイクロアグレッションをしないことだけをめざすのではなく、ちがいのある他者と豊かな関係を築こうとすることが大切です。そのために、まずは、受けた側はどのような思いになるのかを知ろうとすることや、マイクロアグレッションが身近にないかを考えることが必要です。

#### マイクロアグレッションについて思うこと（在日韓国・朝鮮人3世のAさんの思い）

テレビなどのメディアやネットで言われている表現を見聞きするより、まわりにいる人たちの言葉がとても気になります。「〇〇人ってさー」という発言があると、自分に対して言われていなくても、「私も、その中の一人なのにな…」と思います。

マイクロアグレッションという言葉は知らなかったけれど、これまでもそういう発言にあってきました。そのとき、「なんだか嫌だ」「すっきりしない」「もやもやする」と思っても、「おかしい」と指摘することができなかったり、言ってもいいんだろうかと迷ってしまったりすることもあります。

あるとき、そんなできごとにあった話を打ち明けたら、「それはおかしい！」と怒ってくれた友人がいました。「歴史的なことや社会にある差別のことから考えると、その発言や認識はおかしい」ときっぱりと伝えられたのです。そして、「あなたが我慢することではない、怒りを持っていいんだよ」とも言ってくれました。今も差別はあるし、まわり的人也わかっていないと感じることも多いのですが、自分の存在を受けとめ理解し、共に解決しようとする人がいることは本当に心強く感じます。

（『ちがいドキドキ多文化共生ナビ』大阪府在日外国人教育研究協議会 より）

#### 子どもたちと学び、日常的にマイクロアグレッションについて、話せる関係をつくりましょう

##### ○日常的な気持ちを出し合い、聞き合う習慣や関係づくりを

普段から、自分の思いと他者の思いはそれぞれ違うこと、その思いは日常的な生活に影響を受けていること、どの思い（前向きでないネガティブなもの）も否定されないことを実感するとともに、集団の中で個人として尊重される経験を積んでおくことが大切です。そういう関係の中で、安心して日常的なマイクロアグレッションに気づき、指摘したり、話し合ったりする力が育まれます。



教材「いまどんなきもち」（大阪府教育庁 人権教育教材集・資料 URL [https://e-entry.osaka-c.ed.jp/education/humanrights\\_files/kyozaishiryoku/kyozai/kyouzai\\_1.pdf](https://e-entry.osaka-c.ed.jp/education/humanrights_files/kyozaishiryoku/kyozai/kyouzai_1.pdf)）より

##### ○ステレオタイプや偏見、アンコンシャスバイアスについて、学びましょう

ステレオタイプにより差別が起きてしまうことを学び、その問題性を知るとともに、すべての人がアンコンシャスバイアスの影響を受け、誰もが偏見をもち決めつけをしてしまう可能性があることを知りましょう。

教材「カラスのイメージは？」（大阪府教育庁 人権教育教材集・資料 URL [https://e-entry.osaka-c.ed.jp/education/humanrights\\_files/kyozaishiryoku/kyozai/kyouzai\\_52.pdf](https://e-entry.osaka-c.ed.jp/education/humanrights_files/kyozaishiryoku/kyozai/kyouzai_52.pdf)）

##### ○マイクロアグレッションについて考え、話し合ひましょう

マイクロアグレッションについて、具体的な例から考えましょう。子どもたちにとって、マイクロアグレッションについて考えることは簡単ではありません。ややもすると「なんて言えばいいのかわからない」「話しかけるのは難しい」という思いになるかもしれません。その難しさを実感することも大切なことです。そうした思いも受け止めながら、当事者との出会いを設定するなど、受けた側の思いをしっかりと考えることを学習の柱にしましょう。

教材「大阪版マイクロアグレッションカード」（『ちがいドキドキ多文化共生ナビ』大阪府在日外国人教育研究協議会）



#### 参考資料

「ちがいドキドキ多文化共生ナビ～在日外国人教育実践プラン集」  
（大阪府在日外国人教育研究協議会）  
「マイクロアグレッション概念の射程」金 友 子  
「日常生活に埋め込まれた差別 マイクロアグレッション」 デラルド・ウィン・スー

令和5年3月  
大阪府教育センター  
人権教育研究室