



2023年 8月号

発行者

天理市人権問題啓発活動推進本部

本部長 天理市長

事務局 人権センター

『マイクロアグレッション（自覚なき差別）について』

職場や学校等における日常会話の相手から「悪気はないのだろうけど、何か気に障るな」と感じられた経験はありませんか？自分では相手を差別したり、傷つけたりするつもりはないのに、結果として相手を傷つけてしまうような言動や行動で、「無意識の偏見や思い込み（アンコンシャスバイアス）」によって、悪意なく誰かを傷つけることを『マイクロアグレッション』といいます。



“マイクロ”は「小さい」、「アグレッション」は「他者への攻撃」を意味するように、多くのものは日常での些細な言動であり、「自覚なき差別」とも言われています。

マイクロアグレッションの大きな特徴は、「相手を傷つけるつもりはなかった」という本人に悪意がないという点であり、だからこそ不快な思いをした側も指摘しにくい状況にあります。また、無意識下で行われ、持続的・継続的で再発するおそれがあると言われるだけでなく、受ける人の精神的健康をも害し、否定的な感情を増大させて幸福感を低下させたりするものとも言われています。

マイクロアグレッションは、1970年代にハーバード大学の精神医学者であったチェスター・ピアス氏が「意図的か否かにかかわらず、政治的文化的に疎外された集団に対する、何気ない日常の中での言動に現れる偏見や差別に基づく、見下しや侮辱、否定的な態度のこと」と定義しました。その後、2000年代にコロンビア大学心理学教授のデラルド・ウィン・スー氏の研究によって人種を問わず、性的指向や障害を持つ方など、対象の幅が広がりました。

マイクロアグレッションは国籍・人種、ジェンダー、LGBTQ、その他様々な場面でのケースがあり、一部の例としては以下のようなものが挙げられます。

国籍・人種に対しては、無意識に様々な偏見を持っていることが多く、「黒人の方は足が速いね、スポーツが上手いね。アジア人の方は計算が速く数学が得意だよ」といった、あらゆる情報のイメージから出来上がっているものがあります。しかし、必ずしも全員の方に当てはまるものではなく、言われた当事者にとっては、「自分はそうではない」「期待に応えなければ」といったプレッシャーを感じてしまうかもしれません。

ジェンダーについては、男女にまつわる偏見や習慣が関わっていることが多く、「男性は力持ちで、理系科目が得意だよ」「男性なのに家事や育児を手伝ってえらいね」「女性は料理が得意で、家事を担当するべきだよ」といったものなど、何となく根付いている考えからくるものものもあります。

また、LGBTQ などにまつわるものとしては、配慮しているつもりでも当事者にとっては辛い気持ちになることがあり、正しく理解しないまま言葉を選んでしまうと、大きく傷つけてしまうことにもなりかねません。

マイクロアグレッションは、単なる事実を言っているのか、価値観を反映させた印象を取り入れて言ったのかが問題ではありません。ありがちなイメージをそのまま口に出すのではなく、その言葉を言われた人がどう感じるのかを考え、普段から自分の発言がマイクロアグレッションになっていないかを気づこうとする姿勢が大切です。

自分の何気なく言った言葉が、結果として相手を傷つけてしまうような、言動や行動をしないよう気を付けて、気持ち良く過ごせる環境づくりに努めていきましょう。

