

## 福島子ども健康プロジェクト連続セミナー

### 第4回テーマ 「ちょっともやっとする、嫌な言動 マイクロアグレッションってなに？」

講師 出口真紀子さん（上智大学外国語学部教授、専門は文化心理学）

開催日 2022年9月18日（日）13:30～16:00

開催形式 オンライン

最終回は、一見、差別じゃないような言動でもやっとするというマイクロアグレッション（Microaggressions）について取り上げます。社会の構造的な差別について考えることで、自を守り、自分を大切にし、お互いを尊重し合える関係性を築いていくヒントになればいいなと思っています。

### 事例から考えるマイクロアグレッション——力関係の非対称性

マイクロアグレッションというのは、非常に説明するのが難しい概念です。定義があっても、それを具体例に落としこもうとするととても難しいし、誤解もされやすい概念です。

例えば、女性として、こういったことを言われて、もやっとした経験はないでしょうか？ 「で、いつ結婚するの？」「なんで男の仕事を奪うの（働き続けるの）？」「やっぱり子育ては母親が担うべき」、あるいは「すぐ女性はセクハラだとおおごとにする」「パワハラもセクハラも上手くかわしてこそ一人前」、または「昨日、一緒にいたのは彼氏？いつから付き合ってるの？」と上司から聞かれる、といったことです。受ける側の感じ方は様々です。気にしない方も「アウトだ」という方もいる。ただ共通しているポイントは、このような言動の背景には力関係の非対称性があるということです。

マイクロアグレッションは、力を持っている側から持っていない側になされるのです。それも悪気がない場合が多いのです。みんながお互いにマイクロアグレッションをし合っているというわけではありません。力関係が非対称であるという状況から起きるということが、大事な前提になっています。

私たち、一人ひとりには、いろんな属性があって、それらは、力を持っている側・マジョリティ、持っていない側・マイノリティに分けることができます。けっして数の問題ではなくて、どちらにより権力、パワーがあるかでわけています。人種・民族、性別、性的指向、性自認、他にも、学歴、社会階級、身体・精神など、様々な属性で、私たちは、マジョリティ性・マイノリティ性の両方を抱えて生きているわけです。いろんな場面によって、文脈によって、マジョリティ性、マイノリティ性は移動します。

2012年5月1日のジャパントイムスに、デビット・アルドさんという白人アメリカ人男性で、日本に帰化された方の英語の記事が出ました。見た目から非日本人とみなされがちなのが受けるマイクロアグレッションについて書いた「お箸使えます～日々のマイクロアグレッションに疲弊」という記事です。

アルドさんは「お箸つかえるんですか？」とか、ちょっと話したくらいで「日本語、すごく上手ですね！」と言われたり、「日本にはあとどれくらいいるんですか？」と言われたりするということです。言った側の日本人の意図を推測すると、全然、悪気はなく、ほめるつもりで言っていることも多いと思います。ただ、アルドさんのような方は、いろんな日本人から、毎回毎回、こうした同じパターンの質問をずっとされるわけです。これらのメッセージを分析すると、「お箸使えるの？」には「お箸は器用な民族にしか使えないでしょ。外国の人は不器用だから難しいんじゃない？」というメッセージ、「日本語お上手ですね」には「私たちの母語の日本語はすごく難しい言語だから、まさか上達できないでしょ」というメッセージが。「日本にはあとどれくらい住むのですか？」というのは、アルドさんのように帰化したり日本に永住したりしている外国人の存在を想定せず「あなたは、日本のコミュニティの人ではないよね」というメッセージがこめられているわけです。

マイクロアグレッションであるかどうかは、文脈によって考える必要があります。例えば「日本語お上手ですね」という言葉も、日本にはじめて来た外国人観光客は、うれしいと思うかもしれない。けれどそれが日本に10年以上住んでいて日本語が流暢な外国人になってくると、20回以上ぐらいわれ続けると、みんながみんななぜ「日本語お上手ですね」ということに固執するんだろう、外国人という枠で

しかみられていないんじゃないだろうか、自分はここにいていいんだろうか、というように、段々、もやもやして、疲弊してくるわけです。デビット・アルドさんの疲弊の理由は、個人としてみてほしい、他の日本人にするような質問をしてほしいというのが本音ではないかと思うのです。ですから、こういうことを言うてはいけないということではなくて、マイノリティはこういう風に疲弊しているのかもしれないということに、マジョリティ側も想像力をめぐらせることが大事なのではないかと思います。

日本に長年、滞在している外国の方からは、日本人は、お客さん扱いの間はフレンドリーなのだけれど、外国人が日本語や日本文化に関する知識を習得すればするほど、なにか居心地悪く感じている、侵入されていると感じているのではないかと思うという意見をよく聞きます。

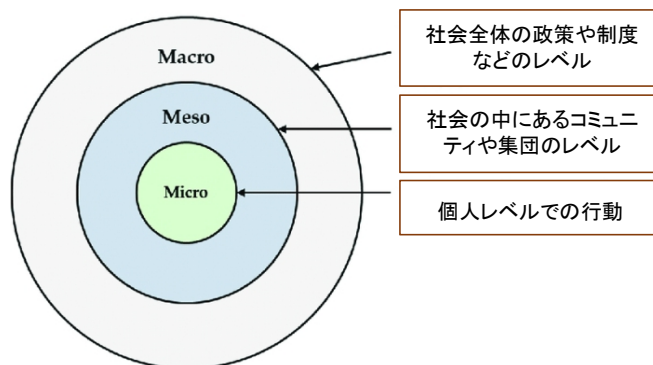
### マイクロアグレッションの定義

さて、やっと定義です(笑)。マイクロアグレッションとは、「ミクロなレベルでの攻撃性」で、「日常に起きる、尊厳を傷つけるような行為(言葉、行動、環境)」です。これは、故意な場合と故意でない場合(無意識)とがあります。

「ミクロなレベルでの攻撃性」というときの「ミクロ」は、「些細な」「小さな」という意味ではけってありません。社会システムを Macro、Meso、Micro というレベルでみたときの「ミクロ」です。

マイクロアグレッションというのは、個人のレベルの間で、いろんな言動が発せられて起こるものという風に、定義が深化しているところです。

マジョリティ、マイノリティは、異なる体験をしています。力のある側、マジョリティ側には、自分が努力しなくても、自動的に受ける恩恵、「特権」があるのです。マジョリティ側の人は、社会の中で何かしようとしたときに、社会の自動ドアのセンサーが作動して「どうぞどうぞ」と透明な扉がサーッと開くので、どんどん前に進めるのです。ところが、マイノリティの人は、社会の中の様々な構造だったり制度だったり、そういうレベルでの差別が理由で、扉が閉ざされてなかなか進めない。必死で努力しなければならない。さらにマイクロアグレッションを体験すると、つまずいたり、へたったり、自信をなくしたりして、前に進めない要因になるのです。こういうことが、マジョリティ性を多く持っている人と、マイノリティ性を多く持っている人の、日々の感覚の違いになると思います。



### マイノリティに従属的な立場を強いる隠されたメッセージ

日本では「日本人」として見た目に違和感のない人は、初対面の人に自分自身の素性を明かすことを求められることはほぼないですね。しかし、見た目がいわゆる「日本人」とみなされないミックスルーツの人は、初対面の人から、「何人(なにじん)?」「ハーフですか?」「お父さんは何人?お母さんは?」などと、親の人種・民族や親が出会った馴れ初めなどを開示することを求められることがすごく多いわけです。ここに明らかな力の不均等性があります。この事例を紹介すると、よく学生から「一人、周りとは違う感じの人がいたら、好奇心で聞きたくなくなってしまおう」と言われます。ケースバイケースではありますが、本当にその情報を得なければいけないのかということ立ち止まって考えてみる必要があると思います。「え、何人?」と聞かれるというのは、「外国人なんだから、自分のアイデンティティを開示するのは当然じゃない」という目線が根底にあると感じるわけです。これは、日本人が「外国人」を「一時的なお客さん」扱いすることで、「自分より下の位置」、すなわち従属的な立場を強いているということだと言えます。自分たち日本人側を支配的な立場におくという意図が見え隠れするわけです。

環境的マイクロアグレッションというものもあります。最近「アウト」になってきていますが、職場に水着姿の女性のカレンダーが貼ってあるといったような職場環境は、女性としては居心地が悪いで

すよね。あるいは、学校内のポスターやパンフレットなどの写真の人物に多様性がなく、みんな日本人だとか、車いすの障害者などがいなかったりすることで、その空間にはそういう人はお呼びでないのだというメッセージになります。会社の歴代の社長の写真がずらりと飾ってある会議室で毎回会議をしていると、男性の社長ばかりの写真を見て、そうでない人は「私、この会社で出世できるのかな?」「本当の意味で歓迎されているのかな?」と思ったりするということがあります。

### **マイクロアグレッションという概念が生まれた意義——自分の体験の現実性・正当性**

マイクロアグレッションを受ける側は、日々、精神的・心理的負担を強いられています。まず本当に差別的かどうか判断が難しい場合がある。もやもや感が残るけれど、確信は持てない。反応すべきか、何かを言い返すべきだろうか?ということで、都度都度迷う。とっさに言えず、過ぎ去った後で、ひきずったりする。あるいは、「本当に起きたことなのかな?」、など自分自身の体験を疑ったりする。または、どうせ言っても変わらないし、しょうがないかと自分を納得させようとする。しかも、仲間に話しても「気にしない方がいいよ」「気にしすぎじゃない?」と、同情すらしてもらえず、過敏な人間であるかのように言われたりするわけです。

なぜ、マイクロアグレッションという概念があることが重要なのか。それまでは、自分を否定されたり、さげすまれたりした体験を表現する適切な言葉がなかった。それが名付けられる（ネーミング）、言葉ができたことで、体験にリアリティと正当性を持たせることができるようになったのです。

こういう新しい概念が出てくると、マジョリティは否定的、懐疑的にみる場合が多いです。例えば1980年代に、セクシュアルハラスメント、セクハラという言葉が生まれたことによって、女性たちは「やっといままでの体験に言葉がついた!」と納得したんですね。一方で、マジョリティ側の男性たちもメディアも「え、じゃあ、これもセクハラ?あれもセクハラ?(笑)」という感じで、非常に揶揄する、馬鹿にするような言動がよくみられました。マイクロアグレッションも同じです。マイクロアグレッションという概念が出てきたときに、私の周りのマイノリティはみんな「やっとネーミングができた!」と書いていました。この温度差もマジョリティとマイノリティの力関係の非対称性に基づいているわけです。

最近、『差別はたいてい悪意のない人がする』（キムジヘ=著、尹怡景=訳、大月書店）という本が話題になりました。悪意がなくとも、秘められた攻撃性に無自覚であることで、マイノリティを傷つける言動、マイクロアグレッションがあるという認識が広がってきたわけです。これは喜ばしいことだと思います。なぜなら、それまではマイノリティの言うことは否定されがちだったからです。

マイクロアグレッションについて研究が進み、ちょっとしたことでも、長期的、日常的な心理的ストレスを毎日のように受けていると、段々、身体の健康への悪影響を及ぼすのだという研究結果が出てきています。認知面への影響もありますし、「自分はこんなことをしない方がいいのではないだろうか」といったように自分の行動を制限したり、悲観主義、怒り、失望感・絶望感などの感情を覚えたり、サバイバルのために表面的に相手に日々合わせたりしていることが、身体の中に蓄積されて健康を害していくと言われていています。例えばコロナ禍でも、日々、受けている抑圧によって弱っている状態なので、マイノリティの方が健康を害する人の割合が高く、健康面でも格差が生まれると言われていているのです。

### **マイクロアグレッションに対抗するには——福島事例を考える**

マイクロアグレッションに対抗するには、いろんなやり方があります。ひとつは、聞き流すのではなく、「そうかな?」と疑問を投げかける方法。もう少し信頼関係のある相手なら、「今のって～～って理由で違うんじゃない?」と具体的に間違いを訂正する方法。または、「自分はそうは思わない」と意思表示する方法。あとは、自分の感じたこと、気持ちを伝える方法。I statement、「私」メッセージです。気持ちを伝えると、相手も防衛的にならずに割と聞く耳をもってもらいやすいです。相手にやんわり「今のはOKじゃないんだよ」と伝えることもできます。

こういう方法を知っていると、他の人がマイクロアグレッションを言われているときに、介入するこ

ともできますね。本人がなかなか言えなくても周りの人が「そうは思わないよ」と介入することで、状況をちょっとずつ変えていけるのではないかなと思います。

今日は福島のことを考えていきたいので、関係のあるマジョリティ性、マイノリティ性にはどんなものがあるか考えてみましょう。例えば、首都圏に住んでいる人と地方に住んでいる人の、力関係の非対称性。あるいは標準語を話すかどうか。災害を経験していない人と、している人。被災していない人と、被災した人。住居を移動しなくてよい人と、被災したことで移動を強いられる人。いろんな場面で、マジョリティ性、マイノリティ性という力関係が微妙にシフトし、マジョリティ側からマイノリティ側にマイクロアグレッションが発せられる可能性があるのではないかなと思います。

例えば福島県外へ行ったとき、「福島から来ました」と言うと、「大変でしょう」と言われて、何だかもやもやした。あるいは、「だいふ、もとに戻ったでしょう」と言われ、やっぱりもやもやした。というようなことはないでしょうか。なぜ、もやもやするのでしょうか？ どう言えばすっきりするでしょう。もちろんこれも、文脈によるわけですが、ぜひみなさんの体験を話し合っていたいただきたいと思います。

### 風通しのいいコミュニケーションを

今回、子育てがテーマのセミナーでしたが、お子さんも、様々な場面でマイクロアグレッションを受けている可能性は大いに考えられます。そういう話し合いができるような年齢になれば、ぜひマイクロアグレッションについて話してみてください。なにより子どもに対して「あなたは悪くない」「あなたのせいではないよ」と肯定してあげるメッセージを送ることができるのではないかなと思います。

最後に、心理学の分野からマイクロアグレッションという言葉をつくられたスーさんという方の言葉を紹介します。

「力（パワー）は、経済力や軍事力と結び付けられることが多いが、『真の』力とは、現実を定義できることにこそある」

マジョリティが力を持っているのは、多くの場合は「マイノリティの現実ってこうでしょ」と決めつける、定義する力を持っているということです。そういう社会の中で、マイクロアグレッションという概念があることで、マイノリティの側が苦痛で抑圧的な状況を可視化できるのです。

マイクロアグレッションを知ることで、「あれもこれもだめなら、怖くてなにも言えない！」というような反応が意外と多くあります。しかし差別をしたくないということで避けてしまう、回避するというのでは、結局、忌避、排除につながりかねません。「怖くてなにも言えない」というのは、いままで何も気にしていなかったという裏返しですね。ネガティブに考えるのではなくて、いままでのことをふりかえってみることが大切ではないかなと思います。

マイクロアグレッションは、みなさん、してしまいます。どこかの属性では、マジョリティの側に立つからです。マイクロアグレッションは発してしまっても、相手に指摘してもらわないとわからないことが多いわけです。指摘されたときには、謝る。自分の言動の隠された攻撃性とはどういうところなんだろうと考える姿勢が大事だと思います。どうしてもわからないときには、相手に「ごめん、どういうところが悪かったかわからない」と率直に聞いてみて「理解したい」という思いを伝えることも大事だと思います。

めざすのは、お互いに気持ちいい、風通しのいいコミュニケーションです。誰もが、もやっとしなくていい、がまんなくていい、自分らしくいられるように、みんながちょっとずつ自分の気持ちを言っていったり、マイクロアグレッションに介入したりすることができるようになればと思います。そして、セルフケアを大切に。自分だけのためのセルフケアもぜひ試していただけたらと思います。

マイクロアグレッションについてもっと知りたい方には、アメリカで2010年に出された本ですが、ようやく2020年に邦訳された『日常生活に埋め込まれたマイクロアグレッション—人種、ジェンダー、性的指向：マイノリティに向けられる無意識の差別』（デラルド・ウィン・スー＝著、マイクロアグレッション研究会＝訳、明石書店）をお勧めします。ぜひ読んでみてください。