

知らず知らずのうちに相手を傷つけていませんか？ ～今知りたい！ マイクロアグレッションって何？～

先月営業成績がトップで
会社で表彰されたんだ！



女性なのにすごいね！
ただ、仕事はほどほど
でいいんじゃない？



なにげない一言で、人を傷つけている。それは「マイクロアグレッション」かも？

マイクロアグレッションとは？

マイクロアグレッションとは、「小さな攻撃性」という意味で、日常的な何気ない言葉や態度で相手を無意識のうちに傷つけてしまう行為です。誰もが日常的にマイクロアグレッションを行う可能性があり、その背景には社会的に少数派の人々に対して無意識に抱いている思い込みが根底にあると言われています。

相手を傷つけようとするつもりはなく、むしろほめようとして行われることもあります。言った側も相手はどう思うか考えが及ばず、自覚していないことも多いため、言われた側は傷ついたことを伝えづらく、小さな針が刺さったように、こころに傷ができてしまいます。



どうしてマイクロアグレッションが起きるの？ ～気づきづらい思い込み～

マイクロアグレッションが起きる背景には、傷つけた人が無意識に抱いている思い込みがあるとされています。思い込んだ考えは、先入観となり、ものの見方を偏らせてしまうことがあります。それは、まるで目に見えない色メガネのようなものです。

例えば、「ブラジル人はみんなサッカーが得意だ」といった考えの色メガネをかけていたとすれば、ブラジル人ならサッカーができると思い込み、「サッカー得意？」と尋ねるかもしれません。しかし、ブラジル人だからといって誰もがサッカーが得意とは限りませんし、いろいろな人から何度も同じ質問をされることを不快に感じる人もいるかもしれません。

やっかいなことに、考えには重さも色もありません。そのため、自分が考えの色メガネをかけているかどうかさえも、気づかない場合が少なくありません。今日から、自分がどんな色メガネをかけているか、自分の思い込みをふりかえってみてはいかがでしょうか。





☑ ここでセルフチェック！

以下のような言葉を、

つい口に出してしまったことはありませんか？

(男性に)家事や育児をしているなんて偉いですね。

若いのに、あの子は声が小さいし、元気がないね。

(外国人なのに)日本語がじょうずですね。

(女性に)彼氏／(男性に)彼女はいるの？

思い込み・偏見

家事・育児は女性がするものだ。

若い人は皆、元気であるべきだ。

外国人は日本語ができない。また、容姿だけで日本人ではないと判断している。

誰もが異性を恋愛対象とするものだ。

1つでも当てはまったら、もしかしたら気づかぬうちに誰かを傷つけているかもしれません。

マイクロアグレッションによって、こころの傷が蓄積してしまうと…

マイクロアグレッションによるこころの傷は、だんだんと気づかぬうちに蓄積していくと言われてます。コップに水が少しずつたまっていくと、やがて水があふれだしてしまうように、慢性的にマイクロアグレッションを受け続けた場合、こころに傷が少しずつ蓄積していき、メンタルヘルス不調を引き起こすこともあります。



さらに、マイクロアグレッションは個人の問題にとどまらず、周りの人間関係に悪影響を与える場合があります。また、マイクロアグレッションが日常的に多い職場では、職場の人間関係が悪化しやすく、仕事の生産性や問題解決能力が低下する場合があります。



メンタルヘルス不調

人間関係悪化

職場の生産性低下

こころの声を聞いてください ～ 聴覚に障がいのある市民の声～

- 「町内会で、何も聞かれずに組長の番を飛ばされた。聞こえる人と対等に扱われずショックだった。」
- 「病院で病状や薬の説明を受ける際に、こちらを向いてくれないし、付き添いの人ばかり見て説明をされた。自分がどんな病気で何の薬を処方されているかわからず不安だった。」
- 「聴覚に障害があっても話せる人もいます。『本当は聞こえるんじゃない?』と疑われて悲しかった。」

見た目だけで判断しないで

本当に障がいがあるの？



その一言、その行動の前に、相手の気持ちを考えてみませんか？