



9月

# 隣保館だより

2026 VOL.541

自殺予防週間(10日～16日)

障害者雇用支援月間

知的障害者福祉月間

発達障害福祉月間

これはぼくのスイートポテトの素

2025年度「じんけんフォト&メッセージコンテスト」佳作 蓬莱 裕道

♡次ページ 人権の小窓(292)

「それはあなたの気にしすぎ」と言う前に

～日常のなかに潜む排除や偏見のメッセージに気付く～

ヒューライツ大阪 研究員 朴 利明

♡裏ページ・9月カレンダー ・開館時間が変更になります

・視察研修 参加者募集 ・人権フォーラム～わたしのひとこと～のお知らせ

## 「それはあなたの気にしすぎ」 と言う前に

～日常のなかに潜む排除や偏見の  
メッセージに気付く～

### マイクロアグレッションとは？

マイクロアグレッション (Microaggressions) という言葉を聞いたことはありますか？micro (小さい) とaggressions (攻撃) からなるこの言葉は、人種や民族、性別、性的指向や性自認 (SOGI)、障害の有無などによる、様々な社会的マイノリティの人びとに対する排除や偏見のメッセージを伝える言動や態度を指します。差別の問題と深く関係していますが、発している人にとっても自覚がないほどに曖昧 (あいまい) な形で起こるために、日常のなかにあふれているにもかかわらず見過ごされやすいことに着目しています。

排除や偏見のメッセージが曖昧な状況では、発し手と受け手との間で認識のギャップが生じます。たとえば「礼儀正しくて日本人よりも日本人らしいね」「女子力高いね」「全然ゲイっぽくなくて普通だね」のような発言は発し手にとっては褒め言葉のつもりであったり、何気ない軽い気持ちから発せられているかもしれませんが、受け手にとっては心に重く沈殿し、繰り返されることで少しずつ積み重なっていきます。

### マイクロアグレッションの3類型

①【攻撃型】は、属性を理由に相手を排除しようとする敵意が明白です。外国ルーツがある人に「文句があるなら国に帰れ」と言い放つことや、SOGI (性的指向・性自認) を理由に「ホモ」や「オカマ」などの蔑称をぶつけたり、付き合いを避けたりすることが含まれます。

②【見下し型】は、属性に対する偏見を押しつけ、「あなた (たち) は私たちとは違う」「異常だ／劣っている」といったメッセージを伝えます。たとえば、「礼儀正しくて日本人より日本人らしい」というのは一見すると褒め言葉ですが、「礼儀正しさ」を「日本人らしさ」と結びつけることで、「外国人は礼儀やマナーがなっていない」という偏見を前提として

### 朴利明 (ぱくりみょん)

在日朝鮮人3世。同胞コミュニティのない地域で育つ。日本名だったが、20歳の頃に関西で民族差別と闘う運動との出会いをきっかけに「本名宣言」。

近年は、「マイクロアグレッション」について、翻訳や講演を通じて発信している。

一般財団法人アジア・太平洋人権情報センター (ヒューライツ大阪) 研究員。



います。「褒める」という行為を通じて、属性全体に対する偏見や見下しを含んでいるのです。

③【軽視・無関心型】は、マイノリティの経験や感情に対して、真摯に受けとめる必要はないというメッセージを伝えます。「部落差別って昔の話でしょ？」といった「素朴な疑問」や、「出自を隠せばいい」という「助言」は、差別の実態への無関心や問題をマイノリティ側に帰責し、「自分には関係ない」というメッセージとなります。

特に【見下し型】と【軽視・無関心型】については、表面上は「褒め言葉」や「素朴な疑問」、「助言」といった形をとることが多く、その曖昧さゆえに特有のストレスを受け手に生じさせます。

### マイクロアグレッションが もたらす深いダメージ

マイノリティ当事者は、曖昧な排除や偏見のメッセージに対して「これは差別なのだろうか？」「私の考えすぎだろうか？」と判断に迷い、特有のストレスを抱えます。また、マジョリティ側も、偏見を指摘されると「そんなつもりで言っていない」「あなたの誤解だ」と否認しがちです。これはマイノリティ当事者にとっては自分の実感や声が否定されることを意味します (無価値化)。

また、周囲に相談しても「相手も悪気はないのだから気にしないほうが良い」「大したことではない」と、その苦痛は軽く見積もられます (過小評価)。



【見下し型】と【軽視・無関心型】のマイクロアグレッションになりうる発言例

特有の心理的ストレスによる消耗に加え、無価値化・過小評価されることで、心の傷はさらに深まります。その結果、「抗議しても無駄だ」「相談しても余計に傷つくだけだ」と諦め、一人で抱え込むようになります。こうした経験が繰り返されることで、中長期的にはうつや不安障害を患うなど心の健康に深刻な影響を及ぼします。

## マイクロアグレッションは どうしたら防げる？

「悪意がないのにマイノリティに対する排除や偏見のメッセージを伝えてしまうとなるとどうしたら良いのか?」、こんな戸惑いを覚えるかもしれません。なかには、〈不用意なことを言わないように、人種・民族やジェンダーなどの話題を避ける〉、〈マイノリティの気持ちを傷つけないよう、いつも慎重に接する〉、〈何を言ったらマイクロアグレッションになるのかNGリストを作っておく〉——こうした対策を思い浮かべる人もいます。

しかし、人種・民族差別や性差別などを「繊細な話題」として避けたり、マイノリティ当事者を「腫れ物に触るように」扱ったりすることは、本質的な理解からは遠ざかり、かえって無知や無関心を助長します。また、同じ言葉であっても、発言者の社会的立場や相手との関係性、その場の文脈によって伝わる意味は変わります。

そのため、「NGリスト」を暗記するような対処も有効とは言えません。

マイクロアグレッションが起こる背景には、社会的立場の違いによる様々な格差や不平等が存在します。国籍や在留資格による権利の制限、性的指向の違いによって婚姻の平等がないこと、雇用や教育など社会の隅々に残るジェンダー格差など…私たちが生きる社会には様々な不平等があります。

マイノリティは、法制度や慣習、文化として様々な「壁」にぶつかることで不平等を認識していますが、マジョリティの立場からはその現実は見えにくいものです。マイクロアグレッションにおける〈認識のギャップ〉とは、この両者の〈立場のギャップ〉と対応しています。このギャップを埋めるためには、社会のなかにある不平等をなくしていくことが必要ですが、その最初のステップは正しく「知る」ことです。自分とは異なる立場の人がどのような経験をしているのかを知り、その声に耳を傾けることは、今日からでも始められます。

「それはあなたの気にしすぎ」と決めつける前に、「なぜそう感じたのだろう」と耳を傾けてみる。その小さな姿勢の積み重ねが、お互いを尊重できる社会への第一歩になります。

9月

## 隣保館カレンダー



日 月 火 水 木 金 土

|    |                              |                                                 |                                        |                                 |                                                   |                                 |
|----|------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------|
|    |                              | 1<br>防災の日<br>茶道教室<br>9:30～<br>経営・職業相談<br>10:00～ | 2                                      | 3                               | 4<br>経営・職業相談<br>10:00～<br>人権相談13:00～<br>(緑が丘町公民館) | 5                               |
| 6  | 7                            | 8<br>国際識字デー<br>経営・職業相談<br>10:00～                | 9                                      | 10<br>世界自殺予防デー<br>知的障害者愛護<br>デー | 11<br>経営・職業相談<br>10:00～                           | 12                              |
| 13 | 14<br>エアロビクス<br>講座<br>14:30～ | 15<br>経営・職業相談<br>10:00～                         | 16                                     | 17<br>人権相談13:00～<br>(三木市役所)     | 18<br>経営・職業相談<br>10:00～                           | 19<br>書を楽しむきら<br>きら教室<br>13:00～ |
| 20 | 21<br>敬老の日<br>国際平和<br>デー     | 22<br>国民の祝日                                     | 23<br>秋分の日<br>両性愛を祝う日<br>手話言語の国<br>際デー | 24                              | 25<br>経営・職業相談<br>10:00～                           | 26                              |
| 27 | 28<br>エアロビクス<br>講座<br>14:30～ | 29<br>経営・職業相談<br>10:00～                         | 30                                     |                                 |                                                   |                                 |

## 視察研修 参加者募集

日時：令和8年10月3日（土）  
午前8時30分～午後4時

集合・解散：三木市役所北側玄関前  
★研修先：ツラッティ千本 ほか



★会費：3,000円  
(昼食代・保険代等)

★定員：20名  
(応募多数の場合は抽選)

★申込み・問い合わせ先  
三木市立総合隣保館（担当：福寄、大坪）

★申込み期限：9月18日(金)

TEL：82-8388

FAX：82-8658

※名前、住所、連絡先、生年月日  
をお知らせください。

## 開館時間の変更

- ・窓口、相談、電話受付は、  
9時～16時30分
- ・貸室業務16時30分以降は  
利用終了をもって閉館  
ご理解とご協力をよろしく  
お願いいたします。

## 令和8年度人権フォーラム

～わたしのひとこと～

★市民の方々に経験や想いを  
15分程度で発表していただきます  
(各回4人予定)

① 10月20日(火)と

10月30日(金)は総合隣保館

② 10月27日(火)吉川町公民館

いずれも19時～20時15分頃

みなさまの参加をお待ちしています。

人権啓発紙「隣保館だより」9月号

令和8年9月1日 発行

三木市市民生活部人権推進課 編集

〒673-0501 三木市志染町吉田823

TEL 0794-82-8388 FAX 0794-82-8658

E-mail: jinken@city.miki.lg.jp