

Link つながる Live 生きる Learn 学ぶ Labour 労働 Liberty 自由

エルコンパス

宝塚市立男女共同参画センター・エル

2024年7月 Vol.54

宝塚市立男女共同参画センター・エルは、すべての人が個人として、性にとらわれず、自分らしくいきいきと充実した生活を送ることができる「男女共同参画社会」の実現をめざすための施策推進の拠点施設です。センターの愛称“エル”は上記の5つのLの頭文字をとったもので、市民からの公募で決定しました。

特集

知らずに相手を傷つける言動 マイクロアグレッション

知っていますか？知らずに相手を傷つける言動	P.1~2
マイクロアグレッションに向き合うには	P.3
講座案内：8月~11月	P.4~P.6
エル・フェスタの案内	P.7
施設利用案内	P.8

毎年センター・エルで3月8日の国際女性デーを記念して行っているエル・シネマ。今年は映画『マイスモールランド』の上映会と監督トーク、関連企画『「女の子だから」がなくなる世界へ』と題したパネル展示を行いました。今号の特集では、この二つの事業を通して浮かび上がってきた“知らずに相手を傷つける言動”について考えてみます。

知っていますか？

2024年3月9日

エルシネマにて

知らずに相手を傷つける言動 マイクロアグレッション



川和田 恵真
監督

映画『マイスモールランド』には、迫害から逃れて幼い頃に来日し、難民申請をしながら日本で育った17歳のクルド人サーリヤが、アルバイト先のコンビニで「日本語上手ねえ、外人さんとは思えない」「いつかはお国に帰るんでしょう？」と、客から好意的に声をかけられるシーンがあります。上映後のトークでは、川和田恵真監督自身が、イギリス人の父と日本人の母を持ち、日本で生まれ育ちながらも、小さい頃から知らない人に『ガイジン』と言われてたり、「どこから来たんですか？」と聞かれたりして疎外感を感じた経験があったこと。主人公サーリヤを演じた俳優の嵐莉奈さんもミックスルーツで同じ様な経験があり、話し合いを重ねながら映画のセリフや脚本を考えていったというエピソードを話されました。

特集

知らずに相手を傷つける言動 マイクロアグレッション

悪意はなくても、知らずに相手を傷つけてしまう差別的な言動は、日常の中で、むしろ褒めようとして行われることもあります。映画『ミスモールランド』に出てくる「日本語お上手ね」もその一つで、悪気なく、むしろ好意的に発せられています。しかしその背景には、“日本にいる外国人が、留学生や観光客のようにあくまで一時的に来日している人で、日本で暮らす生活者ではない”という発する側の無意識の思い込みがあり、それが難民申請を認めてもらえない状況下にいる主人公サーリヤを苦しめるのです。

マイクロアグレッションとは？

このように、無意識の思い込みや偏見、無理解による言動で相手に心身的なダメージを与えることを、マイクロアグレッションといいます。マイクロ（小さな）アグレッション（攻撃性）と訳しますが、マイクロ（小さな）は、ダメージの大きさではなく“日常の中で気づきにくく、問題にしにくいほどありふれた”という意味です。社会のマイノリティに対して向けられる偏見や先入観が言動として現れたものを指し、具体的には国籍、民族、ジェンダー、性的指向などの出自や属性に関するものや、自分で選択したり変えたりできないものに対して発生する場合があります。言った本人に差別や排除の自覚がない場合も多く、あからさまな差別ではない分、見過ごされる事が多いのが問題です。

『ミスモールランド』の上映会と関連して行った、パネル展『女の子だからなくなる世界へ』では、下記のようなマイクロアグレッションの言葉も紹介しました。これらはなぜ問題なのでしょう？

女の子だから、
そんなに勉強しなくていいよ。

女の子に重い物
持たせちゃ
ダメだろ。

どちらも相手の負担が軽くなるような思いやりの言葉の様に聞こえます。しかし、この発言を受けた側がモヤっとするのであれば、この言葉の裏に、“女の子は〇〇”といった性別による決めつけや、偏った見方を感じてしまうからではないでしょうか。

「女の子だからそんなに勉強しなくていいよ」の例でいうと、一口に“女の子”といっても実際は非常に多様で、勉強自体が好きな子、勉強をして自分の能力を活かしたい子、勉強する事で経済的に自立したい子等さまざまでしょう。しかしそのような子にとってこの言葉は、そう思っている自分自身を認めてもらえない印象を受けたり、場合によっては言葉の裏に「賢すぎる女の子は可愛くない」といった否定的なメッセージを感じてしまうかもしれません。重い物を持つ事は、個々の環境や身体状況によって配慮が必要な場合はあっても、“女の子に…”という一律な表現は、女性が助けを必要とする存在で、重い物を持つのは女性を守るべき男性の仕事という性役割のステレオタイプを伝えてしまうかもしれません。

露骨な差別やヘイトスピーチとは違って相手に悪気なく曖昧なこれらは、指摘がしにくく、そう受け取った方は「これって私の気にしすぎ？」「言われて嬉しいと思う人もいるのに、嫌と思う私がおかしいのかな？」とモヤモヤした気持ちを抱え込む結果となります。一つひとつは些細な言動であっても、このような事が日常的な何気ない会話や冗談の中で繰り返されると、受け手側のストレスが知らない間に蓄積し、深刻なメンタルヘルスの不調に至ることが多くの研究で明らかになっています。

『ミスモールランド』

2022年/日本/114分

川和田 恵真 監督



すこし前までは同世代の日本人と変わらない高校生活を送っていた、埼玉に住む17歳のクルド人の高校生サーリヤ。あるきっかけで在留資格を失い、当たり前だと思っていた生活が奪われてしまう。彼女が日本に居たいと望むことは“罪”なのだろうか？

©2022「ミスモールランド」製作委員会



同じ言葉でも表現の仕方や人によって受け取り方は違います。ゆえに「そんなことくらい、気にしなければいいのに」「これでは何も言えなくなってしまう」と思ったり、相手を傷つける事を恐れて、最初から周りの人とつながりを持ちたくないという人もいるかもしれません。

マイクロアグレッションに向き合うには

自覚する

ただ、誰の心の中にも、マイクロアグレッションを生み出す無意識の偏見や思い込みがあり、気をつけていても、ついつい誰かを傷つけてしまう可能性があります。

必要なのは、否定したりやみくもに避けたりしようとするのではなく、まずはその可能性を自覚し、もし失敗や間違いに気づいたら、どこが悪かったか、どうしたらいいのかと、自分の考え方や先入観を修正してみる事ではないでしょうか。それは、傷ついた目の前の相手のためだけではなく、そのマイクロアグレッションを生み出す背景にある社会の意識を変え、その事はいつか巡り巡って、自分の生きやすさにも繋がるかもしれません。

また、マイクロアグレッションは、その属性によって社会の中で優位性を得やすい環境にあるマジョリティ側の人からマイノリティ側の人に悪意がなくされる場合が多いことを理解する事も大切です。わたしたちは多元的な存在で、マジョリティ性とマイノリティ性の両方を抱えて生きています。自分の中のその両方を見つめ、多角的に自分を理解することが、マイクロアグレッションを自分ごととして捉え、社会全体から減らすための一歩につながります。

マジョリティ性・マイノリティ性の例

	マジョリティ	マイノリティ
人種・民族	日本人	外国人 在日コリアン、アイヌ民族等
ジェンダー	男性	女性
性的指向	異性愛	同性愛、バイセクシャル等
性自認	シスジェンダー (身体と性自認が一致している人)	トランスジェンダー Xジェンダー等
学歴	高学歴者	低学歴者
所得	高所得者	低所得者
身体・精神	健常者	障害者
居住地域	大都市圏	地方

学ぶ (知識のアップデート)

マイクロアグレッションの原因になる決めつけや、偏見、思い込みにとらわれないためには、学ぶ事も有効です。一人ひとりが違う人間であり、異なる背景を持っています。性別に関する構造的な問題であれば、センター・エルでは関連イベントや講座を多く開催していますし、情報・図書コーナーに資料や関連書籍も沢山あります。ぜひセンターを利用して、学びを深めたり、知識のアップデートを楽しんでみてください。

マイクロアグレッションを受けたら

まずは自分の心をケアしてください。モヤモヤしている気持ちは一人で抱えずに、信頼できる人に話してみる。相手との関係性によっては、傷ついた事を正直に伝えるのもいいでしょう。ただ、相手に悪気がない分、指摘することが困難なもの、マイクロアグレッションの特徴です。

第三者として関わる

そこで重要なのは、第三者の関わりです。例えば、側にいる人が「それってどういうこと？」と発言した相手に疑問を投げかけるだけでも、気づきのきっかけが生まれます。また、その場で行動を起こせなくても、「あんな風に言われていたけれど、大丈夫？」と、後から様子を聞いたり、サポートできる事を尋ねる事もできます。

“マイクロアグレッション”は、日本ではまだまだ馴染みのない言葉です。しかし、“セクハラ”という言葉が、女性が受けるハラスメントを可視化したように、この言葉によって、今まで日常の中で見過ごされてきたネガティブな体験に人々の意識が向けられ、“すべての人が個人として、自分らしく生きやすい社会”に繋がる事を願っています。みなさんも、まずは出来ることから始めてみてください。

<参考文献>

- 『日常生活に埋め込まれたマイクロアグレッション』デラド・ウィン・スー 明石書店 2020/12
- 『差別はたいい悪意のない人がする』キム・ジヘ 大月書店 2021/08
- 『差別は思いやりでは解決しない』神谷悠一 集英社新書 2022/08
- 『多様性との対話』岩淵功一編 青弓社 2021/03
- 『あたらしいジェンダースタディーズ-転換期を読み解く』大嶋栄子・信田さよ子編 金剛出版 2023/08
- 『10代から知っておきたい 女性を閉じ込める「ずるい言葉」』森山至貴 WAVE出版 2023/01

講座案内

8月~11月

講座はすべて要予約。
参加費・保育は無料です。
申込電話番号：0797-86-4006

親子育ちセミナー

7月3日(水)から受付

8月31日(土)・9月1日(日) 全2日間

3歳からの CAPワークショップ



人形劇で
楽しく参加
できます♪



CAPとは子どもを取り巻く暴力(いじめ、誘拐、性暴力、虐待等)から自分で自分の身を守るためのプログラムです。ディスカッションや人形劇を交えたワークで、3歳~就学前のお子さまでも安心して楽しく参加できます。

●こどもワーク 全2日間

3歳~就学前の子ども 15人 ※子どもが参加する場合は、必ず保護者(おとなワーク)の参加をお願いします。

8月31日(土) 10:00~11:30: 子どもの権利・いじめロールプレイ・誘拐ロールプレイ ※途中休憩あり

9月1日(日) 10:00~10:30: 性暴力ロールプレイ・先生ロールプレイ ※保護者は待合室で待機

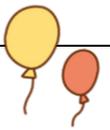
●おとなワーク 1日のみ

子どもに関わるおとなの方(保護者、祖父母、教職員、学校関係者など) 30人 ※おとなのみの参加も大歓迎!

8月31日(土) 10:00~11:30: 子どもを取り巻く特有の問題・子どもを援助する際に役立つことなど

●講師: NPO法人 女性と子どものエンパワメント関西スタッフ

●保育: 8月31日(土)のみ 10人(1歳~就学前まで) 要予約・先着順 保育締切: 8/23(金)



男性セミナー

8月18日(日曜日) 10:00~12:00

7月3日(水)から受付

男性相談の現場に学ぶ “男らしさ” の今とこれから

生まれ育った時に期待されていた“男らしさ”に応えるために、一生懸命頑張ってきた。

でも、それでは今、うまくいかない事があって…。

かといって、正直、時代の変化に戸惑いや抵抗もある…。

そんな男性の悩み相談の現場から、ちょっとラクになる“これからの生き方”のヒントをお話しします。



●講師: 濱田智崇さん(一般社団法人日本男性相談フォーラム理事・男性相談「カウンセリングオフィス天満橋」代表)

●対象: 男性 30人

●保育: 10人(1歳~就学前まで) 要予約・先着順 保育締切: 8/9(金)

11月24日(日曜日) 10:00~12:00

10月3日(木)から受付

男性のつとしい場 テーマ「家族とのコミュニケーション」



お茶付

男性限定の安心・安全なつとしい場で、パートナーや子どもなど身近な家族とのコミュニケーションについて、ざっくばらんに話してみませんか?お互いの意見を尊重し、秘密は厳守します。

●進行役: チームパバカフェ(濱田智崇さん・新道賢一さん・福島充人さん)

●対象: 男性 15人

●保育: 10人(1歳~就学前まで) 要予約・先着順 保育締切: 11/15(金)



チームパバカフェ

お気軽に
ご参加ください



宝塚市立男女共同参画センターインスタグラム

ぜひご利用ください♪

takarazukaellで検索!



Follow Me



講座案内

8月~11月

講座はすべて要予約。
参加費・保育は無料です。
申込電話番号：0797-86-4006

こころとからだのリフレッシュセミナー

8月5日(月)から受付

9月11日~9月25日(毎週水曜日) 全3回 10:00~11:30

こころとからだのリラックスヨガ



自分のこころやからだのことを後回しにしてクタクタになっていませんか? ストレスや疲れがたまっているあなたへ。汗をかき、心地よい爽快感を得ることができる“陽ヨガ”、身体の動きをキープさせながら力を抜く“陰ヨガ”、リラクゼーション効果のある“リストラティブヨガ”の3つのヨガで、体の動きや呼吸に集中しながら、じっくり自分と向き合しましょう。



カラダが固くても大丈夫♪

- 講師：大林亜衣子さん(ヨガインストラクター)
- 対象：テーマに関心のある方 15人 ※原則3回出席できる方優先
- 保育：10人(1歳~就学前まで) 要予約・先着順 保育締切：9/3(火)
- 持ち物：フェイスタオル/飲み物/動きやすい服装 ※ヨガマットはセンターで用意します(持参可)

起業・就労セミナー

9月3日(火)から受付

10月11日~10月25日(毎週金曜日) 全3回 18:30~20:30

40代、50代、ミドル世代からの おひとりさまで私らしく働く、暮らす



健康で幸せに自分らしく働き続けるために……。必要な情報を得て、ひとりの不安や老後の不安を解消しましょう。各回シェアタイムあり・温かいお茶付。会場内で講座前に飲食して頂けます。

10月11日	私らしく暮らすために わたしにとっての幸せって? / ライフイベント表をつくろう
10月18日	健康で歳を重ねるために ※季節の薬膳茶付 わたしの身体の声を聴く / 今の自分にあった食選び
10月25日	元気で働き続けるために 年金と老後のマネープラン / 私らしい働き方をめざして



- 講師：10/11・10/25 植田香代子さん(うえだライフマネジメントオフィス 代表)
10/18 大道優子さん(yunyun 薬膳 Be Natural 代表)
- 対象：おおむね40代からのシングル女性(シングルマザーの方も対象) 15人 ※全回参加の方優先
- 保育：10人(1歳~就学前まで) 要予約・先着順 保育締切：9/26(木)

親子育ちセミナー

9月3日(火)から受付

10月22日(火) 10:00~12:00

0歳児のためのスター・ペアレンティング講座



子どもとの関わり方、気をつけたいことって?? 肩の力を抜いて、保育ルームで子どもと一緒に楽しく学びましょう。

- 講師：田上時子さん(NPO 法人女性と子どものエンパワメント関西 理事長)
- 対象：0歳児の子どもと保護者 6組(保護者のみの参加可)
- 保育：5人(1歳~就学前まで) 要予約・先着順 保育締切：10/14(月)
- 持ち物：おむつ・必要に応じて子どもの飲み物



講座案内

8月~11月

講座はすべて要予約。
参加費・保育は無料です。
申込電話番号：0797-86-4006

ほっとサロン

8月9日(金) 10:00~12:00

7月3日(水) から受付

わたしに戻る 読書の時間



たまには『ママ』から『わたし』に戻って静かな時間を過ごしてみませんか。情報図書コーナーから好きな本や雑誌・漫画を選び、ゆっくり読んで頂けます。最後はみなさんで感想を一言シェア。0歳児親子さん専用ルームもあります。

●対象：子育て中の女性 20人 ●保育：10人(1歳~就学前まで) 8/1(木)までに 要予約・先着順

10月29日(火) 10:00~12:00

9月3日(火) から受付

親子で楽しむキッズルーム

小人数で気軽に交流♪ちょっとした息抜きに、親子でセンターに遊びに来ませんか?ふれあい遊びや絵本の読み聞かせなど、楽しいことが盛りだくさん♪保護者同士の交流もできます。

●対象：乳幼児とその保護者 10組

●進行：NPO 法人女性と子どものエンパワメント関西 スタッフ



女性セミナー

10月3日(木) から受付

11月7日 ~ 11月21日(毎週木曜日) 全3回 10:00~12:00

~がまんし続けて大丈夫?~パートナーの不機嫌とわたしへの影響

イライラしているパートナー。ピリピリした空気感。無言ですっと冷たい態度をとられる...など。パートナーとの日常生活で、“これくらい、ささいなことだから...”と諦めたり、がまんしたりしていませんか。

11月7日	そもそも、パートナーの不機嫌とは? ~無視、大声で怒鳴る、ため息をつかれる...も暴力です~ 藤木美奈子さん 一般社団法人 WANA 関西 代表理事
11月14日	あの人から受ける、心と身体のストレス ~からだのサインに気づいていますか~ 高田昌代さん 神戸市看護大学 教授
11月21日	傷ついた自分を癒すために ~わたしを救うのはわたし~ 宮本由起代さん NPO 法人心のサポート・ステーション 代表理事



●対象：テーマに関心のある女性 30人 ※原則として全回参加できる方

●保育：10人(1歳~就学前まで) 10/30(水)までに要予約・先着順

情報・図書コーナー

情報・図書コーナーでは、女性問題の解決や男女共同参画社会をめざす
さまざまな活動をサポートする情報を収集し発信しています。



本の情報や資料探しのお手伝いをします
お気軽にお声かけください♪

宝塚市在住以外の方も借りられます。

新刊本も随時入荷。

雑誌・コミック・絵本もあります。



貸出はお一人5冊・2週間です

パープルリボンカフェ

予約不要・入退室自由・当日センターにお越しください

11月5日(火) 10:00~12:00

パープルリボンカフェ



Purple ribbon



皆さんでおしゃべりしながら、パープルリボンを作ませんか?毎年11月12日~25日(女性に対する暴力撤廃国際日)まで行われている「女性に対する暴力をなくす運動」に向けた、館内のレイアウトも行います♪

●持ち物:裁縫道具(お持ちであれば針・糸など。センターでも用意しています。手ぶらでどうぞ)

☆一時保育はありませんが、お子さん連れも参加OKです☆



エルフェスタ 8/24

入場無料(一部参加費あり)

(土)

受付 8/1(木) 9:00~から

電話 0797-86-4006 にて

予約枠に余裕があれば当日申込可能



主催:宝塚男女共同参画センター連絡協議会・宝塚市立男女共同参画センター

<p>おもちゃの広場</p> <p>おもちゃを通して、人と出会い、ふれあい・育ち合う遊びの場</p> <p>10:15~11:45</p> <p>講師:田房加代さん(おもちゃコンサルタント) 定員:40人 参加費:200円(一人・3歳以上)</p> <p>宝塚ふあみりい劇場 (市民企画支援事業)</p> 	<p>バルーンアートで 笑顔いっぱい</p> <p>ふうせんで、作ってみよう!ねこ、サーベルなど</p> <p>① 10:30~11:30 ② 12:00~13:00</p> <p>定員:各回 親子12組 参加費:1セット100円</p> <p>バルーンアート愛好会 ふ〜せんや</p> 
<p>親子でほっこり 絵本の時間</p> <p>絵本の読み聞かせ、手遊び、絵本展示、 絵本取り換えっこタイム(おみやげ付き♪)</p> <p>10:00~12:00 出入り自由、予約不要</p> <p>定員:未就学児の親子20組</p> <p>※絵本取り換えっこタイム 10:45~11:00/11:45~12:00 1人一冊をご自分の絵本と交換できます</p> <p>NPO法人「絵本で子育て」センター支部 絵がお</p> 	<p>手作りおもちゃ とびだせ元気なマイボックス</p> <p>作って遊ぼう!</p> <p>13:30~14:30</p> <p>定員:親子10組 参加費:100円</p>  <p>新日本婦人の会 宝塚支部</p>
<p>ちくちく縫いをしよう</p> <p>10:00~11:30</p> <p>●自分だけの雑巾を作ってみよう♪ (小学生以上の子ども)材料費:100円 定員:10人</p> <p>●小さいポーチにボタンを付けよう (おとな向け)材料費:200円 定員:10人</p> <p>宝塚友の会</p> 	<p>マジック!マジック!!</p> <p>子ども、おとなも楽しめます♪</p> <p>① 11:30~12:00 ② 13:00~13:30</p> <p>定員:各20人</p> <p>宝塚マジック同友会</p> 
<p>さかなつり</p> <p>10:30~13:30 参加費:無料</p> <p>宝塚男女共同参画センター連絡協議会&宝塚ふあみりい劇場</p> 	<p>能登半島震災復興支援バザー</p> <p>10:00~売り切れまで</p> <p>宝塚男女共同参画センター連絡協議会</p> 
<p>あそびの広場 10:30~12:30</p> <p>◆わなげ 参加費:100円(景品は持ち帰り) ◆子どものフリーマーケット(子どもによる出店)</p> <p>◆きょうりゅうつり 参加費:50円(きょうりゅう1個持ち帰り)</p> <p>宝塚ふあみりい劇場</p> 	

♪開催予告♪ 11月16日(土)・2025年1月25日(土)・1月26日(日) 令和6年度 市民企画支援事業

朗読・講演会・講座・上映会・食事作りの会など、センターの利用登録グループが企画するイベントです。

詳しいご案内はちらし、センターHP等でお知らせします♪

施設利用案内



詳しくはセンター、またはセンターのHPで
<https://www.takarazuka-ell.jp>
 電話番号：0797-86-4006

学習交流室等のご利用

センターでは、学習交流室（5室）とプレイルームを有料でお貸ししています。グループ活動・ミーティング・講演会等にご利用いただけます。

活動内容・利用者の居住地により受付開始日や料金が異なりますので、詳しくは受付までお問い合わせください。

※営利を目的とした活動（「カルチャー教室」や「おけいこごと」の指導者による利用を含む）はご利用いただけません。



女性のための相談室

予約番号：0797-86-4006

電話相談	月・火・木・金・第2、3、4土曜日 直通電話（予約不要）：0797-86-3488	10時～12時／13時～16時
面接相談	第2・4水曜日 ※要予約・相談時間50分	10時～、11時～、12時～
法律相談	第1土曜日（原則） ※要予約・相談時間45分（市民対象 原則1人1回限り）	14時～、14時45分～、15時30分～、16時15分～
起業相談	第1・3水曜日 ※要予約・相談時間60分	10時～、11時～
チャレンジ相談	第1水曜日（原則） ※要予約・相談時間50分	11時～、12時～、13時～

※電話相談以外はすべて一時保育あり（要予約） 年末年始及び祝日の全相談業務はありません。



セクシュアルマイノリティ電話相談

専用電話番号：0797-71-2136

毎週水曜 15時～18時（祝日・年末年始を除く）（問い合わせ：宝塚市役所 人権男女共同参画課）

自分の性や性的指向に伴う相談をはじめ、さまざまな相談に応じます。本人、家族、友人、教員などなたでも相談できます。

宝塚市立男女共同参画センター・エル

指定管理者

NPO法人 女性と子どものエンパワメント関西

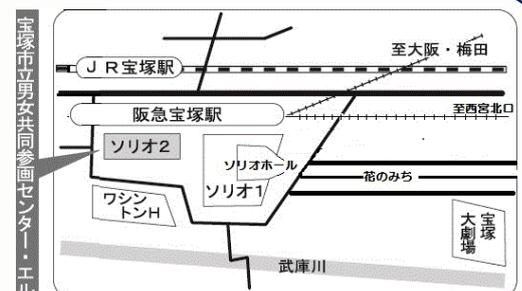
開館時間：月曜日～土曜日（9時～21時）

日曜日・祝日（9時～17時）

休館日：毎月第2日曜日・年末年始

〒665-0845 宝塚市栄町2-1-2「ソリオ2」4階

TEL：0797-86-4006 FAX：0797-83-2424



ホームページ：https://www.takarazuka-ell.jp

メール：elsenternpo-empower@takarazuka-ell.jp