



“ぴーぷる”は草津市立人権センターの愛称です。

人と人が差別なく、

同じ人間として交流できる場に…

という願いが込められています。

すべての人の人権が尊重される明るく住みよいまちづくりを、つながりを

私たちは、誰もが幸せに、安心して暮らしたいと願っています。

そのためには、お互いに相手を思いやり人権を尊重し合うことが大切です。

「誰もが安心して暮らせるまち」をめざし、「マイクロアグレッション」をテーマに一緒に考えてみましょう。



お互いを認め合い、尊重し合い、大切にされる社会を築くために

草津市立人権センター
ぴーぷる

〒525-0032

滋賀県草津市大路二丁目1番35号

キラリエ草津 3階

- TEL 啓発担当 077-563-1177
- 教育担当 077-563-1765
- 人権相談 077-563-1660
- FAX(センター共通) 077-563-7070
- E-mail jinkence@city.kusatsu.lg.jp
- 開館時間 午前8時30分～午後5時15分
- 休館日 日曜、祝日、年末・年始
- ホームページ

<https://www.city.kusatsu.shiga.jp/shisei/sisetsuannai/jinken/jinkence/>

草津市 人権センター

検索



アクセス



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、
私たちの日常にも潜んでいる、「無意識に誰かを傷つけてしまう言動」です。

「マイクロ」＝小さい、些細な

「アグレッション」＝攻撃、敵意、侵略

つまり、「小さな攻撃」とか「ちょっとした敵意」という意味合いです。



① 特定の属性(人種、性別、性的指向、障害など)に向けられる

マイクロアグレッションは、特定のグループに属する人々に対して向けられることが多いです。例えば、人種、民族、性別、性的指向、年齢、国籍、宗教、障害の有無など、その人が持っている属性に対して、差別的な偏見や固定観念に基づく言動が無意識に出てしまいます。

② 発する側は悪意のないことが多い

言った側は、相手を傷つけようとか、差別しようという悪意がないことがほとんどです。

むしろ、「褒めたつもり」「気遣いのつもり」「冗談のつもり」といった善意からや無意識に発せられることが多いです。



- まだ結婚しないの?
- お弁当作ってもらえないの?
- 女性なのに出世してすごいですね

- 高齢なんだから無理しないでください
- 障害があるのに、がんばってえらいですね
- 外国人なのに日本語が上手ですね



なぜ、マイクロアグレッションは問題なの？

～小さな言葉が、心に大きな影を落とす～

1. 受け取る側が傷つくこともあるから

なにげない一言でも、何度も繰り返されると、心に小さなトゲが刺さり続けるようなものです。毎日、少しずつ心が削られていき、それが大きなストレスとなってしまいます。「どうせ自分なんて…」と、自己肯定感が下がってしまうこともあります。

2. 誰にも相談しにくいから

「相手に悪気がないから、文句を言うのはおかしいかな?」「大げさだと思われたらどうしよう?」マイクロアグレッションは、周りの人には理解されにくく、一人で抱え込んでしまいがちです。

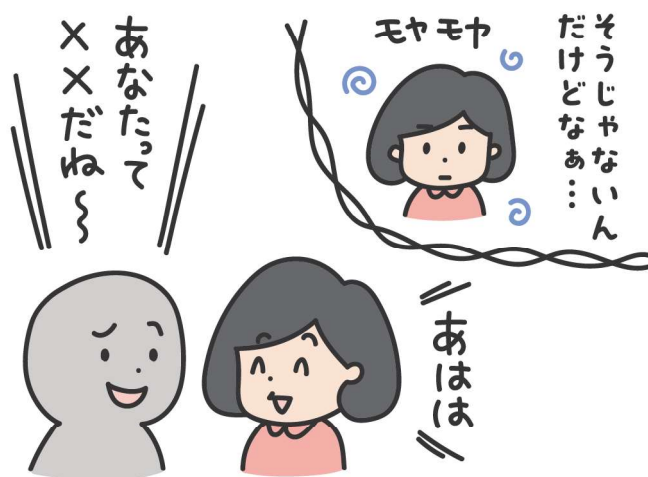
3. 無意識の差別を強化してしまうから

例えば、「女性はこうあるべき」「〇〇出身の人はこう」といった固定観念が、こうした言動によって再確認され、社会全体に根強く残ってしまう可能性があります。「多数派」の人にとっては当たり前のことが、「少数派」の人にとっては、生きづらさに繋がってしまうのです。

私たちは、一人ひとりが異なる個性を持っています。

誰かの「普通」が、他の誰かにとっては「つらさ」になることもあるのです。

「まさか、そんなつもりじゃなかったのに…」
そう思っても、その言動の背後にある「無意識の偏見・思いこみ」に気づくことが、より良い社会を築くための第一歩となります。



マイクロアグレッションのメカニズムについて

- ▶動画で視聴いただけます(右の二次元コードから)
動画“マイクロアグレッションのメカニズムについて”
(グラフィックレコーディング／約7分)

企画: BURAKU HERITAGE, (公財)福岡県人権啓発情報センター
制作: シーグレイプデザイン合同会社、尾野久子(2023年7月作成)

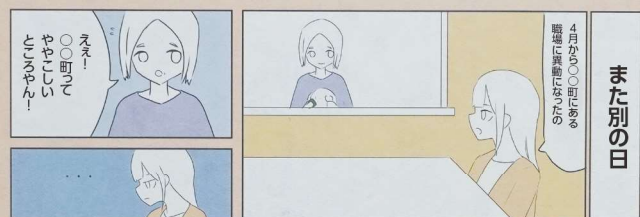


部落差別（同和問題）とマイクロアグレッション

部落差別（同和問題）は、同和地区・被差別部落などと呼ばれる地域の出身であることや、そこに住んでいること、そう見なされることを理由に、今なお結婚や就職など日常の生活で様々な差別を受けている日本固有の人権問題です。

部落差別（同和問題）におけるマイクロアグレッション

自分が信じたことを信じたい



今、部落差別に対する差別的な言動は、確信犯的な露骨な内容もありますが、その多くが無意識・無自覚におこなわれています。したがって、発言者がその言動を『差別である』と認識することが難しく、そのことが被差別部落の人たちを悩み苦しめる大きな原因となっています。さらにこうした無意識・無自覚に行われている言動が、部落差別解消への大きな壁になっています。

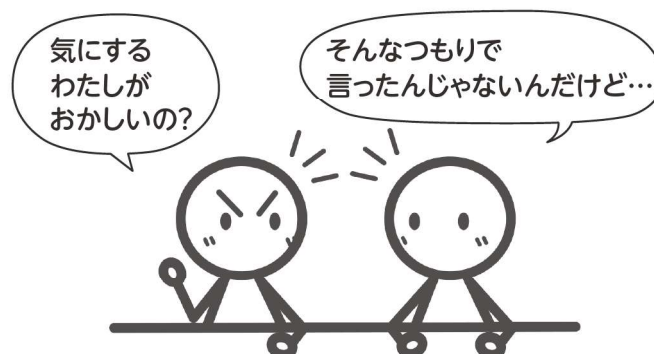
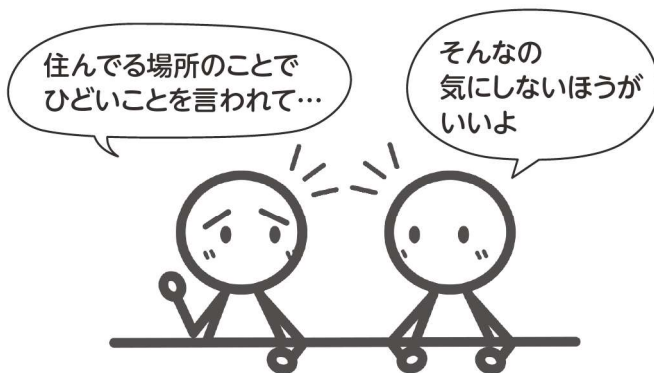
何気ない一言が当事者の心に傷をつけ、部落差別を許し広げていること、自分自身が気づかいうちに差別者になるかもしれないことを自覚しなければなりません。

根拠のない噂話や、出身地に関する探り

「あのへん治安悪いよね?」「どこに住んでるの?」「もしかして、〇〇出身?」といったような、偏見に基づいた噂話や人の出身について詮索したりする行為は、差別意識を助長し、無意識のうちに排除を生み出す可能性があります。

「そんなこと気にするの?」という無意識・無自覚な発言

差別を受けている人が苦しみを訴えた際に、「大げさだ」「もう昔の話でしょ」「私は差別しないよ」といった言動。これは、当時者の声を聞かず、差別の存在を否定することで、問題の解決を遠ざけてしまいます。



すべての人が尊重されるまちへ

これまで、マイクロアグレッションや部落差別(同和問題)と、それらが人権に与える影響について考えてきました。「まさか、自分はそんなことをしていない」と思う方もいるかもしれません。でも、マイクロアグレッションをなくしていくために大切なのは、「気づき」そして「行動」することです。

私たちができること

1. 立ち止まって考えてみよう

自分が話す言葉や、SNSでの発信、ふとした時の態度。

この言葉、相手にどう伝わるか、もしかしたら誰かを傷つける可能性はないか、一度立ち止まって相手の立場に立って想像してみたり、自分の中に偏見や思いこみがないか、相手を傷つけていないか、言葉や態度に表れていないか、振り返ったりしましょう。また、周りから指摘を受けたときは、まずは受け止めましょう。

2. 多様性を知ろう

世の中には、様々な考え方、文化、背景を持つ人々が暮らしています。

自分とは違う個性を持つ人々のことを知り、尊重することで、視野が広がり、お互いを理解し合えるようになります。

3. 学び続けよう

差別や人権に関する正しい知識とアップデートを続けることは、とても大切です。

インターネットや書籍、市の講座などを活用して、共に学び続けましょう。

4. 困ったら声を上げよう、相談しよう

もし、あなたがマイクロアグレッションや差別の被害に遭ったと感じたら、発言者の意図に関わらず一人で抱え込まずに、信頼できる人に話を聞いてもらうことや、相談窓口にご相談することなどを考えてみましょう。また、差別的な言動を見かけたら、「それは違うよ」と声を上げる勇気も大切です。

差別をなくすことは、誰もが生きやすい社会を作ること

人権が尊重される社会とは、一部の人だけが安心、安全に過ごせる社会ではありません。

性別、年齢、国籍、障がいの有無、出身、性的指向、あるいは考え方の違いなど、どんな背景を持つ人も、自分らしく輝ける社会です。

誰もが生きやすい社会は、結果として、私たちみんなが暮らしやすい社会へと繋がります。

このまちで、あなたらしく輝くために。そして、隣にいる誰かの笑顔のために。

小さな一歩から、一緒に始めていきませんか。



第38回 いのち・愛・人権のつどい

テーマ：LGBTQ+

講師：杉山 文野さん

日時：令和8(2026)年9月23日(水・祝)

12時30分 受付開始

13時00分～15時15分

場所：草津クレアホール(草津市野路6丁目15-11)

予約不要
入場無料

【杉山文野プロフィール】

杉山文野(すぎやま・ふみの) 1981年、東京都生まれ。
フェンシング元女子日本代表で、トランスジェンダー。
早稲田大学大学院教育学研究科修士課程修了。大学院卒業後、約2年間にわたり世界50カ国と南極を旅し、現地で多様な社会課題に向き合う。帰国後は、日本初となる渋谷区・同性パートナーシップ制度の制定に関わり、日本最大のLGBTQ+プライドパレードを運営するNPO法人「東京レインボープライド」の顧問を務める。2021年6月からは日本オリンピック委員会理事、日本フェンシング協会理事としても活動。社会における多様性の推進と、スポーツ界の発展に尽力。私生活ではパートナーとの間に2児をもうけ、精子提供者である友人と共に「3人親」として子育てを行うファミリースタイルも話題となった。著書に『元女子高生、パパになる』(文藝春秋)。



問い合わせ先

草津市立人権センター ☎077-563-1177(啓発担当)

草津市立人権センター ぴーぷる

- 人権啓発ライブラリー…図書、DVD、啓発パネルの貸出
- 人権講座…人権セミナー、同和問題市民連続講座 等
- つどい・集会…いのち・愛・人権のつどい(9月)、部落解放女性のつどい(11月)
部落解放青年集会(1月)、人権尊重と部落解放をめざす市民のつどい(2月)
- 人権相談…人権に関わる悩みや心配事などについて、
人権相談員(火～土曜)、人権擁護委員(月曜)、
弁護士(毎月第4火曜・要予約)が相談をお受けします。



お気軽にお寄りください

連絡先

〒525-0032 草津市大路二丁目1番35号キラリエ草津3階

●啓発担当…Tel 077-563-1177

●人権相談…Tel 077-563-1660

●教育担当…Tel 077-563-1765

●共通Fax …077-563-7070