

# 日常生活の中に潜む小さな差別の芽 ～マイクロアグレッション～

## ◆「マイクロアグレッション」とは

「小さな」「微細な」を意味する「マイクロ」と「攻撃」を意味する「アグレッション」を掛け合わせた言葉で、口にした本人に、誰かを差別したり、傷つけたりする意図があるかないかは関係なく、特定の人たちを軽視したり、侮辱するような敵対・中傷・否定のメッセージを含んだ言動を指します。

例えば、これまでに次のような発言をしたことはありませんか。

### ①外国人の容姿をしている人が日本語を話しているのを見て、「日本語お上手ですね」



- ②「女子なのに数学が得意ってすごいね」
- ③「高齢者にITの操作は厳しいよね」

①、②の発言は、一見、ほめてるように聞こえます。しかし、①の場合、受け手が日本人の容姿をしていなくとも、日本で生まれ育った日本人であった場合はどう感じるでしょうか。日本人なのに外国人扱いされる不快な気持ち、想像できますか。また、②の発言には、女性は理数系が不得意という無意識の偏見が隠れています。

③の発言は、高齢者をひとくくりに見下しているメッセージが含まれています。

こういった発言は、発言者は初めて発したものであっても、受け手は何度も同じようなことを言われているケースが多く、結果として受け手は何度も傷つくこととなります。

## ◆マイクロアグレッションは、なぜ起こるのでしょうか

マイクロアグレッションは、誰もが加害者の立場にも被害者の立場にもなる可能性があります。これを引き起こしているのは、男(女)はこうあるべきとか、外国人の容姿をしている人は外国語しか話せないはずといった、思い込みや偏見・差別が社会に根強く存在しているからです。個人の内面に刷り込まれた思い込み、偏見・差別が会話や態度に表れたとき、それがマイクロアグレッションになるのです。

## ◆マイクロアグレッションを放置するのは危険です

マイクロアグレッションの特徴は、発言者が無自覚(悪気がない)であるため、日常的に繰り返されてしまうということです。

一つひとつは小さな出来事でも、日常生活で何度もマイクロアグレッションの被害にあうと、受け手は、自分自身への否定的な感情やストレスと孤独感などで、心身の健康を害したりすることがあります。また、教育や雇用の場での不平等につながることも指摘されています。

また、マイクロアグレッションを放置しておく、やがてはジェノサイド(※1)やヘイトスピーチ(※2)などの暴力的な差別行為や社会的排除と言った、きわめて重大な人権侵害をもたらす可能性もあります。

## ◆マイクロアグレッションは防いでいける

マイクロアグレッションを防ぐポイントは、

- 1)知る(学ぶ)こと
- 2)自分の中にある差別心を自覚すること(気づくこと)
- 3)マイクロアグレッションを指摘されたら、素直に受け入れ謝罪し、改善すること、です。

マイクロアグレッションを恐れて、人との会話に臆病になる必要はありません。むしろ、様々な人と関わって、多様な価値観に触れ、「これは相手を傷つけてしまう可能性がある発言なんだ」と知れば、自分の中に潜む思い込みや偏見・差別に気づくことができます。そのように、一人ひとりが変わっていくことで、誰にとっても生きやすい共生社会を築くことができると思います。



- ※1 国民的・人種的・民族的または宗教的集団の全部、または一部を破壊する意図をもって行われる、殺害または危害などを加える行為
- ※2 特定の民族や国籍の人々を排斥し、不安や差別意識をあおる言動

参考資料:「知らずに相手を傷つけてしまう言動「マイクロアグレッション」を防ぐには? 専門家に聞いた」(日本財団ジャーナル)

# 国民年金は いつ・どのような時にももらえるの?

年金事務所から送付する各種通知書をご確認ください

## ◆「ねんきん定期便」

「ねんきん定期便」は、年金制度への理解を深めることなどを目的に、毎年誕生月に、保険料納付の実績や将来の年金給付に関する情報が記載され送付されます。「ねんきん定期便」は年齢によって形式や記載される内容が異なります。年金を正しく受給するために、記録に「もれ」や「誤り」がないか確認をお願いします。

「ねんきん定期便」は郵送だけでなく、「ねんきんネット」の電子版でも確認できます。ぜひご利用ください。

## ◆年金額改定通知書・年金振込通知書

区分	送付型式	内容	備考		
毎年	50歳未満	はがき	直近一年間の情報	これまでの加入実績に応じた年金額	誕生月に郵送
	50歳以上			年金見込額	
節目の年	59歳	封書	全期間の年金記録情報	年金見込額	
	35歳・45歳			これまでの加入実績に応じた年金額	

毎年6月に一年分の「年金支払額」などをまとめてお知らせする通知。

▶送付対象者:年金を受給している人

▶送付時期:毎年6月上旬ごろ

※年金振込額や受取金融機関に変更があった場合には、振込月上旬ごろに通知が届きます。

## ◆公的年金などの受給者の扶養親族等申告書

年金から源泉徴収される所得税について、配偶者控除など、各種控除を受ける際に必要な申告書。

▶送付対象者:老齢年金などを受給している年金額が65歳未満の人は108万円以上、65歳以上の人は158万円以上ある人

※各種控除に該当しない人は、扶養親族等申告書を提出する必要はありません。

各種控除が受けられない可能性がありますので、申告書に記載してある提出期限内に必ず提出してください。詳しくは年金事務所のホームページをご覧ください。

## ◆社会保険料控除証明書

年末調整または確定申告時に必要となる国民年金保険料納付額の証明書。

▶送付対象者:1月1日から12月31日までの間に国民年金保険料を納められた人

▶送付時期:毎年11月初旬ごろおよび2月の初旬ごろ

国民年金保険料は、所得税や住民税の申告で全額が社会保険料控除の対象となります。

年末調整や確定申告の際には必ずこの証明書が領収証書を添付してください。



広告

新卒採用

## 歯科衛生士になりませんか?!

- ☑ 2025年度夏 移転リニューアル
- ☑ 移転新規開業 増員のため
- ☑ 県下最大規模の医療法人施設

奨学金制度あり ※学費の一部を負担

- ・社会保険・年2回賞与あり・年3回昇給のチャンスあり
- ・完全週休2日制・年間休日120.5日・退職金あり

専門学校卒

¥252,000~

---

大卒

¥272,000~

中途採用

経験者も随時募集中!

一般

¥260,000~

---

幹部候補

¥335,000~

※経験により相場に応じます

**徳治会歯科医院**

【旧吉永歯科医院】 TEL: (訪問)0964-32-5899 (来院)0964-32-5801

広報うとへの広告については、販売代理店の株式会社ウィット(☎072(668)3275)へ。\*広告内容などは本市が推奨するものではありません。