

映画『ハーフ』上映会及び対談会報告 (マイクロアグレッションについて)

外国人の権利に関する委員会 委員 林 純子 (68期)

2026年3月9日、会員向け研修会として、オンラインで映画『ハーフ』上映会と対談会を行った。同映画は、日本と外国にルーツを持つ「ハーフ」たちが、自身のルーツと向き合い、日本社会でどう生きるかを追った2013年制作のドキュメンタリーである。上映後、出演者の一人である矢野デイビット氏（一般社団法人Enije代表理事、明星大学客員講師）と筆者が、マイクロアグレッションをテーマに対談した。以下、その要旨を報告する。なお、同映画は2026年6月時点において、Amazon Prime Videoなどで視聴可能である。



筆者と矢野デイビット氏 (右)

林：映画から、「外国にルーツを持つ人」と一言で言っても、背景も経験も直面する問題も異なり、一括りにはできないことが伝わったと思います。対談では、マイクロアグレッションと呼ばれる悪意はなくても相手を傷つける言動に焦点を当てたいと思います。これは、日常の些細な言葉や行動で、意図の有無にかかわらず、特定の人や集団を標的にし、人種、ジェンダー、性的指向、宗教などを軽視・侮辱する言動のことを指します。

矢野さんは、お父さんが日本人、お母さんがガーナ人で、6歳で来日されてから40年近く経ちますが、今でもマイクロアグレッションを受けることはありますか。

矢野：日常的にあります。「日本語が上手ですね」「日本人より礼儀正しいね」「お箸の使い方が上手ですね」「漢字が読めるんだ」などと言われます。

林：相手は褒めたつもりだと思いますが、言われたらどう感じますか。

矢野：みんなと同じようにこの国で育ったのになぜ褒められるのか、日本人として同じ前提に立っていない、自分は他の人たちと同じだと思われていないのだと感じます。「漢字が読める」と褒められる一方、間違えると「デイ

ビットだから難しい漢字は仕方ないよ」と言われることもあります。単なるミスでもそう慰められると、やはり同じ前提で見られていないと感じます。

林：それが繰り返されると疎外感に繋がりますね。外国にルーツを持つ子どもには、外国に滞在したり、同じように外国にルーツを持つ人たちと集まるなど、「自分は特別（異質）ではない」と感じられる経験が大切で、映画でもその重要性が語られていました。公立小学校で自信をなくして吃音が出るようになってしまっていた少年が、ルーツを持つ国に滞在した後、日本のインターナショナルスクールに転校することで、自分のルーツに自信を持ち、のびのびとした姿になっていたのが印象的でしたね。

矢野：アフリカ系の外見から「スポーツが得意でしょう」と決めつけられることも多いです。私は実際スポーツが得意なので傷つくことはありませんが、得意でない人には怖いはずです。同じくアフリカ系の友人には、小学生の頃日本に来た際、足が速いと決めつけられてリレーのアンカーにされ、結局何人にも抜かされてしまった人が

います。勝手に期待され、勝手にがっかりされ、本人も自分に失望する辛い経験でした。「英語が話せそう」と思われ、話せないと驚かれたりがっかりされたりすることもあります。このような経験を繰り返すと、自己肯定感が下がり、周囲の期待を過剰に意識して、自分の軸で生きることが難しくなります。

林：自分の内側からでなく、周りから自分が形作られてしまうということですね。逆に、例えばスポーツで結果を出した場合はどうでしょうか。

矢野：努力して結果を出しても、「アフリカ系だからできて当たり前」「ずるい」と言われます。努力を見ても褒められないのはとても辛いですね。

林：子どもの頃、傷ついた時に優しい言葉をかけてくれる大人もいたと思いますが、どう感じていましたか。

矢野：嫌なことを言う大人が多く、ごく一部の人の優しい言葉だけを信じることはできませんでした。綺麗事や嘘のように思えたのです。また、「気にしないでいい」「考えすぎだ」と言われても、傷ついている事実は変わりません。悩みを受け止めてもらえず、余計に傷ついてしまうこともありました。

林：傷つけられたうえに、「気にする自分が悪い」と思われるのは辛いですね。

マイクロアグレッションは、加害者に悪気がない場合が多いからこそ、「偏見だ」「傷ついた」と指摘するのは難しいと思います。矢野さんはどうしていますか。

矢野：私はできるだけ指摘するようにしていますが、多くの人は「めんどうな人」と思われるのを避けて笑って流していると思います。ただ、流し続けると、傷つく自分のほうがおかしいと感じたり、自分に原因があると思うようになってしまいます。

林：第三者がいる場面ではどうでしょうか。

矢野：第三者が指摘してくれることは滅多にありませんし、マイクロアグレッションだと気づく人は少ないと思います。でも、本人が言うのが角が立ちやすいので、その場で第三者が「今のは偏見だよ」「少し違うのでは」と添えてくれると、お互いが認識を持ててよいと思います。

林：気づいた時に指摘するのは面倒かもしれませんが、私

たちは、自分が聞き流してしまうことで、周囲の偏見を正当化し、被害者を傷つけてしまう危険性を自覚する必要があるように思います。特に学校の先生など影響力が大きい大人が聞き流してしまうと、子どもたちはお墨付きが与えられたと感じてしまうでしょう。

矢野：それに、指摘をすることは、相手の人間性を信じることでもあると思います。その場ではわからなくても、心の中で変化が始まるかもしれません。空気を読んで何もしないことは、その人の成長の機会を奪うのだと思います。私は相手を信じて向き合って生きていきたいと考えています。

林：それでは、私たち自身が無自覚にマイクロアグレッションをしてしまわないためには、何に気をつければよいでしょうか。

矢野：これについては林さんのご意見を伺いたいです。

林：私は「大きい主語」で考えないことが大事だと思います。「〇〇人は」などと類型化せず、目の前の一人ひとりを見ることです。「日本語が上手ですね」も、勉強中の留学生に対して言うのと日本で育った矢野さんに言うのでは意味が異なります。相手を見て、その言葉に根拠があるか一瞬考える意識が必要です。

もし自分がマイクロアグレッションをしてしまった場合には、どうしたらいいですか？

矢野：まずはその場で「あ、今のは偏見だよ、ごめん」と言うのが一番です。家に帰ってから気づいたなら、次の日に「昨日のは間違っていた。傷つけていたらごめん」と謝ればよいと思います。そう伝えることで、相手は「自分が傷ついたことに気づいてくれる人がいる」と思えますし、何かを正したり思いを伝えたりしてよい世界なのだと認識できます。もちろん、それは決して簡単なことではないと思いますが。

林：言われた側がマイクロアグレッションだと気づいていない場合もありますから、言語化してもらうこと自体にも意味がありますね。難しいことですが、面倒がらず向き合い、言葉にしていくことが、マイノリティや子どもたちへのしわ寄せをなくすために大切だと分かりました。本日は貴重なお話をありがとうございました。