



定義

人種差別: 特定の人種が他の人種よりも優れている、または劣っているという持論です。人種差別は直接的で露骨な場合もあれば、より間接的で微妙な場合もあります。

外国人恐怖: 外国人や異なる文化の人々、または見知らぬ人に対する恐れや憎しみを指します。

マイクロ・アグレッション (些細な攻撃): 日々のありふれたやり取りの中の侮蔑的な行為で、人種のマイノリティに属する人々に対し、否定的な印象を植え付けるもののことです。必ずしも意図的とは限りません。

何が起きているのでしょうか？

COVID-19の世界的流行により、アジア系アメリカ人に対する隠れた人種差別的意識や恐怖・嫌悪感が浮き彫りになり、彼らに対する差別的言動や身体的暴力の事例が劇的に増加しました。

4月中旬時点で、COVID-19に関連する1500件以上の対アジア人差別の事例が報告されています。

- 身体的暴力: マスクを身につけたアジア人女性が、ニューヨーク市内の地下鉄の駅で殴る、蹴るなどの暴行を受けました。(2月5日)
- 刃物による傷害事件: ビルマ系アメリカ人男性と子供2人が、テキサス州のサムズクラブで刺されました。(3月14日)
- アシッド・アタック (劇物による攻撃): ブルックリンで、ゴミ出し中のアジア人女性が強酸を掛けられる被害に遭いました。(4月5日)
- 言葉の暴力(暴言、悪態などの心理的暴行): カリフォルニア州のレストランで誕生日祝い中のアジア人家族が、差別的な言動による嫌がらせを受けました(7月6日)

人種差別に遭遇した場合、しばしば以下の心理的反応が起こります:



恐れ



怒り



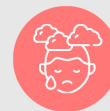
不満・
失望感



困惑



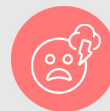
恥辱



自尊心の
低下



抑うつ
気分



不安



何故これらの事件が起きているのでしょうか？

アジア人に対する否定的な固定観念は、決して新しいものではありません。1800年代、アジア系民族がアメリカへの大規模な移民を開始して以来、彼らはメディアや医学雑誌、政府当局等によって「汚れて病んでいる『黄禍(黄色い危険物)』」として取り扱われてきました。

「黄禍(黄色い危険物)」の烙印は、1950年代に「モデル・マイノリティ」と、過度に単純化されたレッテルに置き換えられました。一見ポジティブな変化として捉えられるかもしれませんが、これはアジア系民族の多様性を否定したり、マイノリティに属する他の非アジア系民族との不和や対立を打ち立てるだけでなく、アジア系民族に対して実際に起きている差別の影響を過小評価してしまいます。

COVID-19の大流行は「モデル・マイノリティ」と、一度は理想化された民族が、容易に「黄禍(黄色い危険物)」として、一般大衆から再び烙印を押されてしまうことを明確にしました。このパンデミックは、健康や経済への悪影響、先の見えない不安や将来の不確実性など、世界中のほぼ全ての人々に大きな混乱をもたらしました。不安と恐怖に対する一般的な心理的防御反応として、怒り、および怒りの矛先となる非難対象を見つけたいという欲求が生じることがあります。このウイルスは中国の武漢で最初に発生したため、この憤怒は中国の人々、ひいてはすべてのアジア人に向けられてきました。政治家による「あの中国のウイルス」などの言葉の使用も、アジア系民族に対する一元的で否定的な固定観念を更に強化する結果をもたらしています。

人種差別によるトラウマ:

人種差別や差別的待遇を受けることは、心理的および身体的健康の両方に害を及ぼし、恐怖や不安、回避反応、「将来の攻撃」に備えた過剰な警戒態勢をとるなどの心的外傷後ストレス反応を引き起こす可能性があります。

「こころの健康」への影響:

アジア人は日常生活の中で、マイクロ・アグレッション(些細な攻撃)に晒されています

- “Where are you really from?” 「本当はどこ国の出身なの？」
- “You must be good at math” 「きっと数学が得意なのね」
- “You’re a cute obedient woman” 「可愛くて従順な女性なんだね」
- “I can’t tell you people apart” 「アジア人は全員同じ顔に見えます」
- “You’re not really a minority” 「本当の意味での少数派民族ではないよね」

マイクロ・アグレッション(些細な攻撃)、人種差別、外国人恐怖は健康に害を与えます

- 自尊心の低下と否定的な固定観念の内在化
- 希死念慮を含む、不安や抑うつ気分の症状
- 心臓病や痛みなど、体の病気の悪化
- 移民の世代よりも第2世代(移民の子女)の方が、差別を感じやすく、影響を受けやすい傾向にある

何ができますか？



互いに支え合いましょう

主観的・心理的な「安心感」を保つ

- 身体的暴力の有無に関わらず、人種差別は直接的な襲撃として捉えられます。
- 安全を確保し、心理的な安心感を育みましょう。
- あなた自身をよく理解し、支えてくれるコミュニティに身を置きましょう。
- 家族などの愛する人々や尊敬するメンター、支援団体の仲間(例 Asian American Alliance: アジア系アメリカ人同盟)、または特定の信仰に基づく組織と積極的に関わりを持ちましょう。

セルフケアを実践する

- 不安を感じることは、強い精神的ストレスに対する正常な反応であることを認識しましょう。アジア人に対する襲撃をメディア上で見ることも「代理トラウマ」として、強い精神的ストレスになります。
- 生活において自身でコントロールできる要素を特定し、それに集中しましょう。
- 基本的な欲求を満たしましょう(食事、運動、睡眠等)。
- リラックス効果のある趣味や習慣を継続しましょう。
- 必要に応じて専門家の助けを求めましょう。

差別や憎悪に基づく事件に遭遇した場合、ご自身の安全を確保した上で、適切な組織(警察、A3PCON (Asian Pacific Policy & Planning Council)などの国家に登録されている機関)に報告・相談してください。(例 A3PCONの「ストップAAPI(Asian American Pacific Islander)ヘイト報告センター」)

これらの事件を報告することは、実際に差別による被害が出ている証拠となります。被害報告は、公共機関や政策立案者が差別に対処するためのインセンティブになると同時に、難しい現代の社会情勢の中で、我々自身が人生における自己主体感を失わないためのヒントとなります

人助けをしましょう



- 人種差別を目撃した場合、声を上げましょう。
- 差別による事件に直面した際、適切に対応できるよう、バイスタンダー(目撃者)訓練を受けましょう。
- 被害者に手を差し伸べましょう。
- 他の虐げられているグループと手を組みましょう。

コミュニティを支援しましょう



- 学校や職場でパネルディスカッションを開くなど、差別に対する問題意識を常にもち、積極的に話題に挙げましょう。
- 私たち自身の弱さをさらけ出し、否定的な経験を互いに共有することにより、内在化してしまった差別を正すきっかけをつくることができます。またお互いの手を取り、共に問題意識を提唱することによって、将来的により多くの人種差別による被害を防ぐことができます。



The MGH Center for
Cross-Cultural Student
Emotional Wellness



HARVARD MEDICAL SCHOOL
AFFILIATE

We support the emotional wellness and long-term success of students.

Please visit our website for authors, references and related resources:
<https://www.mghstudentwellness.org>