

1 マイクロアグレッションという言葉

日常生活の中で私たちが「ふつう」として使っている言葉が、誰かを差別したり、傷つける意図があるなしに関係なく、対象になった人やグループを軽視したり、侮辱したりするような敵対・中傷・否定のメッセージを含んでいることがあります。そのような表現や言葉をマイクロアグレッションといいます。それによって、その言葉を受け取った人に心理的なダメージを与えることがあります。これは克服すべき課題として、指摘されてきています。

マイクロアグレッションは私たちの日々の生活の中で「ふつう」に語られる場面が多くあり、発した本人もその問題性（加害）に気づかないという特徴があります。

これらの言動の背景には、肌の色や文化、ジェンダー、民族など自分と異なる（と思っている）他者に対する無意識の偏見や蔑視が含まれており、対象とされた他者を深く傷つけるところに問題があります。マイクロアグレッションをしてしまうこととその人の善良さは直接には関係なく、「個人の問題」や「心の問題」ではなく「社会の問題」としてとらえることが重要です。

おうちで食べたい給食レシピ！
「さばのおろしソース」

さば4切れ分

さばの切身……………4切れ

片栗粉……………適量

揚げ油……………適量

A だいこん（おろす）……………140g

砂糖……………小さじ2

みりん……………小さじ2

しょうゆ……………小さじ4

酢……………小さじ2

B 片栗粉……………小さじ1

水……………小さじ2



【作り方】

① さばは水気をとって、片栗粉をまぶします。180°Cくらいの油で揚げます。

② おろしソースはAをすべて合わせて鍋に入れます。中火で加熱してふつふつしてきたりBの水溶き片栗粉を入れてとろみをつけます。

③ 揚げたさばにソースをかけてできあがり。魚はさばのほかにぶりや白身魚でもおいしいです。また、焼いた鶏肉などにかけてもいいです。

ひとくちメモ



魚は揚げると皮や骨がパリッとして、魚を苦手とする子たちも食べやすくなります。青魚にはDHAやEPAなど脳の働きを手助ける成分が入っているので給食ではさばのほかにいわしやあじなども使います。

2 具体的な例から自分を振り返る

自分の言動により、言われたりされた当事者がどのように感じるかに思いを馳せ、自分が偏見や優越感を持っていないかを疑い、振り返る姿勢がスタートになると思います。次のような言動の例から考えてみましょう。

- ・「自分の周りにはLGBTQ+の人はないけど」
 - ・「身近にそういう人がいたら認めてあげたいと思った」
 - ・「涙をふくためにハンカチを使うと『女子力高いね』と言う」
 - ・「男性が家事をすると『すごい』『えらいね』と褒める」
 - ・「会議等で時間がない時に『てみじかに…』と前置きする。雨の日に来てもうる時に『あしもとわるいなか…』とお礼を言う。」
- これらの例を見ると、私も何気なく発言していたかもしれません。自分事として考えることができました。みんなも自分の言動を振り返ってみませんか。
～「月刊同和教育でいい」より引用～



文芸広場

肥後狂句

のさつとる 先祖の土地のお陰たい 池田
のさつとる 貧乏神に取りつかれ 高木せいや 茜
のさつとる 旨か處はかつさらい 二瀬 桔梗
のさつとる 芸も無かてちゃ七光り 庄山 道草
のさつとる 酔つて候 やつと本音が言えました 福永すみれ
一度だけなら 追うように来た震度七 石原かわせみ 井上りんどう

一度だけなら 許したおるが馬鹿だった 濑上 歌子
一度だけなら 打った麻薬が常習に 池上 沢庵
一度だけなら 醉つて候 歩く姿もちどり足 庄山 道草
一度だけなら 醉つて候 歩く姿もちどり足 石原かわせみ
一度だけなら 蒼焼きの目いつも同じ向きをして 岩田 俊一
一度だけなら どんどんやバーベキューで雪の降る 本田美穂子
一度だけなら 赤帽子かぶる地蔵に残り雪 明 誠一
一度だけなら 文鎮を真一文字に筆始め
一度だけなら 蝶梅を透けし光の柔らかし
一度だけなら A Iの一人カラオケ雪の降る
一度だけなら 蘇る天守瓦に初明かり
一度だけなら 店頭は正月用の銘酒かな

一度だけなら 蟹焼きの目いつも同じ向きをして 岩田 俊一
一度だけなら どんどんやバーベキューで雪の降る 本田美穂子
一度だけなら 赤帽子かぶる地蔵に残り雪 明 誠一
一度だけなら 文鎮を真一文字に筆始め
一度だけなら 蝶梅を透けし光の柔らかし
一度だけなら A Iの一人カラオケ雪の降る
一度だけなら 蘇る天守瓦に初明かり
一度だけなら 店頭は正月用の銘酒かな

かなしき原俳句会

和水町公民館図書室だより

問 中央公民館図書室
三加和公民館図書室☎0968・86・2022
☎0968・34・3047

開館午前9時～午後10時（年末年始除く） 1回につき1人5冊まで、2週間借りることができます。

二十四節気の1番目にあたる「立春」の頃はまだまだ寒い時期ですが、梅の花もほころび、木々も次第に芽吹き始め、春の足音が聞こえてきます。

心も少しウキウキしてきますね。

今月は、年を重ねても人生を笑顔でわくわくしながら上機嫌で暮らすための本です。春の訪れとともに縮こまつた体をほぐして楽しみましょう！



「70代高齢女子
今日も元気で
歩きます」

凛@高齢女子
(KADOKAWA)

70代でTwitterを始めた凛@高齢女子さん。ヘッダーやアイコンを作るときに「年寄りのは作れない」と断られたそうです。「思い立ったら即行動」の信念のもと何にでも挑戦する凛@高齢女子さんは、若い人だけでなく、いくつからでもあきらめず輝く生き方はできると思うと言われます。



「老いを楽しむ
人生の言葉」

和田秀樹
(Gakken)

60代になると、誰でも老いによるさまざまな変化が生じてきます。記憶力、思考力、体力、意欲、気力の低下…。行く末の漠然とした不安からくる“生きにくさ”どれも“衰え”という変化です。

この本は老いがもたらす生きにくさを解消し、人生後半を楽しく、上機嫌で暮らすための思考法や物事の見方を端的に示す言葉をコンパクトに分かりやすくまとめてあります。一はじめより

