

のがみ公民館たより

発行：2026（令和 8）年 9 月、野上公民館

ここ数年でよく見聞きするようになった言葉のひとつに「ルッキズム」があります。

容姿や身体的特徴で人を判断・差別することを指す言葉で外見至上主義とも訳されます。

昔から学校や家庭で、「人を見た目で判断してはいけないよ」と言われてきたので、「ルッキズム」が良くないことであるは、なんとなく理解できます。

英語の look（見た目）と ism（主義） をもとにした造語です。

たとえば次のようなものです。

〇見た目が良い人のほうが有利だと決めつける

〇体型や顔立ちをからかう

〇容姿だけで性格や能力まで判断する

近年、SNS やメディアの影響もあり、私たちは日常的に「見た目」を意識する機会が増えています。ルッキズムは特定の人だけの問題ではなく、社会全体に根付いた価値観として、誰もが知らず知らずのうちに影響を受け、加担している可能性があります。

（1）ルッキズムは悪いこと？

外見を気にしたり、見た目を磨いたりすること自体は、ルッキズムではありません。

ルッキズムが問題になるのは、外見を理由に人を差別したり、「見た目が良い人は優れている」という価値観を他者に押し付けたりする場合です。

自分自身が外見を大切にしたいと思う気持ちまで否定する必要はありません。

（2）つい見た目を気にしてしまいます。

見た目を気にしてしまうのは自然なことです。ただし、自分や他人を外見だけで評価したり、見た目を理由に優劣をつけてしまったりする場合は、ルッキズム的な考え方が含まれている可能性があります。

（3）外見をほめることはよくないのですか？

外見をほめること自体は悪くありません。ただし、相手によっては外見に触れられることを負担に感じる場合もあります。

ほめる前に「この人は外見について触れて大丈夫だろうか」と一度考えてみることが、相手を尊重するコミュニケーションにつながります。

相手の外見をほめたいという気持ちを持つのは、多くの場合、相手と自分の距離を縮めたい、

仲良くなりたいという思いがあるときです。その方法として、本当に相手の「外見」をほめることが有効なのか？　目につきやすい「外見」以外のほめるべきところもあるのではないか？　ということも考えてみましょう。

ルッキズムは社会全体に根付いた問題であり、すぐに解消できるものではありません。
大切なのは、外見に関する悩みや違和感を否定せず、まずは受け止めること。そして、「これは本当に自分が望んでいることなのか」と、少し立ち止まって考えてみることです。

ルッキズムの根っこにあるのは、本人が正しいと思っているものの、実際は思い込みによる評価に基づくことにあります。自分たちが正しいと思い無意識に下している評価に、バイアスがかかっているもので、心理学では「アンコンシャスバイアス（無意識の偏見）」と呼ばれています。
外見を大切にしたい気持ちも、今の自分を受け入れたい気持ちも、どちらも間違いではありません。無理をせず、自分のペースで向き合っていきましょう。

☆認知症の日／認知症月間（世界アルツハイマーデー／世界アルツハイマー月間）

1994年「国際アルツハイマー病協会」（ADI）は、世界保健機関（WHO）と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心に認知症の啓発を実施しています。
また、わが国でも2024年1月に施行された「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」において、国民の間に広く認知症についての関心と理解を深めるために、毎年9月21日を「認知症の日」、9月を「認知症月間」と定めています。

なぜ9月21日なの？

1994年9月21日、スコットランドのエジンバラで第10回国際アルツハイマー病協会国際会議が開催されました。会議の初日であるこの日を「世界アルツハイマーデー」と宣言し、アルツハイマー病等に関する認識を高め、世界の患者と家族に援助と希望をもたらす事を目的としています。



野上公民館では、月間にちなんで書籍や資料を展示しています。（30日まで）
ぜひ、お立ち寄りください