

ルッキズムについて考えよう



ルッキズム (lookism) とは

人を外見で判断し、差別したり偏見^{へんけん}を持ったりすることを指す言葉です。

日本は、ルッキズムが根付いた国です。例えば、「太っている人は痩せている人より劣^{おと}っている」とか、「二重^{ふたえ}の人は一重^{ひとえ}の人より価値がある」などです。

そもそも生まれ持った顔^{こうそ}の構造や体格、体質^{はだ}、肌の色は自分で選べるものではありません。生まれつき二重の人がいれば、目が小さい人もいます。背の高さや声の質もそれぞれです。

近年はSNSの普及も影響^{ひかり}し、誰もが簡単に他人との比較ができるようになり、より多くの人にとってルッキズムが身近になっています。

若者を中心として、ルッキズムによる心身^{しんしん}への悪影響^{あくえいきやう}が増え、深刻化^{しんこくか}しています。



ルッキズムからの解放



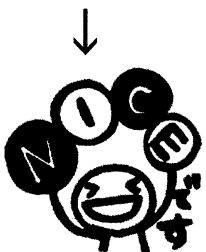
相手が外見ばかりを評価^{ひやうか}し、マウントをとろうとしてくる場合、どんなコミュニケーションをとればよいでしょうか。もちろん！自分の外見に原因を求める必要はありません。



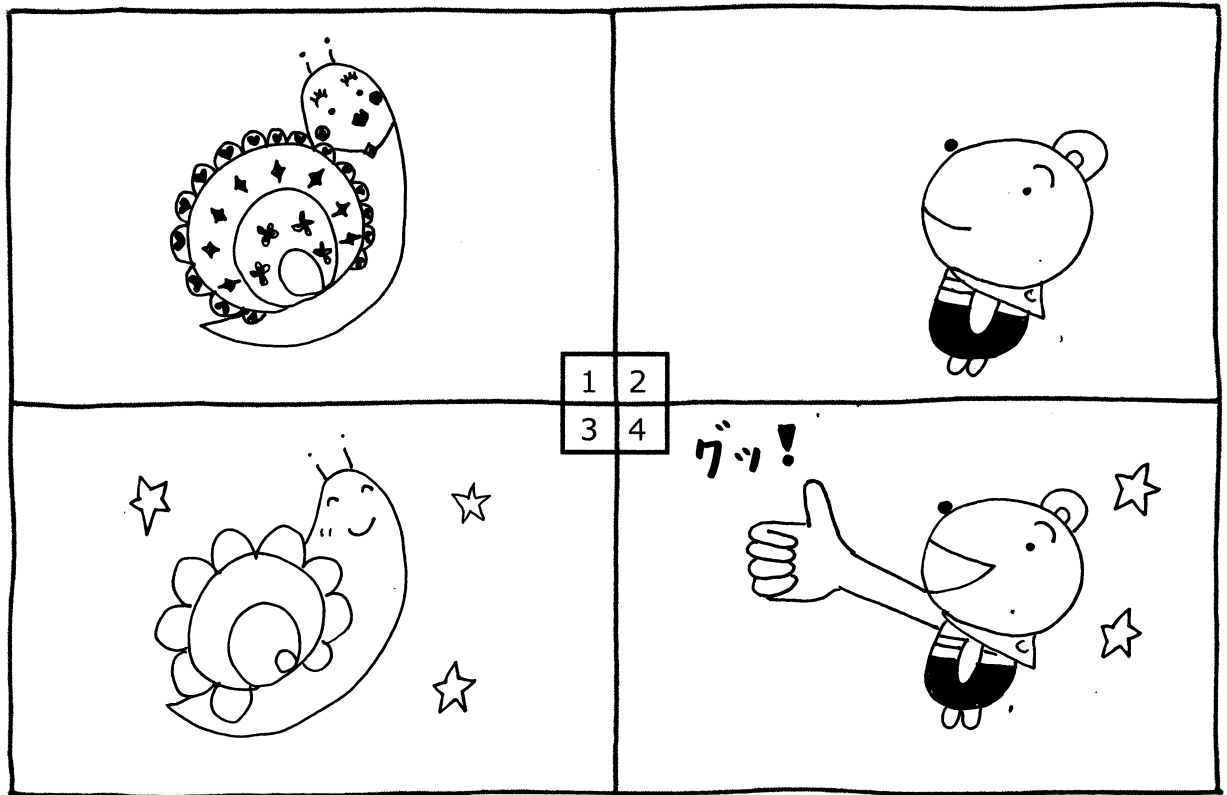
「無視する」というのも1つの方法ですが、もう一歩勇気を出して「その態度^{たいど}はあまり良くないと思います」とやんわり伝えてみましょう。相手は簡単には変わりませんが、あなたが勇気をもって伝えることは大きな意味があります。



そしてその相手とは別に、自分が安心できる関係を見つけ、それを少しずつ深めましょう。安心できる場所があるとメンタルヘルスを保つことができます。



たくさん話をしたり、一緒にいろいろなことをして信頼^{しんらい}できる関係ができてくると、お互いの外見はあまり気にならなくなります。外見が一番ではなく、その人の内面の美しさが分かりますし、自分の内面の美しさも伝わります。



な が お ま さ けし ょ う
笑顔に勝る 化粧なし

保健室では、来室した人の^{ぜんしんしょうじょう}全身症状を観察します。もちろん、顔色も見ます。

その時に、「あれ？」と思うことがあります。「身だしなみ」以上に、手加えられていて、そこまでなくても十分ステキなのに…と。



たれだ、ち?!

外見も大事ですが、ぜひ中身も^{みが}磨いて、
化粧に勝る笑顔を見せてほしいなと思います。

