

# コロナ禍から見えるくらしと人権 ～これからの社会を考える～

法政大学キャリアデザイン学部教授 上西充子

2020年10月27日(火)

岩手県消費者大会

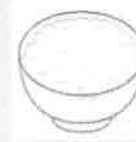
1

# 自己紹介



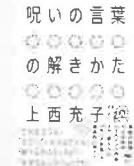
『大学生のためのアルバイト・就活トラブルQ&A』

石田真・浅倉むつ子との共著、旬報社、2017年



「ご飯論法」  
2018年

新語・流行語大賞  
トップテン受賞



『呪いの言葉の解きかた』

品文社、2019年



『国会をみよう 国会パブリックビューイングの試み』

集英社クリエイティブ、2020年

2

3

# 今日のお話

1. 正しい情報を得るには／適切な自己判断ができるには
2. コロナ禍に乗じた相互監視社会にしないためには
3. 私たちはどう行動すべきか／

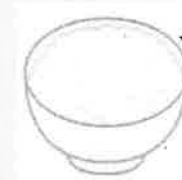
批判されることへの恐れにどう対処するか



3

# 1. 正しい情報を得るには／ 適切な自己判断ができるには

～「ご飯論法」と絡めて～

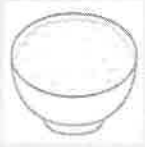


4

## ご飯論法とは

Q.「朝ごはんは食べなかったんですか？」

A.「ご飯は食べておりません(パンを食べたことは黙っておきます)」



※ 不都合な事実を相手に気づかれないように巧妙に隠す手法

5

## 気づきにくい「白い嘘」

- ・ 黒い嘘 : 事実と異なることを語る
- ・ 白い嘘 : 大事なことをあえて語らない



(例) 会社説明会で

「完全個室の真新しい社員寮があります」(でも、既に満室で入れません)

「若さあふれる職場です」(離職率が高く、ベテランが育っていません)

※ 「ご飯論法」という名づけにより、「白い嘘(=隠されたパン)」に注意が向く

6

4

## 「ご飯論法」の横行

- ・ 不都合な事実が存在しないかのように装う
- ・ 不都合な事実在世間の目が向くのを避ける
- ・ 不都合な事実について、追及を回避する
- ・ 不都合な事実について、責任を取ることを回避する



→何も問題はないかのように装うが、隠された不都合な事実こそ大事

7

## 国会答弁に見る「ご飯論法」(1)

2019年11月8日参議院予算委員会「桜を見る会」

<田村智子議員>

招待枠を自民党の中で割り振っているのでは？



<安倍晋三首相>

私は、主催者としての挨拶や招待者の接遇は行うのでありますが、招待者の取りまとめ等には関与していないわけでありませ



8

## 国会答弁に見る「ご飯論法」(2)

2018年5月23日参議院予算委員会「働き方改革」

<過労死家族会の意向を柚木道義議員が代弁>  
過労死の悲劇を二度と繰り返さないために、  
高度プロフェッショナル制度は法案から削除を



<安倍晋三首相>

過労死の悲劇を二度と繰り返さないため、  
時間外労働の上限規制などを内容とする  
働き方改革関連法案の成立に全力をあげる

働き方改革 関連法案	規制強化	時間外労働の上限規制
	規制緩和	裁量労働制の拡大(→削除) 高度プロフェッショナル制度の創設

9

「隠されたパン」に気づき、  
適切な判断ができるために

1. もとの情報を調べる／もとの情報に接する
2. 信頼できる情報源を活用する
3. 有識者の話を聞く
4. 信頼できる人に話してみる／信頼できる人とつながる



10

5

## もとの情報を調べる／もとの情報に接する

(例) 国会パブリックビューイング (YouTubeに映像記録あり)

国会審議のやりとりを、編集せず切り出して  
街頭で解説つきで上映

(※インターネット審議中継映像を利用)

(※国会会議録もネットに公開)



2018年10月7日 松本駅前

11

## 信頼できる情報源を活用する(1)

- ・ 情報は、タダでは作れない。イメージではない客観情報に目を向ける  
(例) 就職活動の場合
- ・ 無料: 就職ナビサイト(リクナビ、マイナビ、等々)
- ・ 有料: 就職四季報(東洋経済新報社)(税込み2,090円)

(『就職四季報』商品情報より)

欲しいのは「宣伝」じゃない、「ホント」の情報!

掲載料をもらわず客観・中立的な立場で制作しているので、  
会社が出したがる「離職率」や「有休取得状況」なども掲載。  
イメージだけでは見えてこない会社の全容がわかります。



12

## 信頼できる情報源を活用する(2)

- ・ 良質な情報を生み出し続ける仕組みを買い支えつつ活用する  
新聞: 記者の給料、記者が育成される社内環境、新聞社というインフラ  
書籍: 出版社、書店、著者、編集者……
- ・ 朝日新聞デジタル : シンプルコース 月額980円  
・ 毎日新聞デジタル : スタンダードプラン 月額980円
- ・ ツイッターで主要メディアのアカウントをフォローしてみる  
・ 無料の情報だけに接していると……?



13

## 有識者の話を聞く

- ・ どのような経歴の人か
  - ・ どのような本を書いている人か
  - ・ 出典を示しているか
  - ・ 間違ったときに素直に訂正できる人か
  - ・ どのような人とつながっている人か
- ※ 根拠なく断定する人や、根拠なく「真実」を語る人、冷笑的な人などに注意



14

## 信頼できる人に話してみる/ 信頼できる人とつながる

- ・ 信頼できる人に話してみることによって……
  - ・ 自分の思いこみに気づける
  - ・ 関連する情報が手に入る
  - ・ 関心のある人とつながることができる
- ・ ツイッターのフォローも有効
  - ・ 同じ関心を持つ人と、緩くつながる
  - ・ ツイッターでは、論争は避ける



15

## 2. コロナ禍に乗じた相互監視社会に しないためには

～人と人との関係性が問い直される中で～



16

## 問題は見えにくくなっている

### 【3・11の場合】

「ただちに健康に影響はない」(枝野幸男官房長官)

「(汚染水は)アンダー・コントロール」(安倍晋三首相・五輪招致時)

### 【コロナ禍の場合】

「(アベノマスクで)不安はパッと消えます」(佐伯耕三首相秘書官)

見直されない五輪開催/Go To Eat/ Go To Travel

17

## 問題は顕在化・深刻化していくか？

「9月の自殺者 全国で1805人 女性が大幅に増加 警察庁」

NHKニュース 2020年10月12日

先月、自殺した人は全国で合わせて1805人で、去年の同じ時期より143人増えたことが分かりました。ことし7月以降、3か月連続で去年の同じ時期よりも増えていて、国は新型コロナウイルスの感染拡大などの影響について分析を進めています。

警察庁によりますと、先月自殺した人は速報値で全国で1805人となっています。

これは去年の同じ時期に比べて143人、率にして、8.6%増加しました。

男女別では、男性が去年よりも0.4%増えて1166人、女性が27.5%増えて639人となっていて、特に女性の自殺者が大幅に増えています。

18

## それぞれの人が持つ“溜め”の違い

・湯浅誠『反貧困』(岩波新書、2008年)

<“溜め”とは>

・外界からの衝撃を吸収してくれるクッション

・エネルギーを汲みだす諸力の源泉

<自覚されにくい“溜め”>

※「やればできる」「甘え」の残酷さ

お金(収入、貯蓄)、頼れる家族、安定した雇用、学歴、経験に基づく自信……



19

## 奥田知志さんが語る「自助、共助、公助」

「まずは自助、机上の空論」ホームレス支援のNPO代表

(朝日新聞デジタル、2020年10月17日)

・「違和感があるのは「自助、共助、公助」という順番なんです」

・「本当の意味で自助を大事にしようと思ったら、共助と公助が自助と横並びになければならない。これら三つが補完し合い、一つになって支えていくのです」

20

## 世界人権宣言第1条

<外務省、仮訳>

すべての人間は、生まれながらにして自由であり、かつ、尊厳と権利について平等である。人間は、理性と良心とを授けられており、互(たが)いに同胞(どうほう)の精神をもって行動しなければならない。

<あかたちかこ、意識>

あたしらはみんな、最初から自由で、大事にされるべきでいろいろなことをやれるって意味で、みんなおんなじ

あたしらはみんな、自分のことと人のことをよく考えていろいろなこと良くしていこう、っていう気持ちとしくみを、もともと持ってた

だから、お互いのこと大事にしながら、なんでもやっていく

21

## 3. 私たちはどう行動すべきか／ 批判されることへの恐れにどう対処するか

～恐れと適切に向き合おう～



22

## 声を上げることを抑圧し、相手の思考の 枠組みを縛る「呪いの言葉」

「嫌なら辞めればいい」「嫌なら出ていけ」

「恥をかくぞ」「あとで後悔するよ」

「女子力がない」「お母さんでしょ」

「前例がない」

「デモに行く暇があるなら、働け」

※ 労働、ジェンダー、親子関係、政治……共通するものは？

呪いの言葉  
の解きかた  
上西 堯子 著

23

## 「呪いの言葉」への切り返しを考えてみる

相手の土俵に乗らず、相手に問い返すことにより、

これは「私の問題」ではなく「あなたの問題」であることを可視化させる

※ 実際にこう切り返せばいい、という話ではないことに注意

※ これは「思考の柔軟体操」

24



## 相手の土俵に乗らずに問い返してみる(1)

(例)「嫌なら辞めればいい」

私の問題ではなく	「辞めるわけにはいかない…」
あなたの問題ですよ	「あなたがパワハラをやめれば済む話ですよ？」

25

## 相手の土俵に乗らずに問い返してみる(2)

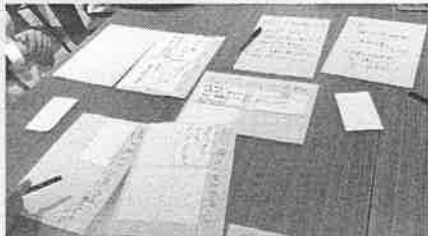
(例)「ヒールを履かずに済む職場なんていくらでもあるでしょ」

私の問題ではなく	「私はここで働きたいんです」
あなたの問題ですよ	「あなたは職場でヒールを強制することに賛成なんですか？」

26

6

## 誰かと一緒に考えてみよう



付箋を使ったグループワーク

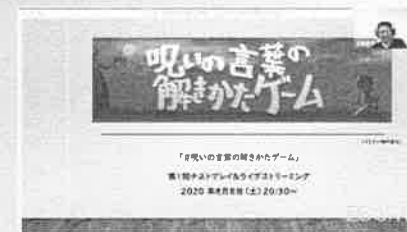


呪いの言葉の解きかたゲーム

27

## 「呪いの言葉の解きかたゲーム」

YOUTUBEにて配信中



やり方解説

※ 上西充子「知らぬ間に私たちを縛る「呪いの言葉」。抗う術はオンラインでも身に付けられる」  
<https://hbol.jp/226227>

28

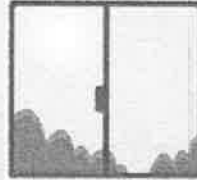
## 「呪いの言葉の解きかたゲーム」

### はじめるぞ宣言「私たちは外に出る」

「わたしは自由だったんだ」  
心からそう言える日を見通しながら  
私たちは外に出る(略)

だから今日、みんなが安心してこの場にいられるように、5つの考え方を共有しよう

1. 自分も人も採点しない
2. 人の人生に探りを入れない
3. 人の目を気にせず、自分のために語る
4. 黙っていてもいい
5. ゆっくりでいい



さあ、歩き出そう

<https://note.com/mu0283/n/n32a43d40fcd4>

29

ともしび

### 「灯火の言葉」と共に生きていこう (EMPOWERMENTの言葉)

#### 【期待の言葉】

期待はときにプレッシャーとなる (例:「あなたならできる!」)  
期待は相手の現状の否定や、自分の思いの押し付けになることも



#### 【灯火の言葉】

相手に力を与え、力を引き出し、主体的な言動を促す言葉  
相手のおこないを丁寧に認め、肯定的にフィードバックする  
例:「あなたがいたから(社長は)譲歩したのよ」(映画「サンドラの週末」)

30

10

## 主権者としての私たち

- ・ 政治には、不都合な事実にもきちんと向き合うことを求める
- ・ 職場では、孤立せず、労働組合など、仲間と共に対処を求める
- ・ 地域では、相手の事情をおもんぱかりながら、助け合う

31

## 私たちに求められる「不断の努力」

### <日本国憲法第12条>

この憲法が国民に保障する自由及び権利は、  
国民の不断の努力によつて、これを保持しなければならない。

32