ルッキズムを語ろう

～多様な美を認めるための対話から

鏡を見る時、あなたは自分のどんなところを見ていますか？「もっと目が大きければ」「痩せていれば」「シワを隠さなくては」――。わたしたちは知らず知らずのうちに、外見で人を判断したり、されたりしていませんか？

最近よく聞かれる「ルッキズム」。本特集では、弘前大学の学生グループ「対話の森」の活動を通して、若い世代のリアルな声からルッキズムについて考えます。

「ルッキズム」とは？

ここ数年、「ルッキズム」という言葉が注目を集めています。外見至上主義とも訳されるこの言葉は、Ｌｏｏｋｓ（外見）＋ｉｓｍ（主義）からできた、外見で人を評価・差別することです。

ルッキズムの歴史

ルッキズムという言葉は現代に作られましたが、外見が評価や能力に結びつく考え方は昔から存在しました。古代ギリシャでは均整の取れた肉体が美の理想とされ、日本でも昔から「色の白いは七難隠す」と、白い肌が美しく価値あることとされてきました。

現代では広告とＳＮＳの普及がルッキズムをさらに拡大し、若年層のダイエット、整形志向にもつながっています。

ＳＤＧｓとルッキズム

ルッキズムの克服は、ＳＤＧｓ（持続可能な開発目標）の目標５「ジェンダー平等」と目標10「人や国の不平等をなくす」につながります。外見による偏見や差別は、社会的不平等を助長します。企業が採用基準から外見に関する条件を削除する取組みや、学校での多様性を尊重する教育は、ルッキズムの解消を目指す取組みの一例です。先日も宝塚音楽学校の応募資格から「容姿端麗」の文言が削除されたことが、ニュースになりました。

「対話の森」大学生に聞くルッキズム

弘前大学では学生を中心に月に1度、テーマを決めて語り合う「対話の森」という活動があります。コロナ禍中に孤立していた学生が心を病んでしまうことを防ぐために始まり、3年以上にわたって開催されてきました。語られるテーマは「いじめ」「ケアと介護」など様々で、留学生、高校生、社会人も集う交流の場になっています。「ルッキズム」をテーマにした回は関心が高く、多くの参加者が集まり対話をしました。

今回は、「対話の森」運営を担う学生の皆さんに、ルッキズムについて感じていることを伺いました。

ＳＮＳで広がる美の基準

「対話の森」でルッキズムがテーマになったのは、運営メンバーの1人が、男性からの眼差しによって自分が値踏みをされていると感じ、相手に好まれるように体型から髪型、肌のツヤまで意識すること、自分のままではいられなくなることが非常に苦しかった経験から提案されたそうです。

▲対話の森を運営する弘前大学人文社会科学部の皆さん

「パーソナルカラー診断とか骨格診断が流行って、『ブルベだからこの色が似合う』『骨格ウェーブだからこの服じゃないとダメ』みたいに決めつけられるのが変だなって思います。本来は自分に合ったものを選ぶためのツールなのに、逆に型に合わせないといけない感じがするんですよね」

「ＳＮＳの影響も大きいと思います。ＩｎｓｔａｇｒａｍやＴｉｋＴｏｋを見ると、パーソナルカラーとか骨格タイプに合ったファッションやメイクを紹介する動画がザーッと流れてくるじゃないですか」

「教育実習で中学校に行った時、生徒が一人一台スマホを持っていて、男子も女子も髪型やファッションの情報にすごく関心が高かったんです。高校生で『整形したい』って言う子もいるって聞いて、びっくりしました」

「まだ自分の軸がしっかりできていないうちから、『あなたのここが足りない』『ここがダメ』『もっとこうしなさい』って情報にさらされちゃっているんですよね」

学生たちの話を聞いていると、ルッキズムがいかに身近な問題であるかを実感します。

過去の経験を振り返って

「対話の森」での議論を通して、過去の経験をルッキズムという視点から振り返る学生もいました。

「小学生の頃、今より10kgくらい太っていたんですが、おじいちゃんやお父さんから『それでも女の子か？』とか『もうちょっと運動しなさい』とか、よく言われていました。でも、バレーボール部に入って痩せ始めたら、態度がガラッと変わって…。対話の森でルッキズムについて話した後に、あれってルッキズムだったかもしれないって思いました」

「メイクが好きで、よくメイクをするのですが、スーパーでレジのバイトをしていた時に、年配のお客さんに『そんな化粧をして、生産性がない』って怒られたことがありました。『お前みたいなのは解雇だよ』って言われた時は、さすがに傷つきました。でも、『対話の森』でルッキズムについてみんなで話した後だったので『これはわたしが好きでやっていることだ』と気持ちが楽になりました」

（次ページにつづく↩）

多様な価値観に触れる

海外留学の経験を通して、日本人文化の特性について気づいたとの声もありました。

「アメリカに留学していた時、周りの人たちはみんな、自分が好きなものをそのまま好きで、学校でもピアスやタトゥーをたくさん入れた先生がいました。日本みたいに『こうじゃなきゃダメ』みたいなのがなくて、自由だったんですよね」

「海外に行った時、日本人グループを見ると、ひと目ですぐ日本人だってわかることに気づきました。ルッキズムはどこにでもあるんだろうけど、日本人は特に同調圧力が強くて、みんな同じようにしないとダメって雰囲気があるのかも」

男性への眼差しもある

ルッキズムは、女性だけの問題ではありません。男性もまた、外見に関するプレッシャーを感じています。

「女性に対するルッキズムもあれば、男性に対するルッキズムもあると思います。筋肉があるとか、身長が高いとか。『170cm以下の男は人権ない』なんて言って炎上した人もいましたよね」

「私たちもルッキズムに加担する側になる可能性もあるって考えると怖いなって思います」

褒め言葉にも潜むルッキズム

「対話の森」では、「容姿を褒めることもルッキズムになるんじゃないか」という意見も出ました。

「例えば『目が大きくて可愛いね』って褒めたとしても、それは本人の努力じゃなくて生まれつきのものかもしれないし、コンプレックスに感じている場合もあると思うんです。ルッキズムって言うと、悪口とかネガティブな言葉を思い浮かべがちだけど、褒め言葉の中にも潜んでるんじゃないかとハッとしました」

◀毎月実施されている対話の森から

「ヴィンテージビューティー」

最後に「対話の森」を見守る澤田真一先生から、「ヴィンテージビューティー」という言葉を紹介されました。マオリ文学作家のウィティ・イヒマエラが、畑で仕事をしているおばあちゃんのシワが、あたかも古い家具が年を経るにつれて色合いが変わっていくように、自然とのやりとりから独特の美しさを作っていくことを「ヴィンテージビューティー」と表現しました。

流行や経年で変わっていく一時的な美しさではなく、内面から出る普遍的な美しさを見つけることができれば、自分のことをもっと好きになれるし、相手のことをもっと多面的に見ることができるようになるのではないか。その言葉に学生たちも共感してうなずいていました。

「らしさ」を脱ぐために

私たちは、いつの間にか「女性は若くて美しい方が価値がある」という感覚を刷り込まれてしまっているのかもしれません。また、年齢を重ねるにつれて、「その年齢らしい」服装やメイク、立ち振る舞いを求められることもあります。学生らしく、社会人らしく、母親らしく、年配者らしく…。

その「らしさ」を脱いで、自分が持って生まれてきたもの、育ててきたものを大切にすることが、多様な美を認め合える一歩になるのではないでしょうか。

（取材：斎藤　美佳子）