**2023年9月24日　佐々木**

**ソーシャルジャスティス　小児精神科医、社会を診（み）る　内田舞（著）**

この本は、ハーバード大学准教授で小児精神科医・脳科学者である著者が、炎上と社会的な分断、差別について深く考察し、その解決策を提示する内容です。本書は、現代社会の問題を見つめ、その解決のために私たちが何ができるかについて考えさせてくれます。

この本の紹介欄には、つぎのような記載があります。「恐れず変化の種をまくために。炎上や論破ゲームに乗らず、分断と差別を乗り越えるためには。ハーバード大学准教授で小児精神科医・脳科学者でもある著者が、心と脳のメカニズムに立ち戻り、激動の時代のアメリカ社会の変化を捉え、三人の子どもを育てる母親の立場から考える希望の書。」

まだ、完全に読み切れてはいませんが、本の構成と気づいた点を記載します。これらをもとに自由に意見交換したいと思います。（今回は、簡単な本の紹介、具体的な話し合いは、次回でもよいと思います）

**（1）目次：**

プロローグ 妊婦のワクチン啓発で気づいたThemとUs  
**第I部 炎上はなぜ起きるのか**

（炎上のメカニズムを脳科学の観点から解説し、読者に理解を深める機会を提供しています。特に、炎上がなぜ起きるのか、その背後にある心と脳の働きについての説明は非常に明快で、理解しやすいと思います。これを通して、多くの方がSNSでの炎上に対する見方が変わると思います。）  
第1章 脳科学で考える炎上のメカニズム  
第2章 炎上への処方箋

**第II部 差別と分断を乗り越えるために**

（差別と分断を乗り越えるための具体的なステップについて考察しています。特に、子どもが示す同意とアドボカシーについての章や、アメリカ社会における差別についての章は、現代社会の問題点を的確に捉えていると思います）

第3章 子どもに学ぶ同意とアドボカシー  
第4章 マイクロアグレッション ムズムズした気持ちに名前がつくことで  
第5章 アメリカ社会の差別から学ぶ アジア人男性とハリウッド  
第6章 ベトナム帰還兵との対話 ThemとUsは簡単には分けられない  
第7章 沈黙を破る 「沈黙は共犯」の後で

**第III部 女性小児精神科医が考えた日本社会への処方箋**

（著者自身の女性小児精神科医としての視点から、日本社会への処方箋を提示します。特に子どものメンタルヘルスや女性の労働環境についての視点から、深い洞察と解決のヒントを提供します。）

第8章 子どものメンタルヘルスに向けられる偏見に打ち勝つ脳科学  
第9章 女性を苦しめる労働環境は男性をも苦しめる  
第10章 「母」への眼差し、女性の身体の自己決定権

**エピローグ ラジカル・アクセプタンス ソーシャルジャスティスを育てるために**

**特に気づいたこと（文中から）：**  
第2章：　炎上への処方箋　Ｐ６７立ち止まって考え直す力=「再評価」：

「再評価」とは、ネガティブな感情を感じたときに一旦立ち止まり、その感情を客観的に 再度「本当に今このようなネガティブな感情を感じる必要があるのか」と評価して、状況、 または感情をポジティブな方向に持っていく心理的プロセスです。感情が「好ましくない状況である」と「評価」したときに、瞬時に行動に移す前に、一回立ち止まって再度「評価」し直すわけです。」

　エピローグ P272〜ラジカル・アクセプタンス ソーシャルジャスティスを育てるために　  
「簡単に色分けなどできないけれども、社会のあちらこちらにある「分断」を諦めずに乗り越えるため、どうやってソーシャルジャスティスの芽を育てていったらいいのかということを、脳科学や心理学の知見をまじえ、一人の小児精神科医として、子育てをする親の立場からも考えてきました。とても個人的で小さなことに思われても、絶えず変化の種をまき、時間をかけて生活の中で水やりをすることが、どこか見えないところで花を咲かせ、 社会の変化ともつながっていると信じています。　  
　最後に、精神科医として、分断を超えるために心の観点から大切だと思う「ラジカル・ アクセプタンス」について再度紹介させてください。　　  
　Ｐ２７９：実はこの「ラジカル・アクセプタンス」という考え方が、私が分断を超えるソーシャル ジャスティスと向き合うときの原点でもあります。  
　スイスの公園で、アジア人を罵る言葉とともに唾をかけられた幼少期の経験も、同じように国際社会の中で日本人の置かれるポジションに気付かされる体験となり、それを受け入れたことで、私は世界的に思い描かれる日本人女性像を堂々と裏切る勇気と決意を持つことができました。  
　私にとっては、フェミニズムやソーシャルジャスティスへのアドボカシーそのものがラジカル・アクセプタンスなのかもしれません。考えると嫌な気分になるから、あるいは傷つくのは嫌だからと見て見ぬふりをするのではなく、女性、あるいは社会的マイノリティの置かれている現状を理解し、受容する。それによって自身の感情や取り巻く社会環境の 解像度が一段上がり、それまで感じていたムズムズ感の呪縛から解放される。そして次の 一歩を踏み出してみる。そのようなプロセスを辿ってきた気がします。

Ｐ２８７：　国によって異なる時間が流れていて、それぞれの背負う背景も置かれた状況も異なりますが、どの社会も前進を止めないでほしいと思います。気付くことが第一歩。気づきを声にしてみることが第二歩。その気づきの声が共鳴するたびに、社会の歌が生まれます。その歌が社会をさらに前進させる。日本はもしかしたら変化を感じにくいムードに覆われているかもしれませんが、まずは自分の思いに素直に耳を傾け、その思いが社会とも無縁ではないと信じてみること。それがソーシャルジャスティスの種になり、そこから未来の分断を超える変化が育つのだと信じています。私もまた自分のために、社会のために、未来のために何ができるのか。誰かのために、小さな一歩でも前に進む種まきの手助けができたら光栄だと思っています。　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　以上