

United to End Racism

719 Second Avenue North • Seattle, Washington 98109 • USA
Telephone (1-206) 284-0311 • Fax (1-206) 284-8429 • Email: ircc@rc.org
Internet: <http://www.rc.org/uer>

UER (United to End Racism:人種差別をなくす連盟) は、たくさんの異なった国々で、あらゆる年齢層、あらゆるバックグラウンドの人々が、世界中の人種差別をなくすために全力を尽くしている国際的なグループです。UERは、人種差別をなくすことが、人類の進歩に絶対欠かせないことを知っています。そして、人種差別を終わらせることを決断するとともに、この目標を達成しようと奮闘しているほかのグループもサポートしています。

UERの主な活動は、「お互いの話をよく聞きあう」という再評価カウンセリングの資源と方法を使って、それぞれの人が日常の生活で受けた人種差別の体験を聞きあい、その傷から回復するということです。その結果、普段の生活の中での人種差別に気がつき止めていくことができるようになったり、人種差別の間違った考え方に影響されずに人種を超えて深い信頼関係を築くことができたり、社会の制度から人種差別をなくし、同じ目標で動いているほかの団体の活動もサポートしていけるようになっていきます。また、UERは多くの社会機関に存在する人種差別を調査して、そこにいるメンバーが積極的に差別に気づき、それに立ち向かう新しい方法を見いだすように励まします。UERは、人種差別を撤廃する活動を継続できるように、継続的なサポートシステムを提供します。そして、一対一で習い、使いこなすことのできる効果的な手段を提供します。

この活動を通じて、私たちは人種差別そのものと、人種差別とほかの抑圧との関係について、理解を深めてきました。また、人種差別やほかの抑圧がどのように人々を苦しめ傷つけてきたのか、どのようにその傷が世代から世代に引き継がれていくのか、どうすればこのつらい傷から回復できるか、ということがわかってきました。人種差別による傷から回復する作業は、人種差別の標的となっている人々と、抑圧的な人種差別をする役割を担っている人々との両方で、それぞれ異なった方法で行われます。標的になってきた人々がどのように人種差別を内面化していくのか、その内面化された人種差別がこの集団の中でどのように作用して、差別を撤廃しようとする活動を難しくさせているのか、そしてどうやって人々がこのような内面化した差別を解き放てるのか、ということについても理解を深めています。

UERは、この再評価カウンセリングの国際的なコミュニティから代表のメンバーを連れて、国連の反人種主義・差別撤廃世界会議 (WCAR) へ出席します。UER代表団は、人種差別撤廃に取り組んでいるほかの団体の経験から学びます。そして、それらの団体を理解し友好関係を結ぶことから学び、個人的な関係を築き上げます。ほかの人たちがUERの活動について学ぶ機会を提供するために、UER代表団はワークショップを開き、WCARの参加者が自分たちの生活における人種差別について自由に話せる場をつくり、WCARの参加者にサポートグループを毎日提供し、UERの持つ知識、経験、実践を、個人的にも団体にも分かち合います。

UERが基礎としている

再評価カウンセリングの基本的な理論

再評価カウンセリング（RC、またはコウ・カウンセリングとしても知られています）では、すべての人間は生まれつき賢く協力的で、いい人であると見なしています。私たちは、人間は本質的に、ほかの人と良い関係を結び、思いやりがあって、知性的にうまく行動し、人生を楽しむものであると仮定しています。

RCの見解では、あらゆる人間は、感情的な傷による行動パターンがじゃまをしない限りは、理性的にふるまい、協力的なのです。つまり、非理性的なふるまいをしたり、消極的な気分になったり、協力的でなく通じ合うことができなくなったりしているのは、本来的な人間の行動ではないのです。こういった「傷による行動パターン」は、たいていは幼いころに十分に回復しきれなかった身体的・精神的な傷の残留物です。その残留物は、あることをきっかけに、よみがえります。いま現在の状況の中で、何か昔の傷を連想させるようなものが引き金になるのです。

つらい体験はその後に影響を残しますが、素早く永久に取り去ってしまうこともできたはずなのです。傷ついたときに、感情の解放という自然な過程（たとえばそれは、泣いたり、笑ったり、震えたりすること）を経ることができれば、後に影響することはありません。そしてそうやって感情を解放してしまうと、その人はもっと明晰に考え、心が痛むような出来事の中で何が起こったのかを再評価できるようになるのです。

ところが、私たちの文化には、子どものころにかたくなに押しつけられる「泣かないで」「もうお兄ちゃんでしょ」等々の、感情を解放させまいとするいくつかの社会からの条件づけがあります。そのために、傷からの回復が妨げられ、傷や緊張がますます蓄積されていきます。そしておとなになるまでには、私たちがもともと持っている能力、つまりほかの人と良い関係を築き上げたり、物事をうまくなしとげたり、人生を楽しむといった能力はひどく制限されてしまうのです。そして、協力的で尊敬し合う関係の中で、すべての人が育つような社会へと前進していくことをも妨げます。

再評価カウンセリングでは、この傷を癒すという自然な能力を取り戻します。そのために最も必要なのは、親身になって耳を傾けてくれる人です。そして、相手の緊張に向き合ってもリラックスしたままでいられて、どうすれば感情の解放のプロセスが働くのかを知っているカウンセラーが必要なのです。

人々が持つ傷の多くは、社会から押しつけられた傷の結果として生じます。それを私たちは抑圧と呼んでいて、全人類にとって有害なものです（人種差別もその一つです）。現在あるすべての社会に生きるおとなのだけれども、傷によるパターンを押しつけられているために、被抑圧者の役割も抑圧者の役割も両方するように、し向けられてしまっています。（たとえば、同じ

人が人種差別の中では被抑圧者である一方、性差別に関しては抑圧者の役割を果たしていることがあります。）

抑圧は人間にとって必然的なことでも本来的なものでもありません。あくまで傷によるパターンによって起こり、操られているだけなのです。抑圧に従って行動することに甘んじてしまうのは、傷つけられているときに、それに屈するような傷のパターンを刷り込まれたからなのです。ほかの人間が抑圧されることに同意したり、自分がほかの人を抑圧したいとは思ったりするのは、傷によってパターンが刷り込まれたからなのです。一度こういったパターンが働きだすと、人間というのはほかの人に非合理的で抑圧的な行動をとりやすくなります。自分の仲間である人たちや、自分自身に対してさえも、非合理的で抑圧的な行動をとるのです。（人種差別においても、無意識のうちに自分が差別を内面化してしまうところまで傷つけられたときには、自分自身や自分の民族さえも卑しめるようになるのです。）

ひとりひとりが、人種差別やそのほかの抑圧の影響に振り回されないようになることができます。感情の解放のプロセスを行い、人種差別を慣習や制度からなくすために、人を効果的に組織していけばいいのです。それだけで人種差別がなくなるわけではありませんが、人種差別ともっと効果的に闘っていくための力が個人についていくのです。

再評価カウンセリングは、人間や社会全体が傷によるパターンから解放されて、完全に知的に機能できるような力を取り戻していくプロセスなのです。再評価カウンセリングは二人一組になって行われ、互いに聞き合い、傷ついた感情から自由になるよう助け合います。互いに聞き合う二人の間では、金銭を取り交わさないため、再評価カウンセリングは、その人の経済的な状況を抜きにして、どんな人でも使うことができるのです。

再評価カウンセリングの会のメンバーは1970年代から人種差別の撤廃について取り組んできました。1999年には、国際的な再評価カウンセリングの共同体は、人種差別撤廃を重要な課題としてこの抑圧をなくすようますます力を尽くしていくことを明示しました。RCのコミュニティ内には、人種差別の影響から自由になるようカウンセリングし合う集会やワークショップがあって、メンバーはそれに参加しています。こういった集会やワークショップは、様々な民族で一緒にやることもありますし、一つの民族（アフリカ系の人、先住民の人々など）だけでやることもあります。

再評価カウンセリングはいまのところ92ヶ国で実践されています。再評価カウンセリングに関する情報は以下のUERのホームページでさらに詳しくみることができます。

<http://www.rc.org/uer>

