

ルッキズムをぶっ壊す

探究活動の問い

イギリスの多様な価値観に触れ、
自由な個性やスタイルを発信し、
ルッキズムに悩む人の助けになる



そもそもルッキズムとは？

一言で言うと外見至上主義のこと。

例

友達と写真を撮る時に隣の子と見た目を比べて落ち込んだり、
細ければ細いほど可愛いと思いダイエットで自分を追い込んだり、
メイクしないと外に出れなかったり、

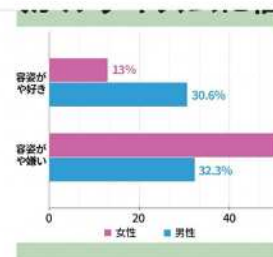
「ルッキズム」を日本語に訳すと？

ルッキズム (lookism) とは

この言葉は、1970年代にアメリカのメディアによって作られた造語で、外見・容姿を意味する「look」と、主義をあらわす「ism」を組み合わせてできたものです。日本では「外見至上主義」と訳されることが多く、最近になってよく使われるようになりました。 2024/07/26

世界と比べても日本はぶっちぎりで容姿に自信ない人が多い、

世界14ヵ国で「容姿に自信がない」と答えた10代女性*



ルッキズムに悩む要因として、友達との会話やsnsが挙げられる。snsが普及しているこの世の中、良い意味でも悪い意味でも外見に気を使う人が増えたと思う。
でもsnsの普及率は先進国と比べさほど差が無いのに対してルッキズムに悩む割合がここまで違うのは何故だろうと疑問を持っていた。

現地にいた人達の声

イギリスと日本を比較して、明らかにイギリスの方がルッキズムに悩む割合が少なかった。私が留学していた場所は世界三大都市と呼ばれるような都市だったので、人種、国籍、性別、年齢関係なしにさまざまな思考を持っている人が多く、皆んな自身に自信があり人と比べたりせず自分を突き通して生きていた。日本人は見た目に自信がない人が多いことを話すと、『どうして？！自分が一番素敵なんだからそんなこと思わないで！日本人の皆んな、素敵だよ』と言ってくれた。



探究活動の結果

数ヶ月でルッキズムに対しての非肯定的思考はそう簡単に無くならないと、自分が経験して感じた。私自身、ルッキズムに悩む一人として留学時は気持ちが楽だったが、帰国して元の環境に戻ることでルッキズムに悩む時間が戻ってしまった。だが、多様な価値観に触れる、自由な個性やスタイルを発信したことで、元々自分に自信がなかった人から、「心が楽になったよ」「好きに生きていこうと思った」「留学に興味あったから色々な話が聞けて嬉しい」との声が聞けた。完全にルッキズムをぶっ壊すとまではいかなかったが、少しでもポジティブ思考な声が増えて良かった。



sns活動の結果1

留学前⇨留学後



留学から五ヶ月後



結果2

そんな考えもってトビタテ行ってるの私もいつもそういうこと考えて生きているからめちゃくちゃ共感！海外行くと日本は全然別なルールの考えも無いって思うし生活方ももっと時間に余裕もってのびのび好きなことごとんやればいいのになって思ってる。さらに応援したくなったよみうちゃん応援してます！

しっかり自分の考えがあって行動にうつせるみうちゃんほんとに尊敬しかない！！私もルッキズム悩んでたからみうちゃんのおかげで心が楽になったよ(；)(；)(；)

留学憧れあるからいろんな話聞けるの嬉しい！

考え方が素敵すぎるSNSをこういうふうに使ってるところがすごい好きだし、私も見た目で悩むことがよくあったからすごく気持ちが楽になりました はあ好きが増えました！

ちゃんとした目的持ってるの流石です！自分も比べたりしてしまってます。話聞いて自分の好きなように生きていこうと思えました！

最後に

どんな場面でも自信が必要だと思う。堂々と生きている人、自分をもっている人が一番魅力的なことをこのトビタテ留学で学んだ。常に笑顔でいる人には人が集まるし、幸せのハードルを下げ幸せそうに生きることによって現実につながる。実際、人種、性別何もかも全然違っても自分のスキを貫いていきている人が一番魅力的だった。これが楽しく人生を生きる秘訣であり、周りとも素敵な関係を築けることに繋がると思う。そして留学は自分の価値観が良い方向へ変わるチャンスだと思う。世界の見方、自分の見せ方、たった一ヶ月の留学でも変わったことが沢山あった。もっと自分らしく自我を持って生きべきことを学んだ。そう簡単にルッキズム問題は解消されないが、今後も同様、自分が一番カワイイこと、周りとは比べずに自分が好きなスタイルを堂々と貫いて欲しいことをみんなに伝え続けたい。

