

ヘイトの経験や目撃をした方への安全上のアドバイス

ヘイトを経験したときに考慮すべき5つの事



1 | まずは安全の確保

直感を信じて周囲の状況を判断します。危険を感じた場合、できればその場を離れます。



2 | 平静を保つ

深呼吸をして、相手と目を合わせるのを避け、いつもの振る舞いを心がけます。



3 | 抗議する

(安全に行える場合) 安定した穏やかな口調で、一定の距離を保ちながら、相手の行為や言葉に抗議します。



4 | 即時支援を求める

周囲の人に支援や介入を求めます。



5 | こころのケアを求める

一旦安全だと思えたら、こころを癒すための時間をとり、誰かに起こったことを話してみます。忘れないでください。ヘイトにあったのはあなたのせいではないし、あなたは一人ではありません。

ヘイトを目撃した時に行うべき5つの事

1 | 行動する

ヘイトの標的になった人に近づき、自己紹介をし、支援を申し出ます。

2 | 話をよく聞く

標的になった人がどうして欲しいかを尊重し、アクションを起こす前には合意を取ります。必要に応じて状況を監視します。

3 | 攻撃者に目を向けない

あなたの裁量で、声や身振り手振りを使ったり、気を紛らわせようとしていたりして、状況を落ち着かせます。

4 | 付き添う

状況がエスカレートしたら、標的になった人に、あなたと一緒にその場を去ることを勧めます。

5 | 精神的に支える

今どのように感じているかを聞いて標的の人を支えます。その人が次にしたいことを明確にする助けとなります。

その他の情報や、ヘイト事件の報告をするにはこちらのウェブサイトをご覧ください: [STOPAAPIHATE.ORG](https://stopaapihate.org)

STOP
AAPI
HATE