

# 傍観者のためのリソース

新型コロナウイルスによる緊急時に [AAPI に対する憎しみにヘイト行為が増加している](#)ことを考えると、何かあった時の対処法を知っておくことは重要です。この問題に対処するため、[Asian Americans Advancing Justice](#) と [Hollaback!](#) は 4 月から 5 月にかけて、傍観者介入トレーニングセッションを開催しています。トレーニングセッションに登録するには、[傍観者介入ビジュアルトレーニング](#)のページをご覧ください。

Hollaback! には [傍観者介入リソース](#) もあり、「5 Ds of Bystander Intervention」を教えています。

**DISTRACTION (気をそらす)** は、介入の巧妙で創造的な方法です。ここでの狙いは、単に事件を中断させることで挫折させることにあります。攻撃者を無視して、ターゲットにされている人と直接関わるのです。嫌がらせの話をしたり、言及したりするのはやめましょう。その代わり、全く関係のない話をしましょう。以下を試してみるのはいかがでしょうか。

- 迷ったふりをします。時間を尋ねます。嫌がらせを受けている人を知っているふりをします。[ランダムな話をして](#) 攻撃者の注意をそらします。
- 邪魔をします。[していたことを続けながら](#)、攻撃者とターゲットの間に入ります。
- 偶然を装ってコーヒーをこぼしたり、財布の中の小銭を落としたり、ちょっとした騒動を起こしたりします。

もちろん状況を読んで、それに応じて Distract (気をそらす) 方法を選んでください。ターゲットになっている人は、おそらく理解して、あなたの行動や発言が状況を緩和させることを願うでしょう。

**DELEGATION (委託)** とは、あなたが援助やリソース、または第三者からの助けを求めたりする場合です。できることの例は次の通りです。

- 店舗の責任者、バスの運転手、輸送機関従業員を見つけて介入してもらいます。
- 学校の近くにいる場合は、教師や受付の人に連絡します。大学のキャンパスでは、キャンパスの警備員や大学の建物の受付の人に連絡します。
- 友人を誘って、彼らを気をそらす方法として使い（例えば、時間、方角を尋ねる、または嫌がらせとは無関係の会話をする）、あなたが委託するための誰かを探す間、嫌がらせを受けている人とコミュニケーションを取ります。
- 何が起きているかに気付いていて、より介入しやすい立場の近くにいる人に話しかけてみます。協力します。
- 311 または 911 に電話して（安全な場合）助けを求めます。911 に連絡する前に、気をそらす方法を使って、ターゲットにされている人が連絡してほしいと思っているかどうか

かを確認しましょう。法執行機関が介入することで不快に感じたり、不安に思う人もいるでしょう。多くの人々やコミュニティにとっては、法執行機関から虐待を受けてきた歴史が警察の介入に対する恐怖や不信感につながっており、現在の情勢下では、不法滞在者など警察の手では安全性が低いと感じるかもしれないコミュニティが多く存在します。状況によっては、相手にたどり着けない場合もありますので、その場合は最善の判断をする必要があります。

誰かに起こった出来事を記録しておくことは、本当に役立ちますが、安全に、責任を持って嫌がらせを **DOCUMENT（証明する）** には心に留めておくべきことがいくつかあります。詳しくは **WITNESS（目撃）** の [助言シート](#) をチェックしてみてください。

まず、状況を把握します。嫌がらせを受けている人を助けている人はいますか？いない場合は、他の4つのDのいずれかを使用します。すでに他の人が助けている場合は、自分の身の安全を確認しましょう。安全であれば、録画を開始してください。常に嫌がらせを受けた人に、録音したものをどうしたいのか聞いてください。絶対に彼らの許可なくネットに投稿したり、使用したりしないでください。その理由はいくつかあります。嫌がらせを受けたり、暴力を受けたりすることが、もうすでに無気力にさせる体験です。その人の同意を得ずに被害に遭った人の画像や映像を使うことで、その人はさらに無力感を感じるようになります。証拠が拡散すると、更なる被害を受け、本人が望んでいないレベルで人の目に触れる可能性があります。また、被害者の同意なしに映像を投稿することは被害者の経験を公開することになり、嫌がらせや暴力行為が何らかの形で犯罪的なものであった場合は特に、多くの法的問題につながる可能性があります。彼らは、快適でない方法で法制度に関わることを余儀なくされるかもしれません。最後に、その体験がトラウマになっていたかもしれません。他人のトラウマ体験を本人の同意なしに公表することは、全く効果的で役に立つ傍観者ではありません。

起きていることを明示したり、攻撃者に立ち向かったりすることで、嫌がらせに **DIRECTLY RESOND（直接反応）** したいと思うかもしれません。この戦術はリスクを伴うことがあります。攻撃者は虐待をあなたに向けるかもしれませんし、状況をエスカレートさせるかもしれません。直接反応すると決める前に、状況を把握しましょう。あなたは物理的に安全ですか？嫌がらせを受けている人は物理的に安全ですか？状況がエスカレートする可能性は低いと思われますか？嫌がらせを受けている人が誰かに声を上げて欲しいと思っているかどうか、わかりますか？これらの質問にすべてイエスと答えることができるなら、直接反応することを選ぶことができるかもしれません。

直接介入することを選択した場合、あなたが攻撃者に言えることは次の通りです。

- 「それは不適切だ、失礼だ、大丈夫ではないなど」
- 「彼らを放っておいて」
- 「それは同性愛嫌悪、人種差別、（ハラスメントの種類を入れる）などだ」

ここで大切なのは、短く簡潔にまとめることです。状況がエスカレートする可能性があるので、対話、討論、または議論にしないようにしてください。攻撃者が反応した場合は、攻撃者に関わるのではなく、ターゲットにされた人を助けるために最善を尽くしましょう。

直接介入はリスクがあるので、慎重にしましょう。

その場では行動できなくても、事後確認をすることで、嫌がらせを受けた相手に変化をもたらすことができます。多くのタイプのハラスメントは、通りすがりに起こるか、非常に迅速に起こります。その場合は、状況が終わるまで待って、その時にターゲットにされた人に話しかけることができます。DELAY (遅らせる)の戦術を積極的に使う方法をご紹介します。

- 彼らが大丈夫かどうかを聞いて、起きたことを残念に思っていることを伝えます。
- 何かサポートできることがないか聞いてみてください。
- 彼らの行き先まで一緒に行ったり、しばらく一緒に座ったりすることを申し出ましょう。
- リソースを共有し、必要に応じて報告書作成の手伝いを申し出ましょう。
- 事件を証拠として記録したのであれば、相手に送ってほしいかどうか聞いてみましょう。

**\* 安全についての注意事項：**誰かを助けようとして怪我をしないようにしてください。常に安全を考え、自分や他の人に危害が及ぶ可能性の低い可能性を考えてください。