



多様なコミュニティのための
Instagram & Facebook 安全ガイド





Illustrations by EYEYAH!  @eyeyahmag

Illustrators: Hari Merdeka, Ilya Milstein & James Clapham

 @harimerdeka  @ilyamilstein  @jamesclaphamillustration

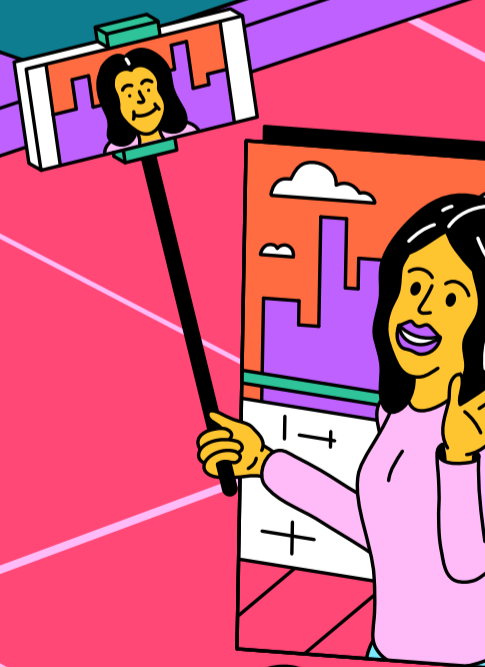
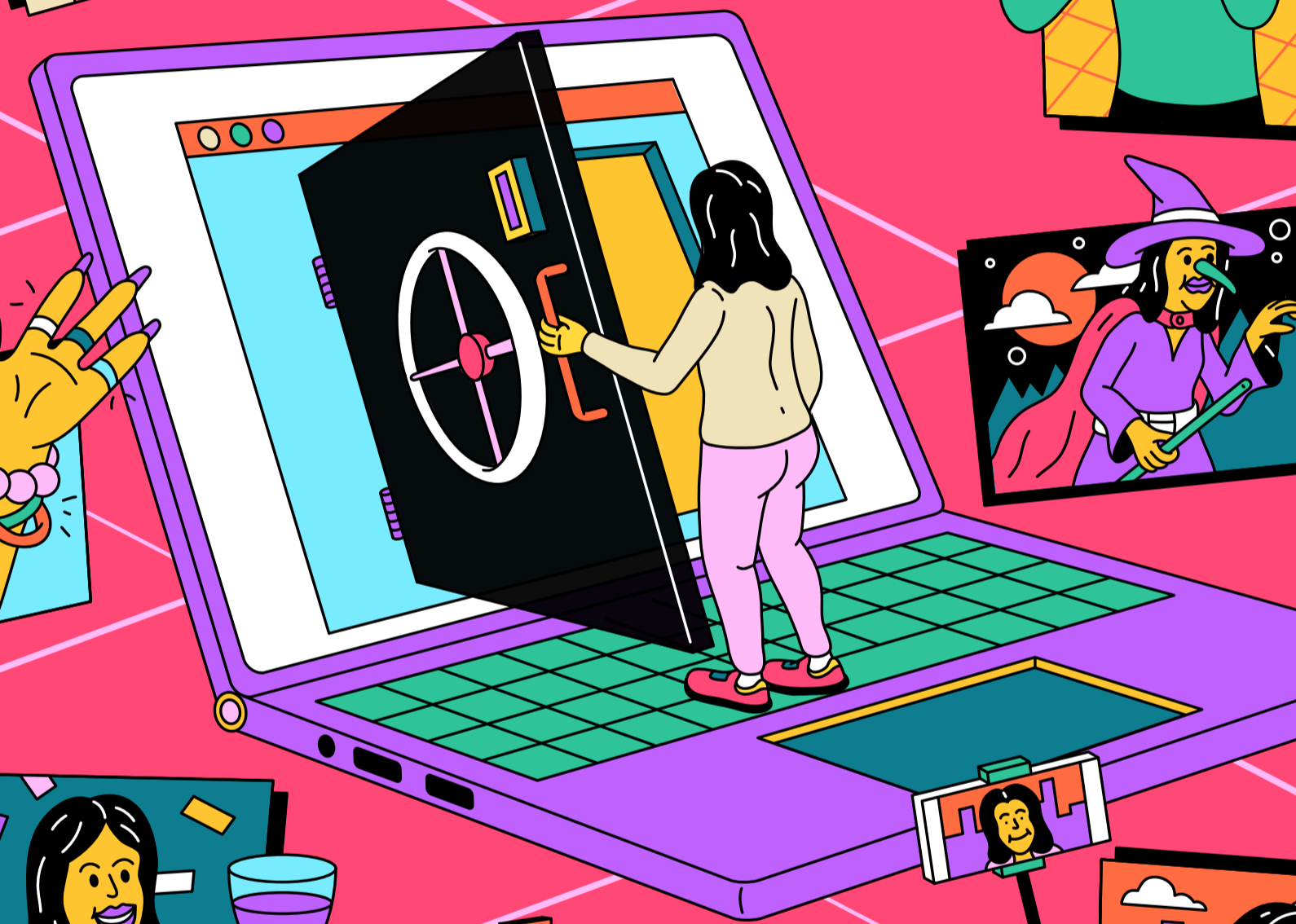
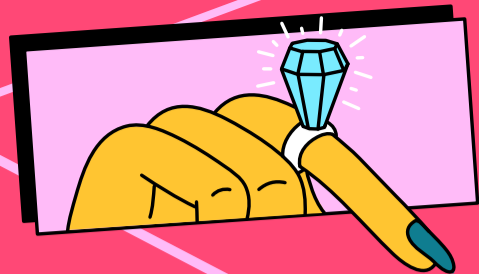
正しく使ってSNSを安心安全で ポジティブな場所にしよう

Metaでは、多様なコミュニティの皆様に安心安全にプラットフォームを楽しんでいただけるよう、機能の改善や啓発活動などを継続して行なっています。

Metaが提供するInstagramやFacebookなどのプラットフォームは、36億人を超える世界中の多様な人々に利用されており、製品やサービスを提供する上においても、多様性のあるチームを構成し、さまざまな視点や意見を取り入れることで、より良い意思決定を行えると信じています。

このガイドでは、安心安全にInstagramとFacebookをお使いいただくためのヒントや、インスピレーションを与えてくれるコミュニティメンバーや関連団体・イベントなどを紹介しています。





自分のスペースを守る

Instagramでは、アカウントを非公開に設定することで、シェアした写真や動画を閲覧できる人やフォロワーを限定できます。

Facebookでも、アカウントの自身のプライバシー設定の確認やあなたの投稿を閲覧できる人の管理を素早く簡単に行えます。

HOW TO



プロフィールページから**設定**を開きます。**プライバシー設定** > **アカウントのプライバシー設定**を開き、スイッチを右にスライドします。スイッチが青色になれば、非公開設定の完了です。



プライバシー設定の確認では、プライバシーやセキュリティの設定をステップごとに確認し、共有したい相手にだけ共有できるように**選択肢**を見直すことができます。この機能を使うには、メニュー画面から**設定とプライバシー** > **プライバシーセンター**をクリックし、**重要なプライバシー設定を確認**を選択します。



自分のフィードを管理する

フォローしている人の中にあなたを嫌な気持ちにさせてしまう人がいるのなら、フォローをやめるか、友達設定を解除するべきかもしれません。

フォローをやめたり友達から削除したりしても、相手には通知されません。

些細なことに思えるかもしれませんが、自分を大切に、ポジティブな利用体験を実現するために必要な手段だと考えましょう。

Facebookでは、ニュースフィードに表示したい投稿のタイプを選ぶこともできます。

HOW TO



フォローをやめたい相手のプロフィールを開き、フォローをやめるをタップします。



Facebook のメニュー画面から設定 > ニュースフィードの設定を選択します。ここでは、優先的に投稿を見たい相手を選択し、その人やページの投稿がニュースフィードのトップに表示されるように設定できます。また人やページ、グループのフォローをやめることや、フォローの一時休止の設定を管理することもできます。

ネガティブなものをブロックする

自分の利用体験にネガティブな影響を与えてしまう人がいるときは、その人のアカウントをブロックすることができます。

ブロックしても、相手に通知が届くことは決してありません。ブロックした相手は、あなたの投稿を見たり、アカウントを検索したりすることができなくなります（ブロックはいつでも解除できます）。

HOW TO



相手のプロフィールの…をタップして、**ブロック**をタップします。



Facebookのメニュー画面から設定>ブロックを選択します。**ブロックリスト**に追加のセクションにブロックしたい相手の名前を入力し、ブロックするをクリックします。

また、相手のプロフィールを開いて、カバー写真の右下にある…から**ブロックする**を選ぶ方法もあります。

ブロックするのに抵抗がある場合、Instagramでは相手のアカウントを「制限」というオプションもあります。

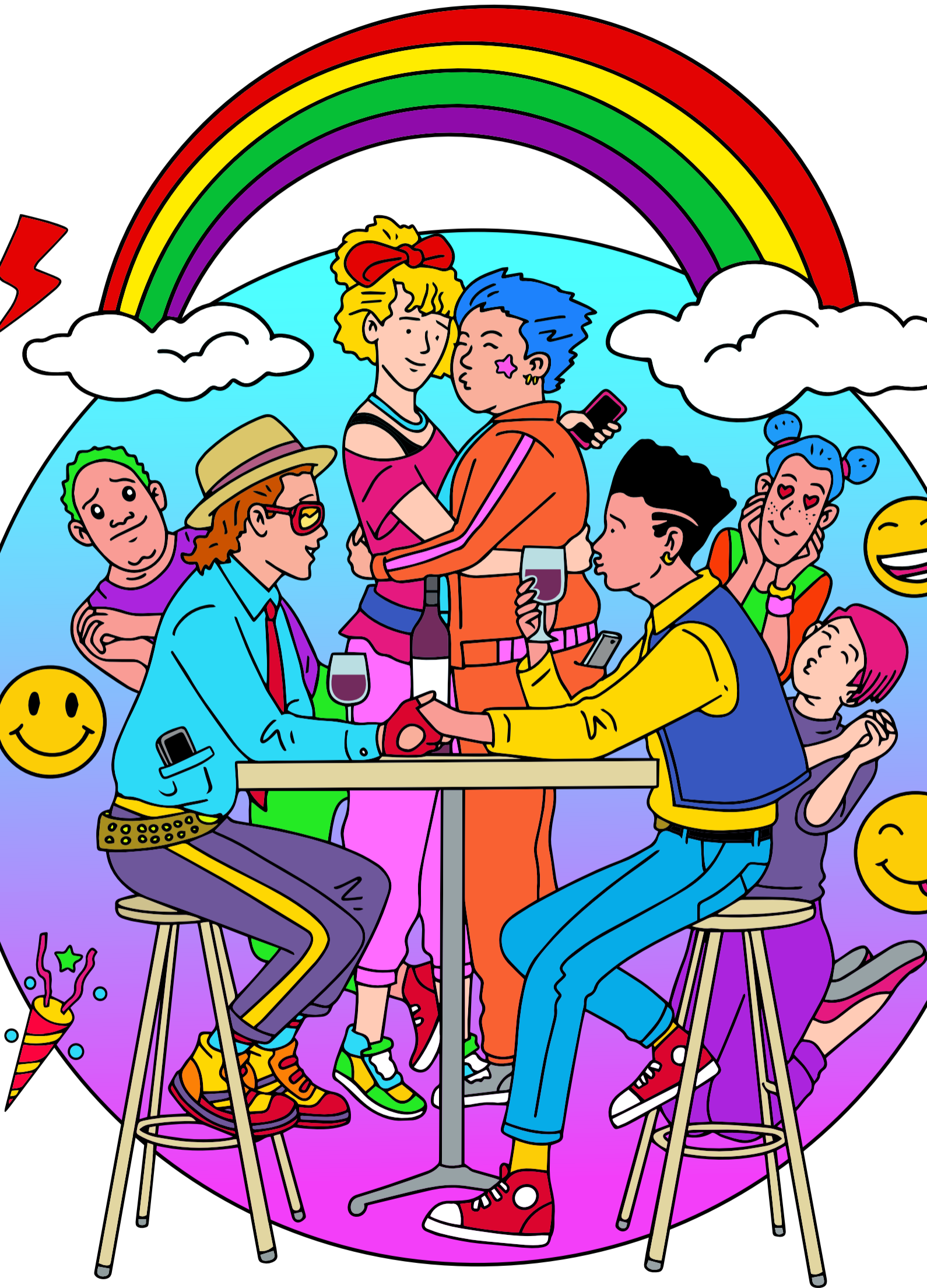
相手に気付かれることなく、望まないやりとりから自分を守ることができます。制限すると、相手からのコメントはその人にだけ見えるようになります。

制限した相手は、Instagram上でのあなたのオンライン状態や、その人からのダイレクトメッセージ（DM）をあなたが読んだかどうかを確認できなくなります。

HOW TO



相手のプロフィールの…から制限するをタップします。
制限はいつでも解除することができます。



シェアする相手を選択する

投稿をシェアするとき、一部の友達やフォロワーだけに見せたいなら、Instagram では DM で送るか、ストーリーズ投稿の場合は「親しい友達」に限定してシェアしましょう。

Facebook では設定機能を活用して、投稿を閲覧できる人を選ぶことができます。

HOW TO



DMで写真や動画をシェアしたい場合は、ホーム画面の右上にあるダイレクト機能の紙飛行機アイコンをタップし、シェアする相手やグループを選びます。ストーリーズ投稿でも、作成後に個々のアカウントやグループを選択してシェアできます。また、ストーリーズ投稿の場合、公開あるいはフォロワー全員に表示する代わりに親しい友達リストにあるアカウントのみに限定してシェアすることもできます。



共有範囲選択ツールは、近況アップデートや写真などを投稿する画面のほぼすべてで利用できます。投稿を作成する際に名前の下にある共有範囲選択ツールをクリックして、投稿を共有したい相手を選びましょう。

共有範囲のオプションには、次のようなものがあります：

- 公開
- 友達
- 一部を除く友達（特定の相手に投稿を表示しないように設定できます）
- 一部の友達（投稿を表示する相手を限定できます）
- 自分のみ



ノイズをミュートする

フォローしている相手と少し距離を置きたいと思うことは、悪いことではありません。Instagramでは、ミュート機能を使って他のアカウントの投稿を非表示に設定できます。ミュートしても、相手には通知されません。ミュートした相手の投稿をまた見たくなった時は、ミュートを解除するだけです。

Facebookでは、人物やグループ、ページがニュースフィードに出てくる頻度を減らすために一時休止することができます。フォローを一時休止すると、その人やグループ、ページの投稿が30日間ニュースフィードに表示されなくなります。

HOW TO



ミュートするには、ミュートしたい相手の投稿の右上にある…をタップします。投稿（フィード投稿）をミュートするか、ストーリーをミュートするか、あるいはその両方をミュートするかを選択できます。また、ホーム画面の上部に表示されるストーリーバーで、ミュートしたいアカウントを長押しすると、同様のオプションが表示されます。



フォローを一時休止するには、相手の投稿の右上にある…をクリックしフォローの一時休止を選択します。フォローを一時休止したことが相手やページ、グループに知られることはありません。

誹謗中傷から自分を守る

誹謗中傷コメントやDMが殺到している、もしくはそのような状況が予想される利用者を守るため、「抑制」機能を導入しました。

この機能は、クリエイターや著名人などから「知らない人から突然コメントやDMのリクエストが殺到することがある」という声を聞いたことをきっかけに開発しました。投稿が話題になって急に注目されたクリエイターに応援のコメントが寄せられるなど、多くの場合はポジティブなものですが、時には本人が望まないコメントやメッセージが数多く届くこともあります。

この機能をオンにすると、自身をフォローしていないアカウントや、最近フォローしたばかりのアカウントから届くコメントや一時的に非表示にしたり、DMを「リクエスト」に自動で分類することができます。抑制機能をオンにしておく期間を変更することもできます。

HOW TO



Instagramのメニュー画面から設定>プライバシー設定>抑制を選択します。ここで、望まないコメントやメッセージを一時的に抑制して、あなたが承認しない限り非表示にすることができます。

あなたをフォローしていないアカウントや、最近のフォロワーなど、抑制する対象を設定することができます。また、抑制する期間を設定し、選択した期間の経過後、この設定をオフにするようリマインダー送信を設定することもできます。

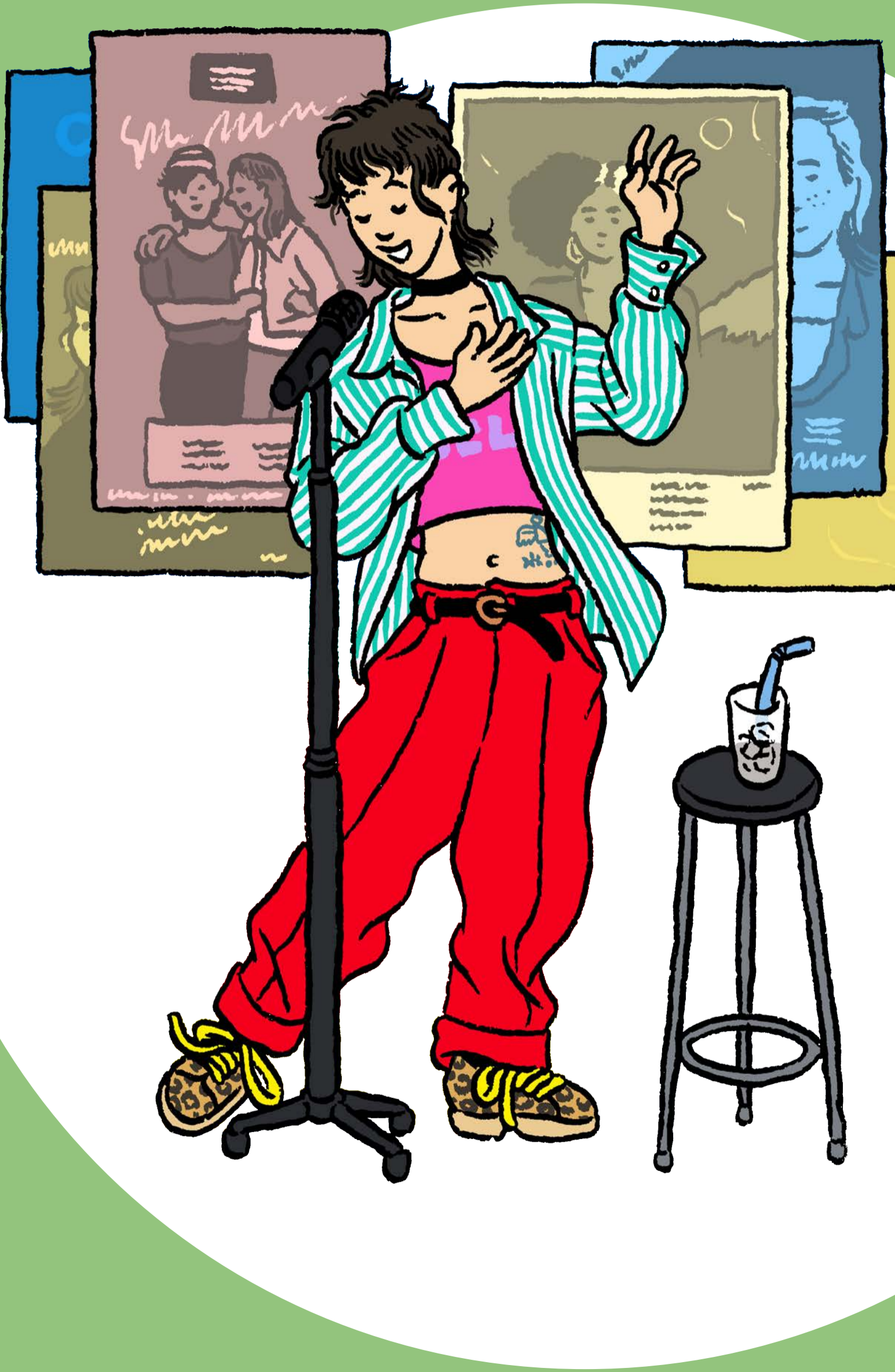
DMのリクエストによる誹謗中傷から利用者を守るために、「非表示ワード」機能をオンにすると、中傷的な単語やフレーズ、絵文字を含むリクエストは自動的に非表示のフォルダに分類され、利用者が望まない限り開ける必要がなくなります。

また、スパムなど質が低い可能性が高いリクエストにも適用されます。

HOW TO



Instagramのメニュー画面から設定>プライバシー設定>非表示ワードを選択します。ここで、不適切な言葉や絵文字を含んだコメントやメッセージリクエストを防ぐことができます。また、言葉や絵文字のカスタムリストを作成して、みたくないコメントやメッセージを非表示にすることができます。



自分らしく表現する

FacebookとInstagramは、名前について異なるアプローチをとっています。Instagramでは、好きな名前（アカウント名）を自由に選ぶことができます。プロフィールに性別を表す代名詞を追加できます。また、自由に自己表現できるように、複数のアカウントを作ることできます。Facebookは、主に家族や友達とつながることに使われています。したがって、そのコミュニティ内で伝わる名前を登録いただいています。こうすることで、なりすましや詐欺、フィッシングからFacebookのコミュニティを守ることができます。

とはいえ、実名を使うというFacebookのポリシーが誰にとっても機能するものであると同時に、自分のあり方や日常生活で使う名前について本人が納得していることも大切です。そのため、特定の名前を使う理由について追加の背景情報を入力できるようになり、また本人確認のプロセスも利用者に寄り添ったよりシンプルなものに変更し、本人確認に使える手段の選択肢も増やしました。また、Facebookのプロフィールのページでは、性別をカスタムで自由に設定することもできます。

HOW TO



名前の確認を求められたら、特別な事情がありますを選択し、その名前を使う理由について詳細な情報を提供することができます。プロフィール設定の基本データ > 性別からカスタムを選び、入力した文字に応じて現れるリストから選択します。



時間を大切に使おう

InstagramとFacebookでは、利用時間を管理できる機能を使うことで、必要に応じてSNSとの距離を置いたり、アプリを利用する時間を管理したりすることもできます。

HOW TO



設定のアクティビティをタップします。ここで、自分がInstagramを利用している時間を確認したり、毎日のリマインダーを設定して1日あたりの利用時間を制限したりすることができます。また、他のことに集中したいときには通知を一時停止することもできます。



Facebookアプリでは、設定とプライバシーを開き、Facebookの利用時間を選択します。ここで、Facebookの利用時間の確認や、デイリータイムリマインダーを設定してオンラインで過ごす時間を制限したり、また邪魔されたくない時には通知をミュートしたりすることができます。

コメントを管理する

InstagramとFacebookには、自分の投稿にコメントできる相手を選ぶコメント管理機能があります。

HOW TO



プライバシー設定のコメントを選択します。自分のアカウントを公開設定にしている場合は、その画面でコメント許可の対象を(1)誰でも、(2)フォロー中の人とフォロワー、(3)フォロー中の人、(4)フォロワーから選択できます。また、自分の投稿へのコメントを完全にオフにすることもできます。



自分の公開投稿にコメントできる人を変更するには、Facebookのメニュー画面から設定>公開投稿を選び、フォローを許可する人が公開になっていることを確認します。公開投稿のコメントから自分の公開投稿へのいいねやコメントを許可する人を選択します。

不快に感じる単語やキーワード、絵文字を入力し、それらを含むコメントをすべて自動的に非表示にすることもできます。(投稿した相手には通知されません)

HOW TO



自分の投稿へのコメントに表示させたくない不快な単語やキーワードを手動で追加するには、手動フィルターをオンにして入力します。不適切なコメントを非表示にするは、デフォルトでオンになっています。



Facebookページでは、ページのモデレーションを利用できます。この機能では、特定の単語やフレーズを追加し、その言葉が含まれるコメントをページ上で非表示にすることができます。

自分や他者を思いやる

自傷行為をほのめかすような投稿を見かけた時は、自分ひとりで対処しようとする必要はありません。

InstagramまたはFacebookにその投稿を報告すれば、その人が次にアプリを開いた時に、ヘルプラインに連絡する、友達に話す、他のリソースを探すなど、適切なサポートを得るためのリソースにつながりメッセージが表示されます。

この機能は完全に匿名です。誰が報告したのかを本人が知ることは決してありません。このような投稿を報告することは、告げ口ではありません。相手が助けを求めたりリソースにアクセスしたりできるように、手を差し伸べる行為なのです。

HOW TO



投稿の上部にある…から報告するをタップして、不適切であるから自傷行為を選択します。



投稿の上部にある…からサポートを依頼または投稿を報告を選び、報告の理由（自殺または自傷行為）を選択します。



自分や他者を思いやる

いかなる場合でも差別や偏見は決してあってはならないことです。InstagramやFacebookで問題のあるコンテンツやコメントを見かけた時は、アプリ内のツールで報告してください。報告はレビューされ、ガイドラインに違反していると判断されたものは削除されます。

HOW TO



フィード投稿の上部にある…から報告するをタップして、不適切であるからヘイトスピーチまたは差別的なシンボルを選択します（ストーリーズ投稿の場合は画面の右下に…があります）



投稿の上部にある…からサポートを依頼または投稿を報告を選び、その投稿が報告すべきヘイトスピーチである理由を選択します。

自分のコミュニティを探す

自分自身に自信が持てるようなポジティブなコンテンツや、心の支えになるコミュニティへの架け橋となる人やグループを探しましょう。

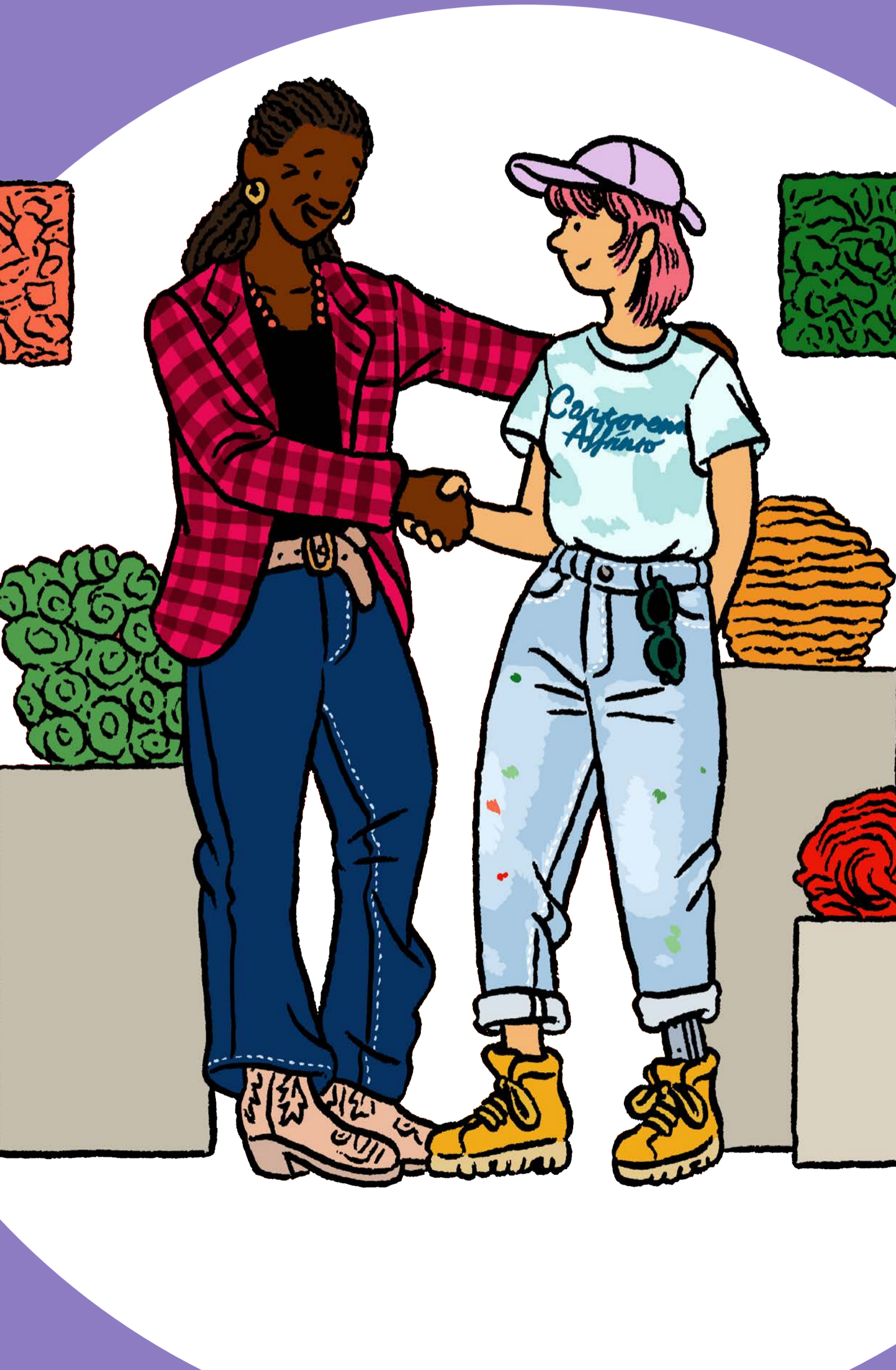
HOW TO



関連キーワードのハッシュタグで検索し、コミュニティを探してみましょう。



Facebookメニューのグループをクリックして、近くで人気のグループを見つけましょう。おすすめのグループを見たり、カテゴリでグループを検索したりすることもできます。



Facebookグループの管理

自分自身に自信が持てるようなポジティブなコンテンツや、心の支えになるコミュニティへの架け橋となる人やグループを探しましょう。

グループのメンバーや、グループ内の会話の安全を守るために、グループの管理者やモデレーターの皆さんに知ってほしい大切なヒントやコツがいくつかあります。

Facebookグループのプライバシー設定には、公開とプライベートの2つのオプションがあります。公開グループなら、グループのメンバーや投稿を誰でも見ることができます。プライベートグループなら、グループのメンバーや投稿はメンバーしか閲覧できません。

Facebookグループのプライバシー設定を変更できるのは、グループ管理者のみです。管理者がプライバシー設定を変更すると、グループのメンバー全員に通知が届きます。メンバーが5000人以上いる場合は、プライベートから公開に設定を変更することはできません。

またグループ管理者は、グループの設定を検索可能にするか検索不可にするかを選ぶこともできます。検索可能にすると、Facebook内の検索などを通して誰でもグループを見つけられます。検索不可にすると、Facebook内の検索などを通してグループを探せるのはメンバーのみとなります。

またグループの管理者は、グループへのメンバーの参加を承認制にすることもできます。この設定をオンにすると、誰かがグループに参加するには、管理者かモデレーターが参加リクエストを承認することが必要になります。

グループメンバーの削除やブロックは、グループ管理者しか実行できません。これを実行するには、グループを選択して左側のメニューから「メンバー」をクリックします。削除したいメンバーを探して「グループから削除する」または「完全にブロックする」を選択します。削除またはブロックしたいメンバーによる投稿、コメント、承認待ちのメンバー招待を削除する場合は、チェックボックスをクリックします。

グループ管理者は、投稿がグループに表示されるのに承認を必要にすることもできます。「グループの設定を編集」から「投稿の承認」の横にあるボックスをクリックしてチェックを入れ、下部の「保存」をクリックします。承認（または削除）待ちの投稿があれば、管理者に通知が届くようになります。

グループのメンバーが投稿を報告すると、管理者に通知が来ます。グループのメンバーはこの機能を利用することで、何らかの理由（例：不適切な投稿や不快な投稿）で確認が必要な投稿を管理者に知らせることができます。管理者は、報告された投稿を削除するか、その投稿を作成したメンバーをブロックするか、その報告を処理待ちリストから削除して報告を無視するかを選択することができます。投稿をFacebookに報告するには、グループのディスカッションからその投稿を探してクリックし、「投稿を報告」を選択します。なお、報告は匿名で行われます。

特定の人によるグループへの投稿やコメントを一時的に停止することもできます。グループの「メンバー」からミュートしたい人を探して「メンバーをミュート」を選択し、その人によるグループへの投稿やコメントを停止する期間を選びます。また、ミュートしたい相手による投稿やコメントのオプションから直接、その人をミュートすることもできます。グループメンバーをミュートすると、そのメンバーが次にグループを訪れた時に、グループへの投稿やコメントの機能が一時的にオフされていることが本人に分かります。

グループの左側のメニューにある「グループのクオリティ」を選択すると、コミュニティ規定を執行するためにFacebookがグループ内で行ったアクションを確認できます。ここでは、コミュニティ規定違反でグループから削除されたコンテンツや、規定違反の可能性のあるコンテンツ、フェイクニュースが表示されます。管理者は、コミュニティ規定違反の横にある「詳細を見る」をクリックしてそのコンテンツを投稿したメンバーの違反履歴を確認し、対処することができます。「アクションを実行」をクリックすると、投稿の承認をオンにしたり、違反したメンバーをミュート、削除、ブロックしたりすることができます。

グループインサイトには、メンバーのアクティビティや参加状況など、グループに関する指標が表示されます。グループインサイトを活用することで、グループ内でのメンバーの参加状況を把握することや、特にアクティビティが多いグループメンバーの確認、特に大きな反響を集めた投稿を知るなどができます。グループインサイトは、グループの左側のメニューにある「グループインサイト」をクリックするだけで表示できます。

グループの管理に関するさらに詳しい情報やヒントをご覧になりたい方は、ヘルプセンター（facebook.com/help）を参照してください。



@chibita_115

モデル、俳優、イラストレーター、ドラマー
後藤仁美

私は、身長や手足が伸びにくい先天性の難病である小人症・軟骨無形成症で身長115センチです。出演作品のお知らせや撮影時のオフショット、日々のルーティンと生活の工夫、コスプレやおしゃれを楽しんでいる様子など、この身体で楽しく活動し暮らしている姿を、Instagramを活用して発信しています。

私が発信する投稿を通じて、小人症・軟骨無形成症についてより理解し、身近に感じてもらうために「等身大の自分」を表現しています。また一方で、同じ障害を持つ当事者やその家族の方には、小さい自分が好きで誇りを持っている私の姿を見て、「障害があって大変なことばかりではない」「自分次第で楽しくできる」と将来への希望を感じてもらえたらと思って発信しています。

Instagramで継続的な発信をしている中で、「小人症・軟骨無形成症について知れてよかった」「我が子にも同じ障害があるので参考にしている」といったコメントやメッセージをもらった時に、良かったとやりがいを感じます。また、「インスタで見えています」と街中で声をかけてもらう機会も増えて、私が目標に掲げる「偏見なく、当たり前前の存在として見慣れられる」ということに近づいていると感じます。

また、Instagramの活用は発信するだけでなく、おすすめやハッシュタグ検索を活用して、家づくりの工夫や、流行りのコスメのレビュー、かわいい子供服について調べたり、海外の小人症の方々の生活の様子を参考にしたりしています。今後は、インスタライブを積極的に使って、フォロワーの皆さんとリアルタイムにインタラクティブなコミュニケーションを取るとともに、世界中にいる私と同じ様に小さな方々ともつながっていきたいと思っています。

Instagramをはじめ、SNSはどんな人でも簡単に世界に向けた情報発信ができるので、自分にしかない特徴や個性を発信したり、情報を得たりするのにとても便利なツールだと思います。自分とは異なる属性を持った人の情報発信に触れた時は、その「違い」を恐れずに、ぜひ知ることを楽しんで欲しいです。

葉っぱ切り絵コレクション

いつでも君のそばにいる

小さなちいさな優しい世界



見て、読んで、
幸せな気持ちになれる
絵本みたいな切り絵作品集

講談社

『いつでも君のそばにいる』（講談社）

@lito_leafart

葉っぱ切り絵アーティスト
リト@葉っぱ切り絵

私は現在、葉っぱを使って切り絵を制作する「葉っぱ切り絵作家」として活動しており、毎日Instagramに作品を公開しています。創作活動のポリシーは、“作品にストーリーを込める”ということ。小さな葉っぱの中でエピソードが動き出し、見てくれた人にメッセージが伝わることを目指しています。「葉っぱ切り絵」に挑戦したきっかけは、社会人のときに自分が発達障害（ADHD）だとわかったことでした。そこから、“ひとつのことに没頭しすぎてしまう”という自分の特性を生かし、“誰もやっていないアートを生み出したい”と思い、葉っぱ切り絵に取り組むようになりました。

Instagramの魅力は、言葉の壁、人種や国境を飛び越え、作品に対して世界中のユーザーからフォローやメッセージが集まることです。私に障害があっても、いいものを「いい」と評価してくれるのが、Instagramのいいところですね。また、葉っぱは時間が経つと枯れてしまうので、作品は処分していたのですが、作品を見てくれたイタリアの方から葉っぱ加工の技術を教えてもらい、そのおかげで個展の開催も実現しました。Instagramを通じて活動の幅も広がっていますし、Instagramがなければ葉っぱ切り絵作家としての自分はいなかったです。

自分らしく生きていける社会を実現するためには、誰もが“自分は何者なのか”を理解することが大事だと思います。発達障害があると知ったとき、最初は「自分のことをわかってほしい、助けてほしい」という気持ちが強かったのですが、自分の得意・不得意や性格の特徴を理解すると、「自分には何ができるのか、何を目指すべきか」が見えてきて、周囲にも自分についてより多くのことを伝え、相手のことも理解しようとするようになりました。

私が活動を通じて“ゼロから1を生み出す”ことを成し遂げたことが、同じ障害を持つ他の誰かの安心になればと思っています。困難を抱える多くの方に「こういう生き方があってもいいんだ」と思ってもらえるよう、これからも創作活動を追求し、発信し続けていきたいと思っています。

 *fair*

一般社団法人fairでは、政策や法制度を中心とした、性的マイノリティに関する情報を発信しています。ゲイであることをオープンにしながら、ライターとしてHuffPostや現代ビジネス、Yahoo!ニュース等で多様なジェンダー・セクシュアリティに関する記事を執筆しています。

SNSは多くのマイノリティの当事者にとって、自分のような存在が「一人じゃない」と実感できる場だと思います。家庭や学校、職場などで自分と同じような人と出会うことは難しいかもしれないけれど、SNSを通じて、たとえ遠く離れていても、同じ当事者や同じ悩みを抱える人、友人やパートナー、仲間と出会うことができます。時にSNSは自分のアイデンティティを模索できるツールとなり、時にマイノリティの存在や直面する困難を可視化し、その人たちの声をつなぎ合わせることでお互いをエンパワーしあい、課題や問題を提起・解決へと導くきっかけの場にもなります。

一方で、未だ社会に根強く残る差別や偏見から、SNSを通じて攻撃的な投稿やコメントに心が傷つけられてしまうこともあります。特に性的マイノリティに関しては、自分の性のあり方に関する情報が、SNS上でアウティング（暴露）されてしまい居場所を失ってしまうということもあります。

そんな社会を生き抜く上で、SNS上での自分に関する情報をどこまで開示するか、自分自身がSNSを通じてどのような人とつながりたいのかを考え、自分を守るためにもミュートやブロック機能等を使いコントロールすることは重要だと思います。

自分らしく過ごせる安全な空間としてSNSを利用するために、このセーフティガイドを活用し、心の健康を守りながら、自由で多様なコミュニケーションが生まれることを願っています。

fairホームページ：<https://fairs-fair.org/>

一般社団法人fair代表理事
松岡 宗嗣



@mei_ichinose

パラリンピアン
ーノ瀬メイ

先天性右前腕欠損症である私は1歳から水泳を始め、パラリンピックの存在を知った9歳の時から、パラ水泳でパラリンピックに出たいと強く思うようになりました。2016年のリオデジャネイロパラリンピックでは8種目に出場。2021年10月に引退しましたが、現在7つの日本記録を持っています。

小さい頃は、スポーツは自分自身のためにやっていた。しかし一方で、私が様々な結果を出すことができても、世の中の多くのマイノリティの方を守ることはできません。マイノリティの皆さんの誰もが暮らしやすい社会を実現するために、私の活躍を通じて障害のこと、マイノリティの存在をより多くの人に知ってほしい、そう考えるようになりました。

2020年に東京パラリンピックの延期が決まったとき、その気持ちを再確認し、コロナ禍で自分にできる発信手段として、Instagramをより積極的に活用するようになりました。Instagramを通じて多くの人に自分の思いを届ければ、障害のことが認知・理解され、暮らしやすい社会の実現につながるのではないかと考えています。

Instagramでの情報発信を通じてうれしかったことは、「勇気や元気をもらえた」「勉強になった」というフォロワーのコメントやメッセージが増えたことです。この双方向性がInstagramの良さだと思います。一方で、多くの人に向けて発信する以上は、自分自身が選んだ言葉によって、誰かに誤解を招いたり、誰かを傷つけてしまうことがあります。自分の言葉に責任を持ち、投稿する前に何度も何度も確認するようにしています。

私は、「障害」とは社会が生み出す「生きづらさ」だと考えています。その意味では、世の中の誰もが何かしらの「障害」を抱えるマイノリティなのかもしれません。自分の中にある「生きづらさ」と向き合い、マイノリティを自分ごと化することで、ほかの人の心にも寄り添えるのではないかと考えています。社会が「障害」を作っているのであれば、社会が「障害」をなくすこともできると信じています。



発達凸凹の子をもつ親の会～話してみませんか？～

📍 プライベートグループ・メンバー9,402人

一般社団法人ミチシル代表理事
加藤 照美

私たちは、発達の違いや不登校など、支援を必要とする子どもを育てている親御さん同士の繋がりをつくり、困難な育児中の孤独感からの開放や、情報の共有などを簡単にできることを目的としています。もともと私たちは、Facebookグループ「発達障害の子をもつ親の会～話してみませんか？～」とわが子の発達に悩む親の交流の場「道しるべの会」を前身としており、この「道しるべの会」はコミュニティを立ち上げた2014年から継続しています。

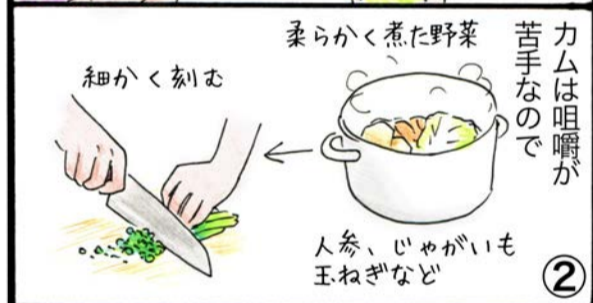
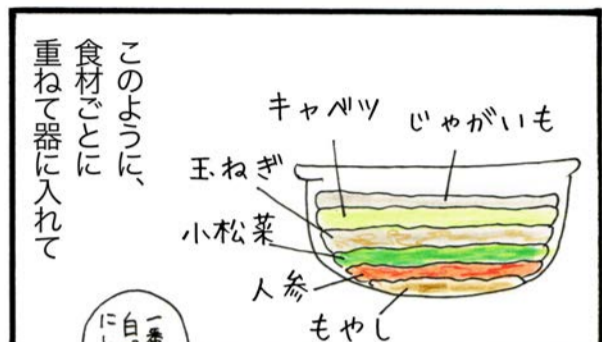
現在、運営しているFacebookの非公開グループでは、子どもの発達に悩む親御さんに子育ての悩みや愚痴、知りたいことの投稿などを気軽にしていただけるようにしています。何気ないような会話でも誰かが分かってくれている、他にも同じような人がいると感じると、それだけで救われるものです。スマホでもアクセスできるFacebookだからこそ、自分の住んでいる近くで出会えない人たちと交流できるメリットが活かされています。

一方で、SNSなどのコミュニティでは、意見の違いや考え方の違いなど、「自分と違う」ということに対して言葉遣いがキツくなったり、“上から目線”になってしまう方もいらっしゃいます。そうしたコメントを見るととても残念に思いますし、SNS上でも他者との違いを尊重する心の大切さを痛感します。

私たちは多様な可能性をもつ子どもを育てていて、自分の価値観とは違うことも多い子どもたちに対応しようと日々努力しているはずです。そんな子育てをしている親であれば、「違い」にもっと柔軟に接することができると思います。

もちろんそれは、子育てだけに限らずに、これだけ多様性を重んじようと動いている世の中に生きる一人ひとりが、誰かに対して「違う」ことを否定せず、共存することができると思います。実際、今までコミュニティ内では多くの方がそうしてお互いの「違い」を認め合って交流しているので、世の中の誰もが「違い」に対してこれからも少しずつの歩み寄りをしていけたら嬉しいです。

ミチシル ホームページ：<https://mitisiru.net/>



@bepo_shiori

アーティスト

しおり カムホーム

私は、先天性サイトメガロウイルス感染症によって両耳の高度難聴、発達障害（知的障害）、睡眠障害、体幹機能障害といった様々な重度の障害を持つ息子「カムくん」の育児記録として4コマ漫画を描いて、ブログやInstagramで公開しています。同じような境遇の方や、障害者に関わるお仕事をされている方との情報共有、障害者に関わる機会のない方に障害のことを知ってもらい、認識を広めたいという気持ちで日々漫画を公開しています。

障害のある息子を育てていて思うのは、コミュニケーションとは沢山の情報、手段で成り立っているということ。言葉だけでなく、相手の年齢、雰囲気、表情や声の調子、目線なども汲み取りながら、意味合いを判断して会話が成立しています。そのため、文字だけでやりとりするSNSでは一層の配慮が必要です。利用するときは、相手への配慮や、自分の読み取りが浅い可能性を常に頭に入れるよう心がけています。そんななかでも、障害児を育てている方からの「励まされた」というコメントや、私の漫画で障害に興味を持った方から「障害者に関わるお仕事に無事に就職できました！」というご報告を頂いた時は、公開してよかった！とやりがいを感じます。加えて、単純に『カムくんが可愛い！』と感じてもらえたときは本当に嬉しくて、そういった方々に支えられていると感じます。

世の中は価値観や障害の有無など様々な「違い」で溢れています。相手に対して、この人はどんな「違い」があるんだろう、ということをもっと楽しんでいきたいですね。ある日突然、自分や家族がマイノリティになるかもしれません。何が起きても自分は世の中から大切にされ、この社会で生きていけるであろうという安心感が持てる。そんなふう感じて生きていけたら幸せですね。

我が子が障害児として生まれた時に将来を悲観して泣く親が少しでも減るよう、世の中が多様性を受け入れ、障害者のようなマイノリティの方にも配慮され、みんなが快適に暮らしていける社会になってほしいと願っています。



Photo by Ibuki

@kodomakeup

メイクアップアーティスト / 僧侶

Kodo Nishimura

メイクアップアーティスト、僧侶、LGBTQ+という複数のバックグラウンドを持つ私は、「仏教と美しさを通じてことを応援する自分らしく生きることを応援する」というメッセージを私はInstagramで発信しています。

Instagramは、自分の興味関心、好奇心を追求できる空間、そして“今までの普通”をアップデートできる空間だと考えています。これは、私が米国のリアリティ番組に出演したときのことなのですが、ブラジルに住むLGBTQ+の男の子から「お母さんは自分のセクシャリティを理解してくれないけれど、あなたがLGBTQ+で堂々と生きている姿を見てびっくりした」とInstagramにコメントをもらったんです。それからメッセージでやりとりが始まって、半年くらい経つとその男の子がメイクをしてハイヒールを履いてお母さんと撮影した写真をInstagramに公開していました。交流を重ねる中で、その男の子の表情がみるみる明るくなっていったのが印象的でしたね。きっと、Instagramで色々な人たちの生活や価値観に触れることで、自分自身の意識も変化したのだと思います。実は、私も最初は自分自身のセクシャリティを語るのが怖かったんです。しかし、同じセクシャリティを持つ人たちが堂々と生きている姿を見て勇気をもらった経験を持っています。これからも、メイクなど、楽しいコンテンツを通じて、仏教を学んだというバックグラウンドを活かしながら、自分らしく生きることを制限されたような気持ちになったりを持ったり、罪悪感を抱えたりしている人たちにも「自分と同じように悩んでいる人もいる」「自分が思っていることが当たり前とは限らない」ということを伝えていきたいですね。

Instagramでは、自分の好奇心をどんどん追求して、同じ興味を持った人と分かち合い、堂々と「これが好き」と発信してほしいですね。加えて、自分自身を発信するということは、自分を磨くきっかけになったり、メイクやファッションなど新しいことにチャレンジするきっかけにもなります。もっと人生が楽しくなるのではないのでしょうか。私はこれからも、応援してくれる世界中の人たちと繋がりながら、Instagramという空間を大切にしていきたいです。



@voiceupjapan

一般社団法人 Voice Up Japan

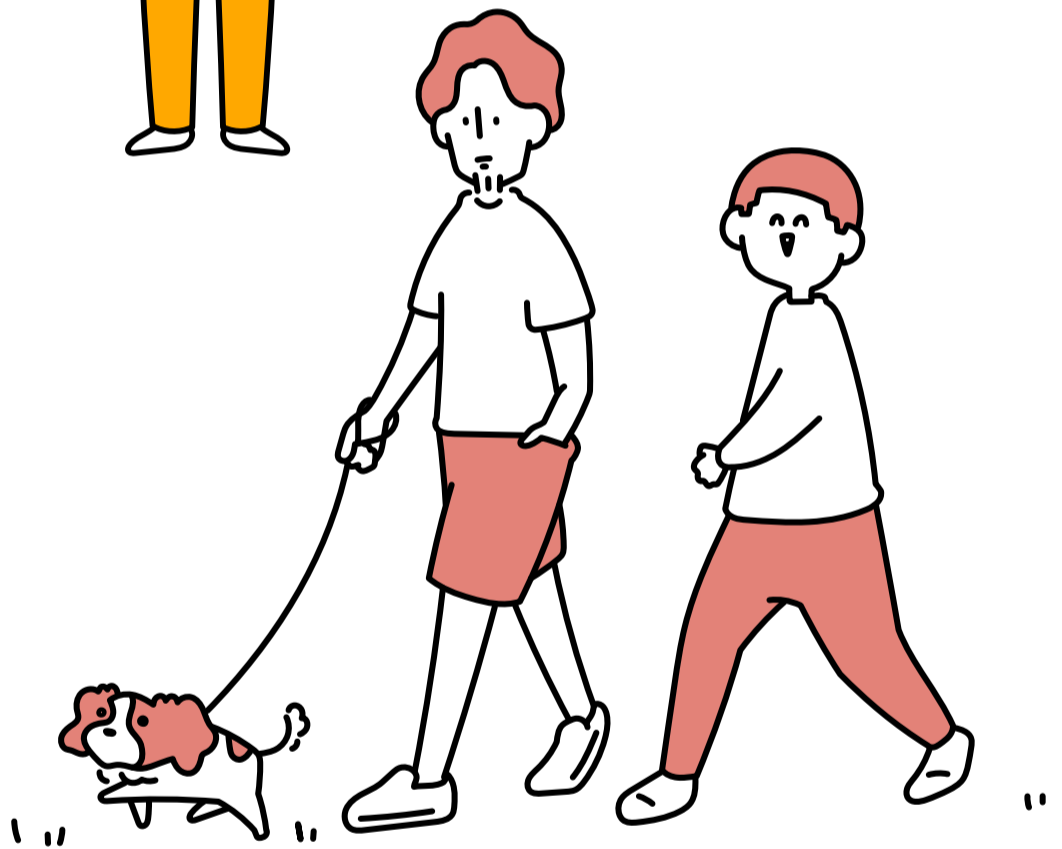
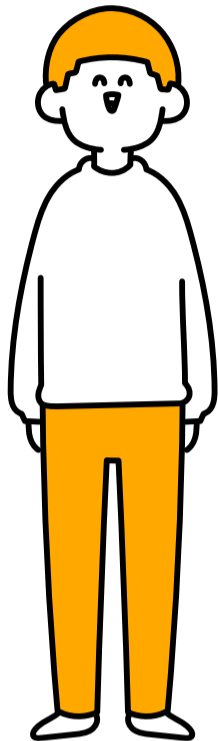
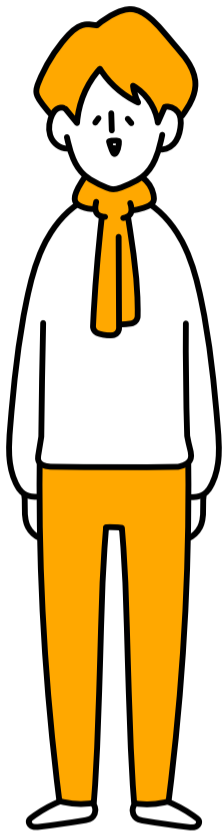
山本 和奈

私たちは、「ジェンダーが平等な社会」「誰もが声を上げることができる社会」の実現を求める活動を2019年から行っており、人権問題、ジェンダーに基づく暴力の撲滅、女性政治家の不足問題、LGBTQコミュニティをはじめとした差別のない社会の実現、そして若者のエンパワーメントといった課題に注力しています。

コロナ禍によってオンラインでの取り組みが多い現在は、SNSでの情報発信・啓蒙活動が中心となっています。いま、日本では若者がテレビよりもInstagramを積極的に楽しんでいて、情報発信する私たちにとってInstagramはテレビ以上に価値を持つメディアになっています。また、初期のグループ内のコミュニケーションにはFacebookのグループ機能やMessengerを活用していました。オンラインでコミュニティを盛り上げる場として、FacebookやMessengerは非常に大切な役割を果たしています。

しかし、インターネットの世界は、差別や誹謗中傷など“誰かが匿名で誰かを攻撃する”ということが許される世界です。現在も、若い人の中にSNSでのコミュニケーションが原因でメンタルヘルスを害してしまう人は少なくありません。一人ひとりの尊厳やアイデンティティを守るために必要なことは、自分自身が被害を受けた際には助けを求められる人を身近に作ること。そして周囲が攻撃者に対して制止したり、被害者に救いの声を掛けたりできるような世界にすることではないでしょうか。

私たちが活動を通じて世の中に伝えたいこと。それは「ジェンダー平等」は今すぐにでも実現しなければならない「ニーズ」であるということです。そのためには、FacebookやInstagramを通じて多くの人がフラットな立場で出会い、ディスカッションをして、コミュニティを盛り上げていくことが大切だと思います。SNSを通じて“ジェンダー平等”の必要性をこれからも発信し続けて、大きなムーブメントを生み出していけたら嬉しいです。



@shiori_ohanashi

イラストレーター
むらまつ しおり

静岡県を拠点にイラストレーターをしています。Instagramでは作品のテイスト（エッセイ・イラスト・絵画）によって複数のアカウントを展開していますが、エッセイのアカウントでは、重度知的障害者である弟「ゆうくん」のことも発信しています。私は物心ついたときから、弟や弟の友達など障害児（者）が周りに居るのが普通でした。障害児（者）というとまだまだ知らない世界の話であるという方も多いと思いますが、そのような方々にも気負わず楽しく見ていただき、障害児（者）に親近感を感じていただけたら嬉しいですね。

投稿した作品にコメントをいただくことも多く、作品に共感してくださり声を掛けていただいたり、私の投稿を楽しみにしてくれている方がいらっしゃることや、私のイラストをお守りのように大切にしてくれているというお話を伺ったときには感激しましたね。

私と同じように周りに障害児（者）の方がいらっしゃる方々とも日々の出来事を共有できることに喜びを感じています。おしゃべりをするような感覚で自分が描いたものを見ていただけて、リアクションをいただけることが純粹に嬉しく、Instagramで知り合った方々の温かい反応に元気をもらっています。加えて、Instagramを通じてたくさんの作品に出会える場があることは大変有難く思います。

多様性が認められる環境は素晴らしいですが、すべての人を理解し認め合うことは難しいとも思います。その上で、自分が許容できる範囲を知り、苦手なものにはそっと距離を取るという冷静な判断ができたなら素敵だなと思います。一方で、様々な立場の人の価値観や感じ方は知れば知るほど自分自身が豊かになり、「知らなかった」というだけで無自覚に人を傷付けたり、勝手に傷付いたりすることがなくなる。「知っている」ということは、強いです。自分を一番に認めながら少しずつ視野を広げ、その結果認められる相手がどんどん増えて、自分の世界もどんどん豊かになっていくと思うと、未来が一層楽しみになると思います。



LGBTもありのままでもオトナになれる社会へ

ReBit

FacebookやInstagramなどのSNSで繋がれる人たちや情報は、多様性に溢れています。そのため、自分の”あたりまえ”を超えるようなインスピレーションや、地域を超えて大切な仲間と出会えることもあります。一方で、アンコンシャス・バイアス（無意識の偏見）で誰かを傷つけてしまうこともあります。だからこそ、SNSに関わる私たち一人ひとりが、さまざまなちがいを想定していることはとても大切です。

ReBitは、LGBTQを含めた全ての子どもがありのまま大人になれる社会の実現を目指す、認定NPO法人です。LGBTQを含めた全ての子どもたちが大人になるまでに直面する困難を解決するために、教育とキャリア事業を展開しています。行政/自治体/企業/教育現場等で多様な性に関する授業/研修や、教育や就活などLGBTQの若者に関する調査、日本最大級のダイバーシティと就労に関するキャリアフォーラムを実施しています。最近は特にインターセクショナルリティ（交差性）に注力していて、LGBTQかつ精神・発達障害がある人たちのキャリアを応援するための福祉事業所を運営しています。

ReBitは活動の様子やイベントの告知、LIVE配信などFacebookやInstagramで発信を行なっています。投稿を多くの方にシェアしてもらうことで、ReBitの活動を理解してもらうだけでなく、LGBTQの子ども・若者の課題を可視化されると思っていますので、興味をもっていただいた方は繋がって、ぜひシェアをしてください！

さらに、この「多様なコミュニティのためのInstagram & Facebook 安全ガイド」がLGBTのユースにとって、安全にSNSと関わるためのヒントのひとつになることを願っています。

ReBitホームページ：<http://rebitlgbt.org>

**認定NPO法人ReBit代表理事
薬師実芳**

∞ Meta