

# みんな、どうやって使っているの？

## 特徴をつかんでから始めよう

SNSは、サービスによって利用可能な年齢や機能に違いがあります。使っている人の年齢層や、中心となっている話題などが異なり、その場の雰囲気やルール・マナーなども違います。

そのため、多くの人は、その時の自分の気持ちや、今自分がどんな情報をほしいのかなど、状況によって複数のSNSを使い分けているのが実状です。

最初にそのSNSを利用する時は、いきなり書き込みをするのではなく、まずはしばらくは気になる人の発言や写真などを見るだけにしておくといいでしょう。そして特徴や独特的なマナーを学んでから、発信を始めていきましょう。

### [ SNS デビューする時は段階を踏んで！ ]

- ステップ1 自分はどんなSNSを使いたいか考える
- ステップ2 自分がそのSNSの利用対象年齢か確認する
- ステップ3 どんな情報が投稿されているのか、のぞいてみる
- ステップ4 「いいね」「♡」ボタンなどを押して気持ちを発信
- ステップ5 投稿やコメントは慣れて、安全を確認してから



SNSはそれぞれに特徴があり、その利用方法にも様々なスタイルがあります。多くの人は複数のSNSを使い分けて、それぞれのサービスに向いた話題を楽しんでいます。

## だれが自分の発言を読めるの？

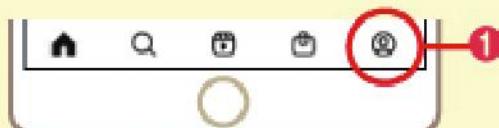
SNSはメールや電話のように、個人と個人で交流するものではありません。SNSでは、あなたの発言が自動的に配信される相手は決まっていますが、発言がだれかに取り上げられたり、検索されたりすることで、全く関係ない人にまで広がることもあります。

SNSに投稿した発言は、そのサービスの利用者であれば、だれにでも読まれる可能性があります。なるべく多くの人に自分の意見を聞いてほしい時にはSNSは便利ですが、知らない人にまで伝わると困る話題や、伝わってほしくない人がいる話題は、SNSに書きこむべきではありません。

### 自分の投稿が読める人を限定する方法

SNSでは、自分の投稿が読める範囲を完全にコントロールすることはできませんが、仲間同士で楽しむための機能として、公開範囲の設定が用意されています。SNSの中でも10代によく使われているInstagramを例にとって、その方法を説明しましょう。

- Instagram画面右下の①の○囲みの部分をタップしてから右上の②の□囲みのメニューをタップし、設定などの画面を表示します。



- 「設定」画面の中の「プライバシー設定」をクリックすると、一番上に「非公開アカウント」という項目があるので、そこを一度タップしてアクティブ（色付きになる）にします。

- こうして「非公開アカウント」になると、自分の投稿はフォロワー以外には表示されないようにになります。

そのほか、24時間だけ表示される「ストーリーズ」や「コメント」なども、個別に「フォロー中の」にだけ表示されるようにすることも可能です。

# こんな時、どうする? ～ニセモノの出現



## Case 2 自分のニセモノが現れた

高校の部活が終わって帰ろうとするBくんは、帰り道で友人たちから「ああいう書き込みは良くない」「見損なった」と非難されました。最初はなんのことかわからなかったBくんですが、ある時、自分の本名でアカウントが勝手に作られていることがわかりました。アカウントのプロフィールには、学校名や学年、顔写真などの個人情報が掲載されている上、差別的な書き込みや有名人に対してのいやがらせコメントがあったため炎上<sup>ひやうじょう</sup>していて、ついに学校へも通報されてしまいました。

次は、突然、身に覚えのない批判を浴びたことから、自分のニセモノがネット上に現れたことが発覚したケースです。放置していると、自分の評判がどんどん悪くなってしまうので、正しく対処しましょう。

## ニセモノのアカウントを凍結することが先決

本人が知らない間に勝手にその人を名乗るアカウントを作ることを、「なりすまし」と言います。これまでタレントや芸能人などの有名人を語るなりすましが数多く見られましたが、一般の人のなりすましアカウントを作り、その人を陥れようとするケースも出てきています。

なりすましはおそらく、自分のことをよく知る人物がやったのだろうとは推測できますが、それがだれかと特定するには裁判を起こす必要があり、突き止めるまでに1年以上かかると言われています。被害にあった時に真っ先にやることはSNS事業者に偽アカウントであることを報告し、アカウントを凍結してもらうことです。また友だちにも協力してもらい、偽アカウントであることを報告してもらうと、凍結が早くなることがあります。凍結されると偽アカウントにはアクセスできなくなりますので、後々裁判などの証拠になるよう、偽の書き込みなどのスクリーンショットを撮っておくといいでしょう。

### 有名人のアカウントが本物かどうか見分けるには

最近、有名人などのなりすましアカウントからニセモノのサイトに誘導されたり、個人情報を聞き出そうとするDMが来たりする問題が増えています。本物のアカウントかどうかを確認するには、以下の2つをチェックしてみましょう。

- 公式サイトなどに載っているアカウントと同じかどうか
- フォロワー人数が極端に少なくないか

## ポイント/

- 自分のニセモノがいるとわかつたら、すぐにSNS事業者に報告を
- 「なりすまし」の証拠はスクリーンショットなどで残しておく

# ネットの大問題。誹謗

根拠のない悪口を言いふらして、相手を傷つけることを誹謗中傷と言います。SNSで起きている誹謗中傷は、今や日本政府も法律の整備に向けて動き出すなど深刻な社会問題となっています。自身もTwitterで数々の誹謗中傷を受けた経験を持つ、ジャーナリスト・津田大介さんにお話を伺いました。

## Q 誹謗中傷はどういった時に起こるの？

ぼくは国際芸術祭である「あいちトリエンナーレ2019」の芸術監督を務めた時、Twitter上で多数の誹謗中傷を受けた経験があります。最初はぼくの意見に対する反論でしたが、それが多くなるにしたがって、本題とは関係ない個人の性格や家庭のことまで、ひどいことを言う人が現れました。反対意見ではなく、ただの悪口になってしまったんですね。これが誹謗中傷と言われる行為です。

こうしたコメントを見ると1件でも気持ちが滅入ってしまうのですが、困るのはその数の多さです。対処しようとしても、何百何千というコメントが一気に来てしまいます。ぼくの場合は、5分で300件ぐらいずっとコメントが来続け、こうなると、もはやSNSはコミュニケーションツールとして使えなくなってしまいます。内容だけでなく、この量にも気が滅入ってしまうわけです。

## Q なぜ大勢で、たった1人を攻撃してしまうの？

昔のTwitterは誹謗中傷が起きにくいツールでした。その理由は、利用者が先進的なユーザーしかいなかったからということもあるでしょう。また批判コメントが殺到しても、それがわかるのは本人だけで、ほかの人は調べなければわからない仕組みだったということも起因していると思います。

ところが今のTwitterは仕組みが変わり、大勢が殺到して炎上していることが、だれからでも見えるようになっています。そうなると、「ここはひどいことを書いてもいいんだ」「自分1人加わっても大した違いはないんだ」と思ってしまうんですね。

もともと日本は、同調圧力が強い社会だと言われています。同調圧力というのは、みんなが同じでなければならないというプレッシャーのことです。そうした面からも自分が正しくないと考えることに対して、過剰なコメントをしてしまうのです。そのため、炎上に加わった人は、あとで訴えられた時に「自分は正しいことをしたと思っていた」と言い訳することが多いと聞きます。



津田大介さん

1973年生まれ、東京都出身。ジャーナリスト、メディア・アクティビスト、ボリタス編集長。2009年発刊の『Twitter社会論』(洋泉社)で、いち早くSNSの可能性と問題点を分析。「あいちトリエンナーレ2019」の芸術監督を務め、多くの誹謗中傷を受けた経験を持つ。

# 中傷にどう立ち向かう？

## Q 加害者にならないためにはどうすればいいの？

「想像力を鍛える」ことが大事なのではないでしょうか。リアル社会では、いきなり全く知らない人から悪口を言われるということはありませんし、マスクで顔を隠した100人に囲まれて罵倒されるようなこともありません。でもネットでは、そういう怖いことが、あたりまえに起こるのです。

インターネット上の書き込みは匿名ができるから、軽いノリやイタズラのつもりで悪意ある書き込みをしてしまう人もいるかもしれません。でも、インターネットの世界で完全に匿名でいられることはあります。あとから、必ずバレることを知っておきましょう。そして、「あなたは、自分がやられて怖いと思うことの“やる側”に回りますか？」と考えてみてください。

現在、一部の高校では、「個人を特定してみよう」という授業を行っているそうです。SNSの发言やプロフィールなど、ネットに上げられている情報だけで個人を特定していくのです。こうした授業を通じて、ネットでは匿名のままでいることを知り、現実の社会よりも慎重にふるまうためにどうすればいいのかを体感するのは、とても重要だと思います。

## Q 実際に誹謗中傷されたら、どうすればいい？

被害にあった側が、なんらかの対処をする必要があるというのは納得がいかないことが、こうした被害が起きた時にまず考えなければならないのは精神面のケアです。自分を責めないことが大事で、同時に周囲の大人がリアル社会の中で温かく保護する態勢を整えることも重要です。

実際に被害にあうと、傷つくとわかっていてもコメントを見てしまいがちです。そこをあえて1週間ほどSNSから離れてみることも、被害から早めに立ち直るためにおすすめする1つの方法です。ぼくの場合は75日間誹謗中傷が続きましたが、ネットの人たちは飽きるのも早いので、たいていは1週間もすれば收まります。本当にいやなら、アカウントも何もかもすべてリセットしてしまえばいいんです。かつて誹謗中傷を受けた人も、1年もすれば普通にSNSで発信をしています。こうした経験者のアドバイスを共有していく取り組みも、これからは必要になってくるだろうと思います。

### 津田さんに教わる、上手なSNSとの付き合い方

#### 1 卷きこまれないよう上手に利用

意見を言わなければトラブルは起きませんが、それでは何も書けません。メリット・デメリットを考えて選択を。SNSは情報収集だけに使うといった方法も。

#### 2 いやな相手とは距離を置く

SNSは人と人を強制的に関わらせてしまうので、リアル社会のように、いやな相手と距離を置くことが

難しいもの。いやな相手がいるところには行かず、いやな相手の発言は見ないようにすることが大事。

#### 3 心地良いSNSを選ぼう

自分にとって気持ちの良いコミュニケーションができるSNSを探して。Instagramは報告機能が優れているので荒れにくく、Twitterは荒れやすいので年々子どもにすすめられない場所になっています。