



LGBTQ+ コミュニティのための
Facebook・Instagram
安全ガイド



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

Facebook 社では、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。

このガイドでは、LGBTQ+ コミュニティの皆様に向けて、安心安全に Facebook と Instagram 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。

日本語版の制作にあたっては、認定 NPO 法人 ReBit と一般社団法人 fair の協力をいただきました。両団体の活動について、詳しくは P28、29 をご覧ください。

目次

- 3 自分のスペースを守る
- 4 コミュニティ紹介：Kodo Nishimura
- 6 シェアする相手を選択する
- 7 ノイズをミュートする
- 9 コミュニティ紹介：瞬
- 11 自分のフィードを管理する
- 12 ネガティブなものをブロックする
- 14 コミュニティ紹介：KIEN
- 17 自分らしく表現する
- 18 コメントを管理する
- 20 自分や他者を思いやる
- 22 コミュニティ紹介：杉山 文野
- 24 自分のコミュニティを探す
- 25 Facebook グループの管理
- 27 コミュニティ紹介：特定非営利活動法人 東京レインボープライド
- 28 関連団体からのメッセージ：認定 NPO 法人 ReBit
- 29 関連団体からのメッセージ：一般社団法人 fair

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。



Kodo Nishimura

メイクアップアーティスト / 僧侶
@kodomakeup

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、Instagram や国内外での講演活動を通じて「性別も人種も関係なく、みな平等」というメッセージを発信しています。

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、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、制限されたような気持ちを持ったり、罪悪感を抱えたりしている人たちにも「こういう人もいる」「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。



フォトグラファー：Masaki Sato

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「ダイレクト機能」を使ってダイレクトメッセージで送るか、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 ☑



ダイレクトメッセージ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、ストーリーズをミュートするか、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ズバーで、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。



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。



瞬 モデル、タレント @syun_rainbow

Facebook や Instagram はどちらも自分の活動を発信するツールとして欠かせない存在で、毎日楽しく利用しています。どちらも大好きです！

Facebook は、プライベートの SNS として友人・知人のみで利用しており、Messenger を使ってチャットや通話をしたりして、連絡ツールとしても便利に活用していますね。一方、広くコンテンツを公開している Instagram は、毎日の食事と同じぐらいの感覚で常に利用しているので、もしかしたら自分にとってナンバーワンの趣味かも知れません！それぞれの特性を適材適所で使い分けて、楽しく発信しています。

特に Instagram は、モデルやラジオ・イベント MC といった様々な芸能活動をしているなかで、簡単に自己紹介が出来る名刺や履歴書のような大事に必要なツールとなっています。自分で“自分自身”という写真集を作り上げるような感覚で、いつもワクワクしながらどんなコンテンツを公開しようか考えています。

Facebook や Instagram を使う上で意識していただきたいのは、“1 度インターネットに発信したものは消えない”という点。そして、プライバシー等、守りたいものは自分で守り抜くことだと思います。SNS は今や誰もが気軽に利用しているけれど、決してマナーやモラルを忘れずに。自分自身の個性や意見を簡単に発信できる“自由”には“責任”が伴うことを意識して、“押し付けない・決め付けない・傷付けない”発信で、Facebook や Instagram を『人生の彩り & 思い出のダイアリー』として、楽しんで利用しましょう！



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、自分を大切にし、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。



ネガティブなものをブロックする

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」する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。



KIEN モデル

@kienryuu

私は今まで、Instagram が普段の生活記録になるように使っていましたが、公開した写真や動画を見てくれた人たちから「面白い」「堂々としているところがカッコいい」といったコメントをもらうようになり、初めて自分自身の発信するコンテンツが人の心を動かしていることに気が付きました。これからはひとりの人間として、世の中の常識やひとつの価値観に縛られないコンテンツを、Instagram を通じて発信していきたいですね。

LGBTQ+については世の中に様々な意見が発信されていますが、「ゲイでもレズビアンでもノンケでもみんな同じだ」という主張が多いですね。しかし私はそうは思いません。そもそも違いがあるものの“違い”を無視して、同じものとして見ようとする姿勢が、LGBTQ+への理解を遠ざける原因になってしまっているのではないのでしょうか？これからは、誰もが持つ素晴らしい個性、自分らしさを自由に発信して、人それぞれの“違い”を認め合えるような環境になって欲しいと願っています。





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。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ができます。

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。

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。



コメントを管理する

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

性的指向及び性自認を理由にした差別や偏見は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ぐ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。



杉山 文野 NPO 法人東京レインボープライド 共同代表理事 @fuminosugiyama

2011 年に設立された東京レインボープライドは、「らしく、たのしく、ほこらしく」をモットーに、すべての人が、より自分らしく誇りをもって、前向きに楽しく生きていくことができる社会の実現をめざして活動しており、私は 2013 年から東京レインボーウィークの代表、2015 年から NPO 法人東京レインボープライドの共同代表理事をしています。

Facebook や Instagram は、日々の楽しいできごとをシェアする手段として利用しています。Facebook は自分の身の回りの出来事や日々の生活で感じたことをしっかりと伝えるために、そして Instagram は嬉しかったこと、楽しかったことなどポジティブな感情をシェアするために使い分けていますね。

私が SNS を使う上で気をつけていることは、“ネガティブなことはアップしない”ということ。

仮に、何かを批判したいと思ったときには、自分なりの意見や提案とセットで投稿するようにしています。皆さん、できることならハッピーをシェアしたいですよね。ハッピーな情報のシェアは、巡り巡ってまた自分に返ってくると思うし、逆もまたしかり。また、ネット上で話題のトピックはオフラインでも議論して、いろいろな意見を聞くことで、物事に対する視点ができるだけ偏らないようにするのもポイントではないかと思っています。



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 ☑



#セクマイのような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。ここには、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、規定違反の可能性があるコンテンツ、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ことなどができます。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。

特定非営利活動法人 東京レインボープライド @Tokyo.R.Pride

「特定非営利活動法人 東京レインボープライド」は、「らしく、たのしく、ほこらしく」をモットーに、性的指向および性自認（SOGI=SEXUAL ORIENTATION, GENDER IDENTITY）のいかんにかかわらず、すべての人が、より自分らしく誇りをもって、前向きに楽しく生きていくことができる社会の実現をめざしています。

アジア最大級の LGBTQ 関連イベントであり、「性」と「生」の多様性を祝福する人たちの祭典「東京レインボープライド」を主催、運営しています。



©TRP2019

Facebook や Instagram などの SNS は、LGBTQ+ のユースに与える影響は大きいと考えています。なぜなら、地域を超えて LGBTQ+ の友人や大人たちとつながったり、情報にアクセスできることで、安心したり、自分自身を肯定できるきっかけになる等の役割を持っているからです。一方、LGBTQ+ ユースが SNS で差別的言動をみることで自分ごとのように傷ついたり、繋がった人たちからオン / オフラインでのハラスメントや暴力を受けることもあります。

LGBT を含めた全ての子どもがありのままで大人になれる社会の実現を目指す、認定 NPO 法人です。認定 NPO 法人 ReBit では子どもが大人になるまでに直面する困難を解消するために、教育とキャリア事業を展開しています。行政、自治体、企業や教育現場において多様な性に関する授業 / 研修を実施、教育効果調査や LGBT の就活生についての調査を発表、また、日本最大級のダイバーシティに関するキャリアフォーラムの開催や、キャリア支援を行なっています。ReBit は活動の様子やイベントの告知、また LIVE 配信など Facebook で発信を行っています。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るので、興味を持っていただいた方は Facebook で繋がって、ぜひシェアをしてください！

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

認定 NPO 法人 ReBit 代表理事
薬師 実芳

ReBit ホームページ： <http://rebitlgbt.org>



政策や法制度を中心とした LGBT に関する情報を発信する一般社団法人 fair。その代表理事を務め、自身もゲイであることをオープンにしながら、HuffPost や現代ビジネス、Forbes、Yahoo! ニュース等で LGBT に関する記事を執筆。教育機関や企業、自治体等での研修・講演等を行っています。

SNS は多くの LGBTQ+ の当事者にとって、自分のような存在が「一人ではない」ことを実感できる場です。カミングアウトや自分らしく生きることがまだまだ難しい社会の現状の中、家庭や学校や職場などで自分と同じような当事者と出会うことは難しいかもしれないけれど、SNS を介すことで、遠く離れていても、自分と同じ性のあり方や葛藤を抱える人、友人や恋人、仲間と出会うことができます。さらに、SNS は時に悩みや葛藤を共有し、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 LGBTQ+ の存在や直面する困難を可視化し、その人たちの声を繋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。自分の性的指向や性自認に関する情報が SNS を介しアウティング（暴露）されてしまい居場所を失ってしまうこともあります。SNS 上で自分の性的指向や性自認に関する情報はもちろん、名前や顔、居住地や仕事など、自分の情報をどの程度開示するかを範囲を予め決めておくことが重要だと考えます。また、自分自身が SNS を通じてどのような人とつながり、どのような情報を得たいのか、他者とどのようなコミュニケーションをとりたいのかを考え、不快な投稿やコメントに傷つけられないよう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が大切です。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、自分自身の心の健康を守りながら、自由で多様な表現とコミュニケーションを広げていきましょう。

一般社団法人 fair 代表理事
松岡 宗嗣



