

Colorful

Colorful (カラフル) とは、一人ひとりの違った個性 (色) が発揮される社会を表しています。

特集

わたしとスマホの向こう側



CONTENTS

- ▶ 画面の向こうにいる人間の体温・存在・尊厳・実存が漂白されてしまうSNSの危うさ ヒオカさん
- ▶ 加害者にならないための「ファクトチェック入門」 田島輔さん
- ▶ 画面の向こうを想像する、インターネットとの付き合い方
- ▶ 人権・男女共同参画推進センターの情報発信のご紹介



江戸川区PRキャラクター
エドリバー

わたしとスマホの向こう側

江戸川区では令和4(2022)年4月1日に
江戸川区インターネット健全利用促進条例が施行され、
区民が被害者にも加害者にもならないことを目的に様々な施策が実施されています。
今回は2つの寄稿を中心に、特に加害者にならないための行動を考えていきます。

画面の向こうにいる人間の 体温・存在・尊厳・実存が漂白されてしまう SNSの危うさ

ヒオカ さん

1995年生まれ。ライター。「ないものにされる痛みを可視化する」をモットーに、貧困・格差・障がいなどの社会問題からエンタメまで様々なテーマで取材・執筆、ラジオ出演、講演活動を行う。

著書に、『死にそうだけど生きてます』(CEメディアハウス)、『死ねない理由』(中央公論新社)、『人生は生い立ちが8割 見えな
い貧困は連鎖する』(集英社新書)、『ゆるふわ天上人と地底人 住む世界が違うのに出会ってしまったあの子と私』(小学館文庫)。

無意識に偏るタイムライン

SNSの空間は、誰もが自由に対等に意見を言い合い、議論を交わし、普段出会わない人同士が交わり、社会と繋がれる。そんなフラットで開かれた、自由かったつ闊達なコミュニケーションの場のように見える。実際、声なき声を拾い、対面の場では接点のなかった人同士を結びつける役割もあると思う。一方で、様々な歪みも併せ持っている。ユーザーの関心や好み、反応に合わせ、タイムラインは最適化されていく。無意識のうちに、似た意見や思想を持つ人の投稿ばかりが表示されるようになり、それが世間のマジョリティなのだと錯覚してしまうこともある。様々な立場の人と交流しているようで、実は同質的なコミュニティが形成されているということが起きる。その中で、同じ意見、思想のもの同士で共鳴、先鋭化していき、自分と違う意見の人や、不快だと思う人に対して発する言葉がつい過激になり、一線を踏み外してしまう、ということがSNSではよく起きる。つねに自分

が誰かを傷つけていないか、自らを省みるために必要なのは、同調しすべてを肯定してくれる相手とだけ話すことではない。異なる視点を持った第三者の自分とは違う意見に触れることだ。SNSはそんな交わりを排除してしまう危険性がある。

面と向かって言える言葉かどうか？ 考える

SNSの危うさは、画面の向こうにいる人間の体温、存在、尊厳、実存を漂白してしまうことだと思う。SNSでは、人間はアカウントになり、ユーザー名とプロフィール画像という記号になる。実際に対面で話せば、相手は確かに、意思を持って目の前に存在し、呼吸し、自分の発する言葉や身体すべてを使って発する態度によって喜びもすれば、傷つきもする。尊厳のある人間なのだ、という実感を伴いながら、私たちは言葉を選ぶ。しかし、SNSでは匿名性とともに、記号となった相手の尊厳を感じ取る感覚が鈍くなり、

対面ではとても言えない、酷い言葉、失礼な言葉、醜い言葉、恥ずかしい言葉、悪辣な言葉をぶつけてしまう。それは相手にぶつけている感覚というより、自分の感情にまかせ、まるで SNS という広大な暗闇に放り投げている感覚で、投げたその言葉は相手は拾わず、受け止めず、ただ誰かが見てくれればいい、というもののなのかもしれない。

でも、その言葉を向けられた本人は、生身の人間。柔らかい心を持ち、尊厳を持った、人間なのだ。

意見や思想が違ってても 人間は分かり合える

本来、議論やコミュニケーションとは、互いがどんな立場であり、どんな人であるか、そういった情報、前提を共有したうえで成り立つ部分がある。しかし、SNS は様々な前提が共有されないまま、断片的な情

報をもとに、時に憶測や決めつけ、思い込みで話が進んでしまう。SNS で出会ったばかりの人に、あなたという人間のなんたるかを語られたらどう思うだろう。人間とは、そう簡単には知り得ない、わからない存在だ、とっておいたほうがいい。

そして、すぐに白黒決めつけたがるのも SNS におけるコミュニケーションの気になるところだ。この議論に関して意見が違う、ではもう分かり合えない、さようなら、二度と関わりたくない！ それどころか、徹底的に相手を罵倒する。それはよくない。50 個トピックがあったら、49 個で意見が違ってても、1 個で分かり合えるかもしれない。その分かり合えるかもしれない余白を、自ら削り取ってしまうのはもったいない。思想が違ってても、分かり合える部分はある。仲良くなれることもある。手を取り合えることだってある。そして、たとえ 50 個すべてで違ってても、相手は尊い人間である。それが人間というものだ。



私とあの子を分断する格差も、
深呼吸できない体にした
あの日の体験も、なしにはできないけど
溶かして希望に変える。

ふたつの世界を「越境」した筆者による
満身創痕エッセイ

小学館文庫
定価 759 円
(10%税込)

ヒオカ、2026、
『ゆるふわ天上人と地底人
住む世界が違うのに出会って
しまったあの子と私』
小学館文庫

加害者にならないための 「ファクトチェック入門」

たすく
田島 輔 さん

1985 年愛知県生まれ。ヴァスコ・ダ・ガマ法律会計事務所弁護士。
2018 年からファクトチェックメディア「InFact」チーフ・エディター（2025 年まで）、2025 年からファクトチェック・イニシアティブ（FIJ）理事・事務局長。大学・高校、各種団体での、ファクトチェックに関する講演多数。



「誤情報」の投稿は違法？

突然ですが、2026 年の衆議院選挙期間中、ソーシャルメディア「X（旧ツイッター）」で拡散したこの動画をご覧ください。これはあるのでしょうか。



街頭インタビュー風の偽動画。X（旧ツイッター）で拡散された

（2026 年 2 月 3 日「朝日新聞」より）

高齢の女性が、高市総理を情熱的に応援する動画です。しかし、この動画に出演している女性は存在していません。この動画は、AI で作成されたフェイク（偽）動画*です。

SNS などのインターネット上には巧妙に作成されたフェイク画像・動画が数多く拡散しています。そういった「ウソの情報」=「誤情報」に騙されないよう、

SNS の利用では特に注意が必要です。

もっとも、問題となるのは、「誤情報」に騙されることだけではありません。過去には、無関係の会社を、刑事事件の容疑者の勤務先であると虚偽の投稿をインターネット上で行った人に対して、損害賠償請求が認められた事例もあります。さらに、他人を誹謗中傷する投稿を、「リポスト」や「いいね」したことについて、損害賠償請求が認められた事例もあります。

「加害者」とならないために 必要なファクトチェック

私は、社会に広がっている情報の真偽を検証する「ファクトチェック」を推進する団体「Fact Check Initiative Japan」の事務局長を務めている、弁護士田島輔と申します。

これまでに説明したとおり、X（旧ツイッター）をはじめとする SNS では多くの「誤情報」が拡散しています。そして、ウソであると気づかずに「誤情報」を投稿してしまったり、拡散したりすることによって、自分自身も「加害者」となり、損害賠償請求を受ける可能性すらあるのです。

* 近年の発達が著しい AI を用いて、人々が発言又は行動していない言動を行っているかのように仕立て上げた偽の動画のこと。

どうやって「ファクトチェック」する？

知らないうちに「加害者」にならないようにするにはどうすれば良いのでしょうか。一つの方法は、「誤情報」を見破るための手法、ファクトチェックの手

法を知ることです。SNS の利用にあたっては、是非、以下の簡単な「ファクトチェック」の手法を念頭においていただきたいと思います。

A 情報の根拠を確認

- ① 驚くような情報を SNS で発見したら情報の根拠を確認！
- ② センセーショナルな情報は目を引くが、確かな根拠に基づいているか？
- ③ 新聞記事やテレビでの発言が引用されているように見えて、一部分だけが切り取られていることも。出典にさかのぼって確認！

B 発信者が誰か確認

- ▶ 発信者は過去に真偽不明な情報やデマを拡散させていたことはないか？
- ▶ 著名人や政治家でも誤った情報を拡散している事例はたくさんある。
- ▶ 自分が知らない分野のことは分からないのは誰もが同じ。
- ▶ 投稿者が投稿内容について知見を有しているのか、確認！

C 複数の意見を確認

- ① 投稿について専門家はどのように言っているか、複数の信頼できる意見を比較。
- ② 投稿内容に賛同する意見以外にも否定している情報もあるはず。
- ③ 複数の情報を比較した上で、慎重に真偽を判断！

D 画像検索を活用

- ▶ AI による巧妙なフェイク画像でも、Google 画像検索を行うと「誤情報」であることを検証しているサイトが見つかる場合がある。真偽が不確かな画像はこの方法で確認！

どんなに注意しても、見破れない

しかし、どんなに気を付けたとしても、AI で巧妙に作成されたフェイク画像を見破るのは難しいのが現実です。驚くような情報・画像を SNS で見ても、「早く拡散しなければ」と思ってすぐリポストせずに、少

し様子を見る必要があります。真偽に迷ったら拡散しない、という姿勢が他人だけでなく自分も守ることになります。是非、誤情報に注意しながら、SNS と上手に付き合ってください。

画面の向こうを想像する、 インターネットとの付き合い方



不確かな情報を広めない

SNSなどの情報はすべてが正しいとは限りません。親切心や正義感からであっても、根拠のない噂を共有・転載すると、無関係な人を傷つける加害者になる恐れがあります。一度立ち止まり、事実を確かめる習慣をつけましょう。



写真の安易な送信や投稿はしない

ネット上に一度流出した画像や個人情報を完全に消去するのは困難です。「友達だから」と油断して、不適切な写真やプライバシーに関わる情報を送ってはいけません。他人の写真や情報を無断で投稿することも重大な権利侵害です。



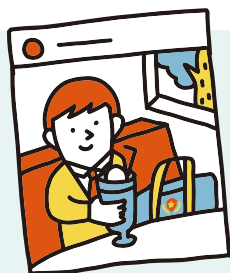
画面の向こうにいる相手を思いやる

ネットでは相手の顔が見えないため言葉が過激になりがちですが、画面の向こうにいるのは心を持った生身の人間です。誹謗中傷や差別的な書き込みは絶対にやめましょう。直接会って言えないことは、ネット上でも書き込まないのが基本です。



ルール作りと相談窓口の活用

トラブルから身を守るため、利用時間やルールについて家庭内で話し合しましょう。不安なことやトラブルがあった時は、一人で抱え込まずに家族や学校、または法務省の「インターネット人権相談窓口」などの専門機関に相談してください。



SNS 投稿前のセルフチェック

- ☒ 自分が言われて傷つく言葉ではないか？
- ☒ 友達のプライバシー（名前や顔写真）を勝手に載せていないか？
- ☒ 世界中の人に見られても問題ない内容か？

▼このページは以下を元に作成しています。もっと知りたい、相談したい場合は、ぜひご覧ください。

東京都総務局人権部
じんけんのとびら
インターネットと人権



法務省
インターネット上の人権
侵害をなくしましょう



江戸川区
インターネット上の誹謗
中傷に関する相談窓口



人権・男女共同参画推進センターの

情報発信のご紹介

「人権・男女共同参画推進センター」は、人権や男女共同参画について、SNS や情報紙などを活用して情報発信・広報活動をしています。

SNS 公式アカウント

講座情報や「今日は何の日? (記念日)」等の情報を随時アップしています。ぜひご登録の上、ご覧ください。

Facebook ページ

えどがわ Colorful



Instagram

【公式】えどがわ Colorful
＜江戸川区人権・男女共同参画啓発＞



X (旧ツイッター)

【公式】えどがわ Colorful
＜江戸川区人権・男女共同参画啓発＞



YouTube

江戸川区人権・男女共同参画 Colorful
チャンネル



情報誌

一人ひとりの違った個性（色）が発揮される社会を目指して、人権・男女共同参画推進情報誌「カラフル」を発行しています。紙媒体を区内各施設にて配架しており、ホームページからもご覧いただけます。



人権・DV・配偶者暴力の 相談窓口のご案内

※相談日は祝日・年末年始を除きます。

人権について

みんなの人権110番（全国共通人権相談ダイヤル）

月～金 8:30～17:15

☎ 0570-003-110（ナビダイヤル）

Tokyo LGBT 相談

▶電話相談 火・金 18:00～22:00

☎ 03-6742-3471

▶LINE 相談 月・水・木 17:00～22:00

（最終受付 21:30）

LGBT 相談@東京

▶事業者の方向け 火・金 10:00～17:00

☎ 03-6742-3472



東京都人権プラザ

月～金 9:30～17:30

☎ 03-6722-0124

☎ 03-6722-0125

面接・オンラインでの相談も行っています（要予約）

DV・配偶者暴力について

江戸川区配偶者暴力相談支援センター

対象：区内在住、在勤、在学の方

月～金 9:00～17:00

☎ 03-5662-1526



江戸川区 DV 相談室

対象：区内在住、在勤、在学の方

※面接は予約制、男性相談は電話のみ

月～金 9:00～17:00

☎ 03-6638-8537

男性のための悩み相談（東京ウィメンズプラザ）

相談日：月・水・木 16:00～20:00

土 13:00～17:00

☎ 03-3400-5313

対面での相談も行っています（要予約）



ハラスメントについて

江戸川区ハラスメント相談支援窓口

対象：区内在住、在勤、在学の方

適切な相談先をご案内します。

月～金 8:30～17:00

☎ 03-5664-6559



人権・男女共同参画推進 センターのご案内

※相談日は祝日・年末年始を除きます。

大人のなんでも相談

夫婦・親子の問題などの解決に向け、ご相談の内容に応じて適切な窓口を紹介いたします。法的な判断を必要とする問題に対し弁護士が助言や情報提供をします。

相談日：月～金・第3土曜日 8:30～17:00

法律相談（予約制）

「LGBTQ」、「離婚・DV等」の法律相談

対象：区内在住、在勤、在学の方

概要：面接・オンライン相談・週3回 / 1回1時間

相談日：ホームページで詳細をお確かめください。



女性弁護士による法律相談

対象：区内在住、在勤、在学の方

概要：面接相談 1回30分

相談日：ホームページで詳細をお確かめください。

予約受付：当月1日午前8時30分からとなります。

閉庁日と重なった場合は、翌開庁日からとなります。

相談啓発係 ☎ 03-6231-8150



ひとり親相談室すずらん

子育てや生活に関する内容から就業紹介まで、専門の相談員がワンストップで相談に応じます。

相談日：月～金・第3土曜日

9:00～17:00

☎ 03-6638-8085



同性パートナー関係申出書（予約制）

同性パートナー関係のお二人からの申出書を受領し、カード型の受領証を交付しています。

予約受付：月～金 8:30～17:00

相談啓発係 ☎ 03-6231-8150



人権・男女共同参画推進センター

所在地 瑞江 2-9-15

