

「技術が促進する、ジェンダーに基づく暴力（TFGBV）」に対して 自分を守るための5つのヒント

Five tips protecting yourself against TFGBV

Centre for Journalism and Trauma Asia Pacific (旧 Dart Centre Asia Pacific¹), 2024

ここ数年、女性やマイノリティーのジャーナリストが仕事に関連して攻撃を受ける事例が急増し、嫌がらせとオンライン暴力が声を封じるために使われているのを、私たちは目にしてきました。

個々のジャーナリストが沈黙すれば、私たちは貴重な声を失い、私たちが享受するニュースから視点の多様性が失われます。

2020年に実施された国際調査²では、女性ジャーナリストの4分の3近くが、オンラインで、さまざまな侵害や嫌がらせ、脅迫や攻撃を経験したと回答し、20%が、「テクノロジーが促進する、ジェンダーに基づく暴力（TFGBV, Technology-Facilitated Gender-Based Violence）」が種をまいた、オフラインでの侵害や攻撃を経験したと答えました。

次に示す、TFGBVに対して自分を守るための5つのヒントは、エビデンスと、ダートセンター・アジア太平洋（DCAP）の専門知識、DCAPが実施した第1回TFGBVフェローシップ（グーグルニュースイニシアチブの資金援助を受けた）を修了したジャーナリストの実体験をもとに編み出されました。

フェローたちは、これをヒンズー語、タガログ語、フィジー語、中国語など、複数の言語に翻訳して提供しており、下記のウェブサイトからダウンロードできます。

<https://gcjt.org/resources/five-tips-protecting-yourself-against-technology-facilitated-gender-based-violence-tfgbv>

¹（訳註）Dart Centre Asia Pacific は、2025年11月、Centre for Journalism and Trauma Asia Pacific に変わった

²（原註）Posetti, J., & Shabbir, N. (2022). The chilling: A global study of online violence against women journalists.

（訳註）上記調査で示されたオンライン暴力は、性暴力や身体暴力の脅し、家族を傷つけるという脅し、死体映像を送る、フェイクポルノなどの画像を送る、評判を傷つけるという脅し、ガスライティング、性的中傷、性的誘い、ハッキング、虚偽情報、個人情報を出させる、監視、体型や外見への否定的コメント、犬笛と結びついた組織的攻撃など。

1. ソーシャルメディアについて知識を持つ

- あなたが使っているデジタルプラットフォームについて、そのオンライン空間で一般的な、主な脅威が何かも含めて、理解しましょう。
- ソーシャルメディア上で自分を守るためのウェビナーに参加して学び、オンラインでの侵害とそれが女性に及ぼす影響について、認識を深めましょう。オーストラリア電子安全委員会（Australian e-Safety Commission）は、安全性を考慮したソーシャルメディアのアカウントやプロフィールの設定に役立つ無料ウェビナーを、幅広く提供しています。これらのウェビナーは、ミュート、ブロック、通報を通じて、オンラインの乱用に対処する方法についても教えてくれます。

<https://www.esafety.gov.au/>

- ジャーナリストの安全および TFGBV に対する自国の法律について知りましょう。その法律がどのように運用されているかも把握しましょう。
- あなたが最も攻撃を受けやすいのはどのプラットフォームなのかを把握しましょう（たとえば、Facebook、X、LinkedIn、Instagram など）。

2. あなたのサイバーセキュリティを強化する

- 長いパスワード（単語と記号の羅列が理想的）を設定して、パスワードは絶対に使いまわさないようにします。セキュリティ質問に対する回答を作り、個人および仕事上の主なアカウント（たとえば、電子メール、ソーシャルメディア、銀行など）では二要素認証を設定しましょう。
- 個人的なプロフィールと仕事上のプロフィールは、分けるようにします。
- 公開するプロフィールに載せる個人情報の量を制限しましょう（たとえば、子どもの写真、場所を特定されるランドマークやペットなどの写真の公開は避ける）
- プライベートなプロフィールに、仕事用のメールアドレスを使わないようにしましょう。
- 仕事とプライベートの両方のアカウントで同じプロフィール画像を使わないようにしましょう。
- 別々にしておきたいハンドルネームを、複数のプラットフォームをまたいで再利用しないようにします。
- タグ付けについて、友人と話しましょう！（たとえば、誰かがあなたのプロフェッショナルとしての仕事を共有するときに、あなたは自分の個人的なアカウントをタグ付けされたくないかもしれません）
- あなたのプライバシーを保護するために、VPN を使うことがお勧めです。

- ドキシング³を防ぐには、Google であなたの名前を検索して、あなたに関するどのような情報が表示されるかを確認します（たとえば、住所、電話番号、その他あなたに連絡が可能なプライベート／個人情報）。また、あなたの電話番号やその他の個人情報だけで検索してみて、何が出てくるか確認するのも賢明です。あなたの個人情報が公開されていることがわかったら、こちらのフォームを使って Google に検索結果からその情報を削除するよう要求することができます：個人データの削除リクエストフォーム

<https://reportcontent.google.com/forms/rtbf>

- 画像や動画を含めて、プロフィールに掲載されているあなたの個人情報のレベルを、明確に把握します。

3. TFGBV の記録と報告

- TFGBV の事例は必ず記録しましょう。ネット上での侵害を報告し、削除させることに成功した場合、貴重な証拠を失う可能性があります。電子メールも、音声もテキストも保存します。ソーシャルメディアのスクリーンショットを撮り、可能な限り、当該リンクをコピーしておきましょう。
- 記録が、安全な複数のフォーマットで保存されていることを確認します。
- 脅威の源、特徴、頻度を査定し、監視します。脅威がオフラインに移行する可能性があるかどうか、慎重に検討しましょう。これをハラスメントの種類によって見極めることができます。例えば、加害者が知りあいの場合、あるいはストーカー行為の兆しが見られる場合、それまでオンラインで公開していなかったあなたの個人情報（自宅の住所、車のナンバー、プライベートな同窓会写真など）を明かす兆候が見られる場合は、その脅威はおそらく現実のもので、報告した方がよいでしょう。その脅威がオンライン上に特化して意図されたものだと思うときは、そのユーザーをプラットフォームに報告するか、ブロック機能を使うことができます。
- 脅威を繰り返し経験した場合は、パターンを特定して TFGBV を訴える証拠となるアクセス記録を作成します。
- ソーシャルメディアプラットフォーム上での侵害を、ブロック、ミュート、報告します。
- 自分の安全を査定しましょう。脅迫は自分に向けられた個別具体的なものか？ 脅迫に、あなたの名前、時間、場所、攻撃方法が含まれているか？ 加害者が自分の実名、Eメール、電話番号を使ってあなたを脅すなど、理性を欠いているように見えるか？ 加害者がプラットフォームを移ったり、オフラインに移行したりしてい

³（訳註）ドキシング/Doxing：害を与える目的で、本人の同意なしに、個人の身元、個人情報、または個人的な詳細を意図的にオンラインで公開すること。

ないか（ボイスメール、物理的な郵便物や小包があなたのドアや職場に置かれているなど）？ どんな形であろうと身の危険を感じたら、上司に報告しましょう。

4. 関わるべき時を知る

- 「荒らしに餌を与えるな」という標準的なアドバイスは、多くの場合、適切です。対決することになると、加害者は攻撃をエスカレートさせたり、ターゲットを挑発して暴言を吐かせてトラブルに巻き込もうとしたりすることがあります。しかしながら、侵害に対して声をあげることも大いに力になります。
- 重要なのは、自分にとって何が効果的かを決める際に、注意深く、慎重になることです。一つの方法は、加害者と直接対決せずに反論する練習をすることです。反論には、嫌がらせやヘイトを力強く告発すること、自分の評判を守ること、偽情報を検証することなどが含まれます。
- 侵害の背景を理解することも重要です。罵詈雑言が、人間からではなく、ボットからのものだと知ったら、あなたは関わりますか？

5. トラウマに理解のある支援コミュニティを築く

- TFGBV について話すことは、恐怖や恥の感情を引き起こす可能性があります。だから、これらの侵害には、あなたを孤立させる意図があるということを覚えておくことが大切です。忘れないで: **あなたはひとりではありません。**
- 友人、家族、同僚、専門家に支援を求めましょう。さらに幅広いサイバーコミュニティを活用して、味方を見つけましょう。
- 同僚を支援しましょう。TFGBV の実体験を分かち合って話すことは、助けを求めることにまつわる偏見をなくすのに役立ちます。起きたことについて同僚としゃべることで、別の視点から見ることができます。
- 味方を募ることは、力になります。信頼できる友人や同僚は、あなたがブロックやミュートをしている間、あなたへの言及を監視することができます。

2026年3月5日

東大 B'AI Global Forum 「トラウマレポーターティング研究会」(座長・河原理子) 訳

*翻訳の許可を得ています