

特別企画

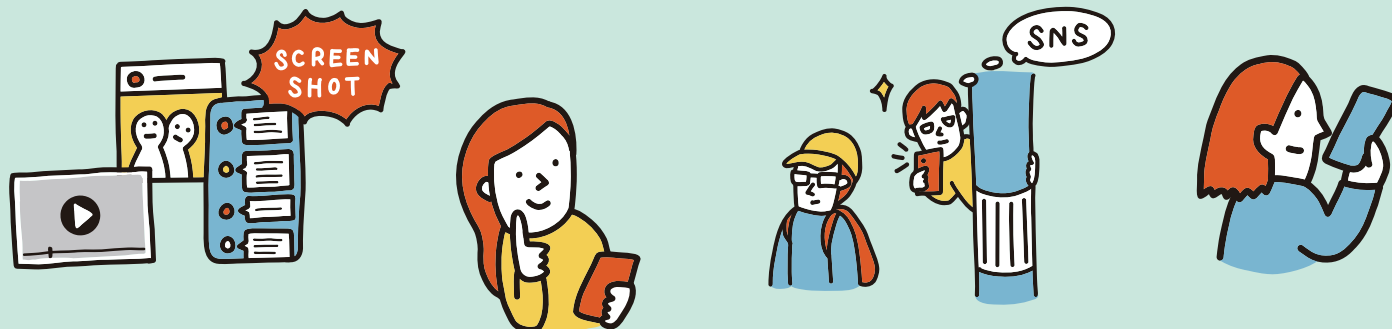
北区のきらめく旬な人
倍賞千恵子 さん
「どんな時でも
今を楽しんで生きる」

PICK UP

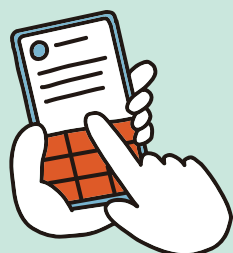
ジェンダー・ハラスメントを考える
「男らしさ」「女らしさ」から
自由になるために」



Special Interview
CHIEKO BAISHO



特集 /



海外で進む未成年のSNS 規制 日本の子どもを守るには



生成 AI による性的ディープフェイクも発生



海外で進む 未成年のSNS規制 日本の子どもを守るには



生成AIによる
性的ディープフェイクも発生

特集

ITジャーナリスト／
スマホ安全アドバイザー
鈴木 朋子

近年、未成年のネット依存やSNSに潜むリスクが問題になっています。この様な状況を懸念して、未成年のSNS利用禁止が世界で加速していますが、日本では教育・家庭での対応に留まっています。さまざまなアプリを使い分けている子どもたちの利用実態と、SNS起因の具体的なトラブルを踏まえ、親が子どもを守るために何ができるかについてITジャーナリストの鈴木さんに解説いただきます。

ネットの長時間利用とSNSいじめ

子どものスマホに関する保護者の悩みを尋ねると、ネットの長時間利用が必ず挙げられます。特に自分専用のスマホを持たせたばかりの頃は、あまりの楽しさにLINEが止まらず、夜中までチャットするようになります。また、YouTubeやオンラインゲームに夢中になり、就寝時間が遅くなるなど、これまでの生活と状況が一変します。

世界中で未成年のSNS利用を制限する法制化の波が急速に広がっています。オーストラリアで「16歳未満のSNS利用禁止法（オンライン安全法改正案）」が2025年12月に可決、導入が始まりました。これはユーザーの年齢を確認するための措置を講じる責任をSNS運営会社に義務付けるもので、対策を怠ると罰金が科せられます。子ども本人や保護者が罰せられることはありません。オーストラリアに続いて、フランスやオーストリア、スペインも同様の法規制を開始、他国でも検討が進められています。

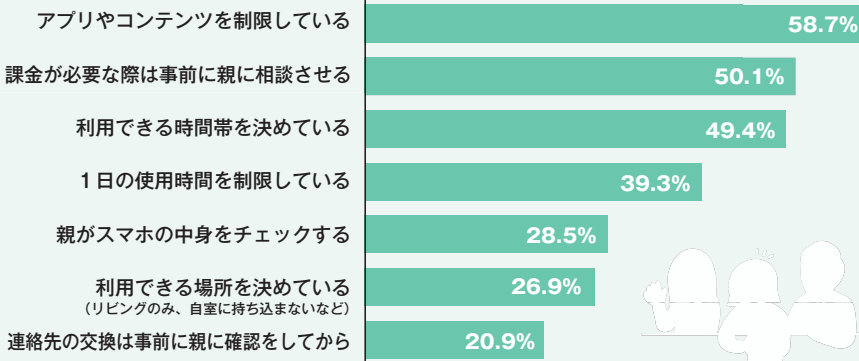
日本でも、こども家庭庁のワーキンググループにて「青少年インターネット環境整備法」の見直しが始まりました。ただ、海外と日本では子どもたちが抱えるトラブルの内容に違いもあり、実際に法規制が行われるかどうかは、まだ見通せない段階にあります。ここでは、日本の子ども達が直面しているネットやSNSのリスクについて解説します。

SNS経由での危険な出会いや生成AIによる性被害

「私も中学生だから仲良くしよう」とSNSで知り合った相手が、実は女子中学生になりました。おじさんだった。こうした「なりすまし」事例は後を絶ちません。相手は時間をかけて警戒心を解き、子どもの信用を得ます。こうした手口は「オンライングルーミング」と



家庭での子どものスマホの使い方に関するルール



※ベネッセコーポレーション | スマホに関するアンケート（2024年7月 幼児～高校生の保護者 1,438名が回答）

子どもをネットやSNSのリスクから守るには

ITの進化は速く、追いつけないと感じている保護者の方も多いでしょう。しかし、これも現代の育児の大切な一環と捉え、「フィルタリング」(注1)や「ペ

子どもにスマホを持たせる親の心得

イマドキのネット・SNS事情を理解し、
安心安全なネット利用に親子で取り組みましょう。

中学生のSNS利用率

1位	LINE (93%)
2位	TikTok (48%)
3位	Instagram (46%)
4位	X (21%)
5位	BeReal. (16%)
6位	Discord (4%)

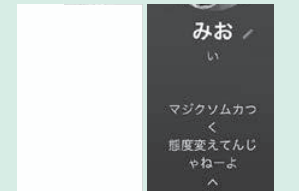
※ 出典：「2025 年親と子の調査」(NTT ドコモ モバイル社会研究所ホームページ)
※ 関東地区に限る

スマホを“ブラックボックス”にしない

長時間利用	スマホ依存	闇バイト
LINE いじめ	SNSでの出会い系被害	ゲーム課金
ネット炎上		

イマドキの小中学生のLINEの使い方

- LINEは未読でためておく (DMはInstagramへ)
- ステータスメッセージに本音を書く
- プロフィールやBGMはまめに更新
- LINE VOOMは小中学生に人気
- オープンチャットで小学生から交流



近況を書ける機能の「ステイタスメッセージ」を中学生は「ステメ」と呼んでいる。「V」をタップして全文を開くと、悪口や過激な言葉が出てくることがある。

そんな中、めも事も起こります。「自分以外の仲間が入っているLINEグループがあり、悪口を言われている」「いじめのターゲットとなる人をみんなで盗撮してLINEグループに晒す」などのトラブルです。LINEは家族との連絡用に利用を許可されている人が多いのですが、グループを作るといじめへと発展するケースが増えます。

また、24時間で消える「Stories」のストーリーズでもよくトラブルが起きます。ある人がストーリーズに公開範囲を限定して書いた悪口を、他の人が

スクリーンショット(画面撮影)を撮ってSNSに拡散する、といった事例です。信頼している友人にだけ聞いてもらつつもりが悪口が、SNSに広がることでやがて本人の目に留まり、現実の生活でもケンカになります。流出させた友人は誰なのか、犯人探しも始まるでしょう。

こうしたコミュニケーションのトラブルは学校にいない時間帯や休日にも続くため、一度トラブルが起きると被害者は逃げ場がなくなってしまうのです。これがネット時代の怖さです。

表 性的被害にあった場合の相談・対策

都道府県警察の性犯罪被害相談電話
#8103 (ハートさん)

法務省 人権相談窓口
https://www.moj.go.jp/JINKEN/index_soudan.html

未成年者の性的画像をネットから
削除するためのプラットフォーム
「Take It Down (ティクイットダウン)」
<https://takeitdown.ncmec.org/ja/>

子どものスマホを
学ぶならこの一冊



「親が知らない子どものスマホ」
鈴木朋子 (著)
日経 BP / 2019年

Profile



鈴木 朋子
すずき・ともこ

プロフィールサイト：<https://tomoko.chu.jp/>

スマホやアプリ、SNS など、身近なIT全般に関する記事を執筆。安全なIT活用をサポートするスマホ安全アドバイザーとしても活動。著書は「親が知らない子どものスマホ」(日経BP)など30冊以上。「クローズアップ現代」(NHK)、「ひるおび!」(TBS)、「ZIP!」(日本テレビ)、「ホンマでっか!?TV」(フジテレビ)などのメディアに出演。総務省の有識者会議委員も務める。



山田洋次監督の作品は、家父長制が色濃く残る時代を背景にしながらも、自らの意志で生き方を選び、自立していこうとする女性像を描いている点が印象的である。

(右)『男はつらいよ 奮闘篇』(第7作)
Blu-ray: 3,080 円(税込) DVD: 1,980 円(税込)
発売・販売元: 松竹 ※2026 年 6 月時点の情報です

(左)『TOKYO タクシー』
Blu-ray (豪華版): 9,020 円(税込)
Blu-ray: 5,720 円(税込) DVD: 4,620 円(税込)
発売・販売元: 松竹 ※2026 年 6 月時点の情報です

あの頃は住んでいた町にも都電が走っていたので、駅前商店街として賑わっていました。デビューして間もない頃には、商店会の皆さんが「チョコ友の会」をつくって、町ぐるみで応援してくださいました。うちには電話もテレビもなかったので、松竹映画のスケジュールが入ると商店会の酒屋さんに連絡が入り、傾斜のある坂道を走って、わざわざ家まで知らせに来てくれたんですよ。芸能界に入って、最初にお世話になった方たちが住んでいる、大切な場所です。

長く第一線で活躍し続ける中で大切にしていることは何ですか

あれこれ考え込むタイプではありません。仕事は楽しいですし、病気を患っても、そういうことも含めて何事も楽しんでいきます。手術を受けた時は大変だったんですが、生まれて初めての全身麻酔をする時には、執刀医の先生が好きだと言ってくれた『下町の太陽』を歌いながら眠りにつきましたし、通院の時も電車の中で様々な人を眺めるのがおもしろくて。そんなふうに日々の中に楽しみを見つけることにしています。どんな時でも、楽しいことを考えながら、今というこの時間を大切にすることが一番大事かなと最近思っています。

女性として生きる中で、壁を感じたことはありませんか

不便と覚えることもあったのかもしれませんが、意識はしていなかったです。男も女も、切れば血の出る同じ人間ですから、まずは「人間としてどうか」ということが大事ですね。

『男はつらいよ』のさくらさんは、おとなしい昭和の主婦に見えるかもしれませんが、でも、自宅アパートにあるミシンで内職をしながら、そのそばに文庫本を置いて勉強している女性なんだと、山田洋次監督がおっしゃっていました。さくらさんは、教養と自立心のある生き方をしているのですよ。『TOKYO タクシー』の若き日のすみれさんは、再婚相手からDVをうけていましたが自分の力で道を切り開いています。山田洋次監督の作品は、「戦後日本における女性の社会的地位」という時代背景を映し出しながらも、その時代に流されず、自立して生きる女性の姿を描こうとしていたのだと思います。そのような役を演じられたのは嬉しいですよ。

今の時代に感じることはありますか

人間の俳優を使わず、すべて生成 AI による映画が誕生したと聞きました。すごい時代を生きているんだナアと感

最近の楽しみを教えてください

コンクリートの隙間から咲いている小さな花を見つけると、「よく頑張ったね」って思わず摘んで育てたり、再生栽培したほうれん草や大根の新芽を愛でるのが、ささやかな楽しみです。

最後に読者へひと言をお願いします

今がどんな状況かをちゃんと見つめながら、毎日の中に楽しみを見つけて生きていきたいですね。

◆ ◆ ◆

上品な存在感と、人情味あふれる倍賞さんのお人柄に触れ、深く感銘を受けました。ありがとうございます！

特別企画
北 区 の き ら め く
旬 な 人

どんな時でも
今を楽しんで生きる



俳優／歌手／声優／北区アンバサダー

倍賞 千恵子さん

今回は特別企画として、『TOKYO タクシー』で日本アカデミー賞最優秀主演女優賞を受賞した倍賞千恵子さんにご登場いただきました。年を重ね、なお一層輝きを増す倍賞さんに、お話を伺いました。

どのような子ども時代を過ごされましたか

小学生の頃に、疎開先だった茨城県から北区へ移り住みました。そのため方言が残っていて、「いなかっぺ」とかわれたんです。方言を直そうと努力しましたが、田舎者扱いされ、いじめを受けたこともありました。

でも、中学生になってからは、心弾む楽しい学校生活を送りました。自宅から学校までは数分という近さで、コーラス部やバスケットボール部の活動に励んでいました。水泳部から声をかけられ、競泳大会に出場したこともありましたね。ブラスバンド部に所属する先輩に憧れていて、家の前を通る姿を戸板の節穴からのぞいては、胸をときめかせていたのを憶えています。そんな、ごく普通の女の子でした。3年生になった頃、童謡を習っていた先生に両親が進路を相談し、先生の勧めで松竹音楽舞踊学校の試験を受けて、入学しました。そこから、芸能界へ足を踏み入れていったという感じですね。

北区には、
どんな思い出がありますか



飛鳥山公園内を結ぶ日本一短いモノレール、あすかパークレール「アスカルゴ」。車内では、優しく心地よい倍賞さんの声で、飛鳥山ガイドが流れる。

当時は長屋に住んでいたのですけれども、雨の日でも軒下つたいに近所の家を行き来したり、互いに縁側から食べ物を持っていき、「これ食べない？」なんて声をかけ合ったりしていました。町の暮らしが横でつながっていたんですね。隣がお寿司屋さんで戸を開けると、お寿司を握っている様子が見えるんです。出前を頼む時は、戸を開けて窓越しに「おじさん、握りおけを3つ」なんて注文したりしていました。パン屋さんでは、誰もいない時に大好きなジャムパンにジャムをたっぷり塗って、おまけしてくれたり——人情味あふれる温かい町でした。

また、滝野川にある宮元商店会の皆さんには、とてもお世話になりました。

“男らしさ”“女らしさ”から 自由になるために

作家 アルティシア

「男らしさ」「女らしさ」という言葉に、私たちはどれほど縛られてきたことでしょうか。日本のジェンダーギャップ指数は依然として低く、男性視点で設計された社会です。一方で、SNSを中心にセクハラやマタハラを含め、より包括的なジェンダー・ハラスメントが話題となっています。ジェンダーロールを次の世代に引き継がせないために、大人である私たちができることをアルティシアさんにお話を伺いました。

ジェンダーの呪い

ジェンダーロール（注1）の押し付けは、ステレオタイプやアンコンシャス・バイアスから来ます。それはたいてい無意識に刷り込まれたもので、自分では気づきにくいもの。誰かがつい言ってしまったことを責めるのではなく、自分で「いまのはまずかった」と気づけるようになるというのがいいと思います。言葉は文化を作るし、呪いにもなります。例えば、「バスの運転手」と聞くと、どの性別を思い浮かべますか。運転手＝男性というのはステレオタイプです。「女性は運転が下手」と思うのはアンコンシャス・バイアスかもしれません。また、「女の運転手で大丈夫か!」というヤジはジェンダー・ハラスメントにあたります。一方で、運転が苦手な男性は「男のくせに」といじられたり。褒めようとなにかを言うときは、「相手の性別が反転したら言うかな?」と考えてみてください。夫が料理することに対して「素敵な旦那さんですね」は耳にしたことがあるかもしれません。「料理をするなんて素敵な奥さんですね」はどうでしょうか。「料理は女性がするもの」というアンコンシャス・バイアスが隠れていませんか。誰かを褒めるときは

性別に紐づけずに「運転／料理がうまいね」で良いのです。

男性の生きづらさはどこから?

一般的に、夫婦間で妻のほうがキャリアや収入が高いと、夫側が情けない、尻に敷かれていると言われることがあります。経済的／社会的に男性は女性よりも優れていなければならないという呪いです。また、男性しかない空間では、ホモソ（注2）のノリが強くなる場合があります。ノリが悪いと「男らしくない」と言われ、イジリがコミュニケーションの一つとなっていることも。イジリは、イジメやハラスメントを「笑い」というオブラートで隠してしまいます。ジェンダーギャップ指数が極めて低いこの日本社会では、幼い男の子の攻撃的で乱暴なふるまいを「男の子だから」と容認されがちです。一方で、男性が泣いたり、弱さを見せたりすることは「男らしくない」と言われてしまいます。これが生きづらさに繋がっていると思います。

何がハラスメント?

時々、「なんでもハラスメントと言われて、何も言えない」という人がいます。性差別の話を聞くのが嫌で、

めなのか理解することが大切です。「美人」や「イケメン」を褒め言葉として使う人がいますが、職場や学校など、見た目で評価すべきではない場所で見え目に言及するのは避けたい方がよいでしょう。

アクティブ・バイスタンダー

男性の上司がセクハラ発言をして、女性は本音では返しにくいもの。中には、女性が抗議すると「○○さんは怖いな」(笑)と茶化し、女性の言うことを聞き入れないミソジニーに染まった男性もいます。第三者の男性がアクティブ・バイスタンダーとなり、「セクハラですよ」と指摘するとおとなしくなることが多いです。また、指摘された側はなぜ批判されたのか、自分の間違いを認め

て、反省することが大切です。人の意見に耳を傾け、真摯に学ぶ姿勢が大切なのです。これは個人の問題ではなく、男性優位な社会の構造の問題です。

一方で、男社会でうまくやっていくための立ち居振る舞いをする女性が、男性の肩を持つてしまうこともあります。同性に「でも悪い人ではないのよ／気にしすぎよ」と言われてしまうと、相談者は誰にも理解してもらえないと絶望し、孤独を感じてしまいます。ここでも第三者がアクティブ・バイスタンダーとなり、特に年長者が積極的になりたいですね。飲み会などの集まりでも、年長者が「自分で注ぎましょう／取り分けましょう」と気を使ったほうがうまく回ります。

Z世代の子たちはどう?

特に若いうちは生まれ育った家庭の影響が大きいです。両親が共働きで家事を公平に分業していれば、それが当たり前だと思います。父が母に対し偉そうにしていれば、男は女より偉いと刷り込まれてしまうでしょう。男子校でジェンダーの授業をした時に、「結婚したら妻に家事育児をすべてしてほしい」という生徒さんがいました。母親がすべてをやっ

ているのかもしれませんが、そうした態度は息子を「自分で自分の世話をできない男性」として無力化することに繋がるのでは。昭和のオジサン的思考は少なくなっていますが、家庭環境によっては若い世代に引き継がれてしまいます。

誰もが生きやすい社会のために

「多様性」はキラキラワードのように捉えられがちですが、「多様性社会」とは、人の生き方を邪魔しない、余計な口出しはしない社会。それは、お互いに気を使いあう面倒くさい社会だと感じるかもしれません。その面倒くささを乗り越えて、自分自身をアップデートしていきたいですね。周囲の人の立場や生きづらさを想像できるだけの知識を得る。無意識の差別をしないためには、やさしさや思いやりだけではなく、差別について学ぼうという姿勢が大切です。こうした一人ひとりの積み重ねで、誰もが暮らしやすい世の中になるとを願っています。

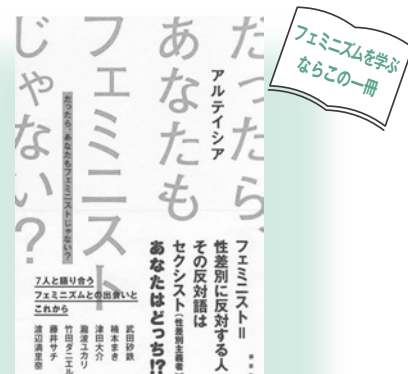
Profile



アルティシア

プロフィールサイト <https://lit.link/artesia59>

神戸生まれ。ジェンダー、フェミニズム、性教育、性暴力、毒親などをテーマに執筆、講演や授業も多数行う。頤栄短期大学非常勤講師。全国各地でジェンダーしゃべり場に出演。著書『ヘルジャパンを女が自由に楽しく生き延びる方法』『生きづらくて死にそうだったから、いろいろやってみました』『田嶋先生に人生救われた私がフェミニズムを語っていますか!?』『自分も傷つきたくないけど、他人も傷つけないあなたへ』他多数。



『だったら、あなたもフェミニストじゃない?』講談社／2025年

(注1) 固定的性役割のこと
(注2) ホモソーシャルの略。異性愛者の男性を前提とした集団のこと



『モヤる言葉、ヤバイ人から心を守る 言葉の護身術』大和書房／2023年

こういう言葉でとにかく相手の口をふさぎたいのです。「結婚しないの?」や「子どもはまだなの?」など、ブライバシーに踏み込む話はハラスメントに繋がります。結婚や子どもは相手のセクシュアリティも絡んできます。聞かれた側がカミングアウトしていない性的マイノリティだった場合、話を合わせて嘘をつかないといけない、ごまかさないといいけない、と思わされてしまいます。相手との関係性を考えて、触れて良い話題かどうか考えましょう。ハラスメントは同性間でも起こります。男性はセクハラ、女性も良かれと思つて言うクソバイスが多いと感じます。「求められない限り、アドバイスはしない」がいちばんではないでしょうか。この手のハラスメントが起こってしまったときは、なぜその発言がだ

『じゃあ、 あんたが作ってみろよ』

著：谷口菜津子／ぶんか社／2023年



社会人カップルの勝男と鮎美。大学時代から続いた交際は6年目を迎えようとしていた。同棲生活にも慣れ、そろそろ次の段階へ…と考えていた勝男だったが、そんな彼に訪れた、突然の転機とは—!? 慣れないながらに作る料理を通して、ザ・昭和男が今までの「あたりまえ」を見つめなおす！

スペースゆうシネマを開催しました

『マリッジカウンセラー』DVD 上映会 ～幸せのカタチってなんだろう～ (2026年4月19日)



(2022/日本/110分)

あらすじ

大手不動産会社に勤める赤羽昭雄は、トップ営業だった過去の栄光を武勇伝のように自慢する男性。課長として一生懸命営業に励むが、ある日、結婚相談所へ出向の辞令が出てしまう。「物件紹介も結婚相手の紹介も大差ない」と高をくくっていた赤羽だが、それぞれに事情を抱えた個性的な会員を前に予想外の苦労の連続になる。マリッジカウンセラーの結衣と価値観の違いから衝突しながら、互いに足りないものを補い合い小さな奇跡を起こしていく。

参加者の感想

- 世代間の認識の違いをフィクションを通じて考えるきっかけになりました。
- ○○ハラスメントであふれる現社会で、赤羽さんは周囲に言動を指摘してくれる人に恵まれ、自分自身でも変わろうとする姿が素敵でした。
- 私も固定観念にとらわれず、柔軟な思考をできるよう、自分を磨いていきたいと思います。

スペースゆう相談窓口

夫婦・親子関係、パートナーからの暴力、職場や学校でのセクシュアル・ハラスメント、人間関係、性自認や性的指向等に関することなど、生きていく上での様々な問題の相談に応じます。

相談予約 ☎03-3913-0163 ※事前予約制

火～土曜日 9時～21時 (日曜日は17時まで)

- **総合相談「こころと生き方・DV相談」**
女性 (面接相談・電話相談) / 男性 (電話相談のみ)
- **女性のための法律相談** (年度内2回まで、オンライン相談可)
- **にじいろ法律相談** (性的マイノリティに関する法律問題の相談、オンライン相談可)

● DV専用ダイヤル ☎03-3913-0015 ※予約不要

火～金曜日 9時～12時・13時～17時

● にじいろ電話相談 ☎03-3913-0162 ※予約不要

第1土曜日 14時～17時 (性自認、性的指向に関する様々な相談)

秘密
厳守

相談
無料

匿名可



相談窓口詳細

＼ LINEからも相談できます /



友だち追加

女性のためのLINE相談

T o U (トゥユー)

木・土曜日 18時～21時

※ 相談最終受付 20時30分

※ 各相談の日程・時間については北区ホームページよりご確認ください。
※ スペースゆう休館日 (月・祝日・年末年始・施設点検日) を除きます。

東京都北区スペースゆう情報誌
男女共同参画社会をめざす

ゆうレポート No.67

令和8年6月18日発行 (年3回発行) 刊行物登録番号8-1-004

発行 東京都北区総務部多様性社会推進課
企画制作・編集 スペースゆう (北区男女共同参画活動拠点施設)
デザイン・印刷 パール商事株式会社

問合せ

〒114-8503

東京都北区王子1-11-1 北とびあ5階

TEL 03-3913-0161 FAX 03-3913-0081

E-mail danjo-c@city.kita.lg.jp



ゆうレポート
バックナンバー

開館時間 9時～21時 (日曜日は17時まで)
休館日 月曜日 (月曜日が祝日の場合は火曜日も休館)
祝日、年末年始



北区男女共同参画活動拠点施設
スペースゆう

王子駅北口徒歩5分
北とびあ5階



スペースゆう
HP