

使い方

ネットの居場所ポータルサイトでは「様々な悩みを抱え生きることがつらい人たちが参加しやすい居場所を提供することで、所属意識や相互承認を高め、心身の回復及び社会復帰を促すことを目的」に掲示板(とりコミュ)を設置しています。とりコミュを有益かつ安全に利用してもらうためのポイントをまとめましたので、よく読んで、効果的に使ってもらえると嬉しいです。とりコミュは、鳥の名前がついた3つのルームに分かれています。現在のところ、ルームごとの違いは設けていませんので、好きなルームにご参加ください。

◎とりコミュの可能性

とりコミュには以下の可能性があります。

1. 死にたいほどつらい気持ちを抱えている人がいつでも気軽に、自分の気持ちを吐き出し、自分のつらさや困難を外在化(ちょっと難しい言葉ですが、自分からいったん外に出して、改めて見つめることができるという感じです)することができます。
2. 通常の相談における「支援する側と支援される側」という一方通行の対人関係ではなく、つらさを知る者同士が互いに支え合ったり、励まし合ったり、共感しあったりすることができるので、参加する人たちのエンパワーメントを高める機会になります。
3. 過去の失敗体験によって傷ついている人たちが、相手の反応を過剰に気にすることなく、自分の気持ちを発信し、人とつながり、他の人の存在に支えられる機会になります。

◎とりコミュのいいところ

1. 24時間365日投稿ができる(公開には時間がかかりますが)ので、時間や場所を選びません。
2. 自分が投稿しなくても、投稿ややりとりを見るだけで同じような悩みを持っている人の存在を感じて安心したり、共感したりすることができます。視野が狭くなりがちの人や孤立している人が見方を広げ、ヒントを得ることができます。

◎とりコミュに起こりうる問題

いいところや可能性がある一方で、使い方によっては以下のような問題が起こることもあります。

1. 多くの場合は落ち込んでいる時や悩んでいるときなど、精神的に余裕がない時に書き込むことで、自分の思いが強くなったり、深くなったりして、感情の抑制が難しくなることもあります。
2. 精神的に追い詰められていたり、ナーバスになっていたり、視野狭窄になっていたりする人が他の人の投稿や返信で動揺したり、いてもたってもいられなくなったり、感情が揺さぶられることがあります。
3. 投稿の公開が許可制であることから、公開の基準をめぐる感情的な確執を生む可能性があります。
4. 繰り返し利用するユーザーが匿名同士でつながり、力関係が発生したり、パワーゲームや個人への強いメッセージや感情などが交わされたりなど、人間関係のもつれで参加し

づらくなったり、緊張のある空気感ができて、他のユーザーが参加しにくくなったりする可能性があります。

5. 返信機能が他者への理解や励ましではなく、自分の有用感を高める手段となり、相手の返信や反応を自分本位に引き出そうとしたり、期待したものでない場合に感情的になる可能性があります。
6. 多様な生きづらさや個性を持つ人たちにとって、ハードルの低い参加機会をできる限り提供するために、利用にあたっての機能制限を最小限にしていることから、投稿が多くなるとすぐに投稿が次のページに流れて探しづらくなったり、文字数の多い投稿が連なって見づらくなったりすることがあります。

◎とりコミュの上手な使い方

とりコミュの効果や問題はみなさんの使い方によって違ってきます。一人ひとりのちょっとした心がけで、みんなの居場所がより使いやすく、可能性の広がる居場所になります。ちょっとした心がけとして考えられることを書きますので、参考にしてください。

1. メッセージはI(アイ)メッセージで伝えよう
人のことをジャッジする「あなたは○○だよ」や一般論を押し付ける「普通はこうだよ」ではなく、「私は～だと思います」という発信は私とあなたは違うからお互いに尊重しましょうという意味が自然と含まれる便利な伝え方です。
2. 「違い」は「間違い」ではない「違い」を尊重しよう
ここは多様な価値観を許容する場でありたいと思って設置しています。自分と違う価値観や考え方があっても、お互いに尊重しましょう。また、少数派の意見は多数派の意見よりも少しだけ大切にしてもらいたいと思っています。なぜなら、多様性が認められることが生きやすさのポイントだと考えているからです。ですから、絶対に正しいこともありませんし、自分の常識は時には他の人にとっては非常識になることもあります。自分は正しいと思いきると、知らないうちに他を排除や否定するパワーとなるので、気を付けたいものです。
3. 返信は「受容」と「共感」 価値観の押しつけ注意
違いは尊重するけれど、何を言ってもいいわけではありません。特に返信で批判したり、否定して、自分の価値観を押し付けたり、正当性を強く主張したりするような発言は控えましょう。また、褒めたり、讃えたり、謝ったり、同情したりすることも善意の押しつけになることもありますので、気を付けましょう。人の主張を受け入れ、自分の意見や思いを程よい強さで発信することは、普段のコミュニケーションの練習になります。
4. メンタルの状態に応じて適度な距離感を 感情移入に注意
気持ちがナーバスになっているときは、他の人の投稿を読んで感情移入したり、つらい記憶を追体験して自分もつらくなったり、同じような自分の過去を思い出してフラッシュバックの症状が出たりする可能性があります。心身の健康にとって逆効果になるような負担を避けるために、自分のメンタルの状態を確かめながら、適度な距離感を意識しましょう。自分の心を保ってこそ他者を受容できることがあります。

◎削除の基準(目安です)

とりコミュの安全な運営のため、以下のような投稿は削除させていただきます。

1. 他の人の権利を侵害するような発言
明らかに特定の人を狙っての攻撃的な発言、誹謗・中傷など。必ずしも悪い意味ではなく

ほめたたえたり、画一的な尺度で評価したり、一方的な基準において審判的な返信も含みます。または、少数者など特定の人たちへの差別的な内容を含む投稿も削除します。

2. 利益を得るための宣伝、勧誘行為
この掲示板の目的に関係なく、利益を得るために行う宣伝や営業活動や特定の宗教、政治活動へ誘導するような内容
3. 自殺の募集、犯罪の予告など周囲に恐怖や不安を与える発言
自殺募集や犯罪等の予告はもちろんのこと、読んだ人に恐怖や不安を与える内容
4. 個人情報を書き込みや連絡先の交換
個人が直接連絡を取り合うための個人情報や連絡先(名前、住所、電話、LINE、TwitterなどのSNSのアカウントなど)の情報。個人的なつながりを持つことを目的として個人が開設するサイト等への誘導も投稿できません。善意であっても、周囲に危険を感じさせるなど、疑心や不安などにつながります。また、描写が詳細すぎて個人を特定される可能性がある場合も削除します。
5. 強い価値観や個人的な想い、他の意見を否定する発言
投稿者に対して、個人的な価値観を強く押し付けるもの。断定的に良し悪しを判断してしまうもの、専門家や専門性を出したり、におわせたり、上から目線の返信、相手の話を聴くのではなく自分の話を聴いてもらうための返信、アドバイスや返信すること自体が目的化している返信などは趣旨から外れますので、削除します。
6. 特定の人によるあるいは特定の人同士の投稿(場を占領するような使い方)
多くの人たちに利用してもらうため、あまりにも同じ人が投稿している場合にはおおむね1日5投稿を目安に打ち切る場合があります。他が入り込みにくい内輪同士のやり取りになる場合も意図的に投稿を削除する場合があります。同じ人が同じような投稿内容を何度も(別のルームでも)投稿している場合も、他の人が参加しづらくなるので、削除します。