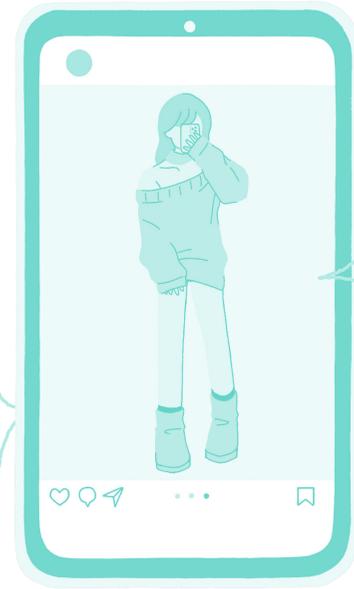


SNSが光から闇へと
変わるとき

裏側
で。



かわい
いお
の

[チャタ]
chata

モデル/クリエイター

プロローグ

私はこの本で、誰かを責めたいわけではない。
いまの時代にある“違和感”を、ただ静かに見つめたかった。

SNSで、かわいい写真に「いいね」がつく。
それはうれしいことだし、否定したいわけじゃない。

でも、その裏側にあるものはなんだろう。
その一枚の向こうに、どんな気持ちがあったのだろうか。

4 K (※) で映し出される体や日常。
「見たい？」と誘うような投稿。
それがいつのまにか、あたりまえの景色になっていく。

そのなかで、気づかないうちに
大切な“線”が少しずつ薄れていく気がした。

表現は自由なはずなのに、
反応に合わせて、形を変えていく自分がいる。

※拡大しても細部まで見える高画質

脱ぐことも、見せることも、否定したいわけじゃない。
誇りを持って活動している人もいる。

ただ、見る側も発信する側も、
感覚が少しずつ鈍くなる瞬間がある——そう感じた。

母として、発信者として、問いかけたい。
「このままで、ほんとうにいいの？」

“見せる自由”と“守る自由”。
この本は、そのあいだで揺れる、わたしたちの物語だ。

「かわいいね」の裏側で、
わたしたちは何を感じ、何を失い、何を守ろうとしているのか。

この本が、あなたの心に
一滴のしずくのように残りますように。
「なぜ？」と立ち止まる、
やわらかなきっかけになりますように。

CONTENTS

プロローグ	3
SNS と出会った日	8
光と影は、同じところから生まれる	11
好みを選んだのは、私じゃない	14
4K のざわめき	17
境界線が動いた、その夜	20
違和感の正体	23
日常のなかで、感覚は鈍くなっていく	26
慣れたあとに、残るもの	29
未来をなくさないために	31
あなたを守るミニ・ルール 自由 × 安全	34
その数字は、私の価値？	37
人に“値札”がつく場所	39
「みんなやってる」が危ない！	41
違和感は未来からの手紙	43
拡散時代に生まれた、わたしたちへ	46

“値札”の外で、深呼吸する	49
私の写真が、私のものじゃなくなった日	53
沈黙も、意思表示	55
設計して生きる、という考え方	59
迷いながらも、選び続ける	62
裏側の“違和感”について	64

30Days of chata

Day 00	はじまりの記録	68
Day 01	父のいない家	69
Day 02	母の背中	70
Day 03	愛されたい少女	71
Day 04	壊れかけた家族	72
Day 05	母の愛に気づいた日	73
Day 06	父の影を追う恋	74
Day 07	喪失と再生の夜	75
Day 08	絶望のあとに	76
Day 09	母になって知った愛	77
Day 10	生きていくということ	78
Day 11	再びステージへ	79

Day 12	声をなくした日	80	
Day 13	SNSで生きるということ	81	
Day 14	モデルの寿命	82	
Day 15	グラビアという選択	83	
Day 16	数字に愛される世界	84	
Day 17	見せることの代償	85	
Day 18	承認という鎖	86	
Day 19	作品とわたし	87	
Day 20	それでも発信を続ける理由	88	
Day 21	生活のためのリアル	89	
Day 22	母であり、女であること	90	
Day 23	葛藤とポリシー	91	
Day 24	見せることの限界	92	
Day 25	支えてくれる人たちへ	93	
Day 26	デジタルタトゥー	94	
Day 27	新常識という錯覚	95	
Day 28	選べる自由の裏側	96	
Day 29	傷つかないでほしい	97	
Day 30	未来へ	98	
エピローグ		生きるという“選択”のなかで	99

SNSと 出会った日

これは私の体験の話。

ある時期、心のストレスで声が出なくなった。
悲しいや苦しいよりも、ただ“無”に沈む感じ。
世界とつながれなくなって、家にこもっていた。

そのとき、気晴らしにスマホを開いた。
深い意味はなく、ただきれいなものを見たかった。
ファッション、景色、むかしあこがれたモデルたちの笑顔。
画面の向こうには光があって、色があった。

スクロールするたび、心に少しずつ温度が戻る。
母になっても輝く人たち。

長く第一線に立つ人たち。
「私も、もう一度立ちたい」と思えた。

私は写真を撮り、言葉を添えて投稿しはじめた。
フォロワー数が増えるたび、胸の奥が明るくなる。
“認められたい”気持ちはたしかにあった。
そのときの私には、それが希望だった。

やがてSNSは仕事にもつながった。
若いころのモデル活動に、もう一度戻れた。
レンズの前に立ち、作品として撮られる時間。
表現が“かたち”になる喜びを思い出した。

けれど、光が増えるほど影も濃くなる。
誹謗中傷、データの悪用、なりすまし、心ないDM。
フォロワーが増えたころ、私は一年間のネットストーカーに悩まされた。
偽アカウントの作成、写真の無断使用、卑猥な文言の添え込み。
ブロックしても新しいアカウントが生まれ、眠れない夜が続く。
特定のきっかけがあり、警察へ被害届を出すまで、嫌がらせは止まらなかった。

あの経験は、いまでも距離感の大切さを教えてくれる。
SNSは、救いでもあり、傷つける道具でもある。

それでも私は、発信をやめなかった。
画面の向こうに「応援してるよ」と言ってくれる人たちがいたから。
そのひとことで、立ち上がれる日がある。

過去の私は無力だった。
でもいまの私は、自分の足で毎日を歩いている。
表現できる場があること、自分らしく生き直せているいまが愛
しい。

そして気づいた。
多くの人が見たことのあるあの“違和感”が、私の中でも育っ
ていたのだと。

光と影は、
同じところから
生まれる

SNSには、役立つ情報や学びがたくさんある。
何気ないつながりに救われる日もある。
いろんな世界が、手のひらの中で出会える。

フォロワーや「いいね」という数字の反応は、わかりやすい。
増えると自信になるし、コメントが付くと誰かとつながれた実
感がある。

ここでいう承認は、「見てくれる」「反応が返ってくる」こと。
それはうれしさや安心をくれる。私は何度も背中を押された。

私は写真で自分を表現するのが好きだ。
サロンモデル(※)の撮影も、着画も、ときにはグラビアの仕事も。

※美容院やヘアカタログに掲載されるヘアスタイルのモデル