



WATA
CAFE

わたカフェ



わたカフェ白書

5周年記念号

5年間の歩み(2020年8月～2025年6月)

2025年度活動報告

特集 SNSと性被害・デジタル性暴力



公益財団法人プラン・インターナショナル・ジャパン

国内支援事業グループ(「わたカフェ」運営担当)

ごあいさつ ～開設から5周年を迎えて～

公益財団法人プラン・インターナショナル・ジャパン
理事長

池上清子

2020年8月。コロナ禍の最中に、プラン・インターナショナル・ジャパンは女の子のための居場所「わたカフェ」を東京・池袋に開設しました。世界80カ国以上で子どもたち、なかでも困難な環境にある女の子たちへの支援活動を行う一方で、日本でも女の子たちの置かれた状況が非常に深刻であることにも、常に課題意識をもっていたからです。

開設当初は自粛要請もあり、「来所してくれる女の子はいるのだろうか?」と危ぶまれましたが、「SNSを見て」「口コミで」「他団体からの紹介で」と、さまざまなルートで「わたカフェ」の存在を知った女の子たちが、徐々に来所してくれるようになりました。コロナ禍により、若年女性をとりまく問題が一気に顕在化して彼女たちを追いつめるなか、女の子たちが求める拠り所となることができたと自負しています。

公益財団法人プラン・インターナショナル・ジャパン
国内支援事業グループリーダー

福田 愛

「わたカフェ」は、女の子が安心して自分らしく過ごすことができる居場所をコンセプトに開設され、5周年を迎えました。これまで500人以上の女の子が登録し、食事をしたり、本を読んだり、専門職スタッフとお話をしたり、女の子たちは、安心して自由に過ごしています。

経済的に困難な環境であっても、そうでない環境であっても、女の子たちに共通するのが「孤独」であることです。悩みがない女の子なんていないのだと、「わたカフェ」を通して痛感しています。その要因は様々ありますが、なかでも主なものとして対人関係の希薄さがあることは明らかです。背景として、家族以外に信頼できる大人が少ないことや、家族関係が不和な場合もあり、そもそも大人を頼るといったことを学んできていない女の子たちがいます。そう



Profile
いけがみ きよこ
国際基督教大学大学院で修士号、大阪大学大学院博士後期課程修了、博士(人間科学)。国連機関とNGOで経験を積む。長崎大学大学院熱帯医学・グローバルヘルス研究科教授、日本赤十字社理事、公益財団法人アジア人口・開発協会副理事長を歴任。2016年より現職

開設から5年。「わたカフェ」のこれまでの利用数者は、のべ7,500人を超えています。これも関係各所の皆さまのご協力の賜物と、心より感謝申し上げます。
ポスト・コロナと言われる現在、彼女たちが抱える孤独や生きづらさは、解消されるどころか、ますます深刻さを増しています。そこでプランではこの夏、東京・世田谷区にも「わたカフェ」同様の居場所を開設し、女の子たちを受け入れています。
今後も、より多くの女の子たちに寄り添っていくことができるよう、スタッフ一同、努力してまいります。引き続き、ご支援、ご協力を賜れますよう、お願い申し上げます。



Profile
ふくだ めぐみ
日本社会事業大学 社会福祉学部卒業。更生保護施設、子ども家庭支援センター、若年女性シェルターにてソーシャルワーカーとして従事。2020年より現職

した女の子たちは、いったい誰を頼ったらいいのでしょうか。責任は、彼女たちにあるのでしょうか。
プラン・インターナショナル・ジャパンでは、そうした見えにくい課題を皆さんと一緒に考えていき、女の子たちの可能性を広げていきたいと活動しています。

また、この5年間で物価は高騰し続け、「わたカフェ」での物品提供(生活応援品)の需要がますます上がっています。多くの方に支えられ、「わたカフェ」を運営しております。
行政・民間団体・企業・ご寄付いただいている支援者の皆さまにこの場を借りて、感謝申し上げます。今後とも「わたカフェ」を応援していただけますよう、よろしく願いいたします。



「わたカフェ」とは
生きづらさを抱える15歳から24歳の女の子と若年女性が安心して過ごすことのできる居場所です。公益財団法人プラン・インターナショナル・ジャパンが運営しています。

「わたカフェ」活動報告 5年間の歩み

2020年8月～2025年6月

2020年8月、生きづらさを抱える若年女性・女の子のための居場所として、「わたカフェ」は開設されました。以来5年間、社会福祉士、精神保健福祉士、臨床心理士、助産師らの専門職のスタッフ（全員、女性）が、訪れる女の子たちに寄り添ってきました。
相談対応はもちろん、生活応援品や食事、そして宿題をしたり仮眠をとったりと思い思いの過ごし方ができる空間を提供。自身の悩み、生きづらさを言語化できず相談にまで至らない女の子たちにも、「信頼できる大人の存在」を感じながら、安心して過ごしてもらえる居場所となっています。
開設から5年を迎える今、5年間の成果と、2025年度の実績をご報告します。

5年間の推移と成果 2020年8月～2025年6月

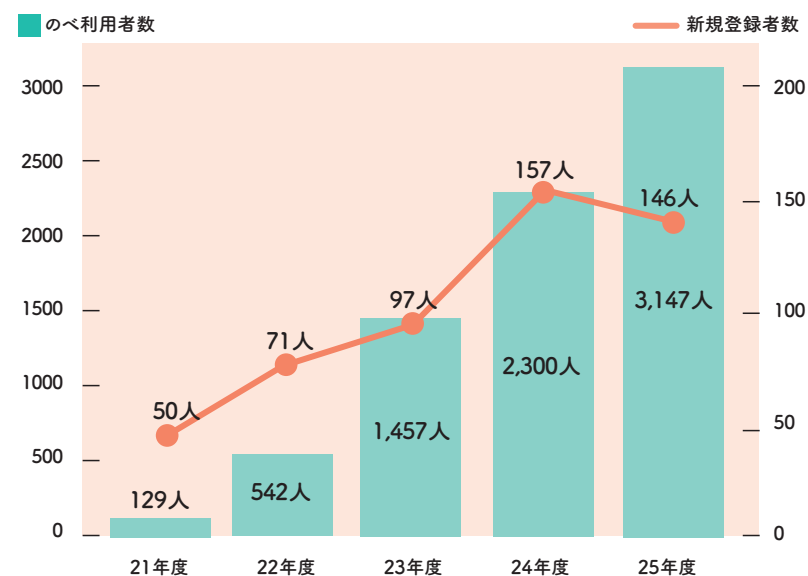
「わたカフェ」の開設から5年間。利用する女の子たちや彼女たちからの相談の件数は年を追うごとに着実に増えています。この間の推移や、女の子の変化、スタッフたちの気づきをご報告します。

※一年度は7月より翌6月です

利用者数 のべ**7,575人**

登録者数 **521人**

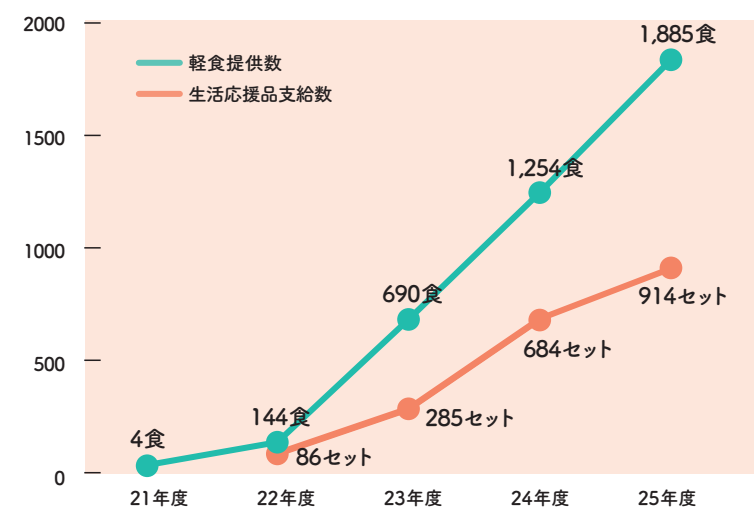
開設当初はコロナ禍のため自粛要請があり、安定して開所することができない時期も度々ありました。コロナ禍が落ち着きを見せ始めた2023年度以降、開所できる日も増え、利用者・登録者ともに増加。2025年度はこれまででもっとも多い約3,000人が利用しました。



軽食提供数 **3,977食**

生活応援品支給数 **1,969セット**

一人の利用者に対しての、軽食提供数や生活応援品の支給数も増加しています。物価高騰により、生活が厳しくなった利用者が増えたことも、要因と考えられます。軽食は一日に1食、生活応援品は2週間に1度、5アイテムまで提供可能です。



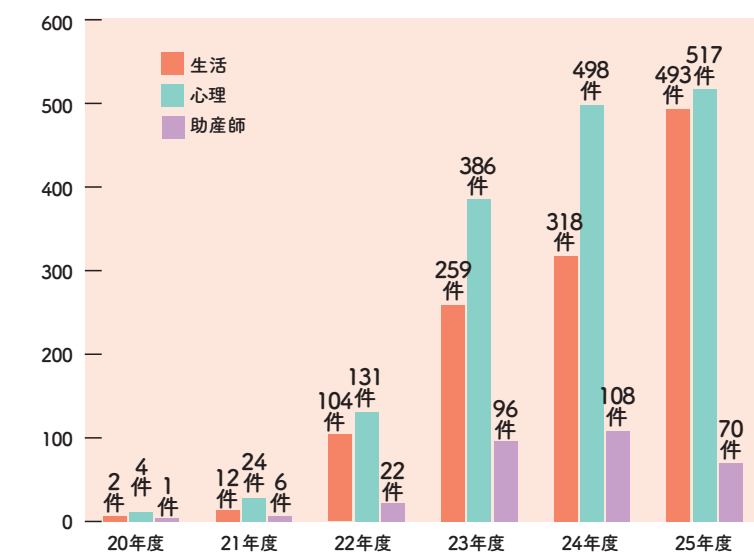
相談件数 **3,051件**

開設当初は、来所してもなかなか相談につながらないケースが多かったのですが、昨今は初回、または2回目の来所で相談につながるケースも増えています。「心理相談」「生活相談」「助産師相談」の順で多い傾向ですが、近ごろの経済状況を反映してか、「生活」に関する相談が増加傾向に。

※詳細の相談内容の内訳については、2025年度報告（9ページ）をご覧ください

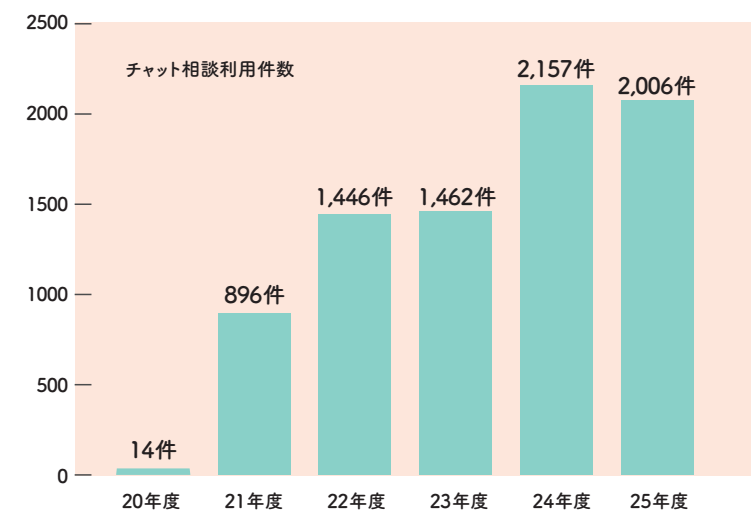
リピート率 **6割の人が2回以上利用**

約6割が、これまでに「わたカフェ」を2回以上利用しています。2回以上利用している人の平均利用回数は23回です。ちなみに、10回以上利用しているのは、全体の23%の方々です。週に1回、月に1回など、自身の都合に合わせて、「わたカフェ」とコンスタントにつながっています。



チャット相談件数 のべ**7,981件**

2020年6月、「コロナ禍が女の子を追い詰めている今このとき、私たちが女の子のためにできることを」と、「わたカフェ」開設の準備に奔走するなかスタッフたちが開始したチャット相談。「わたカフェ」と、全国どこからでも相談を寄せてもらえるチャット相談は、私たちの活動の両輪となっています。



イベント・講演実施 **47回**

利用者の女の子たちに向けての助産師講座、ネイルアートなどのお楽しみイベントのほか、スタッフが大学や自治体に講師として赴いたり、支援者の皆さまに向けての広報イベントを行ったり。数々のイベントを通じて、女の子の「生きていく力」を後押しし、またその様子を多くの方に知っていただく活動を精力的に行いました。

見学受け入れ人数 **510人**

自治体関係者、議員、学校関係者、居場所事業を展開する団体の方々。「わたカフェ」をモデルや参考にしていただくために、多くの方に「わたカフェ」を見学いただきました。

「わたカフェ」5年間の歩み

- 2020年 6月 チャット相談開始
- 2020年 8月 「わたカフェ」を東京・池袋に開設
- 2021年10月 コロナ収束を受けて、毎週月・火・木・金を開所日に
- 2022年 1月 生活応援品の支給を開始
- 2023年 7月 オンラインにて「わたカフェ」中継と講演実施
- 2024年 4月 報告書「女の子と若年女性にとっての居場所」発行
- 2024年 8月 報告書発行記念イベント開催
- 2024年 9月 豊島区すずらんスマイルプロジェクトとのオンライン連携企画開始
- 2025年 1月 移転先で新生「わたカフェ」スタート
- 2025年 8月 東京・世田谷区にて、「ゆうカフェ」を開設

※2025年度の動きについては、詳細は10ページを参照ください



5年間で出会った女の子の成長ストーリー

5年にわたる「わたカフェ」の活動の最大の成果は、女の子たちが前進し、成長している姿です。人生の一時期を「わたカフェ」で過ごし、そこで得た学び、アドバイス、ケアを糧として、それぞれに巣立っていったり、自分の道を模索し始めたりした女の子たち。その様子をお届けします。 ※個人が特定できないように、複数の事例をおりまぜて1人のストーリーにまとめています ※女の子の名前はすべて仮名です

ミドリさん

地 方の実家からの仕送りで大学生活をしていましたが、生活は厳しく、無料で相談にのってくれるところを探し、「わたカフェ」に。心理相談では、大学に馴染めないこと、将来が見えないことなど、涙を流しながら話していました。もともと周囲との違和感があり、辛い過去も吐露され、ずっと苦しんできたことが伺えました。そこで、少しずつ自信につながるような体験を重ねてもらい、将来を模索していきました。他のスタッフから洋服のセンスを褒められ嬉しそうにしていたこと、日常会話を楽しそうにしていたことも印象的に残っています。彼女からは最後にこんなLINEをもらいました。「大学院進学は、『わたカフェ』なくしては成し得ないことだったと思います。私にとって『わたカフェ』は、どんな時も優しく包み込んでくれる居場所でした。ここでの経験をお守りにして、がんばります」

サチコさん

高 校を卒業し、「この先どうしたらいいかわからない」と来所。家族とは同居していても、ほとんど話すことはないとのこと。「生きていることがつらい、何もしたくない」と何度も話すサチコさん。話を聴いていく中で、家族から否定されてきたことに深く傷つき、自身を価値のない人間だと思い込んでいる姿が浮かんできました。こちらからは、家族の言葉が真実ではないこと、いろいろな視点から物事を捉えていけることを伝えていきました。最近では趣味の雑貨店でのアルバイトを試してみようと探しています。「社会を覗いてみてもいいかもしれない」という気持ちになったことは、素晴らしい前進です。

シズカさん

幼 いころから周囲や家族から否定されてきたシズカさん。どこにも居場所がなく、SNSが唯一の居場所でしたが、生活に困って「わたカフェ」に繋がりました。アドバイスしても、自信がないため、否定的にとらえてしまうことが多く、自分自身でもどうしていいのかわからない様子でした。「どんな自分でありたいか」を想像してもらうため、今ある課題を整理し、できることを一緒に探してきました。徐々に受け入れてくれ、できることが増えました。シズカさんは「わたカフェ」を卒業しましたが、今でも回り道をして、失敗をたくさん経験しています。「わたカフェは」根気強く、シズカさんの自立を応援し、寄り添い続けています。

ユウコさん

性 産業で働いていましたが、心身に不調をきたすようになり、仕事の継続も困難に。将来への不安や、生活の見通しが立たないことから、「わたカフェ」に来所しました。当初は警戒心も強かったユウコさんでしたが、継続的に対話を重ねる中で「安心して生活したい」「無理して働きたくない」といった希望を語るように。「わたカフェ」では状況を整理し、生活保護の申請に向けた支援を実施。無事に生活保護の受給が決定し、安定した生活への第一歩を踏み出すことができました。現在は精神科を定期的に受診し、適切な治療を受けながら、落ち着いた日常生活を送っています。

ミカさん

社 会的養護出身で、親とはほぼ縁が切れており、頼ることができる人もいない状況で「わたカフェ」に来所しました。「わたカフェ」では生活応援品や軽食を利用し、相談を希望することはありませんでしたが、何度か利用していくうちに、少しずつ自身のことを語るように。ミカさんは単発アルバイトで生計を立てていましたが、就労への意欲があることを聞き取ることができました。そこで、本人の希望や体調を確認しながら、就労支援機関への同行支援を複数回実施しました。現在は自分に合った職場を見つけ、就職して元気に働いています。

ヨウコさん

過 去のトラウマから大人を信用できなくなり、その要因となった学校に行けなくなりましたが、家族には理由を言えず、学校に行かないことを責められてきました。それでもずっと黙ったまま過ごしてきたようです。「わたカフェ」に来てスタッフと話すことはありませんでしたが、帰りがけにチャット相談の案内が載ったカードを手渡したのがきっかけで、時折、チャット相談に来てくれるように。「死にたい」という言葉しか話してくれませんでした。悲しみを受け止め、彼女が生きていることの意義について、いろんな角度からメッセージを送り続けました。一年以上を経て、少しずつ傷ついた体験を話してくれるように。ヨウコさんは、今も生きることに葛藤しながらも、懸命に生きています。そんな彼女の生きる強さを糧に、私たちは支援活動を続けています。



現場スタッフによる5年間の気づき

日々、「わたカフェ」で女の子たちに向き合ってきたスタッフたち。「何が女の子たちにとっていちばん必要なことなのか」と考える毎日は、試行錯誤の連続でした。この5年間を通じて彼女たちが得た気づき、忘れられない出来事、見出した「わたカフェ」の存在意義などをお伝えします。

M ソーシャルワーカー

私は利用者である女の子たちとの日常会話を大切にしています。その理由は、二つあります。女の子たちが、話しやすくなるための入り口であること。もうひとつは、女の子たちの本質を知るためです。私は当事者である女の子たちの気持ちを想像し、それが本当にあっているのか確かめながら、会話をしています。それは、「わたカフェ」が女の子を尊重した居場所だからです。女の子たちが自身で乗り越える力を身につけてほしいと思っているため、支援するうえで、課題のみに注目するのではなく、その子自身が持っている力を知り、人となりを見るようにしています。

M ソーシャルワーカー

ソーシャルワーカーの役割は、相談支援や制度の利用支援など、困難を抱える人が社会資源へアクセスできるよう手助けすることです。しかし、「わたカフェ」では、「関係性を丁寧に築く」ことの重要性を実感しました。支援がすぐに形になることは少なく、時間をかけて信頼を積み重ねることが出発点です。そして何より、本人の意思を丁寧に確認することが、支援の根幹をなしています。女の子が「自分のペースで、自分の人生を選ぶ」ように寄り添うこと。その作業こそが、「わたカフェ」でのソーシャルワーカーの役割だと感じています。

S ソーシャルワーカー

「わたカフェ」に来る人は自分のことを自分のペースで考えようとしています。近い関係ではある程度発言の一貫性が求められますが、「わたカフェ」と利用者はその時々での対話によってゆるくつながっています。二度と会えないかもしれないし、次に会うときには全く変わっているかもしれないけれど、ネットにも知人にも言えない今の気持ちを自分の言葉で伝えてくれたことは揺るぎない事実です。期待しないけど味方でいる、程よい距離感で関わるのが彼女たちの自由度を高め、自己決定に繋がっていくのだと感じています。

J 助産師

8回実施した助産師講座は全て印象に残っています。「生理用品」「ライフプラン」などについては個別対応のスタイルで実施しましたが、たくさんの質問や相談がありました。女の子だけの空間で行う安心できる講座だったのかもしれません。また「人間関係」や「価値観」をテーマに行ったワークショップは、「楽しかった」「もっとやりたい」と好評でした。テーマがありファシリテーターもいることで、話しやすさにつながったのかもしれません。「安心の場」で学べること、相談や交流ができることが求められていると感じています。助産師講座を今後もそういった場にしていきたいと思っています。

R 心理士

マスク、アクリル板、濃厚接触者など、今では懐かしすら感じるコロナ専門用語が飛び交う中で「わたカフェ」は開所しました。「わたカフェ」を開けたものの、居場所を必要としている女の子が本当にいるのか不安もありました。しかし、コロナ禍を縫って来室してくれる女の子たちは、「誰かに話を聞いて欲しい」「安心できる場所がない」と苦しい胸の内を吐露します。家族や友人がいても孤独を感じている若者がとても多いことがわかりました。膝を突き合わせて耳を傾ける大人の存在が、確かに必要だと感じた5年間でした。

A 心理士

個人の抱える問題と、それをとりまく社会構造の問題との切っても切れない関係を実感しています。企業のEAP（従業員支援プログラム）でも仕事していますが、働く人のメンタルヘルスは企業規模や地域性などを含めた就業環境、労働をめぐる政策・社会情勢に左右されることが多く、特に女性はその傾向が顕著です。「わたカフェ」世代の女の子たちの苦しさは、学校や家庭を含めた社会構造からの抑圧や、社会から若年層に向けられる視点と密接に関連しており、個人への支援とともに、社会構造へのアクションとしても「わたカフェ」の存在意義があるように感じます。

2025年度報告 2024年7月～2025年6月

2025年度は、これまでの5年間でもっとも多く女の子たちに「わたカフェ」を利用してもらえた一年間でした。活動の様子や利用した女の子たちの横顔をご報告します。

- ※1……2025年度の利用者のデータ
- ※2……年度ごとに行われるアンケートに回答した59人のデータ
- ※3……毎回の「わたカフェ」利用時の回答
- ※4……2024年7月1日以降に新規登録した人のうち、回答のあった79人のデータ

利用者数 のべ **3,147人** 純利用者数 **273人**

新規登録者 **146人**

相談対応件数（「わたカフェ」） **1,080件**

チャット相談件数 **2,006件**

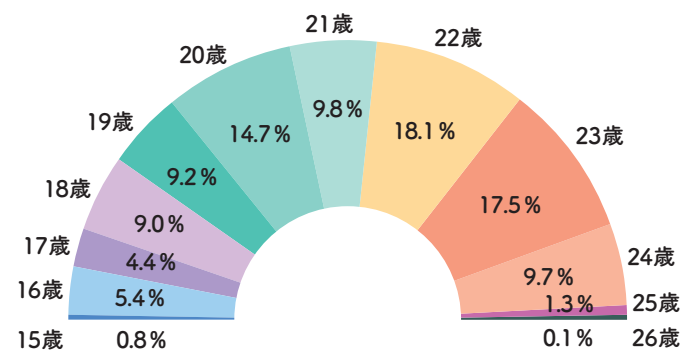
食事提供数 **1,885食**

生活応援品支給数 **914セット**



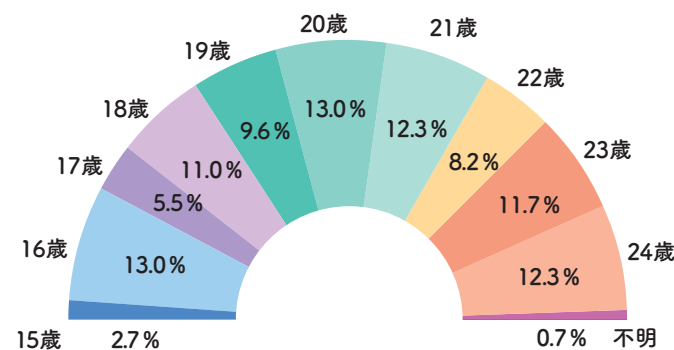
純利用者の年齢 ※1

18歳になると利用者がやや増え始め、20歳から24歳で全体の約70%を占めています。18歳は進学や就職など、環境が大きく変わる節目であること、さらに20歳を超えると漠然としていた将来の就職や生活などの不安が現実として見えてくるのが要因と思われます。年齢に合わせて、所属も「大学・短大・高専・専門学校生」が約40%、「フリーターなどパートタイムの就労」が約20%を占め、高校生がそれに続きます。



新規利用者の年齢 ※1

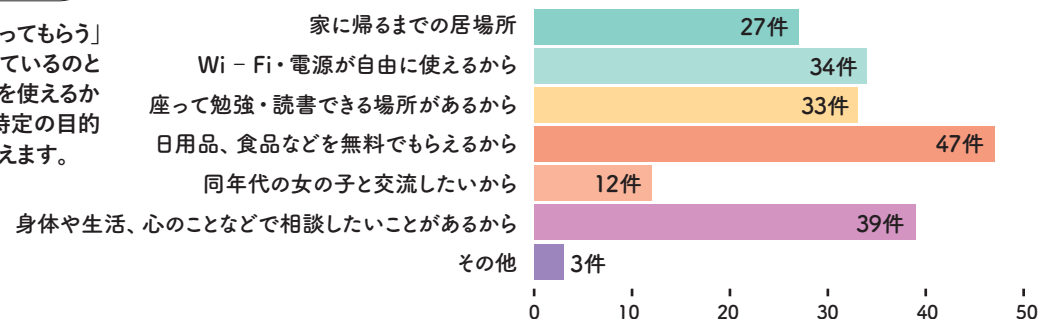
2025年度に新規登録した利用者の年齢には偏りが少なく、ほぼすべての年齢の登録者が均等に近い割合になっています。ただ、例年に比べて16歳の新規登録者の割合が高くなっており、これは通信制高校などでのアウトリーチ活動の成果と考えられます。



「わたカフェ」を利用する目的

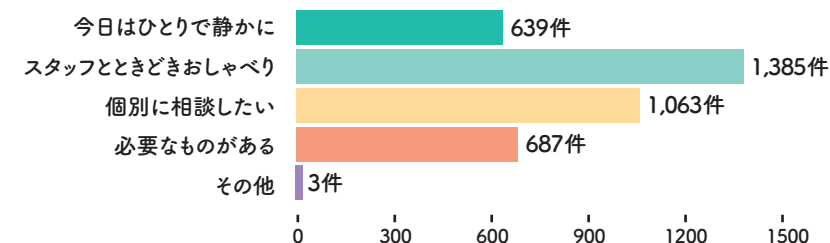
（複数回答）※2

「生活応援品を受け取る」「相談に乗ってもらう」など、はっきりした目的をもって利用しているのと同時に、「座って読書、勉強」「Wi-Fiを使えるから」「家に帰るまでの居場所」など、特定の目的をもたずに利用している様子もうかがえます。



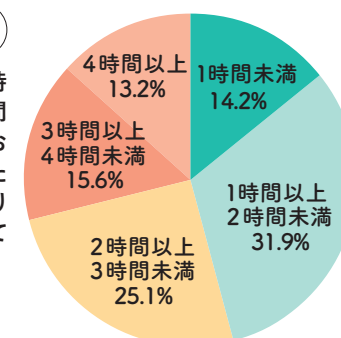
過ごし方の希望（複数回答）※3

毎回、来所時にその日の過ごし方の希望をカードに記入してもらいますが、「スタッフとときどきおしゃべり」を希望する利用者が多い結果に。具体的な相談はもちろん必要ですが、女の子たちは見守っている大人たちとの何気ないコミュニケーションを求めていることがうかがえます。



滞在時間 ※1

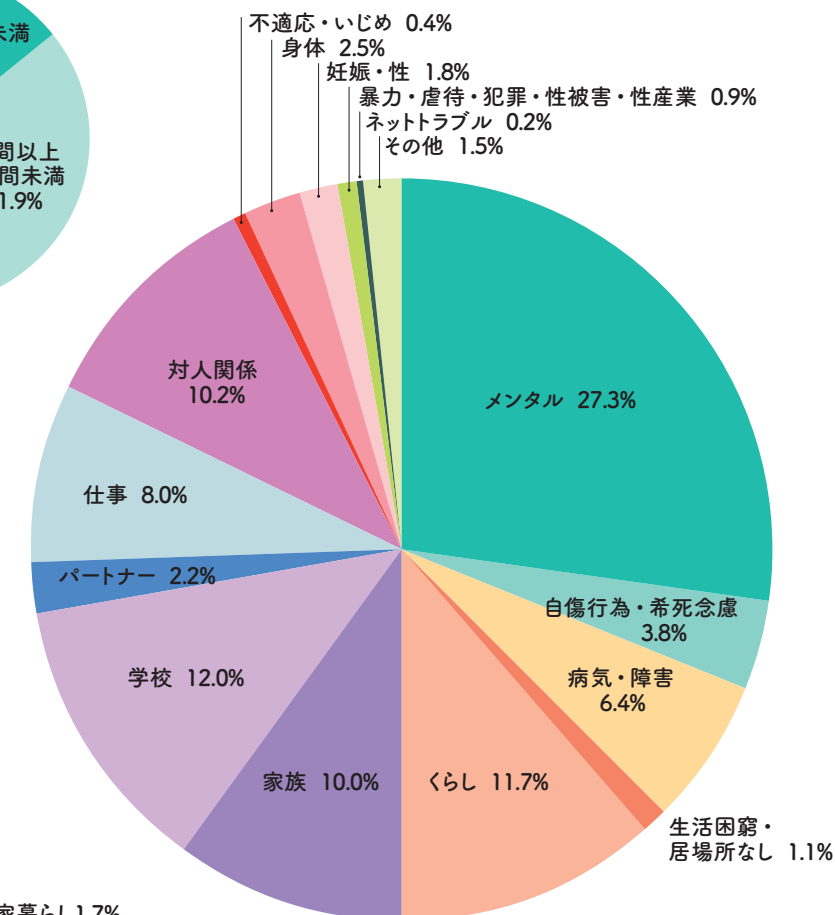
約3人に1人が「1時間以上2時間未満」、4時間以上の長時間滞在をする利用者也一定数おり、以前より収容人数が増えた「新わたカフェ」は、よりゆっくりと過ごしてもらえる場所となっています。



相談内容 内訳

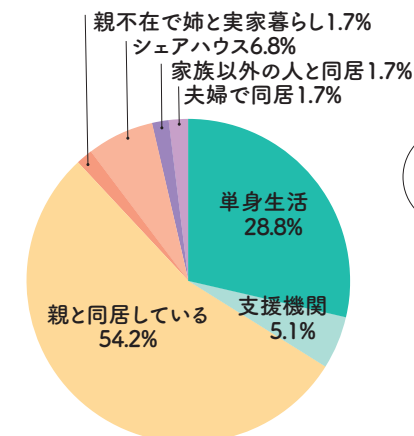
メンタルの相談がもっとも多く、希死念慮をもつ利用者も少なからずおり、死にたい気持ちを抱えながら、なんとか生活をしている姿が浮かび上がります。また、「家族」「学校」「仕事」「パートナー」などの対人関係や「くらし」に関するもの、「性」や「自身の健康」など、若年女性の悩みは多岐にわたることが見て取れます。

※内容に応じてスタッフが判断（1つの相談で複数の項目にチェックを入れることもあります）



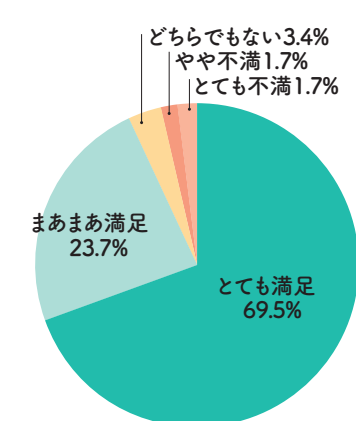
生活状況 ※2

半数以上が「親と同居」と回答。また、30%近くが、ひとり暮らしをしています。数は少ないですが、シェアハウス、支援機関の宿泊施設と続きます。



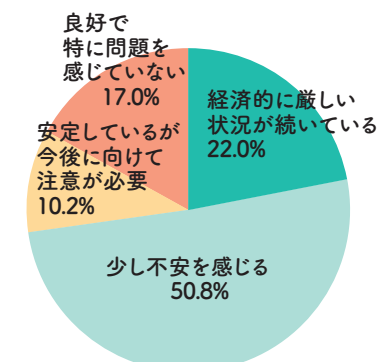
「わたカフェ」の満足度 ※2

約93%が「とても満足」「やや満足」と回答。理由としては「落ち着けるから」「安心できる居場所だから」など。「不満」「やや不満」と回答した理由をみると、「家から遠い」「まだちょっと不安」などがあげられます。



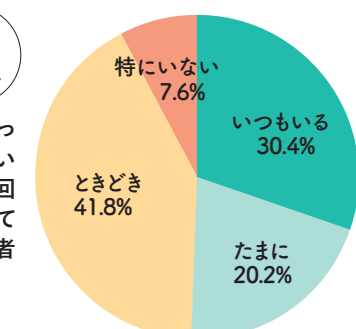
経済状況 ※2

約半数が「少し不安を感じる」と回答している一方で、現時点では特に問題がない利用者は4人に1人以上。経済的な問題が女の子たち負荷をかけているのと同時に、経済面では問題がなくとも数々の問題を抱えていることもうかがえます。



困ったときに相談にのってくれる人は？ ※4

「ときどき」と回答した利用者がもっとも多く、約42%を占めます。「いつもいる」と答えた約30%を上回り、たとえ困っても、内容によっては相談できる相手がいない利用者が多くいることがうかがえます。



2025年度のできごと

通常の「わたカフェ」運営のほかに、さまざまな活動を行いました。その一部をご報告します。

女の子たちに楽しい時間を！ 小イベント実施

「ポプリ作り」「お茶会」「オリジナルエコバッグ作り」など、様々なイベントを行いました。それぞれのテーマの専門家や材料を提供してくれる企業の協力によるものです。また、「一人暮らしに必要なお金・生活費・部屋の探し方」「いろいろな生理用品に触ってみよう」など、必要な知識を学ぶイベントも実施。女の子たちからは「日常で役立つ内容で、楽しかったし勉強になりました」などの声が聞かれました。



楽しく、役立つイベントの数々

報告会 「女の子と若年女性にとっての居場所 ～『わたカフェ』の現場での気づきから」

2024年8月7日に開催し、豊島区長・高際みゆき氏、西武信用金庫理事長・高橋一朗氏、法政大学現代福祉学部助教（当時）・岩田千亜紀氏と「わたカフェ」臨床心理士の橋本理恵が登壇。行政、企業、アカデミア、支援団体と、異なる立場から女性支援について語りました。自治体関係者、民生委員、NPOスタッフなどの約50名が参加しました。

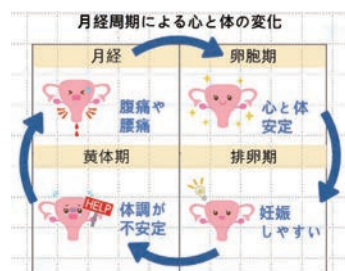


来場者からの質問に答える登壇者

「女の子のための生活スキル講座」 スタート！

豊島区すずらんスマイルプロジェクトと協働し、オンラインにて「女の子のための生活スキル講座」を開始しました。「おりものと生理」、「消費者トラブル対処法」、「不安やパニック症に向き合うヒント」のテーマで計3回実施。講師を「わたカフェ」スタッフ、そして豊島区の職員が務めました。

録画はこちらのQRコードから
ご覧いただくことができます。



「おりものと生理」の講座資料の一部



思い思いのメッセージを書き込む女の子たち

慣れ親しんだ「わたカフェ」にさようなら

2024年12月20日は、引っ越し前の最後の「わたカフェ」開所日でした。お茶とお菓子でお別れ会を開き、4年以上もの間、女子たちを優しく迎えてきた居場所への感謝とお別れのメッセージを皆で黒板に書き込みました。

100名以上が来所！ 新「わたカフェ」のオープニングと内覧会

2025年1月15日、自治体関係者、区議会議員、支援企業の皆さま、ご寄付者など、約30名をお招きして行われたオープニングセレモニーでは、豊島区すずらんスマイルプロジェクト事務局の清水美希氏、世田谷区議のおのみずき氏、プランの国内支援事業グループリーダー・福田愛による対談を実施。午後には内覧会も行われ、100名以上の方々に「わたカフェ」の再スタートにお立合いいただきました。

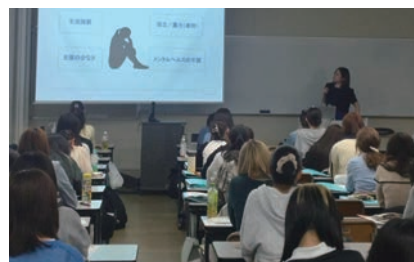


対談の様子



学生や自治体関係者、 他団体スタッフに向けた講演会

大学の授業や自治体が開催する研修などに「わたカフェ」スタッフが講師として赴き、日本の女の子や若年女性の現状について、「わたカフェ」の活動とそこから得られた知見について、お伝えしました。日本社会にこうした課題についての理解を広めていくことも、私たちのミッションと考えています。



女子大学での講演の様子

女の子たちから寄せられた声

2025年度に「わたカフェ」を利用した女の子たちから寄せられた、「わたカフェ」の存在について思うこと、「わたカフェ」を利用して感じたこと、自身に起きた変化など、率直な声をお届けします。

私にとっては、
いちばん安心していられる場所

学校でなかなか同年代の人と
関わりが少ないから、
「わたカフェ」に来て
友だちができて
話せることがうれしい

ほぼ関わりのない他人に
優しくされる場所は
ここくらいしかない

日々いろいろなものを抱えてしまうが
「大丈夫」と肯定してもらえる

25歳になったら、
またひとりになるのかなって思う

食べ物や日用品を
提供してくれるのがうれしい

どこに自分の居場所があるのか、
自分がどこに居ていいのかわからないので、
無償でただ見返りなく居させてもらえる場所、
「わたカフェ」は自分にとって
優しい特別な場所を感じる

すごく私に向き合っ
てくれていると感じています。
解決しないこともあるけど、
話すことでスッキリしたり
落ち着けたりする

家にいてなかなか来られなくても
「わたカフェ」があることが安心になる

うまく言葉にできなくても
優しく聴いてくださるうえ、
私の様子から
今の状態だったり
意を汲んでくれる

自分の思いを否定せず、
寄り添ってくれた

(相談対応の)
時間が少し短く感じます

今の状況でできそうなことや、
ネガティブな考えをポジティブな
言い方に変えてくれる。
自分では見えていなかった部分に
気づける

オープン時間が
もう少し長ければいいな

大切にしてもらえてる
.....

家族や友人でもなく対面で相談でき、
助けられている

私が求める居場所

ささいなことでも
親身になってくれた

専門的な知識教養に
富むアドバイスと
思いやりが話しやすく、
落ち着ける



関係者の皆さまからのメッセージ

豊島区、居場所運営や若年女性支援を行う他団体、応援して下さる企業……。

この5年間は、こうした関係者の皆さまからのご協力や密な連携があってこそ、「わたカフェ」の活動を広げることができました。5周年を機に、関係者の皆さまからメッセージをお寄せいただきました。

豊島区長
高際みゆき氏



「わたカフェ」5周年、心よりお祝い申し上げます。若年女性にとって、行政に悩みを相談することは決して容易なことではありません。だからこそ豊島区では、すずらんスマイルプロジェクトを立ち上げ、「わたカフェ」さんのような民間の支援団体との連携を重視してきました。「わたカフェ」さんとは、意見交換を重ね「顔の見える関係性」を築くとともに、連携企画「女の子のための生活スキル講座」の開設など、互いの強みを活かした取組を進めています。「わたカフェ」さんが安心して過ごせる居場所として、若年女性の心に寄り添い続けてこられたことは、地域にとってかけがえのない力です。生きづらさを抱える若年女性が希望を持って暮らせるよう、今後も連携を密にし、ともに歩んでまいりましょう。

特定非営利活動法人
サンカクシャ 代表理事
荒井佑介氏



サンカクシャは「わたカフェ」の近くの上池袋で居場所作りなどを行っています。サンカクシャの利用者が「わたカフェ」にも訪れているという話をたびたび聞きます。サンカクシャは比較的男性をメインに支援をし、みんなでワイワイすることが好きな若者が好んで利用し、「わたカフェ」はゆっくり過ごしたいという女性が多く利用しているイメージです。困難を抱える若者は多様なタイプがいて、それぞれニーズも違います。地域にいろいろなタイプの居場所があり、それぞれがゆるやかにつながっていることが若者支援においては重要です。「わたカフェ」はこの5年で豊島区には欠かせない居場所、支援拠点になっているので、ますますの発展を近隣の団体として願っています。

西武信用金庫 理事長
高橋一朗氏



「わたカフェ」5周年、心よりお祝いを申し上げます。プランさんとは、評議員就任など、親しくさせていただき、様々な新たな学びをいただいております。かねてより、当金庫では従来の金融ではなく、協同組合の相互扶助精神のもと、地域の社会福祉向上に活躍するNPOやソーシャルベンチャー支援を行っており、プランさんの理念には深く共感いたします。特に、「わたカフェ」が地域の課題解決に踏み出す大きな一歩には、地域側として敬意をもって、協力を継続させていただきます。折しも本年を国連が国際協同組合年と決めました。世界の分断が進み、社会が取りこぼしていく課題を“協同”により、一つひとつ地域の問題を解決することでグローバルな明るい未来につなげて行きましょう。

認定NPO法人 ピッコラーレ
代表理事
中島かおり氏



「わたカフェ」は、「ピコカフェ」のいとこのような存在。しかも週に4日も開いていて、若者だけでなく私たちにとっても「何かあったらあそこがある」と思うことができる、お守りのような場所です。訪れる若者が抱える困難はきっと一人ひとり違います。すぐに解決するわけではないことも多いけれど、それでも「いつでもここにある」ということ、そして誰かが自分を知っていて、今の状態をそっと見守ってくれる。そんな定点観測のような優しさが、居場所の力なのだと思います。「わたしが“わたし”でいられる」という「わたカフェ」さんのまなざしは、「私の身体は私が決める」というピッコラーレの想いとも重なります。ご近所さんとして、いとことして、そしてお守りとして、これからもどうぞよろしくお願いします。

特集

SNSと性被害・デジタル性暴力

～対応する現場から～

「SNSを通じて女の子が性被害のリスクにさらされている可能性は、私たち大人が把握している以上に大きいのではないかな？」
「わたカフェ」スタッフの、ふと漏らした一言が、今回、「SNSと性被害」について調べてみるきっかけとなりました。日々、女の子たちに向き合うなかで、そんな危うさを感じたのです。

「わたカフェ」利用者の女の子たちへのアンケートで見えてきたのは、SNSは彼女たちにとって欠かせない存在である一方で、「一歩間違えれば簡単に被害者になってしまう」という怖さを抱えながら慎重にSNSを利用している姿でした。

SNS上での見知らぬ人とのやり取りは、新しい情報を得るための大切な手段であり、時には身近な人には言えない気持ちを吐き出せる場所でもあります。そんな便利で欠かせないSNSを使って巧みに若い女性を支配、搾取しようとする犯罪が後を絶たず、気をつけていても被害に遭ってしまう実態がこの調査では見えてきました。何気なく使っていても性犯罪に巻き込まれてしまう犯罪手口の巧妙さは、果たして被害に遭う側だけが責任をもって気づき、対処しなくてはならないのでしょうか？被害の多様化と深刻化の実態を改めて知っていただき、犯罪や性被害を減らしていくために私たちができることを改めて考える参考にいただければ幸いです。

※今後、「わたカフェ白書」では、毎年の活動報告のほかにその時点で喫緊と思われる女の子の問題を取り上げていきます

SNS上で広がる性被害・デジタル性暴力 その種類と手口

SNSを通じての性被害、そしてデジタル環境を利用して行われるデジタル性暴力。閉ざされた空間で起きるため、被害者が孤立し、より深刻な結果につながってしまいがちです。金銭トラブルや身体的な性暴力などに発展することもある。また、被害者が周囲から非難されたり、嘲笑されたりすることもあり、精神的なダメージも大きくなります。ここでは、様々な「デジタル性暴力」について解説します。これらを整理して俯瞰すること、これらの言葉を個人や社会が明確に知ることが、被害を被害と認識し、被害の拡大を防ぎ、加害を抑止することにつながります。

1

サイバーストッキング

特定の相手にインターネットを使ってつきまとう行為を指します。例えば、現実世界、またはインターネットの世界で知った相手のSNSアカウントなどを特定し、その人の個人情報を入力。複数のアカウントを作って執拗にコンタクトをとったり、実際に尾行したりという行為に及びます。過去の恋人によるケースも多くあります。これは、異常なまでの執着心、支配欲によるものです。オンライン・性的グルーミング(2)、セクスティング(3)、セクストーション(4)、リベンジポルノ(5)に発展することもある。

3

セクスティング

「性的な」という意味の「セックス (sex)」と「メッセージを送る」という意味の「テクスティング (texting)」を合わせた造語。携帯電話やスマートフォンを使って、性的なメッセージや画像などをやり取りする行為で、主に自撮りした裸の写真や動画などを送受信することを指します。セクスティングの段階を経ることで、実際に会った際の性行為のハードルが下がるとも言われ、セクストーション(4)につながるリスクも大きいものです。恋人同士が同意のうえで行った場合でも、別れた後にリベンジポルノ(5)につながるケースもあります。いずれも、「お互いの性的な関心」、「相手からの執拗な要求に屈してしまう」、「(かわいと言われたりなどの送信者側の)自己承認欲求」など、セクスティングにつながる要因は様々です。

2

オンライン・性的グルーミング

「毛づくろい」を意味する「グルーミング (grooming)」。性的虐待を目的に、加害者が被害者に優しい言葉や称賛、愛情表現、金銭などを与えることで信頼関係を築くことを指し、「性的でなずけ」とも言われます。被害者の多くは未成年者ですが、2024年には「児童ポルノ事犯の加害者の55%が10代」という報告(警察庁、2025年)もあり、若年層が被害者にも加害者にもなっている現実が見えます。昨今は、オンラインゲームやSNSを通じて知り合うケースが多く、手軽に素早くグルーミングでき、その後の性的搾取へのハードルが下がっていると言われます。オンライン上で親しい友人や恋人であるかのような関係性ができあがっているため、実際に性的虐待を受けた側が被害に気づきにくく、加害者をかばうケースもあります。



4

セクストーション

「セックス (sex)」と「脅迫・ゆすり」を指す「エクストーション (extortion)」を合わせた造語で、「性的脅迫」と訳されます。相手の性的な画像や動画を得るセクスティング(3)だけでなく、それを元に「裸の画像をあなたのSNSアカウントのフォロワーに送る」「もっと過激なものを送らなければネットにさらす」などと脅しをかけるのがセクストーションです。その目的は、「金銭」、もしくは「被害者を支配すること(性的関係を迫るなど)」。

前者は男性が被害に遭いやすく、後者の被害者は主に女性です。

6

実際に直面しての性暴力

セクスティング(3)、セクストーション(4)などを経て、実際に直面しての性暴力被害を受けることも。また、「今晚、寝る場所がない」「経済的に困窮している」など、女の子によるSNSでの発信を目ざとく発見した男性が、救いの手をさしのべる形を装って、女の子を搾取するなどです。

8

違法売春、風俗、アダルトビデオ出演への勧誘

SNS上で、違法売春や風俗店、アダルトビデオ出演に勧誘するスカウトマンが増えています。これは職業安定法などに違反しますが、路上より目につかないため逮捕リスクが低いというのが理由です。「今よりもっと稼働することができる」「お金持ちのパパと知り合える」などと謳い、女の子を集めます。女の子から個人情報を入力し、脅迫したり、罰金、借金などを盾に強制的に働かせたりすることもあります。

ここにあげた性被害のいくつかは、女の子だけでなく、男の子にも起こりうることです。そのため、男の子であっても注意が必要ですが、男の子の場合、自分が性暴力被害に遭っても、それを認識したり気づいたりできない、または恥ずかしくて声をあげられないケースが多くあります。それは、本人にも周囲にも、「男性は被害に遭わない」、または「男性の被害は被害とみなされない」という思い

5

リベンジポルノ

一般的には、交際していた時に撮影した性的な写真や動画を、相手からフラれた腹いせに、本人の許可なく、インターネット上に拡散することを指します。また、そうした写真や動画をもっている側が拡散しない見返りに、さらなる性行為を要求したり、交際を迫ったりしてることがあります。リベンジポルノ防止法によって取り締まりの対象となっており、警察への相談や削除要請をすることができます。

7

性的ディープフェイク

性的ディープフェイクとは、卒業アルバムやSNS上にある特定の人の顔写真を、AIなどを使ってアダルトビデオなどの性的な動画・画像と無断で合成し、架空の性的な動画・画像をつくる行為を指します。被害者の偽アカウントを作成し、そこで拡散するなども。加害者は興味本位の軽い気持ちで行うケースもありますが、被害者にとっては知らない間にインターネット上で拡散されることで、精神的なダメージを受け、進学や就職に影響するのではないかという不安を抱えることに。日本では性的ディープフェイクを直接取り締まる法はまだ存在していませんが、名誉棄損、わいせつ物頒布等罪、著作権法違反などで罪に問われるなど、犯罪となる可能性があります。

男の子も被害に遭っている

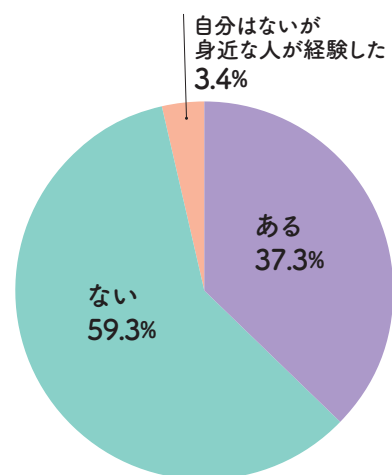
込みがあるから。この思い込みは長い期間、法律にも反映されており、男性の被害者が声をあげることができない、声をあげた被害者が偏見や誤解、嘲笑の対象となる、被害者の救済が遅れる、などの弊害が。2017年の性犯罪の刑法改正で、男性もレイプの被害者として明文化されましたが、まだまだ啓発活動が必要です。

「わたカフェ」利用者59人のアンケート調査結果 「SNSで嫌な目に遭ったことは？」

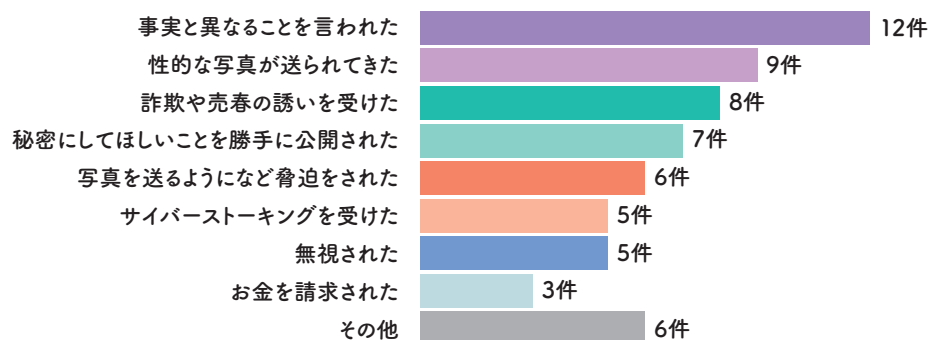
私たちにとってもっとも身近な女の子たちである「わたカフェ」利用者は、どんな風にSNSに向き合っているのか、SNS上での性被害についてどこまで認識しているのか。その把握のために、アンケートに協力してもらいました。

※アンケートおよびインタビュー実施期間：2025年5月
アンケートは、調査の目的や結果の利用方法について説明し、同意した59人が回答
インタビューはアンケート回答者のなかから、さらに同意を得られた7人に実施

SNSを使っていて嫌な目にあったことはありますか？



それはどんなことですか？（複数回答）



女の子から聞いた「SNSでの嫌な経験」

高校生の時にいきなり男性の下半身の写真が送られてきて本当に怖かった

SNSは暗黙のルールが多く、知らずに間違った対応をすると一斉攻撃にあったり、個人情報のすべてを晒される

自分ではないが、同じ界隈にいる子が顔写真、住所、家の写真など全てを晒された

何気ない一言で加害者にされてしまった。それから使うのがこわくなった

人格否定をされた

「目の中に映った画像から住んでいる場所がわかりました」と脅された

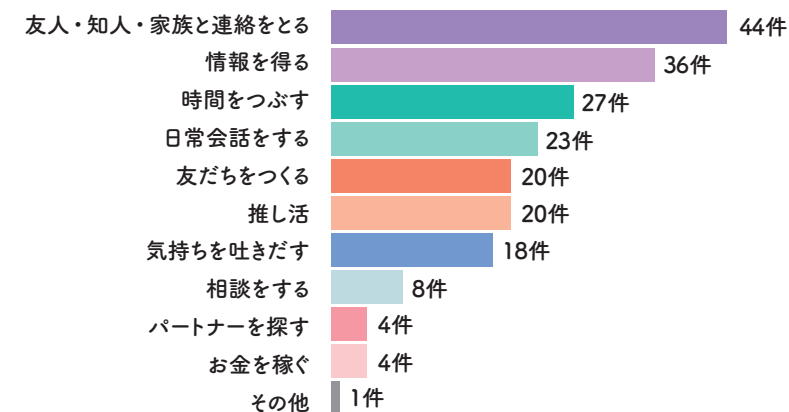
知人がDMから始まって、お金を脅し取られてしまった

マッチングアプリ利用者が性的搾取目的だった

約4割弱が「嫌な経験をしたことがある」と答えている。その内容は、「事実と異なることを言われた」がいちばん多いが、性的画像が送られてきたり、売春の誘いを受ける、写真送付を強要されるなど、性被害を受けている回答者も多いことがわかる。インタビューでは、「中高生など若い子にはSNSを使って欲しくない」という言葉も多く聞かれた。性的画像を送らせるための手口や脅し文句などの方法は多岐にわたり、巧妙であり、見極める力がなければ、簡単にひっかかってしまうものであるという。「わたカフェ」利用者は大学生年齢が多く、性被害をギリギリのところで避けている可能性も大いにある。また、悪質なSNSの対処法として、4割が「他者に助けを求めた」、3割が「無視をしている」と回答している。

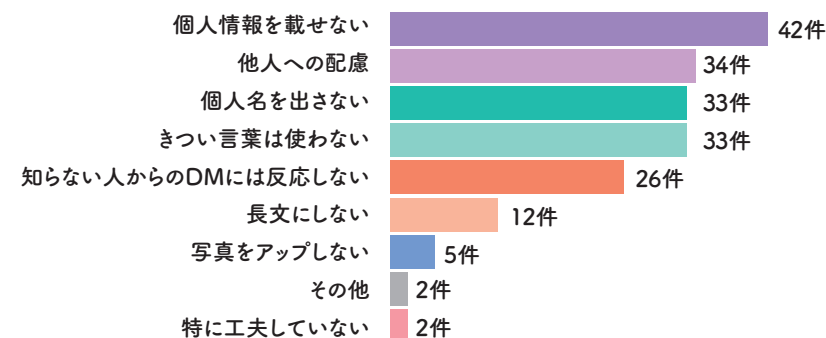
SNSを使う目的は？（複数回答）

利用しているSNSとして、LINEを筆頭にInstagram、X、YouTubeをそれぞれ90%以上の回答者があげている。連絡手段として活用している傍ら、「友だち探し」「推し活」「気持ちの吐露」「パートナー探し」「お金を稼ぐ」などあらゆる目的で利用している。スマホひとつでこうしたことができてしまう環境は、一歩間違えばトラブルに巻き込まれてしまうリスクもはらんでいる。



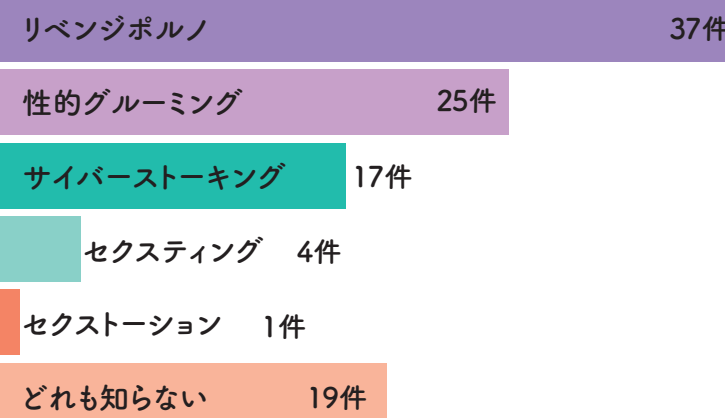
SNSを使う際に工夫していることは？（複数回答）

ネット上での炎上や個人情報や顔写真を晒される被害を間近で見ている彼女たちは、「個人情報を載せない」「他人とのDMはしない」など自身を守ること、また「きつい言葉を使わない」など他者とうまく合わせていくことに、とても神経を使っている。



以下で知っている言葉はありますか？（複数回答）

リベンジポルノの認知度が高いが、昨今急増しているセクストーションという言葉の認知度は非常に低い。その被害の多さや、「どれも知らない」という回答者が少なからずいることを考えると、さらに啓発活動に力を入れていく必要がある。現実には起きていることは犯罪であるが、名称を知らないことで被害に遭っても気づいていないケースもあると考えられる。



アンケートとインタビューからみえること、スタッフ所感

●女の子たちはSNSを便利な連絡手段、気持ちの共有、情報収集ツールとして利用している。同時に、一歩間違えば大きな被害に遭ってしまうことを念頭に置き、状況に合わせてどのSNSを使うのか、アカウントは何を使うのか、どのくらいの自己開示をするのかなどネット上でのトラブルを避けるために多くの配慮をしている。

●一方で性被害の理解はまだ途上であり、推し活やパートナー探しをする際に、巧妙な誘いや手口には乗ってしまうリスクが大いにあると考えられる（これは若者に限らず大人も同じだ）。

●SNSはもはや日常必須のツールとなっており、使用しない選択肢はない。性被害、個人情報の漏洩等のトラブルを回避するためにAIの活用などテクノロジー開発が望まれる。

●交渉、同意、尊重するといった対人スキル、肖像権、著作権といったモラルを知らずに育った大人やこれから身につけていく若年層がSNS上で不特定多数と関わりを持つということは、身を守るすべを持たないむき出しの状態といえる。同時に、無自覚に加害する可能性もある。上記のスキルやモラルを伝えることが、自分も他者も守ることにつながる。

●SNSは便利なツールである一方でストレス源になっていることもある。情報過多になっていないか、時間を浪費していないか、人間関係に疲弊していないかなど定点観測を適宜していくことも必要。

デジタル性暴力対策の現場から①

「被害者を責めるのではなく、加害者を許さない社会へ」

～特定非営利活動法人 ぱっぷす

「デジタル性暴力」「性的搾取」の社会課題に取り組んでいる特定非営利活動法人ぱっぷす。SNSが一般的なツールとなり、デジタル疲れが蔓延する今の社会では、誰でも被害者になる可能性があります。そこで、社会に数えきれないほど存在する性加害の犯罪者への対応なしに、被害を減らすことはできないと言います。昨今のデジタル性暴力の事例、社会がそこにどう対処するべきか、お話を聞きました。

Q デジタル性被害は増加傾向にありますが、特に顕著なものは？

A) セクストーションによる性被害が激増しています

昨今のスマートフォンの加速度的な普及によってデジタル性暴力は増え続けていますが、なかでも激増しているのが、「セクストーション」（15ページ参照）。私たちに寄せられる相談件数の約3割を占めています。「金銭」を目的とした場合は主に男の子が、そして「相手を支配すること」を目的とした場合は主に女の子が被害に遭っています。



Q 男の子が被害に遭うのは、どんなケースが多いのでしょうか？

A) 「海外の人と交流をしたい」という好奇心を利用されての「金銭被害」

よくあるのが、言語交換アプリやSNSの掲示板で知り合った相手とSNS上で信頼関係を築くなかで、ビデオ通話をしたら相手が裸で登場するなどです。映像は女性ですが、声は男性だったりするのですが……。そこで「あちらも裸だから、自分も脱がなくては」となるわけです。その際に無断で録画された裸の画像や動画を元に、「30分以内に電子マネーで振り込まないと、あなたのインスタフォロワーに送るよ」などと脅しをかけてくる。カウントダウンも始まって、焦らせるのです。そこで一度振り込むと、「スマホからは消したけど、まだPCには残っている。こちら消してほしければさらに支払いを」とエスカ

レートしていきます。世界的に組織化された犯罪で、日本も標的になっています。アメリカやイギリスでは問題視され、FBIのウェブサイトには相談窓口があるのですが、日本では警察庁も実体を把握できていません。国外犯のため刑事事件化は難しいのですが、成功事例もあります。ぱっぷすでは相談を受けたら、「金銭を支払うと拡散リスクが高まること」「これ以上1文字たりとも情報を伝えないこと」「加害者のアカウントを即ブロックする方法」「拡散を未然に防ぐツールの使い方」などを伝えています。

Q 女の子が被害に遭うケースは？

A) 恋愛感情を利用し、性的画像を送らせるなどして、「支配」へ

女の子のケースでは、交際相手、ネットで知り合った人などから自慰行為などの性的な画像や動画を送るように求められたり、または性交中の動画を撮影されたりという事例が主なものです。その要求が徐々にエスカレートし、「もう応じられない」となった場合に、「今までの動画をインターネット上で拡散する」と脅迫されたり、「私の動画を1,000円で売ります」と偽アカウントで自分になりすますなどの嫌がらせを受けたり。また、これまでの動画を元に交際の継

続や復縁を迫るということもあります。女性の性的姿態はそれ自体に商品価値があるため、それを元に金銭を要求されることはあまりないのですが、被害者は「拡散されてしまうのではないかと」常に恐怖を感じなくてはなりません。加害者は、性的姿態を送るように要求したり、それを元に脅したりすることで「女性への支配欲」を満たしているのです。

Q なぜ、性的画像や動画を送るセク스팅をしてしまうのでしょうか？

A) 若者の間で、「信用している」「愛」の証となっている面も

若年層の間で、付き合っているお互いの性的な画像を持ち合うことが一般的なことになっているようです。まず男の子の側に、彼女の性的姿態の画像などをもらうこと自体を悪いと思っていないというのがあります。彼女に断られると本気で傷つくようです。

女の子の方も、「信用している」という証として、または単に「自分のかわいい姿を見てほしい」という思いから、もしくは「怒らせたくない」などの理由で送ってしまう。「送ってくれないなら、デジタル上で不倫するよ」などと彼氏から脅されて断れなくなったという声も聞きました。

Q ぱっぷすでは、女の子のセクストーション被害にどんな対応をしていますか？

A) 加害者への対応の仕方を伝え、被害者に代わっての削除要請も

まずは被害に遭っている人に、「これ以上、ひとりで抱え込む必要も、ひとりで悩む必要もない」ことを伝えつつ、右記の対応をします。これにより、加害者と被害者のもつ主導権が逆転します。また、万が一、拡散されてしまった場合には、被害者に代わって画像や動画を探し、削除要請や警察への通報を行います。これらを被害者が自ら行うのは、精神的な負担が大きすぎるからです。Xなら、通報すれば一日程度で削除されます。

●「あなたには守られる権利、訴える権利があること」「性的画像などを拡散することは『リベンジポルノ防止法』に抵触し、犯罪であること」などを伝える

●上記を加害者に伝える文書のひな形を提供し、それを先方に送るように促す

●多くの女の子が報復をおそれて何もしないことを選ぼうとするため、「それは『何も言ってこないから、問題ない』と相手の要求をエスカレートさせてしまうことになる」と伝える

●文書を送った際に想定できる相手の反応（謝罪し、返信を求めてくる。捨て台詞を送ってくる。「悪いのはお前だ」などと責任をなすりつけてくる、など）をあらかじめインプットし、絶対に自分で返信せず、ぱっぷすに転送するように伝える（多くの加害者は認知が歪んでいるため、返信すると「まだ俺のことが好きなんだ」「まだ脅せる」などと勘違いするため）



Q 性被害に遭いやすい女の子の特徴はありますか？

A) ありません！ 誰でも被害者になる可能性があります

加害者は、相手の弱味を見つけてつけ入ります。例えば、「アイドルになりたい」「彼氏がほしい」「お金がない」「承認欲求が満たされていない」など。会話の中で女の子の弱味を見つけ出して、会話を展開する。さらに性的な会話をしたら、「親に知られたら困るでしょ？」と脅したりもします。普通の家庭の子がアダルトビデオの業者に騙されたりしているのです。世の中に弱味のない人なんていません。私たちだって、たとえ今は大丈夫でも、疲れたり、ストレスがたまったりと、弱くなるときもあります。ですから、「被害に遭った子＝特別な子」ではないのです。

Q 加害者は巧みということですね

A) 彼らは魔法の言葉で女の子を搾取する。そして加害者はうじゃうじゃいます！

アダルトビデオなど性搾取する業者も彼氏も揃って、女の子に使う魔法の言葉があります。「皆、やっているよ」「よく聞くよ」「かわいいね」です。でも、「かわいい」の延長線上に性的搾取があるのです。加害者は、セクスティングを断ってくる女の子や撮影を嫌がる子にも「かわいいね」と言いまくって、服を脱がせるわけです。人は何度も頼まれると断れない習性があるのです。

Q 昨今の社会環境も被害を増大させている？

A) ストレス社会のプレッシャーの中では、誰でも騙されます

せっぱつまったり、大きなストレスを感じたりしていると、視野が狭くなって、私たち大人ですら簡単に騙されます。昨今の投資詐欺などはその典型です。子どもたちも同じです。「受験」「家庭での教育虐待」「恋愛」などなど、常にプレッシャーの中で生きています。オンラ

イン環境も、ストレスの原因です。対人関係を学んでいる最中なのに、濃密な接触をオンランでしなくてはならない。今の子どもたちは昔の子どもたち以上に疲れていると、養護教諭の方にうかがったことがあります。加害者がつけ入りやすい状況です。

Q そんななか、対策はどうしたら？

A) まずは社会が「被害者を責めるのではなく、加害者を許さない」と意識を変えること

世間では、「被害に遭わないように気をつけよう」という注意喚起のポスターをよく目にします。そして「被害に遭った側に問題があった」と考えがちです。被害に遭った女の子たちが警察に通報すると、たいてい警察から「どうしてそんなことをしたのか」と、お説教をされます。「自分が情けない」と漏らした女の子がいましたが、そう思わせる社会ではいけないのです。

なぜなら、悪いのは加害者であって、被害者ではありません。繰り返しますが、誰でも騙されるのです。悪意のある人と接触したり騙されたりした経験のない子どもたちはなおのことです。そして、前述のように加害者はうじゃうじゃいるのです。彼らが犯罪行為をできないようにしていくべきで、「被害予防」ではなく、「加害予防」という視点に変える必要があります。

Q 具体的にはどんなアクションが必要ですか？

A) 「それは犯罪である」と伝えること。加害者をしっかり処罰すること

「一人の加害者」をしっかり訴追して、処罰していくことです。ある被疑者が逮捕された際、その人のパソコンには150人もの被害映像がありました。つまり、1人の加害者の背後には多くの被害者がいるわけで、被害が広がることを防ぐことにもつながります。そして「何が加害であるか」を浸透させていくことが欠かせ

ません。「性的な画像や動画を送って」と要求すること自体がデジタル性暴力です。「自分も犯罪者ですか？」という相談が男の子から寄せられたことがありますが、この点は、啓発活動が必要です。また、加害者を駆逐するには「それは犯罪ですよ」という言葉が有効です。

Q デジタル性暴力や加害について、社会がもっと認識するには？

A) 被害を表す言葉をもつことで、被害を可視化することです

相談に来て、自分が何で困っているかの言語化ができていない女の子が大勢います。そこで、女の子はもちろん、私たちも「言葉をもつこと」が重要だと考えています。例えば、以前は「痴話げんか」とされていたものが「ドメスティック・バイオレンス」という言葉によって犯罪として認

識されるようになりました。同じように、「セクストーション」という言葉ができたことで、被害の実態が可視化されつつあります。さまざまなデジタル性被害も、言語化できればネット検索もできるし、被害として認識できて「相談」にも来られるようになります。

Q 自身を守るために、女の子にとっても有効な意識変革がある？

A) NOはNO！ その理由を言う必要はない

加害者は魔法の言葉で女の子を搾取しようとすると言いましたが、その際、「NOはNO！」と言っていいと知ってほしいです。そして、「NO」の理由を説明する必要はないのです。人は口実がないと断ることができないものですが、口実は必要ない。嫌なものは「嫌だ」と言っていい権利があるのです。同時に、相手に「NO」と言われたときに、それを受け入れる教育も必要です。



Q 支援する側にできることは？

A) 孤立させないこと。悩みの言語化をお手伝いすること

女の子たちの多くは「親を失望させたくない」「注意されていたのにやってしまった自分が悪い」と自分を責め、後ろめたさを感じて誰にも相談できずにいます。すると加害者の言いなりになって、さらに被害がエスカレートしてしまいます。そこで、被害にあった人を孤立させないこと、「あなたは守られる立場にある」と伝えていくことです。お説教などして

はいけないのです！ そして、支援する側には彼女たちの不安や困りごとの言語化を手伝ってあげる役割があります。ぱっぷすでは、加害者を訴える場合には、訴えた後の景色も見せています。「加害者は捕まったよ」「被害に遭った人は今は普通に生活しているよ」などです。そうして寄り添っていくことが大切です。

特定非営利活動法人 ぱっぷす
<https://www.paps.jp/>

「性的搾取に終止符を打つ」というミッションの実現にむけて、専門知識を生かし、主に10代～20代の性的搾取及びデジタル性暴力被害に遭われた方に対し以下の総合的な支援を行っています。

- アウトリーチ（東京の繁華街でSOSの声を拾う）、居場所提供（夜カフェ、次の住まいが見つかるまでの宿泊場所の提供）
- ホットライン（24時間、365日）、相談支援（社会福祉士、臨床心理士、カウンセラーなどが対応）
- 削除要請（相談者に代わり、拡散された性的画像・動画などのデータ削除を関係機関やプロバイダーに要請。相談者が希望する場合には、時に海外ネットワークを生かしつつ刑事事件化に関する支援も行います）
- 政策提言（性的搾取をなくすための法制定への提言、広報など）

デジタル性暴力対策の現場から②

「ポスト・コロナで夜の世界にもSNSによる変化が」 ～特定非営利活動法人 風テラス

性風俗の世界で働く人々の相談対応をしている「風テラス」。

失業や生活困窮、病気や障害、家庭の事情などで、仕事や居場所を見つけることができず困難を抱えた人々が集まりやすい「夜の世界」は、デジタルを通じてさらに性的搾取をされるという悪循環を生みやすい環境でもあります。

昨今の傾向と、風テラスの取り組みをうかがいました。

Q デジタル性被害の相談で、最近多いものは？

A) 多いのは「お金」に絡むケースです

SNS上などでつながった貸主から、性的なサービスをすることを条件にお金を借りたり、返済に代えて性的サービスの提供をすることを強いられたりするような、いわゆる「ひととき融資」の相談が増えています。いわゆる「押し」やホスト、美容整形に使うためのお金が必要で、パパ活や出稼ぎをして、そこでトラブルに遭うケースも多いです。特に出稼ぎは、短期間で何万、何十万と稼げるとか、最低保証が何万あるといったスカウトの甘い言葉を信じて地方や海外に行ったものの、約束通りのお金をもらえなかったばかりか、監禁まがいの危険な目に遭うケースもあります。多くのケースで、事前に顔写真や裸の写真、個人情報

報を貸主やスカウトに渡しているの、「お金を返せない」とか、「出稼ぎをやめて帰りたい」と切り出すと、「裸の写真をネットにばらまく」「親にこのことをバラす」などといって脅され、泣き寝入りする羽目になることもあります。

Q どんな人が被害にあっているのでしょうか？

A) 共通しているのは、「せっぱつまった人」

SNSでトラブルに巻き込まれる人に共通しているのは、経済的に「せっぱつまっている」ということです。お金に困ると、人は正常な判断力が鈍ってしまいがちです。「これでお金が手に入るのであれば」と思って、自分の裸や免許証および住民票の画像、実家の住所、親の職場や電話番号などを伝えてしまう。オンラインで手軽に情報を送ることができるようになってしまったというのも、被害が増えている背景にあるように思います。

Q 法的にはどんな解釈が可能ですか？

A) 原則として民法90条に違反するため、取引は無効です

性的なサービスの提供を条件としたお金の貸し借りは、それ自体が「公の秩序又は善良の風俗に反する法律行為は、無効とする」と定めた民法90条に違反することが多いです。そのため、取引自体が無効であり、

借りたお金を返済する義務は原則としてありません。また、「返済しなければ裸の写真や個人情報をネットに流出させる」などと脅す行為は、恐喝罪や脅迫罪に該当する可能性もある違法な行為です。

Q 風俗の世界でも、SNSなどの普及で性被害が増えている？

A) はい。スマホでの営業活動がリスクや負担に

コロナ禍で休業するお店が相次いだというのがありますが、今はスマホがあればアプリなどを使って個人でパパ活などができるため、自分で稼ごうとする方も増えています。それに伴い、トラブルも増加しているように感じます。お店に所属していても、より人気を得るために、より過激で露出度の高い写真をお店のホームページや個人のSNSに

載せて営業活動をする人が多くなっており、その分、リスクが増しているように感じます。お店にとってそこで働く女性は「個人事業主」であり、お店と雇用契約を結んでいる「労働者」ではないことが多いので、その女性がトラブルに巻き込まれてもお店が守ってはくれない場合も多いのです。

Q 社会的な背景もあるのでしょうか？ どんなトラブルが？

A) 経済的な余裕のなさが背景に

昨今は低価格帯の風俗店が増える中で、利用者の一部に過剰な要求やルール違反の言動が見られる傾向があると感じています。本番を強要したり、盗撮したり。また、風俗で働く女性に本気で「付き合ってほしい」「結婚してほしい」「困っているならお金をあげる」と迫る、いわゆる「ガチ恋客」もいます。ストーカーまがいの言動や、「付き合ってくれないなら、渡したお金を全額返せ」と要求してくるといったトラブルはよくあります。女性側がはじめから返す気もないのに「絶対に返す」などと嘘をついてお金を受け取った場合は詐欺にあたる可能性が

ありますが、相手が自分の意思で「あげるよ」「助けてい」とお金を渡してきたのであれば、それは贈与（プレゼント）。原則として、お金を返す必要はありません。ただ、恨みゆえにその女性のなりすましアカウントを作り、風俗で働いていることを周囲にばらす、女性の自宅を特定して自宅の近所に風俗で働いている際のパネル写真をばらまくなどの嫌がらせも。「逆恨みが怖い」、「腹いせに家族にバラされると困る」といった懸念から、相手の要求に応じる女性も多いです。またネット掲示板での誹謗中傷は投稿した相手を特定することが難しく、弁護士費用もかかるため、泣き寝入りしてしまう方がほとんど。ここは、とてももどかしい思いです。

Q 被害に遭わないためには？

A) 「まっとうな大人」が被害防止に必要

相談対応をしていて痛感するのは、「まっとうな大人が相談に乗っていれば被害に遭わなかった」ということ。リアルな人間関係の中で、きちんと相談できる相手がいない。いたとしても、後ろめたさゆえに「親には言えない」「誰も助けてくれない」と孤独感を深め、問題が悪化します。「女の子たちがリアルではつながりづらいまっとうな大人に相談できる機会を」という思いでアドバイスをします。

Q 相談の際に留意していることは？

A) 傾聴だけでなく具体的な解決策を提供

LINEでの相談から入りますが、傾聴しつつも、早い段階での「事実確認」を行います。彼女たちはトラブル解決のための即答を求めているので、寄り添うだけだと「メリットがない」と思われ、戻ってきてくれなくなるからです。的確な回答をしつつ、「この先も私たちにつながり続けて」というメッセージも伝えます。



Q SNSを上手に使うためには？

A) リアルなコミュニケーションで見分ける力を

本物と偽物を見分ける力が必要だと感じています。風俗のスカウトも、SNSのフォロワー数が多いからと簡単に信用してしまったり、「安心」「簡単」という言葉を鵜呑みにしたり。そこを見抜く力をつけるためには、リアルなコミュニケーションの積み重ねが大切だと思います。SNSもひとつの人間関係ですから。トラブルに巻き込まれないためのポイントとして以下を伝えたいです。「個人情報渡さないこと。いちど渡した個人情報は、消

すことはできない」、「ネット上のコミュニケーションで迷うことがあったら、「この画像（この情報）、リアルな友だちにも見せられる（言える）かな？」と自問して」、「やたらと甘い言葉、過剰に親切な人には警戒して」などです。

特定非営利活動法人 風テラス
<https://futerar.org/>

『だれもが「今日の安心」と「明日の選択肢」を得られる社会」の実現を目指して、性風俗の世界で働く人たちが仕事のことを隠さず、今抱えている悩みを安心して相談できる機会をつくるために活動しています。

- 無料の生活・法律相談窓口（対面、LINE通話、SNS）
- 弁護士による対応（家賃滞納、借金、脅迫への対応）
- 社会福祉士による対応（生活環境の改善や医療アクセス、地域社会からの孤立対応など）
- 情報発信（マンガやコラムの作成、SNS発信を通じて、風テラスの窓口の存在や適切な情報を知ってもらう）
- 提言（性風俗の世界で困窮する方々について理解を広げる研修・講演やイベントなど）

専門家の視点から

「巧妙な加害者から子どもたちを守るために」

追手門学院大学 心理学部教授
横浜思春期問題研究所副所長

櫻井 鼓 氏



Profile

さくらい つつみ

公認心理師、臨床心理士、博士(教育学)。警察庁長官官房給与厚生課犯罪被害者支援室、神奈川県警察本部警務課被害者支援室などの勤務を経て現職。こども家庭庁、警察庁の有識者検討会委員を務める。専門は犯罪心理学、被害者支援。編著書に『SNSと性被害 理解と効果的な支援のために』『性暴力被害者への支援 臨床実践の現場から』(ともに誠信書房)などがある。

SNSが普及し、社会が変化するなかで、子どもたちはどう変わってきたのか。性犯罪の加害者像や加害者に取り込まれてしまう子どもたちの心理とは。社会が子どもたちに伝えるべきこととは。長年、被害者支援や非行少年の相談など、犯罪心理の最前線で活動している櫻井先生にお話をうかがいました。

かつての非行少年は姿を消し、SNSの中で問題が起きるよう

Q 昨今、子どもたちはどう変わったと感じますか？

A 社会に対する反発心を抱く子どもたちが少なくなり、家庭内暴力やSNSを介した問題が目立つようになった、と感じます。かつては、ホテルで成人男の相手をさせられた、というような子どもたちの多くは、被害少年とは言っても、非行的な問題も併せもっていました。彼らの背景には、家庭の中がつまらない、友だちとうまくいっていない、などがありました。

以前であれば、こういった行動を起こしていたかもしれない子どもが、今では、SNSを介して被害者になっているようにも感じられます。

Q そんな子どもたちがSNSの世界に入り込む背景は？

A 以前であれば、子どもたちは学校の友だちとの関係がうまくいかなければ、地域の子どもとつるんでいました。同様に、学校での成績がふるわない子どもも学校はおもしろくないわけです。ドロップアウト感をもっている子どもにとっても、SNSで推しや共通の趣味を通じて仲間を探すことが容易にできるようになりました。「関係希求としてのSNS」「承認欲求を満たしてくれるSNS」なのです。

SNSにより、問題が起きるフィールドが広がった

Q 子どもたちの受ける被害はどう変化したのでしょうか？

A やりとりがカジュアル化しているために、いじめや誹謗中傷など、さまざまな被害が起きています。また、以

前であれば性的なやりとりは潜在化していて、加害・被害が見えにくかったのですが、今では、セク스팅グ画像をやりとりする、画像が拡散する、など、加害も被害も、ネットの中で顕在化しています。そして、デジタル・タトゥーとして残ることで、不安感が続き、トラウマ後にならない。ツールが変わったことによって、起きる問題も変わりました。

Q 「手っ取り早さ」も問題が起きる要因に？

A はい。SNSでのコミュニケーションは、リアルのそれよりも「手っ取り早い」というのも要因のひとつかと思います。SNSでのコミュニケーションはテンプレートがあり、またスタンプなどもあるので、ある程度までのコミュニケーションは簡単にできてしまいます。テキストなので、受け手の思い込みが反映されやすく、騙されることにもつながります。

Q 先生は、「問題のフィールドが広がった」とおっしゃっています

A 以前でしたら、例えば、神奈川県の子が何か被害に遭遇したり問題を起こしたりしても、せいぜい東京あたりまででした。ところが、今は北海道の人とも簡単にやりとりし、会いに行くこともできてしまうわけです。年齢にしても、様々な相手とつながることができる。起きる被害の種類が変わっただけでなく、それが起きるフィールドが格段に広がった、というのが今のSNS性被害の特徴です。

巧みな加害者と、「NO」と言えない子どもたち

Q 加害者の特徴や手口について教えてください

A 被害者を取り込んでいくのが、感覚的に非常に巧みである、ということです。

例として「性的グルーミング(14ページ)」をあげると、以下のような手口を使って、慎重に被害者を手なずけます。その際に使う言葉はとても巧妙でずるいものです(カッコ内はその代表例 ※)。

- ①被害者となる対象を探し出す(「出身ってどこ?」)
- ②周囲から隔離する(「家の人はわかってくれてないんじゃない?」)
- ③関係性を構築する(「かわいいね。モテるでしょ」)
- ④性的な行為に慣れさせ実行する(「みんなやっていることだよ」)
- ⑤口止めをする(「君は、恥ずかしいことをしたんだよ」)

Q 加害者はどうやって被害者を見つけるのでしょうか？

A 海外での研究結果によると、加害者は同時に複数の子どもたちにアプローチしています。あちこちで仕掛け、そこでリプライのあった子どもに近づくのです。加害者に行ってみれば、SNSによって「子どもを見つけやすくなった」時代なのだと思います。

Q そこでリプライしたり、騙されたりしてしまうのは？

A 前述のように加害者は巧妙です。成人でも騙されてしまう可能性は十分あります。加害者は子どもが抱えている「さみしさ」「承認欲求」などの脆弱性となる要因を上手に利用するのです。

そしてもうひとつ、彼らが利用するものとして「権威」があります。社会的立場が上であること、事実かどうかは別として「なんとなくすごい人(有名大学を出ている、経営者であるなど)」であると匂わせるのです。実験でも明らかですが、人は「権威がある人」の言うことを信じたり、従ったりしてしまうものです。加害者はその心理を利用しています。

「加害者は加害者らしく見えない」のです。愛情深く、優しい人であるかのように自分を見せかけます。

Q 「嫌だ」「騙されている」と感じて、子どもたちはなぜ「NO」と言えないのでしょうか？

A 「嫌だ」のレベルや、いつ「騙されている」と気づくかにもよりますが、理由としては以下があげられます。

- ・加害者に気をつかっている
- ・「嫌だ」とは思っている、「被害を受けている」という認識にまで至っていない

- ・「認めてもらっている」と思うと「被害」を言い出せない
- ・加害者が自分にとって「権威」のある人、目上の人などで、信頼し、従ってしまう
- ・自分の「嫌だ」という感覚が正しいのか分からない
- ・リアルな場でのやりとりとSNSでのそれとのギャップがあり、とまどい、判断力が鈍る

最後のものは、SNSによる二面性を表しています。例えば、アルバイト先の上司などと「こんなやりとりをしていたの!？」と周囲が驚くような内容がSNS上では書かれていることも珍しくありません。誰にも気づかれない、閉じられたSNSの世界を、加害者は利用しているのです。

日常のコミュニケーションが、子どもたちを守る基本

Q SNSでの性被害を防ぐための社会の役割は？

A まずは「自分の感覚を大事にしているのだ」ということを、もっと子どもたちに伝えていくことではないでしょうか。性的なことを言われたり、性的な行為をされたりして「嫌だ」「おかしい」と思ったら、それは性暴力なのです。そして、「性的同意」についても、しっかり教えていくこと。「本当の同意って何だろう? どういうことだろう?」ということを理解していくことが必要です。

デジタルの問題では企業側の取り組みが欠かせませんが、子どもの性的な画像の受信も送信もストップさせる仕組みなどは必要ですね(どこまで可能かは分かりませんが)。ここまでSNSのリスクについて触れてきましたが、被害に遭った子どもが最も相談しやすいツールもSNSですから、これからの時代はSNSをうまく活用していくことが必要でしょう。

Q 被害者、加害者ともに変わっていくことはできるのでしょうか？

A 人からの暴力を受けた被害者の救いとなるのは、人からのかかわりです。他方で、加害者にとっては自分の行動を内省することが必須です。こういったことは、一人では難しい。そこで、「家庭の力」「社会の力」が必要です。

Q 「居場所」ができることは？

A 私の臨床や研究からは、SNSで関係を求めてしまう子どもたちには「傷つき体験」「さみしさ」「承認欲求」があります。そういった子どもや女性の居場所を作るとはとても大切だと感じます。SNSを介した被害を防ぐためには、実はリアルな場でのコミュニケーションが鍵を握っています。他者と対面で会話し、実体の感じられる誰かから、自分のありようを認められること。居場所はそこに貢献できると思います。

「わたカフェ」案内

15～24歳の女の子、若年女性のための安心、安全な居場所「わたカフェ」。
2025年1月、新しいスペースに移転してパワーアップしています。
女の子への配慮がなされたポイントをご案内します。

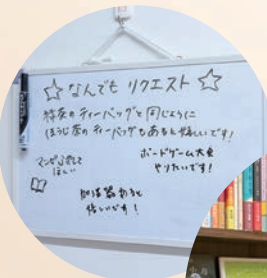


2週間にいちど、5アイテムまで
生活応援品を支給

食事や飲み物の提供



なんでもリクエストボード



心身を休めることができる
小上がり



蔵書のリクエストも
できる本棚



トイレには生理用品、
避妊具、意見箱



女の子と若年女性支援、
また居場所運営に携わっている方々、
ご関心をお持ちの皆さまへ

- 「わたカフェ」をご見学いただくことができます
(オープン時間以外。事前の予約なしでの見学はお受けできません)
- 女の子と若年女性の抱える孤独や生きづらさ、居場所運営や相談事業の
ノウハウなどについての講演依頼もお受けしています
- 生活応援品のご提供なども、随時お受けしております。
ご提供いただける物品につきましては、事前にご相談ください
- 「わたカフェ」運営のためのご寄付もお受けしております

ご連絡はこちらまで
TEL: 03-5481-7100
watacafe@plan-international.jp



編集後記

この冬、「わたカフェ」は同じ通り沿い、池袋駅に気持ち
近づいたところへ引っ越ししました。満席で利用を断らな
いといけない状況になっていましたが、席数も相談室も増
やしてバージョンアップすることもできました。もうひとつ、
念願だった事務所スペースを「わたカフェ」横に併設して
もらい、「わたカフェ」のサポート業務を壁一つ隔てた、音
楽が漏れ聞こえる距離感でできるようになりました。これま
で物理的にあきらめていた、他団体とのコラボイベントを
「わたカフェ」でするなど、可能性がひろがっています。

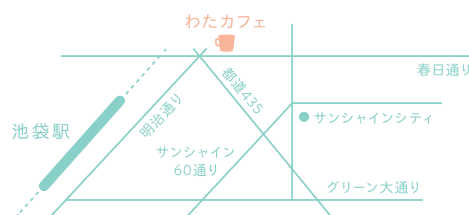
(国内支援事業グループ 濱田)

プランの活動国(海外)に暮らす女の子たちを取り囲む問
題については知っていましたが、日本の女の子も孤独や生
きづらさを抱えていることを、「わたカフェ」の活動を通じ
て初めて実感した、そんな5年間でした。本誌の後半の特
集、「デジタル性被害」。その間に身震いする思いですが、
同時に「わたカフェ」の女の子たちが自衛策をもっているこ
とも分かりました。とはいえ、彼女たちを搾取しようとする
人々は巧妙。いつでも相談できる大人、彼女たちが切羽詰
まることがないように目配りする居場所の大切さを再認識し
ました。

(国内支援事業グループ 久保田)

わたカフェ
〒170-0013
東京都豊島区東池袋2丁目60-3
グレイスロータリービル1F
TEL : 03-5481-7100
watacafe@plan-international.jp
www.watacafe.jp/

池袋駅東口から徒歩8分



WATA
CAFE

わたカフェ

公益財団法人プラン・インターナショナル・ジャパン
〒154-8545 東京都世田谷区三軒茶屋2-11-22
サンタワーズセンタービル10F
www.plan-international.jp

発行：2025年8月