

## タイトル:佐藤友美 ネットの批判コメントから心を守る方法

(リード) SNSやブログに寄せられる批判や心無いコメントに深く傷ついてしまう……。心を守りながらネットを楽しむコツを『書く仕事したい』の著者で、ライターの佐藤友美さんに聞きました。同著では、ネット上の批判への対処法など、ライターとして病まずに健やかに書き続けられる方法が語られています。



佐藤友美さん  
ライター・コラムニスト

### ブログのコメントからネット上の批判との付き合い方を考えるように

ライターとして20年以上活躍し続ける佐藤さん。見ず知らずの人からネットを介して寄せられる意見の存在を意識したのは、2008年の出来事がきっかけです。

あるファッション誌で、乳がん撲滅のメッセージをモデルのヌード写真と共に伝えるチャリティ企画が打ち出されていました。佐藤さんが企画について自身のブログで好意的に紹介したところ、1件のコメントが寄せられたのだそう。

「乳がんの手術をしてすごく辛い思いをされているという方から『美しいモデルのヌードが乳がんの啓発活動だと言われるのは耐えられない。あなたの投稿は人を傷付けています』といった内容のコメントをもらいました。

もちろん誰かを傷付ける意図はなかったのですが、こういう場合はどう対処したらよいのか知人に相談しましたし、コメントをくださった方とたくさんやり取りして話し合ったのを覚えています。

このコメントを受けたときに初めて、今後は私の記事を読んでくれた見知らぬ人から、ネット上でさまざまな意見をいただく機会が増えるだろうと気付きました。意見が異なる方からのコメントに対し、ライターとしてどう向き合うべきか。病まずに長く書き続けていくためには考えておかなきゃいけないと思ったんです」

ライターとして、日々多様な意見に対峙する佐藤さんに、ネットの批判コメントとの向き合い方や、落ち込んだり傷ついたりしたときの対処法について聞きました。

### 批判コメントは冷静に分析し、反省点があれば次に生かす

ネット上での誹謗中傷に傷付いてしまう人は、批判を見ないようにするのもひとつの手だと佐藤さんは言います。

「無理に否定的な意見を見なくてもいいと思います。ただ、私は、世の中に情報や意見を発信してフィードバックをもらい、それをもとに新しい記事を書く仕事をしています。だから、見ないという選択はなかった。批判の中には、勉強になったり、次の企画に生かせたりするものも多いので、ネガティブな意見にも目を通すようにしています」

批判と向き合ううえで不可欠なのが、いわゆるクソリプ(※)なのか、真つ当な意見なのかを冷静に見分けることです。

「まず、記事や投稿の内容について触れているものなのかどうか。記事とは関係がなく、人格を攻撃するコメントなど、憂さ晴らしのために送ってきているであろうものは無視一択です。

そのうえで、記事の内容が誤解なく伝わっているかを見ます。批判される時は、誤解があるケースが大半だからです。文章がわかりにくかったなど、こちらに責任があるケースもあります。批判に対して落ち込んだり傷ついたりするというより、何が原因で誤解されてしまったのかを分析し、反省することが多いですね」

※クソなりプライ(返信)の略。TwitterなどのSNSで見知らぬ人から寄せられる、見当違いな意見や悪口のこと。

## 「批判してもダメージが無さそう」と思われることで予防線を張れる

ネットの批判で必要以上に心をすり減らさないためには、誹謗中傷や炎上を予防する手立てを考えておくことも大切。1万3000人近くフォロワーがいる佐藤さんのTwitterには、悪質なプライやDMが、全くといっていいほど届いたことがないのだとか。

「誹謗中傷は、相手を嫌な気持ちにさせ、傷つけることを目的として行っている人が多いです。何か言ってもダメージを受けなさそうと思われる人には、自然と批判も集まりにくくなるのかもしれない。

私は、書籍の中でも『Amazonの低評価のレビューを読むのが好き』と書いていますから、批判のしがいがないのかもしれないですね。TwitterのタイムラインやAmazonのレビューが荒れやすい方を見ても、どこかで低評価や批判を気にするような発言をされている方が多い印象です」

「この人を誹謗中傷しても傷ついてくれなさそうだし、むしろ読んでさえいないのでは」と思わせるのも、誹謗中傷や炎上を避ける一つの戦略かもしれない、と佐藤さん。そのためにも、考えるに値する建設的な批判でなければ、無視するのが一番だと言います。

## 落ち込み過ぎないために、複数の依存先を持つ

ネット上の批判に向き合うスタンスを確立している佐藤さんでも、辛辣なコメントを受けたとき、全く落ち込まないわけではないそう。

「批判を受けて落ち込み過ぎないためには、他の仕事を頑張ることが一番の対処法だと思っています。発表した記事が炎上したり、批判の対象になってしまったりしても、1時間後に締め切りを迎える別の原稿があれば、じっくり考えてはいられませんよね。

私自身が年々落ち込まなくなってきたのは、仕事が忙しくなったことも一因だと分析しています。忙しさが自分を救ってくれるんじゃないかな」

また、「依存先」をたくさん持つことも、心を安定させるために大切だと佐藤さん。

「べったり寄りかかる依存という意味ではなく、自分が所属できる場所がいっぱいあるといいと思うんですよね。フリーライターの私でいえば、仕事先をいくつも持つておくこと。何かの仕事で落ち込んでも、別の依存先がセーフティーネットになってくれるはずです」

## 私が好きな人たちが「好き」と言ってくれる自分でありたい

佐藤さんは、自分に向けられた批判と向き合うとき、中学生のときに読んだ新井素子さんの小説のある一場面を思い浮かべるそうです。

「私はお前が嫌いだ」と書いた差出人不明の手紙が、主人公の女の子の家のポストへ毎日届くエピソードがあります。落ち込んだ主人公に、周りの大人たちがこんな言葉をかけました。「君のことをこんなに愛している仲間がたくさんいるのに、君は僕たちよりも、その誰だかわからない人の言葉を信じるの？それは(君を愛している)僕たちに失礼じゃない？」

「生意気なところがあつた私は、中学生のときに学校でいじめにあつていました。先輩に呼び出されることもあつたし、下駄箱にカミソリの刃を同封した手紙が入つていたことも。そのときに読んだ新井さんの本の言葉にすごく救われて、カミソリしか送れない人のために、自分の性格を変える必要はないと思つたんです。

ネットの批判に限らず、現実世界でも、自分のことをよく知つてくれている人からの指摘は聞き入れるけど、よく知らない人から『あいつは生意気だ』などと言われたときは、スルー一択。見知らぬ人からの批判にとらわれず、自分が好きな人たちが『好き』と言ってくれる自分でいたいという思いが根底にあります」



### プロフィール

佐藤友美(さとう・ゆみ)さん

ライター・コラムニスト。1976年北海道知床半島生まれ。テレビ制作会社勤務を経てライターに。ビジネス書や実用書のブックライターとして活躍する一方、独自の切り口でエッセイやコラムを執筆している。近著『書く仕事が好き』では、ライターとして病まずに長く書き続けていく方法を紹介。「さとゆみビジネスライティングゼミ」などライティング講座を主宰し、技術面だけでなくメンタル面の指導も行っている。