

＋の知識

こころ・からだ・いのちを守るために 知っておきたい対処方法

SNS上で言い争ってしまうと、さらに悪化してしまう可能性もあります。
設定を見直す、信頼できる人・窓口相談する等、冷静に対処しましょう！

炎上投稿に直接参加する人は、ごく限られた一部に過ぎないという研究結果もあります(令和元年版 情報通信白書)。「誹謗中傷は多数意見ではない」「世の中の人全てが攻撃しているわけではない」ということを、思い出してください。それでも、もし、保護者・先生・友人には相談しづらいと思ったときは、専門の窓口を積極的に利用してください。

※スマホ等で目にする情報のかたよりについては、特集②で学べます。

その①

ミュートやブロック
等で距離を置く

攻撃しているのはごく一部だと
分かっていても人は傷つきます。まずは
できることからやってみましょう

その②

人権侵害情報の
削除を依頼

とりあえず“見えなくする”設定に

よく使われるSNSには、やり取りをコントロールする機能が備わっています。相手に知られずに投稿を非表示にする機能(ミュート)をうまく活用しましょう。つながり自体を断つ機能(ブロック)もありますから、深く傷つく前に「見えなくする」ことをお勧めします。

また、返信やコンタクトができる相手を制限できる機能もあります。それぞれ、名称や操作方法等はサービスやアプリによって異なります。調べて確認しながら使ってみてください。



削除依頼の流れ



- ① 可能な状況であれば、投稿者に削除してほしいと連絡してみる(無理は禁物)
- ② 該当する投稿のURLやアドレスを控える【画面(=スクリーンショット)や動画の保存も重要】
- ③ 「通報」「報告」「お問い合わせ」など削除依頼等ができるページやメニューを探す
- ④ フォームに従って必要な選択・入力を行い漏れがないか内容を確認して、送信！



発信者の特定も可能 ミュートやブロック、削除依頼だけでは解決しない場合、匿名の発信者を特定して、損害賠償請求などを行うことも可能です。発信者開示請求を行いたい場合は、弁護士にご相談ください。

困ったら、傷ついて辛かったら、1人で悩まず相談を！

電話、メール、各種SNS、Webチャット等を使って、誰にも知られずに相談することができる公的窓口はいろいろあります。1人で抱え込まず、相談してみましょう。

- インターネット違法・有害情報相談センター <https://www.ihaho.jp/> (総務省支援事業)
専門の相談員が、誹謗中傷の書き込みを削除する方法などについて丁寧にアドバイスします。ご自身で削除依頼を行っていただくための迅速な対応が可能です。
- 法務省「インターネット人権相談窓口」 <https://www.jinken.go.jp/>
法務省の人権擁護機関(法務局)ではインターネットでも人権相談を受け付けています。削除依頼の方法について相談者に助言を行うほか、内容に応じて、法務局からプロバイダに削除要請を行います。
- 厚生労働省「まもろうよ こころ」 <https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>
もしもあなたが悩みや不安を抱えて困っているときには、気軽に相談できる場所があります。電話、メール、チャット、SNSなど、さまざまな相談窓口をご紹介します。



自分の相談をどこにすれば良いのか迷ったら、次ページの「相談フロー」で判断してみましょう。

◎ インターネット上の誹謗中傷への対策 ◎ (総務省サイト内/相談フローも掲載)

関連するさまざまな資料や情報へのリンクがまとめられています。併せてご活用ください>>>

https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/joho_tsusin/d_syohi/hiboutyusyou.html

