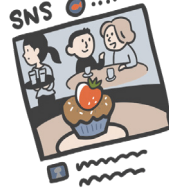


あなたは、大丈夫



# 考えよう! インターネットと 人権



〈四訂版〉



便利なインターネットも  
使い方次第で思わぬトラブルが…

正しいルールと知識を身に付け、  
人権尊重意識をもって、インターネットを利用しましょう!



## 目次

CHECK「普段のインターネットの使い方を振り返ってみよう!」	2
ネットは便利!でも、危険も	3
①ネットいじめ	5
コラム「ネットいじめの深刻な影響」	
②著名人に対する誹謗中傷	7
コラム「アスリートに対する誹謗中傷等」	
③個人情報の拡散	9
コラム「個人の特定を招かないために」	
コラム「名誉を傷つける情報の投稿・拡散」	
④性犯罪・児童ポルノ・リベンジポルノ	11
コラム「SNSへの書き込みを発端とする凶悪事件が発生!」	
⑤インターネットでの差別	13
コラム「ヘイトスピーチ」	
コラム「特定の地域を同和地区であると指摘するような投稿の問題」	
ネット被害から自分を守るために／ネットで相手を傷つけないために	15
フィルタリング、ルール、マナーは、こどもの人権を守ります!	17
書き込みや写真、動画などの削除依頼について知りましょう	19
困った時には、一人で悩まず、相談しよう!	20
あなたのお悩みに合う様々な相談窓口があります	21
法務局に相談する場合の流れ	22

## 法務省委託

企画：法務省人権擁護局 ホームページ <https://www.moj.go.jp/JINKEN/>

監修：藤川 大祐（千葉大学教育学部教授）

制作：公益財団法人人権教育啓発推進センター

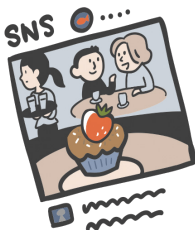
〒105-0012 東京都港区芝大門2丁目10番12号 KDX芝大門ビル4F

電話 03-5777-1802（代表） FAX 03-5777-1803 ウェブサイト <http://www.jinken.or.jp>

## 普段のインターネットの使い方を 振り返ってみよう！

Check!

- SNS に投稿するとき、普段、人と話すときよりも、  
つい強い口調になる。
- グループで話すとき、みんなで一人をからかうことがある。
- 他の人に対する批判や自分の意見をよく書き込んでいる。
- 面白いと思った投稿や共感できる投稿を見つけたら、  
すぐに拡散している。
- 自分や他の人が写った写真や動画を日常的に投稿している。
- 自宅や学校、よく行く場所で撮った写真や動画を日常的に  
投稿している。
- 他の人が投稿した写真や動画を投稿者に確認せず他の SNS に  
投稿している。
- 冗談のつもりで、他の人やお店に関するうそや大げさな表現を  
含んだ投稿をしたことがある。
- インターネットで知り合った人に、自分の写真を送ったり、  
直接会ったりしたことがある。



# ネットは便利！

インターネットは、パソコンやスマートフォン、タブレットなどを使って簡単に利用できます。また、様々なアプリや SNS の活用により、コミュニケーションの輪が広がります。世界中の WEB サイトにアクセスできたり、遠く離れた人とも写真や動画を共有することができたりと、インターネットは世界中の様々な人やモノとつながることができる便利なツールです。

## ネットの便利な使い方

他にも  
いろいろ

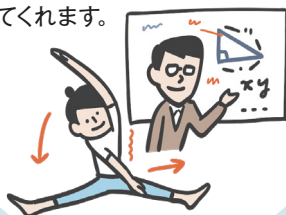
### 楽しみが広がる！

漫画、ゲーム、映画、投稿された動画などを気軽に楽しめます。



### 勉強に 利用できる！

様々な学習に利用でき、勉強の手助けをしてくれます。



### 自分の意見や作品を 発表できる！

SNS などを使い、自分の意見や小説、漫画、音楽、動画など、自由に発表することができます。



### 障害のある人の 行動範囲が広がる！

メールや読み上げソフトなどは、障害のある人の意思疎通にも役立てられています。



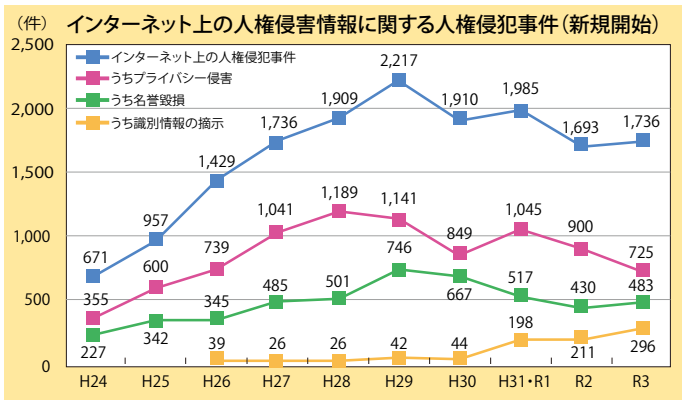
インターネットと人権はどのように関係しているのでしょうか？  
自由な表現が尊重される一方、  
守られるべき権利があることを忘れてはなりません。

# でも、危険も...

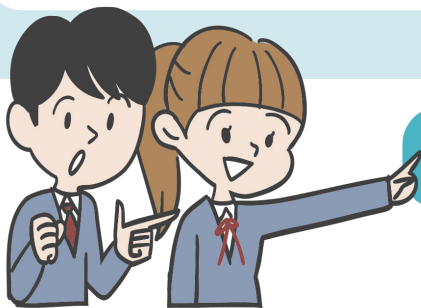
私たちの生活を豊かにしてくれるインターネットも、使い方を間違えると、事件や犯罪に巻き込まれるきっかけとなったり、人を傷つける「凶器」にもなったりします。軽い気持ちで投稿したメッセージや写真によって、他人や自分自身の名誉、プライバシーを侵害し、時には平穏な生活や身体・生命を脅かす事態につながることもあります。

自由に意見や情報を発信・収集できるインターネットにより、表現の自由や知る権利を、より一層享受できるようになった一方で、気づかないうちに、自分の人権が侵害されたり、他人の人権を侵害したりするかもしれないことを忘れてはいけません。

あなたもインターネット上で、誹謗中傷につながる書き込みや、プライバシーを侵害するような書き込みを見たことがあるのではないのでしょうか。そのようなインターネット上の人権侵害は、近年増加傾向にあり、実はとても身近で、深刻な社会問題です。



法務省人権擁護局『令和3年における「人権侵害事件」の状況について』  
 ※名誉毀損とは、他人の名誉を傷つけることです。  
 ※識別情報の掲示とは、特定の地域が同和地区である、又はあったと指摘するものです。



このパンフレットを読んで  
考えてみましょう。

## 身近に起こっているトラブルの事例です。

インターネット上の人権侵害は、一部の人だけに起こることではありません。使い次第で、誰もが「被害者」にも「加害者」にもなる可能性があるのです。

# 1 ネットいじめ

インターネットは、いつでも友だちと SNS でやり取りができたり、瞬時に情報を発信・拡散できたりする、とても便利で、実生活と密接に関わるツールです。しかし、これらのツールを利用したインターネット上での「いじめ」が社会問題となっています。

## 無料通信アプリにおける仲間外れや誹謗中傷



無料通信アプリのグループから外されたり、再三にわたり、同級生らからネット上に陰湿な悪口を書かれたりしました。また、書き込まれた悪口が拡散し、学校に行けなくなりました。最終的には、同級生を名指しして、「ネットに悪口を書かれ生きるのがツライ」と遺書を残して自ら命を絶ってしまいました。



## 加工された画像の拡散



友人を隠し撮りした写真を下着姿に加工し、SNS に投稿しました。その写真は話題になり、どんどん拡散されていきました。知らないうちに自分の写真が投稿され、拡散されていることを知った友人は、大きなショックを受け、自ら命を絶とうとしました。



## ネットいじめの深刻な影響

ネットいじめは、主に SNS 上でのやり取りなどで起きています。

ネットいじめの例として、グループから外す、うその情報や恥ずかしい画像を投稿・拡散させる、誰かを傷つけたり脅迫したりするようなメッセージを送るなどがあり、書き込まれた情報や誹謗中傷がすぐに広がる一方で、周囲の大人には発覚しにくいという特徴があります。

そのため、被害が拡大しやすく、被害者の心を深く傷つけるだけでなく、日々の生活や人間関係に悪い影響を与え、時には命に関わるほどの深刻な事態にもつながるのです。

インターネット上でのやり取りでは、直接会って話すよりも、お互いの感情を読み取ることが難しく、誤解や感情の行き違いが起こりやすくなります。冗談のつもりで送ったメッセージや投稿が、相手を傷つけたり、追い詰めたりする可能性があることに常に注意する必要があります。

また、自分と相手の立場を入れ替えて、「それをされたら自分はどんな気持ちになるか」を想像し、「嫌だな」と思うことはすべきではありません。

もし、ネットいじめの被害を受けていると感じたときは、相手の気持ちを聞いてみて、「嫌だからやめてほしい」と伝えてみましょう。それが難しいときや、被害が続くときには、一人で悩まず、学校の先生や保護者などの信頼できる大人か、相談窓口 (P.21 ~ 22) に相談しましょう。



## 2 著名人に対する誹謗中傷

当たり前のことですが、著名人も私たちと同じ人間です。自分に対する誹謗中傷を見れば、同じように傷つきます。「著名人だから我慢すべき」や「批判の意見を書いただけ」といった言い訳は通用しません。

### SNS 等での誹謗中傷による損害賠償請求

 **たとえば**

テレビなどでの言動が気に入らないと思っていた著名人の悪口をネット上で見つけ、再投稿したり拡散したりしたところ、同じような悪口や嫌がらせの投稿が広まってきました。

虚偽の投稿によって名誉を傷つけられたとして、最初に投稿した人だけでなく、再投稿・拡散した人も訴えられ、損害賠償を請求されました。



コラム  
COLUMN

### アスリートに対する誹謗中傷等

オリンピックやワールドカップなど、アスリートの活躍が大きく報道される一方で、アスリートに対する誹謗中傷が深刻な問題となっています。誹謗中傷の内容は、アスリート個人の能力を非難するものや、性別や国籍・人種等に関する差別的な内容など様々であり、その投稿をした動機についても、アスリートやスポーツ界を応援するためなど、決して悪意によるものではない場合もあります。しかし、どのような理由であっても、その投稿がアスリートの心身を深く傷つけ、スポーツ界にとって大きな損失につながることを忘れてはいけません。

また、アスリートの写真や動画を使用した性的な言葉や画像等の投稿も、アスリートを傷つける深刻な問題となっています。

そして、これらの被害は有名アスリートに限ったことではありません。中高生においても、部活動や大会といった場面で、同様の被害が発生していることに注意が必要です。

## 匿名だからって・・・

対面や実名では言えないようなことでもインターネット上では言えたり、ついつい攻撃的な言葉を使ってしまうりすることはありませんか？インターネットでは、利用するときは匿名に見えていても、実際には投稿の発信者を特定できる仕組みがあり、悪質な誹謗中傷などの投稿を行った場合、民事上・刑事上の責任を問われる可能性があります。



## 気をつけるのは自分の投稿だけではありません

自分の書き込みは誹謗中傷の内容ではないからといって、安心してはいけません。一つ一つは誹謗中傷に見えない言葉でも、複数の書き込みが積み重なると深刻な誹謗中傷になり得ることに注意が必要です。



## 法整備も進められています

悪質な誹謗中傷を抑止し、また、そのような行為に厳正に対処するため、公然と人を侮辱した行為に適用される「侮辱罪」の法定刑が、令和4年7月から「1年以下の懲役若しくは禁固若しくは30万円以下の罰金又は拘留若しくは科料」に引き上げられました。

SNSなどにおける書き込みも、内容によっては侮辱罪による処罰の対象となる可能性があることに注意が必要です。

また、令和4年10月から「改正プロバイダ責任制限法」が施行され、SNS等で誹謗中傷の投稿をした者の情報開示の裁判手続がより簡易になりました。



詳細は以下 HP をご覧ください。

法務省 HP

インターネット上の人権侵害を  
なくしましょう

<https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken88.html>



身近に起こっているトラブルの事例です。

# 3 個人情報拡散

インターネット上に投稿した写真や動画から、写っている人の名前や住所、通っている学校や生活範囲などが、全く知らない人に知られてしまうケースが発生しています。事件やトラブルに巻き込まれないために、投稿の際には十分注意しなければなりません。

## 投稿から個人が特定されたことによる被害



自宅で友人と撮影した写真を、友人グループ限定で公開している SNS へ投稿しました。後日、別の SNS 上に、全く知らないアカウントから、その写真が名前や学校名とともに投稿され、その後、嫌がらせや誹謗中傷の書き込みが寄せられるようになりました。友人の一人が、写真を誰でも見ることのできる他の SNS に投稿し、写り込んでいる制服や学校のかばんから、個人情報が特定されてしまったのです。



コラム  
COLUMN

## 個人の特定を招かないために

仮に位置情報をオフにして撮影した写真だとしても、例えば、次のような情報をつなぎ合わせることで、投稿者への接触が可能になる場合があるため、インターネット上に写真を投稿する際には注意が必要です。

- ・制服や学校で撮った写真⇒名前や学校・学年など
- ・利用しているお店の情報⇒住んでいる地域や生活範囲など
- ・投稿日時⇒生活習慣やスケジュールなど
- ・写り込んでいる建物や風景⇒住んでいる地域や生活範囲、名前など
- ・天気、地震、電車の遅延情報⇒住んでいる地域や生活範囲など
- ・自宅から見える風景や室内の写真⇒住所や名前など



## 人の名誉を傷つけたことによる損害



高校入試において受験生がカンニングをしたという報道がありました。実名は報道されず、SNSでは犯人探しが過熱していました。たまたま知人が同じ高校を受験していたので、匿名だからと面白半分で、その知人の氏名と中学校名を挙げて、「この人がカンニング犯です。」とSNSに投稿したところ、犯人が特定されたとして広く拡散されてしまい、知人の中学校には、知人を非難する電話が殺到しました。

後日、その知人は、弁護士を通じて自分が投稿者であることを特定し、うその投稿で精神的苦痛を受けたとして、親に多額の損害賠償を請求してきました。



コラム  
COLUMN

### 名誉を傷つける情報の投稿・拡散

インターネット上には様々な情報があふれており、中には不確かな情報や間違った情報も数多くあります。だからといって、わざと間違った情報を発信することが許されているわけではありません。うその情報を発信したことで、人の名誉を傷つけ、財産的な損害や精神的苦痛を与えた場合には、発信者が罪に問われたり、損害賠償を請求されたりする可能性があります。

また、間違った情報が再投稿・拡散された場合、投稿者だけでなく、再投稿や拡散をした人も罪に問われたり、損害賠償を請求されたりする可能性があります。

「〇〇が駅前のコンビニで万引きをしたらしい」、「この前のテストで□□がカンニングをしたらしい」といった情報は、すぐにみんなと共有したいと考えてしまいがちです。ですが、いったん立ち止まって、「その情報は本当に正しいのか」、「本当に広く共有すべきか」、「その情報を広めることによって不利益を受ける人がいるのではないか」をしっかりと考えた上で行動するようにしましょう。



身近に起こっているトラブルの事例です。

## 4 性犯罪・児童ポルノ・リベンジポルノ

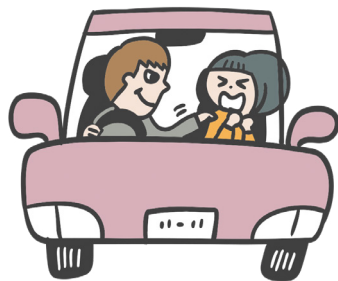
SNS等を経由して知り合った人により、トラブルに巻き込まれ、犯罪にまで発展してしまうケースもあります。被害者は長期間にわたり精神的苦痛を感じ、平穏な生活が脅かされています。

### 性犯罪被害



たとえば

SNSを通じて成人男性と知り合い、いろいろ話を聞いてもらううちに親しくなりました。その後、男性から「会いたい」と言われたので、実際に会うことになりました。そして、彼の車でドライブに行ったのですが、人気のないところに連れて行かれ、無理矢理わいせつな行為をされました。



### 児童ポルノ被害



たとえば

あるバンドのファンの交流サイトで知り合った人から、裸の写真を送ってくれたらライブのチケットを譲ってあげると言われました。どうしてもライブに行きたくて、裸の写真を撮って送りましたが、その後すぐに相手と連絡がとれなくなって、結局チケットは手に入りませんでした。しばらくして、その人が児童ポルノの犯罪で摘発されたことを知りました。



解説

### 児童ポルノの所持・製造・提供は犯罪です！

「児童買春、児童ポルノに係る行為等の規制及び処罰並びに児童の保護等に関する法律」（いわゆる「児童買春・児童ポルノ禁止法」）においては、18歳未満の者の性的な写真や動画など（児童ポルノ）を所持することや製造すること、提供することなどが禁止されており、違反した場合には、懲役や罰金といった重い罰則が科せられることになります。

## リベンジポルノ被害



交際していた彼氏に、裸の写真を撮らせてほしいと言われて、そのときはラブラブだったので言われるままに撮らせてしまいました。その後、彼氏と大げんかして別れることになり、しばらくして、当時彼氏に撮らせた自分の裸の写真がネット上で公開されていることがわかりました。



解説

### リベンジポルノは犯罪です！

「私事性的画像記録の提供等による被害の防止に関する法律」（いわゆる「リベンジポルノ防止法」）においては、性的な画像等を本人の許可を得ずにインターネット上などで公表することや、公表させることを目的として第三者に提供することなどが禁止されており、違反した場合には、懲役や罰金といった重い罰則が科せられることになります。

コラム  
COLUMN

## SNSへの書き込みを発端とする 凶悪事件が発生！

SNSに悩みを投稿した若者を言葉巧みに誘い出し殺害したとみられる、極めて残忍で凶悪な事件が発生しました。SNSに書き込んだ悩みをきっかけに、「悩みを聞くから会おう」などと言って誘い出すような情報には十分に注意しましょう。

いじめや虐待などのお悩みは、法務局の窓口（p.22）でもご相談を受け付けています。



身近に起こっているトラブルの事例です。

## 5 インターネットでの差別

インターネット上には、特定の国の出身者などに対する差別的な投稿も数多く見られます。

### 特定の民族を排斥する差別的な投稿（ネットヘイト）

 **たとえば**

自宅の近くで行われた在日の外国人に対するヘイトスピーチが、インターネット上の動画共有サイトに掲載され、その動画のコメント欄は、「〇〇人は出て行け」「〇〇人は殺せ」などの不当な差別的書き込みが溢れました。



 **たとえば**

東日本大震災や熊本地震などの大規模な災害が発生した際に、「被災地で外国人による犯罪が横行している」など様々なデマ情報が広がりました。

また、特定の国に関する報道やデマ情報を鵜呑みにして、その国の出身者や関係する施設に対して、誹謗中傷や嫌がらせ、危害を加えるなどの事案が発生しています。



## ヘイトスピーチ

ヘイトスピーチに明確な定義はありませんが、最近、インターネット上で特定の国の出身の人々を、その出身であることのみを理由に一方的に我が国の社会から追い出そうとしたり、一方的に危害を加えようとしたりする内容の言動が見られ、このような言動が一般的にヘイトスピーチと言われています。例えば、特定の国の出身の人々について一律に「日本からたたき出せ」や「殺せ」というものがヘイトスピーチに当たると言われています。

このような言動は、言われている人々の心を傷つけたり、そのような人々に対する差別を生じさせるおそれがあり、決してあってはならないものです。このような言動を投稿したり、拡散したりすることのないようにしましょう。



## 特定の地域を同和地区であると指摘するような投稿の問題

部落差別（同和問題）という言葉を知ったことはあるでしょうか？ これは、日本社会の歴史的過程で形作られた身分差別により、日本国民の一部の人々が、長い間、経済的、社会的、文化的に低い状態に置かれることを強いられ、同和地区と呼ばれる地域の出身者であることなどを理由に結婚を反対されたり、就職などの日常生活の上で差別を受けたりするなどしている、我が国固有の人権問題です。

部落差別に基づく偏見や差別意識は今なお残っており、インターネット上でも、特定の地域を同和地区であると指摘するような投稿や、その地域に関係のある人々に対する誹謗中傷や差別的な内容の投稿が問題となっています。

出身地や居住地によって差別されることはあってはならないことですから、特定の地域を同和地区であると指摘するような投稿をしたり、拡散したりすることのないようにしましょう。

# ネット被害から自分を守るために

正しい知識を身につけ、自分で自分の身を守りましょう。

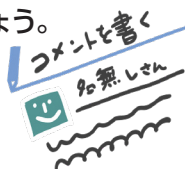
これまで取り上げてきたトラブル事例から振り返ってみましょう。

- SNSの使い方など、インターネット上でのやり取りについて、日ごろから家族や友人と話し合っておきましょう。

- ネットいじめにあったときは、一人で悩まないで、信頼できる人に相談しましょう。



- 悪口や差別的な内容の投稿に対しては、コメントや拡散をしないようにしましょう。



- どんなに仲良しでも、自分の裸の写真などを送らないようにしましょう。

- 自分の投稿が、意図していないところへ広がる危険があることを理解し、安易に写真や個人情報分かるような投稿をしないようにしましょう。



- インターネット上で知り合った人と会うときは、トラブルに巻き込まれるかもしれないこと、犯罪の被害に遭うかもしれないことを十分に考えましょう。



インターネット上で発信をしたり、他人の投稿をシェアする前に、それが誰かを傷つけたり、自分の身を危険にさらしたりする可能性がないかを、注意深く考えましょう。

# ネットで相手を傷つけないために

ネット上の書き込み、情報発信には責任が伴います。

これまで取り上げてきたトラブル事例から振り返ってみましょう。

- 自分は軽い気持ちであっても、相手を深く傷つける可能性があることを理解し、相手の立場に立ち、考えてから発信するようにしましょう。

- 本人の許可なく、他人の写真や個人情報を投稿したり、書き込みを他の場所に転載したりしないようにしましょう。



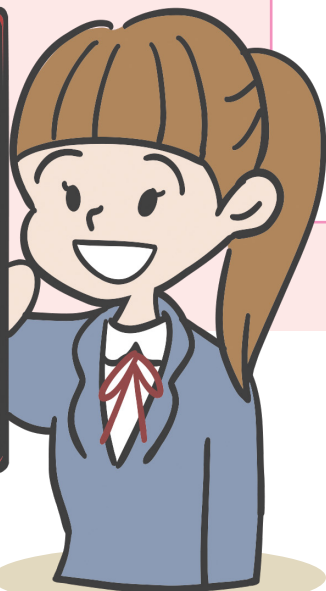
- 誰かに対する意見や感想を投稿するときは、誹謗中傷につながる内容になっていないかどうかを十分に考えましょう。



- 誰かのメッセージを見て嫌な気持ちになったとき、すぐに相手に感情をぶつけるのではなく、一呼吸して落ち着いてから、相手の意図を確認するようにしましょう。



インターネット上でも実生活でも、互いを思いやる必要があります。誰もが楽しくインターネットを利用できるよう、私たち一人ひとりが心がけて行動しましょう。



- 他人が発信した情報を再投稿・拡散する前に、その情報が正しいかどうか、他人の不利益にならないかどうかを十分に考えましょう。

# フィルタリング、ルール、マナーは、 こどもの人権を守ります！

## 「フィルタリング」は必要です！

有害な情報から皆さんを守るための有効な手段として「フィルタリング」があります。「青少年が安全に安心してインターネットを利用できる環境の整備等に関する法律（青少年インターネット環境整備法）」では、携帯電話の事業者は青少年利用者に対し、フィルタリング措置を行うことが義務付けられています。スマホを購入する際には、お店の人に相談し、年齢や判断力に応じた適切なフィルタリングサービスを必ず利用しましょう。

インターネットを使用する際には、犯罪やトラブルに巻き込まれることのないよう、家族とよく相談し、自分の年齢と判断力にふさわしい「フィルタリング」の設定がされているか、きちんと確認することが大切です。

### スマートフォンなどを新規契約又は 機種変更する場合

- ・新規契約時には、18歳未満であることを伝えよう。
- ・お店の人からフィルタリングの説明を受けよう。
- ・お店の人や保護者と相談し、年齢に合った適切なフィルタリングを設定してもらおう。

### 既にスマートフォンなどを 利用している場合

- ・年齢や使い方、判断力に応じたフィルタリングサービスを必ず利用しよう。

### 携帯電話会社が提供しているフィルタリングサービスの一例



こどもの年齢にあわせて  
制限レベルが自動で  
設定できる。



こどもの利用状況に  
あわせて、保護者が  
カスタマイズ設定できる。



アプリが使えない時間等を  
設定でき、スマートフォンの  
使いすぎを防ぐことができる。



一時的に家族の端末を使う場合や、  
いわゆる格安スマホなどの利用の際にもフィルタリングを忘れずにね！

## インターネットと人権 について話し合おう！

インターネットを安心して利用するために、人権意識やモラルについて普段から保護者や友達と話し合い、トラブルに巻き込まれることのないよう、注意し合ひましょう。



## 家庭でルール作りをしよう！

ルールを守ることは、自分を守ることに繋がります。インターネットを利用するときは、家族で話し合ってルールを作り、安全で有意義なインターネットの利用に役立てましょう。

### 【ルール作りのポイント】

- 利用時間、場所、利用目的などを確認する
- 相手への思いやり、配慮などを取り入れる
- 身近な人権について意識する
- 必要に応じ、ルールの見直しを行いながら、常に問題の共有ができるよう工夫する



## スマートフォンなどの 使用上のマナーを確認しよう！

スマートフォンなどを歩きながら使用して、画面に釘付けになっていたために、他の人に迷惑をかけたたり、スマートフォンを操作しながら自転車を運転し、思わぬ事故につながったりといったケースが多発しています。周りのことを考え、マナーを守って、危険な事故を未然に防いでいくことが、みんなの人権を守ることにもなります。楽しく安全で、安心な生活を送るために、スマートフォンなどの使い方のマナーについて、家族の間で確認しておきましょう。



# 書き込みや写真、動画などの 削除依頼について知りましょう

SNS やサイトなどで、誹謗中傷などにあたる悪口や写真、動画などが掲載された場合、管理者や、プロバイダなどに、削除の依頼をすることができます。

## 管理者やプロバイダに削除依頼する場合の手順（一例）

削除依頼する場合、一般的には、まず掲示板などの管理者に削除依頼を行います。管理者に削除依頼しても削除されない場合には、次の段階として、その掲示板を提供しているプロバイダに削除依頼を行いましょ。ここでは、一般的な削除の例をご紹介します。

### 削除の流れ

- 1 誹謗中傷が掲載されている掲示板のアドレス (URL) などを確認します。
- 2 掲示板のトップページにある「管理者へのお問い合わせ」や「利用の規約」などのページから、削除依頼専用ページ又は連絡先を探します。(掲示板内に書かれた「削除依頼」と表記されたリンクボタンをクリックすると、掲示板サービスを提供している管理業者などの削除専用ページなどにアクセスできます。)
- 3 プロバイダに削除依頼をするためのページが表示されたら、必要事項をフォームに従って入力します。
- 4 内容をもう一度確認し、「削除の実行」をクリックします。

### 掲示板削除依頼専用ページ（一例）

掲示板削除依頼フォーム

氏名 ○○○○

URL http://～

掲載箇所名 ○○○○○○

削除理由：当該掲示板に、個人を誹謗中傷する書き込みがなされ、当事者が学校でいじめを受けるなどの問題に  
至っております。今後もこのような掲示が継続し、書き込み  
が繰り返されると、当事者の精神的な苦痛が重なり、  
取り返しが困難な状況を招きかねませんので、早急な削除  
を行っていただきますようお願いいたします。

## ! 削除依頼する場合の注意事項

誹謗中傷にあたる書き込みや動画などが掲載されている掲示板の URL や  
アドレスを控え、該当する画面や動画は、保存しておきましょう。

印刷ができない携帯専用の掲示板やアプリなどの場合は、カメラなどで撮影し保存  
しておきましょう。

削除依頼をする場合のリスクについても考えておきましょう。

削除依頼をしたことが公表されるタイプの掲示板では、削除依頼をしたことにより、書き込みなどの内容に再び注目が集まり、冷やかしや、なりすましの書き込みが増え、結果的に被害が拡大してしまう可能性も考えられます。また、掲示板によっては、削除依頼をした人の氏名やメールアドレスなどの個人情報が掲載されてしまう場合もあります。削除を依頼するかどうかや、その際に個人情報を入力するかどうかは、自分だけで判断せず、保護者に相談するなどして慎重に判断しましょう。もし自分で対応することが不安なときは、法務局の相談窓口にご相談しましょう。

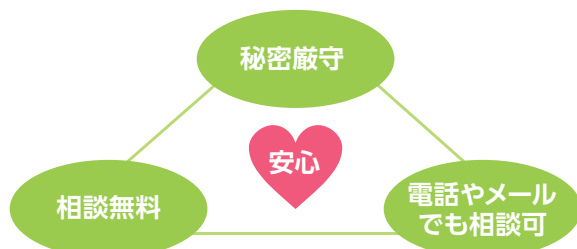


# 困った時には 一人で悩まず、相談しよう！ すぐに、信頼できる大人に相談しよう！

インターネット上で自分の悪口が書かれていたり、自分の写真が無断で掲載されていたりしたら、保護者や先生など信頼できる大人に相談し、適切な対処方法について考えましょう。

## 法務局には相談窓口があります！

もし、保護者や先生に相談できなかつたり、どうしたらよいか迷ったら、最寄りの法務局の相談窓口にご相談できます。全国の法務局では、相談者の意向に応じて削除依頼の方法の助言を行うほか、違法性を判断した上で、プロバイダへの削除要請なども行っています。相談の際には、控えておいた URL や掲載内容、掲載された誹謗中傷により、どのような問題が起こっているのかなど、具体的な被害を書いたメモなどを用意しておきましょう。



## 発信者情報の開示請求

誹謗中傷やプライバシーを侵害する書き込みがされたときは、プロバイダ責任制限法などに基づいて、プロバイダやサーバの管理者などに対し、書き込みをした人（発信者）の情報を請求することができます。詳しくは、お近くの法務局にお問い合わせください。

## 犯罪に巻き込まれそうな場合には、 迷わず警察に相談しましょう。

相談する際には、掲載内容を印刷したものなどが証拠となります。当該掲載箇所の URL と共に、最寄りの交番・警察署に持参してください。



詳しくは次のページへ

# あなたのお悩みに合う様々な相談窓口があります

## インターネット上の書き込みなどに関する相談・通報窓口のご案内

対面 電話 メール チャット SNS 左記マーク以外は各機関のWebフォームから相談

インターネット上の誹謗中傷やプライバシー侵害等のトラブルにあった

解決策について相談したい

悩みや不安について話をしたい

**心のSOS まもろうよこころ (厚生労働省)**  
[www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro](http://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro)  
 生きるのがつらいほどの悩みや不安を抱えている方に対して、気軽に相談できる窓口を紹介しています。

インターネット上の違法・有害情報を見つけた

違法薬物の販売情報、違法なわいせつ画像、児童ポルノ、爆発物・銃砲等の製造、殺人や強盗等の犯罪行為の誘い・仲介・誘引、自殺の誘引・勧誘などを通報したい

どうしたらよいか分からない

ネット上の書き込み・画像を削除したい

書き込んだ相手に損害賠償を求めたい

身の危険を感じている／脅迫されている・犯人の捜査、処罰を求めたい

弁護士  
または

**法的トラブル解決のための「総合案内所」 法テラス**  
[www.houterasu.or.jp](http://www.houterasu.or.jp)  
 ☎0570-078374

問合せ内容に応じて解決に役立つ法制度や相談窓口に関する情報を案内します。経済的に余裕のない方を対象に無料の法律相談や弁護士費用等を立て替える制度があります(要件確認あり)。

サイバー犯罪の情報提供、相談窓口  
**警察または居住地のサイバー犯罪相談窓口**  
[www.npa.go.jp/cyber/soudan.html](http://www.npa.go.jp/cyber/soudan.html)

ネットトラブルの専門家に相談したい

人権問題の専門機関に相談したい

プロバイダ等に削除を促してほしい(民間機関)

有害情報も通報したい(民間機関)

**迅速な助言**  
**違法・有害情報相談センター (総務省)**  
  
[www.ihaho.jp](http://www.ihaho.jp)  
 相談者自身で行う削除依頼の方法などを迅速にアドバイスします。インターネットに関する技術や制度等の専門知識や経験を有する相談員が、人権侵害に限らず、様々な事案に対して幅広くアドバイスします。

**削除要請・助言**  
**人権相談 (法務省)**  
  
 相談者自身で行う削除依頼の方法などの助言に加え、法務局が事案に応じてプロバイダ等に対する削除要請を行います。  
※削除要請は専門的な知識を有する法務局が違法性を判断した上で行うものでありこの判断には時間がかかる場合があります。

☎0570-003-110  
[www.jinken.go.jp](http://www.jinken.go.jp)

**プロバイダへの連絡**  
**誹謗中傷ホットライン**  
  
[www.saferinternet.or.jp/bullying/](http://www.saferinternet.or.jp/bullying/)  
 インターネット上の誹謗中傷について連絡を受け付け、一定の基準に該当すると判断したものは、国内外のプロバイダに各社の利用規約等に沿った対応を促す連絡を行います。

**迅速な削除の要請**  
**セーフライン**  
  
[www.safe-line.jp](http://www.safe-line.jp)  
 インターネット上の違法情報や有害情報の通報を受け付け、国内外のサイトへの削除の要請や、警察等への通報を行います。リベンジボロの被害に遭われた方、はじめの動画画像の通報も受け付けています。

**サイトへの削除依頼**  
**インターネット・ホットラインセンター(警察庁)**  
  
[www.internethotline.jp](http://www.internethotline.jp)  
 インターネット上の違法情報及び重要犯罪密接関連情報、自殺誘引等情報の通報を受け付け、ガイドラインに基づいて該当性の判断を行い、警察への情報提供とサイトへの削除依頼をします。

※上記機関以外に、一般的な情報セキュリティ(主にウイルスや不正アクセス)に関する技術的な相談に対してアドバイスを提供する窓口としてIPA情報セキュリティ安心相談窓口があります。

※上記のほか、学校や地方公共団体にある相談窓口も活用してください。

# 法務局に相談する場合の流れ

全国各地の法務局の職員や人権擁護委員が、あなたの悩みの解決のため、最善の方法を一緒に考えます。

相談方法は、電話相談や窓口相談、インターネット相談等があります。あなたの利用しやすい方法で、相談してください。

※人権擁護委員は、人権擁護委員法に基づいて、人権相談を受けたり、人権の考えを広める活動をしている民間のボランティアの方々です。

## インターネット上の人権侵害情報に関する人権侵犯事件の処理について



## 相談はこちらから

- インターネット人権相談受付窓口  
(パソコン、携帯電話、スマートフォン共通)  
<https://www.jinken.go.jp/>
- こどもの人権 110 番 (全国共通・通話料無料)  
☎ 0120-007-110 (ゼロゼロなのひやくとおばん)  
受付時間：平日午前 8 時 30 分から午後 5 時 15 分まで



左の二次元コードを携帯電話などのバーコードリーダーで読み込むと簡単に接続できます。

- みんなの人権 110 番 (全国共通)  
☎ 0570-003-110 (ゼロゼロみんなのひやくとおばん)  
受付時間：平日午前 8 時 30 分から午後 5 時 15 分まで

インターネット人権相談

検索

## 相談窓口

- インターネット人権相談受付窓口（パソコン、携帯電話、スマートフォン共通）  
<https://www.jinken.go.jp/>
- こどもの人権 110 番（全国共通・通話料無料）  
☎ 0120-007-110（ぜろぜろななのひやくとおばん）  
受付時間：平日午前 8 時 30 分から午後 5 時 15 分まで
- みんなの人権 110 番（全国共通）  
☎ 0570-003-110（ゼロゼロみんなのひやくとおばん）  
受付時間：平日午前 8 時 30 分から午後 5 時 15 分まで

右の二次元コードを携帯電話などのバーコードリーダーで読み込むと簡単に接続できます。



インターネット人権相談

検索

## 外部リンク



### 特設サイト

SNS は ハートをつなげるもの  
# No Heart No SNS

<https://no-heart-no-sns.smaj.or.jp/>



### 人権啓発動画

「『誰か』のことじゃない。」  
インターネット編

<https://www.youtube.com/watch?v=WaBG41gvev4>



### 人権啓発動画

インターネットはヒトを傷つける  
モノじゃない。

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLSmkN62qni5Xlo3lhZ7EnLTgOkR9xk4>



## 考えよう 家族みんなで スマホのルール

私たちは子供たちの  
情報モラル育成に取り組みます



法務省人権擁護局



文部科学省

人権ライブラリーのご案内

電話 03-5777-1919

FAX 03-5777-1954

人権ライブラリーでは、人権に関する図書・ビデオ・DVD・展示パネルなどの収集・貸出を行っています。人権についての様々な事を調べたり学習することができます。

人権ライブラリー

検索

<https://www.jinken-library.jp/>



リサイクル適性 (A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

複製・転載、内容などに関しては、公益財団法人人権教育啓発推進センターにお問い合わせください。  
令和8年3月一部更新