

SNSなどで誹謗中傷の被害にあってしまったら・・・ ～インターネットトラブル事例集～

デジタルネイティブである今の子どもたち。インターネットを活用して生活するのが当たり前となっています。毎日、SNSでのやり取りを注意して行っていると思いますが、それでも、SNS上で言い争ってしまったり、傷つくことを書かれたりすることがあるかもしれません。そんなときは、子どもと一緒に、冷静に対処していきましょう。

1. ミュートやブロックなどで“見えなくする”設定に

よく使われる SNS には、やりと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、名称や操作方法など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ください。



2. 人権侵害情報の削除を依頼

《Step1》 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）

《Step2》 該当する投稿の URL やアドレスを控える 【投稿画面や動画の保存も重要】

《Step3》 「通報」「報告」「お問い合わせ」など削除の依頼などができるページやメニューを探す

《Step4》 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、発信者を特定して損害賠償請求などを行うことも可能。発信者開示請求をしたい場合は、弁護士にご相談ください。



3. 信頼できる機関に相談する

電話、メール、各種 SNS、Web チャットなどを使って、人に知られずに相談できる公的窓口があります。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](#)（総務省支援事業）※[上記センターの内容を詳しく案内する動画](#)
- [法務省「インターネット人権相談受付窓口」](#)
- [厚生労働省「まもろうよ こころ」](#)

※ 総務省「インターネットトラブル事例集（2023年版）」

https://www.soumu.go.jp/use_the_internet_wisely/trouble/

