

2025/8/20  
For Parents  
No. 5

【令和7年度 インターネット安心・安全通信】

## SNSなどで誹謗中傷にあってしまったら 子どもを守るために親ができること

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みてください。

### 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。

- ・ [違法・有害情報相談センター \(ihaho.jp\)](https://www.ihaho.jp) (総務省支援事業)
- ・ [法務省インターネット人権相談受付窓口 \(jinken.go.jp\)](https://www.jinken.go.jp)
- ・ [まもろうよ ころろ | 厚生労働省 \(mhlw.go.jp\)](https://www.mhlw.go.jp)

【出典】総務省「インターネット事例集」 SNSなどで誹謗中傷の被害にあってしまったら・・・

[https://www.soumu.go.jp/use\\_the\\_internet\\_wisely/trouble/case/case16\\_mor\\_e.html](https://www.soumu.go.jp/use_the_internet_wisely/trouble/case/case16_mor_e.html)

【お問い合わせ】

福井県防災安全部県民安全課

☎:0776-20-0296(直通)

メール:[kenan@pref.fukui.lg.jp](mailto:kenan@pref.fukui.lg.jp)

HP:[インターネット安心・安全利用通信](#) | [福井県ホームページ](#)

X (エックス)  
安全安心ふくい



CHECK!

インターネット  
安心安全通信HP



CHECK!