

みんなの人権

みなさんも一緒に考えませんか

【問い合わせ先】

役場人権推進室（総務課内）

☎963-1730（直）

SNSでの誹謗中傷 加害者にならないための心がけと 被害に遭ったときの対処法とは？

SNSは誰もが気軽に自分の意見や思いを投稿できますが、その投稿内容によっては人を傷つけてしまいます。個人の悪口を書き込んだり、広めたり、メッセージを送りつけたりするなど、インターネット上の誹謗中傷が深刻な社会問題となっています。たとえ顔は見えなくても、SNSの向こう側にも同じ人間がいることを想像し、ルールやモラルを意識した、正しい利用を心がけましょう。また、安易に誹謗中傷するとどうなるのか、万が一、誹謗中傷を受けたらどうすればいいのかを知っておきましょう。

○誹謗中傷するとどうなる？

SNS上で悪口を投稿すると、名誉毀損罪や侮辱罪などに問われたり、高額な慰謝料を請求されたりすることがあります。また、自らそのような投稿をしなくても、再投稿などで拡散した場合も同じです。

○誹謗中傷を投稿、拡散しないためには？

SNSの向こう側にいるのは一人の生身の人間です。もし、自分が同じことを言われたらどう感じるか、投稿する前に考える必要があります。

他人を傷つけないためにも、次のようなことに注意しましょう。

1. 誹謗中傷と批判意見は違う

相手の人格を否定または攻撃する言い回しは、批判ではなく誹謗中傷です。また、他人の投稿を安易に再投稿しないようにしましょう。投稿された内容を正しく見極め、慎重に投稿や再投稿しましょう。

2. 匿名でも特定される

対面や実名では言えないような攻撃的な表現は、SNSでも避けましょう。たとえ匿名の投稿であっても、投稿の発信者を特定することができます。匿名だからといって何を言ってもい

いというわけではありません。

3. カットとなったとしても時間を置く

投稿が炎上したり訴えられたりしたあとに「あんな投稿しなければよかった」と悔やんでも時間は戻せません。勢いですぐに送信せず、一度時間を置いて投稿を見直すような習慣をつけましょう。また、ネットから離れ、誰かと話して気分転換することもおすすめです。

○もし自分が誹謗中傷を受けたときは？

SNS上で言い争ってしまうと、さらに悪化する可能性があります。冷静に、次のような対処をしましょう。

1. ミュートやブロックなどで「見えなくする」
2. SNS事業者に誹謗中傷の投稿削除を依頼する
3. 信頼する人や公的な相談窓口で相談する

相談窓口

違法・有害情報相談センター
(総務省)



インターネット人権相談
(法務省)



TEL:0570-003-110



参考：政府広報オンライン「あなたは大丈夫？ SNSでの誹謗中傷 加害者にならないための心がけと被害に遭ったときの対処法とは？」

<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202011/2.html>