

# ネット被害の初動対応： 消す前に「保存」があなたを守る！



## SNS誹謗中傷への対応まとめ①

■ 感情的に反論する前に、まず証拠を保存してください。

### ネット被害の初動対応：消す前に「保存」があなたを守る

誹謗中傷の被害に遭った際、恐怖や焦りからすぐに投稿を削除したくなるかもしれませんが、しかし、犯人を特定したり、警察や弁護士に相談したりするためには、その投稿が「いつ」「どこで」「誰によって」書かれたかを示す「証拠」が不可欠です。インターネット上の通信記録（ログ）の保存期間は3~6ヶ月程度と短いため、発見したら即座に証拠を残す必要があります。スマートフォンでスクリーンショットを撮る際は、投稿内容だけでなく「URL」と「投稿日時」が必ず写るように撮影するか、ページ全体をPDF保存・印刷することが推奨されています。

- 投稿内容・URL・日時を必ず保存
- 画面全体をスクリーンショットまたはPDFで残す
- 削除・反応は証拠保存後に判断する

出典 警察庁「インターネット上の誹謗中傷等への対応」



### インターネット誹謗中傷対応ナビ

この内容は、一般的な情報提供を目的としています。  
個別の事案については、専門機関や関係窓口への相談をご検討ください。

SCAN ME



# あきらめない！ 削除は「スピード勝負」



大手SNS事業者は、削除の相談を受けてから原則1週間以内に対応結果を連絡する義務ができました。

情報流通プラットフォーム対処法:2025年4月から始まった、SNS上の誹謗中傷がらみんなを守るための新しい法律です。



違法・有害情報相談センター

総務省の窓口で、SNS事業者に送る「削除依頼の書き方」をプロが丁寧に教えてくれます。

誹謗中傷ホットライン(SIA)

民間の窓口で、規的違反の投稿を見つけたら、あなたの代わりに事業者へ削除を促してくれます。

## 「泣き寝入りは、もう終わり。」

警察に行くのが怖くても大丈夫。まずは一人で悩まず、無料の相談窓口を頼りましょう。



© NotebookLM



## SNS誹謗中傷への対応まとめ②

### あきらめない！削除は「スピード勝負」 あなたを助ける「2つの窓口」

誹謗中傷の被害に遭った際、恐怖や焦りからすぐに投稿を削除したくなるかもしれませんが、しかし、犯人を特定したり、警察や弁護士に相談したりするためには、その投稿が「いつ」「どこで」「誰によって」書かれたかを示す「証拠」が不可欠です。インターネット上の通信記録（ログ）の保存期間は3～6ヶ月程度と短いため、発見したら即座に証拠を残す必要があります。スマートフォンでスクリーンショットを撮る際は、投稿内容だけでなく「URL」と「投稿日時」が必ず写るように撮影するか、ページ全体をPDF保存・印刷することが推奨されています。

- プラットフォームへ早めに削除申請する
- 公的・民間の相談窓口を使い分ける
- 一人で抱え込まず第三者に相談する

出典 [総務省「情報流通プラットフォーム対処法の概要」](#)  
[総務省「違法・有害情報相談センター報告書」](#)  
[警察庁「相談窓口案内」](#)



## インターネット誹謗中傷対応ナビ

この内容は、一般的な情報提供を目的としています。  
個別の事案については、専門機関や関係窓口への相談をご検討ください。

SCAN ME



# 言葉のナイフは、犯罪になる

～ネットの悪口、一生の後悔へ～

画面の向こうには、生身の人間がいる。

## 厳罰化されたルール: その一言が「犯罪」に



-  侮辱罪の厳罰化で「懲役刑」を導入。1年以下の懲役・禁錮や30万円以下の罰金が科されるようになりました。
-  ネットの悪口で書類送検や逮捕も。警察の捜査対象となり、実際に逮捕や立件に至るケースが増えています。
-  軽い「憂さ晴らし」が、相手の命や人生を奪う凶器になります。

## 逃げられない現実: 匿名性は「幻想」



「開示請求」で住所・名前は特定される  
裁判所を通じた手続きにより、プロバイダから発信者情報が公開されます。

### 時効が「3年」に延長、逃げ切れない

捜査期間に余裕が生じたため、過去の投稿も追及されるリスクが高まりました。



### 消しても残る「デジタル証拠」

スクリーンショットやログは、警察が動く際の決定的な証拠となります。

被害者にも、加害者にもならないために。



## SNS誹謗中傷への対応まとめ③

### 言葉のナイフは、犯罪になる／逃げられない現実

「匿名だからバレない」「少し悪口を書いただけ」という軽い気持ちで、取り返しのつかない事態を招くことがあります。2022年の侮辱罪の厳罰化により、懲役刑や禁錮刑が導入され、公訴時効も1年から3年に延長されました。これにより、過去の投稿であっても捜査や責任追及が行われる可能性が高まっています。また、2025年の法改正により発信者情報開示の手続きが簡素化され、匿名での投稿であっても、裁判所を通じた手続きにより住所や氏名が特定されやすくなりました。加害者にならないためにも、画面の向こうには生身の人間がいることを常に意識することが大切です。

- 匿名でも発信者が特定される可能性がある
- 過去の投稿でも責任を問われることがある
- 画面の向こうに生身の人がいると意識する

出典 日本財団「18歳意識調査 -インターネット利用と侮辱罪-  
総務省「プロバイダ責任制限法改正等の概要」  
警察庁「発信者情報の開示請求」



## インターネット誹謗中傷対応ナビ

この内容は、一般的な情報提供を目的としています。  
個別の事案については、専門機関や関係窓口への相談をご検討ください。

SCAN ME

