

SNS誹謗中傷・権利侵害 解決ナビ

～あなたに合った相談窓口を見つける～

【最優先】アクション前の重要事項

削除・通報の前に「証拠保全」

URLと投稿日時が分かるスクリーンショットや印刷を必ず保存してください。



【Blue】削除方法の 助言・技術的支援

「自分で削除したいが書き方が分からない」方は、違法・有害情報相談センターへ。

主な相談窓口：違法・有害情報相談センター
(削除依頼の書き方のアドバイス)



【Green】削除対応の 通知・人権救済

第三者機関（SIAや法務省）から規約違反や人権侵害等としての削除を働きかけます。

主な相談窓口：朋務中権ホットライン(SIA) / 人権相談 (利用規約や人権に基づく削除依頼)



【Navy】刑事告訴 ・発信者特定

犯人の特定（開示請求）や損害賠償、刑事罰を求める場合は弁護士や警察へ相談。

主な相談窓口：弁護士 / 警察
(発信者情報の開示請求・検査)



【Coral】心のケア

精神的な苦痛を一人で抱えず、厚生労働省の「まもろうよこころ」等で相談を。

主な相談窓口：
厚生労働省「まもろうよこころ」等
(精神的な苦痛の相談・支援)



インターネット誹謗中傷相談ナビ

インターネット上の書き込みや画像によるトラブルは、その内容や「あなたがどうしたいか」によって、適切な相談先が異なります。「削除したいけれどやり方がわからない」「相手を特定して責任を追及したい」「とにかく話を聞いてほしい」など、あなたの現在の状況や希望に合わせて、以下の4つのアイコンから最適な窓口を選んでください。専門家による解決に向けたサポートを受けられます。

ひとりで抱え込まず、あなたに合った「解決の糸口」を見つけましょう

悩み別の相談窓口です。状況に合わせて選びましょう

自分で削除したい方

「違法・有害情報相談センター」で書き方を助言してもらえます。

削除を促してほしい

「誹謗中傷ホットライン」や法務省「人権相談」へ。

処罰や賠償請求を望む

「警察」や「法テラス」で法的措置を相談できます。

つらくて話を聞いてほしい

「まもろうよこころ」が心のケアをサポートしてくれます。

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

