令和７年度法務省委託

インターネット上の誹謗中傷 書き込み削除依頼の手引き

一人で悩むあなたへ、最初の一歩

目次

はじめに …… p3

第１章 インターネット上の人権侵害とは …… p4
- 「表現の自由」と「守られるべき人権」
- これらの書き込みは「人権侵害」に当たります

第２章 具体的な人権侵害事例の紹介 …… p6

第３章 削除の基準について …… p8
- 削除依頼をすると、どうなるの？
- まず確認すべきは「利用規約」

第４章 具体的な削除依頼の手順 …… p10
- Google（Google 検索、YouTube など） …… p11
- LINEヤフー（Yahoo!知恵袋 など） …… p14
- Meta（Instagram、Facebook など） …… p17
- TikTok …… p19
- X（旧 Twitter） …… p21
- ドワンゴ（ニコニコ） …… p23
- サイバーエージェント（Ameba ブログ） …… p25
- 湘南西武ホーム（爆サイ.com） …… p26
- Pinterest …… p28
- Loki Technology（５ちゃんねる） …… p30

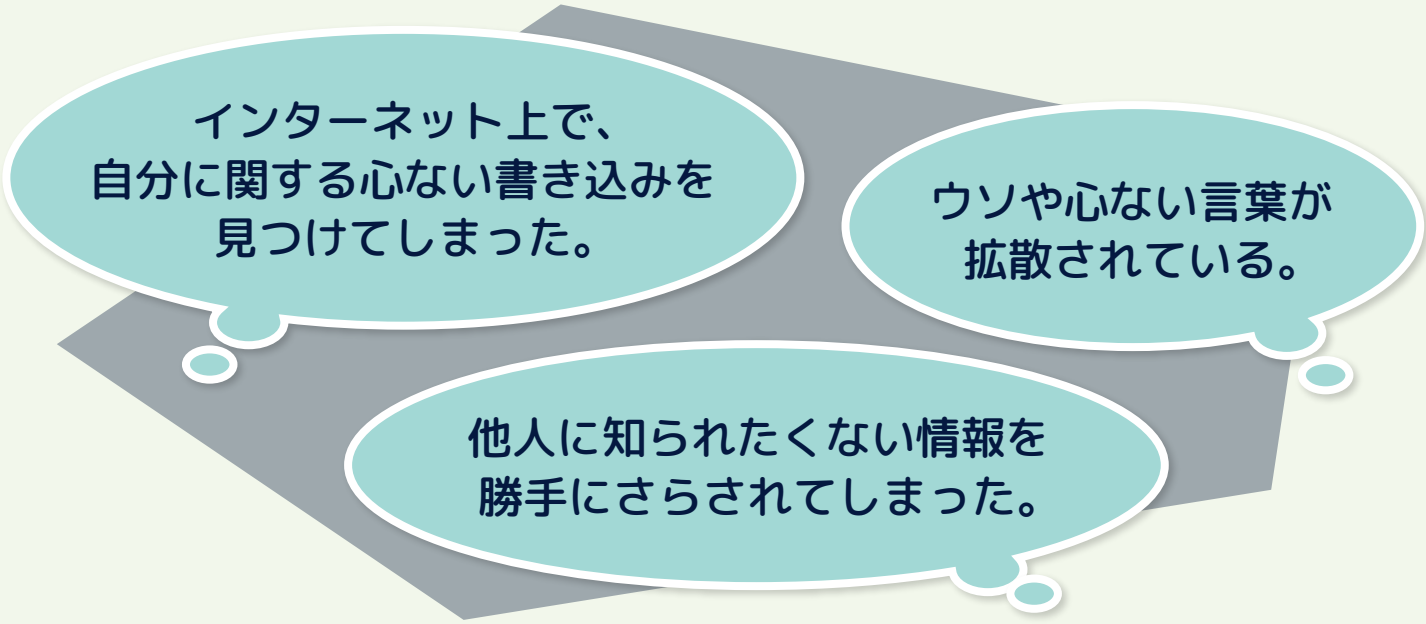
第５章 フォームがない場合の具体的な対処法 …… p31
- 削除依頼メールの書き方のポイント …… p34

第６章 投稿者を特定し、損害賠償などを求めるには …… p35

第７章 困ったときの相談窓口 …… p36
- インターネット上の書き込みなどに関する相談・通報窓口のご案内 …… p38

おわりに …… p39

つらい思いをしていませんか？



そうしたとき、まるで自分だけが世界中から攻撃されているように感じ、
どうしたらよいか分からなくなってしまうかもしれません。

でも、一人で抱え込まないでください。

顔が見えないからといって、何を書き込んでもよいわけではありません。
インターネットの世界にも、守られるべきルールとあなたの権利があります。
そして、その権利を守るための方法があります。

この手引きは、インターネット上の誹謗中傷やプライバシー侵害の
被害に遭われた方が、最初の一歩を踏み出すための「ハウツー本」です。

「ネットの知識にあまり詳しくない」「何から手をつけていいのか分からない」
そのような方にもご理解いただけるよう、専門用語をできるだけ使わず、
具体的な手順を分かりやすく解説することを目指しました。

つらい状況を変えるための対処法があること、
そして、あなたを支える相談先があることを知っていただきたいのです。

さあ、一緒に最初の一歩を踏み出しましょう。

「表現の自由」と「守られるべき人権」

インターネットの大きな魅力の一つに、「誰もが自由に情報を発信し、自らの意見や考えを広く発表できること」があります。これを「表現の自由」といい、私たち自身や、また社会にとっても非常に大切な権利です。

しかし、その自由は「何を書いてもいい、何を発信してもいい」という無制限なものではありません。

「表現の自由」があるからといって、それが、誰かの心を深く傷つけたり、社会的な評価を不当におとしめたりする「他人の権利（人権）の侵害」になってはならないのです。

インターネット上での発言は、現実の世界での発言と同じように、他人への配慮と責任が伴います。大切なのは、この「表現の自由」と「他人の権利」のバランスです。

これらの書き込みは「人権侵害」に当たります

あなたの尊厳や平穏な生活を脅かす、以下のような書き込みは人権侵害に当たり得ます。

1 名誉毀損（めいよきそん）

ウソの情報で、あなたの社会的な評価を下げること。

例 「Aは会社の金を横領している」など

2 プライバシー侵害

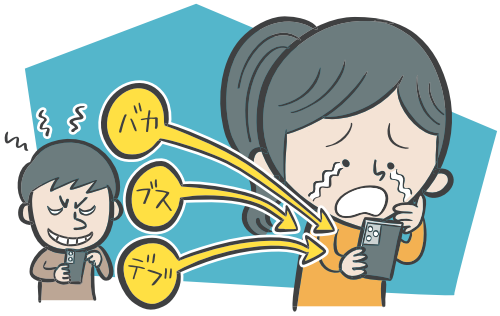
あなたが公開を望んでいない私的な情報を、許可なく公開すること。

例 自宅の住所、電話番号、病歴など

3 侮辱（ぶじょく）

具体的な事実を挙げずに、あなたを一方的にけなすこと。（最終的に「侮辱」に当たるかは、文脈等も踏まえて判断されます。）

例 「バカ」「ブス」「ハゲ」「デブ」など



知っておきたい法律

新しい法律が、被害者の対応を後押しします

令和７年４月に「情報流通プラットフォーム対処法※」という新しい法律が施行されました。これは、SNS事業者などに対して、削除依頼への対応をこれまでより迅速かつ円滑に行うよう求めるものです。この法律により、被害に遭った方が、書き込みの削除を求めやすくなりました。

※正式名称：特定電気通信による情報の流通によって発生する権利侵害等への対処に関する法律

これらの書き込みは「人権侵害」です

法務局には、実際に多くの方が被害を相談し、解決に至ったケースがあります。どのような投稿が権利侵害に当たり、削除の対象となり得るのか、具体的な事例を見ていきましょう。

事例１　真実ではない情報で、個人の名誉を傷つけられた（名誉毀損）

●● 法務局による救済事例 ●●

インターネット上の掲示板に、「●●会社の△△部のＡさん（実名）は懲戒処分を受けた」という書き込みがなされました。身に覚えのなかったＡさんは、最寄りの法務局に相談。法務局が調査した結果、書き込まれた内容は真実ではなく、この投稿は名誉毀損に当たると認められました。そして、法務局がサイトの管理者に投稿の削除を要請したところ、この投稿は削除されました。

この事例のポイント

職場に関するウソの情報で、個人の社会的な評価を傷つけることは「名誉毀損」に当たります。このケースのように「懲戒処分を受けた」というウソの情報を発信する行為は、その人の社会的評価を著しくおとしめる悪質な行為です。匿名であっても、こうした書き込みは許されません。

また、間違った情報を再投稿・拡散する行為も同様です。

事例２　元交際相手に私的な写真を公開された（リベンジポルノ被害）

●● 実際にあった人権相談の事例 ●●

Ｂさんの裸の写真がＳＮＳで公開されていることが分かりました。その写真は、当時の交際相手が「絶対に誰にも見せないから」と言うので、その言葉を信じて撮影に応じたものでした。その写真を、元交際相手が、Ｂさんの同意なく勝手にインターネット上にあげてしまったのです。

この事例のポイント

交際相手など、親密な関係で撮影されたプライベートの性的な写真や動画などを本人の同意なく公開する行為は、一般に「リベンジポルノ」と呼ばれ、法律で禁止されている犯罪行為です。また、被害者の尊厳を深く傷つける、極めて悪質な人権侵害ともいえます。もし同じような被害に遭ってしまったら、一人で悩まず、すぐに最寄りの警察署や法務局等へ相談してください。

これらの書き込みは「人権侵害」です

事例３　氏名や住所などの個人情報をインターネット上にさらされた（プライバシー侵害）

●● 法務局による救済事例 ●●

SNSに、Cさんの氏名、住所、電話番号といった、プライベートな情報が本人の許可なく書き込まれました。Cさんから相談を受けた法務局は調査を行い、この投稿はプライバシー権を侵害するものであると認定。法務局がSNS事業者へ削除を要請し、投稿は削除されました。

この事例のポイント

氏名や住所、電話番号といった個人情報は、その人のプライバシーにかかわる重要な情報です。本人の了承なく、他人に不用意に知られたくない情報をインターネット上に公開することは、「プライバシーの侵害」に当たります。プライバシー権の侵害は、私生活の平穏を脅かし、事件やトラブルに巻き込まれる危険にさらす悪質な行為です。

事例４　特定の個人がヘイトスピーチの対象とされた（侮辱等）

●● 法務局による救済事例 ●●

インターネット上の掲示板で、日本で暮らす外国人住民のDさんを名指しし、「△△人なんて××だ。日本から出ていけ」（※××は、人が忌み嫌う生き物）といった、差別的な内容の投稿が繰り返し書き込まれました。

法務局が調査した結果、この投稿はDさんの名誉感情を傷つける人権侵害であると認められました。そして、法務局がサイトの管理者へ削除を要請し、投稿は削除されました。

この事例のポイント

特定の国籍や民族であることを理由に、日本社会から追い出そうとしたり危害を加えようとしたりするなどの差別的言動は、一般に「ヘイトスピーチ」と呼ばれ、許されない行為です。こうしたヘイトスピーチは、「在日○○人」といった特定の集団に対して行われることが多く、集団に属する一人ひとりの尊厳を傷つけるとともに、差別意識を助長又は誘発し、その地域社会に深刻な亀裂を生じさせます。また、特定の個人に向けられたそのような差別的言動は、その個人の名誉感情や私生活の平穏を侵害するものであり、人権侵害です。

では、実際にこうした被害に遭ってしまったら、何をすればよいのでしょうか。
次の章から、具体的な対処法を見ていきましょう。

削除依頼をすると、どうなるの？

第２章で見たような人権を侵害する書き込みは、名誉権等の人格権等に基づく差止請求権により、SNS事業者やサイトの運営者（プラットフォーム事業者等）に対して削除を求めることができますが、その書き込みを実際に削除するかどうかは、プラットフォーム事業者等が判断します。

そのため、プラットフォーム事業者等は、どのような書き込みであれば削除するかをその「削除の基準」によって決めています。

これまでは、削除の基準がどこにあるか分からなかったり、その内容があいまいであったり、削除の対象かどうか分かりにくい場合がありました。

しかし、新しい法律（情報流通プラットフォーム対処法）ができたことで、利用者数や投稿数の多い大規模なプラットフォーム事業者等では「このような投稿は削除します」という削除基準をきちんと定めて、公開することが義務付けられました。

これにより、私たちが「この書き込みは削除されるかもしれない」と、以前より判断しやすくなっています。

ポイント　新法で、ここが変わった！

法律ができる前

- 削除の基準がどこにあるか分かりにくい
- 依頼しても、なんの応答もないことも…

Before

法律ができた後

- 大規模なSNSやサイトでは削除基準の公開と削除依頼に対する一定期間内の通知が義務に
- 透明性が高まり、削除を求めやすくなった

After

ちょっと補足：Q＆A

Q どのSNSやサイトにも適用されるの？

A いいえ、特に利用者等が多い、国が指定した大規模なプラットフォーム事業者（９社（令和７年12月現在））が対象となります。

まず確認すべきは「利用規約」

削除依頼が認められるかどうかを判断する最も基本的な基準は、そのSNSやサイトの運営事業者が「削除の基準」を定めている「利用規約」や「コミュニティガイドライン」です。

多くのSNSなどのサービスでは、他人の権利を侵害する投稿を禁止事項として定めています。まずは、削除したい投稿があるSNSやサイトの利用規約などを確認してみましょう。

ヒント　「利用規約」は、サイトのこんな場所に！

「利用規約」や「ガイドライン」といったページへのリンクは、多くのサービスのウェブサイトの一番下（フッターと呼ばれる部分）に置かれていることがほとんどです。

サイトの一番下（フッター）を探してみましょう。

利用規約　|　プライバシーポリシー　|　ヘルプ

チェックリスト　利用規約で確認すべき主な項目

- ☑ **禁止事項**（どんな行為が禁止されているか）
- ☑ **権利侵害への対応**（権利を侵害された場合のルール）
- ☑ **削除手続き**（削除を依頼する方法の記載）

利用規約を確認したら、いよいよ具体的な削除依頼のステップに進みます。

※権利侵害情報であることが明らかな場合には、利用規約の確認は省いても構いません。

第４章　具体的な削除依頼の手順

第４章では、インターネット上における権利を侵害する書き込みや投稿の削除を求める際の、具体的な手順を解説します。

削除依頼の方法や手順は、各サービス（SNS、動画共有サイト、掲示板など）を提供するプラットフォーム事業者によって異なります。多くの場合、SNSやサイトに設置された専用の「削除依頼フォーム」から連絡する方法が基本となります。

この章で解説するプラットフォーム事業者等

※（）内はサービス名

この手引きでは、以下のプラットフォーム事業者等における削除依頼の手順を紹介します。

- Google（Google 検索、YouTube など）　p11-p13
- LINEヤフー（Yahoo!知恵袋 など）　p14-p16
- Meta（Instagram、Facebook など）　p17-p18
- TikTok　p19-p20
- X（旧 Twitter）　p21-p22
- ドワンゴ（ニコニコ）　p23-p24
- サイバーエージェント（Ameba ブログ）　p25
- 湘南西武ホーム（爆サイ.com）　p26-p27
- Pinterest　p28-p29
- Loki Technology（５ちゃんねる）　p30

次のページから、これらのプラットフォームにおける削除依頼の手順を順番に紹介します。ご自身が利用している、または被害に遭っているサービスの項目からお読みください。

Google
Google 検索、YouTube など

誹謗中傷のウェブページが、Google 検索結果に表示されているケースです。
掲載内容は、2025.12.19の情報を元にしています。

① Google 検索

※この依頼方法は、情報流通プラットフォーム対処法に基づく削除申出窓口に対する削除申出ではありません。

1 検索結果から削除したいウェブページの、正確なURLをコピーしておきます。

2 Google公式の「法的な理由でコンテンツを報告する」ページにアクセスし、[リクエストを作成] を押します。

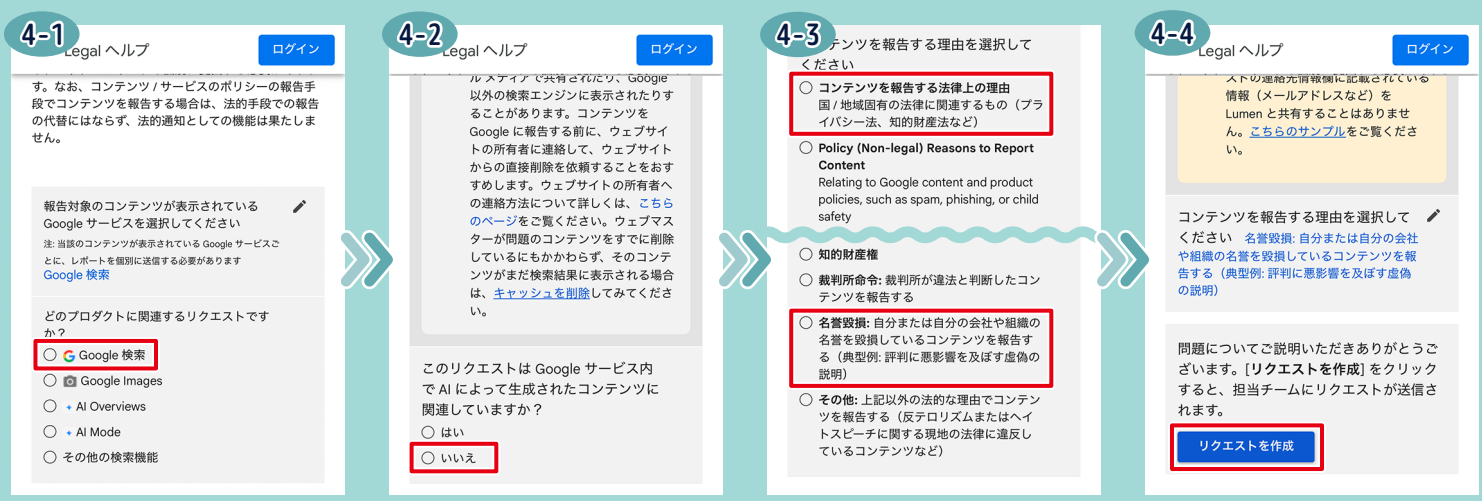
https://support.google.com/legal/answer/3110420?hl=ja

ヒント URLは変更される可能性があります。「Google 削除依頼 法的理由」などで検索しましょう。

3 「Google 上のコンテンツを報告」ページで、「Google 検索」を選択します。

4 画面の案内を確認しながら、該当する項目を順に選択し、[リクエストを作成] を押します。

- **関連するプロダクト**：「Google 検索」
- **AIによって生成されたコンテンツに関連するか**：「いいえ」
- **コンテンツを報告する理由**：「コンテンツを報告する法律上の理由」＞「名誉毀損」



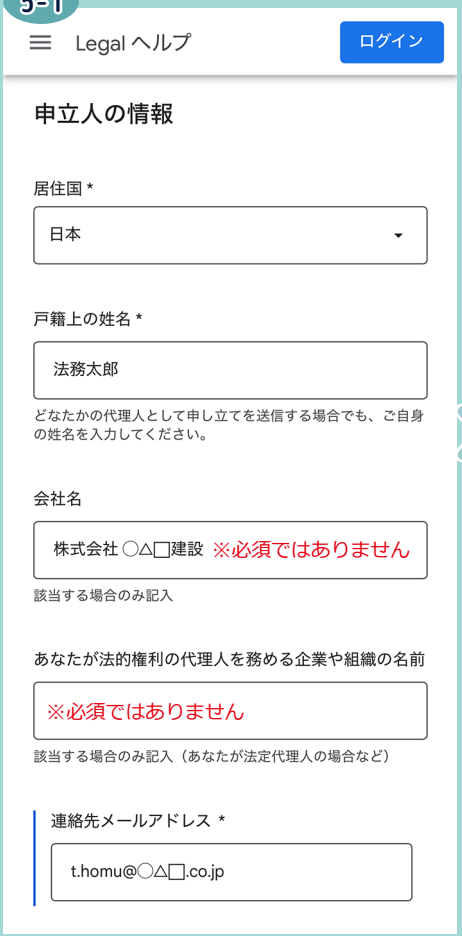
Google
Google 検索、YouTube など

誹謗中傷のウェブページが、Google 検索結果に表示されているケースです。
掲載内容は、2025.12.19の情報を元にしています。

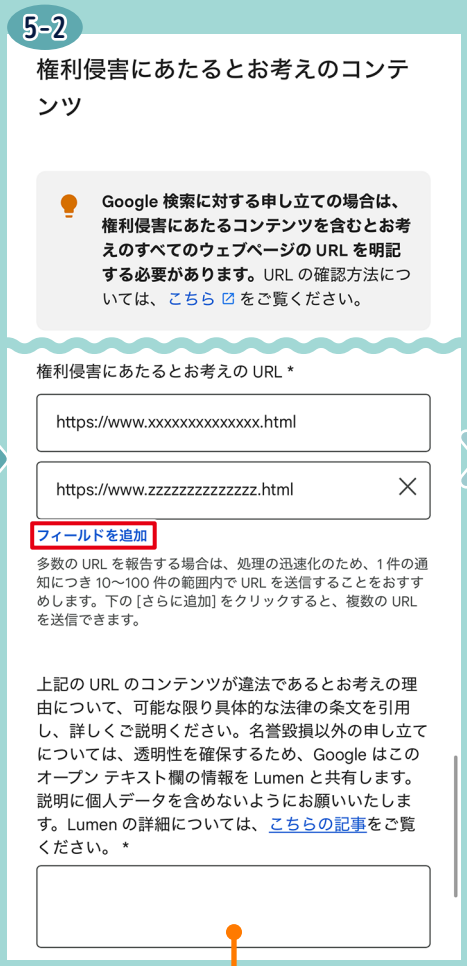
① Google 検索

5 「法的削除に関連する問題を報告する」ページで、フォームに必要事項を入力し、[送信] を押します。
複数のURLを入力したい場合は、[フィールドを追加] を押して追加します。

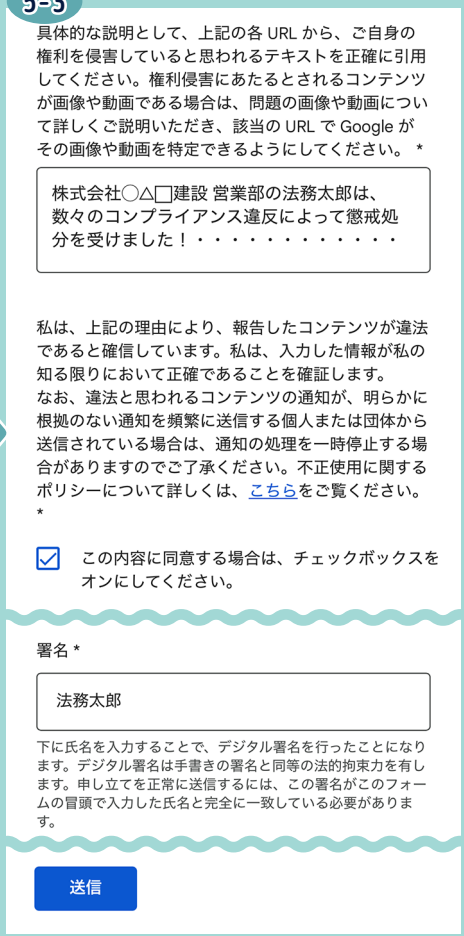
5-1



5-2



5-3



詳細情報の入力例

当該ウェブページには、私の個人情報（氏名、勤務先企業名、所属部署など）が明示されたうえで、「勤務先から懲戒処分を受けた」などの虚偽の情報が掲載されています。
これは事実無根であり、私の社会的評価を著しく低下させる内容です。

当該ウェブページは、少なくとも、以下の法律に違反していると考えます。
・不法行為（民法 709 条）：社会的評価を低下させる虚偽の情報で、私の名誉を侵害し、精神的損害を与えているため、損害賠償請求等の対象となります。
・名誉毀損罪（刑法 230 条）：「懲戒処分を受けた」など、社会的評価を低下させる虚偽の情報を記載しています。

この情報により、私の信用や人間関係に深刻な影響が生じており、精神的苦痛も受けています。
速やかに、当該ウェブページの検索結果からの削除をお願いいたします。

6 Google からの返信を待ちます。
Google は、内容を審査し、ポリシーや法令に照らして削除の可否を判断します。

Google
Google 検索、YouTube など

誹謗中傷の動画が、YouTube に表示されているケースです。
掲載内容は、2025.12.19の情報を元にしています。

②YouTube

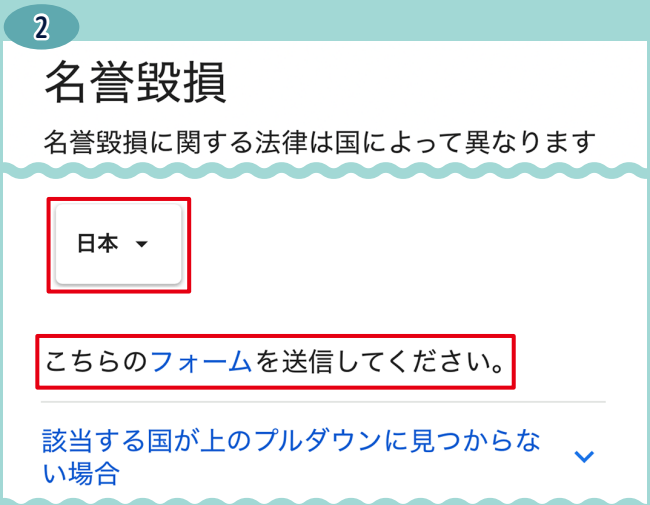
※この依頼方法は、情報流通プラットフォーム対処法に基づく削除申出窓口に対する削除申出です。

1 検索結果から削除したい動画の、正確なURLをコピーしておきます。

2 Google 公式の「(YouTube の) 名誉毀損」ページにアクセスし、「日本」を選択して、[フォーム] を押します。

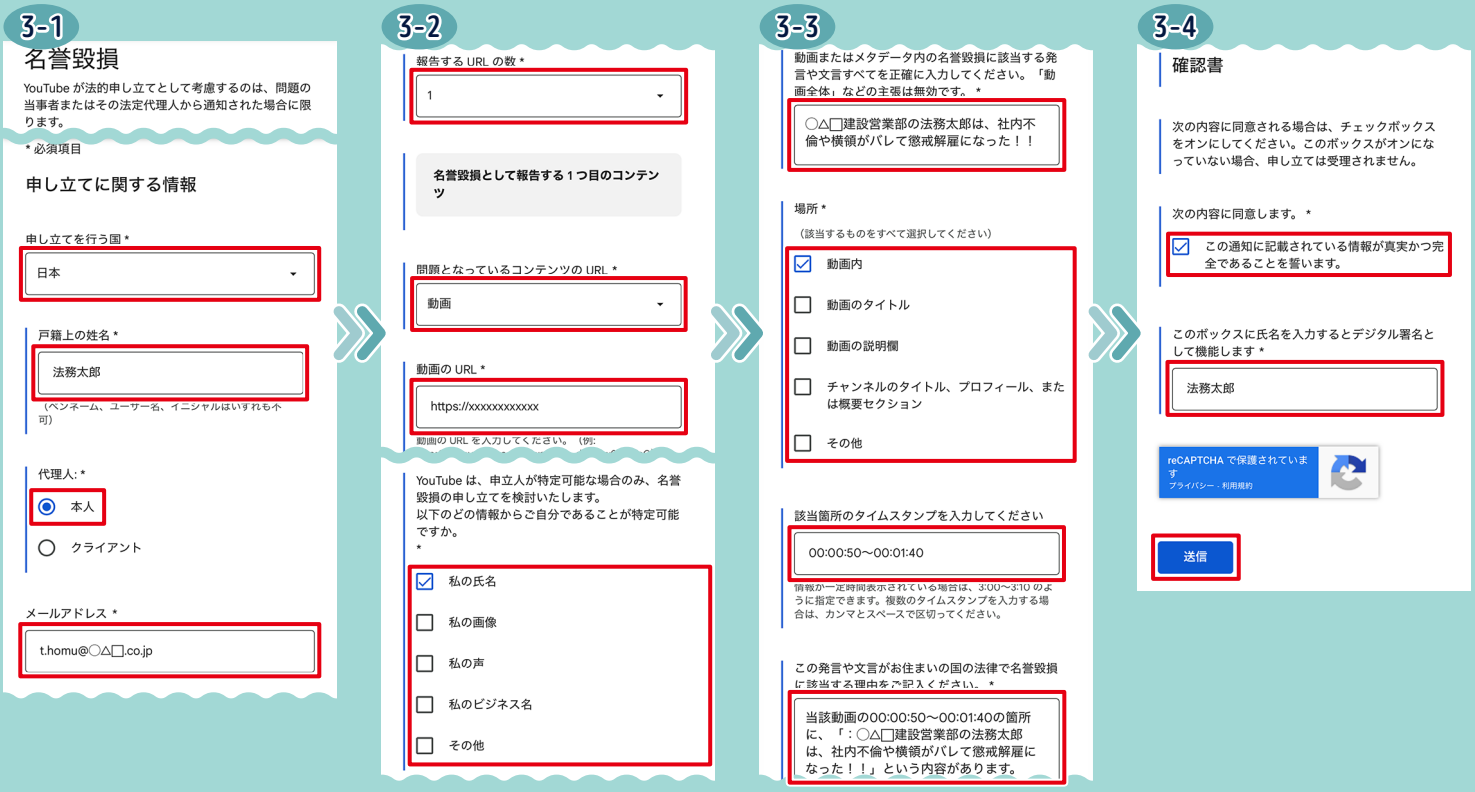
https://support.google.com/youtube/answer/6154230?hl=ja&ref_topic=6154211&sjid=13613441064525795903-NC

ヒント URLは変更される可能性があります。「YouTube 名誉毀損」などで検索しましょう。



3 「名誉毀損」ページで、フォームに必要事項を入力し、[送信] を押します。
複数のURLを入力したい場合は、[フィールドを追加] を押して追加します。

- **申し立てを行う国**：「日本」
- **代理人**：「本人」
- **どの情報からご自分であることが特定可能ですか**：「私の氏名」など、該当するものを選択



4 Google からの返信を待ちます。
Google は、内容を審査し、ポリシーや法令に照らして削除の可否を判断します。

LINEヤフー
Yahoo!知恵袋 など

誹謗中傷が、Yahoo!知恵袋に投稿されているケースです。
掲載内容は、2025.12.19の情報を元にしています。

Yahoo!知恵袋の削除依頼方法には、「投稿削除申出フォームの利用」と「投稿から直接報告」の２つがあります。

投稿削除申出フォームの利用

Yahoo!JAPAN のアカウントを持っていなくても利用可能

※この依頼方法は、情報流通プラットフォーム対処法に基づく削除申出窓口に対する削除申出です。

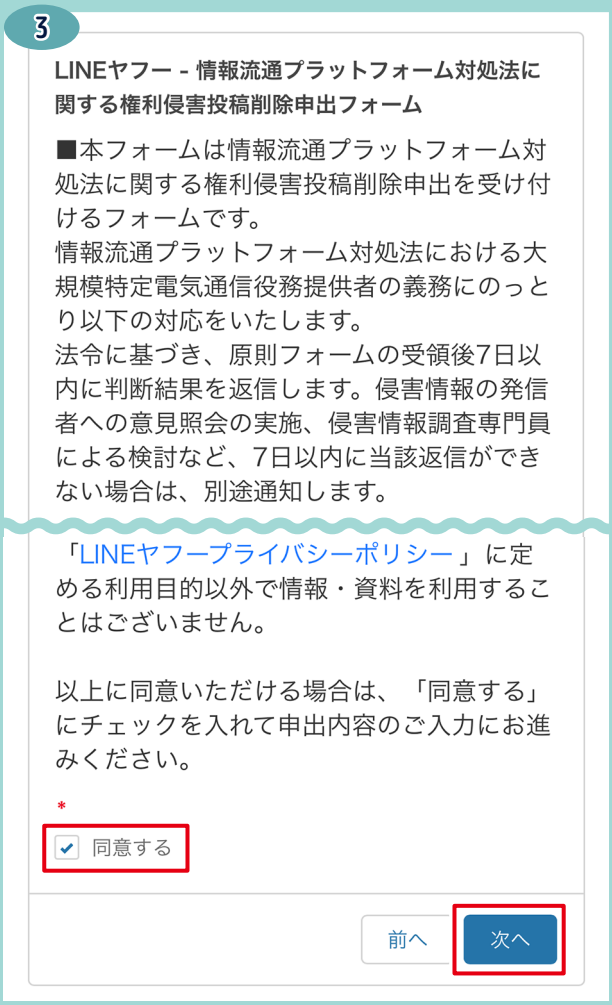
1 削除したい投稿の正確なURLをコピーしておきます。

2 「情報流通プラットフォーム対処法に関する権利侵害投稿削除申出フォーム」ページにアクセスし、「プライバシーポリシーに同意する」にチェックを入れ、[次へ] を押します。

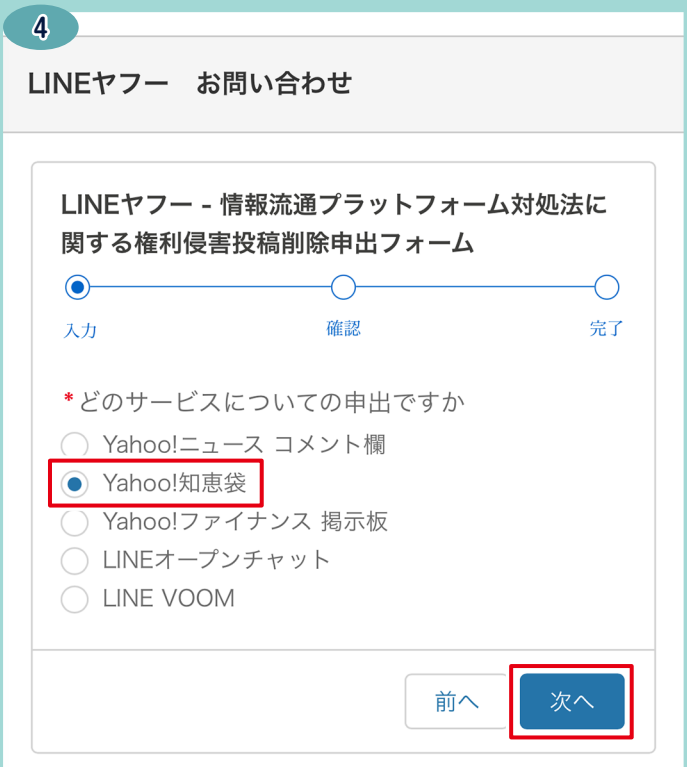
https://support.yahoo-net.jp/formly/s/diridp-act

ヒント　URLは変更される可能性があります。「LINEヤフー 削除申出」などで検索しましょう。

3 フォーム利用に関する説明文を確認し、「同意する」にチェックを入れ、[次へ] を押します。



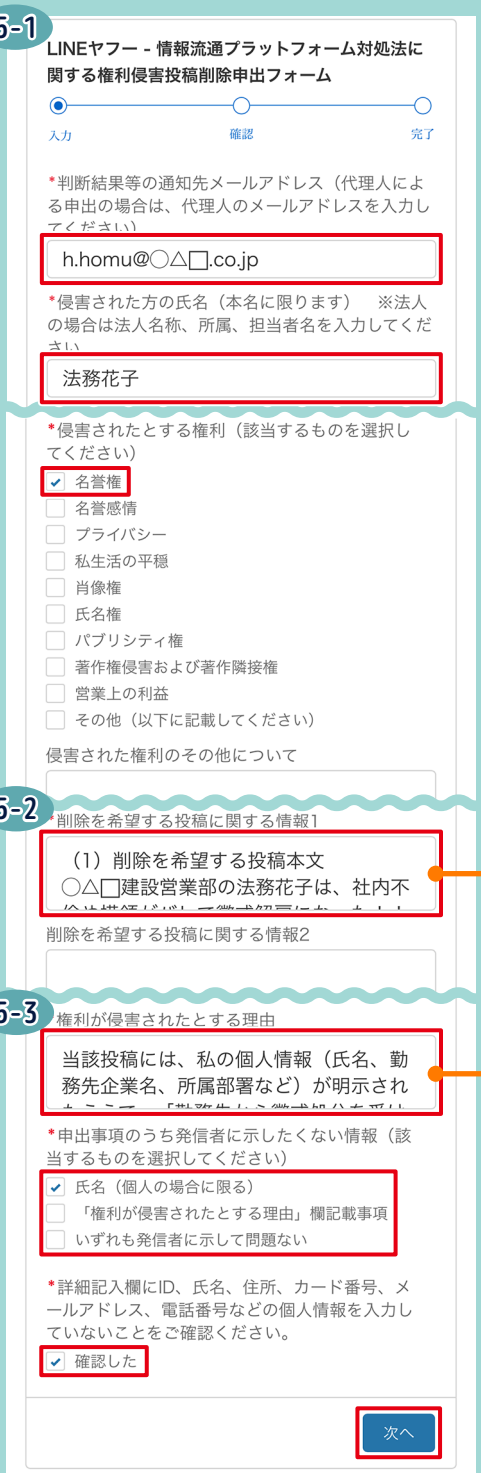
4 「Yahoo!知恵袋」など、該当するサービスを選択し、[次へ] を押します。



誹謗中傷が、Yahoo!知恵袋に投稿されているケースです。
掲載内容は、2025.12.19の情報を元にしています。

5 フォームに必要事項を入力し、「確認した」にチェックを入れ、[次へ] を押します。

5-1



- **メールアドレス、氏名**：自身の情報を入力
- **侵害されたとする権利**：名誉権
- **削除を希望する投稿に関する情報**：
  (1) 削除してほしい投稿の本文
  (2) 掲載URL
  (3) その投稿が「質問」「回答」「返信」のどれか
- **発信者に示したくない情報**：該当するものを選択

「削除を希望する投稿に関する情報 1」の入力例

(1) 削除を希望する投稿本文
○△□建設営業部の法務花子は、社内不倫や横領がバレて懲戒解雇になった！！

(2) 掲載URL
https://xxxxxxxxxxxxxx

(3)「質問・回答・返信」のいずれかお知らせください
回答に記載されています

「権利が侵害されたとする理由」の入力例

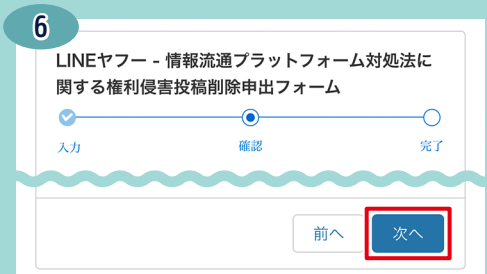
当該投稿には、私の個人情報（氏名、勤務先企業名、所属部署など）が明示されたうえで、「勤務先から懲戒処分を受けた」などの私の社会的評価を低下させる情報が掲載されています。
これは事実無根であり、不法行為（民法 709 条）や名誉毀損罪（刑法 230 条）に当たると考えています。
この情報により、私の信用や人間関係に深刻な影響が生じており、精神的苦痛も受けています。
速やかに、当該投稿の削除をお願いいたします。

ヒント 投稿に関する詳細の記入欄には、自身の個人情報を入力しないよう注意してください。

6 入力した内容を確認し、[次へ] を押すと、問い合わせが送信されます。

Yahoo!JAPAN は、内容を審査し、利用のルールに照らして削除の可否を判断します。

6



LINEヤフー
Yahoo!知恵袋 など

誹謗中傷が、Yahoo!知恵袋に投稿されているケースです。
掲載内容は、2025.12.19の情報を元にしています。

投稿から直接報告

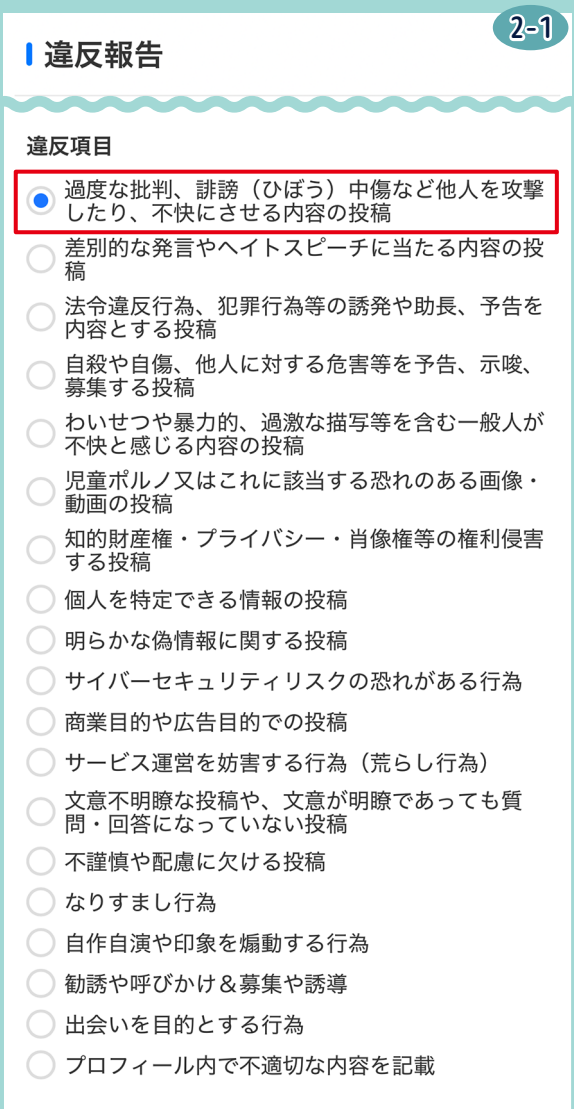
Yahoo!JAPAN のアカウントを持っている場合

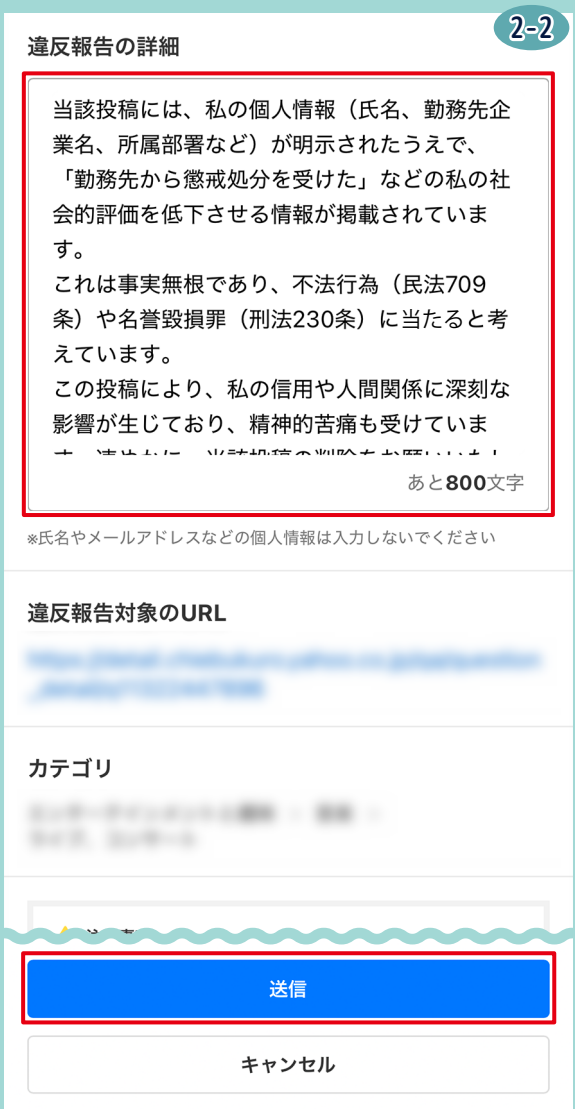
※この依頼方法は、情報流通プラットフォーム対処法に基づく削除申出窓口に対する削除申出ではありません。

1 Yahoo!JAPAN にログインし、削除したい投稿の右下にある［ 違反報告 ］を押します。

ヒント
- 報告には、Yahoo!JAPAN へのログインが必要です。［ 違反報告 ］を押してからログインすることもできます。
- 知恵袋の利用登録は不要です。

2 「違反報告」ページで、「過度な批判、誹謗中傷など他人を攻撃したり、不快にさせる内容の投稿」を選択し、「違反報告の詳細」を入力して、［ 送信 ］を押します。
「詳細」の入力例は、『フォームの利用』の手順５を参考にしてください。





Yahoo!JAPAN は、内容を審査し、利用のルールに照らして削除の可否を判断します。

Meta
Instagram、Facebook など

誹謗中傷が、Instagram に投稿されているケースです。
Facebook の場合も、流れは同じです。Instagramの手順を参考にしてください。
掲載内容は、2025.12.19の情報を元にしています。

Instagram の削除依頼方法には、「フォームの利用」と「アプリから依頼」の２つがあります。
※これらの依頼方法は、情報流通プラットフォーム対処法に基づく削除申出窓口に対する削除申出です。

フォームの利用

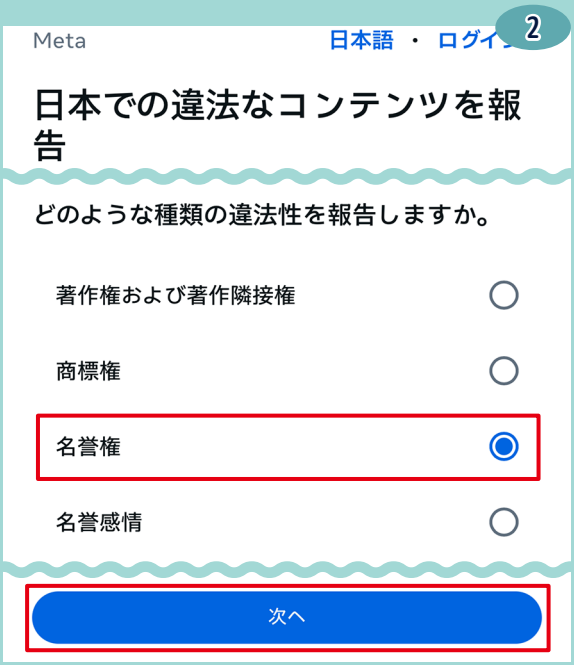
Instagram のアカウントを持っていなくても利用可能

1 削除したい投稿の正確なURLをコピーしておきます。

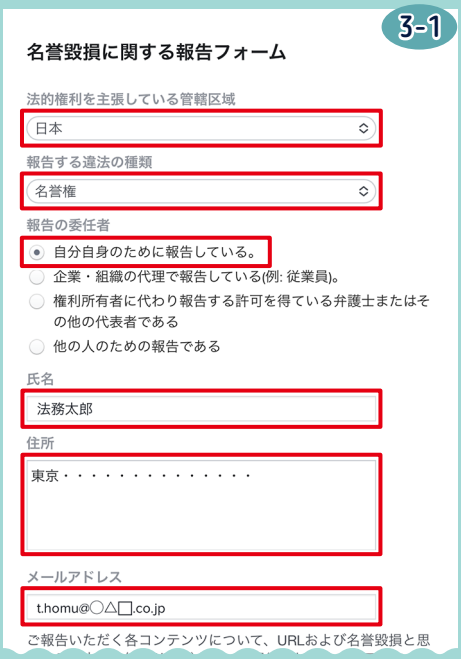
2 「日本での違法なコンテンツを報告」ページにアクセスし、「名誉権」を選択し、[次へ] を押します。

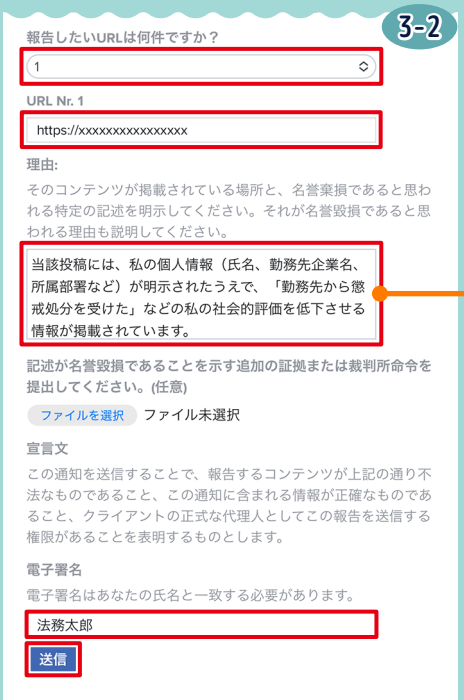
https://help.meta.com/requests/1905988783530981/

ヒント URLは変更される可能性があります。「Meta　名誉毀損　報告」などで検索し、Meta のサイトから各フォームにアクセスしましょう。



3 「名誉毀損に関する報告フォーム」ページで、「日本」「名誉権」「自分自身のために報告している。」を選択し、削除したい投稿のURLと必要事項を入力して、[送信] を押します。





理由の入力例

当該投稿には、私の個人情報（氏名、勤務先企業名、所属部署など）が明示されたうえで、「勤務先から懲戒処分を受けた」などの私の社会的評価を低下させる情報が掲載されています。これは事実無根であり、不法行為（民法 709 条）や名誉毀損罪（刑法 230 条）に当たると考えています。
この投稿により、私の信用や人間関係に深刻な影響が生じており、精神的苦痛も受けています。速やかに、当該投稿の削除をお願いいたします。

4 Meta からの返信を待ちます。
Meta は、内容を審査し、コミュニティ規定に照らして削除の可否を判断します。

Meta
Instagram、Facebook など

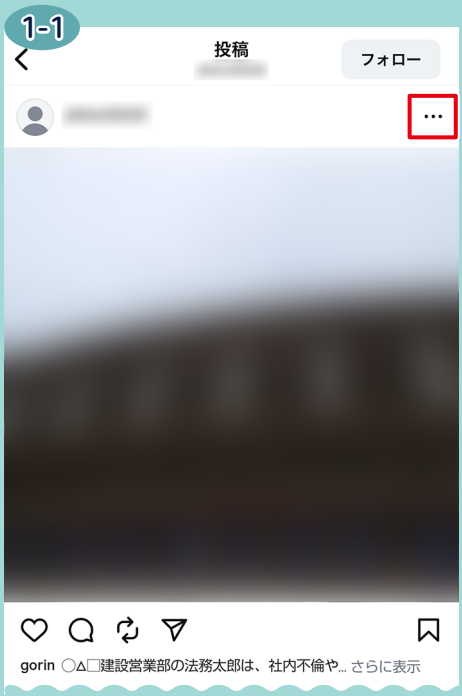
誹謗中傷が、Instagram に投稿されているケースです。
Facebook の場合も、流れは同じです。Instagramの手順を参考にしてください。
掲載内容は、2025.12.19の情報を元にしています。

アプリから依頼

Instagram のアカウントを持っていて、アプリをダウンロードした場合

1 削除したい投稿の右上にある「…」（その他）から、[報告する] を押します。

1-1



1-2

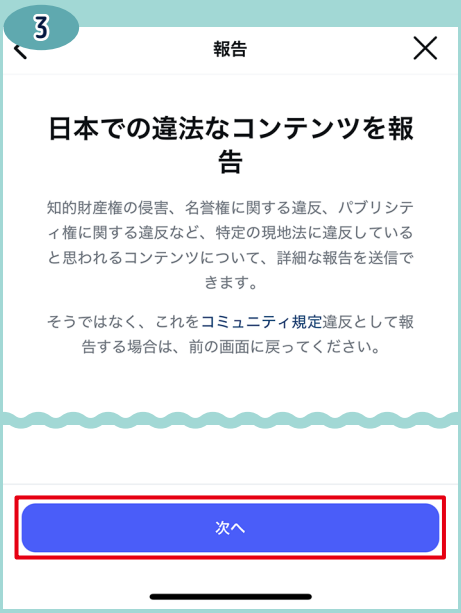
ヒント コメントを削除したい場合は、コメントを長押しし、[報告する] を押します。

2 「報告」ページで、[フォームに入力] を押します。

2

3 「日本での違法なコンテンツを報告」ページで、[次へ] を押します。

3



4 『フォームの利用』の手順 2～手順 3 を参考に、必要な情報を入力し、送信します。

5 審査結果を待ちます。

Meta は、内容を審査し、コミュニティ規定に照らして削除の可否を判断します。

TikTok

誹謗中傷の動画が、TikTok に投稿されているケースです。
掲載内容は、2025.12.19の情報を元にしています。

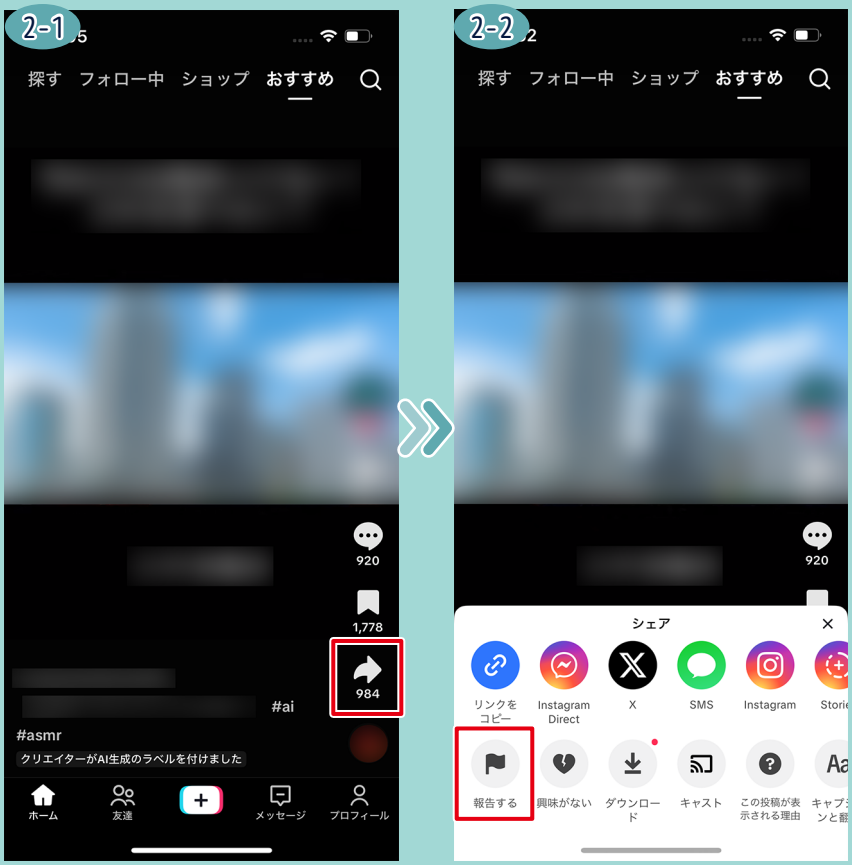
※この依頼方法は、情報流通プラットフォーム対処法に基づく削除申出窓口に対する削除申出です。

1 名誉毀損で削除依頼するには、報告の正当性を裏付けるために以下の資料を添付する必要があります。あらかじめ準備しておきます。

- **本人確認のための資料**（公的な本人確認書類）
  運転免許証（表裏両面）、パスポート（顔写真、氏名、緊急連絡先情報）などいずれかの画像
- **投稿が本人を対象としていることを示す資料**
  被害者について本名以外（ハンドルネームなど）で記載されている場合は、当該ハンドルネームが被害者を指していることが分かる、SNS のプロフィール画面などのスクリーンショットなど
  投稿自体には被害者の名前等が記載されていない場合、被害者を指していることが分かる、前後の投稿やコメントのスクリーンショットなど
- **権利侵害についての資料**
  権利を侵害していると考えられる部分のスクリーンショット
  （あれば）投稿された事実が真実ではないことを示す資料　など

ヒント 必要な資料は、報告する内容によって異なります。詳しくは、手順５の「報告する」ページで、「詳細」/「詳細はこちら」を押して表示される「情報流通プラットフォーム対処法への対応（https://www.tiktok.com/legal/information-distribution-platform-act-jp）」を参照してください。

2 削除依頼したい動画 / フォトを長押しするか、画面右下にある [シェア] を押し、[報告する] を押します。



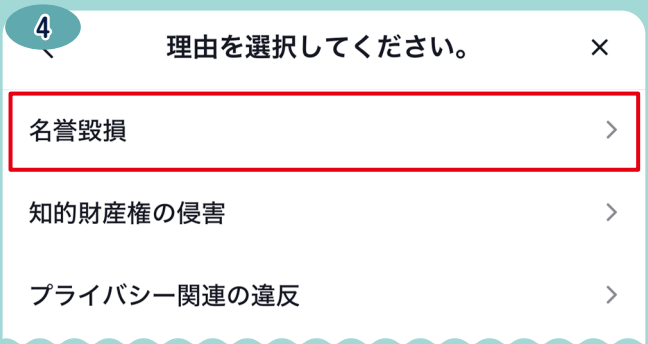
ヒント コメントを削除依頼したい場合は、コメントを長押しし、[報告する] を押します。

3 「理由を選択してください。」ページで、「情プラ法に基づく権利侵害等の報告」を選択します。

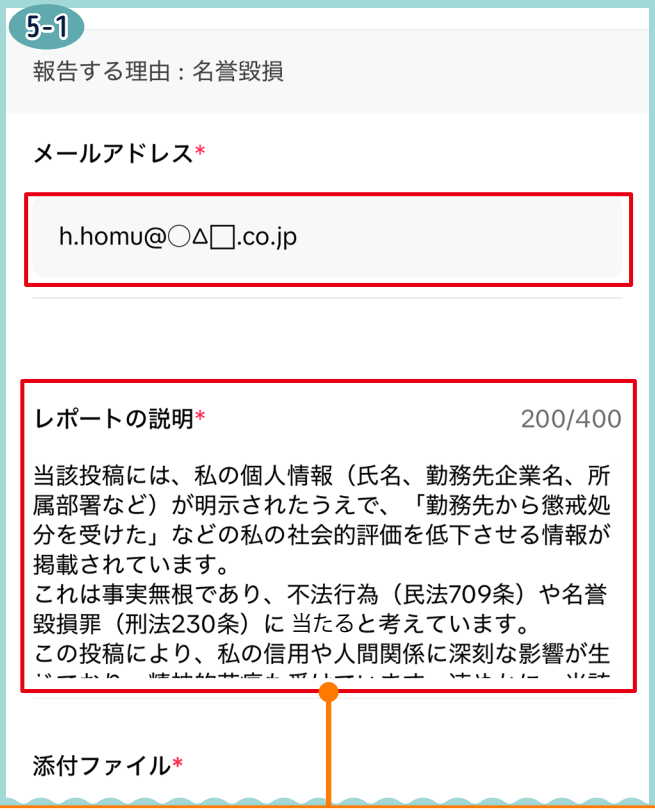
ヒント 「情プラ法」とは、「情報流通プラットフォーム対処法」のことです。

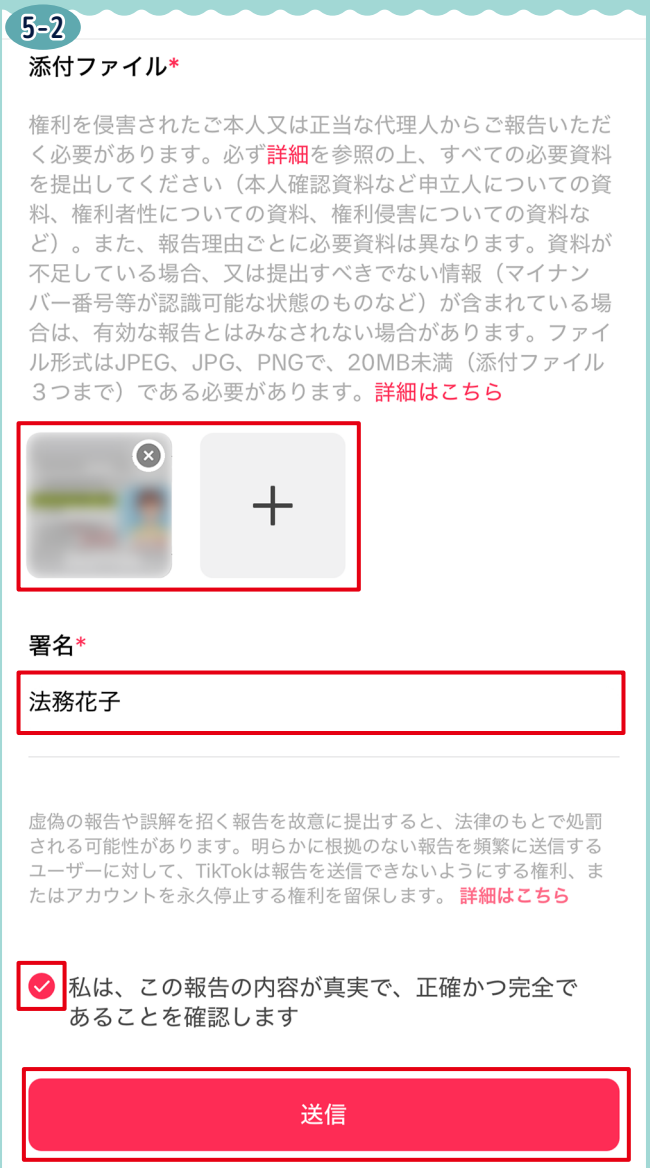
誹謗中傷の動画が、TikTok に投稿されているケースです。
掲載内容は、2025.12.19の情報を元にしています。

4 「名誉毀損」を選択します。



5 「報告する」ページで、必要事項を入力し、必要な資料を添付し、チェックボックスにチェックを入れて、[送信] を押します。





レポートの説明の入力例

当該投稿には、私の個人情報（氏名、勤務先企業名、所属部署など）が明示されたうえで、「勤務先から懲戒処分を受けた」などの私の社会的評価を低下させる情報が掲載されています。
これは事実無根であり、不法行為（民法 709 条）や名誉毀損罪（刑法 230 条）に当たると考えています。
この投稿により、私の信用や人間関係に深刻な影響が生じており、精神的苦痛も受けています。
速やかに、当該投稿の削除をお願いいたします。

6 TikTok からの返信を待ちます。

TikTok は、内容を審査し、情プラ法、送信防止措置基準、コミュニティガイドライン、IP ポリシー、プライバシーポリシーなどに照らして削除の可否を判断します。

X（旧 Twitter）

誹謗中傷が、Xに投稿されているケースです。
掲載内容は、2025.12.19の情報を元にしています。

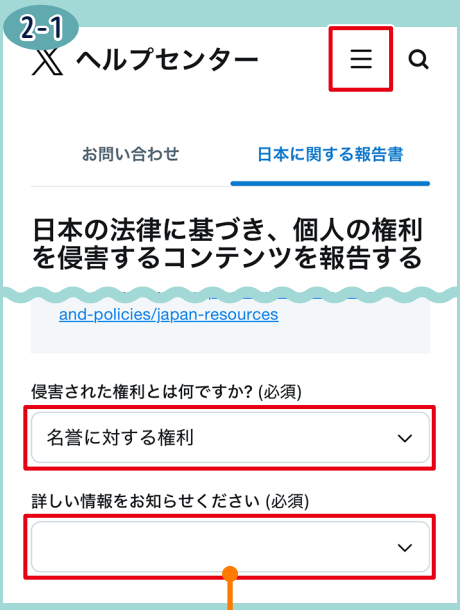
※この依頼方法は、情報流通プラットフォーム対処法に基づく削除申出窓口に対する削除申出です。

1 削除したい投稿の正確なURLとそのアカウントのユーザー名（@から始まる半角英数字等の文字列）をコピーしておきます。

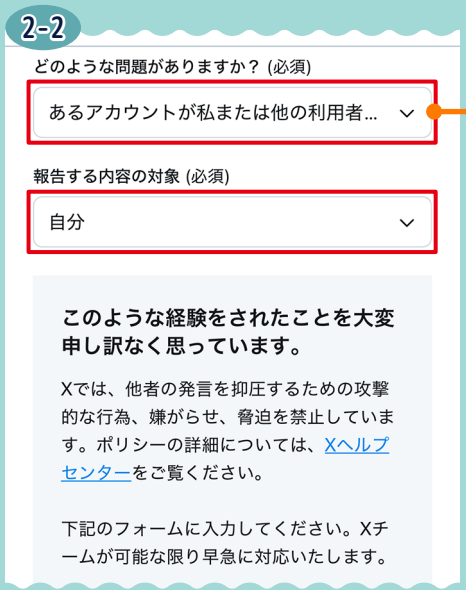
2 「日本の法律に基づき、個人の権利を侵害するコンテンツを報告する」ページにアクセスし、画面右上の「☰」から、「ログイン」を押してアカウントにログインします。画面の案内を確認しながら、該当する項目を順に選択します。

https://help.x.com/ja/forms/japan-report

2-1



2-2



選択項目例

- 攻撃的な行為および嫌がらせを助長するコンテンツ ↗
- プライベートコンテンツの開示 ↗
- なりすまし ↗

選択項目例

- 個人情報が投稿されています
- ✓ あるアカウントが私または他の利用者に嫌がらせをしています
- あるアカウントが、法的または社会的に守られるべき特定のカテゴリー（人種、民族、出身地、性的指向、性別、性同一性、信仰している宗教、年齢、障碍、疾患を理由にしたカテゴリー）の人々を誹謗中傷または差別しています
- あるアカウントが暴力や身体的危害を加えると脅しています
- 自傷行為や自殺の意思をほのめかしている人がいる
- 児童の性的搾取に関する問題について報告します
- 適切な年齢に達していないユーザーについて報告します
- Xでの広告について報告

- **侵害された権利とは何ですか？**：「名誉に対する権利」
- **詳しい情報をお知らせください**：「攻撃的な行為および嫌がらせを助長するコンテンツ」
- **どのような問題がありますか？**：「あるアカウントが私または他の利用者に嫌がらせをしています」
- **報告する内容の対象**：「自分」

ヒント

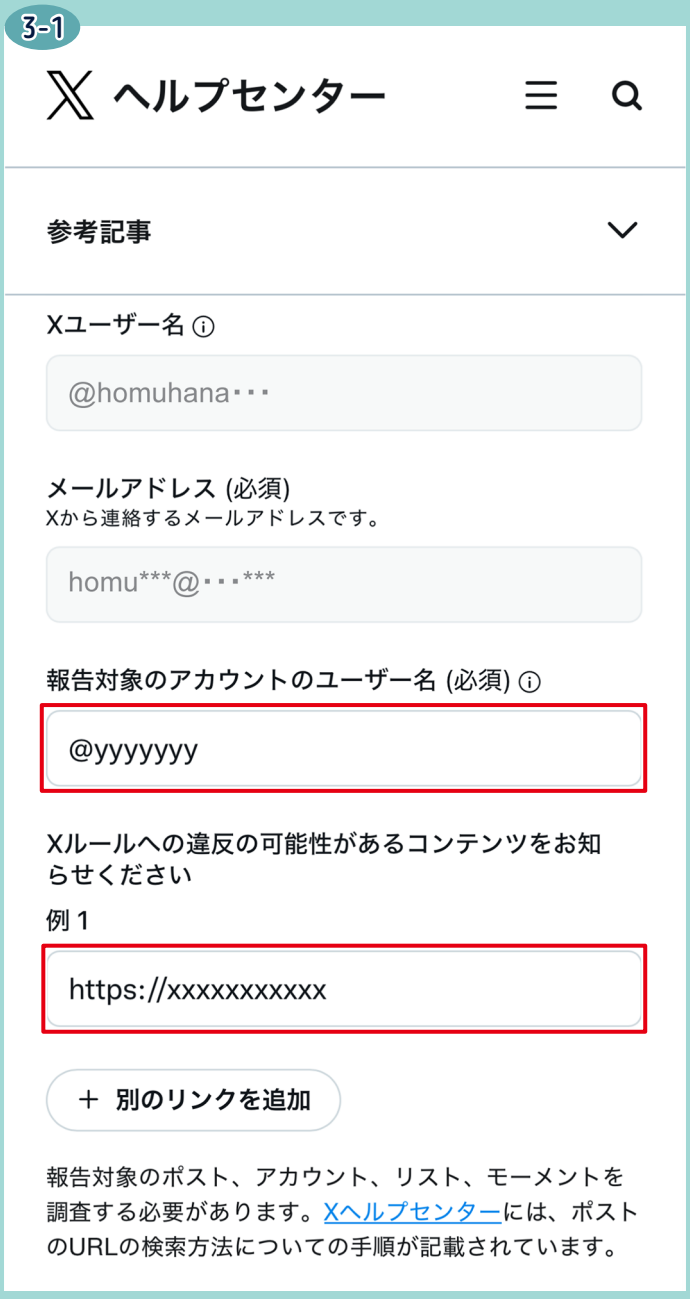
- URLは変更される可能性があります。「X　IDPA権利侵害苦情」などで検索しましょう。
  ※IDPA…情報流通プラットフォーム対処法を指したもの
- 削除依頼には、Xへのアカウント登録とログインが必要です。
  ただし、**Xへのアカウント登録を推奨するものではありません。**
  削除依頼を自分で行うのが不安な場合には、専門の相談窓口へ連絡しましょう。
  参照：P33.「困ったときの相談窓口」

誹謗中傷が、X に投稿されているケースです。
掲載内容は、2025.12.19の情報を元にしています。

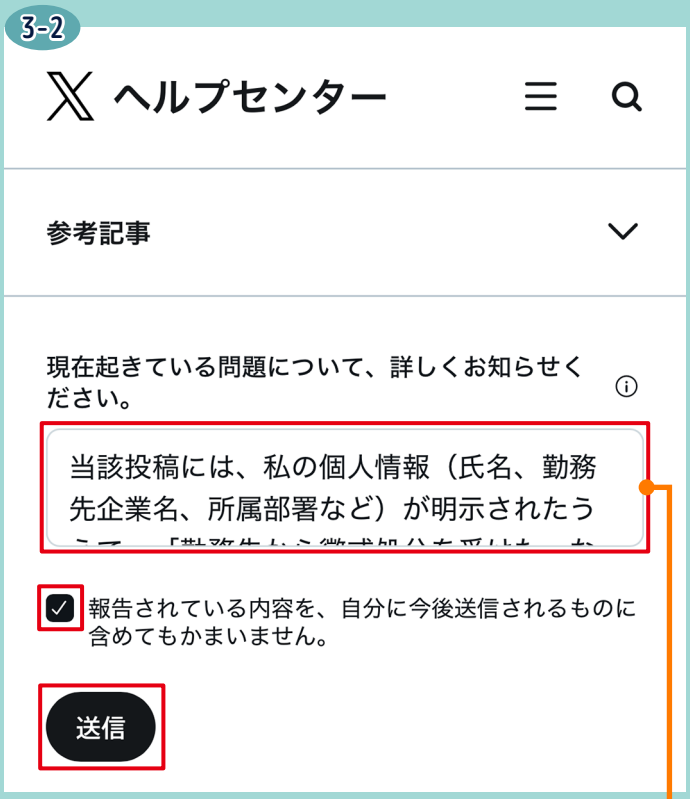
3 続けて、フォームに必要事項を入力し、チェックボックスにチェックを入れて、[送信] を押します。

- **報告対象のユーザー名とURL**：
  削除したい投稿をしているアカウントのユーザー名と、投稿のURLを入力

3-1



3-2



入力例

当該投稿には、私の個人情報（氏名、勤務先企業名、所属部署など）が明示されたうえで、「勤務先から懲戒処分を受けた」などの私の社会的評価を低下させる情報が掲載されています。
これは事実無根であり、不法行為（民法 709 条）や名誉毀損罪（刑法 230 条）に当たると考えています。
この投稿により、私の信用や人間関係に深刻な影響が生じており、精神的苦痛も受けています。
速やかに、当該投稿の削除をお願いいたします。

4 X からの返信を待ちます。

X は、内容を審査し、ルールや利用規約に照らして削除の可否を判断します。

ドワンゴ
ニコニコ

誹謗中傷の動画が、ニコニコに投稿されているケースです。
掲載内容は、2025.12.19の情報を元にしています。

ニコニコ動画の削除依頼方法は、「メールで依頼」と「動画の画面から依頼」の２つがあります。
動画の画面から通報する場合は、ニコニコへの会員登録とログイン、メールアドレスの認証が必要です。

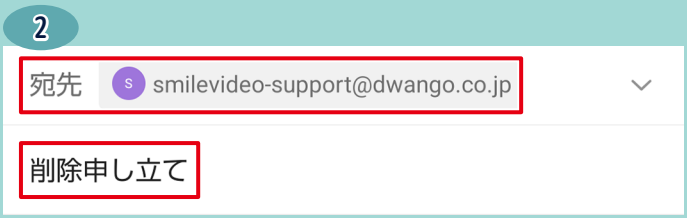
メールで依頼

ニコニコのアカウントを持っていなくても利用可能

※この依頼方法は、情報流通プラットフォーム対処法に基づく削除申出窓口に対する削除申出です。

1 削除したい動画のURLと、問題のある場面の開始時間と終了時間を正確に記録しておきます。

2 メールアプリでメールを新規作成し、宛先に「smilevideo-support@dwango.co.jp」、件名に「削除申し立て」と入力します。



3 本文に必要な情報を記入し、メールを送信します。

- **該当動画URL**：
  https://xxxxxxxxxxxxxx
- **侵害された権利種別**：
  プライバシー権
- **該当動画で行われている権利侵害行為の詳細**：

詳細の入力例

当該動画の 00:00:50 ～ 00:01:40 の箇所に、「〇△□建設営業部の法務太郎は、社内不倫や横領がバレて懲戒解雇になった！！」という内容があります。これは、私の個人情報（氏名、勤務先企業名、所属部署など）が明示されているうえ、私の社会的評価を低下させる情報で、不法行為（民法 709 条）や名誉毀損罪（刑法 230 条）に当たると考えています。
この動画により、私の信用や人間関係に深刻な影響が生じています。速やかに、当該動画の削除をお願いいたします。

動画の掲載ページから直接依頼

ニコニコ動画のアカウントを持っている場合

1 削除依頼したい動画の、問題のある場面の開始時間と終了時間を記録しておきます。

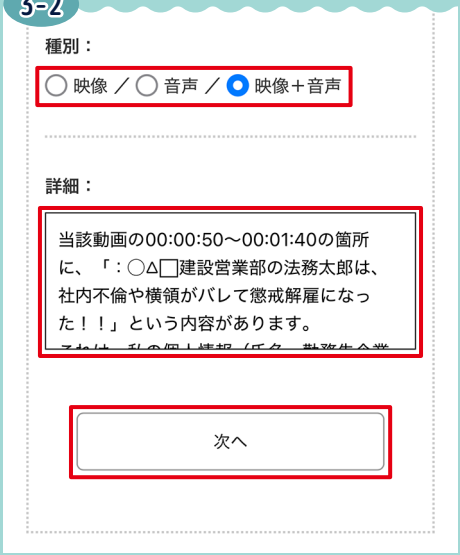
2 削除依頼したい動画の下にある「⋮（その他）」から、[動画通報] を押します。

誹謗中傷の動画が、ニコニコに投稿されているケースです。
掲載内容は、2025.12.19の情報を元にしています。

3 「違反動画の通報」ページで、「その他」を選択し、必要事項を入力して、[次へ] を押します。
「詳細」（3-2）の入力例は、『メールで依頼』の手順３を参考にしてください。

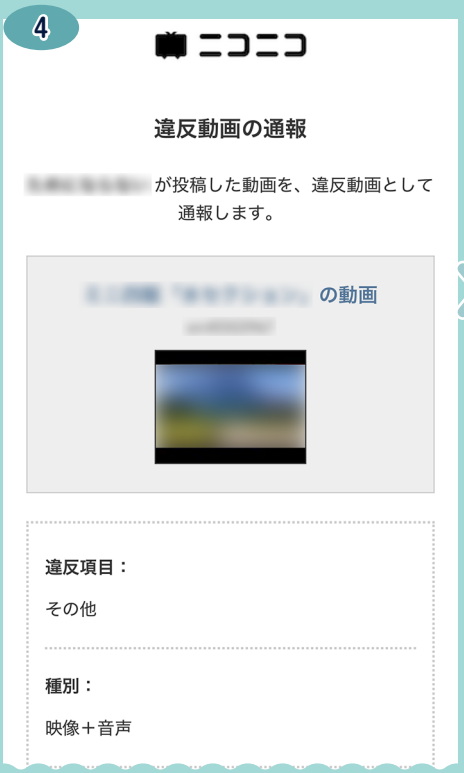
3-1

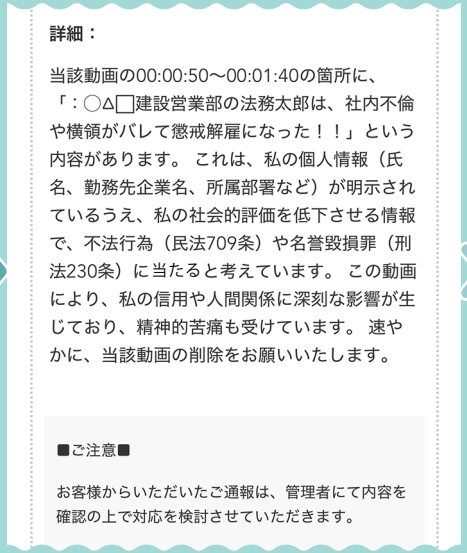
3-2

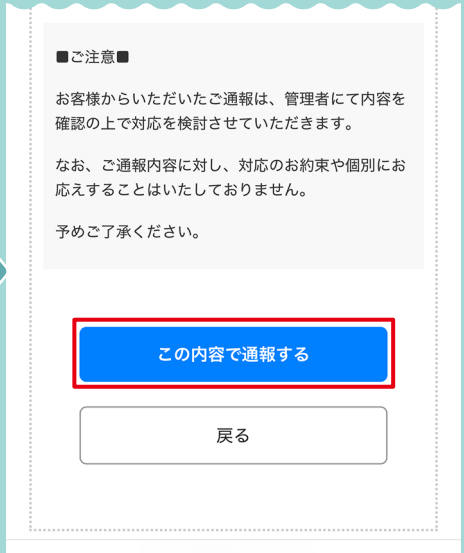


4 確認画面で内容を確認し、[この内容で通報する] を押します。

4







ニコニコは、内容を審査し、利用規約とニコニコ活動ガイドラインに照らして削除の可否を判断します。

サイバーエージェント
Amebaブログ

誹謗中傷のブログが、Amebaブログに掲載されているケースです。
掲載内容は、2025.12.19の情報を元にしています。

※この依頼方法は、情報流通プラットフォーム対処法に基づく削除申出窓口に対する削除申出です。

1 削除したい投稿の正確なURLをコピーしておきます。

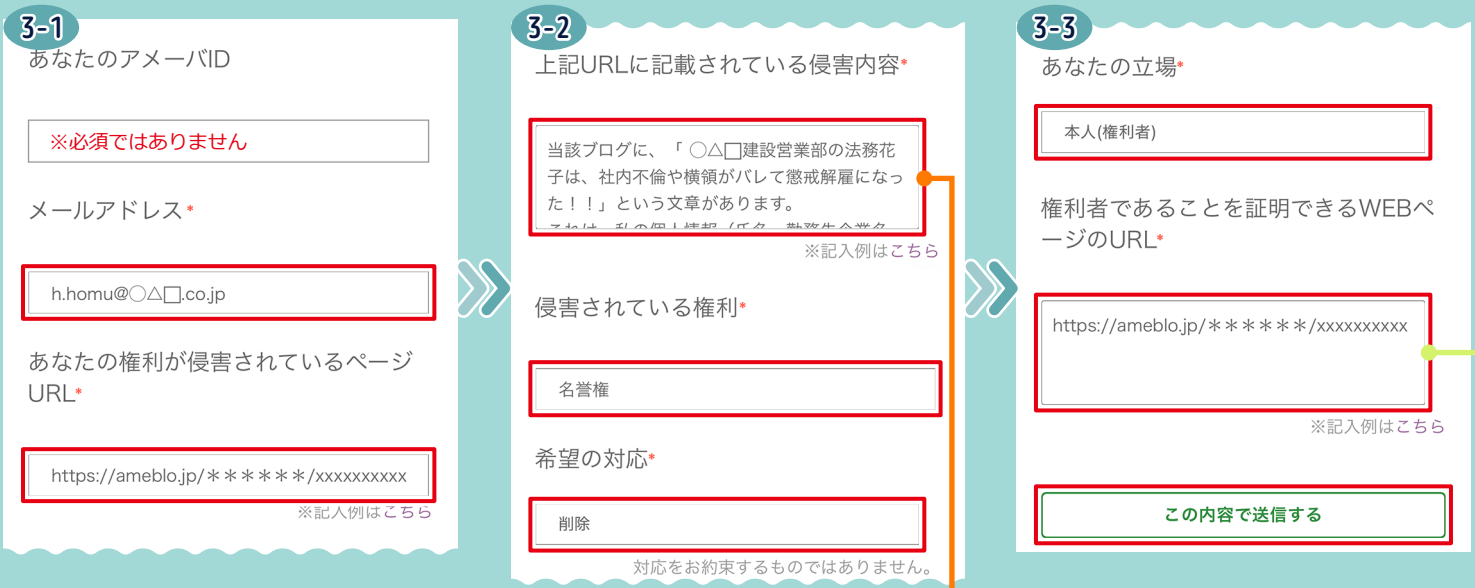
2 Amebaブログの「権利者向け窓口」にアクセスします。

https://cs.ameba.jp/inq/inquiry/right

ヒント
- URLは変更される可能性があります。「Ameba 権利者向け窓口」などで検索しましょう。
- 下記「権利者窓口お問い合わせの前に必ずご確認ください」も合わせてチェックしましょう。
https://helps.ameba.jp/post_1473.html

3 「権利者向け窓口」フォームに必要事項を入力し、[この内容で送信する] を押します。

- 侵害されている権利：「名誉権」など
- あなたの立場：「本人（権利者）」
- 希望の対応：「削除」



詳細情報の入力例

当該ブログに、「○△□建設営業部の法務花子は、社内不倫や横領がバレて懲戒解雇になった！！」という文章があります。
これは、私の個人情報（氏名、勤務先企業名、所属部署など）が明示されているうえ、私の社会的評価を低下させる情報で、不法行為（民法 709 条）や名誉毀損罪（刑法 230 条）に当たると考えています。
このコメントにより、私の信用や人間関係に深刻な影響が生じており、精神的苦痛も受けています。

ヒント 「名誉権」のように、権利者であることを証明するWebページがない場合は、「あなたの権利が侵害されているページURL」と同じものを入力してください。

4 サイバーエージェントからの返信を待ちます。

サイバーエージェントは、内容を審査し、利用規約に照らして削除の可否を判断します。

湘南西武ホーム
爆サイ.com

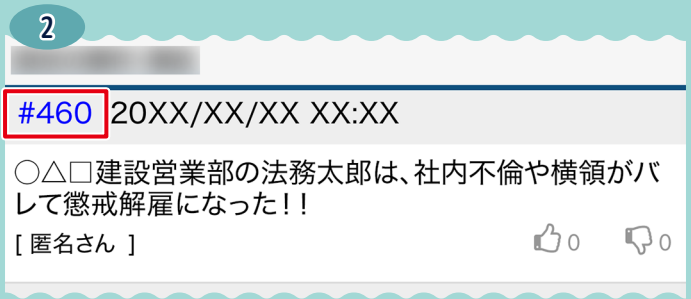
誹謗中傷が、爆サイ.com に投稿されているケースです。
掲載内容は、2025.12.19の情報を元にしています。

※この依頼方法は、情報流通プラットフォーム対処法に基づく削除申出窓口に対する削除申出です。

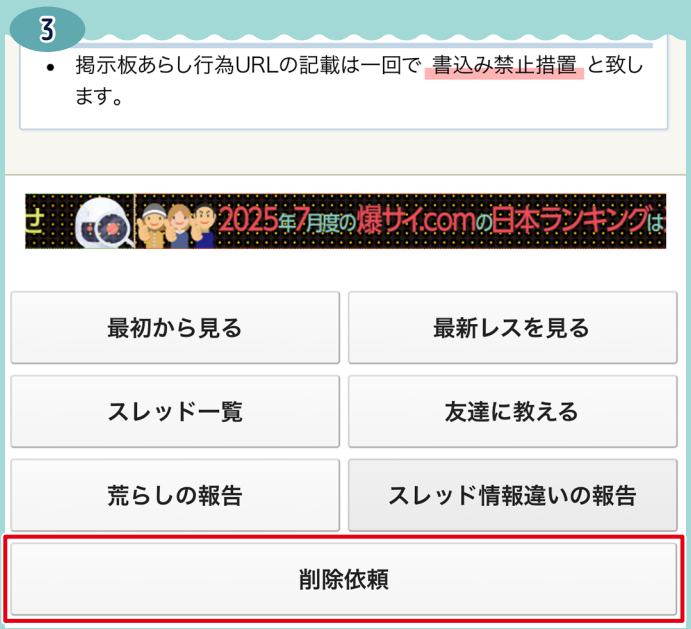
1 爆サイ.com にログインします。

ヒント
- 削除依頼には、爆サイ.com への会員登録とログインが必要です。
  ただし、**爆サイ.com への会員登録を推奨するものではありません。**
- 削除依頼を自分で行うのが不安な場合には、専門の相談窓口へ連絡しましょう。
  参照：P36.「困ったときの相談窓口」

2 削除したいスレッド、もしくは削除したい書き込みのあるスレッドを開き、削除したい書き込みの左上に記載されている「レス番号」を正確にメモしておきます。



3 スレッドの下部にある [削除依頼] を押します。



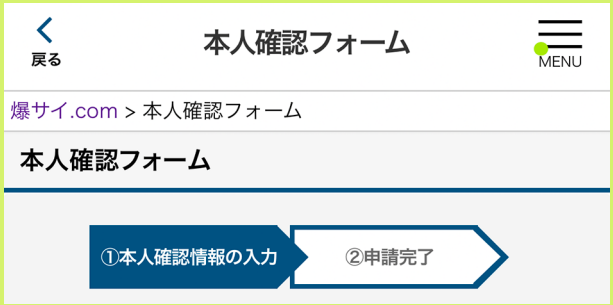
誹謗中傷が、爆サイ.com に投稿されているケースです。
掲載内容は、2025.12.19の情報を元にしています。

4 「削除依頼フォーム」に必要事項を入力し、[同意して投稿する] を押します。

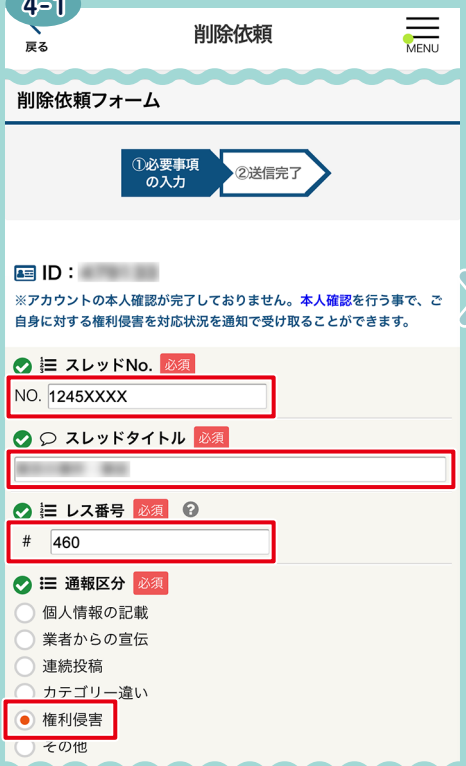
- 削除したい「スレッド No.」と「スレッドタイトル」、および申請者の「メールアドレス」は、自動で入力・表示されます。
- スレッドごと削除したい場合は、レス番号に「0」と入力します。
- 複数の書き込みを削除したい場合でも、まとめて送信することはできません。書き込みごとに申請する必要があります。

ヒント

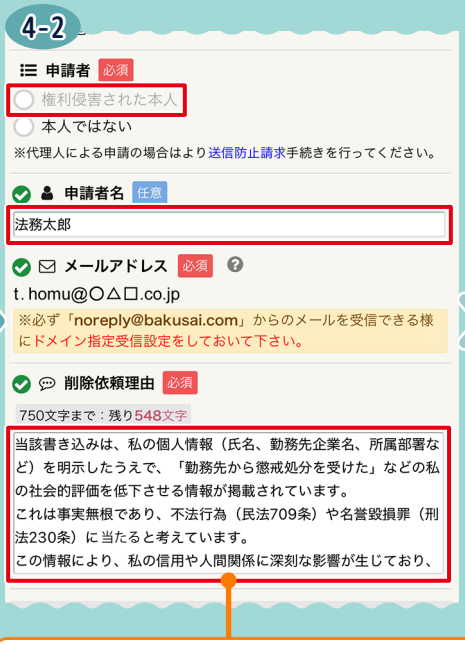
- 「申請者」欄で [権利侵害された本人] を選択するには、本人確認が必要です。「本人確認フォーム」で、指定の書類（運転免許証やマイナンバーカード等）をアップロードしてください。**免許証番号やマイナンバーなど、不要な箇所は隠した状態で提出しましょう。**



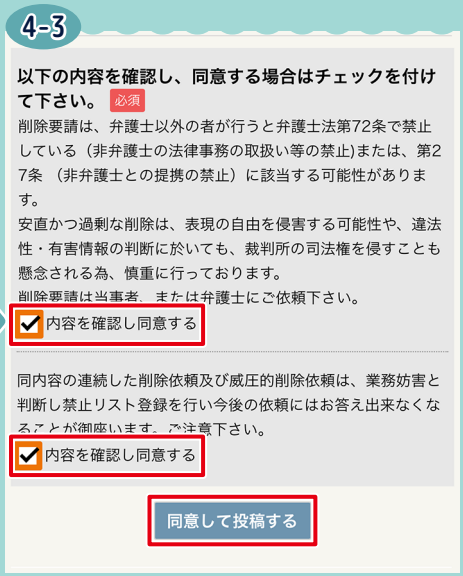
4-1



4-2



4-3



削除依頼理由の入力例

当該書き込みは、私の個人情報（氏名、勤務先企業名、所属部署など）が明示されたうえで、「勤務先から懲戒処分を受けた」などの私の社会的評価を低下させる情報が掲載されています。
これは事実無根であり、不法行為（民法 709 条）や名誉毀損罪（刑法 230 条）に当たると考えています。
この情報により、私の信用や人間関係に深刻な影響が生じており、精神的苦痛も受けています。
速やかに、当該書き込みの削除をお願いいたします。

5 爆サイ.com からの返信を待ちます。

爆サイ.com は、内容を審査し、利用規約や運用規定に照らして削除の可否を判断します。

Pinterest

誹謗中傷の投稿が、Pinterest に掲載されているケースです。
掲載内容は、2025.12.19の情報を元にしています。

Pinterest の削除依頼方法には、「日本情報流通プラットフォーム対処法（IDPA）侵害申し立てリクエストフォームの利用」と「投稿から直接依頼」の２つがあります。
※どちらの依頼方法も、情報流通プラットフォーム対処法に基づく削除申出窓口に対する削除申出です。

Pinterest のアカウントを持っていなくても利用可能

日本情報流通プラットフォーム対処法（IDPA）侵害申し立てリクエストフォームの利用

1 削除したい投稿の正確なURLをコピーしておきます。

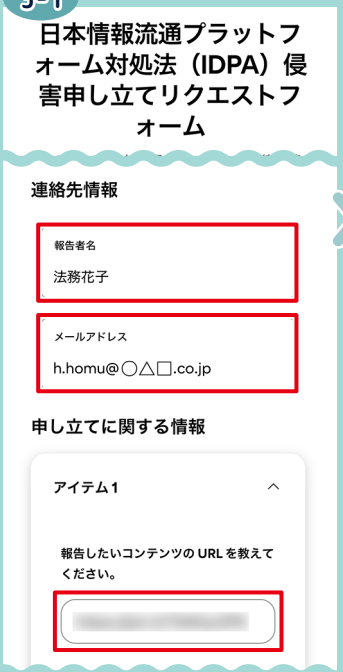
2 Pinterest 公式の「日本情報流通プラットフォーム対処法（IDPA）侵害申し立てリクエストフォーム」にアクセスします。

https://www.pinterest.com/about/japan/

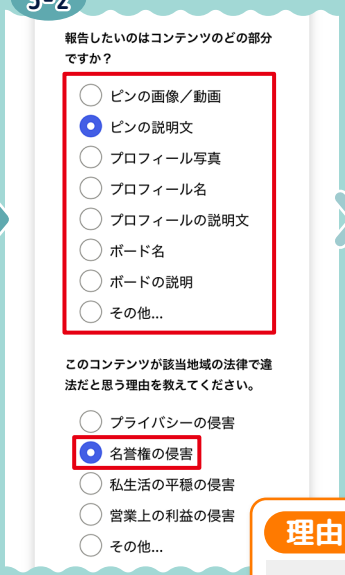
ヒント
URLは変更される可能性があります。
①「Pinterest ヘルプセンター」で検索
②「プライバシー・安全性・法律」の項目にある「もっと見る」を押す
③「法律」の項目にある「情報流通プラットフォーム対処法」を開き、「IDPAフォーム」にアクセスしましょう。

3 「日本情報流通プラットフォーム対処法（IDPA）侵害申し立てリクエストフォーム」で必要事項を入力し、「名誉権の侵害」など該当する項目を選択して、[送信する] を押します。

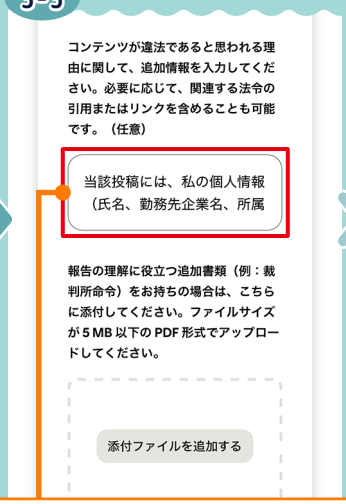
3-1



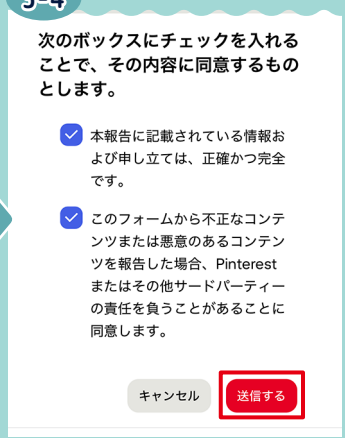
3-2



3-3



3-4



理由の入力例

当該投稿には、私の個人情報（氏名、勤務先企業名、所属部署など）が明示されたうえで、「勤務先から懲戒処分を受けた」などの私の社会的評価を低下させる情報が掲載されています。
これは事実無根であり、不法行為（民法 709 条）や名誉毀損罪（刑法 230 条）に当たると考えています。
この投稿により、私の信用や人間関係に深刻な影響が生じており、精神的苦痛も受けています。
速やかに、当該投稿の削除をお願いいたします。

4 審査結果を待ちます。
Pinterest は、内容を審査し、コミュニティガイドラインに照らして削除の可否を判断します。

Pinterest

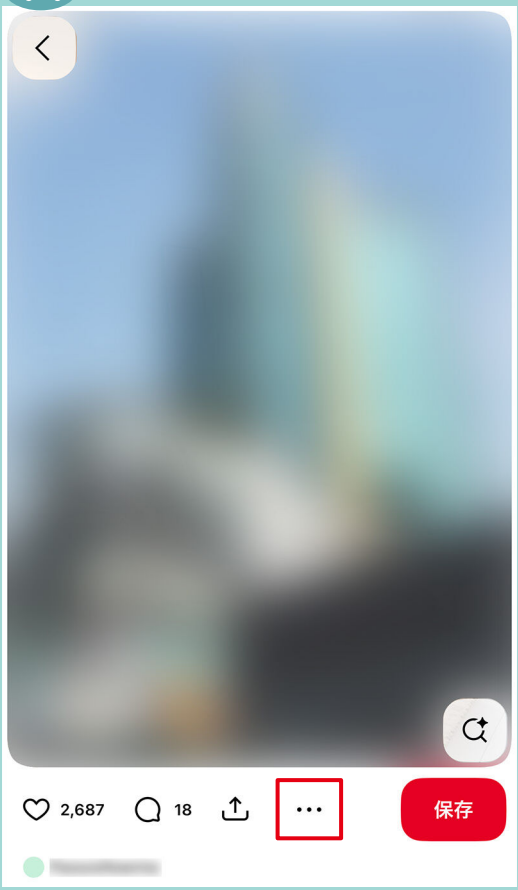
誹謗中傷の投稿が、Pinterest に掲載されているケースです。
掲載内容は、2025.12.19の情報を元にしています。

投稿から直接依頼

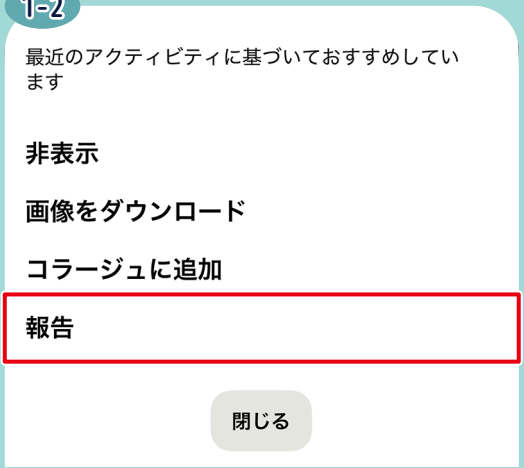
Pinterest のアカウントを持っている場合

1 削除依頼したい投稿の下にある「 ··· (その他のアクション)」から、「報告」を選択します。

1-1



1-2



2 「ピンを報告」ページで、「日本の法律違反」を選択します。

2

3 『フォームの利用』の手順３を参考に、必要な情報を入力し、送信します。

4 審査結果を待ちます。
Pinterest は、内容を審査し、コミュニティガイドラインに照らして削除の可否を判断します。

Loki Technology
5ちゃんねる

誹謗中傷の書き込みが、5ちゃんねるに投稿されているケースです。
掲載内容は、2025.12.19の情報を元にしています。

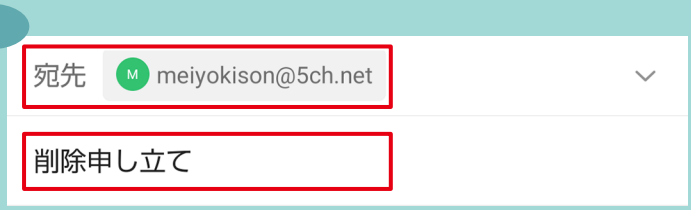
※Loki Technology（5ちゃんねる）は情報流通プラットフォーム対処法上の大規模プラットフォーム事業者ではありません。

※この依頼方法は、情報流通プラットフォーム対処法に基づく削除申出窓口に対する削除申出ではありません。

1 削除したい「書き込みのURL」と「レス番号」を正確に記録しておきます。

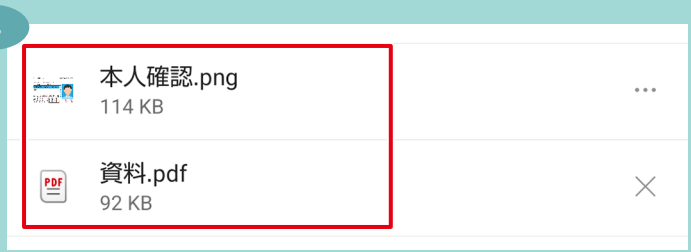
2 メールによる削除依頼には、申立人の「本人確認のための資料（運転免許証など）」を添付する必要があります。写真に撮るなどして、あらかじめ準備しておきます。

3 メールアプリでメールを新規作成し、
宛先に「meiyokison@5ch.net」、
件名に「削除申し立て」と入力します。



4 本人確認のための資料を添付します。

ヒント 削除依頼の理由を根拠づける資料（投稿された事実が真実ではないことを示す資料）などがある場合は、それも添付します。



5 本文に、「削除したい書き込みのURL」、「レス番号」、「名誉毀損に該当する具体的な理由」を記入し、メールを送信します。

本文の入力例

Loki Technology, Inc. 5 ちゃんねる担当者様

貴社が管理する「5 ちゃんねる」に投稿された書き込みが、私の名誉を著しく毀損しています。下記の当該書き込みを削除していただくよう要請します。

【当該書き込み情報】
・削除したい書き込みの URL：
https://XXXXX.5ch.net/test/read.cgi/XXXX/XXXXXX/0123456789
・レス番号：XX,XX,XXX

ヒント レス番号は半角数字で入力し、数字を区切るときは「,」（カンマ）を使いましょう

・名誉毀損に該当する具体的な理由：
当該スレッドには、「〇△□建設営業部の法務太郎は、社内不倫や横領がバレて懲戒解雇になった！！」という書き込みが複数あります。
これは、私の個人情報（氏名、勤務先企業名、所属部署など）が明示されているうえ、私の社会的評価を低下させる情報で、不法行為（民法 709 条）や名誉毀損罪（刑法 230 条）に当たると考えています。
この書き込みにより、私の信用や人間関係に深刻な影響が生じており、精神的苦痛も受けています。
速やかに、当該書き込み、もしくはスレッドの削除をお願いいたします。

法務太郎

6 5ちゃんねるからの返信を待ちます。
5ちゃんねるは、内容を審査し、削除ガイドラインや法令に照らして削除の可否を判断します。

SNSの多くには専用の削除依頼フォームが用意されていますが、一部の掲示板や個人のウェブサイトなどには、そうしたフォームがない場合があります。

本章では、そのような場合にメール等を送信して削除を依頼する方法を解説します。コピーして使用できる便利なメールテンプレート（Wordファイル「削除依頼メールテンプレート.docx」）も別添していますので、手順に沿ってご活用ください。

STEP 1 運営者の連絡先を探す

まずはサイト内をチェック

まずはサイト内をよく確認し、運営者の連絡先（メールアドレス）を探しましょう。「お問い合わせ」「運営者情報」「利用規約」といったリンク先に記載されていることが多いです。

見つからない場合は「WHOIS情報検索」

サイト内に連絡先が見つからない場合、「WHOIS（フーイズ）情報検索」というサービスを利用して、サイトのドメイン（●●.comなど）の登録者情報を調べることができる場合があります。

検索エンジンで「WHOIS 検索」と入力してサービスを探し、調べたいサイトのドメインを入力すると、登録者の氏名やメールアドレスなどが表示されることがあります。

※ただし、プライバシー保護サービスなどを利用して、情報が公開されていない場合もあります。

STEP 2 削除依頼メールを作成する

運営者の連絡先が確認できたら、いよいよ削除依頼メールを作成します。

前のページでご紹介した、別添のWordファイル「削除依頼メールテンプレート.docx」を開き、以下の項目を参考にしながら、ご自身の状況に合わせて内容を編集していきましょう。

テンプレートに記載する主な項目

メールを作成する際は、感情的にならず、必要な情報を正確に、分かりやすく記載することが大切です。別添のテンプレートには、主に以下の項目を記載する欄があります。

1. サイトやページのURL

どのサイトの、どのページにある書き込みなのかを正確に伝えます。

2. 権利を侵害している投稿の箇所

コメント番号や投稿日時など、具体的にどの投稿なのかを特定します。

3. 侵害された権利と削除を希望する理由

「名誉毀損に当たる」「プライバシーを侵害された」など、どの権利が侵害されたのか、そしてなぜそういえるのかを簡潔に説明します。テンプレート内には、この理由部分の文例も記載しています。

4. あなたの氏名・連絡先

運営者が返信するために必要です。

ご自身の状況を整理し、これらの情報を準備した上で、テンプレートを編集しましょう。

STEP 3 送信前に必ず確認！削除依頼のリスク

メールを送る前に、いくつか知っておくべきリスクがあります。状況によっては被害が拡大する可能性もあるため、慎重に判断してください。

リスク１ 火に油を注ぐ結果になることも

依頼が公開されることによって、一度は下火になっていた問題の投稿に再び注目が集まり、収まりがつかなくなってしまうことがあります（いわゆる「炎上」状態）。

興味本位の冷やかしや、あなたになりすました悪質な書き込みを誘発し、かえって被害が拡大してしまう恐れがあります。

リスク２ あなたの「削除依頼」そのものが公開される

掲示板によっては、削除依頼があったこと自体や、依頼の文章がそのまま公開される場合があります。

これは、サイトの運営方針として「透明性を保つ」などの理由から、全てのやり取りを公にしているケースがあるためです。

依頼文にあなたの氏名やメールアドレスを記載すると、依頼文の公開と同時に、そのままサイト上に掲載されてしまうケースもあります。

依頼文の中には、個人情報は記載しないようにしましょう。

後悔しないために、必ず誰かに相談を

では、どうすればよいのでしょうか。最も大切なのは、不安がある場合には一人で判断しないことです。

まずは、以下の行動を検討してください。

- **信頼できる人に相談する**
  保護者や先生など、信頼できる大人に状況を話し、客観的な意見をもらいましょう。
- **専門の相談窓口を利用する**
  もし自分で対応するのが少しでも不安なときは、ためらわずに法務局の人権相談窓口に連絡してください。法務局の職員や人権擁護委員が、あなたの状況に合った最善の方法を一緒に考えてくれます。

削除依頼メールの書き方のポイント

削除依頼メールを送る際は、冷静かつ丁寧な文面で、法的根拠を明示して伝えることが大切です。
以下のポイントを押さえながら、必要な情報を簡潔に説明しましょう。

件名：削除依頼（名誉毀損に該当する投稿）

件名に「**削除依頼**」と「**法的根拠**」をはっきり書く。

〇〇サイト運営者様

はじめまして。私は法務太郎と申します。
貴サイトにおいて、私の個人情報（氏名、勤務先企業名、所属部署など）を無断で掲載したうえで、「勤務先から懲戒処分を受けた」という私の社会的評価を低下させる情報が投稿されています。
これは事実無根であり、この投稿によって、私の信用や人間関係に深刻な影響が生じています。また、精神的苦痛も受けています。
速やかに、当該投稿の削除をお願いいたします。

冷静・丁寧な文面で、事実と被害の内容を簡潔に説明する。
感情的なメールを送ると、対応してもらえない可能性がある。

【法的根拠】
以下に該当すると考えています。
・民法 709 条、710 条（不法行為（名誉毀損））
社会的評価を低下させる虚偽の情報で、私の名誉を侵害し、精神的損害を与えているため、損害賠償請求等の対象となります。
・刑法 230 条（名誉毀損罪）
「懲戒処分を受けた」など、私の社会的評価を低下させる虚偽の情報を記載しています。

【該当ページ URL】 https://www.example.com/XXXXXXX.html

【依頼内容】
該当ページの削除、または該当投稿の削除をお願いいたします。

- **法的根拠**
- **該当ページのURL**
- **書き込みのレス番号**

などを必ず明記する。

【連絡先】
氏名：法務太郎
連絡先：t.homu@XXXXXX.com

連絡先を書く。
ただし、**個人情報は必要最小限にとどめる。**

法的根拠　その他のパターン

- **刑法 231 条（侮辱罪）**：私を侮辱する内容を記載しています。
- **民法 709 条（不法行為（プライバシー権の侵害））**：
  本人である私の同意なく個人情報を公開し、私生活の平穏を侵害しています。
- **民法 709 条（不法行為（肖像権の侵害））**：
  本人である私の同意なく、個人情報や私の写真・動画を公開し、私生活の平穏を侵害しています。

第6章 投稿者を特定し、損害賠償などを求めるには

投稿を削除するだけでなく、投稿した相手を特定して損害賠償を求めたい、謝罪してほしい…。

その場合には「発信者情報開示請求」という法的な手続きが必要です。

これは、SNS事業者やプロバイダ（インターネット接続業者）に対して、裁判所を通じて、投稿者の氏名、住所、メールアドレスなどの情報開示を求める手続きです。

発信者情報開示請求は、専門的な法律知識が必要なプロセスです。また、事業者に通信の記録が残っている期間が限られるため、できるだけ早期に行う必要もあります。まずは、弁護士に相談してみましょう。

弁護士への相談窓口：「法テラス」や弁護士会の法律相談センター

どのように弁護士へ相談すればよいか分からない場合は、「法テラス（日本司法支援センター）」や弁護士会の法律相談センターを利用する方法があります。

法テラスは、国によって設立された公的な機関です。問合せ内容に応じて、解決に役立つ法制度や相談窓口の情報を無料で案内してくれます。

まずは以下の窓口に問い合わせてみましょう。

法テラス・サポートダイヤル

電話番号 **0570-078374**（おなやみなし）
平日　午前９時～午後９時
土曜　午前９時～午後５時

ウェブサイト **https://www.houterasu.or.jp/**
チャットやメールでの相談も可能です（24時間受付）

弁護士会 ひまわり相談ネット（全国共通 相談予約窓口）

電話番号 **0570-783-110**（なやみひゃくとうばん）
電話で予約

ウェブサイト **https://www.soudan-yoyaku.jp/**
ネットで仮予約

法テラスでは、経済的に余裕のない方を対象に、無料の法律相談を行ったり、弁護士費用等の立替え制度を設けたりしています 。また、弁護士会においても、無料の法律相談を行っているところがあります。費用が心配な場合でも、まずは一度相談してみることが大切です。

一人で悩まないで。専門の相談窓口があります

削除依頼を自分で行うのが不安、どうしていいか分からない…。ネット上の被害に遭うと、精神的に追い詰められ、孤立しがちです。

そんなときは、一人で抱え込まずに専門の相談窓口に頼ることが、解決への何よりの第一歩です。

多くの公的な相談窓口は、無料で利用でき、あなたの秘密も固く守られます。安心して、あなたの言葉で、今の状況を話してみてください。

まず相談するなら：法務省 人権相談窓口

誹謗中傷やプライバシー侵害など、インターネット上の人権侵害について、まずどこに相談すればよいか迷ったら、こちらに連絡してみましょう。

みんなの人権110番（電話相談）

電話番号 **0570-003-110**（ゼロゼロみんなのひゃくとおばん） 平日 午前８時30分～午後５時15分

法務局の職員や人権擁護委員が、あなたの話を丁寧に聞き、どうすればよいかを一緒に考えてくれます。

インターネット人権相談受付窓口

ウェブサイト **https://www.jinken.go.jp/**

文章で相談したい、電話する時間がないという場合は、ウェブサイトの専用フォームから、24時間いつでも相談内容を送ることができます。

あなたの悩みに合わせて、相談先を選びましょう

相談窓口には、それぞれ専門分野があります。次のページの詳しい一覧を見る前に、あなたの今の状況に最も近いケースから、代表的な相談先を確認しておきましょう。

ケース1　身の危険を感じる・脅迫されている

すぐに警察へ相談を

投稿によってストーカー被害に遭うかもしれない、危害を加えるような脅しの言葉が書き込まれているなど、身の危険を感じる場合は、ためらわずに警察に相談してください。

相談窓口　サイバー犯罪相談窓口、
警察相談専用電話「**＃9110**」

※緊急の場合は110番通報をしてください。

ケース2　削除の方法について、具体的な助言がほしい

違法・有害情報相談センター（総務省）へ

「削除依頼の手順がよく分からない」「海外のサイトでのトラブルでどうすればいいのか分からない」など、削除依頼に関する具体的なアドバイスがほしい場合に頼りになります。

インターネットに関する専門知識を持つ相談員が対応します。

ケース3　損害賠償など、法的な手続きを考えたい

投稿者を特定したり、損害賠償を請求したりといった法的な手続きを検討している場合は、以下の窓口へ相談してみましょう。

法テラスでは、経済的に余裕のない方を対象に、無料の法律相談を行ったり、弁護士費用等の立替え制度を設けたりしています 。また、弁護士会においても、無料の法律相談を行っているところがあります。費用が心配な場合でも、まずは一度相談してみることが大切です。

法テラス・サポートダイヤル

電話番号　**0570-078374**（おなやみなし）
平日　午前９時～午後９時
土曜　午前９時～午後５時

ウェブサイト　https://www.houterasu.or.jp/
チャットやメールでの相談も可能です（24時間受付）。

弁護士会 ひまわり相談ネット（全国共通 相談予約窓口）

電話番号　**0570-783-110**（なやみひゃくとうばん）
（電話で予約）

ウェブサイト　https://www.soudan-yoyaku.jp/
（ネットで仮予約）

これらを含め、様々な相談先をまとめたのが次のページのフローチャートです。
あなたの状況に最も近いものから、相談先を探してみてください。

インターネット上の書き込みなどに関する相談・通報窓口のご案内

対面　電話　メール　チャット　SNS　左記マーク以外は各機関のWebフォームから相談

インターネット上の誹謗中傷やプライバシー侵害等のトラブルにあった

解決策について相談したい

悩みや不安について話をしたい

心のSOS　まもろうよこころ（厚生労働省）

www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro

生きるのがつらいほどの悩みや不安を抱えている方に対して、気軽に相談できる窓口を紹介しています。

インターネット上の違法・有害情報を見つけた

違法薬物の販売情報、違法なわいせつ画像、児童ポルノ、爆発物・銃砲等の製造、殺人や強盗等の犯罪行為の請負・仲介・誘引、自殺の誘引・勧誘などを通報したい

どうしたらよいか分からない

ネット上の書き込み・画像を削除したい

書き込んだ相手に損害賠償を求めたい

身の危険を感じている／脅迫されている・犯人の捜査、処罰を求めたい

弁護士または

法的トラブル解決のための「総合案内所」　法テラス

0570-078374　www.houterasu.or.jp

問合せ内容に応じて解決に役立つ法制度や相談窓口に関する情報を案内します。経済的に余裕のない方を対象に無料の法律相談や弁護士費用等を立て替える制度があります（要件確認あり）。

サイバー犯罪の情報提供、相談窓口

警察または居住地のサイバー犯罪相談窓口

www.npa.go.jp/cyber/soudan.html

ネットトラブルの専門家に相談したい

人権問題の専門機関に相談したい

プロバイダ等に削除を促してほしい（民間機関）

有害情報も通報したい（民間機関）

迅速な助言

違法・有害情報相談センター（総務省）

www.ihaho.jp

相談者自身で行う削除依頼の方法などを迅速にアドバイスします。インターネットに関する技術や制度等の専門知識や経験を有する相談員が、人権侵害に限らず、様々な事案に対して幅広にアドバイスします。

削除要請・助言

人権相談（法務省）

人権イメージキャラクター
人KENまもる君

0570-003-110
www.jinken.go.jp

相談者自身で行う削除依頼の方法などの助言に加え、法務局が事案に応じてプロバイダ等に対する削除要請※を行います。

※削除要請は専門的な知見を有する法務局が違法性を判断した上で行うものでありこの判断には時間を要する場合があります。

プロバイダへの連絡

誹謗中傷ホットライン

セーファーインターネット協会

www.saferinternet.or.jp/bullying/

インターネット上の誹謗中傷について連絡を受け付け、一定の基準に該当すると判断したものについては、国内外のプロバイダに各社の利用規約等に沿った対応を促す連絡を行います。

迅速な削除の要請

セーフライン

www.safe-line.jp

インターネット上の違法情報や有害情報の通報を受け付け、国内外のサイトへの削除の要請や、警察等への通報を行います。リベンジポルノの被害に遭われた方、いじめの動画像の通報も受け付けています。

サイトへの削除依頼

インターネット・ホットラインセンター（警察庁）

www.internethotline.jp

インターネット上の違法情報及び重要犯罪密接関連情報、自殺誘引等情報の通報を受け付け、ガイドラインに基づいて該当性の判断を行い、警察への情報提供とサイトへの削除依頼をします。

※上記機関以外に、一般的な情報セキュリティ（主にウイルスや不正アクセス）に関する技術的な相談に対してアドバイスを提供する窓口としてIPA「情報セキュリティ安心相談窓口」があります。
※上記のほか、学校や地方公共団体にある相談窓口も活用してください。

おわりに

手引きを最後までお読みいただき、ありがとうございます。

インターネット上での人権問題の概要から、権利侵害に当たる投稿や書き込みへの具体的な対処法、そして専門の相談窓口について解説しました。

インターネットは誰もが自由に表現できる便利な空間ですが、同時に、一人ひとりの人権が尊重されなければならない場所でもあります。
万が一、誹謗中傷やプライバシー侵害などの問題に直面した際に、この手引きで紹介した知識や情報が、あなたが「最初の一歩」を踏み出すための力になれば幸いです。

誰もが安心して利用できるインターネット社会の実現に向けて、この一冊が広く活用されることを願っています。

企画：法務省人権擁護局　https://www.moj.go.jp/JINKEN/
監修：最所 義一（弁護士法人港国際法律事務所湘南平塚事務所所長弁護士）
制作：公益財団法人人権教育啓発推進センター
〒105-0012　東京都港区芝大門 2-10-12　KDX 芝大門ビル 4F
TEL 03-5777-1802（代表）／ FAX 03-5777-1803
ウェブサイト　http://www.jinken.or.jp
令和８（2026）年２月