

ネットで 誹謗中傷を受けたとき

記録の残し方、投稿を消してもらう方法、投稿者を特定するしくみ、お金の請求と刑事の手続、相談先を示します

違法・有害情報相談センター
の相談件数

6,715

件（令和7年度）

うち、名誉や信用を
おとしめる情報（誹謗中傷など）

4,067

件（60.6%。複数回答）

法務局が救済手続を始めた
ネット上の人権侵害

1,569

件（令和7年）

図1 ネットの誹謗中傷の相談。出典：総務省「令和7年度 インターネット上の違法・有害情報対応 相談業務等の請負 報告書（概要版）」、
法務省人権擁護局「令和7年における『人権侵犯事件』の状況について」

いちばん先に

- ① 反論しない・言い返さない（やりとりが広がり、あなたの書き込みも問題にされかねない）
- ② 消される前に、URL・日時が分かる形で記録を残す
- ③ 投稿者を特定したいなら急ぐ。手がかりになる通信の記録（ログ）は、数か月で消えることがある

この冊子は法律の一般的な解説であり、あなたの事件についての判断ではありません。| 編集・発行：あなたの委員会 2026年9月

あなたの状況は、どれ？

ひとことで

したいことは、たいてい「消してほしい」「だれが書いたか知りたい」「責任を取らせたい」のどれかです。
どれを選ぶかで、使う手続と急ぐ度合いが変わります。

こんなとき	大事なこと	ページ
書き込みを見つけたばかり	反論せず、まず記録を残す	3
とにかく消してほしい	サイトの窓口へ削除を依頼する。法務局などの 助けも	4
大きなSNSに書かれた	大規模なプラットフォームには、対応の義務が ある	5
だれが書いたのか知りたい	発信者情報の開示。ログが消える前に	6
慰謝料を請求したい	損害賠償。時効は3年	7
警察に届けて処罰を求めたい	名誉毀損・侮辱は告訴が必要。期限は6か月	8
「意見照会書」が届いた（書いた側とされ た）	期限までに、同意するかどうかを答える	9

3つの道を、ひと目で

① 消す(削除)

サイトの窓口に依頼する
裁判所の仮処分という方法も

② 特定する(開示)

投稿者の氏名・住所などを
開示してもらう

③ 責任を問う

民事:損害賠償
刑事:告訴

図2 ネットの誹謗中傷への3つの道(③には、ふつう②で相手が分かっていることが必要)

まず、記録を残す

ひとことで

投稿は、消されたり書き換えられたりします。どこに・いつ・だれが・何を書いたかが分かる形で、すぐに保存します。

#	残すもの	取り方のこつ
1	投稿のURL	サイトのトップではなく、 その投稿そのもののURL 。SNSなら投稿ごとの「リンクをコピー」を使う
2	画面の保存（スクリーンショット）	URL、投稿の日時、投稿者のアカウント名・ID、本文が 1枚に入るように 。パソコンなら印刷やPDF保存も
3	前後の流れ	返信や引用のつながり、同じ人のほかの投稿。だれのことを書いたか分かる部分も
4	保存した日時	いつ見て、いつ保存したかをメモする
5	被害の様子	仕事や生活への影響、通院した記録、心の変化の日記

警察庁は、相談のときに、サイトの表示画面を印刷し、サイトの名前、URL、書き込んだ人、書き込みの日時、内容などを記録して持参するよう案内しています。

反論・応酬をしない理由

言い返すと、書き込みが増え、人目にふれる範囲が広がります。あなたの返信が、今度はあなたへの削除依頼や請求の材料にされることもあります。相手に「訴える」と伝えたと、投稿やアカウントを消されて、記録が取れなくなることもあります。

スマートフォンの画面の保存では、URLが見えないことがあります。その場合は、URLを別にメモして、画面の保存と組にしておきます。

消してほしい:削除の依頼

ひとことで

まず、書き込まれたサイトの管理者に、削除を依頼します。方法が分からなければ、無料の相談窓口が手伝ってくれます。

自分で依頼する

- 多くのSNS・掲示板には、権利侵害を申し出る専用のフォーム（報告・通報の窓口）がある。本人か代理人（未成年なら保護者、弁護士）が依頼できる。
- どの投稿が、あなたのどの権利（名誉、プライバシーなど）を、なぜ侵害しているかを具体的に書く。
- 専用のフォームがないサイトには、業界の団体が作った書式（送信防止措置依頼書）を使う方法もある（総務省の案内）。

手伝ってくれる窓口（無料）

窓口	できること
違法・有害情報相談センター（総務省支援事業）	削除依頼の方法などを助言する。Webフォームからの相談のみ。 削除の代行はしない
法務局（法務省の人権相談）	削除依頼の方法を助言する。人権侵害にあたると判断した情報は、法務局がプロバイダなどに削除を要請する
誹謗中傷ホットライン（セーファーインターネット協会）	本人などから連絡を受け、サイトに、利用規約に沿った削除などの対応を促す通知を送る

サイトが応じないとき

弁護士に頼んで、裁判所に削除の仮処分（急ぎの手続）を申し立てる方法があります。削除とあわせて投稿者の特定もしたいときは、消える前に記録を残し、特定の手続（6ページ）も同時に考えます。

大きなSNSには、対応の義務がある

ひとことで

2025年4月1日から、法律の名前が「情報流通プラットフォーム対処法」に変わりました。国が指定した大規模なプラットフォームは、削除の申出に、原則7日以内に答える義務があります。

旧「プロバイダ責任制限法」が改正され、2025年4月1日に施行されました。正式な名前は「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」です。総務大臣は、利用者の多いサービスの事業者を「大規模特定電気通信役務提供者」に指定します(20条)。2025年4月30日には、Google、LINEヤフー、Meta、TikTok、Xの運営会社などが指定されました。

大規模なプラットフォームの義務	中身(条文)
申出の窓口を公表	権利を侵害された人が、削除を申し出る方法を定めて公表する(22条)
調べる	申出があったら、遅滞なく必要な調査をする(23条)。専門的な判断のための「侵害情報調査専門員」を置く(24条)
結果を知らせる	削除したか、しなかったか(しないときは理由も)を、申出を受けた日から 7日以内 に申出者に知らせる(25条1項、施行規則16条)
削除の基準を公表	どんな投稿を消すかの基準を定めて公表し、それによって対応する(26条)

申出



投稿者の意見を聴くとき、専門員に調べさせるときなどは、判断のあと遅滞なく通知すればよい(25条2項)

図3 大規模なプラットフォームへの削除の申出と通知

申出は、各サービスが公表している方法(フォームなど)で行います。どのサービスが指定されているかは、総務省の発表で確かめられます。

だれが書いたか知りたい:発信者情報の開示

ひとことで

匿名の投稿者は、裁判所の「発信者情報開示命令」の手続で特定をめざします。手がかりの通信記録（ログ）は数か月で消えることがあるので、早く弁護士に相談を。

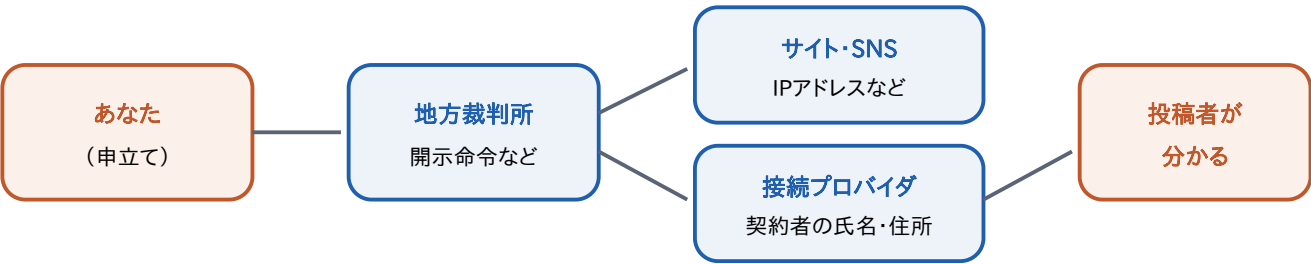


図4 投稿者を特定するまで（ふつうは、サイトと接続プロバイダの2か所から情報を得る）

しくみ	中身(情報流通プラットフォーム対処法)
開示の条件	投稿であなたの権利が侵害されたことが 明らか で、損害賠償の請求のためなど、開示を受ける 正当な理由 があること(5条1項)
発信者情報開示命令	地方裁判所が、決定で、サイトや接続プロバイダに開示を命じる(8条)。1つの手続で進められる。東京地裁・大阪地裁にも申し立てられる(10条3項)
提供命令	サイトに、接続プロバイダの名前などをあなたに知らせよう命じる(15条)
消去禁止命令	手続の間、ログを消さないよう命じる(16条)
不服があるとき	決定の告知から1か月以内に、異議の訴え(14条)

ログは、いつまで残るか

通信記録の保存期間は法律で決まっておらず、事業者によって違います。総務省は2025年9月、「少なくとも3～6か月程度」保存することが望ましいとして、事業者の団体に要請しました。保存期間が過ぎて開示を受けられない例が相当数あると報告されています。

お金を請求する: 損害賠償

ひとことで

名誉やプライバシーを傷つけられたら、投稿者に損害賠償（慰謝料など）を請求することができます。時効は、損害と相手を知った時から3年です。

請求できるもの	根拠と中身
損害賠償	故意や過失で他人の権利や法律上保護される利益を侵害した者は、賠償する責任を負う（民法709条）
慰謝料（心の苦痛）	名誉などを侵害した場合、財産以外の損害も賠償しなければならない（民法710条）
名誉を回復する処分	名誉毀損では、裁判所は、損害賠償に代えて、またはあわせて、謝罪広告など名誉を回復するのに適当な処分を命じることができる（民法723条）

期限（民法724条）

損害と投稿者を知った時



投稿の時から20年でも、請求できなくなる。投稿者が分からないうちは、3年の数え始めにならない。

図5 損害賠償の請求の期限

- どんな書き込みが違法になるかは、内容や文脈、相手がだれかで変わる。たとえば、公共の利害に関する事実で、公益を図る目的があり、真実であると証明されると、責任を負わないことがある。
- 請求の流れは、心づう、特定（6ページ）→ 内容証明郵便などで請求・交渉 → まとまらなければ訴訟。
- 特定の手続と訴訟には、弁護士費用がかかる。見通しと費用を、はじめに弁護士に確かめる。お金に余裕がなければ、法テラスの無料相談と費用の立替えを使える場合がある。

処罰を求める:名誉毀損罪・侮辱罪

ひとことで

名誉毀損罪と侮辱罪は、被害者の告訴がないと起訴されません。告訴は、犯人を知った日から6か月以内に。

罪	どんなとき	刑(刑法)
名誉毀損	公然と事実を示して、人の名誉を傷つけた。事実が本当かうそかを問わない	3年以下の拘禁刑または50万円以下の罰金(230条1項)
侮辱	事実を示さなくても、公然と人を侮辱した(「バカ」「気持ち悪い」など、軽蔑を示す)	1年以下の拘禁刑もしくは30万円以下の罰金、または拘留もしくは科料(231条)

- 侮辱罪は2022年に重くなった。それまでは「拘留または科料」だけだったが、2022年7月7日から懲役・禁錮・罰金加わった(その後の行為から適用)。公訴時効も1年から3年になった(法務省)。懲役・禁錮は2025年6月1日から拘禁刑にまとめられた。
- 名誉毀損でも、公共の利害に関する事実で、目的がもっぱら公益のためで、真実だと証明されたときは、罰しない(230条の2)。
- 親告罪:告訴がなければ起訴できない(232条1項)。告訴は、犯人を知った日から6か月を過ぎるとできない(刑事訴訟法235条)。

警察に相談するとき

- 最寄りの警察署に、事前に電話で日時を決めてから行くとスムーズ(警察庁の案内)。記録(3ページ)を印刷して持っていく。
- 急ぎでない相談は、警察相談専用電話 #9110 でも。脅迫や、家や職場への押しかけの予告など、身の危険があるときは110番。
- インターネットからは、警察庁の「サイバー事案に関する相談窓口」で、都道府県警察を選んで相談できる。

「書いた側」とされたとき:意見照会

ひとことで

プロバイダから「意見照会書」が届いたら、放っておかず、期限までに答えます。開示に同意するかどうか、同意しないならその理由を書きます。

届くもの	どういうものか
発信者情報開示の意見照会	開示の請求を受けたプロバイダは、原則として、開示に応じるかどうかについて投稿者の意見（応じるべきでないなら、その理由も）を聴かなければならない（情報流通プラットフォーム対処法6条1項）
開示命令が出た旨の通知	開示に反対した投稿者には、開示命令が出たことが通知される（6条2項）
削除についての照会	サイトが投稿を削除してよいか投稿者に尋ね、7日たっても反対の申出がなければ、サイトは削除しても投稿者への責任を負わない（3条2項2号）

届いたら、すること

1. 回答の期限、どの投稿のことか、請求している人の言い分を確かめる。
2. 本当に自分の投稿か、投稿の日時・内容を思い出して、記録を残す。投稿を消しても、ことが終わるわけではない。
3. 同意するか、しないか。しないなら、その理由（書いた内容が事実である、公共の利害に関する、意見・論評の範囲である、など）を具体的に書く。
4. 相手に直接連絡したり、さらに書き込んだりしない。
5. 回答の前に、弁護士に相談する。開示されると、損害賠償を請求されることがある。

書く前に、ひと呼吸

人の投稿の引用や転載（リポスト）も、内容によっては責任を問われることがあります。怒りにまかせて書いた言葉は、消しても記録に残ることがあります。

残すもの・相談で伝えること

ひとことで

投稿の記録、被害の記録、これまでにしたことこの3つがあれば、相談先はすぐに道を選べます。

分類	残すもの
投稿	投稿ごとのURL、画面の保存（URL・日時・アカウント名・本文が入ったもの）、前後の流れ、保存した日時。一覧にして、日付順に並べる
被害	仕事・学校・生活への影響、通院の記録や診断書、失った取引や収入が分かるもの
したこと	削除の依頼の日時と内容、サイトからの返事、相談した窓口と言われたこと
届いたもの	意見照会書、裁判所の書面、内容証明郵便。届いた日と封筒も

3分で伝える型

1. どこに、いつから、何を書かれているか（「SNSに、先月から、私の実名で『詐欺師』と」）
2. どれくらい広がっているか（投稿の数、表示・拡散の数、書いている人は1人か複数か）
3. いちばん望むこと（消したい、だれか知りたい、謝らせたい・賠償させたい、処罰を求めたい）
4. いちばん古い投稿の日付（ログの保存と、告訴の期限に関わる）

なぜ記録が大事なのか

開示の手続でも、損害賠償の裁判でも、権利が侵害されたことを示すのは、あなたの側です。消えた投稿は、あとから示せません。

後処理は専門家に任せて、あなたは、あなたの生活を。

相談先とリンク



違法・有害情報相談センター（削除依頼の方法などの相談）

総務省支援事業
<https://ihaho.jp/>



誹謗中傷ホットライン

セーファーインターネット協会
<https://www.saferinternet.or.jp/bullying/>



インターネット人権相談受付窓口

法務省
<https://www.jinken.go.jp/>



インターネット上の人権侵害をなくしましょう

法務省
<https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken88.html>



インターネット上の誹謗中傷等への対応

警察庁
<https://www.npa.go.jp/bureau/cyber/countermeasures/defamation.html>



サイバー事案に関する相談窓口

警察庁
<https://www.npa.go.jp/bureau/cyber/soudan.html>



インターネット上の違法・有害情報に関してお困りの方へ

総務省
https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/joho_tusin/d_syohi/ihoyugai_02.html



法テラス（日本司法支援センター）

法テラス
<https://www.houterasu.or.jp/>

困りごとシリーズ インターネット・誹謗中傷（分野の冊子） ネットで誹謗中傷を受けたとき | 編集・発行：あなたの委員会 | 2026年9月

統計の出典：総務省「令和7年度 インターネット上の違法・有害情報対応 相談業務等の請負 報告書（概要版）」（相談件数は作業件数）、法務省人権擁護局「令和7年における『人権侵犯事件』の状況について（概要）」。電話：みんなの人権110番 0570-003-110、法テラス・サポートダイヤル 0570-078374、警察相談専用電話 #9110。条文・リンクは2026年9月26日に確認。

この冊子は法律の一般的な解説であり、あなたの事件についての判断ではありません。