

# インターネット上の誹謗中傷に関する相談窓口のご案内

インターネットの書き込みにより、誹謗中傷などの被害にあわれた場合

解決策について相談したい

悩みや不安を聞いてほしい

「まもろうよ ころろ」(厚生労働省)

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro>

◎ **悩みや不安を抱えて困っている方**に対して、気軽に相談できる窓口を紹介しています。電話、メール、チャット、SNSなど、**様々な方法による相談**が可能です。

・ 解決策がわからない  
・ 書き込みを削除したい

書き込んだ人に  
賠償等を求めたい

・ 身の危険を感じる  
・ 犯人を処罰してほしい

弁護士に相談  
または 法テラス

<https://www.houterasu.or.jp>

最寄りの警察署や都道府県警察  
本部のサイバー犯罪相談窓口

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

・ まずアドバイスがほしい  
・ 自分で迅速に削除依頼したい

・ 自分で削除依頼できない  
・ 自分の代わりに削除要請してほしい

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

国の機関に  
相談したい

民間機関に  
相談したい

「違法・有害情報相談センター」  
(総務省)



<https://www.ihaho.jp>

迅速な助言

- ◎ 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**が対応
- ◎ 人権侵害に限らず、様々な事案に対して**幅広いアドバイスが可能**
- ◎ インターネットで相談の受付や相談のやりとりを行います。

※削除要請ではなくアドバイスを行う相談窓口です

「人権相談」  
(法務省)



<https://www.jinken.go.jp>

「みんなの人権110番」  
0570-003-110

削除要請・助言

- ◎ 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、**専門的知見を有する法務局**が**違法性を判断**した上で行います。
- ◎ 全国の法務局における面談のほか、電話やインターネットでも相談を行います(外国語にも対応)。

※違法性の判断に時間を要する場合があります

「誹謗中傷ホットライン」  
(セーフターインターネット協会)



<https://www.saferinternet.or.jp/bullying>

プロバイダへの連絡

- ◎ 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。
- ◎ **インターネット企業有志によって運営**されるセーフターインターネット協会(SIA)が運営しています。
- ◎ インターネットで連絡を受け付し、やりとりはメールで行います。

※プロバイダへの連絡を行わない場合もあります

※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。