

寄稿

インターネットと人権

～責任ある情報発信のために～

おやこねっとLabo

公益財団法人 人権教育啓発推進センター 特任講師

石川 千明さん



インターネット上のトラブル事例について

インターネットと人権

～責任ある情報発信のために～

インターネットやSNS^{※1}は私たちの生活にすっかり溶け込みました。情報を得る、意見を伝える、誰かとつながる、消費行動など、そうした行為は、今や特別なものではなく、日常の一部になっています。

一方で、インターネット上の言葉によつて、誰かの心が深く傷つき、眠れなくなったり、学校や職場に行けな

おやこねっとLabo代表
公益財団法人
人権教育啓発推進センター 特任講師



いしかわ ちか
石川 千明

くなったりする人がいます。中には、追い詰められた末に、取り返しのない深刻な選択に至ってしまうケースもあります。

画面の向こうにいる相手の表情や声が見えないからこそ、私たちは言葉の重さに気づきにくくなりがちです。独り言のつもりで書いた言葉が、実は不特定多数、時には世界中に向けて発信されている。それがインターネット時代の大きな特徴です。

2025年6月に閣議決定された法務省の「人権教育・啓発に関する基本計画(第二次)^{※2}」(以下、「基本計画」といいます。)では、こうした状況を踏まえ、「インターネット上の人権侵害」を課題横断的な重要テーマと

して位置づけています。そして、誰もがインターネット上で被害者にも加害者にもならないために、「責任ある情報発信」という観点からの教育・啓発を、これまで以上に強化していく必要があると示されています。

ここで大切になりたいのは、「正しいか、間違っているか」だけでなく、「その言葉が、人の心にどのように届くのか」という視点です。インターネット上の人権の問題は、知識やルールだけの問題ではなく、私たち一人ひとりの心のあり方とも深く結びついています。

「責任ある情報発信」とは何か 理念としての「責任ある情報発信」

「責任ある情報発信」とは、難しい専門用語や特別な能力のことではありません。自分の言葉が、誰かの心に触れるものであると想像することから始まります。

私たちは誰でも、疲れていたり、怒っていたり、不安を抱えているときに、つい、きつい言葉を投げつけてしまいがちです。インターネットは、そうした気持ちを、いつでもすぐに外に出せてしまう場所です。しかし、その一言が、時に目に見えない「刃」となつて、受け取った人の心を深く傷つけてしまうこともあります。また、発信した言葉が、長い間インターネット上に残り続けてしまうこともあります。

基本計画では、基本的人権を尊重

する理念を理解するとともに、自己の権利を行使する際には、他者の人権も尊重する責任を自覚することの重要性が示されています。

インターネット上での発信も同じです。「表現の自由」は誰にも認められた大切な権利ですが、それは誰かを傷つけてもよいという自由ではありません。

責任ある情報発信とは、『この言葉向けられたら、人はどう感じるだろう』と、二度立ち止まって考えることです。その小さな想像力が、誹謗中傷や分断を防ぐ力になります。

実践としての「責任ある情報発信」

では、日常生活の中で、どのような点に気をつければよいのでしょうか。

☑言葉の受け手を想像すること

冗談のつもりで書いた言葉や、軽い気持ちでのコメントが、誰かを深く傷つけてしまうことがあります。画面の向こうにいるのは、学校の友達かもしれません。同じ地域で暮らす隣人かもしれません。相手の立場を思い浮かべる想像力が、何より大切です。

☑情報の真偽を確かめること

刺激的な見出しや感情をあおる投稿ほど、事実と異なる情報が含まれていることがあります。「本当だろうか」「出所はどこだろうか」「書いている人は信頼できるだろうか」と、一度立ち止まって考える必要があります。

☑「拡散しない」という選択も責任であること

誤った情報や誹謗中傷を含む内容については、「広めない」という判断も、責任ある行動の一つです。自分が直接書いた言葉でなくても、シェアや「いいね」によって情報は広がっていきます。沈黙や立ち止まることも、大切な選択の一つなのです。

アンコンシャス・バイアスとインターネット上の人権侵害

インターネット上の誹謗中傷や差別的な表現の背景には、「アンコンシャス・バイアス(無意識の偏見)」が関係していることがあります。これは、私たちが気づかないうちに身につけてきた思い込みや先入観のことです。

例えば、特定の人たちをひどくくりにして評価したり、「普通はこうあるべきだ」という決めつけに基づいた表現は、発信した側に悪意がなくても、受け取った人にとっては差別や排除と感じられることがあります。インターネットは、こうした無意識の偏見が広がりやすい環境でもあります。責任ある情報発信とは、自分の中にも、こうした思い込みがあるかもしれないと気づき、「この表現は誰かを傷つけていないだろうか」「特定の人を遠ざけてしまっていないだろうか」と、立ち止まって考えることでもあります。その積み重ねが、互いの違いを認め合い、共に生きる社会をつくるための大切な一歩になります。

子どもたちを取り巻くインターネットと大人の役割

子どもたちにとってインターネットは、学びや交流の場である一方で、誹謗中傷や仲間外れ、過度な比較、依存、性被害などによって、心や身体を傷つけてしまう出来事が起こりやすい場にもなっています。身近で便利な存在だからこそ、影響も大きくなりがちです。

基本計画においても、子どもの発達段階に応じた人権教育・啓発の重要性が指摘されています。

GIGAスクール構想^{※3}が始まって5年が経過し、子どもたちのインターネット利用は、学校だけでなく家庭や日常生活の中にも広がっています。こうした中で大切なのは、「危ないから使わせない」という考え方はなく、どう使えば人や自分自身を大切にできるのかを、生活の中で一緒に考えていくことです。

特に重要なのは、困ったときに相談できる、頼れる大人が身近にいることです。家庭や学校、地域で大人が子どもと丁寧に向き合い、「何かあったら話していい」と思える関係を日頃から築いておくことが、子どもを守る大きな力になります。

また、大人自身が、他者への思いやりをもって情報発信する姿を見せることも欠かせません。子どもは、大人の言動をよく見ています。地域全体で子どもを支え、共に学び合う姿勢が、次の世代の人権感覚を育てていくのです。

市民一人ひとりの行動が、共生社会をつくる

インターネット上の人権侵害は、特別な誰かが引き起こす問題ではありません。多くの場合、「悪意」よりも、「想像できなかった」「深く考えなかった」という、私たちの心のすき間から生まれます。

だからこそ大切なのは、完璧な知識を身につけることよりも、人を思いやるうとする気持ちです。間違えなまったかもしれないと気づけること。強い言葉で勝つことよりも、相手の立場に思いを寄せること。その一つひとつの積み重ねが、人権を守る力になります。

大阪市が進める人権行政^{※4}は、市民同士が互いを尊重し、支え合いながら暮らす社会を目指しています。インターネットの世界も、現実の社会と切り離された場所ではありません。画面の向こうにいるのは、同じまちで生活し、悩み、笑いながら日々を過ごしている、一人の市民です。

「少し待つてから送る」「今日は書かない」「やさしい言葉に言い換える」。そうした小さな選択が、誰かの心を守り、社会の空気を少しずつ変えていきます。

インターネットが、人を傷つける道具ではなく、思いやりや理解を届ける場となるように。市民一人ひとりの心ある発信が、誰もが安心して暮らせる共生社会をつくっていくのです。

いしかわ ちあき
石川 千明

おやこねっとLabo 代表
情報モラル教育アドバイザー

奈良県在住。大手ゲーム会社で企画制作を担当。退職後web企画デザイン制作、コンサルタントとして活動。2001年いこま育児ネット設立し子育て支援活動開始、2008年より自治体、学校等でICT支援活動を行う。2011年より情報モラル教育を推進「どなたにもわかりやすく」をモットーに誰もがネットで被害者にも加害者にもならないための情報モラル、人権講座を実施している。

おやこねっとLabo代表、
(公財)人権教育啓発推進センター特任講師、
テックコーチ、眠育シニアアドバイザー、防災士
公式サイト <https://www.j-moral.com/>



※1 SNS(エスエヌエス)とは、Social Networking Service(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)の略。インターネット上で人々がつながり、文字・写真・動画等を共有しながらコミュニケーションするサービスのこと。LINE、X(旧Twitter)、Instagram、Facebook、TikTokなど

※2 法務省の「人権教育・啓発に関する基本計画(第二次)」
<https://www.moj.go.jp/JINKEN/JINKEN83/jinken83.html>



※3 教育の情報化・GIGAスクール構想の推進
https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/zyouhou/index.htm



※4 「大阪市人権行政推進計画～人権ナビゲーション～」
<https://www.city.osaka.lg.jp/shimin/page/0000018502.html>



インターネット上のトラブル事例について

SNSやネット掲示板は、今やコミュニケーションのために欠かせないツールとなっています。しかし、その便利さにより、事件や犯罪に巻き込まれるきっかけとなったり、誹謗中傷やいじめを引き起こす原因となることがあり、また自分では気付かぬうちに誰かを傷つけてしまっている可能性もあります。

ネット上でのやりとりでは、細心の注意と相手への思いやりを持つことを忘れないようにしましょう。



大阪市人権啓発
マスコットキャラクター
「にっこりな」

1. 意外と難しい!! 文字だけのコミュニケーション

発見と問題解決の鍵となります。

これらのトラブルは、いずれも人目につきにくく、発見が遅れがちです。身近な人が普段と様子が違う等、変化や違和感を感じ取ることが、早期発見と問題解決の鍵となります。

あなたの身近な人は大丈夫?

トラブルにならない対応

誤解を与えないために

記号、絵文字等をうまく使って、気持ちを正しく伝えましょう。

速くて複雑な会話だから

流れに乗ることも大切だけれど、送る前に“ちょっと見直す”ことを習慣にしましょう。

ムカッ! イラッ! したら

嫌な気持ちになってもすぐに反応せず、落ち着いてから投稿しましょう。

ちょっとした誤解がトラブルに SNS 等のアプリでメンバー以外が閲覧できないグループ機能は、仲間同士の会話が盛り上がる場所ですが、些細なことで誤解や感情の行き違いが生じやすいのが特徴です。何気ない一言がきっかけで雰囲気が変わり、一人を多数で追い詰めたり、無視したり、いじめや嫌がらせ目的の画像等を共有したり、グループから外す(新たなグループを作って会話を移す場合も含む)等の嫌がらせも起きています。

2. 理解ある人は、もしかして悪い人? 見える情報だけで相手を判別するのは不可能

行いましょう。

このような被害を防ぐためには、あらかじめ注意を払うことが大切です。興味・関心を自分に合わせて親しげに近づいてくる人物がいることを忘れず、警戒心を持ってやりとりを行います。

ネット上での友達は、同じ趣味や共通の話題で楽しく会話できることもありますが、もしも相手が悪意のある人物で、共通の話題を利用し近づいてきている場合、応じてしまうことで、やりとりした内容が脅し等に利用されてしまう可能性があります。

ネット上でつながった人は本当に友達?

NGなコト

- 自分と判断できる情報を出さない
- 画像等を載せるのは危険
- 直接本人に会わない ect...



3. 実世界と同じく法律があり、モラルも重要

ネット上での書き込みは、拡散されれば完全に消すことは困難であるため、書き込む際には、よく考えてから投稿することを心がけましょう。



軽はずみな書き込みで訴訟・賠償責任に…
何気なく投稿した写真や動画が拡散されて、大きな騒動に発展することがあります。悪ふざけや誰かを傷つけるような投稿は絶対にやめましょう。
書き込んだ内容が、誹謗中傷や名誉棄損に該当すると考えられる場合には、開示請求により個人を特定され、相手から訴訟をおこされる可能性もあります。

SNSなどで誹謗中傷の被害にあってしまったら…

SNS上で言い争ってしまうと、さらに事態が悪化してしまう可能性があります。ネット上でトラブルが起きたら、信頼できる人や専門相談機関に相談する等、冷静な対処を心がけてください。

できることからやってみましょう

- ① ミュートやブロックなどの機能で距離を置く
- ② 信頼できる機関に相談する
- ③ 人権侵害情報の削除を依頼

インターネット上のトラブル等に関する相談窓口

人権啓発・相談センター専門相談員による相談

人権啓発・相談センターでは、インターネット上で誹謗中傷などの人権侵害に遭われた方からの相談をお受けし、専門相談員が解決に向けたアドバイスを行うほか、相談内容により法的な観点からの助言が必要な場合には、専門相談員が同行し、弁護士相談を受けていただけます。

☎ **06-6532-7830** なやみゼロ FAX **06-6531-0666**

✉ **7830@osaka-jinken.net**

ポータルサイトはこちら



相談時間 月曜日～金曜日 午前9時～午後9時
日曜日、祝日 午前9時～午後5時30分

※相談受付は終了時刻の30分前まで ※土曜日、年末年始と施設点検日を除く

※メール・FAX・手紙による相談は常時受付

詳しくは、大阪市ホームページをご覧ください。 <https://www.city.osaka.lg.jp/shimin/page/0000598168.html>

大阪府インターネット誹謗中傷・トラブル相談窓口「ネットハーモニー」

インターネット上の誹謗中傷やトラブルに関して幅広く相談を受け付ける窓口です。相談はLINE、電話で簡単にできます。ひとりで悩まず、まずはご相談ください!

大阪府インターネット誹謗中傷・トラブル相談窓口



☎ **06-6760-4013** FAX **06-6760-4014**

相談時間 月曜日～土曜日 午後4時～午後10時
第2日曜日 午後1時～午後6時

※相談受付は終了時刻の30分前まで ※祝日・年末年始は除く

※メール・FAX・手紙による相談は常時受付

詳しくは、ホームページをご覧ください。 <https://net-harmony.pref.osaka.lg.jp>

LINE相談はこちら

ポータルサイトはこちら



令和
7年度

人権啓発キャッチコピー入選作品を ご紹介します!

大阪市長賞

人権問題の各テーマに沿ったキャッチコピーを令和7年7月から9月にかけて募集したところ、3,648作品のご応募をいただきました。

その中から入選作品の一部をご紹介します。

小学生(低学年)の部

いのうえ あずみ
井上 歩澄さん

いうまえに かくまえに かんがえられる人になりたいな

小学生(高学年)の部

うちだ あさひ
内田 陽さん

「ここどうぞ。」笑顔ひろがるゆずりあい

中学生の部

くれりゆうせい
呉 竜星さん

画面の向こうにも、"心"がある

高校生の部

ぼんどう ちわ
坂東 千和さん

優しさは めぐりめぐって かえされる

一般の部

マックスまささん

地域とか 家柄ではなく 人柄を



その他の入選作品については、
大阪市ホームページを
ご覧ください。



大阪市人権啓発・相談センターでは、 様々な啓発事業を実施しています。

人権啓発・相談センターでは、小学生の皆さんにも参加していただける啓発イベントを実施しています。来年度はお友達とお誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。



とどけよう!ハート&パス 「こども人権サッカー教室」& 「スタジアム人権啓発イベント」

令和7年10月25日(土曜日)に、大阪市、大阪法務局、大阪第一人権擁護委員協議会とJリーグセレッソ大阪が連携・協力し、とどけよう!ハート&パス「こども人権サッカー教室」&「スタジアム人権啓発イベント」を開催しました。



イベント こども人権サッカー教室

フットサルパーク長居で開催した「こども人権サッカー教室」では、小学1年生から5年生13名が参加し、まずは「こどもじんけんクイズ」に挑戦しました。

人権擁護委員の皆さんとともに人権に関する様々なクイズに真剣に回答していました。続いて、セレッソ大阪コーチの指導のもとサッカーの練習を行い、プレーを通して仲間を大切にする思いやりのこころの大切さなどについて学んでいただきました。

イベント スタジアム人権啓発イベント

ヨドコウ桜スタジアムで行われた「セレッソ大阪VS川崎フロンターレ」の試合において、サッカー観戦に来られた皆さんに人権について考えていただくことを目的とした人権啓発イベントを実施しました。

当日は、観戦者に「いじめNO!! 啓発クリアファイル」の配布を行い、ピッチにおいては「みんなで人権サポーターになろう」と呼びかける「人権サポーター宣言」や、観戦者が見守る中、小学生と人権擁護委員の皆さんが中心となって人権啓発横断幕を掲げてピッチを周回するなどの啓発活動を行いました。



人権啓発DVDを貸し出しています



大阪市人権啓発・相談センターでは、さまざまな人権問題に関するDVDの貸し出しを行っています。
職場や地域・グループ等での学習会にぜひご活用ください！
また、法務省作成の啓発動画も併せてご活用ください。

詳しくは法務省のホームページをご覧ください。



ドラマやアニメーションを使った

こども向けDVDもご用意しています。

中学生以下のみなさんにも人権をわかりやすく学んでいただけるよう、ドラマやアニメーションを使って親しみやすく作られた作品もご用意していますので、イベントを企画する際にもぜひご利用ください。

詳しくはホームページをご覧ください。

借りたいDVDが決まりましたら、事前に電話等で貸し出し状況を確認し、仮予約をしてください。

貸出DVDのタイトル一覧や、詳しいご利用方法は、ホームページでご案内しています。



問い合わせ

大阪市人権啓発・相談センター

住所 〒550-0012
大阪市西区立売堀 4-10-18
阿波座センタービル 1階

☎ 06-6532-7631

FAX 06-6532-7640

メール Jinkenkyouzai@city.osaka.lg.jp

受付日時 月～金 9:00～17:30
土日、祝日、年末年始
(12月29日～1月3日)は除く



料金受取人払郵便

大阪西局
承認

2115

差出有効期間
2026年5月
31日まで
(切手不要)

5 5 0 8 7 9 0
527

大阪市西区立売堀4-10-18
阿波座センタービル1階
大阪市人権啓発・相談センター 行

キリトリ

本人通知制度は 安心への第一歩

～第三者への交付をお知らせします～

知らないうちに住民票や戸籍をだれかに取得されていたらどうしよう…



大阪市人権啓発
マスコットキャラクター
「にっこりな」

「本人通知制度」は、事前に登録をしておくことであなたの住民票や戸籍の証明書が第三者に取得された際に、郵送で速やかにお知らせする制度です。

住民票や戸籍の証明書を不正に取得することは犯罪ですが、多くの場合、不正取得された証明書が悪用された後に、その事実が発覚しています。本人通知の登録をしておけば第三者に証明書を取得された事実をいち早く知ることができ、万が一不正取得があった場合でも、被害を未然に防ぐための警察などへの速やかな相談が可能となります。

登録は無料でずっと安心

登録手続きは区役所で行い、マイナンバーカードや運転免許証などの本人確認書類をお持ちいただくだけで簡単に完了します。



詳しくは大阪市ホームページ「住民票の写し等の交付に係る本人通知制度について」をご覧ください。

大阪市人権啓発・相談センター

ひとりで悩んでいませんか？

大阪市にお住まいの方で、人権に関することでお悩み、お困りごとがあれば、お気軽にご相談ください。専門の相談員が対応します。

プライバシーには十分配慮しています。安心してご相談ください

電子メールによる相談もできます！

<https://www.jinken7830.com/consultation/>



専門相談員による人権相談

なやみゼロ
☎06-6532-7830
FAX 06-6531-0666

相談時間 月～金/9:00～21:00 日・祝/9:00～17:30

※土曜日、年末年始(12/29～1/3)は休館 人権相談の受付は、相談時間終了の30分前までです。

「KOKOROねっと」音訳版

視覚に障がいをお持ちの方々に聞いていただけるよう、音訳ボランティアグループの皆様のご協力により、音声デジター版を発行しています。音声デジター版のCDをご希望の方は大阪市人権啓発・相談センターまでご連絡ください。また、MP3形式の音声は大阪市ホームページから聞いていただくことができます。

大阪市人権啓発・相談センター
☎06-6532-7631 (平日、9:00～17:30)
FAX 06-6532-7640

E-mail ca0016@city.osaka.lg.jp
<https://www.city.osaka.lg.jp/shimin/page/0000081942.html>

大阪市人権啓発・相談センター



LINE

大阪市の人権に関する取り組みや人権問題の今日的なテーマやクイズなどを週1回配信しています！



友だち追加 ID:QRコード @osaka7830

「KOKOROねっと」バックナンバーのお知らせ



これまで発行した「KOKOROねっと」のバックナンバーについて、大阪市ホームページに掲載しています。過去に特集した記事などで、ご参考になるものがあるかもしれませんので、ぜひご覧ください。

「KOKOROねっと」バックナンバー



<https://www.city.osaka.lg.jp/shimin/page/0000234332.html>

ウェブサイトからも下記アンケートにお答えいただくことができます。専用フォームに入力するだけで簡単に回答できます。

大阪市人権啓発・相談センターなどの情報はこちら

大阪市人権啓発・相談センターホームページ
<https://www.city.osaka.lg.jp/shimin/page/0000095095.html>

大阪市民局 Facebook
<https://www.facebook.com/osakashi.shiminkyoku/>

KOKOROねっと 読者アンケート

KOKOROねっと No.61 アンケートはがき

質問 1

この情報誌を、どこで入手されましたか？
(その他の場合は具体的な場所をご記入ください)



➡ 1

下記事項のあてはまる番号を○で囲むか、必要事項をご記入ください。

- 1 駅構内 2 市役所・区役所 3 図書館 4 学校、職場
- 5 大阪市ホームページ 6 デジタルブック
- 7 その他()

質問 2

この情報誌のなかで興味・関心を持った記事はありましたか？
(複数回答可)

➡ 2

- 1 インターネットと人権～責任ある情報発信のために～(1～2ページ)
- 2 インターネット上のトラブル事例について(3～4ページ)
- 3 大阪市からのお知らせ 令和7年度人権啓発キャッチコピー入選作品／どげよう！ハート＆パス「子ども人権サッカー教室」&「スタジアム人権啓発イベント」(5ページ)
- 4 大阪市からのお知らせ 人権啓発DVDを貸し出しています。／本人通知制度(6ページ)

質問 3

あなたは、人権について関心がありますか？

➡ 3

- 1 関心がある 2 すこし関心がある
- 3 あまり関心がない 4 関心がない

質問 4

この情報誌を読んで人権への興味・関心がわき、理解に役立ちましたか？

➡ 4

- 1 とても役に立った 2 役に立った
- 3 あまり役に立たなかった 4 役に立たなかった

質問 5

今後もこのような情報誌を読みたい(発行したほうが良い)と思いますか？

➡ 5

- 1 そう思う 2 どちらかといえばそう思う
- 3 どちらかといえばそう思わない 4 そう思わない

質問 6

あなたの年代をお聞かせください。

➡ 6

- 1 10代 2 20代 3 30代
- 4 40代 5 50代 6 60代以上

質問 7

この情報誌を読んだ感想やご意見、今後掲載してほしい内容やご要望をお書きください。

➡ 7

アンケートはがきは、おひとり様1通でお願いします。

◆次回のKOKOROねっとNo.62は、令和8(2026)年9月発行の予定です。主な設置・配布場所:市役所・区役所・Osaka Metro駅構内・市立各図書館等

