



# ネット上に自分の個人情報や写真や写真が流されたり、脅されたりした時はどうしたらいい？

ひとりで抱え込まず、次の手順で行動しよう。

あなたは悪くないよ。  
必ず助けてくれる人や相談できる場所があるよ。



## 1. まず証拠を残そう

相手が消してしまう前に、証拠を残そう。

- ✓ 画面のスクリーンショットを撮る
- ✓ URLを保存する
- ✓ 投稿日時やアカウント名を記録する
- ✓ メッセージのやりとりを保存する



✓ 証拠があると、警察や学校、SNSの運営会社に対応しやすくなるよ。

## 2. 相手に言い返さない

怖いし悔しいけれど、次のことはやめよう。

- ✗ 言い返す
- ✗ 脅し返す
- ✗ お金を払う

相手を刺激すると、もっとエスカレートしてしまうことがあるよ。



✓ 自分を守るために、冷静に行動することが大切だよ。

## 3. ブロック・通報する

SNSには通報機能があるよ。積極的に使おう。

- Instagram
- X (旧Twitter)
- TikTok
- LINE
- YouTube など



♡ 個人情報の公開や脅迫は、利用規約違反になることが多いよ。

## 4. 信頼できる大人に相談する

ひとりで抱え込まず、すぐに話そう。

- 保護者（家族）
- 先生
- スクールカウンセラー
- 部活動の先生 など



♡ 話すことで、気持ちが楽になったり、解決の方法が見つかるよ。

つらいときは、休んでもいいよ。安心してできる人とゆっくり過ごそうね。



## 5. 警察に相談する

次のような場合は、警察に相談しよう。

- 住所や学校名を公開された
- 殺害予告や脅迫を受けた
- 裸の写真や動画を拡散すると脅された
- ストーカー行為を受けている
- 身の危険を感じる

☎ 警察相談専用電話 #9110  
緊急性がない相談はこちら  
(24時間いつでも相談できます)



☎ 緊急の場合は 110 番  
今まさに危険なときは迷わず電話を！

## 6. 知っておいてほしいこと

こんなことをされると、自分を責めてしまうことがあるかもしれないけれど…。

個人情報を勝手に公開する人、脅す人が悪いんだよ。被害を受けたあなたは悪くないよ。



早く相談するほど、削除依頼や警察対応がしやすくなるよ。あなたはひとりじゃないよ。

大切なこと  
あなたの命と心は、とても大切な宝物だよ。  
つらいことがあったら、必ず誰かに話してね。  
相談することは、勇気のあるすてきな行動だよ。  
あなたには、味方になってくれる人が必ずいるよ。♡

一緒に乗りこえようね！



### 相談できる場所の例

子どもホットライン24  
(24時間・無料)  
**0120-0-78310**

法テラス・サポートダイヤル  
**0570-078374**  
(平日9:00~21:00/土曜9:00~17:00)

チャイルドライン  
**0120-99-7777**  
(16:00~21:00)