

人権さんだ

4 月号

令和 8 年 (2026)

No. 565

ひぼうちゅうしょう
誹謗中傷のない社会へ

《問い合わせ》
健康福祉部 人権共生推進課
TEL : 559-5148 FAX : 563-7776
E-mail : jinken_u@city.sanda.lg.jp



▲武庫川さくらと灯りのプロムナード

**誹謗中傷、差別等による
人権侵害をなくそう!!**

私たちの身の回りでは、部落差別、外国人差別、障害者差別や性的マイノリティを理由とした偏見や差別などが起こっているのが現状です。

では、どこで起こっているのでしょうか？

近年ではインターネットやSNS (P2参照) 上で、誹謗中傷や差別による人権侵害が起こっています。インターネットは、匿名性が高いため、書き込みをした個人が特定されにくいと思い、投稿が行われることが多いです。また、偽情報・誤情報によって、事実でないことが正しいことのように伝わってしまうこともあります。

国の調査 (令和6年度総務省通信利用動向調査) によると、スマートフォンスマートフォンの保有状況は、8割を超えています。また20~59歳の各年齢階層でインターネットを9割以上の人が利用しており、生活になくてはならないものになっています。今号ではインターネットによる人権侵害について考えます。

UD FONT

見やすいユニバーサルデザイン
フォントを採用しています。

SNSって？

SNSとは、ソーシャルネットワーク（ソーシャルサービス）の略で、インターネット上で人々がつながり、情報を共有するための場です。代表的なものには、次のようなものがあります。



エックス (X)
旧ツイッター (Twitter)



ユーチューブ (YouTube)



TikTok

ティックトック (TikTok)



フェイスブック
(Facebook)



インスタグラム
(Instagram)



ライン (LINE)

SNSは匿名の世界ではありません

SNSではユーザーネーム（ニックネーム）を使って書き込みをすることが一般的です。実名を書かないので、匿名の世界のように見えますが、書き込みの際には記録が残されていて、発信者を特定することができま

インターネット上の誹謗中傷、差別等による人権侵害について

SNS等は実名でなくても発信できるため、個人のプライバシーが守られ、自由に本音を発言できる特徴がある一方、「みんなが言っているから」「匿名だから」といった心理から攻撃的な書き込みがされやすく、誹謗中傷につながることもあり、差別的な発言や不適切な書き込みによる人権侵害になることがあります。知らない間に自分が人権侵害をしているかもしれません。

不適切な書き込みの例

- ・感情のまま強い言い回しで書いてしまった
- ・うわさ話をそのまま書いてしまった
- ・他人が写っている写真を、無断でSNS上に投稿してしまった
- ・他人の写真を勝手に加工し、投稿してしまった

インターネットをうまく活用しましょう

●「正しい情報」を見分ける

インターネット上には正しい情報もあれば間違った情報もあります。見た情報が本当かどうか、公式発表等と照らしあわせたり、複数のサイトを比較したりして、正しい情報を見分けることが大切です。真偽が不確かな情報に惑わされないようにしましょう。

●真偽が不確かな情報を拡散しない

真偽が不確かな情報の中には、意図的に作られた偽の情報や誤解などによって広まった誤情報も多く含まれています。誤った情報を拡散することで、社会が混乱する事件も発生しています。真偽不明の情報を安易にインターネット上

に書き込まないようにしましょう。

●誹謗中傷は絶対にしない

個人を攻撃する悪質な投稿は、向けられた人を大きく傷つけます。悪口だけでなく批判やさまざまな意見が、インターネット上で広く拡散されると、被害者は心が傷つけられるだけでなく、仕事を失うなど、社会的にも大きなダメージを受けることがあります。また「正しい批判」であっても、何千、何万の批判にさらされると、平静ではいられなくなります。

インターネット等をうまく活用すれば、世界の人とつながることができたり、リアルタイムで情報を共有できたり、元気づけられたりするなどのメリットがあります。

これらのメリットを活かすためには、「相手を傷つけていないか」「プライバシーを侵害していないか」などの人権意識がとて大切

専門相談

無料

ネット上の 誹謗中傷等

でお悩みの方へ

電話相談窓口：078-891-7877

メール・対面（要予約）での相談も可



【電話受付時間】

	月	火	水	木	金
職員相談 9～17時	○	○	○	○	○
弁護士相談 15～17時	-	-	-	○	-

場所：県立のじぎく会館



- プロバイダ等への削除依頼の助言、法的手続のご紹介等を行います。
- 解決を確約するものではありません。
- 裁判等の法的手続費用は相談者のご負担になります。

- 令和4年7月に、侮辱罪が厳罰化され、同年11月には発信者情報開示の手続きが簡素化されました。
- 令和7年4月に、情報流通プラットフォーム対処法が施行され、大規模プラットフォーム事業者に対して、削除申出への対応の迅速化や、運用状況の透明化に係る措置が義務づけられました。

令和8年1月1日「インターネット人権侵害を防止する条例」が施行されました

兵庫県（公財）兵庫県人権啓発協会

相手のことを考えながら書き込むことは、匿名であるかにかかわらず大事なことです。SNS等を活用している人が、互いに相手を思いやる心を大切にすることで、みんなの人権が守られることにつながります。

インターネットによる誹謗中傷は、その拡散性によって大量の書き込みが人権侵害となって個人にふりかかります。また、一度インターネットに書かれた書き込みは、容易に削除できず残り続けてしまいます。このような事態を

避けるためにも、書き込みをする際はもう一度よく考えて、発信するようにしましょう。



三田市ではインターネット上における差別書き込みの早期発見と拡散防止に努めるため、インターネットモニタリングを行っています。



兵庫県条例第44号
インターネット上の誹謗中傷、差別等による人権侵害の防止に関する条例

毎日何時間スマホをさわっているのか、ある休日をふりかえってみました。検索1時間、YouTube1時間、ゲーム1時間、インスタ2時間、計5時間。自分がどんな情報を得て、それが何に役立っているのかは不明です。目的を明確にし、情報を正しく「収集、整理、判断、発信」することを意識したいものです。暖かい春になってきました。時にはスマホから顔をあげて、外の景色を眺めながら、心豊かにすごしたいものです。

編集後記



令和7年度 人権ポスター・標語受賞作品



ゆりのき台中学校2年（前年度）
久貝 佳代さん

見つめよう
自分の心と
相手の目
藍小学校6年（前年度）
大西 晃雀さん

くらしの人権相談

TEL 559-5062 FAX 559-5063
月曜～金曜 9時～17時（※祝日・年末年始を除く）

専門相談員による性的マイノリティ特設電話相談（予約制）

TEL 559-5062 FAX 559-5063
月曜～金曜 9時～17時（※祝日・年末年始を除く）
※専門相談員との相談日は予約後に調整

人権擁護委員による定例人権相談（予約制）

TEL 559-5148 FAX 563-7776
《次回相談日》4月23日（木）13時～16時

「人に優しくするために」



高校・一般の部
おおくも 陽子 さん



人との出会いの奇跡の連続

三田市立三田小学校 教職員 西坂 匡生さん

人との出会いがくれた気づき

私は、人との出会いやつながりこそが、人生の中で最も大切な「財産」だと感じています。

就職に就いて八年、幼い頃から育った三田のまちに戻り、五年が経ちました。振り返ると、私の歩みはいつも人との出会いに支えられ、導かれてきたように思います。どの場面を切り取っても、そこには必ず「人がいて、私に気づきを与えてくれました」。

大学では社会福祉を学び、発達障がいを中心に研究していました。大阪市の放課後児童クラブで指導員として働いていた時、一人の自閉症児と出会いました。言葉にできない

もどかしさを抱えたその子は、時に泣き、時に怒りをぶつけてきました。そんな姿を前に、私はただ寄り添う事しかできませんでしたが、少しずつ表情が変わっていく様子を見て、相手を理解しようとする心が通わせる第一歩であると気づいたのです。この経験が、私に「人と向き合う原点」を教えてくださいました。

向き合うことで見えてくる人の可能性

卒業後は、行政職として福祉の現場に身を置きました。生活保護のケースワーカーとして、多様な事情を抱えた人々と向き合う日々。薬物依存、外国籍、ひとり親家庭、精神疾患など、背景の異なる方々の生活を支える中で、「人を一括りにしない」「決めつけない」

ことの難しさと大切さを学びました。制度の限界を感じながらも、相手の思いに耳を傾け、一緒に悩みながら前を向く——その姿勢を貫くことが信頼を築くことだと気づきました。

この経験を通して、誰もが抱える背景や思いに寄り添い、向き合う事の大切さを実感するようになりました。

そんな折、学生時代の友人から「ミニバスケットボールのコーチをしてみないか」と誘いを受けました。久しぶりに子どもたちと関わりたいという気持ちが沸き上がり、承諾しました。練習を重ねるうちに、仲間を思いやり、励まし合いながら目標に向かっていく子どもたちの姿に、何度も胸を打たれました。決して強いチームではありませんでしたが、彼女たちは少しずつ成長し、やがて大会でベスト4という大きな成果をつかみ取りました。努力を重ね、目標を実現させたその瞬間の笑顔を見た時、私は心の底から「子どもの可能性を信じ、その成長を支える仕事をした」と思いました。それが、教職を志す決意を固めたきっかけです。

今、子どもたちと歩む日々

現在、教員として子どもたちと過ごす日々は、まさに学びと発見の連続です。相手を思いやる言葉、友だちを励ます笑顔、失敗しても立ち上がる強さ——その一つひとつに、人と人が支え合う尊さを感じます。時に衝突しながらも、子どもたちが互いを理解し、成長していく姿を見るたびに、教えることの責任と喜びを実感します。

これまで出会ったすべての人とのつながりが、今の私を形づくりました。そして今度は、その思いを次の世代に伝える番です。目の前の子どもたちが、自分も誰かの支えになれる存在であることに気づき、互いを尊重し合いながら温かくつながっていきけるように。

私は、出会いの中で感じた人のぬくもりを、子どもたちの心に灯していけるような教員でありたいと思います。

人権さんだアンケート

ご感想や今後取り上げてほしいテーマをお寄せください。

