

# Cyber News

～サイバーニュース～ 令和7年12月

## ネットのトラブル、一人で悩んでいませんか？

### インターネット上の書き込みなどに関する相談・通報窓口のご案内

対面 電話 メール チャット SNS 左記マーク以外は各機関のWebフォームから相談

インターネット上の誹謗中傷やプライバシー侵害等のトラブルにあった

インターネット上の違法・有害情報を見つけた

解決策について相談したい

悩みや不安について話をしたい

心のSOS まもろうよこころ(厚生労働省)

[www.mhlw.go.jp/mamorouyokoro](http://www.mhlw.go.jp/mamorouyokoro)

生きるのがつらいなどの悩みや不安を抱えている方に

対して、気軽に相談できる窓口を紹介しています。



どうしたらよいか分からぬ

ネット上の書き込み・画像を削除したい

書き込んだ相手に損害賠償を求みたい

身の危険を感じている／脅迫されている・犯人の捜査、処罰を求みたい

弁護士または

法的トラブル解決のための「総合案内所」法テラス

0570-078374 [www.houterasu.or.jp](http://www.houterasu.or.jp)

問合せ内容に応じて解決に役立つ法制度や相談窓口に関する情報を案内します。経済的に余裕のない方を対象に無料の法律相談や弁護士費用等を立て替える制度があります。(要件確認あり)。



サイバー犯罪の情報提供・相談窓口  
警察または居住地のサイバー犯罪相談窓口

[www.npa.go.jp/cyber/soudan.html](http://www.npa.go.jp/cyber/soudan.html)



ネットトラブルの専門家に相談したい

迅速な助言  
違法・有害情報相談センター(総務省)

www.ihaho.jp

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、人権侵害に限らず、様々な事案に対して幅広にアドバイスします。



削除要請・助言  
人権相談(法務省)

0570-003-110  
[www.jinken.go.jp](http://www.jinken.go.jp)

相談者自身で行う削除依頼の方法などを助言し、法務省が事案に応じてアドバイス等に対する削除要請を行います。



プロバイダへの連絡  
誹謗中傷ホットライン

www.saferinternet.or.jp/bullying/

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。



迅速な削除の要請  
セーフライン

www.safe-line.jp

インターネット上の違法情報や有害情報の削除の要請や、警察等への通報を行います。リベンジポルノの被害に遭われた方、いじめの動画像の通報も受け付けています。



サイトへの削除依頼  
インターネット・ホットラインセンター(警察庁)

www.internethotline.jp

インターネット上の違法情報及び重要犯罪密接関連情報、自殺誘引等情報の通報を受け付け、ガイドラインに基づいて該当性の判断を行い、警察への情報提供とサイトへの削除依頼をします。



※上記機関以外に、一般的な情報セキュリティ(主にウイルスや不正アクセス)に関する技術的な相談に対して

アドバイスを提供する窓口としてIPA「情報セキュリティ安心相談窓口」があります。

※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。

出典：総務省ウェブサイト「上手にネットと付き合おう！～安心・安全なインターネット利用ガイド～」  
[https://www.soumu.go.jp/use\\_the\\_internet\\_wisely/trouble/reference/reference01.html](https://www.soumu.go.jp/use_the_internet_wisely/trouble/reference/reference01.html)

サイバー犯罪対策課公式「X」で  
サイバーセキュリティ対策などの  
情報を投稿しています！



宮城県警察本部  
サイバー犯罪対策課