

1. はじめに

現代の社会では、電車やバスなどの移動間や、待ち時間、家などでほとんどの人がスマホを使用している。私が小学生の頃は子供携帯という小さなスマートフォンを持って、家族と電話できるだけの最低限の機能しかないものを持たされていた。当時の私の周りには子供携帯すら持っていない人がほとんどで、学年で 1 割ほどしかスマホを持ち歩いていなかった。しかし、現在、街に出ると老若男女問わずスマホを持ち歩いており、小学生のスマホ所持率も年々上がってきており、小学生全体のスマホ所持率は、2019 年度は 25% に対し、2023 年度には 42% と 2019 年度から 2022 年度にかけて、所持率はなんと 20% 近くも増えており、小学 6 年生では、スマホ所持率 6 割を超え、中学 1 年生は 8 割を超えるという結果が出ており、中学生ではスマホを持っていないほうが珍しいなんてことが起きている。また、20~29 歳スマホ普及率は 9 割を超え、日本のスマホ普及率を見てみると、2021 年の「モバイル端末全体」で 97.3% であり、その内数である「スマートフォン」は 88.6% というデータがあり、2024 年はスマートフォン普及率は 90% に増える見込みがある。そんな中、SNS の Twitter (X) で匿名のユーザー同士

でなんらかのトラブルになっているのをよく目にする。スマホを持っていればだれでも利用できる SNS だからこそ、SNS の利用に気をつけないと今後 SNS によるトラブルが増え続けてしまうのではないか。本稿では、過去の SNS トラブル（主に Twitter 『X』）に目をつけ調べ、その中の「誹謗中傷」に目を向けて今後の SNS の向き合い方を考えていく。

2. 誹謗中傷による SNS トラブル

SNS を利用する際、インターネット上での暴言がどこから誹謗中傷に当たるのか、法的に明確な基準は定められていない。しかし、ネット上での「根拠のない悪口や攻撃によって他人を傷つける行為」は、誹謗中傷の一つの基準として考えられる。もっとも、誹謗中傷罪という明確な罪は存在せず、その内容や手段に応じて個別に判断されるため、どこまでが許容範囲かが不明確で、結果的にネット上で不用意に暴言を吐く人が多く見受けられる。2008 年以降本格的に普及した Twitter（現 X）では、個人が「アカウント」を作り、自由に情報を発信することができ、その発信内容は「ツイート」と呼ばれる。アカウント同士はリンク関係を結ぶことができ、あるアカウントが別のアカウントを「フォロー」すると、そのアカウントのツイートを読むことができる。さらに、各アカウントは自分のフォロワーに対して自分のツイートだけでなく、他の人のツイートを再発信することが可能で、これを「リツイート」と呼ぶ。リツイートによって、ツイ

ートは急速に広がることもある。Facebook と Twitter の大きな違いは、Facebook ではユーザー間でリンクを作る際に相手の承認が必要であるのに対し、Twitter では基本的に承認なしでリンク関係を作れる点である。Twitter の手軽さから、企業や有名人（政治家や芸能人など）も多く利用し、情報発信を行っている。また、見知らぬ人同士でも容易にリンクを結び、意図しない形でツイートが拡散され、知らないうちに思いがけない規模で広がることもある。お茶を飲みながら友達とおしゃべりするのは楽しい。気の合う友達と電話でのやり取りも、間違いなく楽しい。でも、これらの会話をネット上でやるとどうなってしまうのか。SNS の世界は、友達の友達、またその友達というようにネズミ算的につながっている。「公開範囲を友達限定にしているから大丈夫！」なんてとんでもない。友達は友達で、別の友達ネットワークを持っている。友達限定で送ったとしても、最初の発先が限定されただけで、その先に広がっていくことを止めているわけじゃない。「内緒だからね」と耳打ちした話が、いつの間にか広まったということは、日常でもよくあることである。（佐藤、p.40）これがネガティブな方向に進むと、知らない多くの人から一方的に誹謗中傷を受ける事態が発生し、社会問題に発展することもある。さらに近年、SNS 上での不正確な情報（デマやうわさ、流言などの誤情報）の拡散が問題となっている。しかし、誤情報の拡散は SNS が登場する以前から存在していた問題であり、その広がりや情報の不確かさとその情報の重要性の積によって表されると考えられている。つまり、情報が不確か

で、かつその情報が重要であると感じられる場合、その誤情報は広まりやすい。例えば、自然災害時の二次災害に関する情報や戦争中の被害情報は、特に拡散されやすい傾向がある。また、日本では最下層の人間が全部ネットにぶら下がっている。だからネットが罵詈雑言の世界になってしまう。こんなにひどいネット世界は日本だけである。中国やヨーロッパ、アメリカであろうが、これだけ聞くに堪えない言葉が氾濫している世界は他にない。なぜなら、日本ではさ最下層でも携帯を持てるから。他の国だとネットにアクセスできないような最下層の人たちが全部ネットにぶら下がってしまった。これは日本の「識字率」の問題であると考える。どの国でも低所得者層の人間は字が読めないし書けない人がいる。しかし、日本は江戸時代から識字率が高く、日本人であればほぼ 100% と言っていいくらい、人が文字の読み書きができる。これが日本の特殊事情である。日本の特殊事情は 2 つあって、どんな低所得者でもスマホ携帯が持てるくらい、日本では必需品になってしまっている。もう 1 つは日本は文字に対するリテラシーがとんでもなく高く、階級に関係なく全員が読み書きできるという知的な国であるこの 2 つが掛け合わさった結果、ネットの中は罵詈雑言の嵐になってしまったと捉えられる。また、誹謗中傷する人には、いくつかの共通する特徴がある。誹謗中傷する人の多くは、他人の成功や幸せを素直に受け止められず、嫉妬心を抱き、自分より優れている人を見ると、その人の欠点や弱点を探し出し、誹謗中傷することで優越感を得ようとする。自分は常に正しく、他人より優れていると思い込んで、自分の意

見や行動に対する批判を受け入れられず、相手を誹謗中傷することで自分の正当性を主張する。

自分が他人より優れていることを示したいという欲求が強い。

相手の失敗や欠点を指摘し、自分の優位性を誇示することで、自尊心を満たそうとする。日常生活

でストレスを抱えている人は、そのはけ口として誹謗中傷を行うことがあり、匿名の場である

インターネット上では、現実世界では言えないような攻撃的な言葉を投げかけ、ストレスを発散

しようとする。周囲の意見に流されやすい人、特に、ネット上で炎上が起きている際、深く考え

ずに誹謗中傷の書き込みに加担してしまう人。正義感が強すぎるあまり、行き過ぎた言動をとっ

てしまう人。自分の価値観に基づいて相手を非難し、誹謗中傷を正当化する。はけ口として誹謗

中傷を行う。現実世界では言えない不満を、匿名の場で吐き出すことで、ストレスを発散しよう

とするなどの共通点がある。

3. 事例

ここでは、これまでに起こった誹謗中傷による事件の1つとして、木村花さんの事例をあげる。

フジテレビの「テラスハウス」に出演していたプロレスラーの木村花さんが、SNS 上で浴びせ

られた苛烈な誹謗中傷を苦にして亡くなった。総務省によると、インターネット上の誹謗中傷を

含む人権侵犯事件は近年増加傾向にあり、2015年から大幅に増えており、2021年に過去最高

の件数を記録している。また、年間約104万件のTwitter投稿が「攻撃的な行為、嫌がらせ」

との被害申告を受け、削除されている。このような背景を踏まえ、日本政府は侮辱罪の厳罰化に向けて議論を進めているとある。木村さんをオンラインで中傷したとして、男性を侮辱罪で略式起訴したと発表した。東京簡裁は同日、男性に科料 9000 円の略式命令を出し、即日納付された。木村さんは生前、オンラインで中傷されていることを示唆する投稿を、ソーシャルメディアにいくつも残していた。報道によると、男性は木村さんのツイッターのアカウントに、「性格悪い」、「いつ死ぬの?」などと書き込んだ。なぜこのような事件が起こってしまったかは、当時テラスハウスのメンバーかつ彼氏であった小林快さんと番組内で揉める騒動がきっかけになった。木村さんはプロレスの試合用コスチュームを洗濯していたが、洗濯機から取り出すのを忘れて出かけてしまい、その後小林さんが洗濯機にコスチュームが入っている事に気づかずに自分の洗濯物と一緒に洗濯と乾燥をしてしまった。乾燥を行ったコスチュームは縮んでしまい、着ることができなくなってしまった。木村さんは小林さんを「一緒に住むんだったら人のこともっと考えて暮らせよ！限界だよ！自分のことしか考えて行動してないじゃん」、「自分はフラフラ過ごして分かんないよね、死にもの狂いで頑張ってお金稼いでいる人の気持ちなんて分かんないよね」、「一緒に生活する人を笑顔にできないやつがさ、これから先何百人のこと笑顔にできるわけ無いじゃん、舐めすぎだよ人のこと！」などと激しく叱責。その後木村さんは「ふざけた帽子被ってんじゃねえよ！」と小林の帽子を投げ捨てて 2 階に上がっていった。木村さんが去った

後、小林さんはコスチュームを弁償したいと語った。スタジオメンバーも「重いわ…」、「どうしましょう?」、「こんな気持ちになるんだっけ…」と沈んでいた。こうした木村花さんの発言と行動について、『約 10 万円するそのコスチュームは東京ドームの試合で着用するなど木村さんにとって『命の次に大事』なものであった』ためと、その動機を勝手に推測して主張するマスコミが多い。だが、後日、木村花さんが知人に送った LINE には、「コスチュームの件はスタッフにめっちゃ煽られた。『いいじゃん、あんな奴、ビンタぐらいしたらいいじゃん』って。盛り上げなきゃと思ったけど、プロレスラーとしてビンタはさすがにできないから、苦しまぎれで帽子をはたいたの。」と書かれており、コスチュームの件について、木村花さんが本気で怒っていたかどうかには疑問がある。また、こうしたやらせに対して「こんな番組はフィクションに決まっているので、騙された視聴者が悪い」と、視聴者に責任転嫁をして、番組側の責任を否定する意見もあるが、同番組には、フィクションであるという但し書きはなく、脚本がないことを売り文句にし、本当の事のように誤解を与える演出を多用していた。また、フジテレビは、過去の同番組の出演者によっても、存在を裏付ける証言が多数あるやらせ・指示・強要さえ否定している。翌日、小林さんは木村さんに改めて謝罪し弁償したい旨を伝えた。木村さんは「元には戻せないからしょうがない」とコスチューム代金はいらないと返答。その日に小林さんは明日テラスハウスから卒業することをメンバーに伝えた。スタジオメンバーであった山里亮太はこの卒業劇

に対して問題をすばやく鎮火させた小林さんに対しては残念がりつつも「素晴らしい消火活動」と称賛。木村さんに対しては「完全なる被害者みたいな感じで立ち居振る舞い続けるのもあんまり気持ちよくは見てないな」と意見した。また山里は、この事件までは、木村花さんの行為を擁護することが多かったが、事件前のインタビューにおいて、同番組におけるネットでの感想について、「ネット上で嘯み付くのをちょっと待ってほしい。もっと住民を褒めて、慰めて、応援して、あなたが正しいと言って泳がせて……熟成させて……最後の最後に調子に乗りまくって妄言をはきまくっている中で、僕と一緒に嘯みついてほしい（笑）。」と語った。この山里や制作の暴走については、コスチューム事件が配信される前から指摘されており「今まで山里の過激なコメントを中和させる役割を担っていたが不在になったことで、山里のテラハメンバーへのイジリコメントが目立つようになってしまい、それに流されてスタジオメンバーも暴走している」とあった。後日談によればその後この事件に触れるものはおらず、ハウス内では無かったことになっている「もやもや」とした雰囲気だったという。前述の通り木村さんはコスチューム代金はいらなうと言っていたが聞いたところによれば木村さんは「いいよって言っても普通返すじゃん」と言っていたという。木村さんはこの件は100%小林さんが悪いと思っていると語った。小林さんは木村さんからの電話に出ずLINEも未読無視だった。にもかかわらずInstagramのストーリーは更新していたり新野と飲みに行く約束をしていた。それに対し木村さんは前述の縮んで

しまったコスチュームが着られなくなったため前のコスチュームを着なければならなくなった。

この差に対して悔しくて怒っているし悲しいと涙ながらに語った。2020年1月配信の第31話から木村さんに対するアンチは増え始めていたがこの事件により批判が激化。木村さんの母親のTwitterにも批判が波及するようになっていた。このような批判がだんだん誹謗中傷化していき、耐えられなくなった木村花さんは亡くなってしまったというのが全貌である。この2020年に女子プロレスラーの木村花さんがSNSで中傷された後に亡くなった事件を機に、対策を目的とした法改正が進んだ。2022年7月に施行した改正刑法で侮辱罪を厳罰化した。同年10月には改正プロバイダ責任制限法も施行され、中傷の発信者を特定する手続きを簡素化した。

4. 解決策、対策

ここまで、SNSでの誹謗中傷について特徴や事例を挙げた中で、対策案として、まず最初に、SNSの使用時間を意識的に制限すること。スマートフォンやPCには、アプリごとの使用時間を管理できる機能があり、これを活用して、1日のSNS使用時間を設定し、その時間を超えないように心がけをする。例えば、1日30分や1時間といった具体的な目標を立てたりする。また、SNSの通知は、ついついアプリを開いてしまう原因となるため、大事な通知以外は通知オフを推奨する。新しいメッセージや「いいね！」の通知が来ると、気がついたら何時間もSNS

を見続けてしまうこともある。通知をオフにすることで、集中力を高め、他の活動に時間を使うことができる。また、SNS を利用する目的を明確にすることも大切である。現代では目的もなく携帯をいじってしまっている人が多いのではないか。私自身、特に何もやることがないのにも関わらず、携帯を片手に持ってなぜか SNS であったり、ゲームをしてしまう。友人との連絡を取るため、特定の情報を収集するためなど、具体的な目的を持って利用することで、無駄な時間を減らすことができら目的がないまま SNS を開くと、時間があっという間に過ぎてしまうことがあるため、目的を持って SNS を開くことが対策につながってくる。ほかに、SNS の代わりにできる活動を見つけることも効果的である。読書や運動、趣味の時間を増やすことで、SNS に依存する時間を減らすことができ、友人と直接会って話す機会を増やすことで、SNS に頼らずとも人間関係を築くことができる。定期的に SNS から離れる「デジタルデトックス」を実施することもおすすめである。例えば、週末や特定の休日に SNS を完全にオフにして、リアルな世界での体験を楽しむ時間を持つことができる。このような時間を設けることで、SNS に対する依存度を下げることができる。フォローしているアカウントを見直すことも、SNS の影響を減らす手段の一つである。

自分にとって有益でない情報や、ネガティブな感情を引き起こすアカウントは思い切ってフォローを外し、ポジティブな情報や、自分の興味に合った内容を発するアカウントに絞ることで、

SNS の利用がより意味のあるものになる。SNS の向こう側にいるのは、一人の生身の人間です。

もし、自分が同じことを言われたらどう感じるか、投稿する前に考える必要があります。また、誰かが投稿した誹謗中傷に、安易に同調したり、拡散したりしていませんか。あなたの行為が知らず知らずのうちに、他人を傷つけているかもしれません。「目立つ存在なんだから仕方ない」という主張は通用しません。相手が芸能人や有名人であっても、SNS 上での誹謗中傷は許されません。**誹謗中傷と批判意見は違い**、相手の人格を否定または攻撃する言い回しは、批判ではなく誹謗中傷であると認識する。また、他人の投稿を安易に再投稿したりしないようにしなければならぬ。投稿された内容を正しく見極め、慎重に投稿や再投稿をする。**また、匿名でも特定され、民事上・刑事上の責任を問われる可能性がある**。対面や実名では言えないような攻撃的な表現は、SNS でも避け、たとえ匿名の投稿であっても、技術的に投稿の発信者を特定することができるため、民事上・刑事上の責任（損害賠償、慰謝料請求、名誉棄損罪、侮辱罪等）を問われる可能性がある。匿名だからといって、何を言ってもいいというわけではないため、落ち着いて投稿をする。また、困ったときは 1 人で悩まず、相談する。相談相手として友達、家族、弁護士、専門の相談窓口、メンタルヘルスの専門機関などさまざまな相談先がある。弁護士であれば、名誉毀損やプライバシー侵害に関する法律に詳しい弁護士が適切であり、弁護士は、状況に応じたアドバイスや、必要に応じて訴訟を起こす手続きについてもサポートしてくれ

る。日本には、ネット上の誹謗中傷やいじめに特化した相談窓口も存在し、例えば、特定非営利活動法人（NPO 法人） や民間の相談機関が運営するホットラインや相談サービスがある。これらの機関では、専門のカウンセラーが相談に乗ってくれるため、心のケアを受けることも可能だ。誹謗中傷による精神的な影響が大きい場合、メンタルヘルスの専門機関に相談することもできる。心理カウンセラーや精神科医は、心のケアやストレス管理についてのアドバイスを提供して、心の健康を保つためにも、専門的なサポートを受けることができる。SNS の誹謗中傷は、非常に深刻な問題であり、放置すると心身に大きな影響を及ぼすことがある。適切な相談先を利用し、自分自身を守るための行動を取ることが重要です。どの機関に相談するかは、状況やニーズに応じて選ぶ必要がある。

5. おわりに

誹謗中傷は、現代社会において深刻な問題となっている。インターネットが普及し、SNS が日常的に利用されるようになったことにより、個人が簡単に情報を発信できる環境が整ったその反面、匿名性を背景に誹謗中傷が横行するようになり、心身に深刻な影響を与える事例が増加していた。SNS 上では、特に言葉の選び方が問題となりやすいく SNS は、短文で簡潔に意見を表現する場であり、そのために感情的な発言が多くなりがちであった。しかし、その言葉が他人に

どれほどの傷を与えるかを考えることなく発信されることが多く、発信者自身はその影響の大きさを理解していない場合も考えさせられた。SNS 上での誹謗中傷の特徴の一つは、匿名性やハンドルネームの使用により、発信者が自分の身元を明かすことなく他人を攻撃できる点。実際、SNS では本名を公開することなく発言できるため、発信者は自分が特定されるリスクを避けることができ、自由に攻撃的な言動をすることが可能であった。これが一因となって、発信者は相手を傷つけることに対する心理的ハードルが低くなり、誹謗中傷が容易に行われるようになっていた。また、SNS の拡散力も誹謗中傷の問題を悪化させており、ツイートや投稿は、リツイートやシェアによって瞬時に広まり、発信者が予期しない規模で他人に届き、特に著名人や公共の人物に対する誹謗中傷は、瞬時に数万、数十万の人々に拡散されることがあり、その影響は計り知れずに広がっていく。被害者は、他人からの攻撃的な言葉や虚偽の情報によって、自信を失ったり、孤立感を感じたりすることがあり、場合によっては、鬱病や不安障害や、自殺を引き起こすこともあった。特に若年層においては、SNS が主要なコミュニケーション手段であるため、SNS 上での誹謗中傷によって深刻な心理的ダメージを受けるケースが増えている。SNS を使う際には、相手を尊重し、言葉の影響力を自覚した上で発言することが大切である。。また、被害者が声を上げやすい環境を整えることも求められ、SNS の利用は今後ますます拡大し、その影響力は強まる一方であるため、誹謗中傷の問題に対して継続的に取り組んでいく必要がある。

SNS のトラブルの原因の誹謗中傷だけでも、SNS トラブルがこんなにもあるため、他にもどんなトラブルが起きているのかを調べて発信していきたい。

参考文献

佐藤佳弘『脱！ SNS のトラブル 増補版』（2020）武蔵野大学出版

佐藤佳弘『情報化社会の歩き方』（2010）ミネルヴァ書房

カレー 沢薫『一億総 SNS 時代の戦略』（2021）秋田書店

小学生のスマホ所持率は？ 注意点や持たせる際のポイントなどを解説

<https://network.mobile.rakuten.co.jp/sumakatsu/contents/articles/2024/002>

[07/](#)

「テラスハウス」木村さんの中傷の男性、侮辱罪で科料 9000 円

<https://www.bbc.com/japanese/56585750.amp>

SNS による誹謗中傷事例 | 数々の事例から事件になった例まで紹介

<https://brandcloud.co.jp/column/security/hibou-chusyo/sns-false-accusation/>

2023/

ネットの暴言はどこから誹謗中傷？誹謗中傷になる言葉と表現の自由との線引き

<https://atomfirm.com/sakujo/41068>