

RESEARCH Vol.4

誹謗中傷

SIL

はじめに

近年は一部の著名人だけでなく、個人の身近な人間関係においてもインターネットやSNS上の誹謗中傷が社会問題となっています。誹謗中傷という、現代の大きな問題への向き合い方や解決の糸口を探ることを目的に、SILでは様々なアプローチでその実態を捉えようとしています。

誹謗中傷が蔓延していることで、“社会の慣れ”をもたらしているのではないか、誹謗中傷の発生に驚くことなく、当たり前のものである雰囲気や現代社会にはあるのではないか、一方で被害を受けた本人はどんなことを思うのか。そんな仮説や疑問を元に、今回の定量調査では、全国の生活者3,800名を対象に、インターネットやSNS上の誹謗中傷に関する経験や行動、意識を聴取し、現状の実態把握を行いました。また、誹謗中傷の被害者や加害者、そして、直接は関わっていないが見聞きしたことがある第三者、といったそれぞれの目線で実態を把握、比較することで、多角的に「誹謗中傷」を見つめてみました。

まずは知るところから。誹謗中傷で傷つく人が一人でも少なくなる第一歩になることを願っています。

調査概要

調査対象者 全国の男女18-69歳

回答者数 3,800人

割付方法 令和2年国勢調査の性年代の構成比に基づいて割付し、世の中の縮図を再現

調査方法 インターネットリサーチ

調査期間 2024年9月26日(木)~30日(月)

調査企画 QO株式会社

調査委託先 株式会社マクロミル

調査内容 誹謗中傷における被害者・加害者・第三者の実態
誹謗中傷に触れた際に思ったことや感情・行動、誹謗中傷に関する意識 など

Summary

誹謗中傷は“面倒”、“無視をすればいいもの”という意識がマジョリティ その加害性を理解しつつも、蔓延化した現代では「慣れ」が生じてしまっている

- ✓ 誹謗中傷と聞いて連想することを聴くと、誰もがその加害性を様々な言葉で表現します。一方で、誹謗中傷を見聞きした第三者は「面倒なので関わりたくない」、被害者でさえも、「絡まれて面倒と感じた」という意識を強く持っています。
- ✓ 誹謗中傷が日常に蔓延する現代では、誹謗中傷をなくすことは難しいと感じる人が多く、現状は無視をすることが最善策として受け入れられていることが明らかになりました。

被害者は面倒と思いながらも、“しっかり傷つき、引きずっている”

- ✓ 強い言葉を受け取った被害者は、「絡まれて面倒」と思いつつ、同時に、“悲しみや怒り、驚き戸惑い、怖い”、といった様々な負の感情を抱えていることが分かりました。また、「受け流すことが出来ず、しばらくの間引きずった」という人も多く、無視するのが良いと思いつつも、届いた言葉はしっかりと心に傷を作り、ネガティブな気持ちを引き起こしていることが伺えます。
- ✓ また、被害者の目線に立つと、「これ以上傷つきたくない」という気持ちから無視という対応を取っている背景もみられ、ただ他に策がないからだけではなく、自分を守るための手段という側面もみられました。
- ✓ 第三者も、たとえ自分に投げられた言葉ではなくともネガティブな影響を受けており、さらに意見を言うと叩かれるから発言しないほうが良い、という考えが生まれていることも分かりました。

被害者にとっての助けが足りていない一方で、第三者は蔓延化の波に飲まれて“なにもしていない”

- ✓ 被害者が、被害を受けた際に助けになった・救われたことにおいては、「あてはまるものはない」という回答がもっとも多くあがりました。
- ✓ また、第三者の半数は見聞きした後に「何もしていない(ただ見かけただけ)」と回答。「なにが正解か分からなかったから」という人も一定います。
- ✓ 助けになることが足りていない被害者に対して、世の中はまだまだ蔓延化の波に飲まれ、また手を差し伸べる術も十分に表面化されていません。
- ✓ 一方で、身近な人の寄り添いの言葉や相談できる相手がいることが助けになったという人もいます。自分の大切な人が被害を受けたらどう感じるか、そんな目線から誹謗中傷を見えることで、変わることがあるかもしれません。

PART1

誹謗中傷の実態

「誹謗中傷」に関する経験とその割合

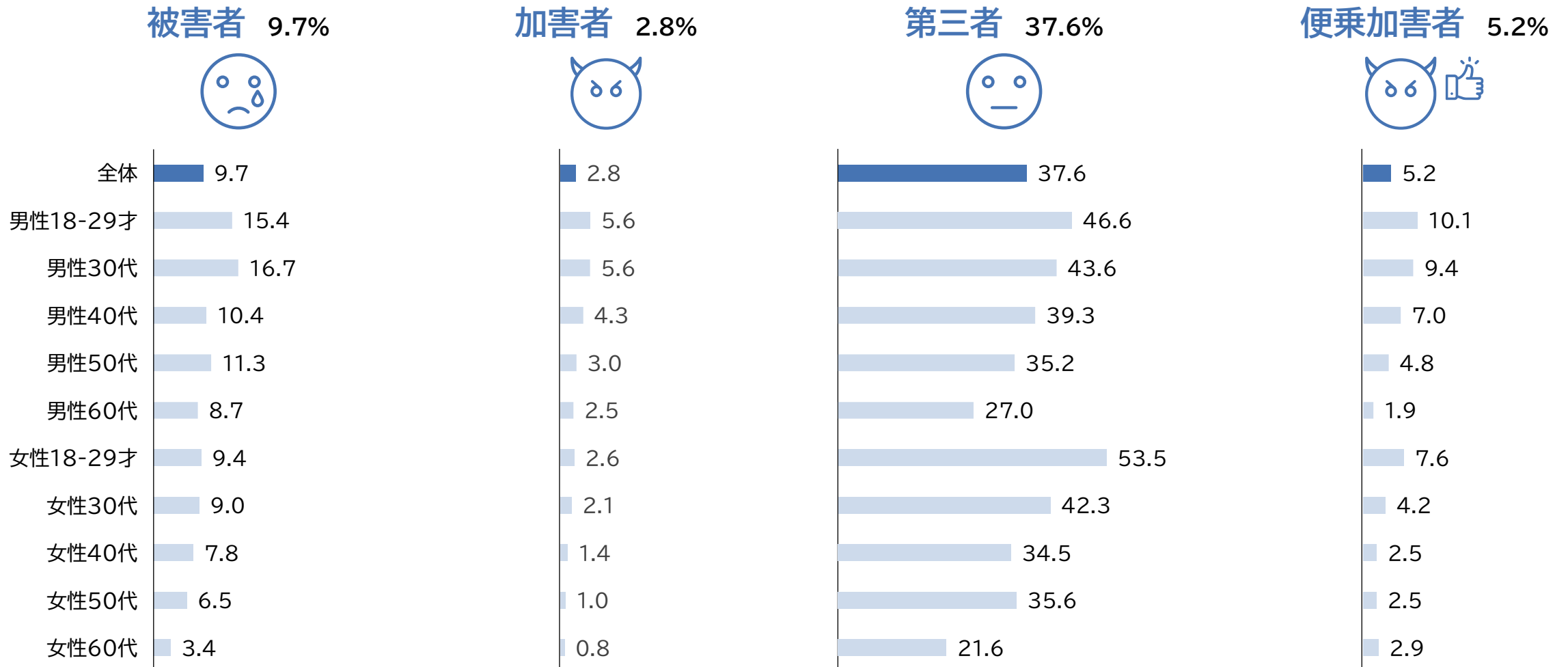
本レポートでは、「インターネット・SNS上での誹謗中傷に関する経験」をもとに、対象者を4層に区分しました。

被害者、加害者といった当事者は、全体で見ると少数である一方で、37.6%は誹謗中傷を見聞きしたことがある第三者であり、決して少なくない数の人が日常のなかで誹謗中傷を目にしている実態が分かります。



4層の性年代構成比

いずれの層も若年層になるほどあてはまる人が多いです。インターネット・SNSの利用が若者ほど多いことはもちろん、発信する機会も多いことが被害者割合が多いことに繋がっているとみられます。また、被害者や加害者といった当事者は、女性よりも男性の方が若干多い結果となりました。



「誹謗中傷」とは

「誹謗中傷」と聞いて何を思い浮かべるか、対象者のみなさんにご自身の言葉で回答いただきました。

「傷つける」という言葉が大きく出るように、「人を傷つける行為であること」が多く挙げられました。中でも、信憑性のないことや十分に理解が及んでいないにも関わらず無責任な言葉を放つ、という認識が多く見られます。また「人格否定」「尊厳を傷つけるような発言」「いじめ」と言い換える人や、自死や精神的な追い込み等、最悪の結果を招く恐れを秘めていることをイメージする人も見られました。

Q. 「誹謗中傷」と聞いて、何を思い浮かべますか。どんなことでもよいので、思い浮かんだことをあなた自身の言葉でお答えください（男女18-69歳全体ベース）

* 実際の回答一部抜粋

信憑性のないことや十分に理解が及んでいないことに対する無責任な発言

“無責任に寄ってたかって**根拠のないこと**を理由に攻撃すること”

(男性18-29歳)

“よく事実も知らないのに、**表面上の事柄**だけで判断して、言いたいことを言う”(女性40代)

“偏った考え、**背景を知らない**で投稿している気がする”

(男性50代)

人としてやってはいけないこと

“相手の**人権や人格を否定**するような、度の超えた攻撃的な言葉を投げ掛けること”

(男性30代)

“**匿名で誰かをナイフで刺す行為**”(女性30代)

“**精神的ないじめ**だと思う”(女性60代)

目に留まりやすい有名人やスポーツ選手に対する攻撃

“有名人やアスリートに対して、**暴言**を言っている”(男性18-29歳)

“有名な人の言動に対して、**批判的な書き込み**をすること”(女性30代)

最悪の結果を招く恐れもある

“誹謗中傷により、**自ら死**を選ぶニュースを思い浮かべます”

(男性50代)

“誹謗中傷により**精神疾患**になったり、**自死**をしたりする人がいるということ”(女性40代)

“言葉で人を殺すことができる**危ない物**”(女性30代)

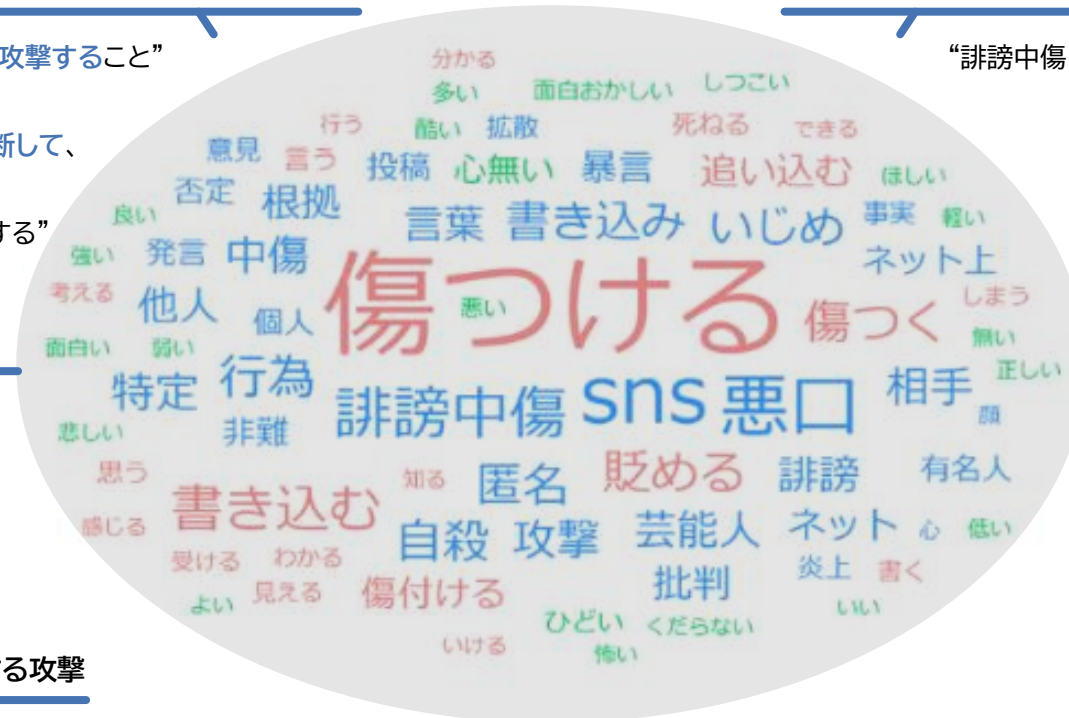
“特定の人の意見に対して、**否定的な言葉**や、その人に対して**暴力的な言動**や**批判的な事**で**精神的に追い込んでいく事**です”(男性40代)

意見や価値観の違いを受け入れられない人の発言

“自分と**価値観**が合わない考え方に対する**批判**”

(男性40代)

“自分と意見が違う相手を受け入れられず、**感情のまま**に**乱暴な言葉**を発信すること”(女性60代)

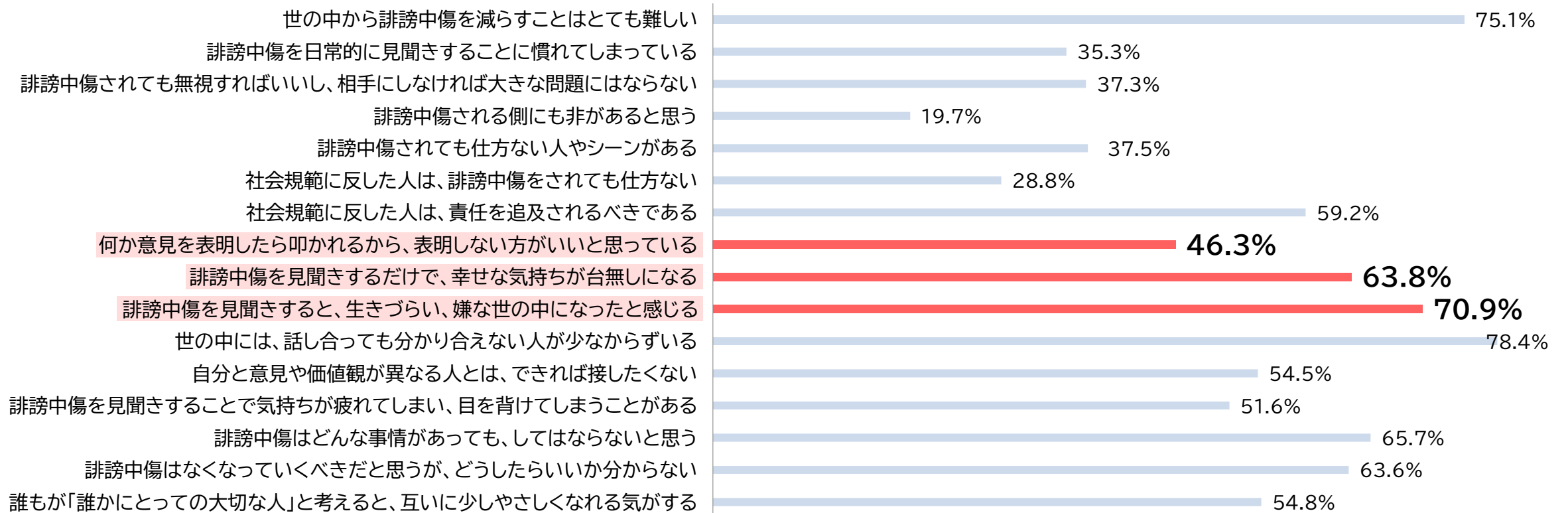


「誹謗中傷」から発生する様々な“負”の感情

ネットが普及し、誹謗中傷と言えるような言葉を見かけることが増えた現代人は、どのような意識を持っているのでしょうか。

誹謗中傷を見聞きすることで多くの人が「生きづらさ」を感じたり、幸せな気持ちが台無しになる、と回答しています。その攻撃性や言葉の強さから、見聞きするだけでも心への負担を感じている人は多くいます。また半数近くの人には、意見を表明すると叩かれる、だから表明しない方がいい、という考えを持っていることも明らかになりました。

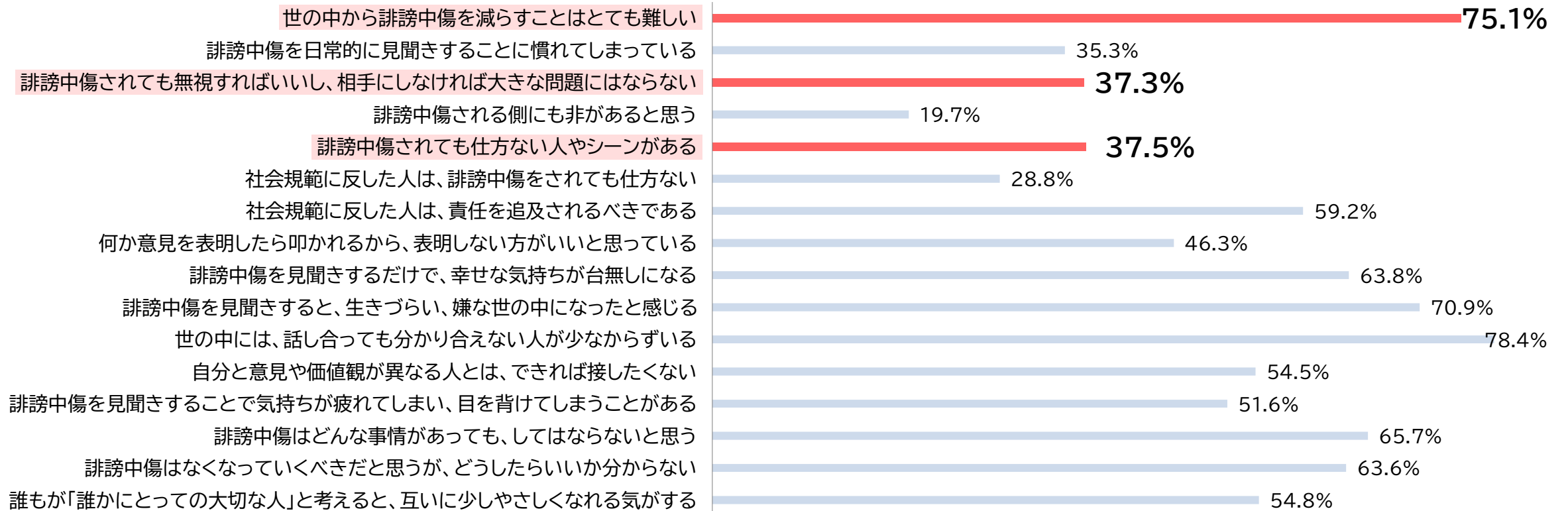
Q. 以下の考えや気持ちについて、それぞれあてはまるものをお選びください [あてはまる・計] (男女18-69歳全体ベース)



「誹謗中傷」から発生する様々な感情

誹謗中傷を見聞きして生きづらさを感じる人が多くいる一方で、それ以上の人が、誹謗中傷を減らすことはとても難しい、と回答しています。誹謗中傷は人を傷つける行為であることや、見聞きする際に感じる負の感情を認識しつつも、同時に減らすことの難しさを多くの人が感じており、誹謗中傷という社会問題の解決の難しさがうかがえます。中には、誹謗中傷されても無視すればいい、相手にしなければ大きな問題にならないという考え方を持っている人もおり、その割合は37.3%と決して少なくない数字です。また、誹謗中傷されても仕方ない人やシーンがある、と思う人も37.5%おり、誹謗中傷の加害性を認識しつつも、それが絶対的ではなく、時と場合によっては「仕方ない」と判断する人も一定いることが分かりました。

Q. 以下の考えや気持ちについて、それぞれあてはまるものをお選びください [あてはまる・計] (男女18-69歳全体ベース)

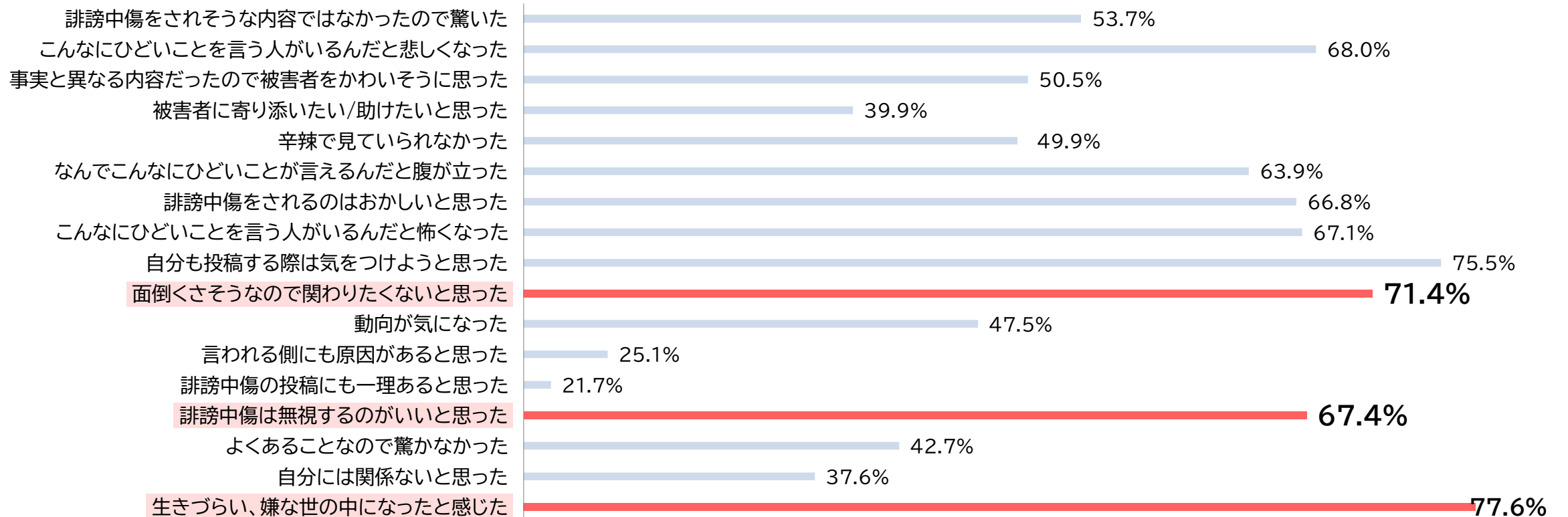


■ 第三者の意識

次に、第三者が誹謗中傷を見かけた時の意識に目を向けてみましょう。

生きづらい、嫌な世の中になったと感じた人は77.6%おり、自分自身が言われたわけでもなくとも、目にするだけで多くの人が負の感情を抱いていることが分かります。また、面倒くさそうなので関わりたくないと思った人は71.4%、解決策として無視するのがいいと思った人は67.4%おり、誹謗中傷をなくすことの難しさを多くの人が感じている現状から、無視することが最善策であるという認識が一定あるようです。

Q. 誹謗中傷の言葉を見聞きしたとき、以下のようなことを思いましたか [あてはまる・計] (第三者ベース)

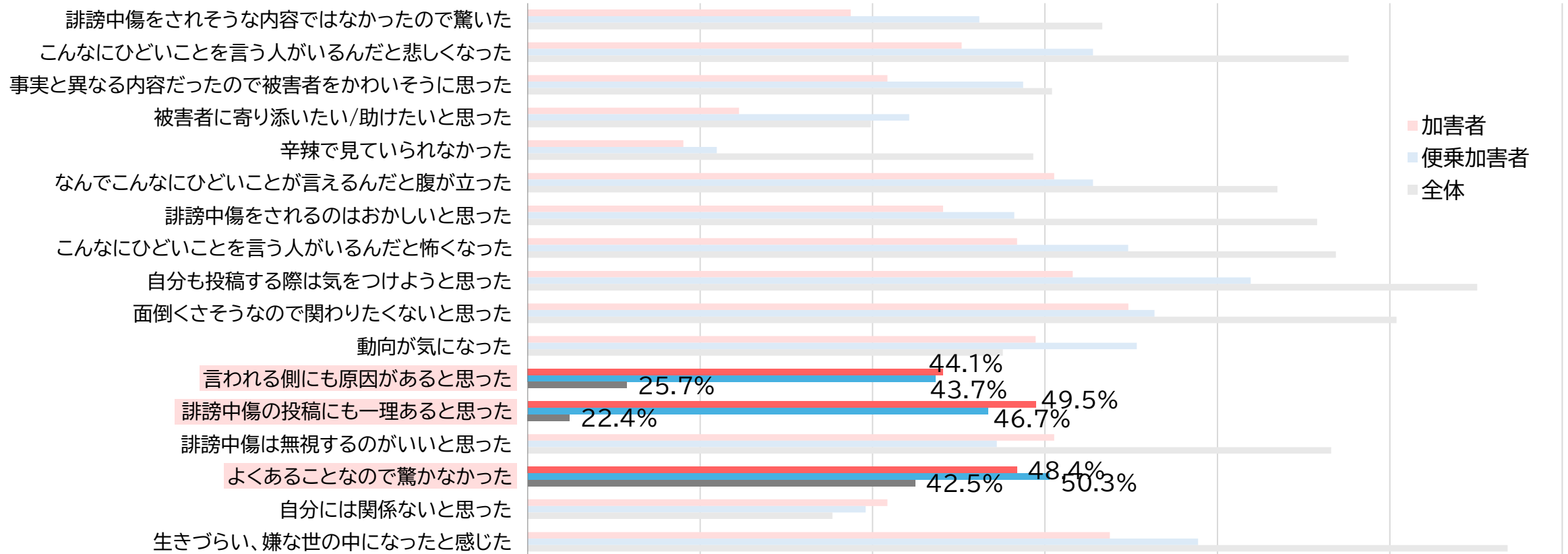


加害者、便乗加害者の意識

加害経験のある人に絞って、誹謗中傷を見かけた時の意識を見ていくとどうでしょうか。

全体に比べて、被害者が「言われても仕方ない」、「誹謗中傷の投稿にも一理ある」という意識が高くみられます。また、半数は「よくあることなので驚かなかった」とも答えており、誹謗中傷を日常的に目にしていることがうかがえます。

Q. 誹謗中傷の言葉を見聞きしたとき、以下のようなことを思いましたか [あてはまる・計] (各セグメントベース)



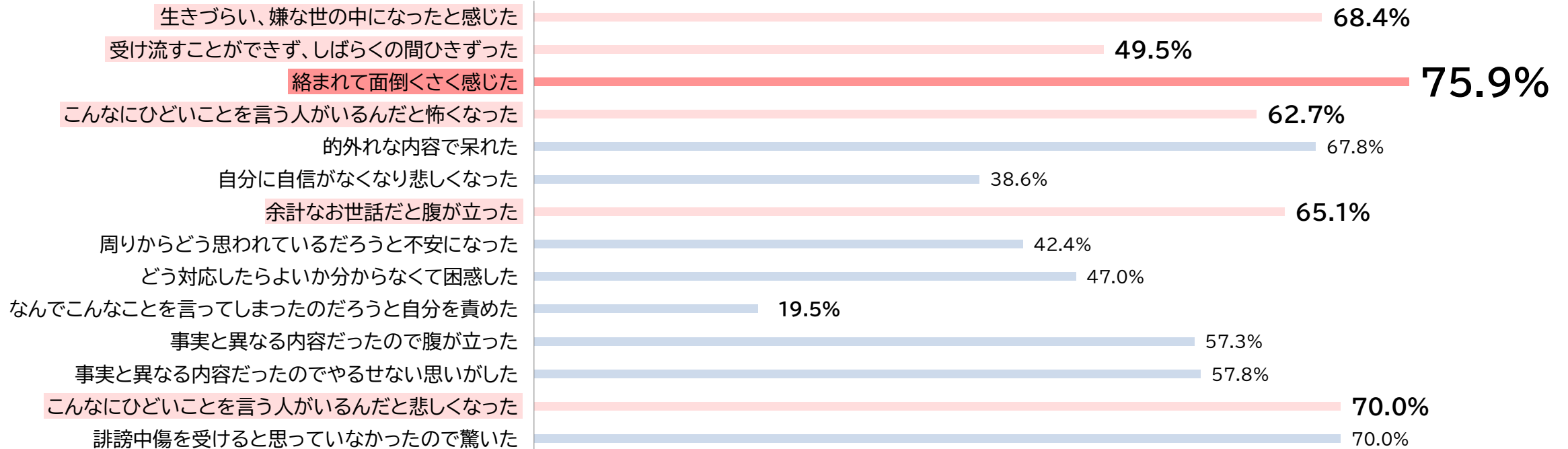
被害者の意識

一方で、当の被害者は言葉を受け取った際、どんな感情になるのでしょうか。

少し意外かもしれませんが、絡まれて面倒くさく感じたという回答が最も高く、第三者だけではなく、実際に誹謗中傷をされた本人でさえも“面倒くさい”と感じる気持ちが強い、という結果でした。一方で、悲しい、怖い、生きづらい、腹が立つ、など他の感情も高く出ているものが多く、面倒くさいと感じつつも同時に、様々な負の感情を抱えていることが分かります。

半数は、受け流すことが出来ずにしばらくの間ひきずった、とも答えており、実際に言葉を向けられた人からすると、なかなかただ無視をすればいいというようにはいかないようです。

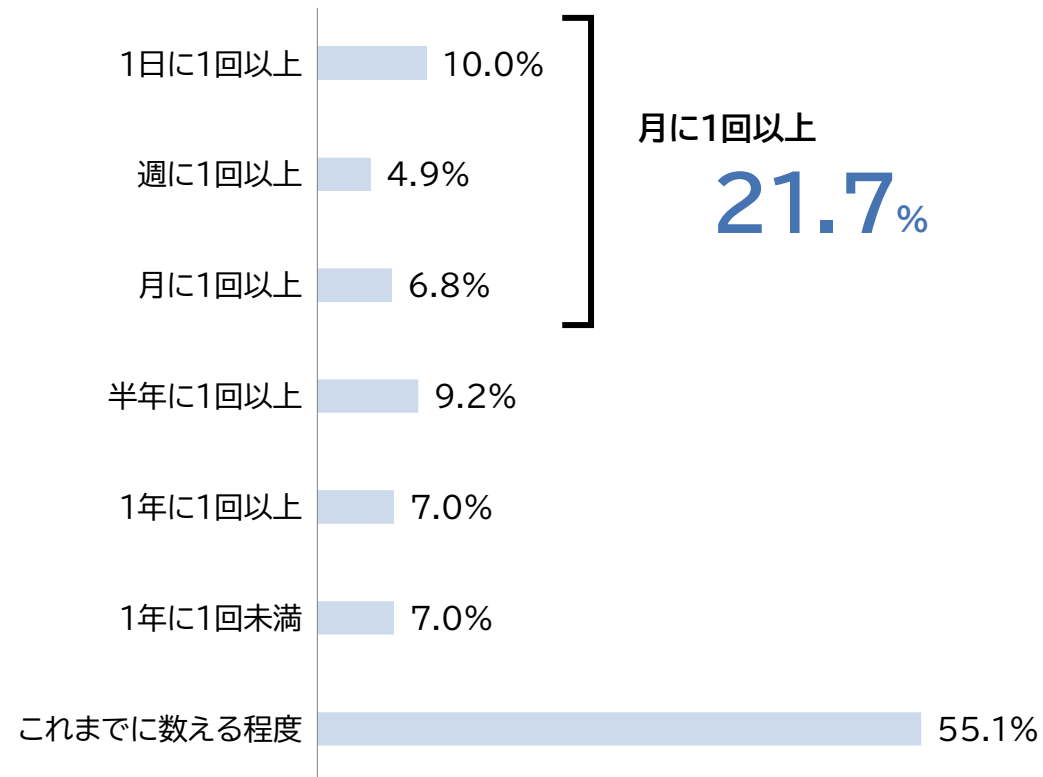
Q. 誹謗中傷されたとき、以下のようなことを思いましたか [あてはまる・計] (被害者ベース)



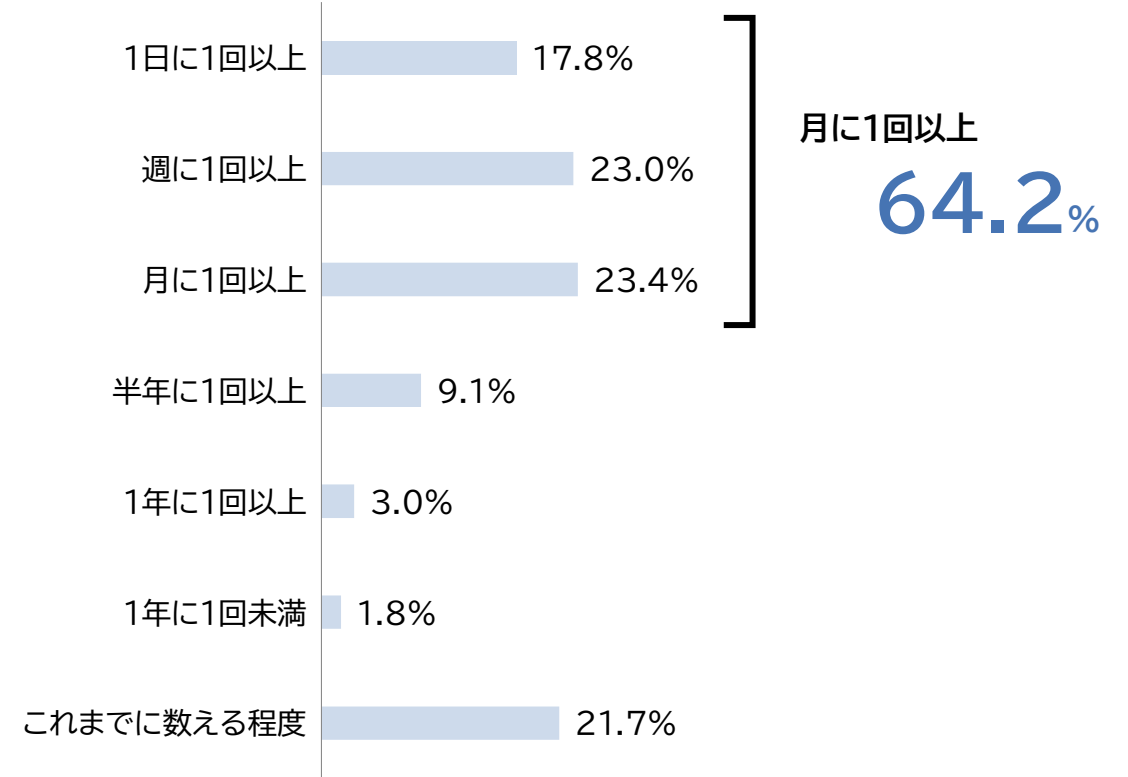
誹謗中傷を受ける頻度・見聞きする頻度

誹謗中傷は、よくあることなので驚かない、という人も一定いながらも、被害者・第三者ともに負の感情を抱える人は多いことが分かりました。では、どのくらい身近なものなのでしょうか。被害者は、半数以上が被害を受けるのはこれまでに数える程度と答える一方で、1日に1回以上という人が1割います。第三者の誹謗中傷を見聞きする頻度は、週1回、月1回という人が多く、場所によっては日常的に誹謗中傷を目にすると考えそうです。

Q. 普段インターネットやSNSを利用している中で、
あなた自身が誹謗中傷を受ける頻度をお知らせください（被害者ベース）



Q. 普段インターネットやSNSを利用している中で、
誹謗中傷を見聞きする頻度をお知らせください（第三者ベース）



被害実態

誹謗中傷を受けたサービスは、Xが最も多くあげられました。利用者自体も多く、また写真や動画よりは文字ベースの投稿がメインであることから誹謗中傷に発展するケースが多いとみられます。誹謗中傷の相手は、見ず知らずの匿名の人が最も多く、匿名性というネットの大きな特徴が誹謗中傷に繋がっているひとつの要因とかがえまます。話題は、人間関係が最も高くあがりました。ネガティブな内容になりやすいことも要因とみられますが、一方で次にあがった推し活は趣味・好きなことであるにも関わらず上位です。

Q. その誹謗中傷は、どのサービスで起きたことですか（被害者ベース）

どこで

1位	X (旧Twitter)	36.5%
2位	掲示板 (2ちゃんねるなど)	21.4%
3位	YouTube	16.2%

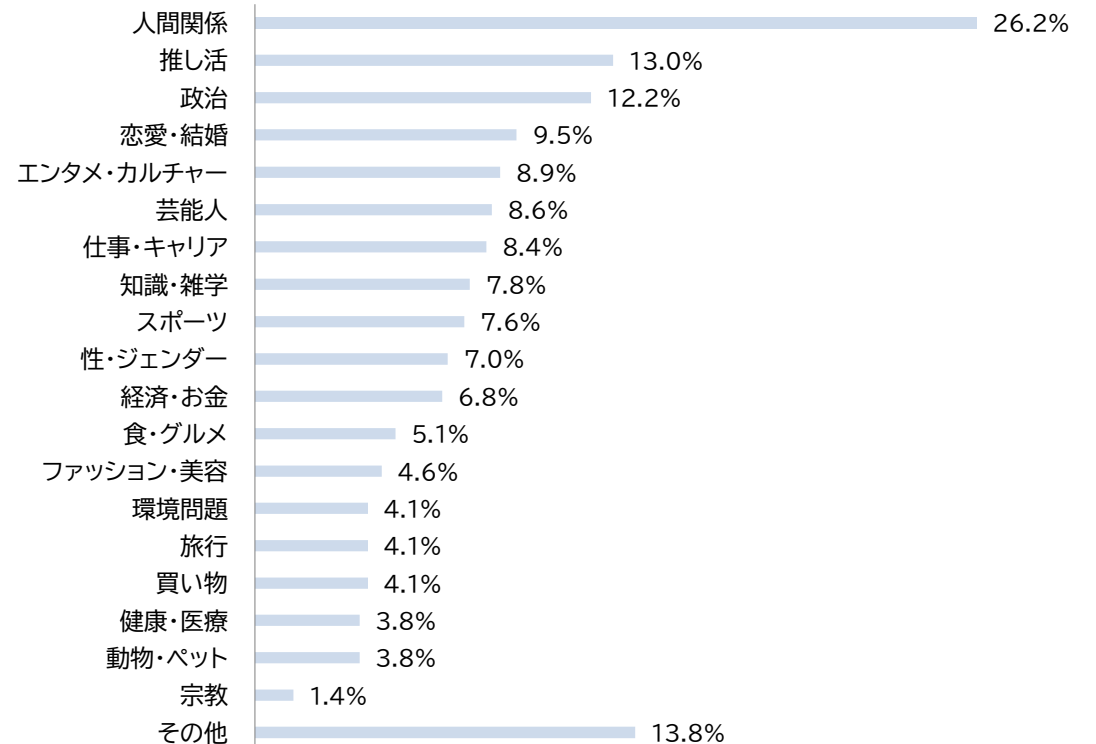
Q. 誰から、誹謗中傷をされましたか（被害者ベース）

誰から

1位	見ず知らずの人（匿名のアカウント）	55.6%
2位	見ず知らずの人（個人を特定できるアカウント）	28.9%
3位	ネットを通じて知り合い、会ったことはない人	15.6%

Q. あなたのどんな発言や投稿に対して、誹謗中傷されましたか（被害者ベース）

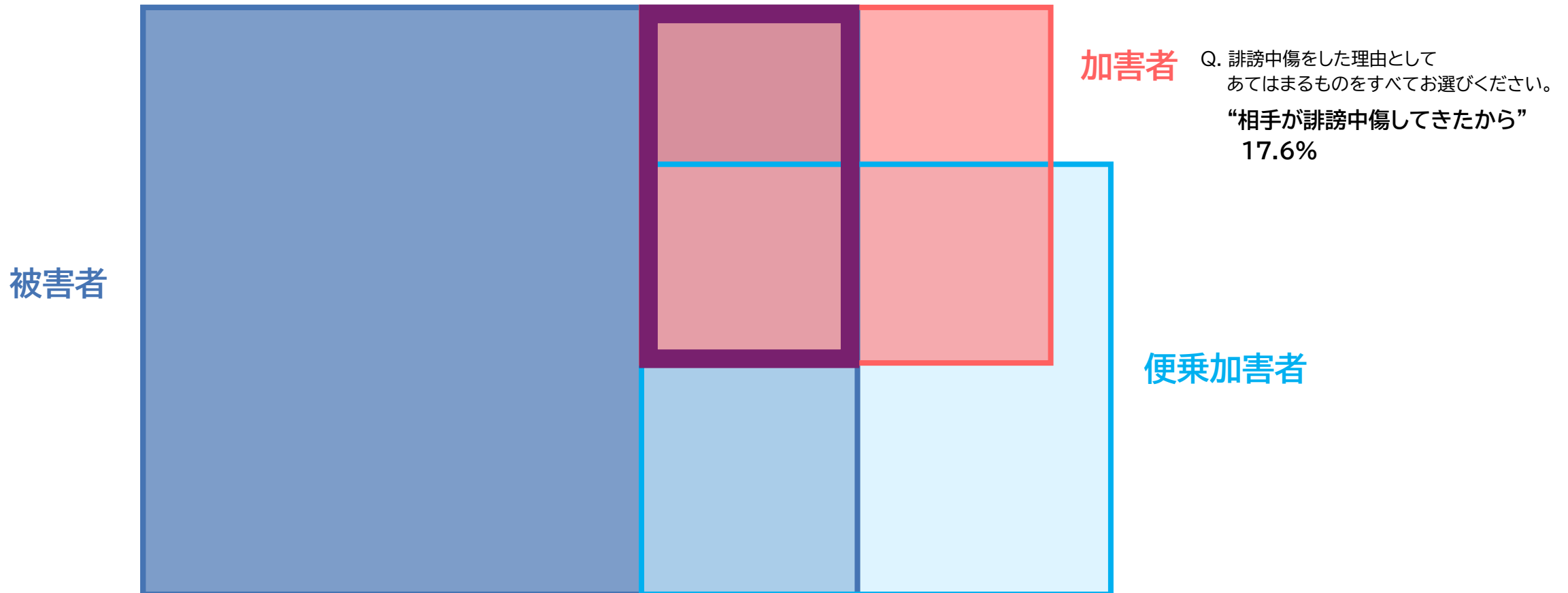
どんな発言・投稿に対して



■ 誹謗中傷に関する経験の重なり

以下の図は誹謗中傷の当事者間の重なりを表したものです。これを見ると、加害者の約半数は被害経験もあることが分かります。加害者の中には、誹謗中傷した理由として、「相手が誹謗中傷してきたから」と回答する人もおり、誹謗中傷に対して誹謗中傷で返すという負の連鎖が生まれていることが分かります。

加害者と被害者の重なり











PART2

誹謗中傷 被害者の声

具体的な誹謗中傷の内容

誹謗中傷を受けたきっかけとして、何気ない感想や意見の投稿が最も多く見られました。趣味(スポーツ・推し活・食事など)や政治に関する投稿もきっかけとして多くあがっています。誹謗中傷の内容は、投稿に対する否定的な意見に、暴言や脅迫を交えた言葉が多く、ひどく辛辣な言葉が投げられています。

Q. どんなシーンで、どんな内容の言葉をうけましたか(被害者ベース)

Instagramで、結婚に対して希望が持てないと投稿したところ、匿名のアカウントから、“ なら結婚しないで一生独身でいろよ。お前みたいなやつが結婚しなければ女性も幸せになる ”と言われた	なんで？理解できない	 男性30代
Xで、付き合っている相手のことを投稿したところ、知らない人から、“ 気持ち悪い、自意識過剰、調子に乗っている ”などと言われた		 男性30代
掲示板で、仕事場の上司又や同僚から、“ あの人はどこの会社の出身で、仕事ができないのに社長のお気に入りだから偉そうにできる、物を壊したのを見た ”など身に覚えがない事を拡散された		 男性40代
掲示板で、所属していた部活動の練習メニューに関する意見を書き込んだところ、部活の先輩だと思われる人から、“ 調子に乗っている、黙っていろ ”などと言われた		 男性30代
Instagramで、ペットの可愛さを投稿したところ、知らない方から、“ そのペットを飼ってる意味もわからないし、燃えるゴミに出せばいい ”と言われた	呆れ・怒り・悲しみ	 男性40代
掲示板で、Instagramの投稿について、元彼の女友達から“ 不細工なのに写真を投稿してる ”などと言われた		 女性18-29才
クックパッドで公開したレシピについて、2ちゃんねるのクックパッド部屋で、“ あのレシピ、作ってみたけどクソまずい ”と言われた		 女性50代
ブログで、毎日のんびり楽しく過ごしている様子を掲載したところ、知らない人から、“ お前みたいな脳なしでブスでクズカス人間は投稿するな ”と言われた		 女性50代

被害者の気持ち

知らない人から突然強い言葉を受けることに対して、加害者の行動が理解出来ず「なんで？」という驚きが多く見られます。また、呆れ、怒り、悲しみなどマイナス感情を感じる人がほとんどで、直接言葉を受け取っている以上、心への影響は少なからずあることが分かります。

Q. どんなシーンで、どんな内容の言葉をうけましたか（被害者ベース）

Q. 回答いただいた誹謗中傷をされたとき、あなたはどんなことを思いましたか（被害者ベース）

Instagramで、結婚に対して希望が持てないと投稿したところ、匿名のアカウントから、“なら結婚しないで一生独身でいろよ。お前みたいなやつが結婚しなければ女性も幸せになる”と言われた

Xで、付き合っている相手のことを投稿したところ、知らない人から、“気持ち悪い、自意識過剰、調子に乗っている”などと言われた

掲示板で、仕事場の上司又や同僚から、“あの人はどこの会社の出身で、仕事ができないのに社長のお気に入りだから偉そうにできる、物を壊したのを見た”など身に覚えがない事を拡散された

掲示板で、所属していた部活動の練習メニューに関する意見を書き込んだところ、部活の先輩だと思われる人から、“調子に乗っている、黙っている”などと言われた

Instagramで、ペットの可愛さを投稿したところ、知らない方から、“そのペットを飼ってる意味もわからないし、燃えるゴミに出せばいい”と言われた

掲示板で、Instagramの投稿について、元彼の女友達から“不細工なのに写真を投稿してる”などと言われた

クックパッドで公開したレシピについて、2ちゃんねるのクックパッド部屋で、“あのレシピ、作って見たけどクソまずい”と言われた

ブログで、毎日のんびり楽しく過ごしている様子を掲載したところ、知らない人から、“お前みたいな脳なしでブスでクズカス人間は投稿するな。”と言われた

—思ったこと・気持ち—

なんで知らない人から考えを否定されなきゃいけないのか
腹が立った

なぜ、知らない人にそんなことを言われなければいけないのかと思った。
知らない人からも見えるところで発言した自分が悪いのではないかと落ち込んだ

何で俺が書かれたのか、何で身に覚えがない事を言われたのか、
日々の仕事の中で何をしたのかなど思いました。
怒り、不安など精神的に答えがない感情になり、人との距離を置くと決めました。

くだらないと思った。
いらっとして、所属していた部活動を辞めようと思った

憤りとそこまで言うならそもそも、見なきゃいいのに。
呆れ

情報開示請求したい。
怒りと悲しみ

もう2度とレシピを掲載しない。
悲しい、ショック。言葉がきつい。落ち込む

可哀想な人だな。きっと毎日が満たされない生活を送っている惨めな人なんだな。
あまり気分の良いものではない。暫くは気持ちが凹んだ

なんで？
理解できない

呆れ・怒り・悲しみ



男性30代



男性30代



男性40代



男性30代



男性40代



女性18-29才



女性50代




女性50代

誹謗中傷の内容分類





知らない人から突然強い言葉を受けることに対して、加害者の行動が理解出来ず「なんで？」という驚きが多く見られます。また、呆れ、怒り、悲しみなどマイナス感情を感じる人がほとんどで、直接言葉を受け取っている以上、心への影響は少なからずあることが分かります。

誹謗中傷にあった投稿


何気ない日常

 **Xxxxxxxx**
@xxxxxxxxxxxxxxxxx

「家の植物が枯れそう…」
「芸能人に会った！」
…


食べ物

 **Xxxxxxxx**
@xxxxxxxxxxxxxxxxx





「〇〇の●●美味しい！」
「このレシピ簡単」
…


推し活

 **Xxxxxxxx**
@xxxxxxxxxxxxxxxxx





「推しを褒めた」
「●●可愛い」
…


政治

 **Xxxxxxxx**
@xxxxxxxxxxxxxxxxx





「●●党頑張れ！」
「国の制度に不満…」
…

スポーツ

 **Xxxxxxxx**
@xxxxxxxxxxxxxxxxx

「●●選手おめでとう！」
「●●チームが勝った」
…

誹謗中傷の内容



否定

「間違っている」
「考え方がおかしい」
…

暴言

「頭が悪い」
「きもい」
…

脅迫

「ころす」
「違法行為、犯罪だ」
…

PART3


誹謗中傷 第三者がみているもの

■ 第三者の見た、具体的な誹謗中傷の内容

誹謗中傷としてみられているのは、著名人(政治家・芸能人・スポーツ選手・インフルエンサーなど)に対するものが多く、一部ニュースにも取り上げられた悪質な問題も含まれています。また、一般人の何気ない投稿や、マイノリティの方に対する誹謗中傷も多く見られているようでした。加害者は匿名のユーザーのケースが最も多く、著名人のファンや視聴者・リスナーと思われる人たちです。

Q. どんなシーンで、どんな内容の言葉を見聞きしましたか（第三者ベース）

Tiktokで、YouTuberが、不特定多数から、「**こいつ頭悪いよな 早くオワコンになってYouTubeから消えな**」と誹謗中傷されていた


男性18-29才

YouTubeのアイドルのミュージックビデオで、匿名アカウントから、「**実際に会ったけど不細工だった**」と誹謗中傷されていた


男性30代

Xで、インフルエンサーの政治的な発言に対し、他のインフルエンサーや匿名ユーザーから、「**お前は人間じゃない、エセ言論人、クズ**」などと誹謗中傷されていた


男性40代

ニュースサイトで、不慮の事故の被害者に対し、サイト閲覧者が、「**不幸に見舞われた人間が悪い**」と誹謗中傷していた


男性40代

Xで、LGBTQの方が、匿名のユーザーから、「**キモい、死ね、生きてる価値なし**」などと誹謗中傷されていた


男性40代

ニュースサイトで、被災した方に対して、匿名の投稿者が、「**災害に合ってざまあみろ、行いが悪い**」などと誹謗中傷していた


男性40代


ニュースサイトで、スポーツ選手がパフォーマンスについて、匿名のユーザーから、「**辞めろ・消えろ**」などひどい言葉で誹謗中傷されていた


男性50代

ニュースサイトで、ある政治家の活動内容に対し、コメント投稿者から「**そんな経済政策はでたらめ**」などと過去の言動を挙げて誹謗中傷されていた


男性50代

Xで、女性が被害にあった事件について、匿名アカウントが、「**被害者に非があるような言葉、加害者を擁護する言葉**」で誹謗中傷していた


女性18-29才

口コミサイトで、医療機関の対応に対し、利用した患者が、「**最低の病院、利用しない方がいい、医者が最低**」と誹謗中傷していた


女性30代

第三者の気持ち

他人に対して投げられた言葉であっても、それが辛辣なものである限り、見た人は「不快」「悲しい」など嫌な気持ちを抱いています。また被害者同様に、加害者の行動が理解出来ず「なぜ？」という気持ちも見られ、誹謗中傷を見聞きするだけでも心にネガティブな影響を受けていることが分かります。

Q. どんなシーンで、どんな内容の言葉を見聞きしましたか（第三者ベース）

Q. 回答いただいた誹謗中傷を見聞きしたとき、あなたはどんなことを思いましたか（第三者ベース）

－思ったこと・気持ち－

Tiktokで、YouTuberが、不特定多数から、
「こいつ頭悪いよな 早くオワコンになってYouTubeから消えな。」と誹謗中傷されていた

気持ちが悪い。他者を批判できるほど偉そうにできない。
気分良くなかった。なくなっしてほしいと思いました



男性18-29才

YouTubeのアイドルのミュージックビデオで、匿名アカウントから、
「実際に会ったけど不細工だった」と誹謗中傷されていた

ひどい。
怒り



男性30代

Xで、インフルエンサーの政治的な発言に対し、他のインフルエンサーや匿名ユーザーから、
「お前は人間じゃない、エセ言論人、クズ」などと誹謗中傷されていた

ネットで誹謗中傷を行うのはヒマ人だけ。
罵詈雑言を見て嫌な気持ちがあった



男性40代

ニュースサイトで、不慮の事故の被害者に対し、サイト閲覧者が、
「不幸に見舞われた人間が悪い」と誹謗中傷していた

軽薄なコメントである。
不快である



男性40代

Xで、LGBTQの方が、匿名のユーザーから、
「キモい、死ぬ、生きてる価値なし」などと誹謗中傷されていた

世の中にはいろんな人がいていいし、皆が住みやすい国であってほしい。
悲しい



男性40代

ニュースサイトで、被災した方に対して、匿名の投稿者が、
「災害に合っでざまあみろ、行いが悪い」などと誹謗中傷していた

良く、投稿出来るなと感じました。
情けなくなり、悲しい人と感じました



男性40代

ニュースサイトで、スポーツ選手のパフォーマンスについて、匿名のユーザーから、
「辞めろ・消えろ」などひどい言葉で誹謗中傷されていた

どんな人がこのコメントを書き込んでいるのか。
当事者でなくても目にするだけで気分が悪い



男性50代

ニュースサイトで、ある政治家の活動内容に対し、コメント投稿者から
「そんな経済政策はでたらめ」などと過去の言動を挙げて誹謗中傷されていた

出所信条が違ってもコテンパンに批判することはない。
これ以上、ニュース・コメントを読みたくなる



男性50代

Xで、女性が被害にあった事件について、匿名アカウントが、
「被害者に非があるような言葉、加害者を擁護する言葉」で誹謗中傷していた

被害者が出ている際に被害者に対して、寄り添えないなら書くべきではない。
すぐ不快だったし、加害者の属性に属する人達に嫌悪感を覚えた



女性18-29才

口コミサイトで、医療機関の対応に対し、利用した患者が、
「最低の病院、利用しない方がいい、医者が最低」よ誹謗中傷していた

個人の感情を押し付けるべきでは無い。
嫌な気持ち



女性30代

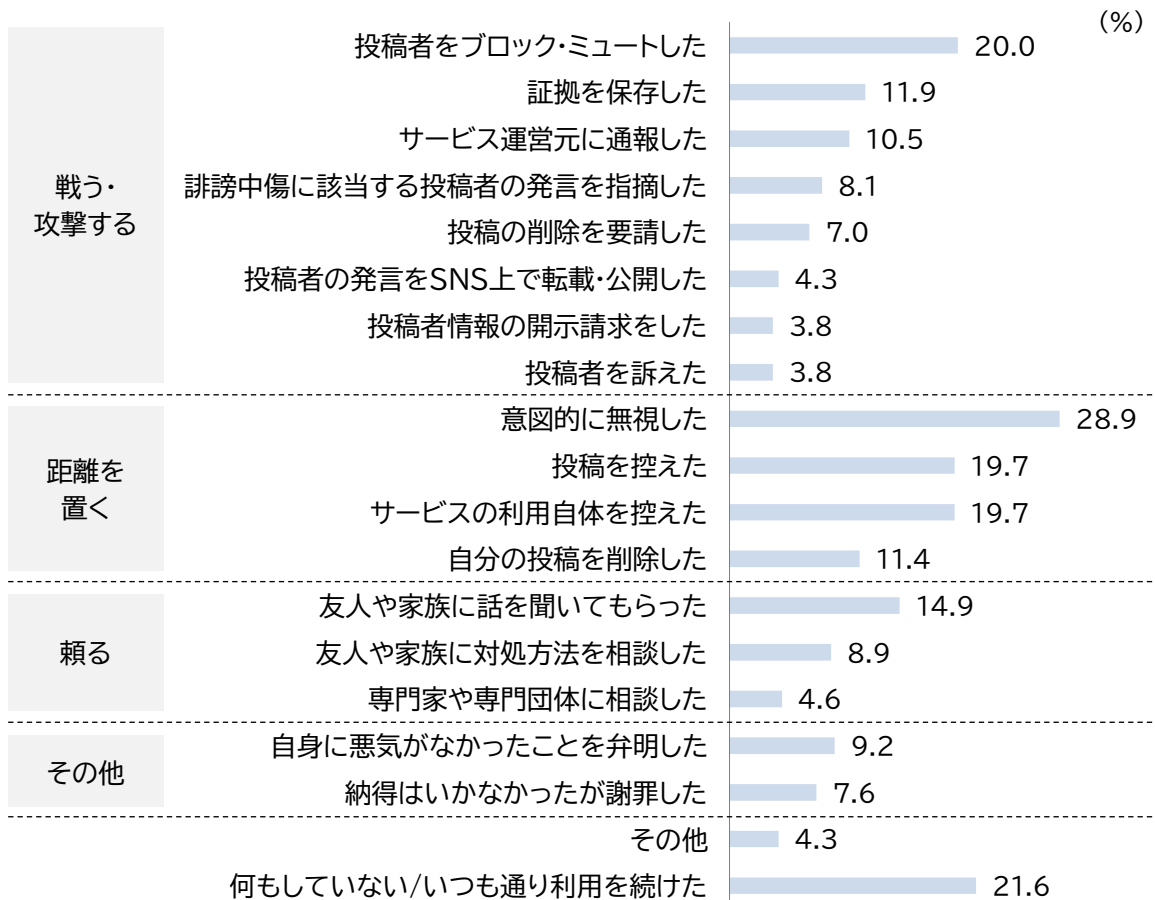
PART4 救いや助けとは

被害者が誹謗中傷を受けたあとの行動・その理由

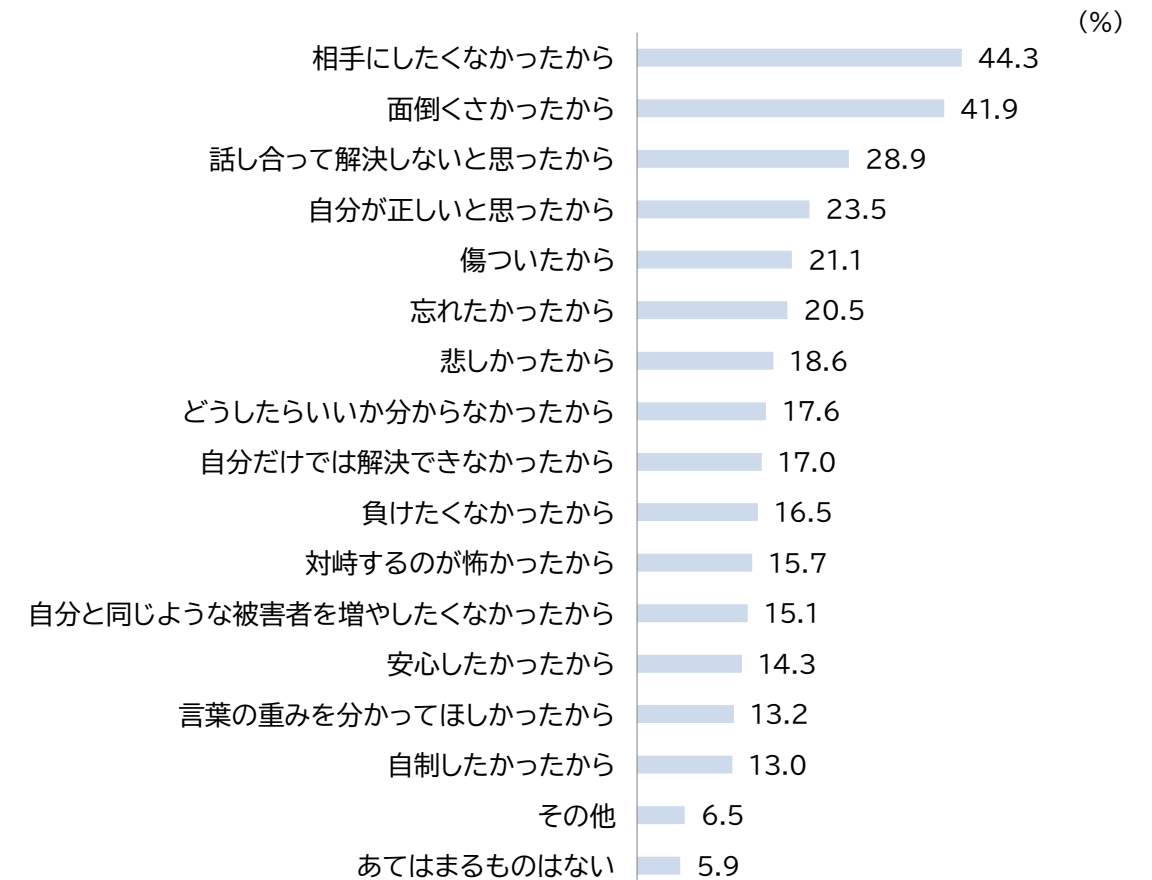
被害者は誹謗中傷を受けた際、どのような行動を取っているのでしょうか。

多くあがったのは「無視」「アカウントのブロック」など“避ける行動”ですが、同時に「何もせずいつも通り利用を続けた」と行動を起こしていない人も多くいました。行動の理由としては、「相手にしたくない」「面倒」などがあがり、極力加害者と関わりたくない被害者の気持ちが伺えます。

Q. 誹謗中傷をされたとき、どのような行動を取りましたか（被害者ベース）



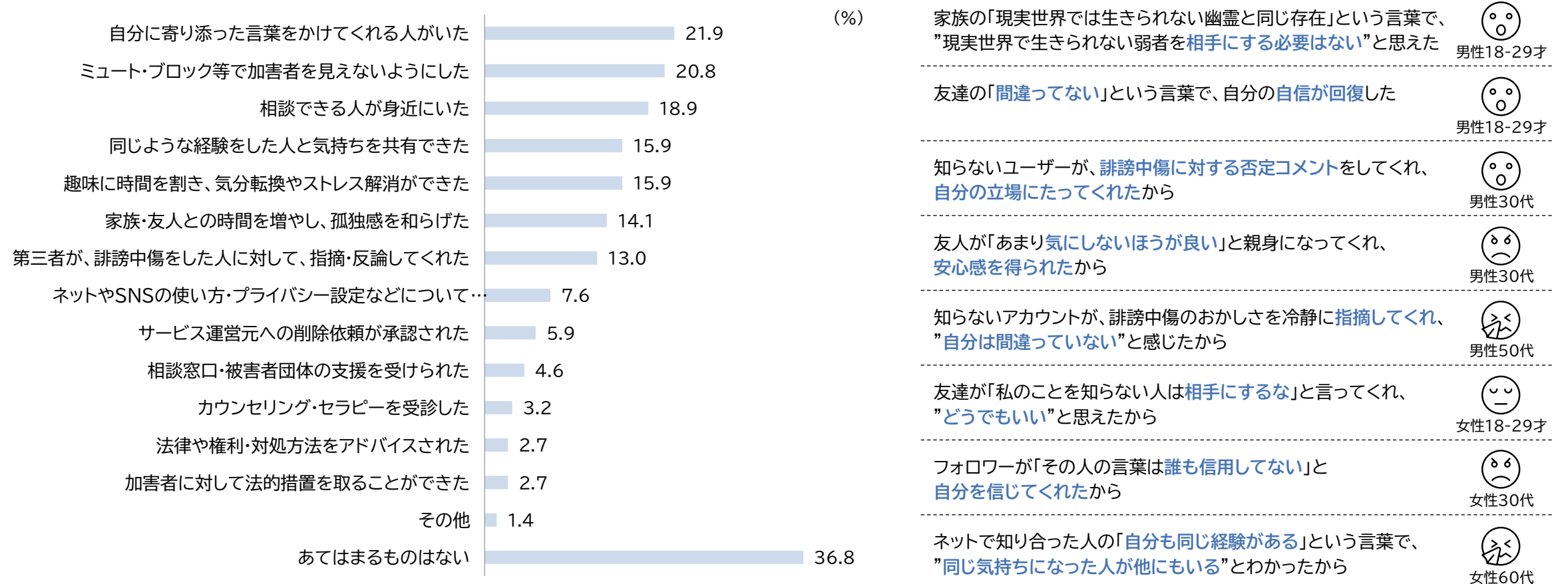
Q. 行動を取った理由として、あてはまるものをお選びください（被害者ベース）



誹謗中傷をされたとき、助けになったこと・救われたこと

被害者が誹謗中傷を受けた際、助けになったこと・救われたことに「あてはまるものがない」が最も多くあがり、自由回答でも「ない」が約7割を占めています。一方で、“寄り添いの言葉”“相談できる相手の存在”が、「一人じゃない」「自分は間違っていない」「気にしなくて大丈夫」と思える心の支えになっているケースも多くみられています。

Q. 誹謗中傷されたとき、助けになったことや気持ちが救われたことはありましたか（被害者ベース）



誹謗中傷被害からの教訓・気づき

被害者が誹謗中傷を受けたあと、得た教訓や気づきはさまざまですが、「無視すること」「相手にしないこと」が最も多くあがりました。多様な意見がある、SNSの特性だからと割り切った人もいますが、“自分の心を守るため”に気にしない人が多いようです。

他には、発言・投稿をしないようにする、発言をするにしても内容に気を付けるといった教訓得た人も多く見られています。

Q. 誹謗中傷を受けた経験から得た教訓や気づきはありますか（被害者ベース）

相手にする必要はない。価値観は人それぞれなので自分が正しいと思ったらそれで良い。

いちいち相手にしていたら自分自身が疲れるのでほっとくのが一番良い

誹謗中傷されたからといって、**相手と同じ土俵に立ってはいけない**

自分が何処の誰だか特定されないからと言って**人の心の内側に土足で踏み込むような真似は絶対にしたくない**。そんなことは自分自身をも傷つける行為である。そしてした事はいつか自分に必ず返ってくる

法的措置は取れるならとったほうがいい

傷ついた時には、**ネットの世界から、すこし離れてみると心が楽になります**。あとは時間がたてば、嫌な気持ちは薄れていきます。いろいろな人がいるから、様々な意見もあるよねと、言い聞かせます

誹謗中傷は絶対にしてはいけない。
一人で抱え込まずに、**信頼できる人に相談してほしい**

相談や運営に通報できる勇気を持ってほしい。泣き寝入りは相手を調子づかせるだけ。なのでスクリーンショット等証拠を残して自分の仕方ことの重大さをわからせるべき

SNSだけが全てではないので、冷静に

相手にしない・気にしない



男性30代



男性30代



女性50代



女性50代



女性50代



女性18-29才



男性40代



女性18-29才

相談・法的措置・距離を置く

見えない相手であっても、人の気持ちを考える、**ひとを想う気持ちを持ちたいと改めて思った**

自分の気持ちは自分で処理する。

他人に共感を求めない

コメントはしない方が精神衛生上いいと思う。
思ったことは心のなかにとどめとく方がいい

世の中本当に色々な考えの方がいるので、どんなに良いコメントをしても、否定してくる方はいたりします。少なくとも**SNSで発言する事は、誹謗中傷される可能性がゼロではないという事を自覚して、発言するべきだ**と感じています(省略)

様々な考えの方が世界にはいるので、自分の気持は自分の中でとどめておくということ

自分が加害者になってしまう可能性は常に考えなくてはならない。(省略)自分がされたときに嫌と感じる気持ちがあるのなら**相手も嫌かもしれない**と考えてほしい。仮に自分は気にしなかったとしても、**相手は気にするかもしれない**と考えてほしい

日々の仕事に対して、**言葉使いや行動を自分自身で客観的に見るようにしました**。日々課題や反省をして、誰に何を言われても動じないように、マインドフルネス(瞑想)や第三者に話す事で間違いではないと確認をしたりしました

SNSは全世界の見ず知らずの人に対して発信するもの。利用するのであれば、その覚悟をもって

発言をしない・気を付ける



男性40代



女性18-29才



男性30代



女性40代



女性40代



男性30代



男性40代



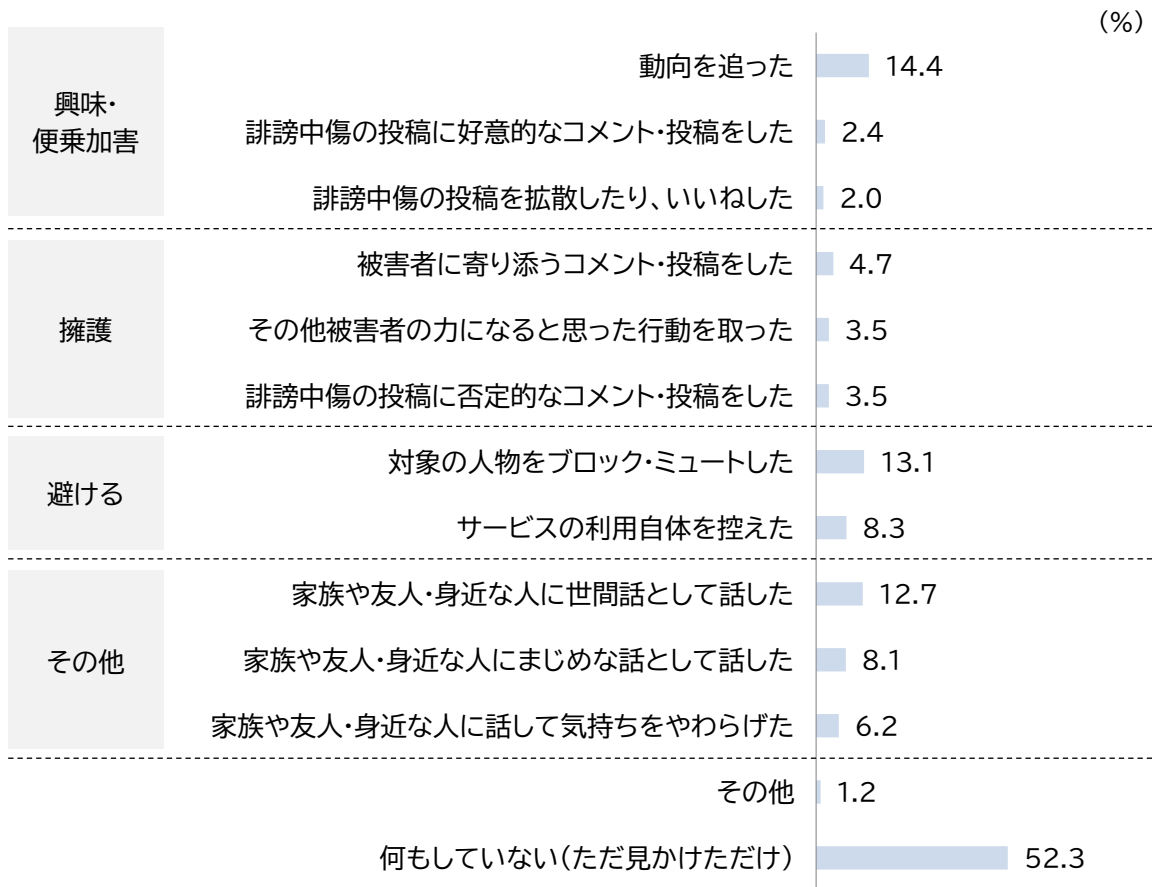
男性30代

■ 第三者が誹謗中傷を見たあとの行動・その理由

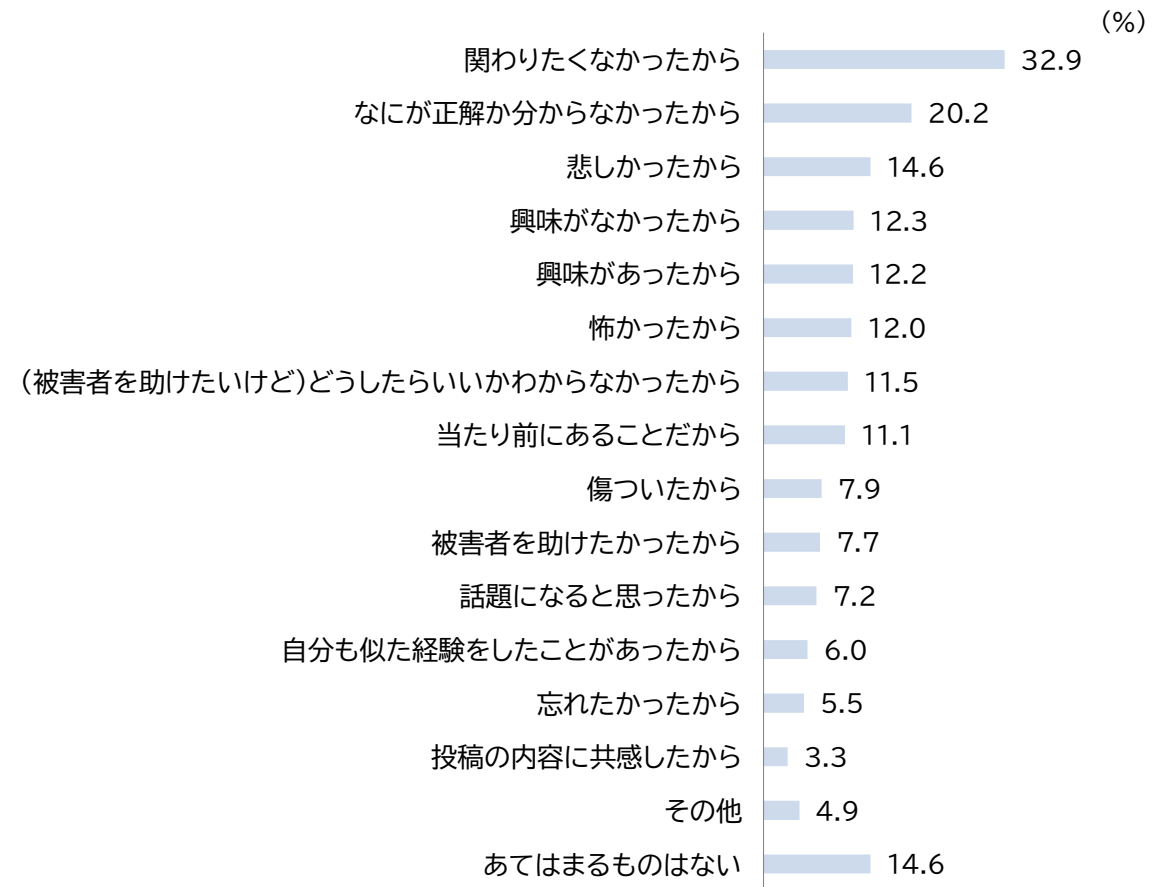
次に、第三者は誹謗中傷を見聞きした際、どのような行動を取っているのでしょうか。

最も多くあがったのは「なにもしていない(ただ見ただけ)」で、5割を超えています。理由は、「関わりたくなかった」「興味がなかった」など誹謗中傷から距離を取りたい気持ちがメインです。一方「何が正解か分からなかった」という、誹謗中傷に対する戸惑いの気持ちもみられています。

Q. 誹謗中傷を見聞きしたとき、どのような行動を取りましたか（第三者ベース）



Q. 行動を取った理由として、あてはまるものをお選びください（第三者ベース）



誹謗中傷を受ける対象別：誹謗中傷を受けた場合の気持ち

誹謗中傷の対象が変われば、どのような気持ちや行動の変化があるのでしょうか。

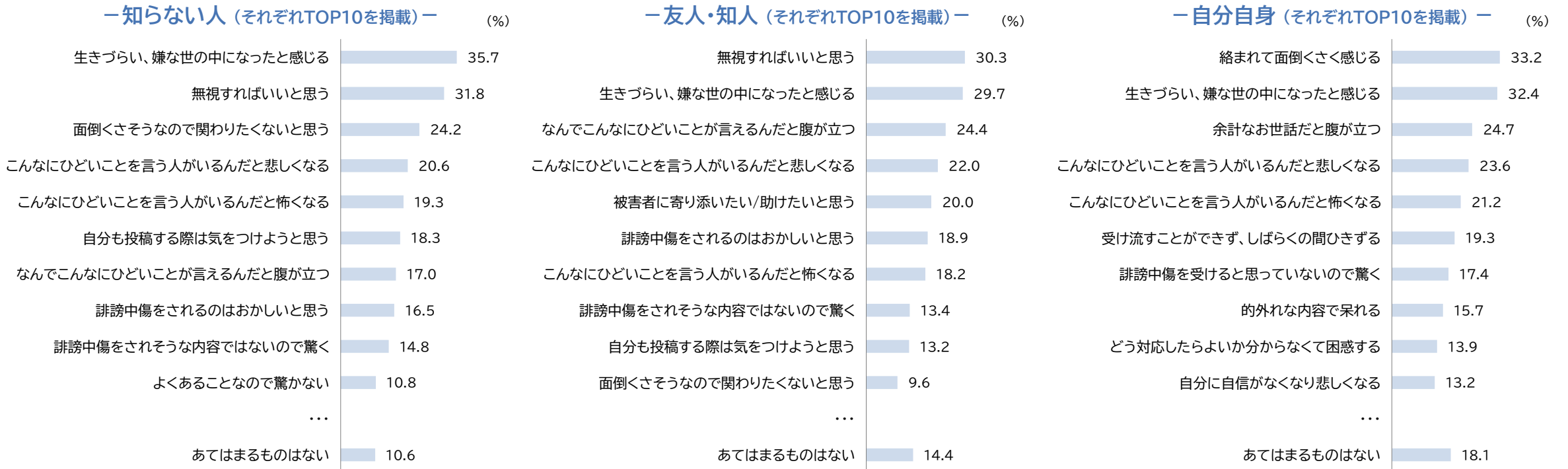
知らない人の場合は面倒だと思える人が多いのに対し、友人・知人になると嫌な気持ちになったり、腹を立てる人が増加しています。悲しい・怖いなどの感情は自分自身の場合と同様に友人・知人の場合にも感じており、多くの人が自分・知人/それ以外で感情の変化があるようです。

Q. あなたの知らない人/友人・家族/あなた自身が誹謗中傷を受けたとしたら、あなたはどのように感じますか（男女18-69歳全体ベース）

（例）愛犬との自撮りを毎日投稿「いつもうちの〇〇ちゃんは可愛い♡」などコメント付き → 『愛犬より自分の自撮りを載せたいだけでしょ。誰も見たくないのに』

（例）ある政治施策に対して、高齢者への影響度を解説した内容を投稿 → 『こういう意見を言うやつは老害と一緒に。今の世の中に合っていない。』

（例）アイドルのライブに行った感想を投稿 → 『いい歳してアイドルの追っかけなんてして恥ずかしくないの？』



■ 誹謗中傷を受ける対象別：誹謗中傷を受けた場合の行動

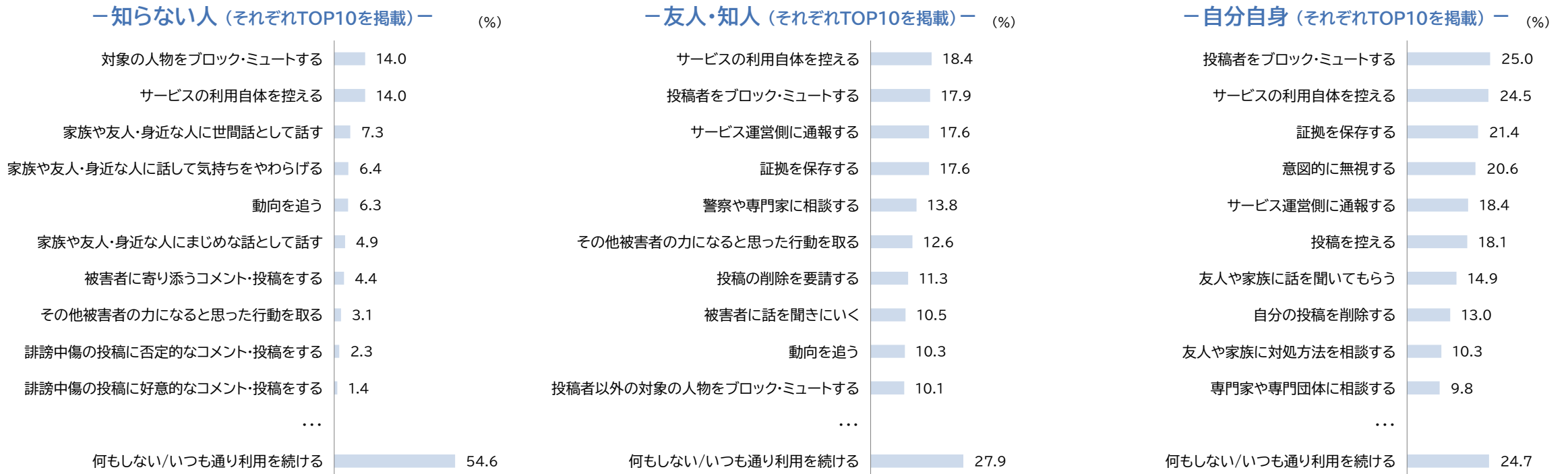
知らない人の場合は「何もしない」人が5割を超え、それが自分・知人になると3割弱にダウンし、気持ちと同様に、行動においても多くの人が自分・知人/それ以外で変化があるようです。また、ブロックや利用を控えるなどはいずれの場合も上位にあがりますが、自分自身の場合が最も高く、避ける行動が目立つようになります。

Q. あなたの知らない人/友人・家族/あなた自身が誹謗中傷を受けたとしたら、あなたはどのような行動を取りますか（男女18-69歳全体ベース）

（例）愛犬との自撮りを毎日投稿「いつもうちの〇〇ちゃんは可愛い♡」などコメント付き → 『愛犬より自分の自撮りを載せたいだけでしょ。誰も見たくないのに』

（例）ある政治施策に対して、高齢者への影響度を解説した内容を投稿 → 『こういう意見を言うやつは老害と一緒。今の世の中に合っていない。』

（例）アイドルのライブに行った感想を投稿 → 『いい歳してアイドルの追っかけなんてして恥ずかしくないの？』



被害者と第三者の気持ち・行動のギャップ

第三者でも、被害者を助けるため、加害者をサービス側に通報、被害者へのいいね・メッセージ送付、身近な人であれば話を聞くなど行動している人も見れます。しかし、被害者の3割は助けや救いになっただけで、助けたい行動が、被害者の救いになっているのか、被害者に“寄り添うことの難しさ”がみられます。また、第三者の半数以上がなにもしていないことも大きな課題といえます。

Q. 誹謗中傷されたとき、助けになったことや気持ちが救われたことはありましたか（被害者ベース）

助け、救いになったことはない **36.8%**

家族の「現実世界では生きられない幽霊と同じ存在」という言葉で、
”現実世界で生きられない弱者を相手にする必要はない”と思えた

友達の「間違っていない」という言葉で、自分の**自信が回復した**

知らないユーザーが、**誹謗中傷に対する否定コメント**をしてくれ、
自分の立場にたってくれたから

友人が「あまり気にしないほうが良い」と親身になってくれ、
安心感を得られたから

知らないアカウントが、誹謗中傷のおかしさを冷静に**指摘してくれ**、
”**自分は間違っていない**”と感じたから

友達が「私のことを知らない人は**相手にするな**」と言ってくれ、
”**どうでもいい**”と思えたから

フォロワーが「その人の言葉は**誰も信用してない**」と
自分を信じてくれたから

ネットで知り合った人の「**自分も同じ経験がある**」という言葉で、
”**同じ気持ちになった人が他にもいる**”とわかったから



Q. 誹謗中傷を見聞きしたとき、あなたはどのような行動をとりましたか（第三者ベース）

誹謗中傷をみたあと
なにもしていない **52.3%**

誹謗内容を**完全否定**するような書き込みをした

誹謗中傷をみたタイミングで**運営に通報**した

本人と話をした時、話を聞いたり**アドバイス**したりした

見たタイミングで、**被害者側にいいね**をした

傍にいて相手にしない様に促し、いつも通り遊ぶ様にした

直ぐにメッセージで**個人にエール**を送った



被害者



第三者

調査後記

調査前に、誹謗中傷に対して感じていたことは大きく2つ、「誹謗中傷や炎上には関わらないほうが良い」、当たり前ですが「被害者は傷ついている」ということでした。

日常的に発生している誹謗中傷ですが、ニュースで取り上げられるものの多くが、被害者が著名人であることから、どこか他人事で、ニュースの中だけの出来事のように感じていました。

一方で、自身のこれまでの体験を思い返してみると、SNSやニュースサイト投稿で、誹謗中傷と思われる強い言葉を目にしたことはありました。辛辣な言葉に触れて「不快な気持ちになりたくない」、「(慣れからくる)またか」という思いで、炎上現場を無意識に見て見ぬふりしていた自分がいたと思います。

誹謗中傷は、当事者にスポットが当たることの多いテーマですが、今回の調査では第三者の心理にも触れています。自分の映しのように感じる結果が多く、共感すると同時に、無意識だった自分自身も、ハッとさせられることがありました。

被害者の視点に立つと、多くの被害者が誹謗中傷に対して「何もしない」のは、誹謗中傷を受け止めて対処するのではなく、受け流して加害者を避けることで心を守るため、という心理構造も分かりました。一方で、何もしないことで加害者や第三者に届くものも少なく、結果として誹謗中傷の蔓延や悲しい循環が生まれている可能性もあります。

また、「被害者は傷ついている」という事実は、文字だけ見ると当たり前のように感じますが、今回、実際に投げられた“言葉そのもの”や被害後の“気持ち”をじっくり見つめることで、初めて少しだけ実感することに近づけたように思います。

この調査結果によって、直接的に誹謗中傷の被害を減らすことは難しいかもしれませんが、しかし、この調査結果から、被害者はどんな言葉を受け取っているのか、どんな気持ちでいるのか、を知ることで、当たり前のように蔓延している誹謗中傷に対する意識が少しでも変わるきっかけになれば、と思っています。