

# 保護者のための Instagramガイド

目次

- 01 はじめに
- 02 Instagramとは
- 03 プライバシーの保護
- 04 コンテンツの管理
- 05 利用時間の管理
- 06 セキュリティの設定
- 07 他者へのサポート
- 08 用語集
- 09 リソース

04

12

16

32

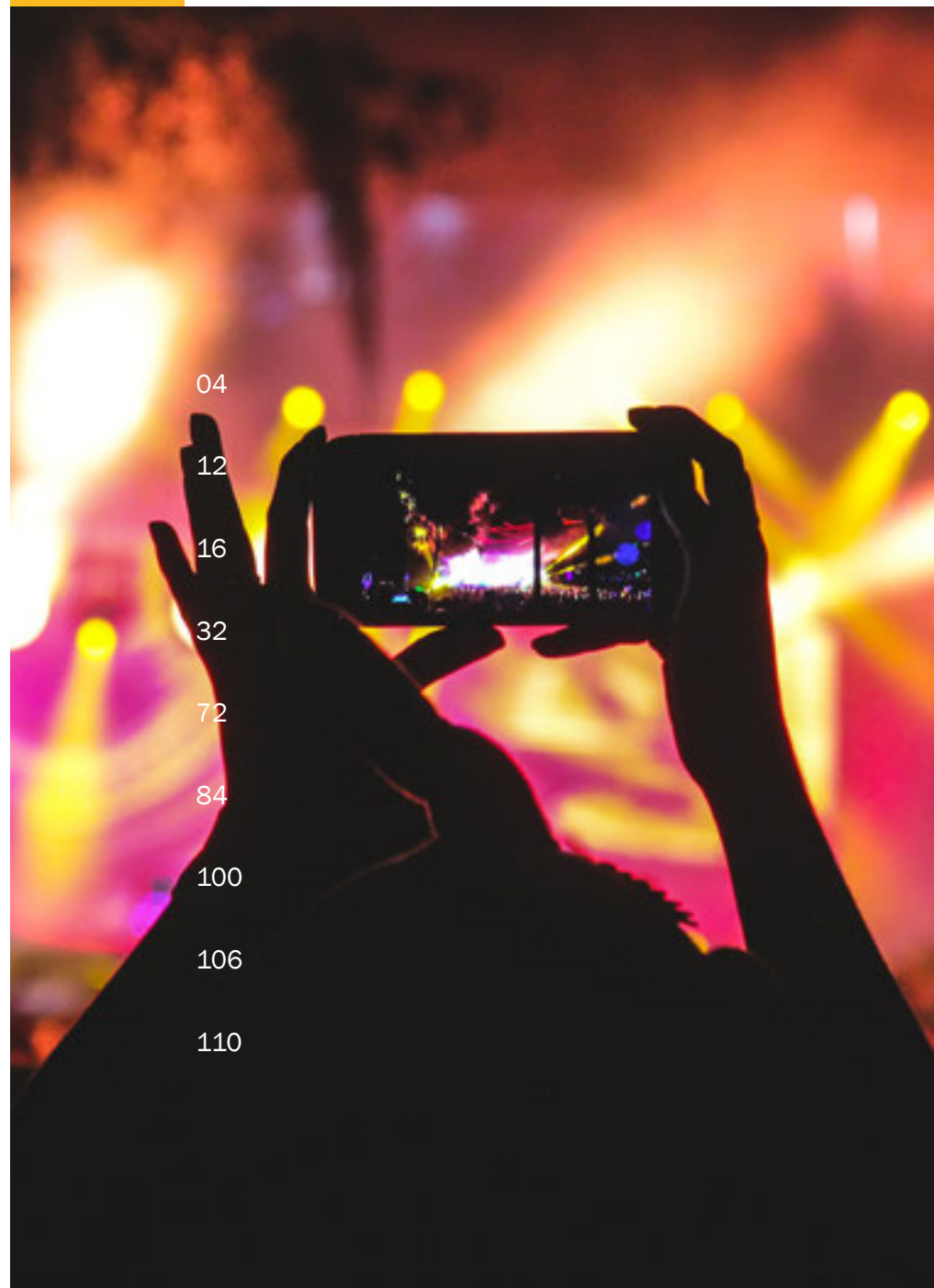
72

84

100

106

110





01 /

# はじめに

## はじめに

このガイドは、InstagramなどのSNSを使っている、あるいは使う可能性がある年頃のお子様をお持ちの保護者の方々に向けて作成しました。多くの研究を通じて、オンライン上でのお子様の安全を心配される多くの保護者がいらっしゃる事が分かっています。オンライン上でのお子様の安全だけでなく、多くの保護者は、ティーンがしばしば経験する問題を理解したり、彼らと良好なコミュニケーションを構築するのが難しいと感じています。この課題は、Instagramで働く私たち社員も経験しています。子どもを育てることは素晴らしい機会である一方で、とても難しいことでもあります。

このガイドを通じて、お子様の安全を守るための基本的な情報となる、Instagramのさまざまな機能について理解を深めていただければ幸いです。このガイドでは、お子様とメンタルヘルスの健康を保つためのInstagramの機能について話し合うための情報もご紹介しています。さらに、メンタルヘルス上の問題で助けを必要としている他の人の力になるためのヒントについても触れています。Instagramの利用について、子どもたちと率直に話し合える関係を作るための最初のステップは、なぜ彼らがInstagramを利用するのかを理解し、どのような機能・ツールが利用できるのかを知ることです。

機能の詳細については、保護者の方へ未成年のお子様Instagramを安全にご利用いただくために (<https://about.instagram.com/ja-jp/community/parents>) やInstagramヘルプセンター (<https://help.instagram.com/>) もあわせてご覧ください。

## 協力

NPO かなりバ

KIDSDOOR  
NPO法人 キッズドア

ストップ  
いじめナビ  
stopjime.jp

3keys  
—きょうごう・きょうふ・きょうりょ—

sodateage



InstagramなどのSNSは、今では私たちの社会の一部として溶け込んでいます。危険だからとむやみに禁止しても子どもとの関係にマイナスになってしまいます。「なぜInstagramをやりたいのか?」「どんなことを発信しようとしているのか?」をぜひ聞いてみてください。「友達もやっているから」「面白そうな投稿を見てみたい」、実はそんな答えが多いのです。子どもたちは、好奇心の塊ですし、いつの時代も新しいものに挑戦したいのです。その気持ちを大切にしながら、ぜひ親子で安全な使い方について確認してみてください。

また、私も失敗したことがあるのですが、どういうものかよくわからないのに、いきなり投稿をしてしまって、後から「しまった」と思ったり、恥ずかしくなったり。まずは少し、色々な人の投稿を見たりして、ちょっと研究してから自分の発信をすることをお子さんにおすすめするのも良いかと思います。

特定非営利活動法人キッズドア 理事長 渡辺由美子



子どもたちにとってInstagramをはじめとしたSNSサービスは親や友だちとのコミュニケーションにはとても便利で日常生活に欠かせないツールとなっていますが、一方で刺激的な分、危うさもあります。便利でこれまでにない可能性を広げる側面に期待しつつ、子どもの権利保障や、心身の健全育成のため、私たちも子どもたちのSNSサービス利用についてサポートをしていけたらと考えています。当法人が運営している10代向けサイトMexでは、子どもたちが抱える様々な「困ったかも」を手助けする様々な情報を発信しています。このガイドと合わせて、ぜひ役立てていただければと考えています。

認定NPO法人3keys 代表理事 森山誉恵



育て上げネットは「若者と社会をつなぐ」ことをミッションに、さまざまな悩みや困りごとを持つ子ども・若者と、その家族を支えています。

Instagramは、これからの時代の自己表現をするプラットフォームとして大切な役割を担っています。しかし、スマートフォンの小さな画面のなかで起きていることは、保護者には見えにくいもので不安な想いをされている方からのご相談が増えています。

悪意ある行為からお子様を守るために、保護者にはふたつのお願いをしています。ひとつは、お子様自身の変化を発見することです。スマートフォンを使う時間が延びる、生活リズムが崩れている、日常会話から学校の友人の話が減ったなど、静かな警告を出しているケースがあります。

もうひとつは、普段から理解者としての姿勢をもつことです。お子様の流行についていくのは大変ですが、文化そのものではなく、お子様がなぜそれを好きなのか、興味があるのかと「対話」を心がけることで、なにかあったときにも本人から相談をしてくれる可能性が高くなります。

お子様をトラブルから守るために、日々の関係性が大切です。私たちは、今後もパートナーとして、Instagramを安心して利用できるよう尽力します。

認定NPO法人育て上げネット



子どもの世代はInstagramのようなSNSを親世代が思いもよらないような方法で使いこなしていることが少なくありません。親世代が子どもの時には無かったツールでつながりあって、便利に、また時にはクリエイティブに使っていることも少なくありません。でも、ネットいじめのようなトラブルや、顔を突き合わせての付き合いでは想像できないようなすれ違いもSNSならではの特性から起きることがあります。

親は子どもと同じくらい、あるいはそれ以上にSNSを熟知して相談に乗れるように備えていなければいけないのか、そんなことはありません。技術的な知識で子どもを支えるのではなく、困った状況に置かれている子どもをまず受け止め、一緒に考えて最善を探すこともあるでしょうし、適切な相談先につなげるという手助けをすることもあるでしょう。ある子どもは「親友だけには本当のことは言えない」と言っています。今の子どもの関係は、時には親たちから見える表の仲の良さや違った複雑さがあることがあります。信頼できる相談相手に親を選ぶ子どもは、親世代が子どもだった時より増えていると感じます。親は、子どもが望んだ時に寄り添える存在であればいいのではないのでしょうか。さらに、最新の知識というより、困った時にどうしたらいいのか、何を見ればいいのか、どこ／誰に相談すればいいのかを知っていると心強いです。このガイドはそんな時にご覧頂くとお役に立つものではないかと思います。

TDU・零穿大学 代表 朝倉景樹





02 /

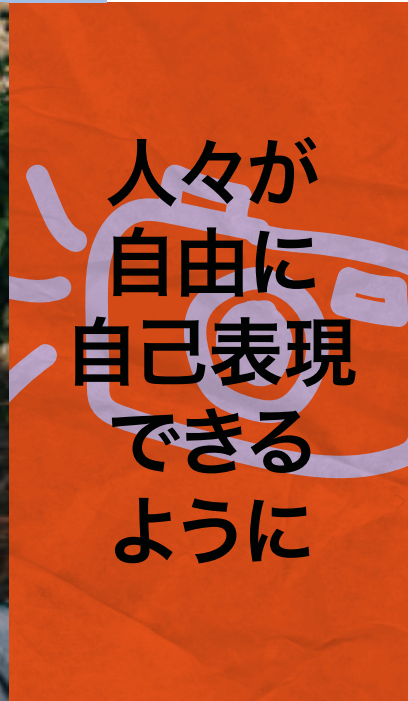
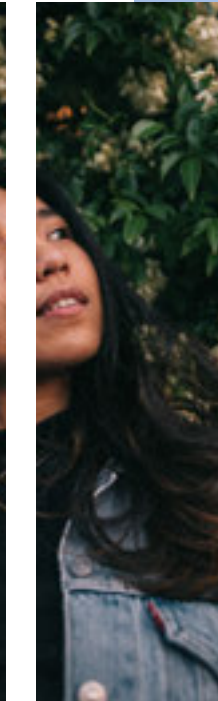
# Instagram とは



Instagramは写真、動画、メッセージをシェアできるSNSです。Instagramのコミュニティでは人々が好きなことや関心のあることを通じてつながっており、若年層を中心に幅広い世代の方々にご利用いただいています。若者は特別な瞬間をとらえたり、共有したり、会話したりするのに、Instagramの写真、動画、フィルター、コメント、キャプション、絵文字、ハッシュタグといった機能を活用して楽しんでいます。

InstagramはApple iOS、Android、ウェブで動作します。アカウントは13歳から作成できます。

Instagramのミッションは、利用する人々がストーリーズ、リール、フィード、ライブ、IGTV、ダイレクト機能などを通じて、「大好きな人や大切なことと、あなたを近づける」ことです。Instagramのコミュニティのすべての人が自由に自己表現できるようにするために、Instagramを安全で思いやりのある場にするのが重要です。







03 /

# プライバシーの 保護

Instagramを利用するお子様にはまず、オンライン上の自分のアイデンティティやアクティビティ履歴をどこまで公開するかを、コントロールできることを教えてあげてください。利用を始めるにあたり、アカウントを公開にするか非公開にするかについて話し合しましょう。できればお子様のアカウントは非公開に設定することをおすすめします。自分の投稿を誰に見せるか、誰からのリアクションを受け付けるかをコントロールできると分かっているならば、お子様もInstagramを安全にのびのびと利用できます。

# ① プライバシーの保護





03 / 01

# アカウントの プライバシー設定

アカウントを非公開にすると、誰かが自分をフォローしようとしたときに、それを許可するかどうかを自分で決められます。後から許可を取り消すこともできます。非公開アカウントからの投稿は、フォローを許可していない人には見られません。また、好ましくない相手をフォロワーから削除したり、コメントできないようにしたりすることもできます。[アクティビティのステータスを表示]をオフにすると、自分が今オンラインかどうかを友達に知られることもありません。

アカウントを公開にすると、自分がストーリーズ、フィード、ライブに投稿したものは誰でも見ることができ、許可なしで誰でもアカウントをフォローできます。なお、すでにお持ちの公開アカウントは、いつでも非公開に切り替えることができます。

## ← プライバシー設定

### アカウントのプライバシー設定

非公開アカウント

### インタラクション

コメント

タグ すべての人

メンション すべての人

ストーリーズ

まとめ

アクティビティのステータス





03 / 02

# 親しい友達への ストーリーズの シェア

親しい友達リストを作成して、そのリストの人にだけストーリーズをシェアできます。いつでも友達をリストに追加したり、削除したりできます。追加または削除した友達にそのことが通知されることはありません。



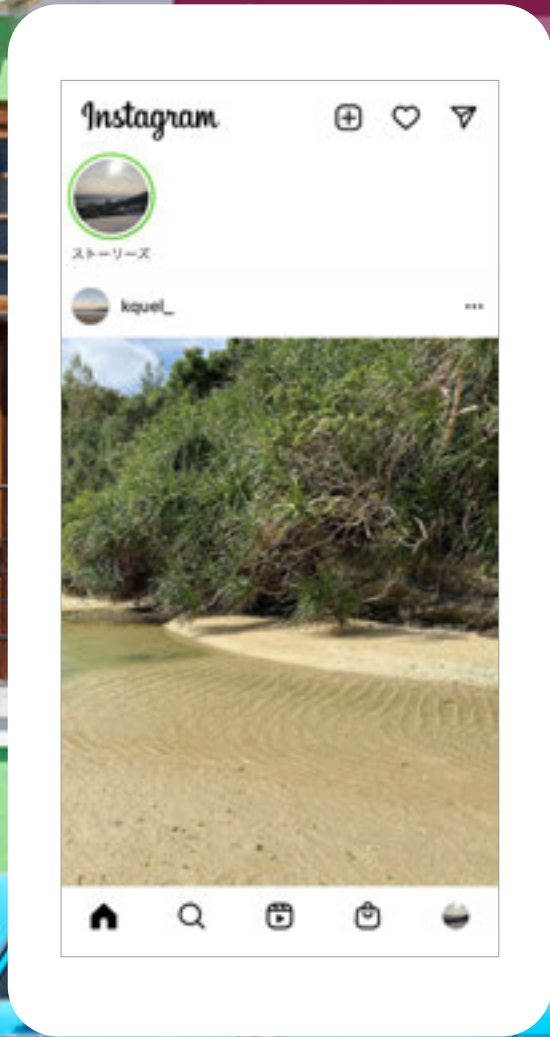
設定 > 親しい友達リスト



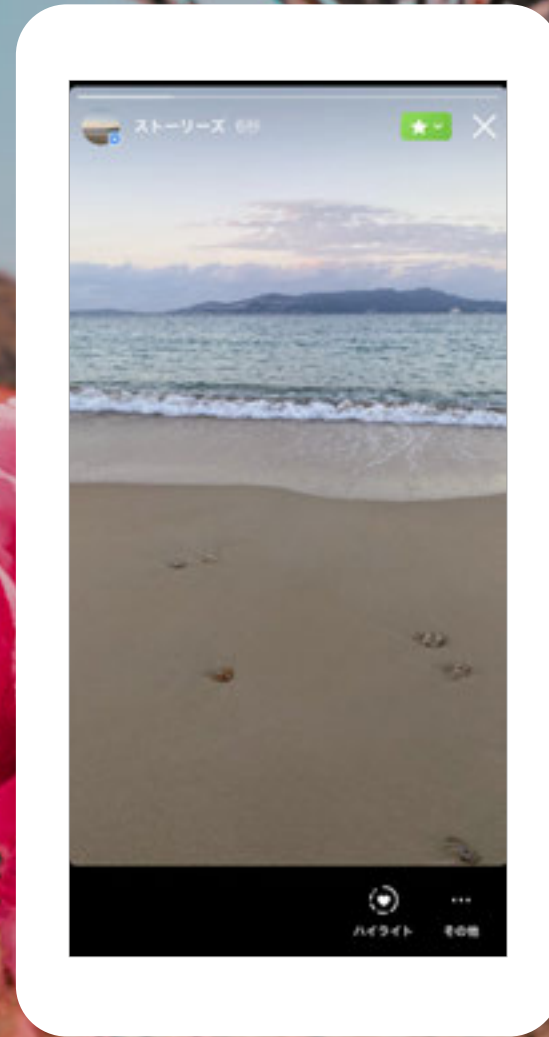
フォローリストからの追加と削除



親しい友達にシェアしたストーリーには緑色のリングが表示されます



親しい友達にシェアしたストーリーには緑色のタグが表示されます



03 / 03

# メッセージ コントロール

Instagramで自分にメッセージを送信できる人や、Instagram Directで自分をグループに追加できる人を選ぶこともできます。メッセージリクエストを受信する場所をチャットリストにするのか、[メッセージリクエスト]フォルダーにするのか、それとも受信しないのかを決めることもできます。









04 /

# コンテンツの 管理

Instagramはいかなる形のいじめも許しません。いじめや嫌がらせを目的とするアカウント作成、写真投稿、コメントは弊社のポリシーで禁止されています。そのようなアカウント、写真、動画、コメント、メッセージ、ストーリーなどを見かけたときは、その場で報告できることをお子様に教えてあげてください。報告メニューは投稿やプロフィールなら右上の[...]をタップ、コメントなら左にスワイプ、メッセージなら長押しすると表示されます。メニューで[報告]をタップすると、報告が完了します。

報告はすべて匿名で処理されます。報告した人の情報が報告対象の人に知らされることはありません。

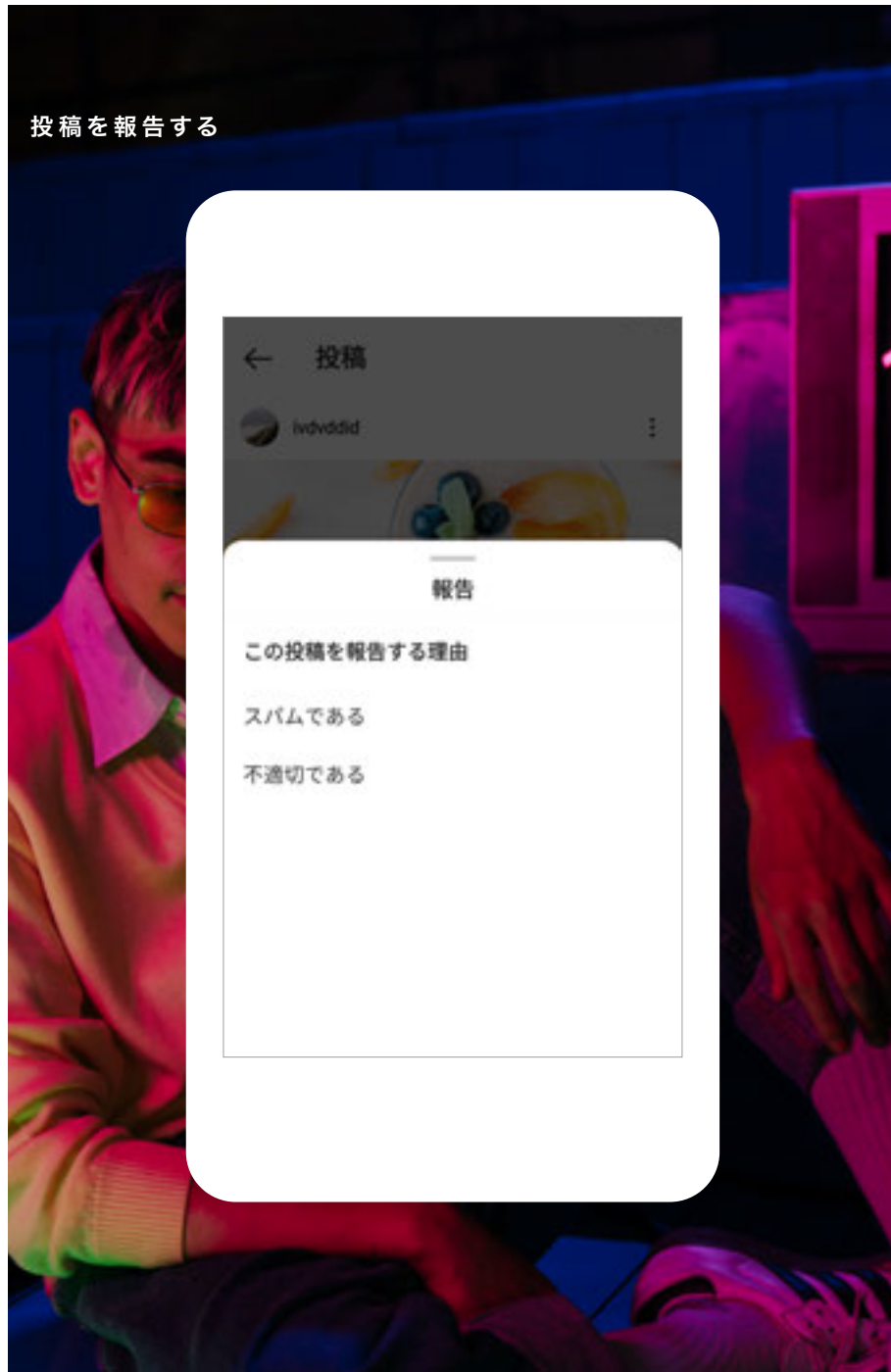


04 / 01

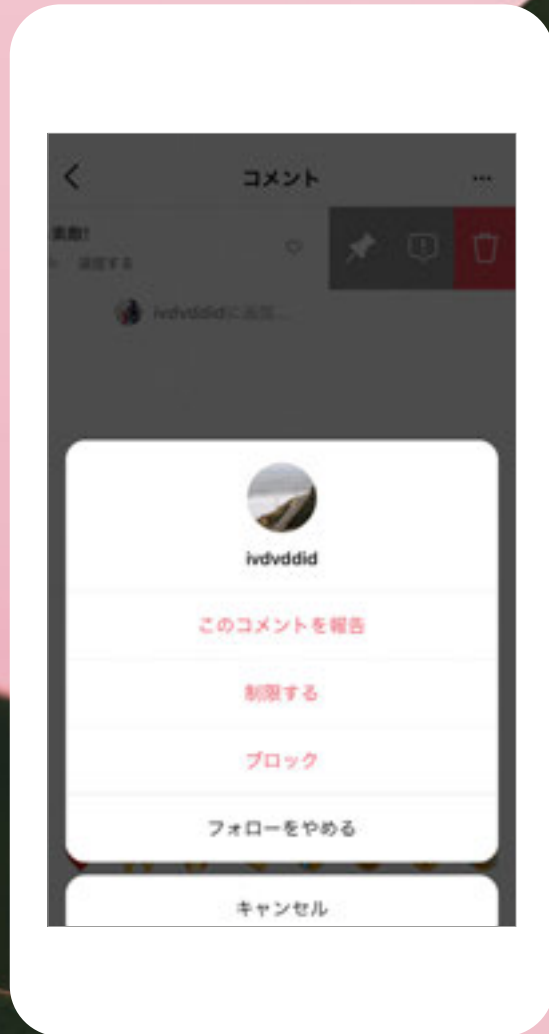
# 報告

プロフィールやアカウント、投稿、コメント、DM、ライブ、ストーリーズ、IGTV、リールといったInstagramのコンテンツを誰でも報告できます。





## コメントを報告する



## DM、ライブ、リール、ストーリーズを報告する





04 / 02

# サポート リクエスト

お子様ご本人だけでなく、保護者の方も、お子様のアカウントによる報告と違反に関する状況を[サポートリクエスト]で確認できるようになりました。誰でも自分の報告と違反を確認できるようにして、プロセスの透明性を高めるためです。[サポートリクエスト]では、プロセスの公平性を保つために、審査結果に異議を申し立てることもできます。





報告や違反に関する状況を確認する



## 自分が行った報告とその結果を見る



## 自分の違反の状況を確認する





04 / 03

# コメントの管理

自分の写真や動画にコメントを付けられる人の範囲は、自分で設定できます。アプリのオプションメニューの[コメントコントロール]から、[誰でも]、[フォロー中の人とフォロワー]、[フォロー中の人]、[フォロワー]のいずれかを選択してください。自分の投稿に付けられたコメントを、完全に削除することもできます。







04 / 04

# コメントの フィルター

Instagramには、不快なコメントや、いじめや嫌がらせを目的としたコメントを見なくて済むようにできる機能もあります。フィルターをオンにすると、そのようなコメントを自動的に検出して非表示にします。フィルターの対象にする語句や絵文字を自分で指定することもできます。設定は[コメントコントロール]セクションの[フィルター]から行います。

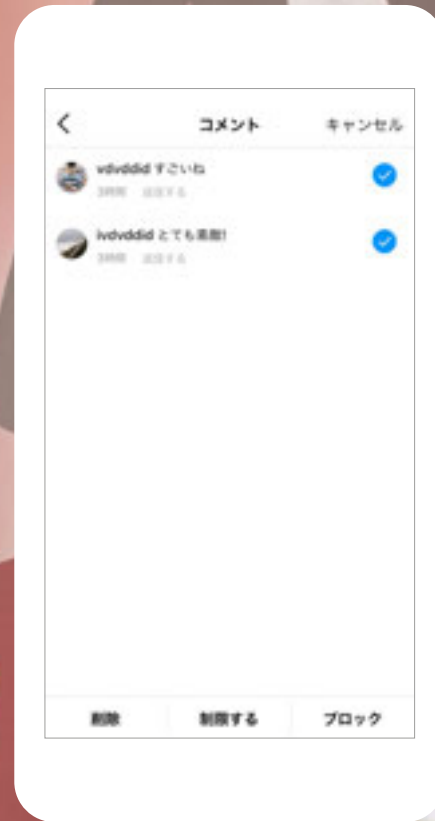
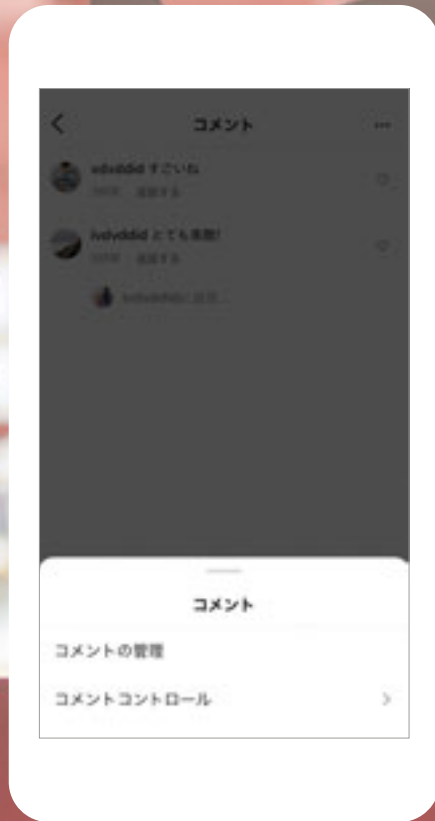
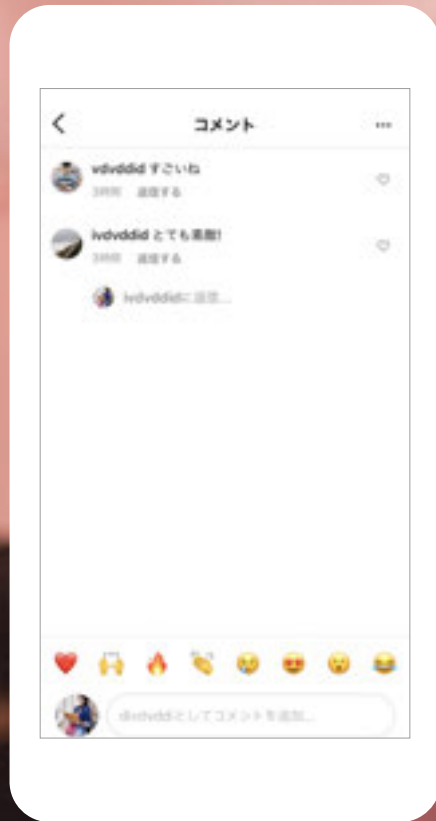


04 / 05

# コメントの 一括管理

多くのコメントを管理する負担を軽くするため、コメントをまとめて削除する機能や、否定的なコメントを投稿するアカウントをまとめてブロックまたは制限する機能を導入しました。iOSでこの機能を有効にするには、コメントをタップしてから右上にあるドットのアイコンをタップします。[コメントの管理]を選択し、最大25件のコメントを選択して一括で削除できます。[その他のオプション]をタップすると、複数のアカウントを一括でブロックまたは制限できます。Androidの場合は、コメントを長押しして[...]をタップし、[ブロック]または[制限する]を選択します。



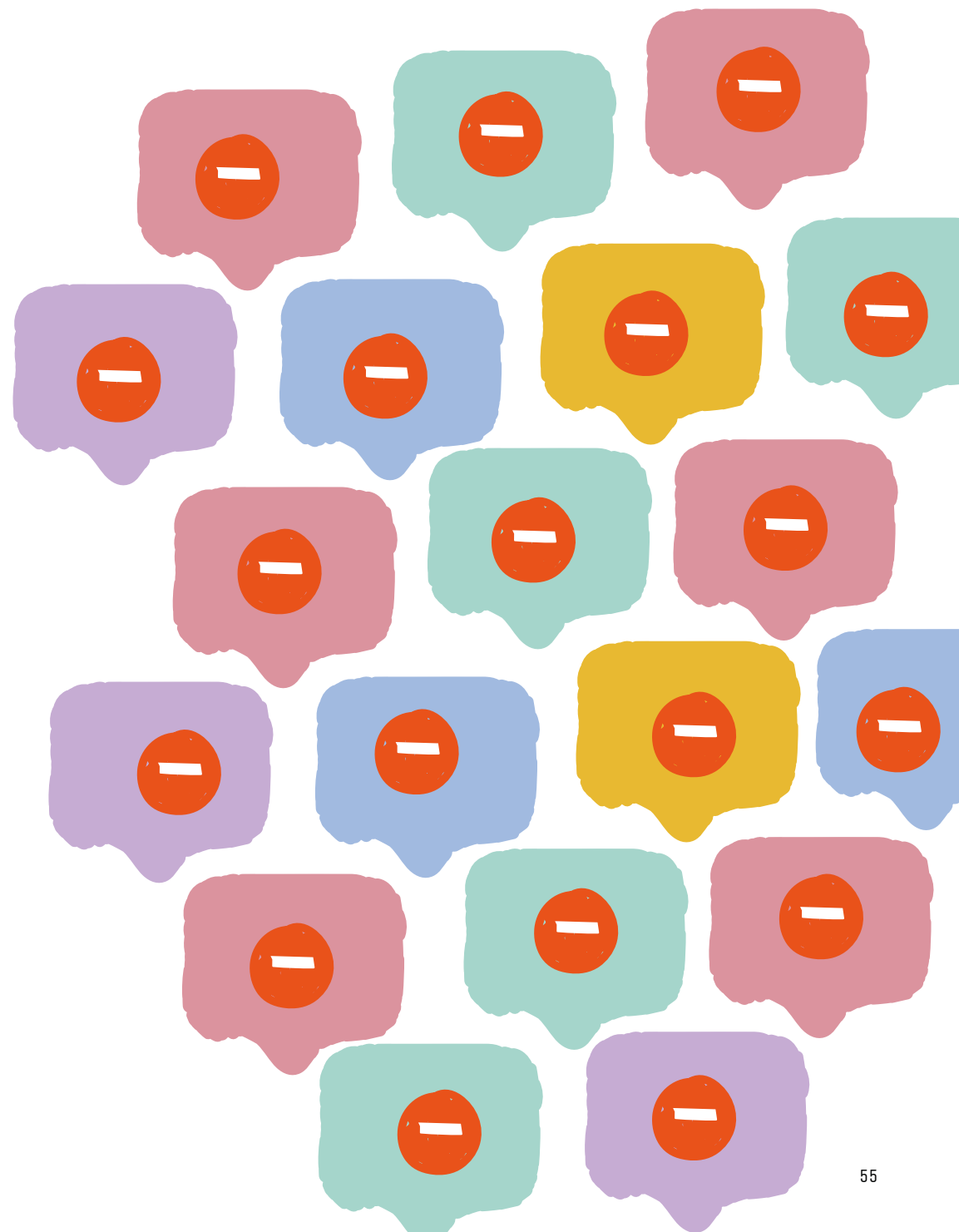




04 / 06

# コメントの ブロック

関わりを持ちたくない人がいるときは、そのアカウントをブロックできます。ブロックしたアカウントからのコメントは表示されなくなります。特定の投稿またはすべての投稿のコメントをオフにして、コメントを受け付けないようにする方法もあります。



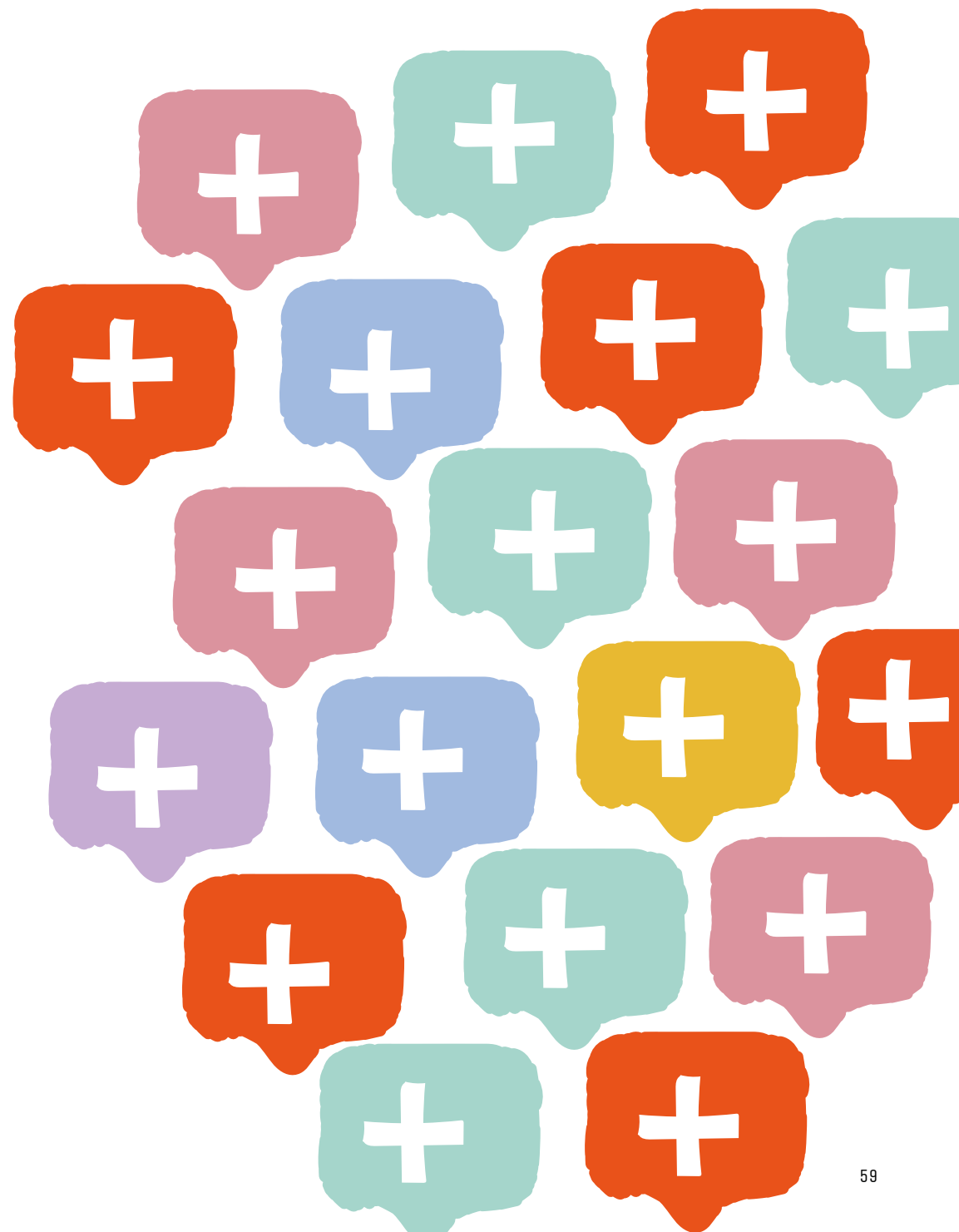


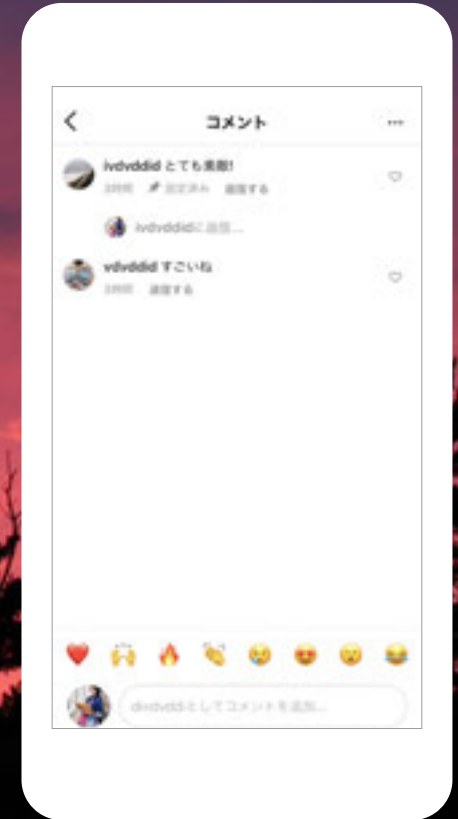
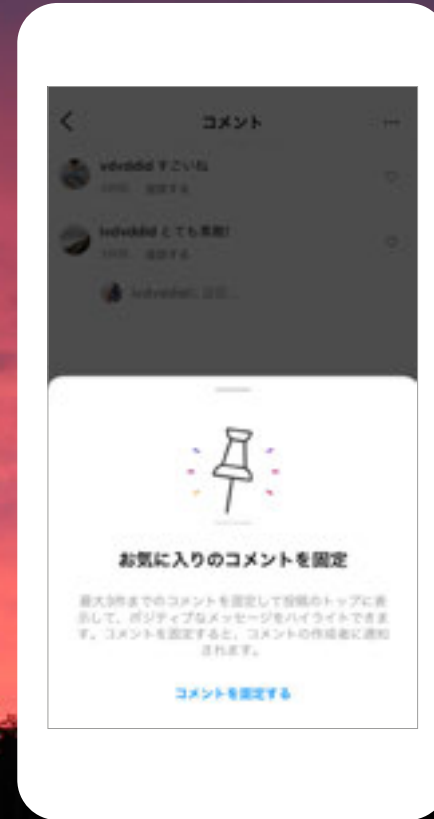
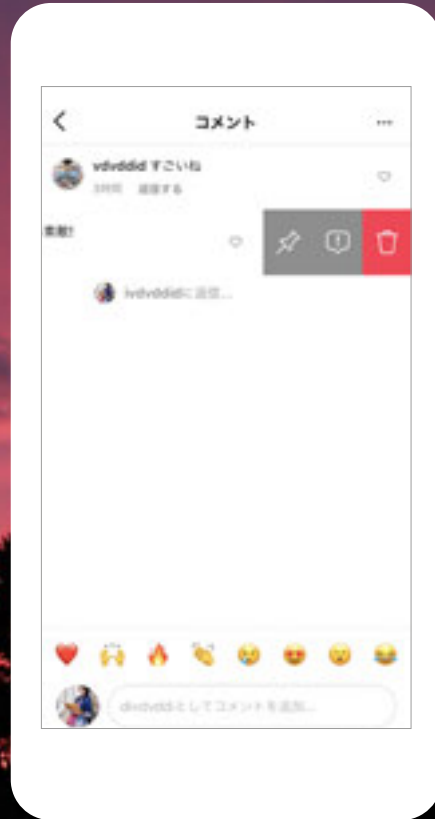
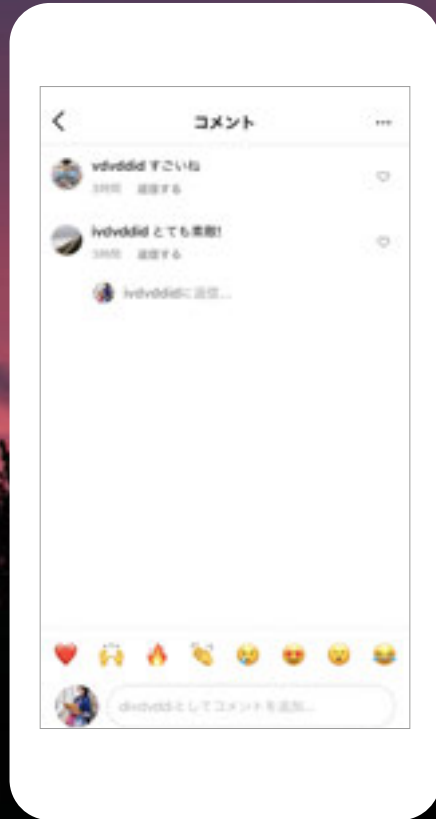


04 / 07

## ポジティブな コメントの固定

Instagramには、ネガティブなコメントを排除する機能だけでなく、建設的な交流を促す機能もあります。コメントスレッドの上部に選択したコメントを固定することで、自分のアカウントの雰囲気作りをした上でコミュニティと交流できます。







04 / 08

# タグとメンション のコントロール

Instagramで自分をタグ付けまたはメンションできる人を管理するための機能も導入しました。コメント、キャプション、ストーリーズなどで自分へのタグ付けやメンションを許可する相手を[全員]、[フォローしている人]、または[誰にも許可しない]から選択できます。

設定 &gt; プライバシー

← プライバシー設定

インタラクション

🔍 コメント

🏷️ タグ すべての人@ メンション すべての人

➕ ストーリーズ

📁 まとめ

👤 アクティビティのステータス

💬 メッセージ

つながり

🔒 制限中のアカウント





タグ付けを許可する人の選択



メンションを許可する人の選択





04 / 09

# アカウントの ミュート

アカウントに対してアクションするつもりはないものの、フォローをやめることにためらいを感じる場合もあるでしょう。ミュートは、そうしたアカウントからの投稿やストーリーが自分のフィードに表示されないようにする機能です。ミュートしたことを相手に知られることはありません。ミュートはいつでも解除できます。





04 / 10

# 制限

相手と気まづくなったり、状況を悪化させたりするおそれがあるために、ブロックすることやフォローをやめることをためらう場合があります。Instagramはそのような状況に役立つ制限モードを作成しました。このモードでは、いじめの加害者に知られないように、自分のアカウントでの望まないやり取りを防ぐことができます。自分が制限した相手からのコメントは、その人にしか表示されなくなります。自分がInstagramでオンラインであることやダイレクトメッセージを読んだことは、制限した相手に表示されません。制限はいつでも解除できます。

制限

制限





04 / 11

# 望まない やり取りを防ぐ

関わりを持ちたくない人がいるときは、そのアカウントをブロックできます。ブロックされると、投稿、ストーリーズ、リール、ライブ配信を見ることも、それにコメントすることもできなくなります。ブロックしても相手に通知されることはありません。アカウントのブロックはいつでも解除できます。

ブロック





05 /

# 利用時間の管理

Instagramの利用時間については、お子様と率直に話し合い、1日または1週あたりの適切な利用時間を決めることが重要になります。

適切な休憩を取ることも、特に多感でストレスの多い時期には重要です。Instagramにはお子様の利用時間を保護者の方やご家族が把握し、管理するための機能があります。お子様と話し合いながら、それぞれのご家庭に合った形でバランスを取ることをおすすめしています。





05 / 01

# アクティビティの 確認

[アクティビティ]ダッシュボードでは、お子様の過去1日および1週間のInstagramの利用時間と、1日あたりの平均利用時間を確認できます。青いバーを長押しすると、その日のInstagramの合計利用時間が表示されます。





05 / 02

# 毎日の リマインダーの 設定

毎日のリマインダーは、Instagramの1日の利用時間が設定値を超えたときにお知らせする機能です。お子様に、Instagramを使っていてどのように感じるか聞いてみましょう。どれぐらいの時間使えば特に見るべきものはなくなったと感じるでしょうか。毎日のリマインダーと一緒に設定する作業は、1日を通じてInstagramをどのように利用するかについて話し合うための良いきっかけになります。



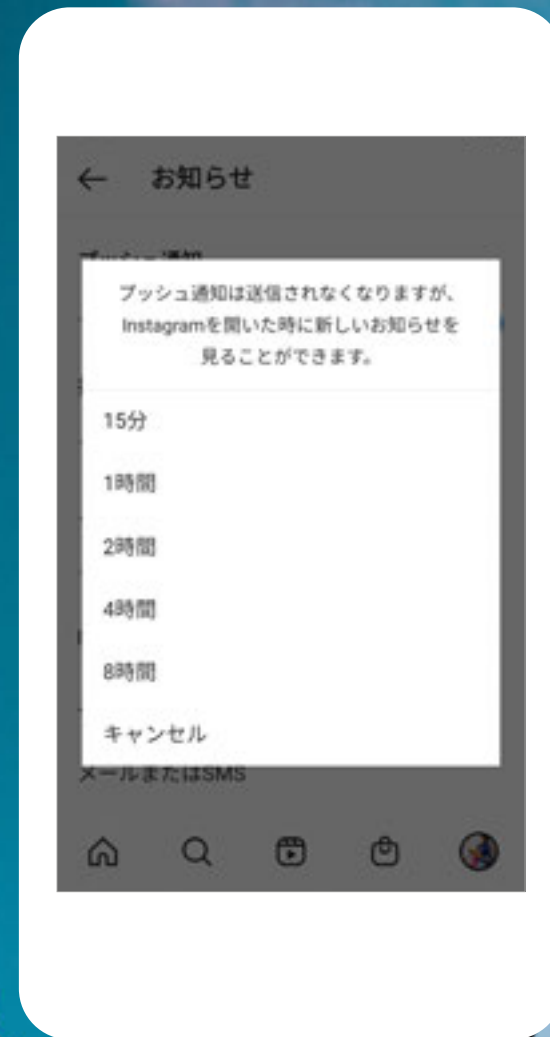




05 / 03

# プッシュ通知の ミュート

Instagramからのお知らせをしばらく止めたいときは、[プッシュ通知]から設定します。ミュートは指定した時間が過ぎると自動で解除されるため、解除し忘れる心配もありません。





05 / 04

# 「コンテンツは 以上です」機能

友達の投稿はすべて見て反応を返さなければと感じてしまうお子様もいるかもしれません。フィードで過去2日間の投稿をすべてスクロールすると、「コンテンツは以上です」というメッセージが表示されます。

この機能により、新着投稿をすべてチェックできたことが分かります。





06 /

# セキュリティの 設定

多くの保護者の方が、お子様のオンライン上での安全を確保できるか、心配されています。私たちは、お子様たちにとって、Instagramが大切な人とつながり、共有できるポジティブな場であるよう、その安全性を確保することに大きな責任を感じています。Instagramには、保護者とお子様のアカウントの安全を保つための機能があります。



06 / 01

# 二段階認証

アカウントの安全を確保し、ログイン情報を他人に教えないようにしましょう。複数のデバイスを使用している場合には特に重要です。



二段階認証は、パスワードの不正使用からアカウントを保護するための追加のセキュリティレイヤーであり、[設定]から有効にすることができます。二段階認証を有効にすると、Instagramにログインする際にパスワードとセキュリティコードが必要になります。セキュリティコードは認証アプリまたはSMSで送信されます。





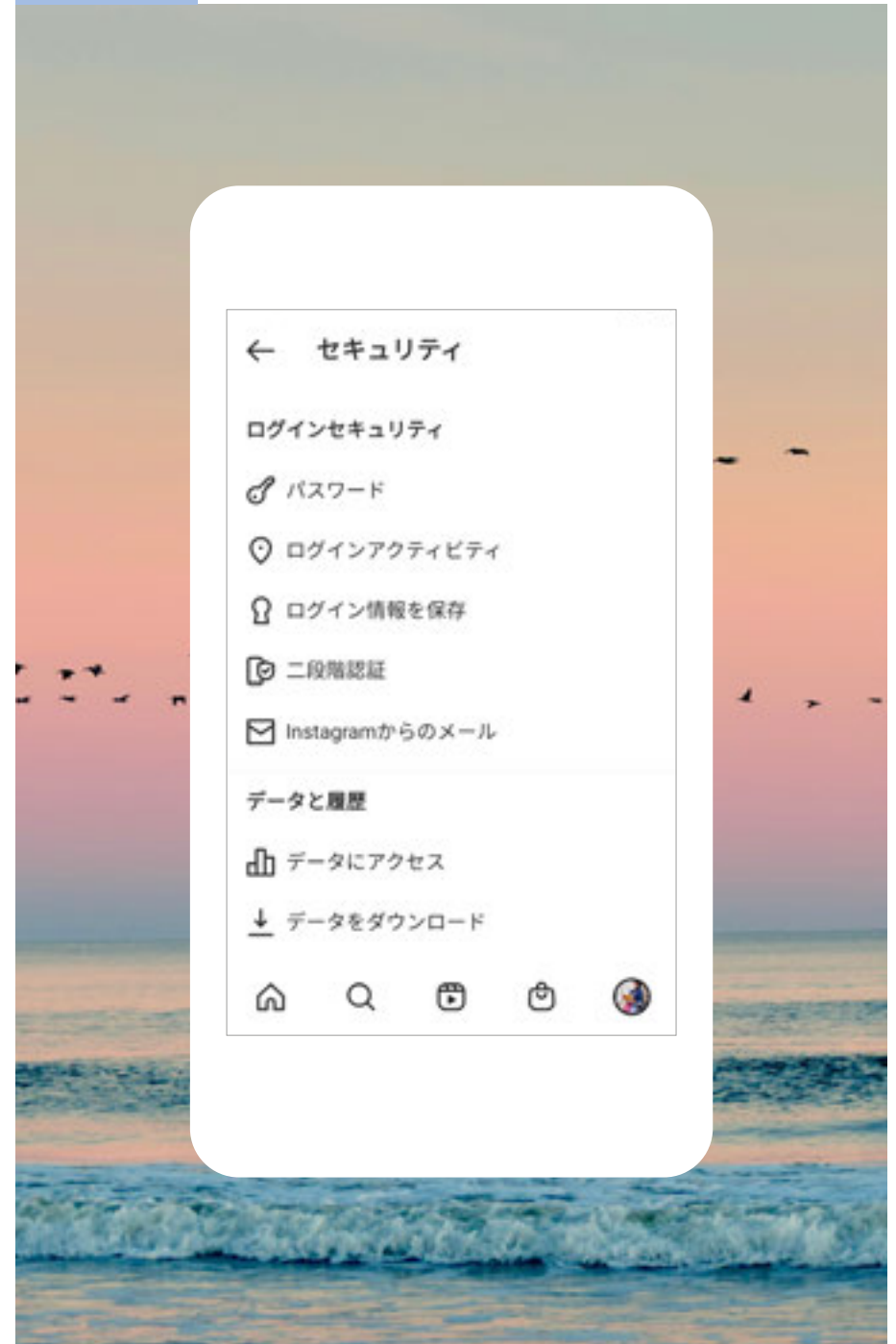
06 / 02

# Instagramからの メール

お子様のアカウントのセキュリティの設定を確認するとともに、Instagramからのお子様に関する重要な公式のメールを見逃さないようにしましょう。



Instagramからお子様への連絡のために、アプリ設定で承認された以外のツールやDMが使用されることはありません。

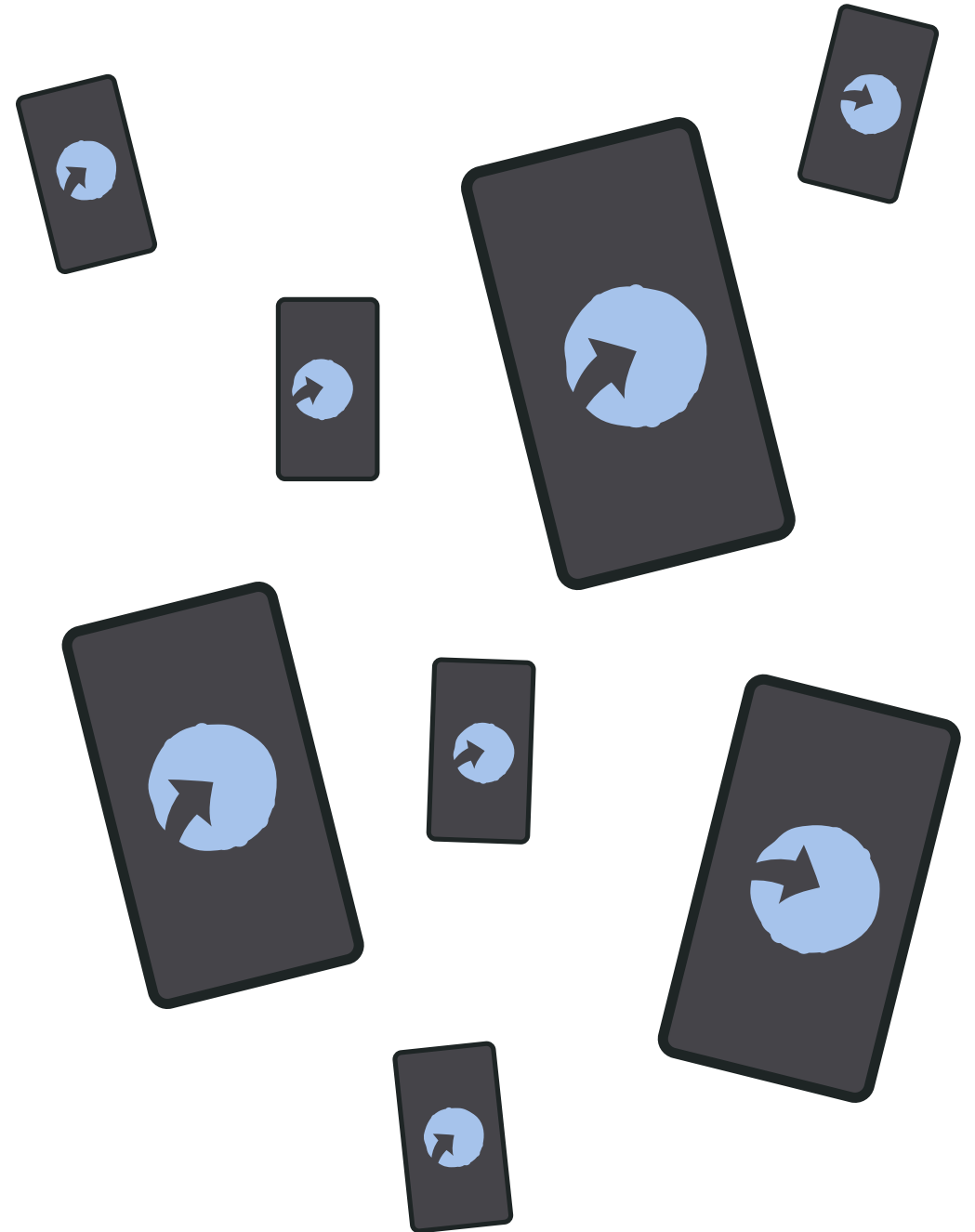




06 / 03

# ログイン アクティビティ

一度にログインできるInstagramアカウントは1つだけですが、複数のInstagramアカウントのログイン情報をデバイスに保存できます。Instagramアプリの設定で、ログイン情報を追加したり削除したりできます。









06 / 04

# セキュリティの 管理

二段階認証を設定すると、リカバリーコードを利用できるようになります。認証アプリまたはSMSで二段階認証コードを受信できない場合には、リカバリーコードを使用してログインできます。

## ← アカウントのリカバリー

### リカバリーコード

携帯電話を紛失した場合や、SMSまたは認証アプリでコードを受け取ることができない場合は、このコードを使用してアカウントへのアクセスを再開できます。コードは安全な場所に保管してください。

5671 2894

6175 2830

8245 7910

1478 0329

0579 2461

各コードは1回だけ使用できます。コードが盗まれたと思われる場合や、多くのコードがすでに使用済みである場合、新しいコードを取得することもできます。

[スクリーンショット・新しいコードを取得](#)



07 /

# 他者への サポート



なかなか起こりにくいことかもしれませんが、万が一お子様がInstagramで誰かのメンタルヘルスを気づかう必要が生じた場合、どのように行動すればよいかを知っておくことは重要です。保護者の方はお子様とメンタルヘルスについて話し合ったことがあるかもしれません。まだの場合は、他者を非難せずに思いやりを持って手を差し伸べる方法について、話し合ってみましょう。

Instagramには心配な行動を報告するためのツールがいくつかあります。それらについては、この後のページで説明します。



07 /

# 他者への サポート



## 01 緊急時は公的機関に連絡する

誰かに身体的な危険が差し迫っている場合は、110番もしくは最寄りの警察、または119番に連絡して助けを求めてください。

## 02 注意すべき他者のサインを知る

JED、American Foundation of Suicide Prevention (AFSP)、Ad CouncilによるSeize the Awkwardキャンペーンでは、次のようなサインに注意するよう提案しています。

- ・ その人らしくない行動を取っている
- ・ いつも以上に危険な行動に出ている
- ・ 絶望感があると話している
- ・ 薬やアルコールを摂取している
- ・ 自傷行為をしている
- ・ あまり友達と一緒に過ごしたくないように思われる
- ・ 心が他の場所にあるように思われる
- ・ 大きい不安を抱え、リラックスできていないように見える

上のいずれかの兆候を示す人がいる場合は、Instagramの報告ツールを利用するとともに手を差し伸べることをご提案します。

## 03 手を差し伸べる

簡単なDMやテキストを送信するだけでも、相手の力になることができます。独りぼっちではないこと、気に掛けている人がいることを伝えるだけでも、思いやりのある行動です。「最近、悲しい内容の投稿が多いようだけど大丈夫？」などと、構えずに声を掛けてみましょう。

「もう誰かに相談してみた？」といった質問をすることで、生活の他の場面でサポートを得ているかどうかを確認できます。

## 04 報告

自傷行為を考えているおそれのある投稿をしている人を見つけた場合は、Instagramに報告していただければ、こちらから投稿者に情報やリソースをご紹介します。世界中のチームが24時間365日体制で報告を審査しています。投稿者は誰が報告したかを知ることはありませんが、次にInstagramアプリを開いたときにサポートを得ることができます。



# 用語集

## IGTV

最長1時間までの動画コンテンツをシェアできる場所です。好きなクリエイターの動画を見つけたり、自分で長尺のコンテンツを作成したりできます。

## コミュニティガイドライン

私たちは、ポジティブで多様なコミュニティを育みたいと考えています。Instagramを利用する人にはすべて、コミュニティガイドラインを遵守していただきます。これは誰もが利用できる安全でオープンな環境作りのために定められたものです。例えば、ヌードやヘイトスピーチは禁止されています。ガイドラインに従わない場合、投稿の削除やアカウントの停止などの利用制限を受けることがあります。

## コメント

Instagramに投稿したのものには他の人がコメントできます。コメントはフィードの投稿の下に表示されます。コメントには文字や絵文字を使用できます。

## ストーリーズ

ここに投稿されたものは24時間経つと消えます。ただし、アーカイブ機能が有効になっていれば、その後も投稿者本人のみがその投稿を閲覧できます。後でその投稿をストーリーズハイライトでシェアすることもできます。お子様のストーリーズを閲覧できる人は、そのスクリーンショットを撮ることもできます。

## 制限

自分が制限した相手に知られないように、自分のアカウントでの望まないやり取りを防ぐことができる機能です。自分が制限した相手からのコメントは、その人にしか表示されなくなります。自分がInstagramでオンラインであることやダイレクトメッセージを読んだことは、制限した相手に表示されません。

## ダイレクト機能またはDM

ダイレクト機能は、特定のアカウント、または指定したアカウントのグループにメッセージを送信する機能です。文字だけでなく写真や動画も送信できます。

## 投稿

フィードやストーリーズに掲載したコンテンツを投稿といいます。投稿は写真や動画などです。

## 発見

おすすめのアカウントやハッシュタグからの写真や動画が表示されます。おすすめはフォローしているアカウントやハッシュタグに基づいて選ばれるため、何が表示されるかは使う人によって異なります。

## フィード

フォローしているアカウントからの投稿が表示される場所です。つまり、お子様にとって特に興味があるもの、関心がある人の投稿が集まっています。フィードには写真または動画が投稿されます。

## ブロック

Instagramで特定のアカウントが自分に関わってくることができないようにする機能です。ブロックしたことが相手に通知されることはありません。相手はこちらの投稿を見ることもコメントやメッセージを送ることもできなくなります。

## プロフィール

特定の人がフィードやストーリーズに投稿したものを探したいときは、その人のInstagramプロフィールを見ます。プロフィールには簡単な自己紹介も載っています。非公開アカウントの場合は、プロフィール写真と自己紹介のみが表示されます。

## 報告

不適切だと思うコンテンツを見かけたときは、報告機能でInstagramに知らせることができます。Instagramのコミュニティガイドラインに違反していると思うコンテンツも報告できます。

## ライブとビデオチャット

ライブはフォロワーに動画をライブ配信する機能です。視聴者を招待してゲスト出演させたり、他の人と共同配信したりできます。視聴者はコメントやハートを送信できます。また、ダイレクト機能を使えば最大4人でビデオチャットができます。

## リール

Instagramカメラで30秒以内のショート動画を撮影して編集できます。自分のリールにエフェクトや音楽を追加したり、オリジナル音源を使ったりすることができます。



09 /

# リソース

他にもソーシャルメディアの健全な利用について、お子様とルールを作るのに役立つツールやリソースを以下のウェブサイトで公開しています。

<https://about.instagram.com/ja-jp/community/parents>

特定非営利活動法人ストップいじめ!ナビの情報発信サイト

<https://stopijime.jp> では、いじめや嫌がらせに対処するためのさまざまな方法が紹介されています。

また、認定NPO法人3keysが運営する10代のためのWebサイト Mex(ミークス) <https://me-x.jp/> では、家族や友達・からだ・勉強など人には言えない「困ったかも」を手助けするさまざまな情報や、相談窓口について知ることができます。





from  
**FACEBOOK.**