

インターネットを利用する際に、知っておきたい

その時の場面集 Facebook 編

2020年2月（2017年2月初版）

一般財団法人インターネット協会

IA japan

その時の場面集について

近年、スマートフォン等のモバイル機器の普及により、幅広い人々が様々なソーシャルメディアサービスを利用する機会が非常に増えています。

その様な中でインターネット初心者の皆様においては、サービス利用開始時に取得したアカウントの管理不十分が原因でトラブルに遭い、事後になってアカウント管理の大切さを知るといような事例などが増えてきています。例えば、アカウント作成時にプロフィールや公開範囲の指定を確認しなかったためにトラブルに発展し、「あの時こうしていれば、このような事態にならなかったのに」と後悔をするようなケースをよく見受けます。

インターネット協会は相談業務やセミナー活動を通じて、上記のような様々な利用者の声を聞いています。そこで、当協会では代表的なインターネットサービスについて、それぞれの基本的な利用方法や初歩的な注意点、トラブルにあった際の問い合わせ方法、有害情報を見つけた場合の連絡方法など、具体的な場面を集めた『その時の場面集』を作成いたしました。

インターネット初心者の皆様が「その時」につまずくことのないように、安心して楽しくインターネットを利用できるようにと願い本書を作成させていただきました。本書を通して、皆様がインターネットを正しく有用に活用していく為の一步を踏み出す助けになれば幸いです。

一般財団法人インターネット協会

本書では主にパソコンのブラウザーにて利用する際の操作方法等について Facebook のヘルプページをもとに説明を行っています。

目次

1	・ サービス概要	4
2	・ 登録可能な年齢	9
3	・ アカウントを登録したい時	11
4	・ 基本データの登録・編集をしたい時	12
5	・ アカウント情報の登録・編集をしたい時	14
6	・ 共有範囲の設定をしたい時	15
7	・ 検索エンジンからのリンクを許可したくない時	19
8	・ タグ付けの設定をしたい時	20
9	・ 友達関連の設定をしたい時	25
10	・ 自分の投稿等を削除したい時	30
11	・ 登録メールアドレス・パスワードを忘れた時	31

12	・ 特定ユーザーをブロックしたい時32
13	・ 誹謗中傷などを受けて報告したい時33
14	・ 問題のある写真を報告したい時34
15	・ 連携アプリ設定を確認したい時36
16	・ アカウントを利用解除・削除したい時37
17	・ アカウントに連絡先を追加したい時40
18	・ 不正アクセスされた時41
19	・ 不正アクセスを防ぎたい時43
20	・ 利用停止になった時44
21	・ 利用規約を確認したい時45
22	・ 問い合わせをしたい時46

1 ・ サービス概要

Facebook のサービス概要。

Facebook は 2019 年に月間利用者数が 23 億人を超えたとされており、世界を代表する無料の SNS です。パソコンからの利用だけではなくスマートフォンの Facebook アプリを利用し外出先からも気軽にサービスを楽しむ人が増えています。

Facebook の大きな特徴は、他の SNS と違い『実名制度』を取っている点であり、ニックネームなどで利用することが出来ません（実名のバリエーションである場合を除く）。そのため、プロフィール情報や投稿内容の公開範囲を適切に設定しないと、Facebook への投稿が、SNS 内に留まらず実社会での評判に結び付き、思わぬトラブルを招いてしまうことにもなります。

本書ではサービスを初めて利用する、または利用し始めたがまだ慣れていない人に対し、Facebook 上でのプライバシーを自分で適切にコントロール出来るよう、主にプロフィールや投稿の公開範囲設定について説明を行います。



Facebook ログイン画面



スマホアプリ Facebook ログイン画面

トップページ

<https://www.facebook.com/>

Facebook プライバシー基本ガイド。

プライバシーのコントロールを適切に行うための操作方法について、スマートフォン画面のイラストをもとに分かりやすく解説されているガイドがあります。共有範囲の設定方法や、アカウントの安全性を高めるための設定方法などを知ることが出来ます。



Facebook プライバシー基本ガイド

Facebook プライバシー基本ガイド

<https://www.facebook.com/about/basics/>

安全に利用するために。

家族のみんなが安全に Facebook を利用するために、役に立つ様々な情報やツールを提供しているページがありますので、是非一度目を通すことをお勧めします。



安全に利用するために

安全に利用するために

<https://www.facebook.com/safety/>

いじめ防止ホームページ。

青少年、保護者、教育関係者に向けて、いじめ問題に関する様々な情報やサポートがまとめられています。もし、いじめに関することで気になることや、悩みがある場合は、この[いじめ防止ホームページ]を見てみましょう。解決のためのヒントが得られると思います。



いじめ防止ホームページ

いじめ防止ホームページ

<https://www.facebook.com/safety/bullying/>

保護者ポータル。

Facebook についてあまり詳しくない保護者の方向けに、サービスの概要や、安全な使い方についての情報が[保護者ポータル]にまとめられていますので参考にしてください。



保護者向けポータル

保護者ポータル

<https://www.facebook.com/safety/parents/>

[タイムライン]と[ニュースフィード]。

Facebook に投稿を行うと、大きく分けて[タイムライン]と[ニュースフィード]の二つの場所に表示されます。それぞれの違いについて下記に説明します。

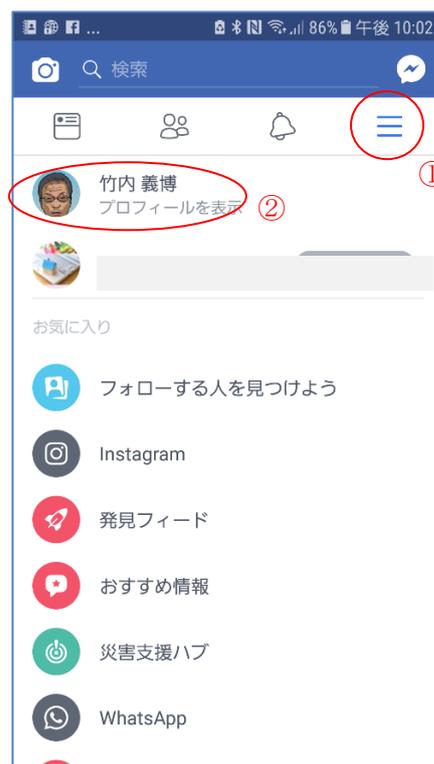
▶ タイムライン

自分の投稿した内容や写真が順番に掲載されるページが[タイムライン]です。タイムラインのページから自分のプロフィール情報（基本データ）を閲覧することも可能です。いわば自分に関するページといえます。[自分]と[友達]がそれぞれのタイムラインから、互いの情報を見て楽しむことができます。PC でタイムラインを見るには、画面上部のメニューバーの[自分の名前]をクリックしてください。

このタイムラインに表示される自分の投稿の共有範囲を適切に設定し、自分の個人情報やプライバシーをコントロールする必要があります（P15 [6 共有範囲の設定をしたい時]参照）。また、自分の投稿ではない他人の投稿に自分がタグ付けされた場合も、その投稿が自分のタイムラインに掲載されます。タグ付け設定にて自分の個人情報やプライバシーをコントロールすることが必要です（P20 [8 タグ付けの設定をしたい時]参照）。



タイムライン画面



スマホアプリ タイムライン画面表示方法

タイムラインのヘルプ

<https://www.facebook.com/help/170116376402147/>

➤ ニュースフィード

[ニュースフィード]には Facebook 上での自分と友達の新たな投稿内容や写真等が表示されますので、ニュースフィードを見ると友達の情報がたくさん掲載されています。いわば友達の情報を知ることが出来るページです。また、自分が[いいね!]をした『Facebook ページ』*の投稿内容も表示されますので、自分の興味がある分野についての情報収集にもなります。PC でニュースフィードを見るには、画面上部のメニューバーの[ホーム]をクリックしてください。

自分の投稿は友達の Facebook のニュースフィードにも表示されますので、タイムラインと同様に自分の個人情報やプライバシーをコントロールする必要があります。なお、すべての友達の投稿や「いいね！」を押した情報がニュースフィードに表示されるものではなく、Facebook のアルゴリズムによって、自分と関係性の高いものが表示されるように自動的に調整されています。

*『Facebook ページ』とは、個人の Facebook ページとは違うものです。Facebook ページの「いいね！」を押してくれた人は、友達ではなく「フォロワー」として扱われます。会社やサークル活動、著名人などが PR のために情報発信するページとして利用されています。



ニュースフィード画面



スマホアプリ ニュースフィード画面

ニュースフィードのヘルプ

<https://www.facebook.com/help/166738576721085/>

2 ・ 登録可能な年齢

13 歳以上での利用が可能です。未成年であっても全ての行動に責任を負います。

利用規約にて 13 歳未満の利用は認められていません。13 歳以上であれば未成年でも利用ができますが、利用する際は使い方や注意点について保護者とよく話し合いをしたうえで、許可を取ってから利用するようにしましょう。

Facebook は実名を使った SNS であり、未成年であっても投稿など全ての自分の行動に責任を負います。自分の発言や行動が誰かを傷つけたり、問題を引き起こしたりする可能性もあることを常に忘れないでください。



ユースポータル

Facebook 利用規約

<https://www.facebook.com/terms/>

ユースポータル（Facebook を使いこなす 若者をサポート）

<https://www.facebook.com/safety/youth/>

保護者のための安全に関する情報

<https://www.facebook.com/help/473865172623776/>

18 歳未満の青少年が安全に利用できるための取り組み。

Facebook では 18 歳未満の青少年が安全にサービスを利用できるように、いくつかの特別の措置を講じています。具体的には、サービス登録時の年齢をもとに 13 歳～17 歳の青少年に対しては下記の様なプライバシーに関する特別措置が取られています。

◆青少年に対する特別措置

措置	内容
投稿の公開範囲	青少年の場合、サービス利用開始時の投稿の公開範囲の初期値は [友達] の設定。 また、投稿のシェア範囲に関する積極的な警告と教育を提供。
大人からの検索	青少年の個人情報（コンタクト情報・学校名・生年月日他）を大人の利用者の検索にかからないように措置。
友達申請	実際に知っている人とのみつながるべきである旨の警告を表示。
位置情報	位置情報のシェアの機能はデフォルトで「オフ」に設定。 シェアされている場合は継続的に警告を表示。
個別メッセージ	個別メッセージは「友達の友達」までしか受け取れないよう制限

安全に利用するために <https://www.facebook.com/safety/youth/facebook-basics/safety>

3

・アカウントを登録したい時

実名、もしくは日常的に使用している名前で登録を行う必要があります。

アカウントを登録する時は、Facebook トップページの登録フォームに、名前、メールアドレスまたは携帯電話番号、パスワード、生年月日、性別を入力します。登録が終わるとアカウントを確認するため、メールアドレスか電話番号にメールかテキストメッセージが送信されます。

利用規約にて実名および実在の情報での登録が義務付けられていますので、実名、もしくは日常的に使用している名前で登録を行う必要があります。またパスワードは、自分が覚えやすく、他者にはわかりにくいものを作成する必要があります。詳しくは下記のヘルプページを参照しながらアカウント登録を行ってください。

The screenshot shows the Facebook account registration page. At the top, it says 'アカウント登録' (Account Registration) and '情報のプライバシーは設定で管理できるので安心です。' (You can manage your privacy settings, so you can be安心). Below this are input fields for '姓' (Last name) and '名' (First name), a field for '携帯電話番号またはメールアドレス' (Mobile phone number or email address), and a 'パスワード' (Password) field. There is a '誕生日' (Birthday) section with dropdown menus for year (1993), month (1月), and day (21), and a link to '生年月日を入力していただく理由' (Reasons for entering your birth date). A '性別' (Gender) section has a '選択する' (Select) dropdown. At the bottom, there is a green button that says 'アカウントを作成' (Create account). A small disclaimer at the bottom left states: '[アカウントを作成]をクリックすることで、利用規約に同意し、Cookieポリシーに関する情報を含むデータに関するポリシーを読んだものとします。サービスに関連してFacebookからSMS通知が届くことがあります。これはいつでもオフに設定できます。' (By clicking [Create account], you agree to the Terms of Service, and we will assume you have read the policy regarding information including data related to the Cookie Policy. You may receive SMS notifications from Facebook related to the service. This can be turned off at any time.)

アカウント登録画面

アカウント作成のヘルプ

<https://www.facebook.com/help/188157731232424/>

<https://www.facebook.com/help/345121355559712/>

Facebook での名前についてのヘルプ

<https://www.facebook.com/help/958948540830352/>

パスワード要件のヘルプ

<https://www.facebook.com/help/124904560921566/>

4

・基本データの登録・編集をしたい時

基本データにどこまでの個人情報登録するか慎重に検討しましょう。

[基本データ]は他の人に対する自己紹介となるため重要な役割をもっており、詳しく登録すれば他人への自己紹介が充実しますが、反面、個人情報やプライバシーを多く公開することになります。

基本データの項目は全てを登録する必要はありませんので、どこまで詳しく書き込むか、そしてそれぞれの項目をどの様な共有範囲設定とするかは Facebook を使い始めるにあたり、とても大事なポイントになりますので、最初によく考えたうえで登録を行いましょう。特に青少年は自分の個人情報やプライバシーを、どこまで、どの範囲の人に見られてもいいかについて、保護者と話し合いをしたうえで、最初は必要最低限の基本データ登録とすることをお勧めします。共有範囲の設定については、P15 [6 共有範囲の設定をしたい時]を参照してください。

プロフィール写真とカバー写真は登録しなくてもサービスは使えますが、Facebook は実名で友達と交流することが目的のサービスなので、多くの方が実際の自分の写真を登録しています。



アカウント登録画面

プロフィール写真とカバー写真のヘルプ

<https://www.facebook.com/help/388305657884730/>

基本データの編集ヘルプ

<https://www.facebook.com/help/276177272409629/>

<https://www.facebook.com/help/334656726616576/>

公開情報とは、誰でも閲覧できる情報です。

自分の基本情報は、[公開プロフィール画面]と[Facebook 利用者向けのプロフィール画面]で表示されます。特に公開プロフィール画面は Facebook の利用有無に関係なく、インターネット全体から閲覧が可能となります。

そして、基本データの項目の一部は常に公開情報として掲載されます。例えば名前、性別、プロフィール写真、カバー写真などが常に公開情報となりますので、これらの情報がインターネット上の誰からでも(Facebook 利用者以外からも)閲覧が可能であることを理解しましょう。最近では新聞やテレビなどの報道機関が、事故や事件などに関連した人の Facebook のプロフィール写真等をマスメディアに掲載するようなケースも見られるようになってきました、その様な使われ方もあり得るという事をよく考えたうえでサービスを利用しましょう。自分の公開検索情報がどのように表示されるかを[公開検索情報]プレビュー画面で確認することが出来ますので、問題がないか一度確認してください。



公開検索情報プレビュー画面

公開情報のヘルプ

<https://www.facebook.com/help/203805466323736/>

公開情報プレビューのヘルプ

<https://www.facebook.com/help/151639521571096/>

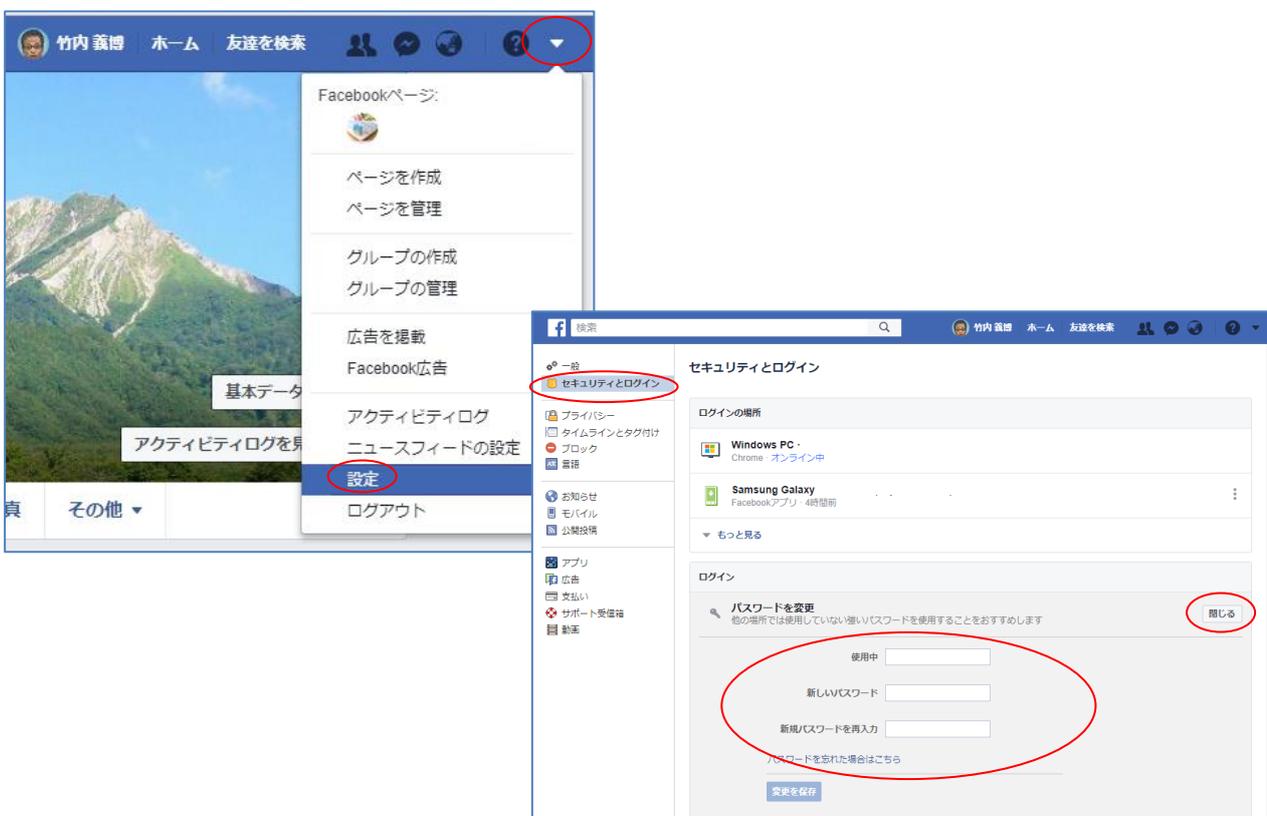
5

・アカウント情報の登録・編集をしたい時

連絡先メールアドレスやパスワードはいつでも変更が可能です。

[アカウント設定画面]にて、登録されている名前、メールアドレス、パスワードなどの変更が可能です。パスワードを定期的に変更したい場合などは下記のヘルプページを参照の上、手続きを行ってください。

また、アカウントの安全を守るための心がけについて記載されたヘルプページが用意されていますので参考にしてください。



パスワード変更画面

アカウントの設定編集ヘルプ

<https://www.facebook.com/help/437470846292890/>

パスワード変更ヘルプ

<https://www.facebook.com/help/213395615347144/>

アカウントの安全ヘルプ

<https://www.facebook.com/help/213481848684090/>

6

・共有範囲の設定をしたい時

共有範囲の設定で自分の個人情報やプライバシーを適切にコントロールしましょう。

Facebook を利用するにあたり、[共有範囲の設定]について理解し、自分の個人情報やプライバシーを適切にコントロールすることはとても大事な事です。

共有範囲の選択は主に[公開][友達][自分のみ][カスタム]の4つの種類があり、それぞれ基本情報は投稿を見られる人の範囲が異なります。

公開：Facebook を利用している全利用者から閲覧可能

友達：Facebook 上の友達のみから閲覧可能

自分のみ：自分のみ閲覧可能

カスタム：特定の友達などからの閲覧に設定が可能

基本データ項目や投稿内容を[公開設定]とした場合は、自分の個人情報やプライバシーが友達以外の不特定多数の Facebook 利用者から閲覧されることとなりますので、思わぬトラブルにつながる可能性があります。その様なことにならないためにも、特にはじめて利用される場合は、基本的には共有範囲の設定は[友達]としておくことをお勧めします。



共有範囲の選択ツール画面

共有範囲設定のヘルプ

<https://www.facebook.com/help/211513702214269/>

基本データと投稿内容の公開範囲について、常に確認しながら利用しましょう。

[基本データ]には職歴と学歴や、出身地と居住地などの項目があります。それらの項目の共有範囲についての確認を行いましょ。



基本データの共有範囲設定画面

基本データの共有設定ヘルプ

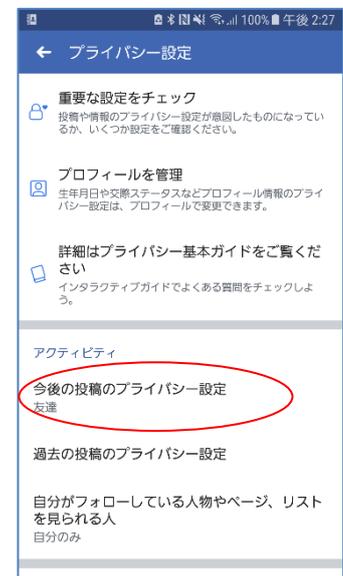
<https://www.facebook.com/help/167941163265974/>

投稿内容には、自分や家族の写真や行動履歴などが含まれることが多いですが、その様な情報を Facebook 上で誰の見られて良いのかを考えたうえで、それに合わせた共有設定をしっかりと行いましょう。[画面右上▼>設定>プライバシー>アクティビティ>今後の投稿の共有範囲>編集]で公開範囲を設定してください。スマホアプリでは[画面右下その他>設定>アカウント設定>プライバシー設定>今後の投稿のプライバシー設定]から設定が可能です。

また、都度の投稿画面でも共有範囲の設定が可能です。設定を一度変更すると、その変更内容が次回からも引き継がれますので注意が必要です。例えば、共有範囲を[友達]で設定していたのに、[公開]の投稿を一度行うと、次からの投稿も基本設定が[公開]になってしまいます。投稿の共有範囲が間違っていないか、常に確認しながら利用することが大事です。



今後の投稿の共有範囲設定画面



今後の投稿のプライバシー設定画面 (スマホアプリ)

投稿の共有範囲ヘルプ

<https://www.facebook.com/help/120939471321735/>

共有範囲の変更ヘルプ

<https://www.facebook.com/help/233739099984085/>

アクティビティログとプレビューの機能で共有範囲の確認をしましょう。

[**ア**クティビティログ]では自分の基本データの編集履歴や、投稿履歴の内容と共有範囲が時系列で一覧できます。自分の利用履歴を確認するのに便利な機能であり、またこのページから共有範囲の設定変更も可能です。詳細は下記のアクティビティログに関するヘルプページを参照してください。



アクティビティログ確認ボタン

アクティビティログのヘルプ

<https://www.facebook.com/help/437430672945092/>

[**プ**レビューページ]にて、自分の共有範囲が正しく設定されているか確認することが可能です。プレビューページ上部の[次の共有範囲へのタイムラインの表示のされ方]を公開にして、[タイムライン][基本データ][友達][写真]、その他のそれぞれの項目を確認しましょう。公開で閲覧できている内容は、Facebook 上の友達以外の不特定多数からも閲覧出来ていることとなります。また、特定の友達を指定することで、その友達から同様に見えるかも確認することが出来ます。[公開]したくない投稿が[公開]になっていないか確認しましょう。

[タイムライン>カバー写真右下の[...]>プレビュー]から確認が可能です。



プレビュー確認ボタン

公開の投稿にいいね！をすると、自分の友達のニュースフィードに掲載されます。

共有範囲が[公開]になっている投稿に[いいね！]をした場合、その投稿が自分の友達のニュースフィードに掲載されることがあります。例えば、ある友達の Facebook や『Facebook ページ』の公開の投稿があって、相手にだけ気持ちを伝えたくて[いいね！]をしたつもりでも、その投稿内容と自分が[いいね！]した事が、自分の友達にまで伝わるしくみになっています。もし、そのようなケースを避けたい場合には、公開範囲が[友達]の投稿だけに[いいね！]をするとよいでしょう。

また、自分がした[いいね！]の公開範囲は前ページで説明しているアクティビティログで確認が可能です。



友達のニュースフィード画面（自分の [いいね！] した投稿が掲載されている）

Facebook ページ等に対する[いいね！]の公開範囲を設定することが可能です。[タイムライン>その他<いいね！>鉛筆マーク>プライバシーを編集]から設定が可能です。公開範囲を設定したいカテゴリーを選んで [自分のみ] にすると、Facebook ページ自体に[いいね！]していることは、他の人からは分からないようになります。しかし、Facebook ページの個別の[公開]の投稿に[いいね！]をした場合は、その投稿が自分の友達のニュースフィードに掲載されることがあります。



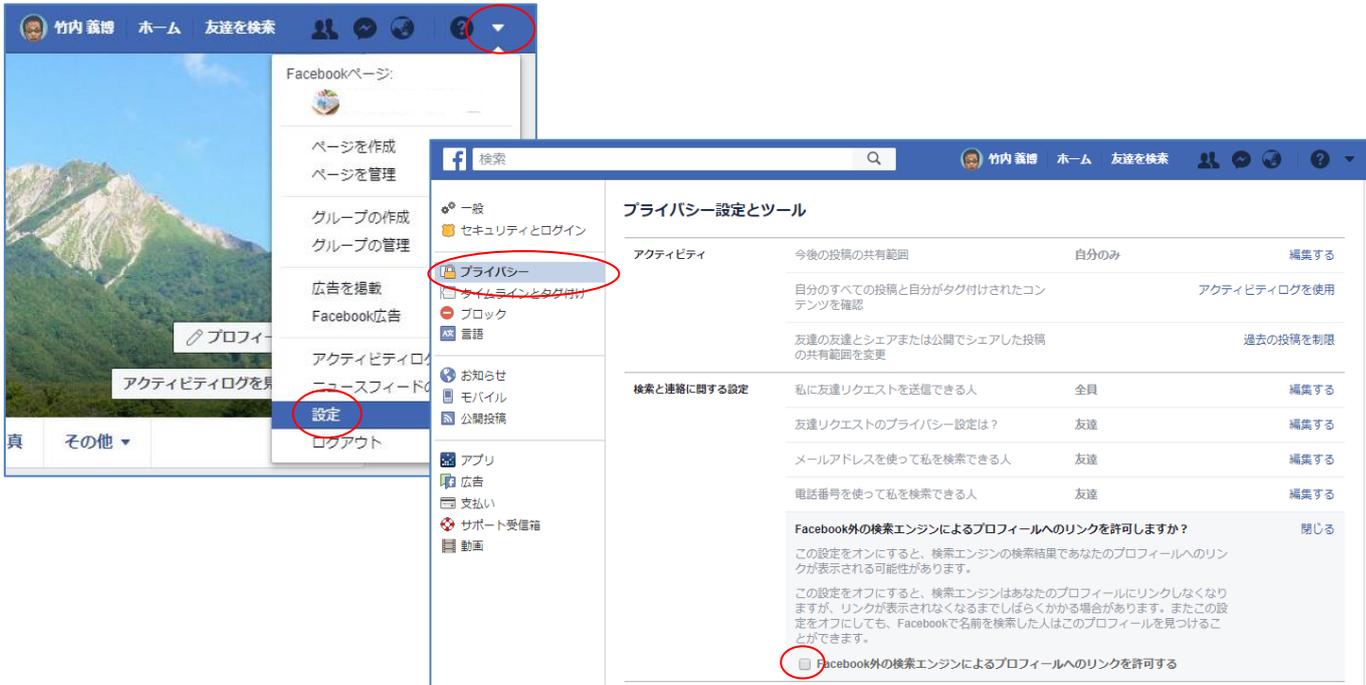
Facebook 等のプライバシー設定編集画面

[基本データ] ページのセクションのプライバシー設定ヘルプ
<https://www.facebook.com/help/155064361311703/>

7 ・ 検索エンジンからのリンクを許可したくない時

Google 検索などの検索結果に、自分の公開情報を表示させないようにできます。

公開検索の設定を[許可]にしていると、Google 検索などの検索エンジンで名前などで検索を行うと、自分のプロフィールページが検索結果に表示され、そのリンクから閲覧することが可能な状態となります。この状態だと Facebook 利用者以外のすべてのインターネット利用者から公開情報（P12 [4 基本データの登録・編集をしたい時]を参照）が閲覧可能という事になります。自分の個人情報などが不特定多数に閲覧されると思わぬトラブルにつながる場合もありますので、公開検索の設定を[オフ]にすることをお勧めします。詳しくは下記のヘルプページを参照してください。



検索エンジンリンク許可設定画面

検索エンジンリンク許可設定のヘルプ

<https://www.facebook.com/help/124518907626945/>

公開情報プレビューのヘルプ

<https://www.facebook.com/help/151639521571096/>

8

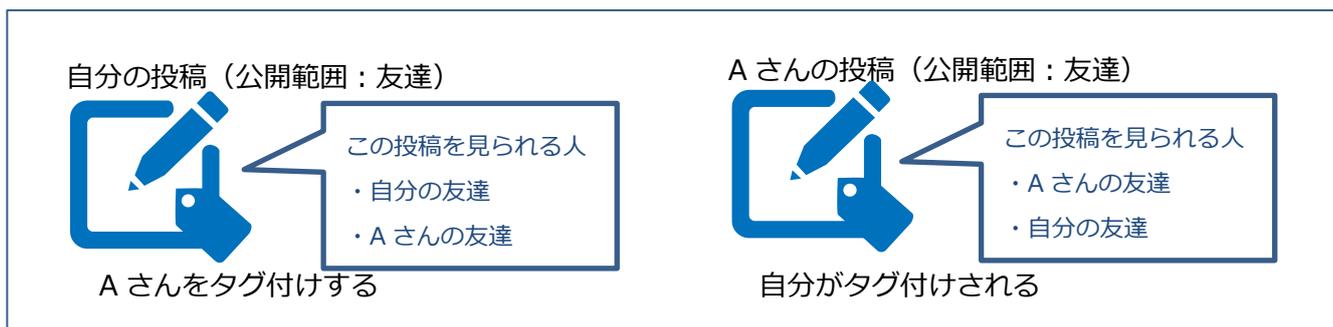
・タグ付けの設定をしたい時

投稿、写真、本文などへのタグ付けの仕組みを理解しましょう。

Facebook への投稿内容や写真に、自分や友達、もしくは友達以外を[タグ (札)]として関連付ける操作を[タグ付け]といいます。Facebook を利用する際に、多くの人は投稿の共有範囲を友達にして設定していますが、その場合、投稿内容は投稿者の友達しか閲覧することが出来ません。しかし、タグ付けされた投稿や写真は、共有範囲設定を友達にしていたとしても、タグ付けされた人全員の友達（自分の友達以外を含む）から閲覧可能となります。

このことから、他人や自分が行ったタグ付けが原因で、想定していない個人情報やプライバシーが知られてしまうようなトラブルにつながるケースが発生します。具体的な例として、友達と一緒に出掛けていて、そのことは他の友達には知られたくないと思っていたので自分では Facebook への投稿を控えていたのに、一緒に出かけていた友達が自分をタグ付けして投稿を行ったため、その結果、自分の Facebook 上の他の友達に知られてしまったなどのケースがあります。

◆投稿とタグ付けの関係



自分が思わぬタグ付けされないように、タグ付けに関する設定を行い、自分の個人情報やプライバシーを適切にコントロールすることは Facebook を使用するにあたり非常に大切な事です。次項以降にてタグ付けに関する設定方法について説明を行います。



タグ付けされた投稿



タグ付けされた写真

タグ付けヘルプ

<https://www.facebook.com/help/124970597582337/>

<https://www.facebook.com/help/240051956039320/>

友達をタグ付けする場合は、事前に相手の許可を取るようにしましょう。

Facebook への投稿へタグ付けをするパターンは大きく下記の 3 つがあります。自分の投稿や写真に他人をタグ付けする際は、相手の許可を取ってから行くと、あとからトラブルになることが少なくなるでしょう。

投稿画面のタグ付けマーク
投稿写真に直接タグ付け
投稿本文に@（アットマーク）をつける



投稿画面のタグ付けマーク



投稿写真へ直接タグ付け

写真へのタグ付けヘルプ

<https://www.facebook.com/help/227499947267037/>

他人のタグ付けをコントロールできるように確認と承認の設定もできます。

他人のタグ付けに対するコントロールは下記のページから設定が可能です。
他 [画面右上▼>設定>タイムラインとタグ付け]



タグ付け確認と承認の設定画面

[友達があなたをタグ付けした投稿をタイムラインに表示する前に確認しますか?]
この設定を[オン]にすると、友達の投稿や写真に自分がタグ付けされた場合に、その投稿を自分のタイムラインに表示するかどうか承認制となります。承認するとその投稿は自分のタイムラインに表示され、自分の友達から閲覧することが可能になります。承認をしない場合は自分のタイムラインには表示されませんが、投稿した友達本人のタイムラインには表示されます。



タグ付け承認画面

タイムライン掲載の確認 タグ付け承認のヘルプ

<https://www.facebook.com/help/168229546579373/>

[タイムラインであなたがタグ付けされた投稿の共有範囲]の設定では、自分がタグ付けされた投稿や写真の共有範囲を設定することが可能です。例えば他人がタグ付けした投稿や写真を一律友達に見せたくない場合は、プライバシー設定を[自分のみ]の設定とすることで他の人からは閲覧することが出来なくなります。



タグ付けされた投稿の共有範囲設定画面

タグ付けの共有範囲ヘルプ

<https://www.facebook.com/help/267508226592992/>

[あなたの投稿に他の人が追加したタグを、表示する前に確認しますか?]投稿や写真に対して他人が誰かをタグ付けした場合は、そのタグ付けされた人の友達にまで自分のその投稿や写真が閲覧可能になります。この設定を[オン]にしておく事で、自分の投稿や写真に対して他人が誰かをタグ付けした場合に、その投稿を自分のタイムラインに表示するかどうか承認制となります。承認するとその投稿や写真はタグ付けされた人の友達にまで閲覧が可能になります。



タグ付け承認画面

自分の投稿に他人が追加したタグ付け承認ヘルプ

<https://www.facebook.com/help/247746261926036/>

[自分] 分だと思われる写真がアップロードされたときにタグ付けの提案が表示されるユーザー] の設定では、自分や友達が写真を投稿する際に、Facebook の自動判断で自分だと思われる顔の写真があった場合に、自分のタグ付けを提案する機能があります。自分が写っている写真に対してこのような提案をされたくない場合は、この設定を非公開にしてください。



タグ付け提案の設定画面

自分が写った写真へのタグ付け提案のヘルプ

<https://www.facebook.com/help/187272841323203/>

タグ付けを後から削除するには、投稿の右上の「…」をクリックして、[タグの削除]を選択します。タグ自体は削除されますが、そもそもの投稿や写真自体が削除されるわけではありません。投稿や写真そのものを削除したい場合は、投稿者本人に削除を依頼してください。



タグ付け削除画面

タグ付け削除方法のヘルプ

<https://www.facebook.com/help/140906109319589/>

9

・ 友達関連の設定をしたい時

実生活での知り合いに友達リクエストを送るようにしましょう。

最も一般的な友達の追加方法は、Facebook のページ上部にある[検索バー]に名前を入力して検索し、[人物]をクリックしてください。その人のプロフィールを確認して友達本人だという事を確認します。その後[友達リクエスト]を送信し、リクエストが承認されるとその人があなたの Facebook 友達リストに表示されます。友達リクエストは、友達、家族、同僚、同級生など、実生活の知り合いに送るようにしましょう。また誤って友達リクエストを送信してしまった時は、落ち着いてリクエストを削除してください。



友達検索画面

自分追加・リクエストのヘルプ

<https://www.facebook.com/help/146466588759199/>

<https://www.facebook.com/help/360212094049906/>

自分リクエスト削除のヘルプ

<https://www.facebook.com/help/124960554250816/>

友達にはならず相手の投稿だけを見たい時は、相手をフォローしましょう。

[フォロー]という仕組みがあり、個人的に知り合いでない人(主にジャーナリストや著名人、政治家など)の投稿を閲覧したい時は、「友達リクエスト」を送信する代わりに、その人をフォローすることで閲覧が可能になります。ただし、対象者がフォローを全員に許可する設定をしていた場合のみ、相手をフォローすることが可能です。

友達に追加した場合は、自分は自動的にその人をフォローし、その人も自動的にあなたをフォローすることになり、お互いの投稿がニュースフィードに表示されます。友達でない人をフォローすると、その人が公開でシェアした投稿が自分のニュースフィードに表示されますが、自分の投稿は相手のニュースフィードには表示されません。



フォロー画面

フォローのヘルプ

<https://www.facebook.com/help/382751108453953/>

友達リクエストが来た場合は相手の内容を確認して、慎重に承認判断をしましょう。

[友達リクエスト]を承認する場合は、名前や写真だけで直ぐには判断せず、プロフィールや過去の投稿内容など確認し、友達本人だという確認をしてから承認するようにしましょう。Facebook上で偽アカウントによる友達申請を悪用したアカウント乗っ取り被害が発生しており注意が必要です。例えば若い女性のプロフィール写真を使った覚えのない友達リクエストなどが来た場合は、偽アカウントによる不正行為の可能性が高いです。不審な友達申請と思ったら承認せずに削除してください。

友達本人からのリクエストだったとしても全てを安易に承認せず、自分のFacebookの利用目的に合ったポリシーを事前に決めておくことが大切です。例えば、現在付き合いのある人しか友達にならない、会社関係の人とは友達にならない、などのポリシーを決めて、それに沿ったリクエストの送信と承認をしていれば、あとから後悔するようなケースは少なくなるはずです。



友達リクエスト承認画面

自分へのリクエスト削除のヘルプ

<https://www.facebook.com/help/227136640635017/>

サービス利用開始時の初期設定は、Facebookの利用者全員が自分に友達リクエストを送信できる設定になっています。友達リクエストを自分に送信できる人を変更する場合は下記のヘルプを参照して設定を行ってください。



友達リクエストを送信できる人の設定変更画面

友達リクエストを送信できる人の設定変更ヘルプ

<https://www.facebook.com/help/217125868312360/>

知り合いかもの仕組み。

白分の知人が、突然 Facebook 上の[知り合いかも]に表示されて、驚いた経験がある人も多いと思います。Facebook 上には[知り合いかも]として、自分の知り合いの可能性のある人が表示される機能があります。共通の友達、職歴・学歴やその他の様々な情報に基づいて Facebook が表示をさせていますので、中には知らない人や、友達になりたくない人が表示されます。このような人を[知り合いかも]から削除するには、その人の名前横にある[x]をクリックしてください。



知り合いかも表示画面

[知り合いかも]のヘルプ

<https://www.facebook.com/help/163810437015615/>

友達の削除・フォローをやめる。

友達を削除するにはその人のプロフィールに移動し、プロフィール上部の[友達]ボタンにマウスを合わせ、[友達から削除]を選択します。特定の利用者に自分のプロフィールを見られたくない場合や、友達リクエストやメッセージを送って来てほしくない場合は、その人を[ブロック]できます。

友達を削除すると、自分もその人の友達リストから削除されます。この人と再度友達になりたい場合は、改めて友達リクエストを送る必要があります。友達を削除した場合、相手に通知はされませんが、友達のつながりはすべて相互に連動するため、自分も相手の友達リストから削除されます。したがって、相手が削除されたことに気が付く可能性があります。

再度相手から友達申請が来ないようにするためには、削除ではなくブロックをしてください (P32 [12 特定ユーザーをブロックしたい時]参照)。



友達削除画面

友達削除ヘルプ

<https://www.facebook.com/help/172936839431357/>

友達のままフォローをやめることも可能です。

[友達を削除]しなくても、相手の投稿を自分のニュースフィードに表示させないようにすることが出来ます。例えば、友達になったがその友達が投稿などの回数が多すぎ、自分のニュースフィードの情報がその友達の情報で溢れて、必要な情報を見逃してしまうというケースがあるかもしれません。そんな時は Facebook で[友達のままフォローをやめる]ことが可能であり、フォローをやめたことは相手には伝わりません。

他の人のフォローをやめるには、その人のプロフィールに移動して[フォロー中]にカーソルを合わせ、下にスクロールして[フォローをやめる]を選択します。フォローをやめても友達に知られることはありません。友達の投稿を再び自分のタイムラインに表示したい時は[フォローする]ボタンを押してください。

Facebook を楽しむためには、フォローするかしないかを調整することも大切なことです。



友達のフォロー解除画面

友達のフォロー解除ヘルプ

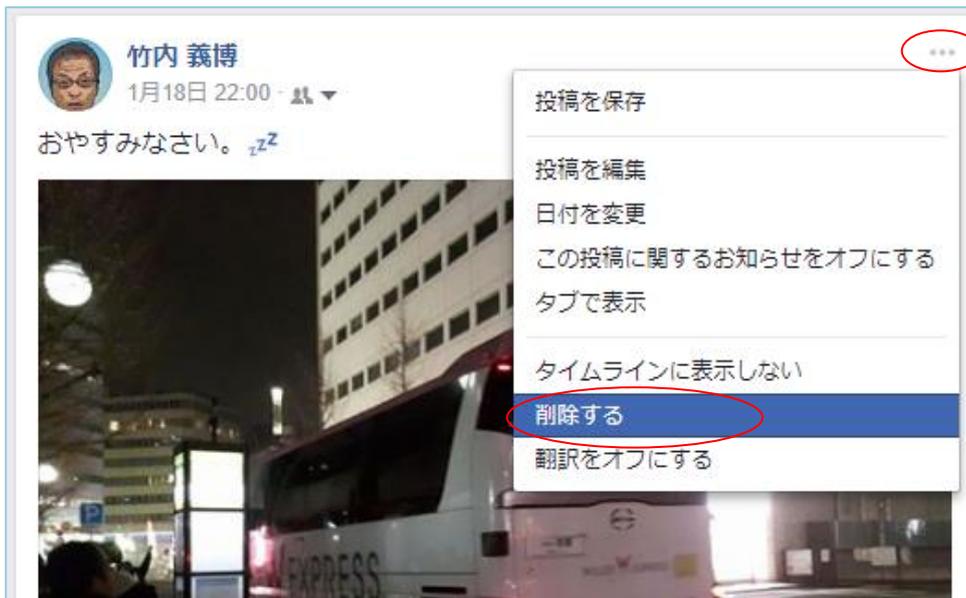
<https://www.facebook.com/help/104941232944896/>

10

・自分の投稿等を削除したい時

自分の投稿は後から削除することが可能です。

自分が行った投稿はいつでも削除することが可能です。投稿を削除したい場合は、[投稿]の右上にある[⋯]を選択>削除する]を選択してください。同じく自分が投稿した[写真][いいね][コメント]等もいつでも削除することが可能です。後から削除を行いたい場合は、下記のヘルプを参照してください。



投稿の削除画面

写真削除のヘルプ

<https://www.facebook.com/help/208547132518386/>

いいね！削除のヘルプ

<https://www.facebook.com/help/226926007324633/>

コメント削除のヘルプ

<https://www.facebook.com/help/105443102880679/>

タグ削除のヘルプ

<https://www.facebook.com/help/140906109319589/>

位置情報

<https://www.facebook.com/help/166181076782926/>

11

・登録メールアドレス・パスワードを忘れた時

登録しているメールアドレスとパスワードは忘れない様に管理してください。

Facebook にログインをするには、[登録メールアドレス]または [登録携帯電話番号] と [パスワード]の2つが必要です。メールアドレスとパスワードは大事なので忘れないように管理してください。

どうしてもログインが出来なくなった場合は、ログイン画面の[アカウントを忘れた場合]から手続きを行ってください。

また、アドレスが分からなくなった時に備えて、P40 [17 アカウントに連絡先を追加したい時]を参照し、別のメールアドレスや携帯電話番号を連絡先に追加登録しておきましょう。

ログイン画面

アカウント特定の手続き画面

ログイン出来ない場合のヘルプ

<https://www.facebook.com/help/105487009541643/>

パスワード変更のヘルプ

<https://www.facebook.com/help/213395615347144/>

アカウントバックアップのヘルプ

<https://www.facebook.com/help/124704960942623/>

12

・ 特定ユーザーをブロックしたい時

特定ユーザーをブロックすることが可能ですが、相手が気付く場合もあります。

Facebook 上で一旦友達になった相手と、何らかの事情で Facebook 上での関係を断ちたい場合は、[ブロック]の機能を利用することができます。相手をブロックすると、ブロックされた人は自動的に自分の友達から削除され、再度相手から友達申請をすることもできなくなります。また、ブロックされたことは相手には通知されませんが、相手から自分のプロフィールや投稿が見られなくなりますので、相手はブロックされたことに気が付く可能性があります。



クイックヘルプのプライバシーショートカットからのブロック設定画面



相手のプロフィールからのブロック設定画面

ブロックのヘルプ

<https://www.facebook.com/help/131930530214371/>

<https://www.facebook.com/help/290450221052800/>

ブロック設定方法のヘルプ

<https://www.facebook.com/help/168009843260943/>

13

・ 誹謗中傷などを受けて報告したい時

相手に対して誰が報告をしたかという情報が知らされることはありません。

故意に個人を侮辱したり中傷したりする意図があると判断できる投稿は、「コミュニティ規定」に照らし合わせて Facebook が削除対応を行ってくれる場合がありますので、[この投稿に関するご意見・ご感想]より報告してください。

相手に対して誰が報告をしたかという情報が知らされることはありません。自分に対する誹謗中傷以外でも、脅迫的な発言、自殺予告、いじめ、犯罪行為、猥褻表現、差別発言、暴力表現、著作権侵害などがある場合には、Facebook へ報告を行うことが可能です。Facebook がコミュニティ規定に準じた対応を実施しますが、場合によっては報告者と Facebook の削除に関する判断が異なる可能性もあるかもしれません。

また万が一、身の危険を感じるような投稿がある場合は、最寄りの警察署に相談を行うことも検討してください。

違反する内容を報告した場合は、[サポート受信箱]から報告の状況を確認できます。



投稿報告画面



報告送信画面

報告方法のヘルプ

<https://www.facebook.com/help/181495968648557/>

不適切コンテンツ報告のヘルプ

<https://www.facebook.com/help/212722115425932/>

報告の状況確認方法ヘルプ

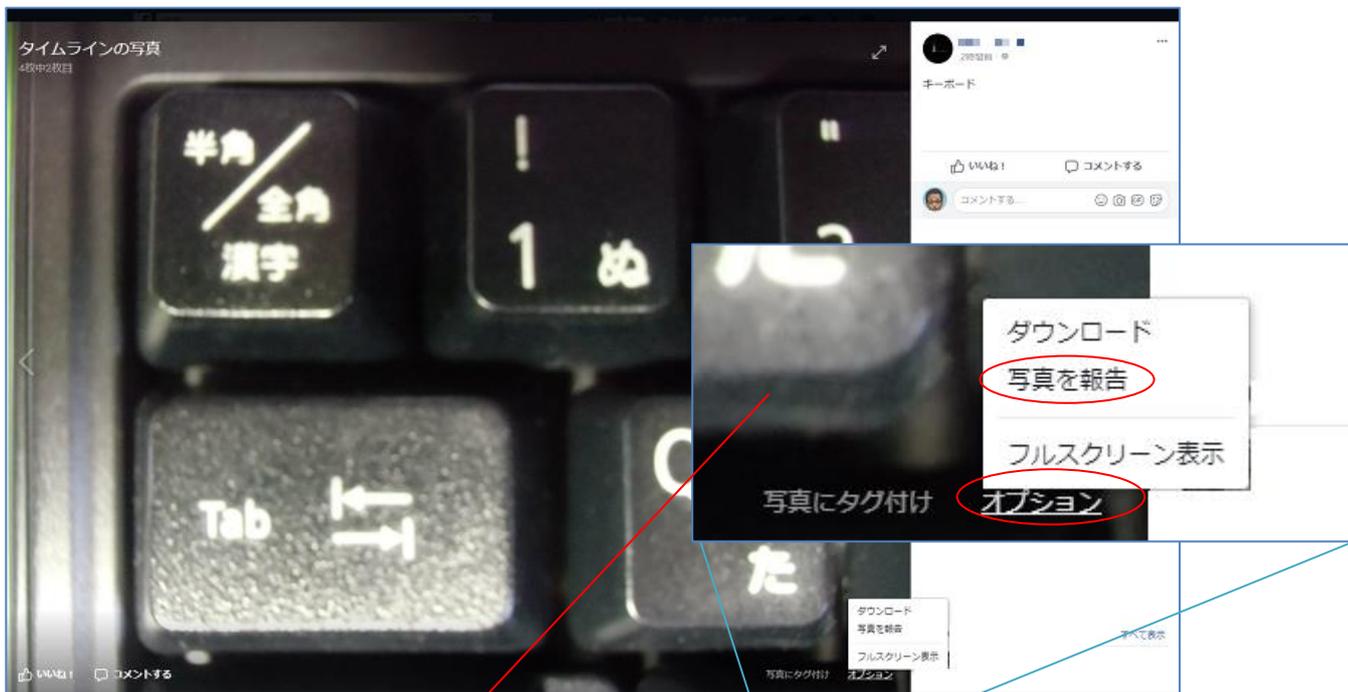
<https://www.facebook.com/help/338745752851127/>

14

・問題のある写真を報告したい時

コミュニティ利用規約に照らし合わせて、不適切コンテンツの報告を行いましょ

許可無く自分の写っている写真や、不快や不適切な写真などの場合には、写真の拡大画面の [オプション] > [写真の報告] から Facebook へ報告を行うことが可能です。Facebook がコミュニティ規定に準じた対応を実施しますが、場合によっては報告者と Facebook の削除に関する判断が異なる可能性もあるかもしれません。



タイムラインの写真の報告画面

問題の内容についてお聞かせください

詳細を入力してください。

- 不快または面白くない
- この写真に自分が写っていることが好ましくない
- Facebookに載せるべきではないと思う
- スпамである

作成: [名前] [場所]

次へ

問題の内容を問う画面 1

問題の内容についてお聞かせください

この写真が気に入らない理由

- 自分の写りがよくない
- 不適切である
- 悲しい気持ちになる
- 恥ずかしい
- その他

作成: [名前] [場所]

戻る 次へ

問題の内容を問う画面 2 (1の理由により対応し複数ある)

相手への通知に関するヘルプ

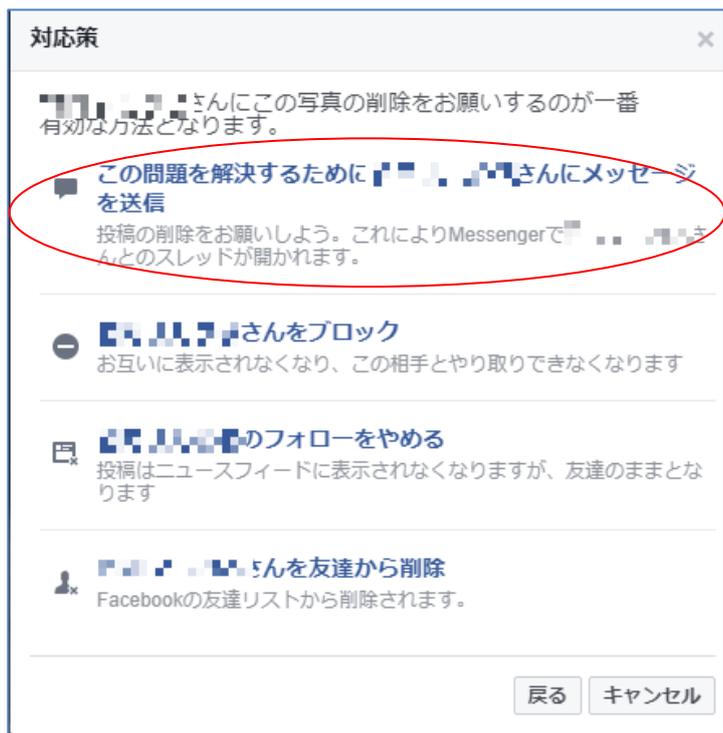
<https://www.facebook.com/help/103796063044734/>

コミュニティ規定

<https://www.facebook.com/communitystandards/>

直接相手に削除依頼を送信することも可能ですが、慎重に対応を行ってください。

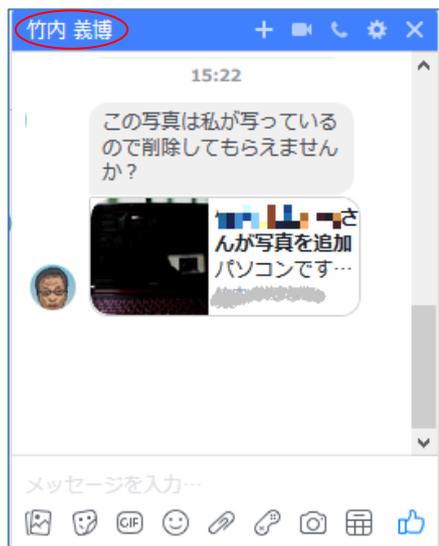
Facebook に報告をすると最後に [対応策] 画面が出ますので、そこから直接投稿者に削除の依頼を行う方法があります。例えば、Facebook に報告をしても削除がされない場合などは、Facebook の Messenger の機能を使い、相手にメッセージとして削除依頼を行うことができます。ただし、相手に自分が削除依頼をしたことが分かり、メッセージのやり取りが発生しますので、言い合いになる等のトラブルとならない様に注意が必要です。この機能を使って相手にメッセージを送る際は、相手との関係性などを慎重に検討したうえで利用してください。



写真への対応策の画面



投稿への対応策の画面



相手の Messenger スレットの画面

15

・ 連携アプリ設定を確認したい時

どのようなアプリを使っているか定期的に確認し、不要なアプリは削除しましょう。

Facebook では様々な[アプリ]が使えます。それらを使うことで、Facebook の機能をさらに便利に使うことが出来ます。しかし、アプリの中には必要以上に Facebook 上の個人情報収集し、外部に漏えいさせるような「不正アプリ」と言われるようなものも存在する可能性があります。覚えのないものや、使っていないアプリがないか定期的に確認を行い、必要に応じてアプリを削除してください。[画面右上▼>設定>アプリ]にて、不要なアプリの削除や、どのアプリがどのような Facebook 上の個人情報にアクセスしているのかを確認して設定の変更をすることができます。



アプリ設定画面

アプリの削除ヘルプ

<https://www.facebook.com/help/170585223002660/>

アプリのプライバシー設定ヘルプ

<https://www.facebook.com/help/218345114850283/>

アプリの表示範囲とプライバシー

<https://www.facebook.com/help/262314300536014/>

セキュリティチェックアップのヘルプ

<https://www.facebook.com/help/securitycheckup/>

16

・アカウントを利用解除・削除したい時

将来的に利用再開の可能性がある場合は、利用解除の手続きをしてください。

何らかの理由で Facebook の利用を一時的に停止する場合は、[利用解除]の手続きを行います。利用解除を行うと、他の利用者は自分の Facebook 上のタイムラインの情報を見られなくなります。また、他の Facebook の利用者が自分を検索することはできなくなります。将来 Facebook の利用を再開する場合に備えて、自分のアカウント情報(友達、写真、趣味・関心など)は Facebook にて保存されていますので、プロフィール情報を以前のままで利用を再開することが可能です。



アカウント利用削除画面

アカウントの利用解除・削除の違いヘルプ

<https://www.facebook.com/help/125338004213029/>

アカウントの利用解除ヘルプ

<https://www.facebook.com/help/214376678584711/>

将来的に利用再開の予定がないアカウントは、完全削除が可能です。

問違って作ってしまったアカウントや、将来的に利用再開の予定がないアカウントは完全削除が可能です。

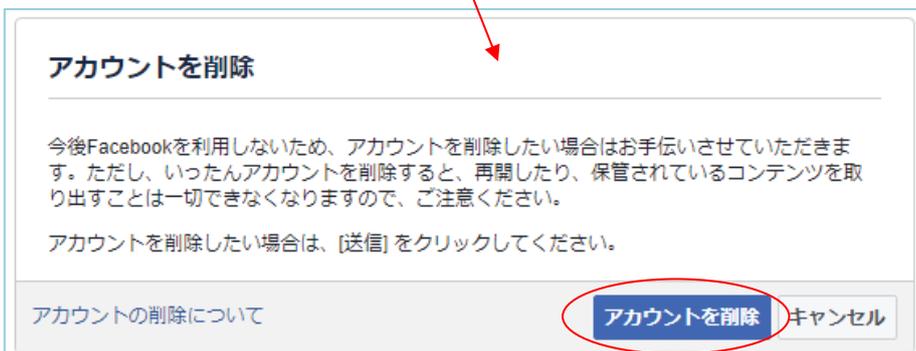
ただし[アカウントを削除]した場合は、以前のアカウント情報で利用を再開することは出来ません。また、削除前に投稿していた写真などを取得することはできません。

完全削除は下記の「アカウントの完全削除についてのヘルプ」の中に記載されている [Facebook にご連絡ください。] のテキストリンクをクリックすると [アカウント削除] のページが開きます。

過去の投稿内容を保存したい場合は、削除を実施する前に、Facebook からあなたの情報のコピーを[ダウンロード]することができます。詳細は下記のヘルプを参照してください



アカウントの完全削除についてのヘルプ画面



アカウントの削除の画面

アカウントの完全削除についてのヘルプ
<https://www.facebook.com/help/224562897555674/>

Facebook からの個人データダウンロードヘルプ
<https://www.facebook.com/help/405183566203254/>

死後に自分の Facebook がどうあるべきか、時には考えてみることも必要です。

白 自分が死亡した後の Facebook アカウントの扱いについて、[追悼アカウント]と[完全に削除]の2通りの方法から事前に選択ができるようになっています。

追悼アカウントとは、自分が死亡した後に友達や家族が自分のアカウントを閲覧して、思い出をシェアするための仕組みです。追悼アカウントとなるとプロフィールにあるアカウント所有者の名前の横に、[追悼]と表示されます。また、事前に Facebook 上の友達の中から、[追悼アカウント管理人]を指定しておく必要があります。

完全に削除を選択した場合は、自分の死亡が Facebook で確認されるとアカウントは完全に削除され、誰も自分のアカウントを閲覧することはできなくなります。詳細は下記のヘルプページを参照してください。



追悼アカウント設管理人設定画面

死後のアカウントについてのヘルプ

<https://www.facebook.com/help/103897939701143/>

追悼アカウントのヘルプ

<https://www.facebook.com/help/1506822589577997/>

17

・アカウントに連絡先を追加したい時

アカウントに対してメールアドレスを追加または削除する。

Facebook のアカウントや連絡先に使用しているメールアドレスが現在使用中の携帯電話キャリアやプロバイダーのもので、変更・解約等で失効し受信不能となると、Facebook からのセキュリティー確認できず、各種設定変更ができなくなります。そのために[連絡先]に複数のメールアドレスを追加することができます。



連絡先設定画面

アカウントに対してメールアドレスを追加または削除についてのヘルプ

<https://www.facebook.com/help/162801153783275/>

18 ・ 不正アクセスされた時

不正アクセスの被害にあわないために、パスワードの管理をしっかり行いましょう。

白 分の登録[メールアドレス]と[パスワード]を他人に知られてしまうと、その他人があなたの Facebook に不正にアクセスすることができ、アカウントを乗っ取られてしまいます。実行した覚えがないアカウントの変更やログインに関するお知らせがあった場合、アカウントに不正アクセスされた可能性があります。

万が一不正アクセスをされたと思われるときは、アカウントにまだアクセスできる場合は、パスワードを推測されにくいものに再設定してください。アカウントにアクセスできない場合は、下記のヘルプを参照の上、アカウントの安全の確保の手続きを行ってください。

登録しているパスワードは非常に大切なものなので、日頃からの取扱いには十分注意し、どんなに親しい友人でも教える事は絶対にやめましょう。また、他のインターネットサービスと全く同じパスワードを使いまわすことも避けた方が賢明です。

また不正アクセスのリスク軽減のために P43 [19 不正アクセスを防ぎたい時]を参照し二段階認証の設定をおこなってください。



アカウントの安全確保画面

アカウント不正アクセスのヘルプ

<https://www.facebook.com/help/131719720300233/>

アカウント安全確保のヘルプ

<https://ja-jp.facebook.com/hacked/>

自分のなりすましアカウントがある場合は、すぐに報告を行いましょう。

他人が自分になりすましをしているアカウントがある場合は、Facebook へ[報告]を行いましょう。Facebook アカウントを持っている場合は、なりすましアカウントの[プロフィールページ]から報告を行ってください。アカウントを持っていない場合は、[専用のページ]から報告を行ってください。



なりすまし報告画面

なりすまし報告のヘルプ

<https://www.facebook.com/help/174210519303259/>

アカウントを持っていない場合の報告ページ

<https://www.facebook.com/help/contact/295309487309948/>

19 ・不正アクセスを防ぎたい時

不正アクセスの被害にあわないために、二段階認証の設定を行きましょう。

自分の登録[メールアドレス]と[パスワード]を他人に知られてしまいますと、他人があなたの Facebook に不正にアクセスすることができ、アカウントを乗っ取られてしまいます。もし、何らかの理由で他人にこれらが知られてしまった場合でも、二段階認証を設定しておく、[メールアドレス]と[パスワード]が一致した場合、毎回異なる特別なセキュリティコードが、自分の携帯電話などのモバイル端末に送られてきます。このセキュリティコードを入力する事ではじめてログインが可能となる仕組みです。たとえ[メールアドレス]と[パスワード]が一致しても、セキュリティコードを受け取れない場合はログインできないため、不正にアクセスのリスクを防ぐために役立ちます。



二段階認証設定画面

二段階認証の概要とそのしくみ
<https://www.facebook.com/help/148233965247823/>

20 ・ 利用停止になった時

利用規約に反した使い方をしない様に、各種規約を事前に確認しましょう。

白 分の Facebook アカウントに[アカウント停止]のメッセージが表示されログインが出来ない場合は、Facebook の規約に違反していることが原因でアカウントを停止されている可能性があります。

アカウント停止が間違いだと思われる場合は、申し立てを送信することができます。誤って利用規約に違反しない様に、どの様な行為が違反なのか、利用規約とコミュニティ規定を確認しておきましょう。

facebook

ご質問・問題の内容は？

ヘルプセンター 日本語

アカウントの作成
友達の追加
あなたのホームページ
メッセージ
写真
動画
ページ
Facebookグループ
イベント
支払い
アプリとゲーム
Facebookモバイルとデスクトップアプリ
アクセシビリティ

自分のアカウントが無効にされた

アカウントが何らかの間違いにより閉鎖されたと思われる場合は、調査のため以下の情報を入力してください。

Facebookの利用規約に違反したことによってアカウントが停止された場合のみ、このスームを送信してください。他の理由でアカウントにアクセスできない場合は、ヘルプセンターに戻り、適切なお問い合わせ方法を確認してください。

ログインに使用しているメールアドレスまたは携帯電話番号

氏名

アカウントに登録されているもの

ID

可能であればJPEGで保存

ファイル選択 選択されていません

追加情報

送信

申し立て申請ページ画面

アカウント停止のヘルプ

<https://www.facebook.com/help/103873106370583/>

申し立て申請ページ

<https://www.facebook.com/help/contact/260749603972907/>

21

・利用規約を確認したい時

利用規約に同意してから、サービスを利用しましょう。

サービスを利用しているということは、そのサービスの[利用規約]に同意をしていることになります。何か問題や争いが生じた場合には利用規約に基づいて誰に非があるのかが明確にされます。サービスを使っている以上、そんな利用規約は知らなかったと言っても通用しません。そういう意味で利用規約を知ったうえでサービスを利用することはとても大事です。



Facebook 利用規約画面

利用規約、コミュニティ規定

<https://www.facebook.com/policies/>

22 ・ 問い合わせをしたい時

分からない点がある場合は、ヘルプやヘルプコミュニティを参照してください。

不明な点がある場合は[ヘルプ]をよく読んでみましょう。ヘルプには様々な問題に対する解決方法が記載されていますので、自分が利用している接続機器にあわせたヘルプを選んで参照してください。

また、[ヘルプコミュニティ]は利用者同士が Facebook に関する質問やその回答をシェアする場所となっていますので、参考になる情報があるかもしれません。

Facebook に直接問い合わせが出来るような、[問い合わせフォーム]や[メール・電話の窓口]はありません。



ヘルプセンター画面

ヘルプ トップページ

<https://www.facebook.com/help/list/>

ヘルプコミュニティ

<https://www.facebook.com/help/community>

◆更新履歴

更新日	該当ページ	更新内容
2017年2月14日	-	初版
2018年2月26日	全ページ	全ページのスマートフォンキャプチャー画像、ヘルプURLを最新のものに変更
	P4	Facebook 月間利用者数更新
	P31	「17.登録メールアドレス・パスワードを忘れた時」連絡先追加登録に関する情報追加
	P33	「13.誹謗中傷などを受けて報告したい時」更新
	P34,35	「14.問題のある写真を報告したい時」更新
	P37,38	「16.アカウントを利用解除・削除したい時」を再編集
	P40	「17.アカウントに連絡先を追加したい時」を追加
2020年2月14日	P43	「19.不正アクセスを防ぎたい時」を追加
	P4	「1.サービス概要」更新
	P9	「2.登録可能な年齢」更新

- ・本書に記載された内容は、情報の提供のみを目的としています。
- ・本書を用いた内容の実施は、必ず使用者ご自身の責任と判断にて行ってください。
- ・本書内容の実施結果について、一般財団法人インターネット協会はいかなる責任も負いません。
- ・本書記載の情報は、特段の記載のない限り、2020年2月公開時点の情報となっていますので、ご使用時には変更されている場合もあります。

2020年2月作成（2017年2月初版） 一般財団法人インターネット協会 <http://www.iajapan.org/>
 Copyright © 2020 Internet Association Japan. All rights reserved.