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　Instagram 編

2024 年 6 月（2020 年 7 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う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頂きました。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歩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

目次

目次 2

1 ・サービス概要 5

2 ・利用可能な年齢 6

3 ・安全に利用する為に 7

4 ・アカウント登録をしたい時 8

5 ・プロフィールページの確認や変更をしたい時 10

6 ・公開範囲の設定をしたい時 11

7 ・アカウント情報を変更したい時 13

8 ・使いすぎを防ぎたい時 14

9 ・写真や動画を探して見たい時 15

10 ・写真や動画を投稿したい時 16

11 ・投稿した写真や動画を削除したい時 17
12 ・ブロックや制限をかけたい時 18
13 ・ストーリーズを閲覧したい時 20
14 ・ストーリーズを投稿したい時 21
15 ・ダイレクトメッセージを送りたい時 22
16 ・他人の投稿を削除したい時 23
17 ・アカウントが停止された時 24
18 ・パスワードを忘れた時 25
19 ・アカウントが乗っ取られた時 26
20 ・アカウントを削除したい時 27
21 ・なりすましの報告をしたい時 28
22 ・違反報告をしたい時 29

23 ・利用規約やガイドラインを確認したい時 30

24 ・著作権への配慮 31

25 ・問い合わせをしたい時 32

本書におけるスマートフォンアプリの画像は、現時点で Meta 社提供アプリの画像です。お使いの端末の画面と異なる場合がありますがご了承ください。

1 ・サービス概要

Instagram のサービス概要。

Instagram とは、写真や動画を投稿し、他のユーザーがそれを見たり、コメントやメッセージのやりとりをしたりすることでコミュニケーションが生まれるインターネット上のサービスです。他のユーザーをフォローすることで、そのユーザーの投稿を自分のタイムラインに表示させ、投稿を閲覧することができます。

自分の投稿はインターネット上に公開され、誰からも見ることができます。非公開機能を利用することで、承認したユーザーだけに投稿を見せるようにすることも可能です。

Instagram Web サイト　トップ画面

トップページ
https://www.instagram.com/

Instagram ヘルプセンター
https://help.instagram.com/

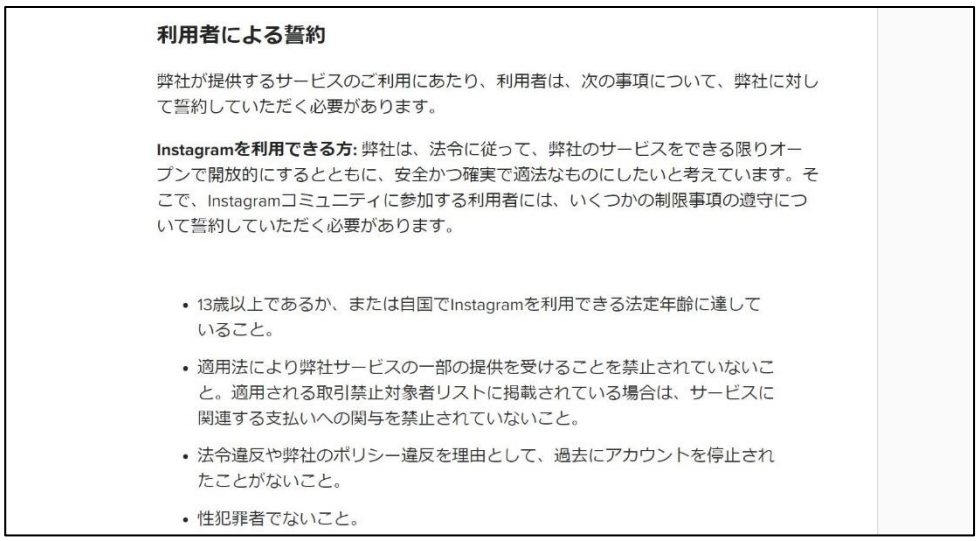
2 ・利用可能な年齢

18 歳未満に関しては、事前に保護者の了承を得ることをおすすめします。

利用規約を参照すると、「13 歳以上であるか、または自国で Instagram を利用できる法定年齢に達していること。」と記載されており、13 歳未満の利用を制限しています。

Instagram の新規アカウント登録する時に、年齢認証画面が表示されます。ユーザーは規定された年齢以上であることを保証したものとされます。

なお 13 歳以上の場合であっても、Instagram への書き込みが原因で、青少年が様々なトラブルを起こしたり、巻き込まれたりするケースが見られます。そのため、18 歳未満の人が Instagram の利用を始めたい場合は、事前に保護者の了承を得ることをおすすめします。



利用者による誓約

弊社が提供するサービスのご利用にあたり、利用者は、次の事項について、弊社に対して誓約していただく必要があります。

Instagramを利用できる方: 弊社は、法令に従って、弊社のサービスをできる限りオープンで開放的にするとともに、安全かつ確実で適法なものにしたいと考えています。そこで、Instagramコミュニティに参加する利用者には、いくつかの制限事項の遵守について誓約していただく必要があります。

- 13歳以上であるか、または自国でInstagramを利用できる法定年齢に達していること。
- 適用法により弊社サービスの一部の提供を受けることを禁止されていないこと。適用される取引禁止対象者リストに掲載されている場合は、サービスに関連する支払いへの関与を禁止されていないこと。
- 法令違反や弊社のポリシー違反を理由として、過去にアカウントを停止されたことがないこと。
- 性犯罪者でないこと。

利用規約画面

＜注釈＞

iOS と Android のアプリについては、対象年齢が設定されており、対象年齢に応じて、アプリを制限する保護者の機能制限（ペアレンタルコントロール）があります。

保護者が機能制限を設定している場合には、iOS 向け Instagram アプリの App Store のレーティングは「12＋」、一方、Android 向け Instagram アプリの Google Play のレーティングも「12＋」で、いずれも利用者は「12 歳以上」と制限されます。

利用規約

https://help.instagram.com/581066165581870

3 ・安全に利用する為に

ルールを学んで、楽しく安心安全にサービスを利用しましょう。

安全に Instagram を利用するためには、様々なルールを守らなくてはいけません。また Instagram の利用者は自分の投稿に責任を持つ必要があり、そのためにはルールやガイドラインを知る必要があります。他人の個人情報を勝手に投稿したり、他人を誹謗中傷したり、ルールを知らないことが原因で、Instagram をきっかけにしたトラブルが発生する可能性もあります。

そのようなトラブルにならないように、Instagram のルールや安全に利用するためのポイントについてまとめられたページがありますので、一度読んでみましょう。

Instagram コミュニティガイドライン画面

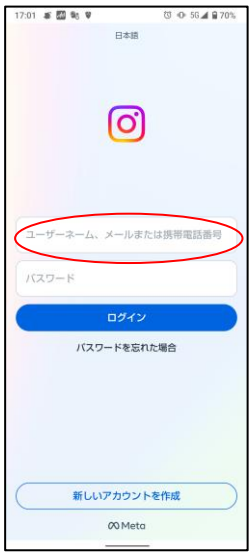
コミュニティガイドライン
https://help.instagram.com/477434105621119
一緒に話そう！インスタ ANZEN ルール
https://instaanzenrule.splashthat.com/

安全に関するヒント
https://help.instagram.com/377830165708421
保護者のためのヒント
https://help.instagram.com/154475974694511

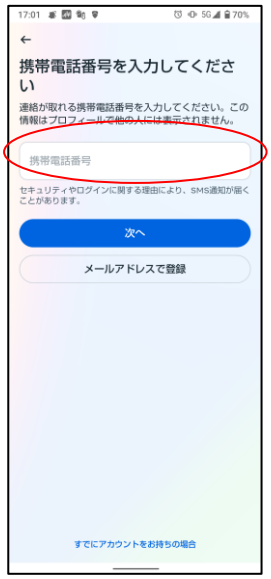
4 ・アカウント登録をしたい時

必要な項目を登録しましょう。登録する名前は本名である必要はありません。

Instagram を始めるためには、アカウント登録を行う必要があります。アカウントは電話番号かメールアドレスを用いて登録します。また、Facebook アカウントを用いて登録する方法もあります。



起動後の画面



電話番号かメールアドレスで登録する場合

Instagram アカウントを作成するにはどうすればよいですか。
https://help.instagram.com/155940534568753

登録したアカウント情報は忘れない様にしっかり管理しましょう。

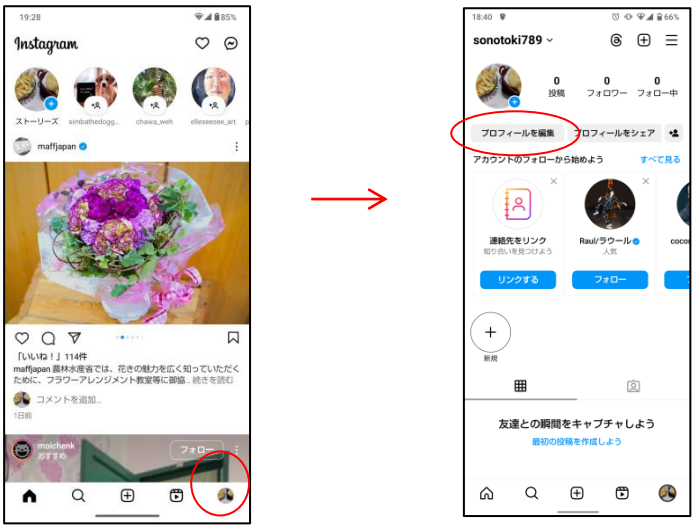
Instagram へのアカウント登録時に利用した電話番号やメールアドレスは忘れないようにしっかり管理しておきましょう。

一度ログインすれば再びログイン操作を行う必要はなく、アプリを立ち上げるだけでログインした状態になっています。しかし、端末を変更したりログアウトしたりした際にはあらためてログイン情報の入力が必要となる場合があります。

5 ・プロフィールページの確認や変更をしたい時

プロフィール画像・自己紹介文など、変更ができます。

プロフィールの、写真画像、名前、ユーザー名、自己紹介などは「公開」される情報です。確認や変更をしたい時は、画面下の**「アイコン」**または、**「（人型マーク）」**をタップして、プロフィール画面から**「プロフィールを編集」**をタップして変更しましょう。



プロフィール画面

主な項目について

プロフィール写真	写真を載せます。顔写真である必要はありません。
名前	ユーザー検索に利用されます。他の人の名前と重複しても大丈夫です。
ユーザーネーム	ログインに必要な ID です。他の人と同じユーザーネームはつけられません。ユーザー検索に利用されます。
自己紹介	自己紹介欄です。個人情報を載せすぎないようにしましょう。
リンクを追加	各種ページへのリンクを表示できます。ウェブサイトの URL だけでなく、SNS やブログの URL を貼ることもできます。
性別	性別を登録します。「答えたくない」「カスタム」を選ぶこともできます。
プロのアカウントに切り替える	（個人利用の場合は不要です）Instagram をビジネス目的で利用している場合に使用します。オフィスや店舗の住所・電話番号・メールアドレスなどを登録できます。また広告を出稿できるようになります。
個人情報の設定	メールアドレス、電話番号、性別、誕生日を登録します。この情報は公開されません。

Instagram のプロフィール情報（名前、ユーザーネーム、メールアドレスなど）を更新するにはどうすればよいですか。
https://help.instagram.com/583107688369069

6 ・公開範囲の設定をしたい時

非公開アカウントの設定をすることで、承認したフォロワーのみが閲覧可となります。

Instagram 上での投稿とプロフィール内容は Instagram ユーザーかどうかに関わらず、インターネット上の誰からでも見ることができます。もし、自分の投稿を特定の人にしか見せたくない場合は、非公開アカウントにしましょう。

画面上の「三」マークをタップし、「設定とアクティビティ」画面から**「アカウントのプライバシー」**を選び**「非公開アカウント」**を選択します。自分に対するフォロー申請を承認した人だけが、あなたのフォロワーとなり、そのフォロワーだけがあなたの投稿を見ることが出来ます。

公開範囲の設定画面

また、周囲の建物の映り込みや位置情報など、自分の場所が特定できるような内容を投稿する際は十分に気をつけるようにしましょう。

共有範囲の管理

https://help.instagram.com/116024195217477

自分の Instagram アカウントを非公開にして、シェアしたコンテンツを承認済みのフォロワーだけが表示できるようにするにはどうすればよいですか。

https://help.instagram.com/448523408565555

自分の投稿に誰がコメントできるかを設定したり、不適切なコメントを自動・手動でフィルター設定し、非表示にすることもできます。詳細は以下のヘルプページを参照してください。

自分の Instagram 投稿に表示したくないコメントを除外するには、どうすればよいですか。
https://help.instagram.com/700284123459336

7・アカウント情報を変更したい時

自分のアカウント情報は、いつでも変更することができます。

アカウント情報（携帯電話番号、メールアドレスなど）を変更したい時は、Instagram のアプリ起動後**「設定とアクティビティ」**→**「アカウントセンター」**→**「個人の情報」**と進み、変更を行って下さい。パスワードの変更は**「設定とアクティビティ」**→**「アカウントセンター」**→**「パスワードとセキュリティ」**から行うことができます。変更したアカウント情報やパスワードは忘れてしまうことが無いようにしっかり管理しておきましょう。

アカウント情報の変更画面

Instagram のアカウント設定の場所を教えてください。
https://help.instagram.com/131112217071354

8 ・使いすぎを防ぎたい時

使いすぎないための設定を活用し、サービスを利用しましょう。

Instagram に限らず、見ていて楽しい情報が次々と更新されるサービスは、ついつい長時間利用につながってしまう危険性があります。最近はスマホの使いすぎによる、視力の低下や睡眠時間減少など、さまざまな影響を受けている人たちが増えています。さらに慢性化すればネットへ依存症になってしまうリスクがあります。

Instagram では使いすぎを防ぐための仕組みとして、利用時間を集計する機能が用意されています。過去 1 週間の Instagram の利用時間の平均が表示されます。**「休憩のリマインダー」**を活用し、適度な利用時間に保てるようにしましょう。また、**「静かモード」**を設定すると、気になってしまう通知を停止させることもできます。

また iOS や Android にもアプリの時間制限の機能がありますので、その機能を同時に使うことでうまく利用時間をコントロールするとよいでしょう。

利用時間画面

Instagram の利用時間を確認するにはどうすればよいですか。
https://help.instagram.com/195902884574087

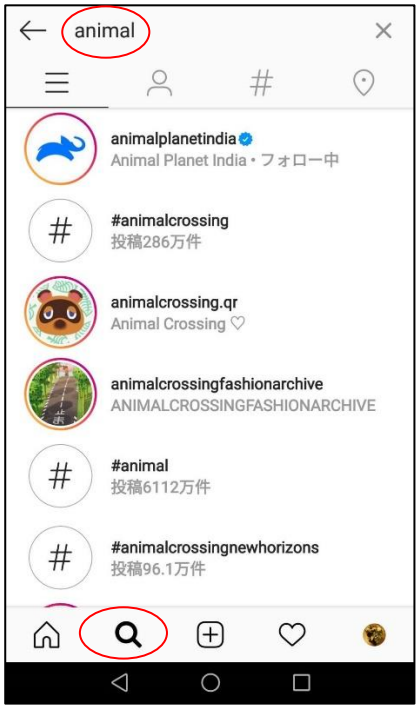
9 ・写真や動画を探して見たい時

フォローしているユーザーの投稿の閲覧や、検索して投稿を閲覧することができます。

Instagram では、アプリを起動したときに表示される、**ホーム画面（フィード画面）**に、フォローしているユーザーの投稿が表示されます。下方向にスワイプしていくと他の投稿を見ることができます。投稿の順番は単純に日付順になっているわけではなく、独自のアルゴリズムで、そのユーザーが興味を持つ可能性の高い順になっています。

画面上部には**「ストーリーズ」**の新着投稿が表示されており、横方向にスワイプすると他の投稿者のストーリーズを見ることができます（**ストーリーズ**については 13 章と 14 章を参照してください）。キーワードを入力して他のユーザーの投稿を検索することも可能です。

フィード画面



キーワード検索画面

Instagram フィードの仕組み
https://help.instagram.com/1986234648360433

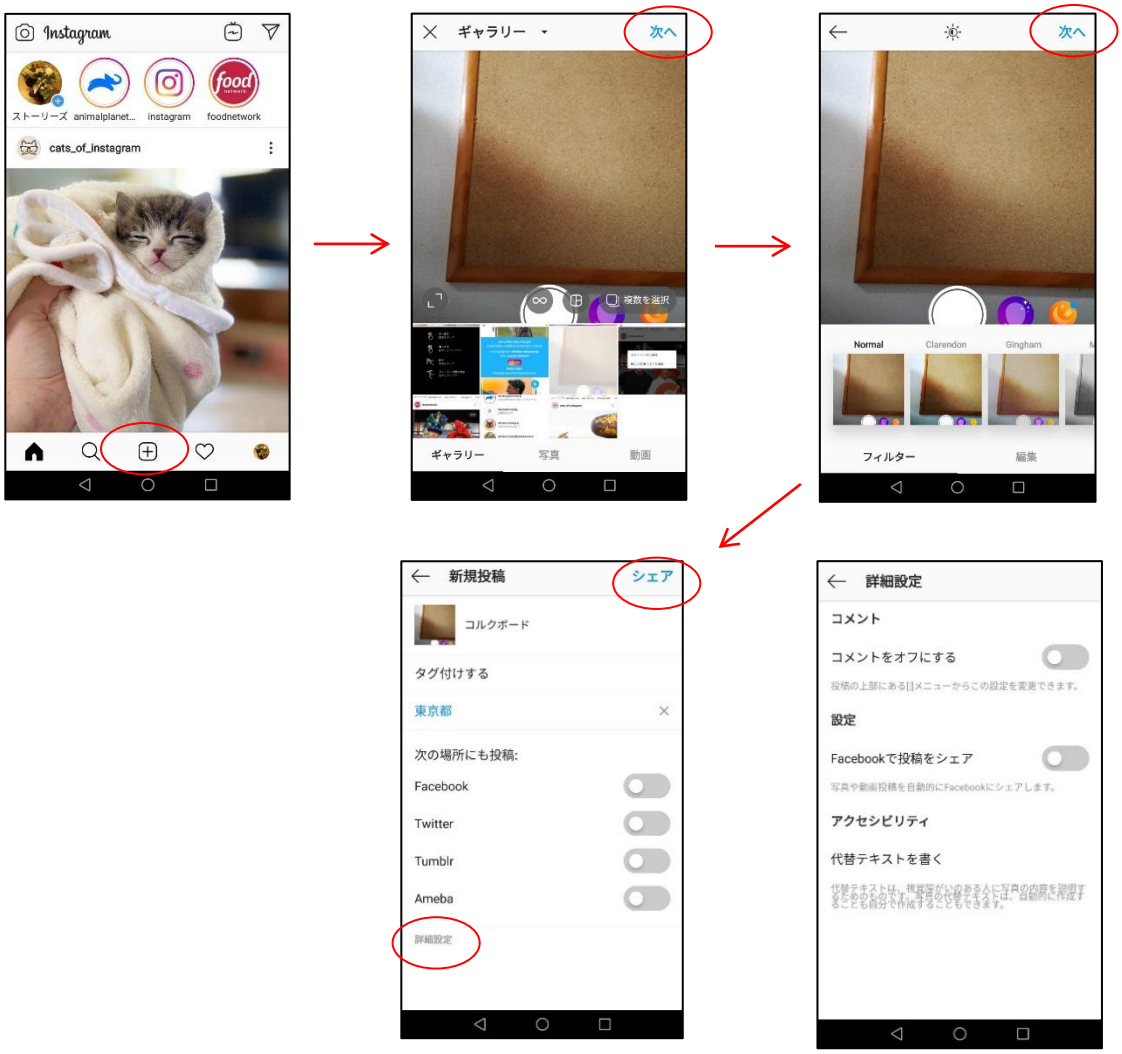
検索・発見
https://help.instagram.com/140491076362332

10 ・写真や動画を投稿したい時

写真や動画を投稿することができますが、その内容には十分注意が必要です。

スマホに保存してある写真や動画を投稿することができます。画面下の⊞ボタンをタップして、複数枚の写真や動画を投稿します。フィルタ機能や編集機能で画像を加工したり、位置情報をつけたり、タグ付けをすることもできます。投稿された画像や動画に対して（投稿時にコメントを許可した場合は）他の人がコメントをすることもできます。

しかし不適切な投稿が原因で様々なトラブルを起こしてしまったり、自分がトラブルの被害に遭遇したり、思わぬ事件に発展したりするケースも見られます。いろいろな人から見られているという意識を常に強く持ち、自分の投稿に責任を持つようにしましょう。



写真や動画の投稿画面

「詳細設定」でコメントオフなども可能

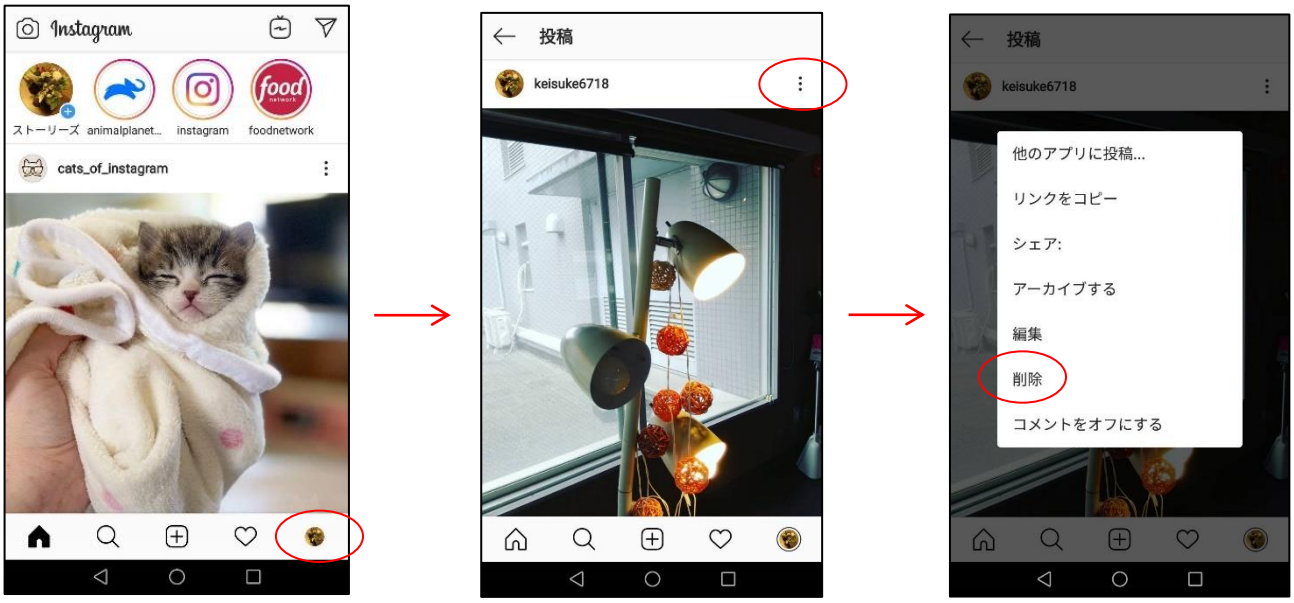
Instagram に写真を投稿するにはどうすればよいですか。
https://help.instagram.com/442418472487929

11 投稿した写真や動画を削除したい時

自分が過去に投稿した写真や動画を削除することができます。

過去に自分が投稿した画像はいつでも削除できます。消したい画像をタップして、投稿の上にある ••• (iPhone の場合)または ⋮ (Android の場合)をタップし、次に[削除]をタップします。もう一度[削除]をタップし、確定します。(複数の写真や動画を一括で削除することはできません)。

ただし他人が投稿した画像は、その本人でしか削除することはできません。他人の投稿に問題がある場合は、後述する「他人の画像を削除したい時」や「問い合わせをしたい時」の章を参考に、削除を依頼することで対応されることがあります。



削除画面

Instagram に投稿した写真や動画を削除するにはどうすればよいですか。
https://help.instagram.com/289302621183285

12 ・ブロックや制限をかけたい時

自分がフォローされたくない人がいる場合は、その人をブロック設定しましょう。

フォローされたくない、いいねをされたくない、投稿を見られたくない、投稿にコメントをされたくない、メッセージを受け取りたくない人がいる場合は、**「ブロック」**設定しましょう。ユーザーネームをタップして、その人のプロフィールに移動し、**「ブロック」**をタップします。

ブロックしても、その人に通知されませんが、自分のプロフィールページからフォローしようとしてもできなくなりますので、ブロックされていることに気が付くかもしれません。

プロフィールからのブロック画面

Instagram で他の利用者をブロックまたはブロック解除するにはどうすればよいですか。
https://help.instagram.com/454180787965921

迷惑行為をしてくる相手に気づかれたくない場合は、制限をかけましょう。

制限、という機能もあります。**「制限」**した相手が自分の投稿へコメントをしても、お知らせが届かなくなり、コメントは「制限されたコメント」として表示され、内容は見えません。「コメントを見る」を選ぶと内容を見ることができます。

相手からの DM は自動でメッセージリクエストに移動し、お知らせも届きません。メッセージを読むこともできますが、読んでも既読になったことは相手に知られることはありません。こちらがオンライン中であることも相手に分からなくなります。

「ブロック」とは違い、フォロー、コメント、DM などが通常通り行えるので、制限していることは相手に気づかれません。詳細は以下のヘルプページを参照してください。

プロフィールからの制限画面

Instagram で他の利用者を制限または制限を解除するにはどうすればよいですか。
https://help.instagram.com/2638385956221960

ブロックや制限をかけている相手を一覧で確認することができます。

設定とアクティビティ画面から、自分がブロックや制限をかけている相手を一覧で確認することができ、またそこからブロックや制限の解除をすることも可能です。

ブロック/制限している相手の一覧

13 ・ストーリーズを閲覧したい時

ストーリーズで投稿をすると、24 時間で投稿が自動的に消去されます。

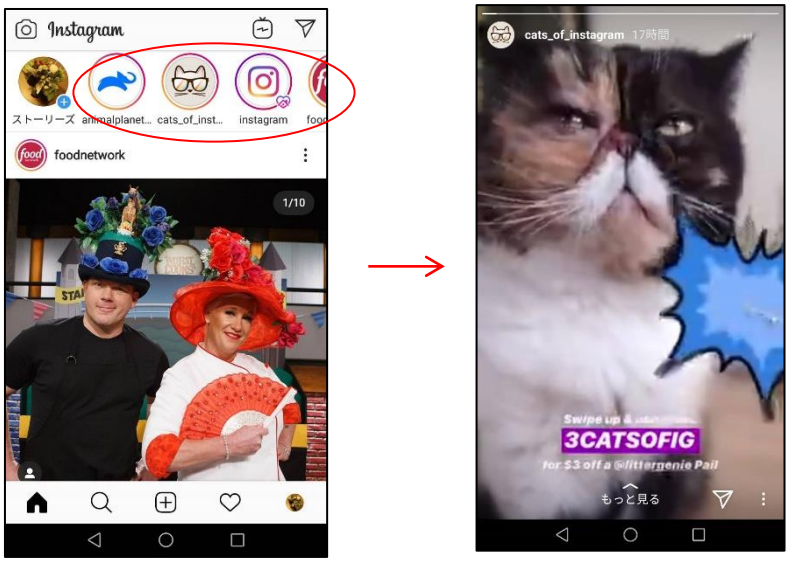
ストーリーズは動画や画像を投稿できる機能ですが、これまで紹介してきた通常の動画や画像の投稿とは異なる特徴が、大きく４点あります。

（１）投稿を視聴したユーザーの「足跡」（履歴）が残る
（２）24 時間で自動的に消去される
（３）最大 60 秒で切り替わり、連続して視聴ができる
（４）LIVE 配信も視聴できる

ストーリーズに投稿したユーザーは、アイコンと共にスマホの画面上部に掲載されます。未視聴ユーザーのアイコンにはカラフルな枠が付いており、投稿をすべて視聴したユーザーのアイコンはカラーの枠が消えます（アイコン自体はすべての投稿が消去されるまで残ります）。視聴方法は簡単で、上部に並んでいるアイコンをクリックするだけです。

特徴としては、上記（１）の通り、視聴したユーザーの履歴（アイコンとユーザー名）が記録されますので、ユーザーは誰が自分のストーリーズを視聴したのかを確認することができます。

なお、メッセージ機能を有効にしているユーザーのストーリーズ画面では、下部にメッセージ入力欄が表示され、送信すると相手の DM にメッセージが届く仕組みになっています。



ストーリーズ閲覧画面

ストーリーズ
https://help.instagram.com/1660923094227526

14 ・ストーリーズを投稿したい時

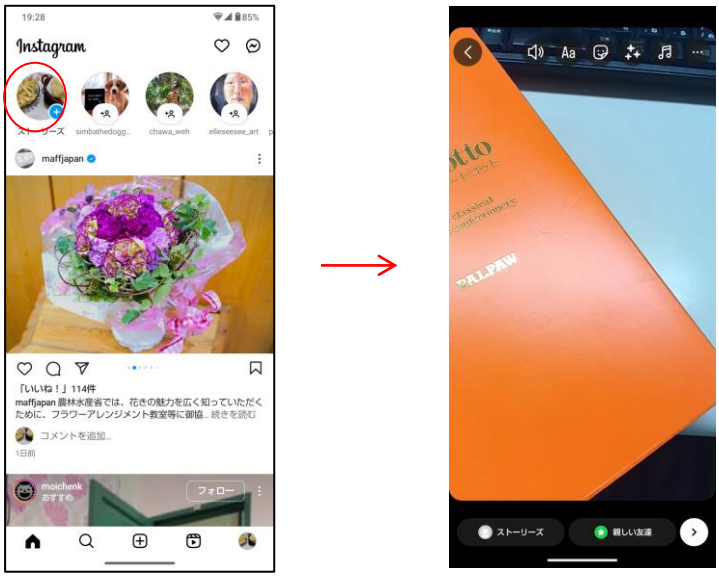
簡単な操作で画像・動画の投稿や LIVE 配信をすることができます。

自分がストーリーズに投稿したい時は、自分のアイコンをタップします（何も投稿していない場合はアイコンの右下に「＋」が表示されます）。

画面の左上のストーリーズと書かれた自分のアイコンをタップするとカメラ機能を利用したり、既に撮影した写真や動画をストーリーズに使うことができます。画面の下部にある「○」をタップして写真を撮るか、長押しして動画を撮影します。シェアする準備ができたら、下にある**[ストーリーズ]**をタップします。

LIVE 配信や様々なエフェクト（視覚・音響効果）機能を使うこともできます。これらの機能を使うとコンテンツを加工して投稿することができます。実際に試しながら自分の好みに合わせて利用してください。また投稿する際には公開範囲（送信先）の指定を忘れないようにしましょう。

ストーリーズは、プロフィールのストーリーズハイライトに追加しない限り、プロフィール、フィード、Direct 受信箱から 24 時間後に削除されます。



ストーリーズ投稿画面

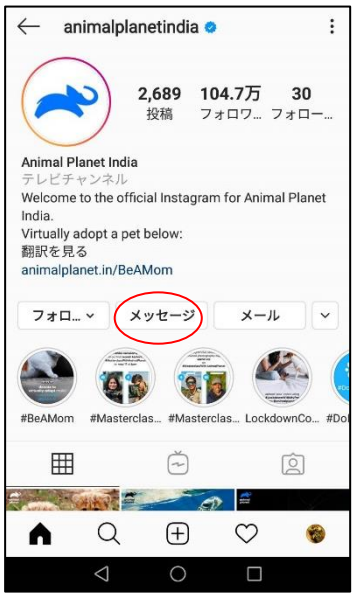
Instagram ストーリーズで写真や動画をシェアするにはどうすればよいですか。
https://help.instagram.com/1257341144298972

15 ・ダイレクトメッセージを送りたい時

自分のフォロワーに対して非公開のメッセージを送信できます。

ダイレクトメッセージ（**DM**）とは送信ユーザーと受信ユーザーにしか見れない非公開メッセージのことです。Instagram のユーザーへ誰にでもメッセージを送信することができます。自分がフォローしていない人からメッセージを受け取った場合は、受信箱にリクエストとして表示されます。リクエストに応じることでメッセージのやり取りを行うことができます。

ダイレクトメッセージの送信



相手のページからも送信可能

ダイレクトメッセージ
https://help.instagram.com/1750528395229662

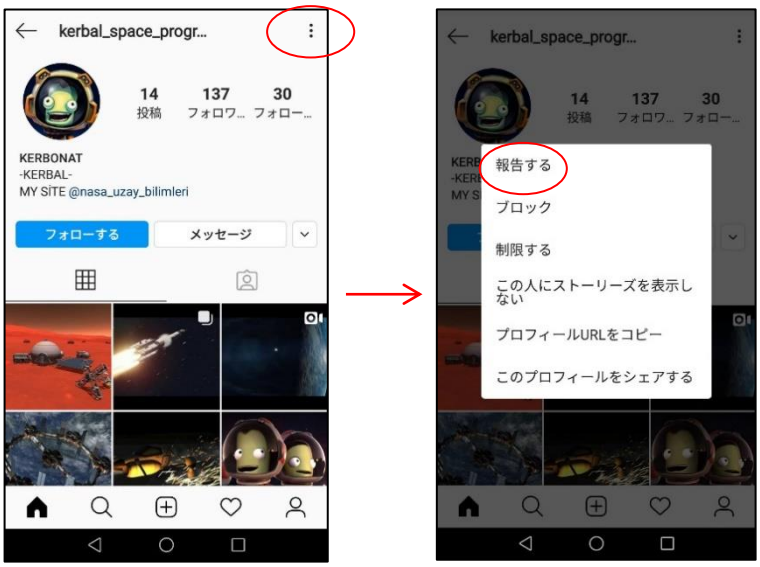
自分がフォローしていない相手に Instagram Direct でメッセージを送信することはできますか。
https://help.instagram.com/1435783229983256

16 ・他人の投稿を削除したい時

ルールや利用規約に違反する投稿に対して、違反報告をすることができます。

何らかの理由で他人の投稿を削除したい場合は、その投稿者本人と面識がある場合は、まずは直接その本人にその理由と共に削除の依頼をしてみましょう。面識のない人にダイレクトメッセージなどで直接連絡を取ることもできますが、場合によっては別のトラブルにつながる恐れもありますので、未成年者は保護者に相談してからにするなど、慎重に対応しましょう。

もし、その投稿内容が Instagram のガイドラインに明らかに反している場合（自分になりすましている、自分の個人情報を勝手に掲載している、嫌がらせ・誹謗中傷を受けている、など）は Web サイトの問い合わせフォーム、もしくは相手の投稿を閲覧する画面から Instagram へ報告が可能です。ガイドラインに反していることが認められれば、何らかの対応を行ってもらえる可能性があります。



報告画面

コミュニティガイドライン

コミュニティガイドラインへの違反を報告

https://help.instagram.com/contact/383679321740945

コミュニティガイドライン

https://help.instagram.com/477434105621119

17 ・アカウントが停止された時

Instagram のルールなどに違反すると、アカウント使用を禁止される場合があります。

あなたが Instagram のガイドラインや利用規約に違反をしている場合、Instagram 側の対応により、アカウント使用が停止される場合があります。アカウントの使用が停止されると、ログイン時に使用停止されたことを伝えるメッセージが表示されます。

　アカウント使用停止の解除を申請する場合は下記ヘルプを参照し、Instagram へ問い合わせを行いましょう。

アカウントが停止された場合について

Instagram アカウントが停止されてしまった場合はどうすればよいですか。
https://help.instagram.com/366993040048856

18 ・パスワードを忘れた時

ログインに必要な情報はしっかり管理しましょう。

Instagram のアプリを使っていると、アプリを起動するたびに自動でログインできるため、アカウントに関する情報（登録している電話番号やメールアドレスやパスワード）を忘れがちです。しかし、アプリを再インストールしたり、スマホを変えたりした場合に改めてログインをするにはこれらのアカウントに関する情報が必要になる場合があります。

Instagram では電話番号、メールアドレス、Facebook アカウント、いずれかを利用してアカウントを登録しますが、登録方法によって、アカウント情報を忘れたときの対応は異なります。詳しくは下記のヘルプを参照してください。

パスワードを忘れた場合について

Instagram のパスワードを忘れた場合、どうすればよいですか。
https://help.instagram.com/409847499070242

19 ・アカウントが乗っ取られた時

アカウントが乗っ取られていると思った時は、すぐに対応を行いましょう。

自分のアカウントから心当たりのない投稿がされているなど、身に覚えのない操作がされている場合は、あなた以外の誰かがアカウントに不正にアクセスをしている可能性があります。その様な場合は、下記のヘルプを参照して、ログイン後にパスワードの変更をするなどの対応をすぐに行いましょう。もしログインが出来ない場合は、ヘルプを参照してすぐに Instagram へ問い合わせをしてください。

アカウントの乗っ取りをそのままにしておくと、大きなトラブルに発展する可能性がありますので、すぐに対応しましょう。乗っ取り被害を受けないために、アカウント情報を他人に知られないようする、パスワードは複雑なものにする、他の SNS とは別の ID やパスワードを使うなど、日頃から十分な注意が必要です。

不正アクセスアカウントの対応について

Instagram アカウントが不正アクセスされたと思われる場合は、どうすればよいですか。
https://help.instagram.com/149494825257596

20 ・アカウントを削除したい時

Instagram の Web サイトやアプリから削除が可能です。

アカウントを削除したい場合は、下記ヘルプを参照しながら Instagram の Web サイトやアプリから削除を削除を行いましょう。

Instagram アカウントを**「削除」**すると Instagram にログインできなくなり、このアカウントを使って投稿した動画は削除されアクセスできなくなります。他のアカウントの投稿に残したコメントも削除されます。なお、アカウントを削除しても、元のユーザーネームが、Instagram で他の利用者に使われていない場合に限り、アカウントの再登録に使用したり別のアカウントに設定することができます。

削除をリクエストしてから 30 日後にはアカウントとすべての情報が完全に削除され、情報を取得できなくなります。

一方、アカウントをしばらく休止したい場合は、削除せずに**「一時的に利用解除」**をすることもできます。

アカウントの削除について

Instagram アカウントを削除する
https://help.instagram.com/139886812848894

21 ・なりすましの報告をしたい時

なりすましアカウントを見つけたら、報告しましょう。

なりすましは、第三者があなたを装って Instagram アカウントを作成する行為です。なりすましの被害にあわれた本人か、なりすましの被害にあわれた方の代理人(保護者など)から Instagram 報告に報告しましょう。その際には、本人を確認するための必要な情報を送る必要があります。

また、知り合いの方がなりすましの被害にあわれている場合は、それを報告するよう勧めてください。

下記のヘルプを参照して報告を行いましょう。

なりすましアカウントの報告

なりすましアカウント

https://help.instagram.com/446663175382270

22 ・違反報告をしたい時

ガイドライン違反の投稿を、報告することができます。

スパム、嫌がらせ、著作権侵害、商標権の侵害など、Instagram のガイドラインに違反しているアカウント、投稿、コメント、ダイレクトメッセージを報告することができます。

不適切なコメントを報告する際、報告は匿名で行われ、そのコメントを投稿した人物に報告者の情報が伝えられることはありません。

一方、自分の投稿に他の人から不適切なコメントを投稿された場合には、自分でそのコメントを削除することができます。

報告した内容に関して違反が認められると表示されなくなります。下記のヘルプを参照して報告を行いましょう。

報告について

Instagram で投稿やプロフィールを報告するにはどうすればよいですか。
https://help.instagram.com/192435014247952

23 利用規約やガイドラインを確認したい時

楽しくサービスを利用するために利用規約やコミュニティガイドラインを確認しましょう。

サービスを利用するにあたっての、細かな利用規約やコミュニティガイドインが定められています。安心安全に楽しくサービスを利用するために、すべてを完全に理解する必要はありませんが、一度目を通してみることで Instagram に対する理解が深まることでしょう。またトラブルに巻き込まれないための助けにもなるかもしれません。

利用規約

利用規約
https://help.instagram.com/581066165581870

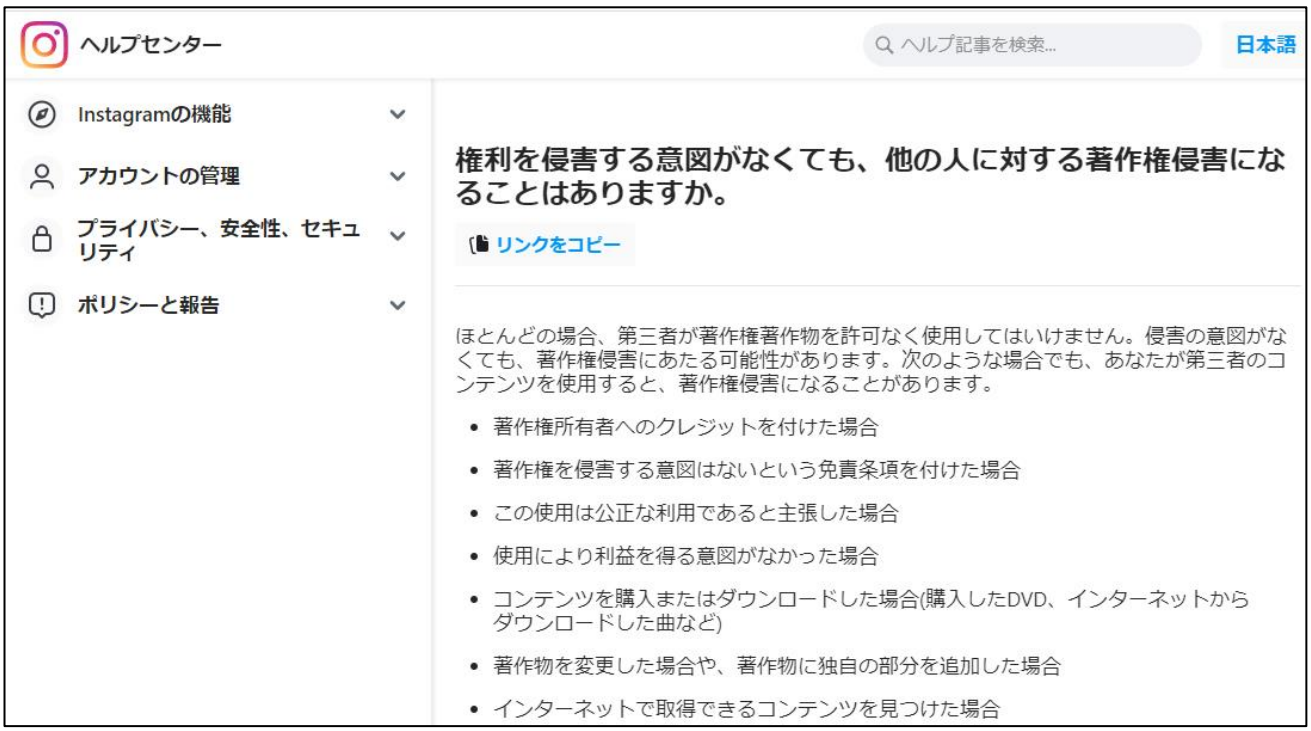
Instagram コミュニティガイドライン
https://help.instagram.com/477434105621119

24 ・著作権への配慮

投稿をする際には著作権への配慮が必要です。

Instagram は画像や動画を投稿することを楽しむサービスですが、投稿の際には著作権を侵害していないか配慮することが大切です。購入した音楽や映像を投稿の内容に含めることは著作権侵害にあたる場合があります。コンサート、スポーツイベントなどの様子を撮影して投稿する場合なども同様に注意が必要です。

どのような行為が著作権の侵害にあたるのかは、ヘルプページに具体例が掲載されています。著作権の侵害をしてしまわないようにするためにも読んでおきましょう。



著作権について

権利を侵害する意図がなくても、他の人に対する著作権侵害になることはありますか。
https://help.instagram.com/113605816019642

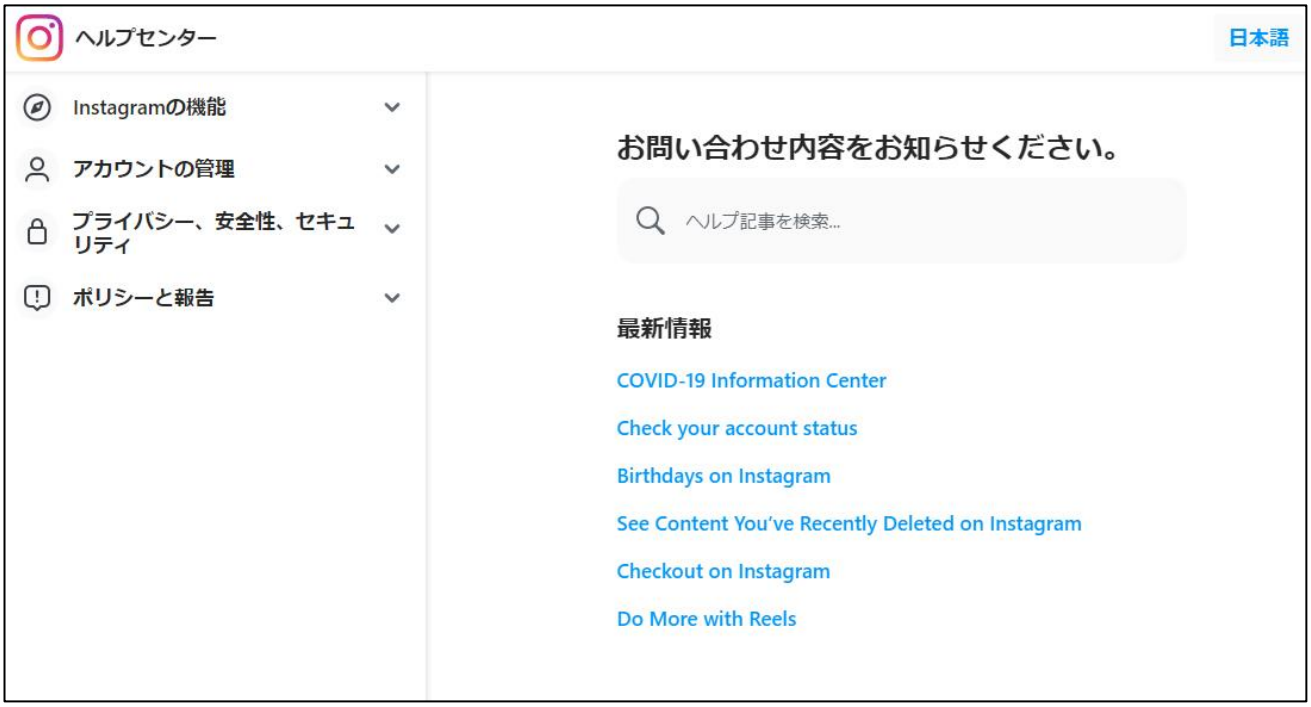
25 ・問い合わせをしたい時

まずはヘルプをよく読んで、それから問い合わせをしましょう。

不明な点がある場合はヘルプセンターにアクセスして検索してみましょう。ヘルプセンターには様々な問題に対する解決方法が記載されています。

それでも解決方法が不明な場合、特定の問題には、専用の報告フォームが用意されています。例えば「なりすましアカウントの報告」や「スパムの報告」などです。また問題に応じてはアプリからも報告が可能です。

それぞれの報告方法はヘルプセンター内で紹介されているので、必要に応じて報告を行いましょう。



ヘルプセンター

Instagram ヘルプセンター
https://help.instagram.com/

◆更新履歴

更新日	該当ページ	更新内容
2020 年 7 月 17 日	-	初版
2022 年 2 月 19 日	全ページ	全ページの文言およびキャプチャー画像を最新のものに変更
2022 年 10 月 18 日	P27	[20.アカウントを削除したい時]、アプリからの削除が可能になったため更新。アカウント再登録の記述を追加。
2024 年 6 月 10 日	全ページ	「設定」を「設定とアクティビティ」に変更など、全ページの文言およびキャプチャー画像を最新のものに変更
	P20	[13.ストーリーズを閲覧したい時]、最大切り替わり時間を、15 秒から 60 秒に変更。

・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、2024 年 6 月更新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。

2024 年 6 月作成一般財団法人インターネット協会　https://www.iajapan.org/
Copyright © Internet Association Japan. All rights reserved.