デマの拡散やフェイクニュースが絶えないネット社会。

SNSやメッセージのやり取りで、時には取返しのつかないことになることもあります。

デマに惑わされないように、情報に向き合うコツをマンガとイラストでやさしく紹介します。

迷惑メールでお困りの方は相談窓口へ

迷惑メール相談センター

03-5974-0068

10:00～12:00,13:00～17:00
（土日祝日・年末年始を除く）

https://www.dekyo.or.jp/soudan/

迷惑メール相談　検索

チェーンメール対策BOOK

撃退!チェーンメール&メッセージ

2023年12月　第19版 第1刷　発行

一般財団法人 Japan Data Communications Association
日本データ通信協会

〒170-8585
東京都豊島区巣鴨 2-11-1 ホウライ巣鴨ビル 7F

当協会は、皆様の知的財産リスクを回避するため、本資料の全部又は一部を複製、改変等して利用することを禁止します。
詳しくは、HP（https://www.dekyo.or.jp/soudan/contents/info/pamphlet.html#gchain）で『本パンフレット取扱い上の注意事項』をご確認ください。

チェーンメール対策BOOK（2024年度版）

撃退!チェーンメール&メッセージ

Chain Mail

もくじ

はじめに

01　子どもだけじゃない、大人にも知ってほしい情報への向き合い方の話

1　チェーンメールとは

03　チェーンメールについて

05　チェーンメールの特徴

2　チェーンメールの種類

07　①不幸の手紙系「メールを回さなかったら怖い目に…！？」

09　②幸福系「メールを送れば毎日ハッピー？」

11　③募集系「人助け？善意のつもりが大迷惑！」

13　④バトン系「回したのは身内だけ？実は知らない誰かにも」

3　なぜ転送してはいけないのか

15　迷惑の拡散

16　送る内容にあなたは責任がもてますか？

4　SNS に広がるチェーンメッセージ

17　手紙からメール、そして SNS へ

17　チェーンメッセージの特徴（例：LINE）

19　コラム　SNS で拡散するデマ

21　コラム　デマに惑わされないようにするには

5　情報への接し方　Let's get thinking!

25　ネット利用の落とし穴

29　考えるってどういうことだろう？

31　考えるための「問い」の作り方

33　モノの見方は人それぞれ？

34　あたまのやわらかい人向け問題

35　答えと解説

39　おまけ　おもしろい「だまし絵」

6　不安な時のチェーンメール転送先

41　チェーンメールを受け取ったときは？

42　転送先アドレス

迷惑メール相談センターのご案内

43　困ったときは、一人で悩まず相談してください

44　ホームページのご紹介

はじめに

子どもだけじゃない、大人にも知ってほしい
情報への向き合い方の話

あなたは『チェーンメール』を受け取ったことがありますか?

以前は「不幸の手紙」と呼ばれ、誰かに手紙を回さなければ不幸になるというものでした。最近では献血のお願いや節電の呼びかけなどの善意を装うメールもチェーンメールとなっており、メールの内容からだけではチェーンメールと判断しづらいものが目立つようになりました。

それでは、どうやってチェーンメールを見分けることができるのでしょうか。

また、「チェーンメールは転送してはいけない」と言われていますが、どうしてなのでしょうか。

「人を不幸にする内容ならわかるけど、献血や節電の呼びかけは良いことだから広く知らせた方がいいんじゃないの?」
「友だち同士でノリで回してるだけなら誰にも迷惑かけてないし」
「善意で注意の呼びかけをしているのに、文句を言われるなんて言いがかりだ」

本当にそうでしょうか。

コロナ禍では度々、医学的根拠のない不確かな伝聞情報が飛び交いました。デマ情報は、戦争や災害、センセーショナルなニュースなどの時事に便乗して、インターネットで拡散されます。今やAIによる画像生成、違和感のない文章作成技術により、フェイクニュースやデマ情報を見破るのがますます難しくなっているのが現状です。

インターネットでは、手軽にいろいろな情報に接することができます。でも、決して正しい情報だけではありません。間違った情報やウソの情報もあります。

日頃、あまり疑いもせず、そのまま信用してしまいがちですが、情報に接するときは、鵜呑みにせず、ほんの少し離れて冷静に、いろいろな角度から眺めてみる必要があります。

この冊子は、チェーンメール・メッセージの問題点や転送してはいけない理由、SNS（ソーシャルネットワーキングサービス）のデマ事例、情報への接し方や考えるヒントなどをわかりやすく解説し、子どもから大人までお読みいただけるものになっています。

チェーンメール・メッセージやSNSでも拡散する不確かな情報への対処法として、この冊子が皆さまの参考となれば幸いです。

1　チェーンメールとは

チェーンメールについて

1-1

チェーンメールは、メールを送った相手に同じ内容を誰かに転送するように呼びかけるメールです。次々と転送が続いていく様子が、鎖（くさり：chain）のように繋がっていることからチェーンメールと呼ばれるようになりました。

もともとは、「不幸の手紙」と呼ばれる葉書や手紙でしたが、インターネットが普及するようになると、手紙からメールへ、最近では SNS のメッセージへと広がりを見せています。

内容も、「転送しないと不幸になる」といういわゆる不幸の手紙から、「送ると幸運になれる」「ペットの飼い主探し」「犯罪への注意の呼びかけ」など様々なパターンのものが作られるようになりました。そのため、チェーンメールと自覚しないで大人も転送してしまうことがあります。

例えば、以前このようなチェーンメールが“ママ友”の間で転送されました。

件名：《みんなで気を付けよう!!》
本文：●●(地名) の▲▲デパートで幼児をトイレに連れ込みいたずらをする事件が相次いでいるみたい。子どもだけトイレに入ったときやママと別の個室に入って１人で出たところを狙われたらしいの。もしお子さんを１人でトイレに行かせているなら気をつけてあげて下さい!●●(地名) は警察が警戒中らしいから他の地域が心配です。子どもがいる友達に送ってみんなで子どもを守ろう!出来るだけ広めて下さいとのことです。お友達からメールをもらったので取り急ぎ連絡まで。

“ママ友”内で注意の呼びかけとして転送されたこのチェーンメールは、同時期に起こった事件を思い出させる内容だったせいか、急速に広がりました。転送した人は子どもの安全を願い注意を呼びかけるメールだったので、チェーンメールと思わなかったのかもしれません。しかし、「出来るだけ早く広めて」とあるように転送をうながす内容は、チェーンメールそのものです。

実際、転送の過程で地名やデパート名は別のものに置き換わり、中には連絡先として企業や個人の電話番号まで追加されていたものもありました。対象とされたデパートには問い合わせが殺到したといいます。

善意の気持ちで知り合いにメールを送ったつもりで、実は周囲へ大変な迷惑をかけることになっていたのです。

まとめ

チェーンメールって色々あるんですね。大人もだまされちゃうなんて……

そうね。
でもチェーンメールの見分け方を知っていれば大丈夫。

見分け方があるんですか？
教えてください！

それはね…
次のページへ！

どんな内容でも
転送をうながす
メールは
チェーンメールです。
チェーンメールを
受け取ったときは、
転送せずに
あなたのところで
止めてください。

1　チェーンメールとは

チェーンメールの特徴

1-2

それでは、迷惑の拡散となってしまうチェーンメールを見分けるためにはどうしたらいいでしょうか。

「送らないと不幸になる」「送ると受験に合格する」「これホントだから回して」「送ると絵文字のプレゼントがもらえるよ」「人助けになるから広めて」…

これらはチェーンメールの文章の一部です。そう、もうお気づきですね。

チェーンメールの特徴は、どんな内容のメールでも「誰かに転送をうながしている」ということです。

狙いは転送!でも転送してしまえば……?

チェーンメールは「転送」させるために、受信者の恐怖心をあおったり、幸せになれるおまじないなど、たくみな言葉で受信者の気持ちを揺さぶります。

しかし、チェーンメールを軽はずみに転送すると、どうなるでしょうか。自分が怖い、気持ち悪いと思ったチェーンメールを、不安だからと友達に転送してしまえば、あなたと同じ嫌な気持ちを友達にもさせてしまうことになりませんか。メールの内容がデマだった場合、不特定多数の人にウソを拡散した共犯者の一人になりませんか。あなたは、メールを送ってしまった人々から「勝手な転送を押し付けた」「ウソのメールを送ってきた人」などと評価されて自分自身の信用を傷つけることにもなりかねません。

チェーンメールは一旦転送したら止められません

あなたが、“怖いから”“だまされて”“良かれと思って”転送してしまったチェーンメールは、その後どうなると思いますか。

一旦誰かに送ってしまったチェーンメールは、もうあなたに止めることはできません。「転送をうながす」チェーンメールの特徴から、仮に間違った情報だったとしても、インターネット上を延々と転送され続けることになります。

また、善意の気持ちのメールだったとしても、転送が繰り返されるうちに、あなたの転送したメールが誰かに変更されたり、違う情報が付け加えられたりすることも考えられます。しかし、そうなってしまっても、あなたにはもうメールの転送を止めることはできません。

転送をうながすメールは、あなたのところで止めましょう。

Check

チェーンメールを見分けるポイント

- ☑ 誰かに転送をうながす内容ですか?
- ☑ メールの情報元(最初の発信者)はわかりますか?
- ☑ らしい・みたい・そうです等、伝聞調の不確かな表現になっていませんか?

まとめ

転送させるメールは全部チェーンメールだと思えばいいんですね!
でも実は最近LINEでも、そういうメッセージを受け取って……
LINEで?
それは気をつけないと。
P17で説明します。

ネットで一度広まった情報は取り消せず、一旦転送したら止められません。
チェーンメールは転送しないようにしましょう。

2　チェーンメールの種類

マンガであるある！チェーンメール！

①不幸の手紙系　「メールを回さなかったら怖い目に…!?」

スッキリお悩み解決Q&A ①

回さなかったら何か怖いことになりませんか？

大丈夫！
転送させるためにただおどかしているだけ。
書いてあることもデタラメなので安心して！

チェーンメールを止めたら誰かにわかるんですか？

止めた人がわかる機械（きかい）やシステムなんてウソ。
そもそもメールは誰が止めたかわからないから、
心配アリマセン！　安心してね。

住所や連絡先が書いてあったら確認したほうがいいですか？

それはダメ！無関係（むかんけい）の方の連絡先を悪用しているケースがほとんどなの。問い合わせをするとその方に迷惑（めいわく）がかかるので絶対にやめてね。
それにもし悪い人の連絡先だったらトラブルに巻き込まれる可能性もあるから気をつけて！

2　チェーンメールの種類

スッキリ お悩み解決 Q&A ②

お守りや恋愛成就（れんあいじょうじゅ）なら回してもいいんですか？

悪気がなくても、チェーンメールは
「迷惑行為（めいわくこうい）」だと思って！
どんな内容でもだれかに転送させようとする
メールを送ってはイケマセン！

そういえば、夏休みやクリスマス、受験前とかに
よく受け取る気がします。偶然でしょうか？

良いところに気づいたわね！
確かに、季節のイベントや長い連休前に流行（りゅうこう）する
ことが多いの。それから新学期後もね。
こういう時期には特に気をつけてね。

間違って送ってしまったんですがどうすれば……？（泣）

落ち着いて！
メールは一度送れば取り返しがつかないの。
でもちゃんと送った人にはあやまりましょうね。
あなた自身が考えた、あなたの言葉でね！

2　チェーンメールの種類

マンガであるある！チェーンメール！

③募集系　「人助け？善意のつもりが大迷惑！」

スッキリお悩み解決Q&A ③

でも善意で送ったなら悪くないんじゃないですか？

善意の気持ちだったのに、というのは
言い訳にならないの。
巻き込まれた周囲の人にとっては
ただの迷惑行為でしょう？

たとえウソだったとしても、献血の呼びかけなら
宣伝になるし、無駄じゃないですよね？

チェーンメールで名前が出回った病院では、
問合せが殺到して業務に支障が出たそうです。
メールを転送したことで、
かえって病院の業務を邪魔してしまったの。

本当かどうか確かめるには、まず病院やお店に連絡した方がいいですか？

連絡するのは絶対にだめ！
メールを見たたくさんの人が電話をかけたりしたら対応が大変でしょう？
それに、もし悪い人の連絡先だったとしたら
トラブルに巻き込まれる可能性もあります！

2　チェーンメールの種類

マンガであるある！チェーンメール！

④バトン系　「回したのは身内だけ？実は知らない誰かにも」

スッキリお悩み解決 Q&A ④

友だち同士で回したつもりだったのに…

友だちの友だちが知り合いとは限らないでしょ？
友だちから更に知らない人に転送されていけば、こういう思いがけないトラブルになる可能性があるのよ？
特に個人情報を回すようなことはしないでね。

自分の写真も一緒に送っちゃったし…

気をつけて！スマホで撮った写真から撮影した場所が知られてしまうことがあるの！
例えば、学校で撮った写真を添付してしまえば、私の学校はここです、と全世界に公開するのと同じ。ストーカー被害に遭う恐れさえあります。

先生からもう一言！

撮影時の情報を残さない設定にしておきましょう！

スマートフォンやデジタルカメラで写真を撮影すると、写真の画像と一緒に「撮影した場所」も保存されるの。気づかないうちに既に公開しちゃってない？
トラブルになることもあるから、あらかじめ位置情報の設定をオフにしておきましょう。
でも設定をオフにしたからって安心するのはまだ早いわよ。
映っている建物や周りの景色で場所を特定されてしまうこともあるから、
写真を公開したり、添付するときは十分に注意するようにしましょうね。以上！

3　なぜ転送してはいけないのか

迷惑の拡散

3-1

チェーンメールは転送させることを目的としているため、色々な怖い言葉であなたに転送させようとします。しかし、あなたが、「怖いから送る」ことは、送り先の相手に対してもあなたと同じ思いをさせてしまうことになります。それが、更に友だちの手により転送されていけば、嫌な気持ちの連鎖という悪循環を生み出します。メールを受け取ったあなたは確かに被害者ですが、転送してしまえば、今度はあなたが友だちに嫌な思いをさせる加害者となってしまうのです。

善意の内容なら送ってもいいの?

では、送ると幸運になれるものや善意の人助けというチェーンメールの場合、転送しても問題はないのでしょうか。

例えば、「送ると受験に合格するお守りになる」というものや「献血を呼びかける」メールがあります。

しかし、その中には必ず「転送をうながす」言葉が入っています。善意だからといって、突然相手の都合も聞かずに転送を押し付けるメールは迷惑だと思いませんか。

また、支援や援助のメールだとしても書かれていることは本当のことなのでしょうか。例に挙げた「献血を呼びかけるメール」の場合、内容はウソでメールに書かれた病院への問い合わせが殺到した結果、業務に支障が出たそうです。

送る内容にあなたは責任がもてますか?

3-2

チェーンメールは、誰が発信元かわからないメールです。メール本文は誰でも簡単に書き換えることができます。たくさん転送される中で、情報が書きかえられたり、危険なアドレスが付け加えられているかもしれません。そして、メールの内容や状況によっては、いたずらに不安感をあおったりして混乱を引き起こすことも考えられます。あなたは送る内容に責任が持てますか?

誰かに送るように、なんて押し付けないで!

突然送りつけられた上に転送まで強制されて、なんてずいぶん勝手な話だと思いませんか。相手に転送を押し付けるチェーンメールは迷惑そのものです。迷惑の連鎖はあなたのところで止めてください。

まとめ

本当かどうかわからないのに
誰かにすすめるのは
無責任ですよね。

それに相手の都合も考えないで
メールを転送してなんて
ただの迷惑よ。

はい。突然そんなこと
言われても困るし、
勝手に決められたくないです!

親切のつもりが迷惑を
かけてるかもしれないから
気をつけましょうね!

誰かに転送させようとするメールはすべてチェーンメールです。受け取ったときはどんな内容でも転送するのはやめましょう。あなたのうっかりが友だちを悩ます迷惑行為にならないように気をつけましょう。

4　SNS に広がるチェーンメッセージ

手紙からメール、そして SNS へ

4-1

スマートフォンが普及し、中高生の間ではソーシャルメディアが当たり前のように使われるようになりました。総務省情報通信政策研究所の「令和 4 年度情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査報告書」（令和 5 年 8 月）によれば、10 代の 91.5% がスマートフォンを利用し、その中でソーシャルメディア系サービスの利用状況を見ると、LINE 93.6%、X（旧 Twitter）54.3%、Instagram 70.0% となっています。また、同じ調査報告書によれば、同じく 10 代の平日一日のコミュニケーション系メディア平均利用時間は、メール 16.1 分に対し、ソーシャルメディアは 64.2 分となっており、ソーシャルメディアがメールを大きく上回っています。

チェーンメールは従来のメールから、ソーシャルメディアの一つである SNS メッセージへと広がりを見せていますが、何ら不思議はありません。

チェーンメッセージの特徴（例：LINE）

4-2

無料通話・メッセージアプリであるLINEのサービスには、主な機能として次のようなものがあります。

「トーク」：チャット形式でメールと同じく一対一のメッセージを送る機能
「グループトーク」：友達同士でグループを作ってメッセージを多数に送る機能

送り手は相手が複数でも簡単にメッセージを送ることができ、メールより使い勝手が良いかもしれません。また、一部の子どもは“既読スルー*”による友だちからの非難を受けたくないため、常に LINE の通知を意識していて、その応答速度もメールの比ではありません。

その LINE でもチェーンメッセージが発生しています。

「1 分以内に転送!」「スルーしたら友だちやめる」

短い時間で返信をせかされ、反応しなければ「既読」かどうか相手に分かってしまい、送れば友だち全員に一度に広がってしまいます。文章と一緒に相手が嫌がるようなホラー画像やプライベートな写真を送るのも簡単です。

ですから、LINE チェーンメッセージは、これまでのチェーンメールよりもやっかいかもしれません。しかし、対処法はこれまでのチェーンメールと同じです。LINE でチェーンメッセージを受け取っても絶対に回さないようにしてください。

Check

* 既読スルー
LINE では相手がメッセージを読んだことを示す「既読」表示機能があり、送り手は相手の既読・未読状況を確認できます。そのため、読んでいるにもかかわらず返信がないと「無視された」「返信したくないのか」と相手によっては受け取られ、トラブルになるケースが問題となっています。

まとめ

LINE のチェーンメッセージは気をつけないとメールより悪影響が大きいの。だから、あらかじめ友だち同士で、送ってはいけない約束をしておきましょう。
はい！
みんなで無視して回さないようにします。

LINE でチェーンメッセージを受け取ったときは要注意！
困ったときは P42 の転送方法をご覧ください。

4　SNS に広がるチェーンメッセージ

コラム　SNS で拡散するデマ

4-3

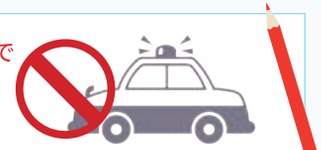
2015 年 8 月、X（旧 Twitter）や Facebook などの SNS 上で「1・1・0 を押した後に発信ボタンを押すと通信速度制限が解除される。」というデマが拡散し、警察への誤通報が激増するということがありました。緊急通報のための 110 番ですが、これらの誤通報のため、緊急の事件事故の通報がつながらなくなり、本来の通信指令業務に支障が出る可能性もありました。

デマで 110 番誤通報急増　22 府県、ツイッターで拡散

全国で誤った 110 番通報が相次いでいることが 26 日、警察庁への取材で分かった。警察庁は、スマートフォンで「1」「1」「0」を入力後に通話ボタンを押すと通信制限が解除されて通信速度が速くなるとのデマがツイッターなどで拡散したことが原因とみている。
警察庁によると、24 日以降 26 日午後までに誤通報が確認されたのは、宮城、大阪、福岡など少なくとも 22 府県警。110 番を受理する通信指令の職員が電話に出る前に切れてしまったり、応答がなかったりする例が多かった。
同庁の担当者は「本来の通報に支障が出るので、うその情報に惑わされないでほしい」と話している。
通報の急増を不審に思い、職員が尋ねると「ツイッターの書き込みを見てやった」などと認める通報者もいたという。
秋田県警が 25 日に受理した 110 番 132 件中、応答がなかったり、間違いを認めたりしたケースは 56 件で、昨年 1 年間の平均（12.6 件）の約 4 倍だった。電話に出る前に切れてしまったケースも 27 件あった。
秋田県警は 26 日、「緊急の事件事故の通報がつながらなくなるほか、犯罪になることもある」として、こうした電話をやめるよう県民に呼び掛けた。
沖縄県警ではツイッター社に書き込みを削除するよう要請している。〔共同〕

2015.8.27 日本経済新聞より（https://www.nikkei.com/article/DGXLASDG26H6F_W5A820C1000000/）

Check　警察の本来の通信指令業務に支障が出るので絶対に真似をしないでください。



4　SNS に広がるチェーンメッセージ

コラム　デマに惑わされないようにするには

4-4

インターネットの発達により、何か知りたいことがあると、簡単に調べることができるようになりました。しかし、インターネットで飛び交う情報はさまざまです。誤った情報もあればデマもあります。

この情報の海で溺れないようにするには、「どれが正しいか」「どれが信頼できるか」を見抜ける力を養うことが大切になります。でも、そう簡単なことではありません。

まず、情報をいろいろな角度から、広い視点で眺めて、考えてみることから始めましょう。

デマやフェイクニュースは拡散されやすい

どのような情報もフェイクの可能性があります。特に、災害時は、デマや誤った情報が拡散しやすくなります。

デマが拡散してしまうと、本当に必要な災害支援に関する情報をさまたげる原因にもなりかねません。SNS の投稿を見て、反射的にリツイートしたり「いいね」や「シェア」を押すことのないよう、慎重な情報発信を心がけましょう。

では、次の簡単な問題に回答してください。

「きっと、ひっかけ問題だ!」などと思わず、素直に思ったままを答えてください。

Q

バットとボールは合わせて 110 ドルです。
バットはボールより 100 ドル高いです。
ではボールはいくらでしょう?

答えは P32 へ

まとめ

ネットにはいろんな情報があるけど、全部正しいとは限らないんですね。正しい情報と間違った情報って、どうやって見分けたらいいんですか。

確かに正しい情報と間違った情報を全部見分けるのは難しいわね。でも、「これって本当かな？」って注意して、ネットの情報に接することならできるでしょう？まず、一旦、立ち止まって「正しい情報なのかな？」と自分に問いかける癖をつけましょうね。

次のページに、情報を見分けるヒントを具体的な例をあげて紹介しますので参考にしてください！

4　SNS に広がるチェーンメッセージ

デマに惑わされないようにするには 4-5

Hint ①「事実」か「意見」かを考える

情報には、「事実」のほかに、それを伝えている人の「意見」が入っていることがよくあります。情報に惑わされないためには、それらをきちんと分けて考えてみることが必要ですね。

「事実」と「意見」は違うんですか。

「事実」は、証拠をあげて本当かどうかを確認できるものです。
「意見」というのは、何かについて、ある人がする判断ですね。
「意見」は個人的なものですから、ほかの人はその判断に同意するかもしれないし、同意しないかもしれません。
つまり、「意見」については、一人ひとり違う評価があっても良いわけです。

たとえば、ある人が「あの店のケーキは、とても美味しいのに 300 円と安かった」と言ったとします。そのケーキが 300 円であったことは、お店で確認できるでしょうけれど、それが「美味しい」「安い」と思うかは、人によって違うわけです。「ケーキが 300 円」であることは、「事実」ですが、「美味しい」「安い」は「意見」ということですね。

事実 300円　意見 「美味しい」「安い」

そうか、確かに、「事実」と「意見」は、違いますね。
「とても美味しいのに３００円と安かった」と言われると、「そんなに美味しいなら 300 円は安いな」と思い込んでしまいがちですね。

「意見」を「事実」と思い込まないように、ちゃんと、「事実」と「意見」を分けて見られるように気をつけるといいですね。

デマに惑わされないようにするには 4-6

Hint ② 情報の要素が足りているか考える

でも、実際にネットや SNS で触れる情報は、ケーキの例のように単純なものではないですよね。
どんなふうに、見たらいいんですか。

確かに、実際の情報は単純ではありませんね。
「事実」であるかのように見せかけた「意見」もありますからね。
では、次のような情報の要素を見ていったらどうでしょう。少し整理できるのではないでしょうか。いわゆる5W1Hと言われているものです。

When	いつ いつから いつまで	Where	どこで どこに	Who	誰が 誰に 誰と 誰を
What	何が 何に 何と 何を	Why	なぜ 理由は 目的は	How	どのような 仕方で どれくらい

5W1H を意識すると足りない情報がわかったり、確認した方がいい点がわかって、具体的にイメージしやすくなりますね。
不足している情報を確認することで、「事実」ではなく「意見」だったことに気がついたりして、思い込みを避けることができるかもしれません。「事実」として伝えられていることであれば、本当かどうか調べることができますね。

はい。少し離れて眺めることを意識してみます。

5　情報への接し方　Let's get thinking!

ネット利用の落とし穴

5-1

検索結果はあなたに最適化されていく

普段、Google や Yahoo! などの検索サイトを利用したり、SNS で知りたい情報を調べたりしていますか？

はい、わからないことがあると、よく検索して調べています。

検索はとても便利ですよね。でも、実は検索結果を鵜呑みにして、そのまま信じてしまうのは危ないんです。

え？　危ないって、どういうことですか？

検索サイトでは、利用者のこれまでの検索履歴や閲覧したページを分析して、検索結果に反映されるようになっているんです。そのため、注意しないと、検索結果に表示される内容の順番にかたよりがあったりするので、他の意見が見えなくなってしまうことがあるんです。

そうなんですか？　同じキーワードを検索しても人によって検索結果が違っているってことですよね。知らなかったです。

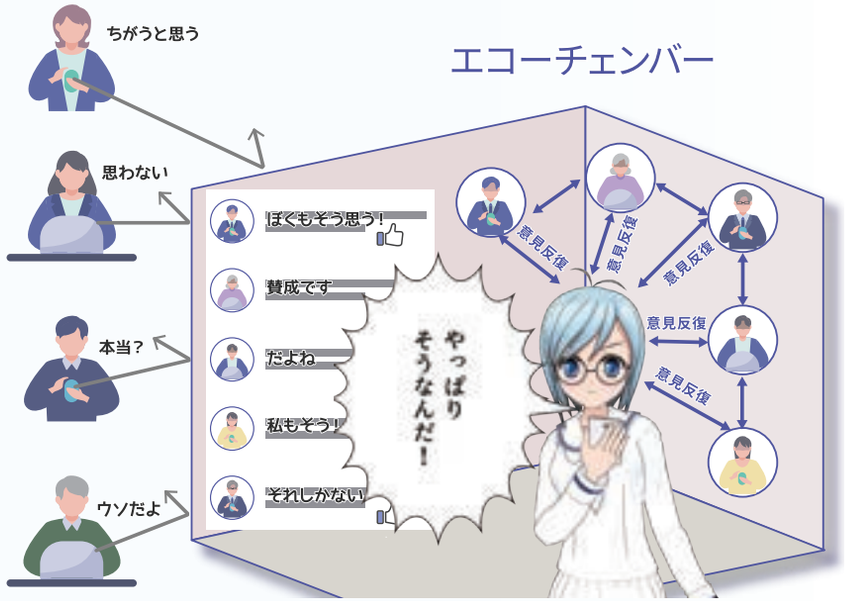
見たい情報だけに包まれていた？

「フィルターバブル」「エコーチェンバー」という言葉を聞いたことはありますか？　検索履歴やクリック履歴を分析して、見たい情報が優先的に表示される仕組みがあると言いましたね。そのことで、ほかの情報に触れる機会が少なくなってしまい、まるで「バブル（泡）」の中にいるように、見たい情報しか見えなくなってしまう現象を「フィルターバブル」と言います。

もしかして私が普段見慣れている情報はバブルの泡につつまれていて、ほかの情報は見えていなかったかもしれないということですね。

5　情報への接し方　Let's get thinking!

また、X（旧 Twitter）や Instagram などの SNS で、興味のあるユーザーをフォローすると、同じような趣味のユーザーをおすすめで PR されたり、その人の投稿をよく目にすることが多くなりますよね。そういった自分と似たような興味をもつユーザーをフォローしていくと、自分と同じような意見ばかりが行き交う状況になります。これを、音が閉じた小部屋（チェンバー）で反響（エコー）することにたとえて「エコーチェンバー」と言います。



確かに、趣味の合うひとたち同士で話してるのが普通になってきますね。でもそれじゃいけないんですか？

知らない間に「閉じた世界」になっていた？

様々な人の意見やニュースに触れているつもりが、実はごく限られた人たちの声や情報しか届いていなかったら怖いことです。他の人の意見の方が正しかったりすることもあります。反対意見や違う観点からの意見を見ずに、同じ意見の人たちの中にいると、どんどん情報や考え方が固定化されて、かたよっていくことになります。「エコーチェンバー」は、居心地の良さを求めると自然に作られてしまうので、自分がその中にいることに気づかず、他の情報に接触できる機会がますます少なくなってしまう可能性があるわけです。

知らずに意見がかたよっていくなんて怖いですね。インターネットを利用して幅広い情報を調べていると思ってたんですが、実はそうでないこともあるなんて。

検索機能は便利な仕組みですが、気をつけないと、自分が見たい情報しか見ていなかったり、同じような情報や意見とだけ接触して、いつの間にか視野が狭まってしまう可能性があるということですね。

学校のテストと違って、実際の社会では、全部に正解があるとは限りません。そして、人の意見は様々ですね。

ですから、かたよらないように多面的で多様な情報や意見に触れつつ、デマ情報などに惑わされないようにするためには、自分自身で「考える」ことがとても大切になるわけです。

5　情報への接し方　Let's get thinking!

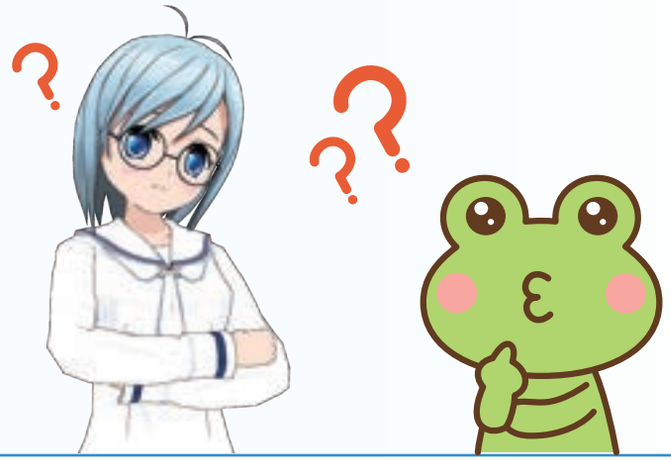
考えるってどういうことだろう？

5-2

学校や家でも、「よく考えなさい！」と言われます。何をどうすれば、「考えた」ことになるんでしょうか？
考えるってどういうことでしょうか？

確かに、考える方法を教えてもらったことはないかもしれませんね。

辞書には、考えることは、①すでに得た経験や知識を基にして、未知の事柄を解決（予測）しようとして、そのことに精神を集中する。②今後どのようになるかについて思いをめぐらす。③新しい物を作り出す方法やよりよい方法を思いつく。（新明解国語辞典第８版＿三省堂）とあります。
でも、これだと「何をしたら考えたことになるのか」よくわかりません。



私たちは「問いかけ」があると、考えることができます。

？？？「問いかけ」ってどういうことですか？

「疑問をもつ」「自分で問いを作る」と言ってもいいかもしれません。
例えば、ある情報に接したときに、こんな風に眺めたらどうでしょう？

言葉の意味は何だろう

理由や根拠や目的は、何だろう

具体的にはどういうことだろう

反対の事例はないだろうか

関係はどうなっているんだろう

違いはなんだろう

疑ってみる

次のページで詳しく見ていきましょう。

5　情報への接し方　Let's get thinking!

考えるための「問い」の作り方

5-3

【言葉の意味を考える】

〇〇という言葉は、何を意味しているんだろう?
〇〇って何だろう?
〇〇するって言っているけど、〇〇ってどういうことだろう?

【関係を考える】

〇〇と△△は、どう関係しているんだろう?
〇〇だと△△だと、どうして言えるんだろう?
〇〇であると△△に本当になるんだろうか?

【理由や根拠や目的を考える】

なぜ〇〇と言えるんだろう?

別の見方もあるんじゃないだろうか?

なぜそう思うんだろう?

【違いを考える】

〇〇と△△は、どう違うんだろう?
どこまでが〇〇で、どこからが△△なんだろう?
〇〇と△△は、どこが違うんだろう?

【具体的に考える】

たとえば、どういうことなんだろう?

具体的にはどういうことなんだろう?

〇〇するって、具体的にどうすること?

【疑ってみる】

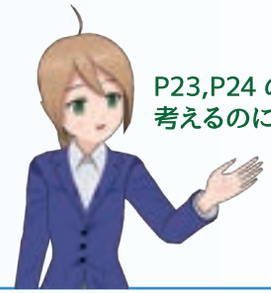
本当にそうなんだろうか?

例外があるんじゃないだろうか?

情報が古いことはないだろうか?

【反対の事例を考える】

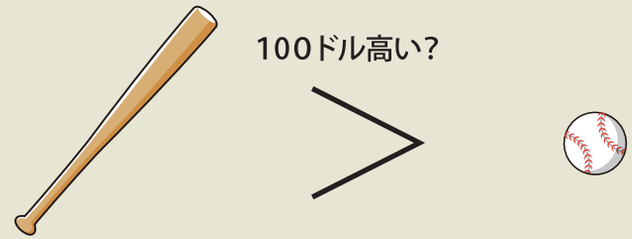
そうでない場合は、ないのだろうか?
当てはまらないケースもあるんじゃないだろうか?
別の可能性もあるんじゃないだろうか?



P23,P24 の Hint も
考えるのに役立ちますよ

A　P22 のクイズの答えと解説

バットとボールは合わせて 110 ドルです。
バットはボールより 100 ドル高いです。
ではボールはいくらでしょう?



答え　バット：105 ドル、ボール：5 ドル

いかがでしたか?

間違った方へ：

有名大学の学生も 50%以上間違えたそうでから安心してください。
この問題は、「人間は、最初に思いついたことを検証(けんしょう)せずに答えてしまう傾向(けいこう)がある」ということを実感していただきたかったものです。

正解だった方へ：

最初のひらめきを検証しましたね! でも、おそらく、最初は「10 ドル!」と思ったのではないでしょうか。

直感的(ちょっかんてき)な判断だけでなく、そのあと冷静に検証する必要があるということですね。

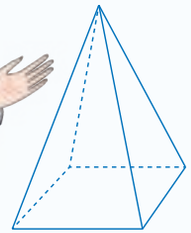
5　情報への接し方　Let's get thinking!

モノの見方は人それぞれ？

5-4

ネット社会では、インパクトのある情報が拡散し、多数の人々に熱狂的に受け入れられることがあります。でも、「その通り!」と思ったことも、少し離れて見てみると、穴だらけだったり、別の角度から見ると違った側面が見えてくることがよくあります。たとえば、こんな風に。

どんな形に見えますか？



斜めから見ると
正四角錐

横から見ると
三角形

上から見ると
正方形

そして、私たちには、どうやら、何かを正しいと思うと、その考えを強めるため、自分の考えに合う事例ばかりを探して、自分の考えに合わない事例を探そうとしない傾向（こころの仕組み）があるようです。ですから、情報に接したり何かを考えるときは、「自分自身に思い込みがあるかもしれない」と自覚して、「本当にそうかなぁ?」と、いろいろな角度から見ていく必要があります。

あたまのやわらかい人向け問題

5-5

それでは、次の問題にチャレンジしてみてください。どんな答えが待っているでしょうか。さあ、考えてみましょう!

Q1

次の文章はDHMOという物質について説明しているものです。この物質は、禁止されるべきでしょうか。

（1）色も味もない物質で、酸性雨、核廃棄物、あるいは人体のガン組織の中にも見られます。
（2）環境に大きな影響を与え、毎年多くの人がこれによって亡くなっています。
（3）金属を腐敗させる力もあります。
（4）私たちの食べ物や環境に大量に含まれています。

答えは P35 へ

Q2

次にあるのは、ある規則に従った数列です。この後に続く数字は何でしょうか。

2 － 4 － 6 － □

（1）8　（2）10　（3）7

答えは P37 へ

Q3

右の9つの点を4本の直線で一筆書きで結んでください。

答えは P38 へ

5　情報への接し方　Let's get thinking!

A1　Q1 の答えと解説

5-6

次の文章は DHMO という物質について説明しているものです。
この物質は、禁止されるべきでしょうか。

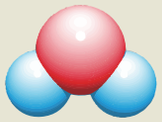
（1）色も味もない物質で、酸性雨、核廃棄物、あるいは人体のガン組織の中にも見られます。
（2）環境に大きな影響を与え、毎年多くの人がこれによって亡くなっています。
（3）金属を腐敗させる力もあります。
（4）私たちの食べ物や環境に大量に含まれています。

皆さんの意見は、どうでしたか？

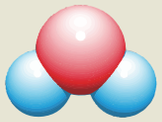
多分「この物質は、禁止されるべきだ！」と考えた方が多かったのではないでしょうか。

ガン組織の中にあって、毎年多くの人が亡くなって、金属が腐敗するんですから、そう思って当然だと思います。

実は DHMO という物質は、ジヒドロゲンモノオキシドといって、水素が2つで酸素が1つ (H_2O) という意味です。要するにただの水です。

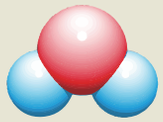


DHMO

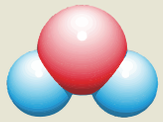


ジヒドロゲンモノオキシド
dihydrogen monoxide

全部同じ水の意味



一酸化二水素



H_2O

な〜んだ水なんですか。水だったら、生活に欠かせないですよね。

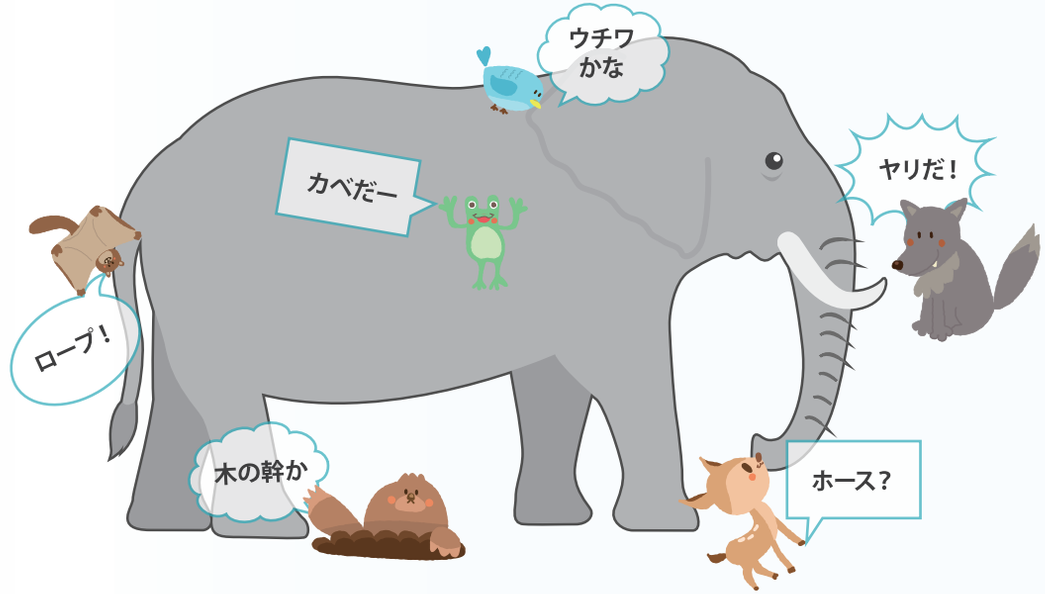
でも、この問題の情報だけ見たら水だなんて思わないですよ！

一つ一つの説明は、どれも間違っていません。でも、水という物質全体を見た時に正しい判断だったといえるでしょうか。

他にも、下の象のイラストのように、ほんの一部を見ただけに過ぎないのに、全体像を理解したかのように思い込んでしまっていることはないでしょうか。

何かの情報に接したときは、そのまま信じ込まないで、自分でもそれが正しいかを、他の情報も集めて考えてみることが必要ですね。

これは何に見えますか？



5　情報への接し方　Let's get thinking!

A2　Q2 の答えと解説　5-7

次にあるのは、ある規則に従った数列です。この後に続く数字は何でしょうか。

2 ー 4 ー 6 ー □

（1）8　　（2）10　　（3）7

実は、どれを選んでも正解でした。

えっ！そんなぁ～　私は（１）が絶対正解だと思いました。

なんで、全部正解なんですか？

ここでのある規則とは、「前の数より大きい」という規則だったからです。

実際、（１）を選んだ方が、多かったのではないでしょうか。きっと、ある規則を「２の倍数」あるいは「一つ飛ばし」と考えたのではないでしょうか。（２）を選んだ方は、ある規則を「直前２つの数を足す」と考えたのかもしれませんね。

そうそう、「２の倍数だ！」と気が付いた瞬間、「やった！正解はこれだ！」と思いました。

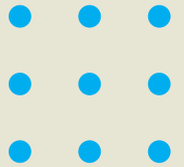
「これが正解だ！」と思った瞬間、他の選択肢が正解である可能性を確認しようとはしなかったのではないですか。そして、「答えは1つだけ」と、思い込んでいませんでしたか？

「ある規則」としか言ってないわけですから、「ある規則」が「前の数より大きい」というものだったとしたら、どれも正解ですよね。

情報に接したり何かを考えるときは、自分の規則（考え・尺度）だけではなく、いろいろな規則（考え・尺度）が、あってもおかしくないこと、必ずしも1つだけが正しいとは限らないことがわかりましたか。

A3　Q3 の答えと解説　5-8

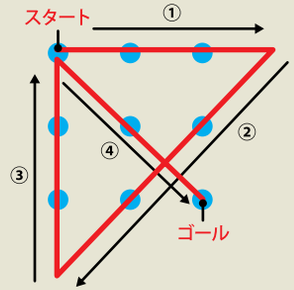
右の９つの点を４本の直線で一筆書きで結んでください。



どうでしたか？

むずかしかったですか？

答えです。



なぁ～んだ。はみ出してもいいんですか？

はみ出してもいいなんて思いつきもしませんでした。簡単そうに見えてとてもむずかしかったです。

皆さん、最初は無意識に、９点が作る四角形の内側にひかなければならないと、つい考えてしまったのではないでしょうか。

この考えにとらわれてしまっているうちは、なかなか正解にたどり着くことができなかったですね。９点が作る四角形から目が外に向いたとき、正解に近づけたのではないでしょうか。

問題を解くには、自分で最初に設定してしまった枠組みから離れて、別の角度（発想）から考えてみることが必要だったわけですね。自分の考えを広げたところに問題解決の方法があったわけです。

最初の自分の考えに、こだわってはいけないということですね！

5　情報への接し方　Let's get thinking!

Ex　おまけ　おもしろい「だまし絵」　5-9

1.「何の動物に見えますか？」

出典：ウィキメディア・コモンズ (Wikimedia Commons)

ウサギに見えましたか？

カモに見えましたか？

不思議ですね。じっと見ているとどちらにも見えてくるでしょう？

これは、1899 年にアメリカの精神分析医（せいしんぶんせきい）ジョセフ・ジャストロー博士（はかせ）の用いた絵です。

同じものでも見方によって違って見えることがわかりますね。

2.「何の文字に見えますか？」

出典：Bruner&Minturn（1955）より作成

あら不思議！

上から読めば 12　13　14、横に読めば　A　B　C、同じはずなのにどこから読み始めるかで違ってきます。

同じもの（こと）でも見る角度や立場によって違って見えてくることがわかりますね。

まだ、なんだかよくわからないけれど、自分以外の色々な見方や考えがあっておかしくないことやほかの角度から見ると違って見えることが何となく分かったような気がします。

6　不安な時のチェーンメール転送先

チェーンメールを受け取ったときは?

6-1

チェーンメールを転送しなくても何も起こりません。

誰かから受け取ったときは、たとえどんな内容でも、あなたのところで止めてください。

「怖いから」「気になるから」と、友だちや知り合いに送ってしまえば、今度はメールを送るあなた自身が「転送を押し付ける迷惑な加害者」になってしまいます。

また、不確かな情報を無責任に送る人だと、あなた自身の信用を傷つけることにもなりかねません。

チェーンメールを回す人はよくこんな言葉を使い、言い訳をします。

「怖いから」「チェーンメールと気づかなかったから」
「デマにだまされた」
「回せっていわれたから送っただけ」
「親切で教えてあげたつもり」……

しかし、情報発信するのはあなた自身です。

自分の責任で判断することができるはずです。

安易な転送で相手に迷惑をかけるかもしれないのです。あやしい内容、根拠が不明、拡散希望などの言葉があった場合、すぐに転送するような事はしないで、内容をよく確認する習慣をつけましょう。

また転送をうながす言葉があっても、無視するようにしましょう。

転送先アドレス

6-2

子どもにとってはおどし文句が書いてあったりすると、怖くてどうしても回さないと気になって仕方がないことがあるかもしれません。

迷惑メール相談センターでは、そんな子どもたちのために、誰にも迷惑をかけず転送を止められるチェーンメールの「捨て場所」となる転送先アドレスを提供しています。誰かに送ってしまう前に当センターで用意した 20 個のチェーンメール転送先アドレスへ送ってください。チェーンメールはここで止まります。

メールアドレス

転送先アドレスはサイトでも確認できますので参考にしてください。(→P44)

キャリアメール・フリーメール問わず、転送できます!

dakef1@docomo.ne.jp
dakef2@docomo.ne.jp
dakef3@docomo.ne.jp
dakef4@docomo.ne.jp
dakef5@docomo.ne.jp

risu1@ezweb.ne.jp
risu2@ezweb.ne.jp
risu3@ezweb.ne.jp
kuris1@t.vodafone.ne.jp
kuris2@t.vodafone.ne.jp

アドレスを QR コードから読み取る

mars@dekyo.or.jp
jupiter@dekyo.or.jp
saturn@dekyo.or.jp
uranus@dekyo.or.jp
neptune@dekyo.or.jp

sun@dekyo.or.jp
mercury@dekyo.or.jp
venus@dekyo.or.jp
earth@dekyo.or.jp
moon@dekyo.or.jp

アドレスを QR コードから読み取る

※ 転送されたチェーンメールは、転送元（あなた）のメールアドレスを削除したうえ、
今後のチェーンメール調査・対策に活用させていただきます。
転送いただきました方のメールアドレスは一切使用しませんのでご安心ください。

Check

無料通話アプリや SNS で受け取ったときは?

→メッセージの内容をコピーして、上記のアドレスへメールで送ってください。

＜LINE の操作方法＞　トーク画面で吹き出しを長押しすると、【コピー】などのメニューが表示されます。【コピー】を選択し、メールアプリを起動して【ペースト】を選択すれば、メッセージの内容がそのまま貼り付けられます。

迷惑メール相談センターのご案内

困ったときは、一人で悩まず相談してください

迷惑メール相談センターでは、皆さまからチェーンメールに関する相談を受けてその対策などのアドバイスを行ない、サイトではこれまでに転送された様々なチェーンメールの内容や対処法などを紹介しています。

チェーンメールを受け取って不安なときは当センターへご相談ください。

03-5974-0068　10:00～12:00、13:00～17:00（土日祝日・年末年始を除く）

【ご注意】

当センターは「特定電子メール*」（広告又は宣伝目的のメール）、チェーンメールに関する相談窓口です。
他のサービスやトラブルに関するご相談はお受けできかねることがあります。
また、メールや FAX・郵送による相談は、承っておりません。

＊営利を目的とする団体及び営業を営む場合における個人（送信者）が自己又は他人の営業につき広告又は宣伝を行うための手段として送信するメール

その他、迷惑メール相談センターでは、皆さまから提供いただいた特定電子メール法に違反する広告宣伝メールの情報を総務省に報告し、違反送信者に対する措置命令、ISPによる迷惑メールの送信停止措置に役立てるなど、「違反メールを送信させない、受信しない」環境作りに取組んでいます。

詳しくは、迷惑メール相談センターホームページをご覧ください。

ホームページのご紹介

迷惑メール相談センター

https://www.dekyo.or.jp/soudan/

☐ 迷惑メールに関するご相談・情報提供の受付、迷惑メール対策のご紹介

URL を QR コードから読み取る

要注意メール 一覧

https://www.dekyo.or.jp/soudan/contents/news/alert.html

☐ 当センターへ着信した最新の迷惑メール・詐欺メールの事例をご紹介

URL を QR コードから読み取る

撃退！詐欺メール&SMS

https://www.dekyo.or.jp/soudan/mb/

☐ フィッシング詐欺メールの被害にあわないためのコツ「ゼロトラスト」のご紹介

URL を QR コードから読み取る