

Twitterを
安心して
使うために





このプレイブックは:

あなたを助けることを目的とした様々なTwitterの機能を、詳しく説明するものです。

- 安心して使う。
- 安全を確保する。
- 自分のデジタルフットプリントを管理する。

Twitterの使い方に関する詳細は、[Twitter ヘルプセンター](#)をいつでもご参照ください。

特に次の方々に向けたものです。

- 女性およびノンバイナリーのジャーナリスト
- Twitterのプラットフォームで、危害または虐待を経験したことのある人

...こうした方々に、すぐに使える様々なツールについて理解いただくためのものです。



Twitterを使う人たちには、インクルーシブで安全、信憑性のある会話をしてほしいと考えています。ルールを設けて実行してはいますが、それでも時にネガティブなユーザー体験が生じることがあります。そのため、あなたをサポートするセーフティツールを作成しました。



安心して使う



安全を確保する



自分のデジタル
フットプリント
を管理する



目次

安心して使う:

安心して会話に参加するための機能です。

- Twitterでの報告のしかた 11
- 安全のための基本的機能 14
- ミュートとブロック 15
- フォロワーの削除 16
- セーフティモード 17

安全を確保する:

Twitter体験と表示内容を自分に合わせて管理するための機能です。

- 表示するコンテンツの管理 19
- My DM 21
- 返信を非表示にする 22
- 会話の設定 23

デジタルフット プリントの管理:










他の人たちに表示される自分のデータを理解して管理します。

- 主な機能 24
- 写真のタグ付け 25
- 見つけやすさ 25
- データ 26

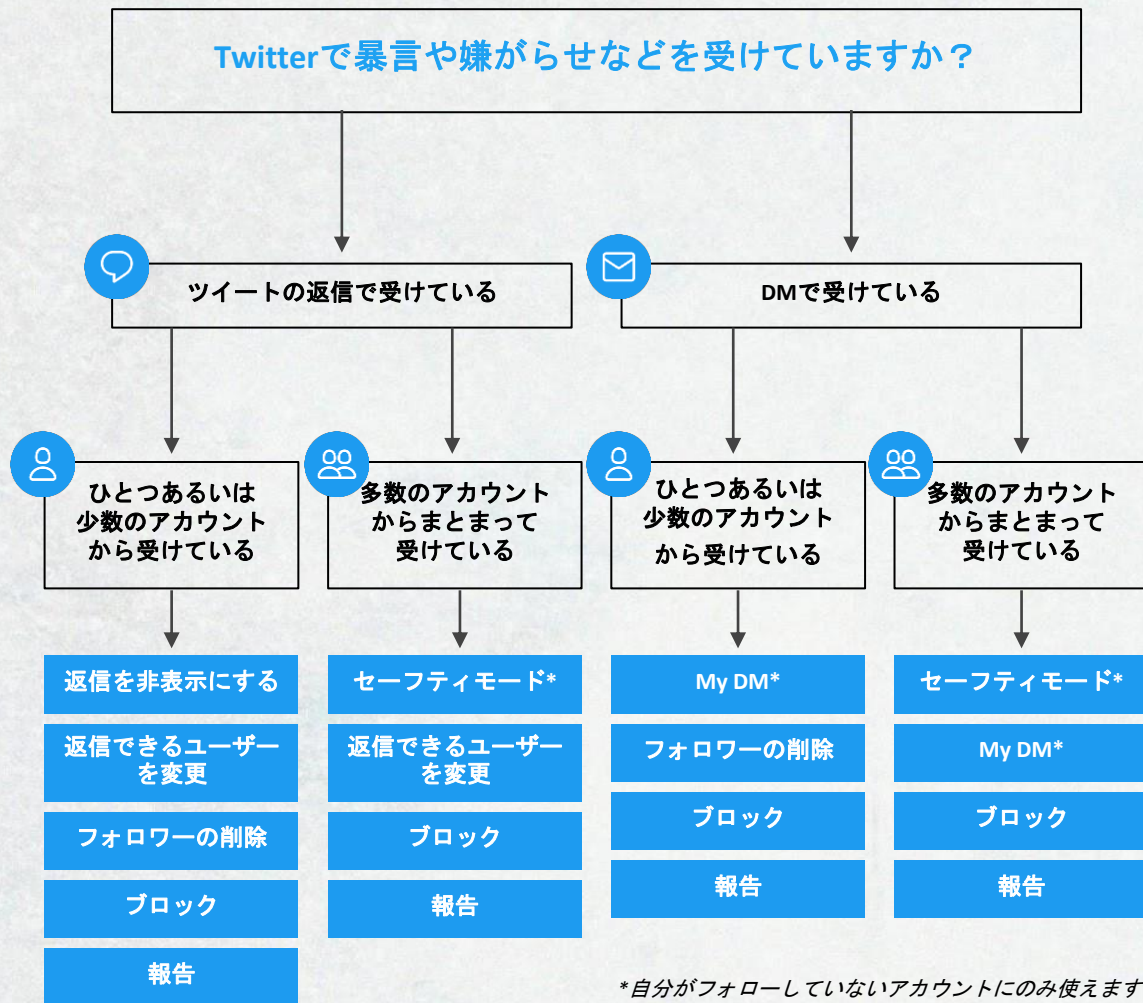


セーフティツールをいくつか見てみましょう

あなたが解決したいのは次のうちのどれですか？

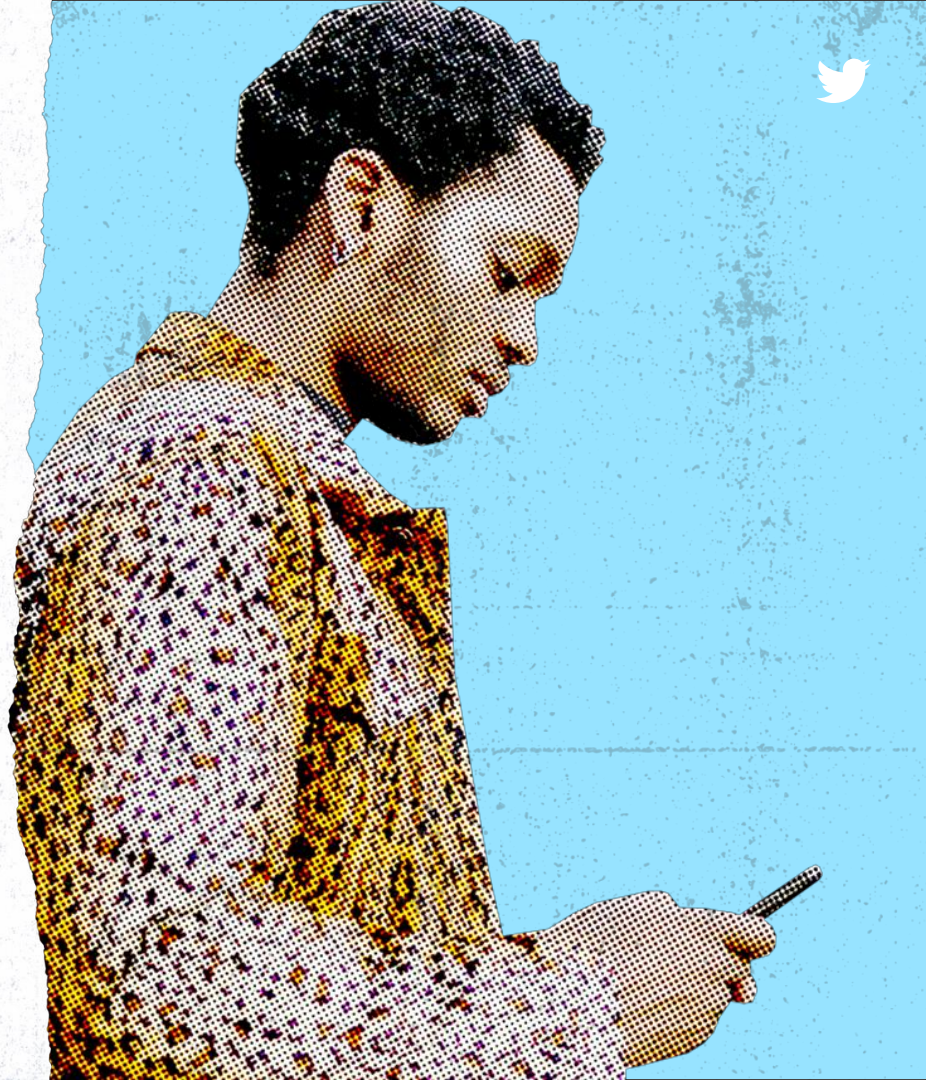
 個人のアカウント	 多数の人との会話	 自分のTwitterフィード全般	 他の人たちに表示される自分の情報
 ブロック	 返信を非表示にする	 センシティブな内容の削除	 2要素認証を有効にする
 ミュート	 返信できるユーザーを変更	 セーフティモード	 非公開ツイート
 フォロワーの削除	 My DM		 写真タグ付けを無効にする
 My DM			 見つけやすさ
			 データ共有

ツールを使う シチュエーション



Twitterを 安心して使う

残念ながら、時にあるまじきことが起きることがあります。そんな時に役立つかもしれない手段を紹介します。





Twitterでは、以下についてルールを設けています。



暴力

暴力をほのめかす脅迫や暴力の賛美



ヘイト行為

[このリスト](#)の保護されたカテゴリーを理由とした脅迫



テロ行為/暴力的過激主義

テロや暴力的な過激思想の助長



自殺または自傷行為

助長や扇動は禁じます



児童の性的搾取

Twitterは、この様な行為は一切容認しません



悪質な共有やセンシティブなメディア

露骨な暴力、成人向けコンテンツ、憎しみに満ちた画像や映像を一方的に共有・投稿する



攻撃的な行為/嫌がらせ

誰かが身体的危害を被ることを願う、または望む



違法または特定の規制対象商品・サービス

違法な物品・サービスの販売、購入、または取引を含む違法行為の促進

安全に関するポリシーについて、詳しくは[こちら](#)をお読みください。



こうしたルールへの違反を見たら、
ぜひご報告ください。

Twitterは、あなたを守るため積極的に取り組んでいます。ルールを徹底するため、人間によるレビューとテクノロジーを併せて活用しています。



Twitterでの報告のしかた

報告はあなたがとれる重要な手段です

報告は、Twitterでの会話の健全性を維持するのに役立ちます。報告の機能を使って、[個々のツイート](#)、[DM](#)、[あるいはアカウント自体を報告することができます](#)。これらはTwitterのチームによって繰り返しモニターされます。

報告の主な理由としては、スパム、悪質な内容、なりすまし、著作権、商標権の侵害などが挙げられます。ルールと報告について、詳しくは[こちら](#)をご覧ください。

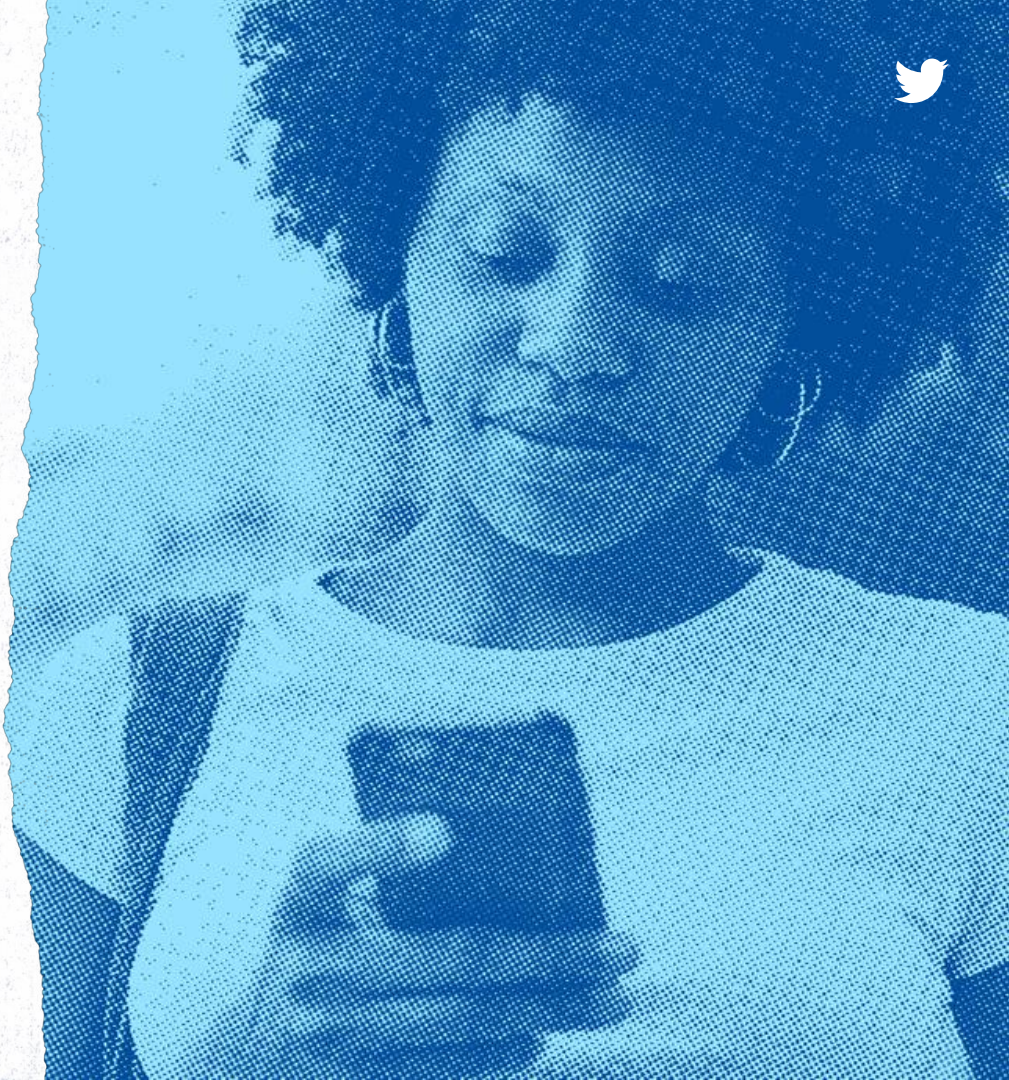
報告のステップ





報告について よくある質問

- **報告はどのように送信しますか？**
この[短いビデオ](#)をご覧ください。
- **なぜ私の報告の流れはビデオで見ると異なるのですか？**
報告の手順は常に改善されており、映像とは多少異なることがあります。
- **ひとつのアカウントの複数のツイートを報告しても構いませんか？**
はい、構いません。
- **いつ、Twitterから返事がもらえますか？**
報告を送信すると、24時間以内に確認メッセージが表示されます。Twitterのポリシーに違反している場合は、措置をとります ([警告からアカウントの永久凍結まで、適用レベルは様々です](#))。措置の内容により、フォローアップのメールをお送りする場合があります。
- **他の人に代わりに報告してもらうことはできますか？**
はい。[報告フォーム](#)を介して直接報告することができます。ただし場合によっては、直接影響を受けたアカウントから受けた報告の方向が、背景や内容を評価しやすいことがあります。



報告後

報告したことが、Twitterルールの違反に 当たらなかった場合はどうなりますか？

報告したことがTwitterルールに違反していると思われなかった場合、他に対応策を講じたいということもあるでしょう。Twitter体験を良いものにするため、様々なツールが用意されています。



検討すべき手段



ブロック

特定のアカウントからあなたのツイートを見たりフォローしたり連絡したりできなくなるよう、制限します。次のページで詳しく説明します。



通知フィルター

[フィルターを付けて](#)、受け取る通知を調整します。[クオリティフィルター]、[ミュートするキーワード]、[詳細フィルター]を使ってフィルターをかけます。



センシティブなメディア

Twitterのデフォルト設定では、センシティブなメディアには警告メッセージを表示し、見たい人は見られるようになっています。こうしたメディアを見たい場合は、[設定](#)を調整して表示させることができます。



ミュート

特定のアカウントをフォロー解除したりブロックしたりすることなく、そのツイートをあなたのタイムラインから除去します。また、特定のワード、会話、フレーズ、ユーザーネーム、絵文字、ハッシュタグをミュートすることもできます。次のページで詳しく説明します。



セーフサーチ

セーフサーチはセンシティブな可能性のあるコンテンツや、他のユーザーたちにブロックやミュートされたアカウントをサーチ結果から除外するための機能です。



安全のための基本的機能



ブロック

事態が悪化してしまった時に

ブロックは、特定のアカウントからあなたのツイートを見たりフォローしたり連絡したりできなくなるよう制限するものです。

ブロックした時点では相手には通知されませんが、その人があなたのプロフィールを見ようとした時に、ブロックされたという通知を目にします。参加しようとしたスペースで、あなたがブロックした人が話している場合は、あなたに対しラベルと警告が表示されます。

ブロックについての詳細は[こちら](#)。



ミュート

ノイズを減らしたい時に

フォローは続けたいけれども、ボリュームを抑えタイムラインに表示されるツイート数を減らしたい時に役立ちます。ミュートしたことは相手にはわかりません。また、ミュートを解除することもできます。

アカウントやキーワードを、通知、ホームタイムラインや会話からミュートすることができます。キーワードのミュートは、特定のテーマやコンテンツをあえて避けるための手段です。

また、会話全体をミュートすると、通知の受信を停止できます。ただしミュートした会話は、タイムラインに表示されることがあります。

ミュートについての詳細は[こちら](#)。



ミュートとブロックの判断のしかた

フォローしているアカウントのミュート



アリスはボブのアカウントをフォローしていたい。でもボブのツイートは自分のタイムラインで見たくない。



アリスは自分に関係のある内容だけを見たい(メンションやDMなど)。

アリスが自分をミュートしたことは、ボブにはわからない。

フォローしていないアカウントのミュート



アリスはボブのアカウントをフォローしたくないし、ボブのツイートも自分のタイムラインで見たくない。



アリスはボブのツイートに興味がない。なのにボブはアリスをメンションし続けるので、しょっちゅう通知が届く。

アリスが自分をミュートしたことは、ボブにはわからない。

アカウントのブロック



アリスはボブに自分のアカウントをフォローしてほしくないし、ツイートも見てほしくない。ボブのツイートも見たくない。



ボブからの通知を一切受け取りたくない。

アリスが自分をブロックしたことは、ボブがアリスのプロフィールを見に行った時にわかる。



フォロワーの削除

フォロワーをブロックせずに削除する

この機能を使うと、誰かをブロックすることなく、やりとりを制限することができます。誰でも使うことができますが、特に次のような人に有益です。

- アカウントが公開されており、フォローリクエストの[承認する][承認しない]機能が提供されていない人
- 非公開ツイートから移行する人
- 他の人をブロックまではしたくないが、交流を減らしたい人

現在、ウェブ(デスクトップ)でのみ使用可能です。

よくある質問

- **フォロワーはどうしたら削除できますか？**
フォロワーの削除は、自分のフォロワーリストまたはその人のプロフィールから行えます。
- **ツイートを公開していますが、それでもフォロワーを削除できますか？**
はい。ツイートの公開・非公開に関わらず、フォロワーは削除することができます。
- **削除した人には通知されますか？**
いいえ。フォロワーから削除しても、本人には通知されません。ただし気づいたら再度フォローすることは可能です。
- **この機能の前は、アカウントを公開している人は、どのようにフォロワーを削除していたのですか？**
以前は、ツイートの公開・非公開に関わらず、まずフォロワーをブロックし、再びブロック解除することで削除していました。





セーフティモード

Twitterの、赤い大きな非常ボタンです

現在テスト中。近日世界で使用可能になる予定です。

セーフティモードはTwitterのルールに違反している、あるいは侮辱、中傷、暴言、ヘイト発言をしていると見られるアカウントを自動的にブロックする機能です。望まないやりとりから積極的にあなたを守ることを目的としています。

アカウントは7日間オートブロックされますが、オートブロックはいつでも調整または解除できます。

これは任意的かつ一時的に安全をコントロールするための手段です。ブロックがセーフティモードによるものか、あなた自身によるものかは常にはっきりしています。

セーフティモードの詳細は、[こちら](#)と[こちら](#)をご覧ください。

よくある質問

- この機能はどんな人のためのものですか？**
 すべての人のためのものですが、特に社会から疎外されたコミュニティや女性ジャーナリストのためのものです。ユーザーはこのようなツールを使うことで、会話が心理的・精神的な安全性に影響を及ぼす可能性のある場合、どこで線引きをするかを定めることができます。
- ブロックやミュートとはどう違うのですか？**
 セーフティモードは、多数の人から嫌がらせやスパムを受けたり集中攻撃された場合に助けとなる機能です。こうした状況では多数のアカウントをブロックするのが困難なため、その負担を軽減するためのツールを作りました。
- この機能をみんなが使えるようになるのはいつですか？**
 2022年初頭に世界的に導入予定です。



安全を確保する

Twitter上のメッセージ、会話、
表示内容を自分に合うよう設定
してください。





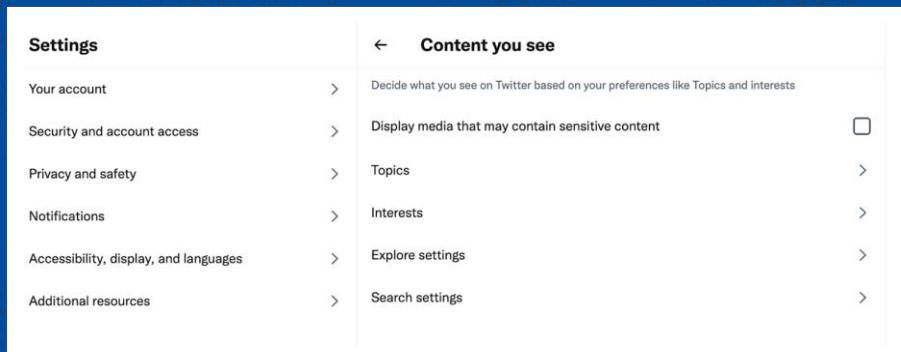
表示するコンテンツ の管理

不快または関係のない内容の表示 を止める

見ると不快になるコンテンツ(暴力や裸体など)がある場合は、[\[プライバシーとセキュリティ\]](#)→[\[表示するコンテンツ\]](#)から、[\[センシティブな内容を含む可能性のあるメディアを表示する\]](#)のチェックボックスをオフにしてください(変更できるのはウェブ・デスクトップのみです。)

検索結果からセンシティブなメディアを除外したい場合は、[\[サーチ設定\]](#)をクリックし、[\[セーフサーチ\]](#)モードの[\[センシティブな内容を表示しない\]](#)をオンにします(変更できるのはウェブ版のみです)。

最後に、[\[トピック\]](#)のリストを見直して、ホームタイムラインに表示されるTwitterおすすめのテーマやトピックを調整します。





My DM

自分にメッセージできる人を制限する

ダイレクトメッセージはプライベートな会話やグループでの会話を可能にしますが、時には受け取りたくないDMが届くこともあります。DMを設定することにより、フィルターをかけて望まないメッセージを除外したり、フォローしていない人からのメッセージを制限したりすることができます。

- 設定をオフにすると、自分がフォローしている人からのみメッセージを受信します。
- [不適切な内容のメッセージをフィルタリングする]をオンにして、質の悪いDMやスパムの可能性のあるDMを除外することができます。

これらの設定の活用法について、詳しくは[こちら](#)をご覧ください。

よくある質問

- **自分がDMを削除すると、そのDMは同じ会話に入っている他の人たちにも表示されなくなりますか？**
いいえ。あなたが削除したDMまたは会話は、あなたのアカウントでのみ削除されます。同じ会話内の他の人たちは、あなたが削除したDMや会話を見ることができます。
- **ブロックしたアカウントは、私にDMを送ることができますか？**
いいえ。ブロックされたアカウントは、あなたにDMを送ることはできません。





返信を非表示にする

会話の雰囲気や流れを管理する

「返信を非表示にする」機能は、会話において表示される人を選べるようにするものです。返信がトピックから外れている、あるいは詐欺が疑われて会話の邪魔になる時に、「返信を非表示にする」をクリックして隠すことができます。返信は削除されませんが、クリックしないと見られないようになります。

返信を非表示にするしかたは、[こちら](#)をご覧ください。

よくある質問

- このような機能は会話を妨げることになりませんか？**

この機能はオンライン上でも安全で礼儀をわきまえたふるまいをしてもらうためのものです。非表示にした返信は、返信欄でクリックすれば見られるようになっています。
- 返信が非表示になったことは、返信した本人にもわかりますか？**

はい。元のツイートを見られる人は、誰でもどの返信が非表示になったかを見ることができます。





会話の設定

返信できる人を管理する

返信できる相手を選ぶことで、ツイートがしやすくなることがあります。

会話設定を使うことで、歓迎できない返信を避けて、より有意義な会話に集中することができます。

ブロックを使わなくとも会話を自分でコントロールし、スパムを予防することもできます。

全員に公開しているツイートや会話においても、返信できる相手を制限できるよう設定できます。

よくある質問

- 会話の設定は、いつ変更できますか？**
 ツイート前に設定できますが、ツイート後にも変更可能です。
- 変更後も、そのツイートを見た人はいいねしたりリツイートしたりできますか？**
 はい。返信できない人も、ツイートの閲覧、コメントを付けてのリツイート、共有、いいねをすることができます。
- この設定をジャーナリストはどのように使えますか？**
 報道機関やジャーナリストの使い方として、
 一対一のインタビューを行なう、
 記者チームとしての対話をする、
 パネルディスカッションをホストするなどが挙げられます。





自分のデジタルフットプリントを管理

Twitterの自分のデータと自分自身を守りましょう。そのスタートとなるのがここです。





アカウントの安全を確保する



2要素認証の使用:

パスワードに加えてさらにセキュリティチェックを行い、アカウントのセキュリティをもう一段階高めることができます。[設定とプライバシー]→[セキュリティとアカウントアクセス]→[セキュリティ]と進んでください。



パスワードリセットの保護を有効にする:

ログインする際に、アカウントに登録されたメールアドレスや電話番号を尋ねるオプションが選択できます。これにより、メールまたは携帯メールによるパスワードのリセットが可能になります。他のウェブサイトで使用していない強いパスワードを使用してください。[設定とプライバシー]→[セキュリティとアカウントアクセス]→[セキュリティ]から設定してください。



ツイートを保護する:

Twitterに登録した時点ではツイートは公開されており、全員が見られるようになっています。これを、自分のフォロワーのみが見られるよう変更することができます。あなたをフォローしたい人が出る度に、リクエストが届きます。[設定とプライバシー]→[セキュリティとアカウントアクセス]→[オーディエンスとタグ付け]から設定してください。



不審なメッセージにご注意ください:

Twitterではユーザーへの連絡にはアプリ内もしくはEメールのみを使用しており、<https://twitter.com>以外のドメインからご連絡することはありません。疑わしいメッセージを受け取った場合は、Twitter.comに直接ログインしてみてください。



自分の公開情報を コントロールする



画像のタグ付けを無効にする：

自分の名前の一般公開を限定するために、誰でも自分を画像にタグ付けできる機能をオフにするか、あなたをフォローしている人のみがタグ付けできるよう設定することができます。[設定とプライバシー]→[セキュリティとアカウントアクセス]→[セキュリティ]から設定してください



他人からの見つけやすさ：

Twitterの新しいユーザーがあなたのメールアドレスまたは電話番号を連絡先に登録している場合、あなたのアカウントが「おすすめユーザー」として提案されることがあります。この情報に基づいて他のアカウントにフォローの提案をしてほしくない場合は、メールアドレスあるいは携帯電話による見つけやすさをオフに設定することができます。





あなたが自分の全データにアクセスできることは、とても重要です。

Twitterでは、私たちのサービスを利用する誰もが、自身のデータ管理について理解し有意義な管理ができるようにすべきだと考えています。

[\[設定とプライバシー\]](#) → [\[プライバシーとセーフティ\]](#) の設定を学び、調整してください。また、[プライバシーセンター](#) でプライバシーについてより詳しく学ぶことができます。

Twitterが保存するあなたのデータに関しては:

[\[設定とプライバシー\]](#) → [\[アカウント\]](#) でご確認ください。アカウント情報の提供を求められ、[データのアーカイブをダウンロード](#) することができます。





Twitterを自分にとってより安全な場所にする詳しい方法について、セーフティビデオをご覧ください。また、セーフティ&セキュリティハブにアクセスください。

The screenshot displays the Twitter Help Center interface. At the top, there is a navigation bar with the Twitter logo, a search icon, and a 'Contact Us' button. Below the navigation bar, the page is divided into several sections:

- Proactive detection**: A section with the heading 'Proactive detection' and a sub-heading 'We use technology that aims to proactively detect and flag Tweets that break our rules, before you need to report them.' Below this is a 'Learn how' button.
- Hide replies**: A section with the heading 'Hide replies' and a sub-heading 'You can hide replies to your Tweets that you don't want to see.' Below this is a 'Learn how' button.
- Block accounts**: A section with the heading 'Block accounts' and a sub-heading 'Block any account instantly when you don't want someone to see your Tweets and don't want to see theirs.' Below this is a video player showing a tweet with the text 'This Tweet is rud' and a play button.
- Report abusive behavior**: A section with the heading 'Report abusive behavior' and a sub-heading 'If abusive behavior happens, we want you to report it to us.' Below this is a video player showing the Twitter logo and the text 'Learn more at safety.twitter.com'.