

## はじめに

Instagramは、みなさんが大切な人や大好きなことにつながり、安心して自己表現を楽しむことができるポジティブな場所でありたいと考えています。

このガイドは、日頃からInstagramを使っている日本のみなさんの声をもとに、Instagramの安全な使い方や機能を楽しむために作成しました。

みなさんも経験したことがあるかもしれない4つのストーリーに沿って、Instagramを使うときにぜひ知っておきたい機能を紹介します。まずは右ページのチェックシートを使って、安全に関する機能についての理解度を確かめてください。

このガイドを通じて、より安全で、楽しいInstagramコミュニティの輪が日本でさらに広がっていくことを心から願っています。

**保護者の方ともInstagramについて話してみよう**  
保護者のためのInstagramガイドにアクセス >>>



## 知ってる? Instagramの安全な使い方 - チェックシート

チェックしてみんなにシェアしよう!

知ってる? Instagramの安全機能

- ① 自分のアカウントが公開か非公開か知っている  
 Yes /  No
- ② インスタを使う時間を管理できる機能を知っている  
 Yes /  No
- ③ 親しい友達だけにストーリーを公開する機能を知っている  
 Yes /  No
- ④ 特定のアカウントをブロックまたは制限する方法を知っている  
 Yes /  No
- ⑤ いやな気持ちになる投稿やコメントを見たときの解決方法を知っている  
 Yes /  No

あなたの... チェック結果  / 5問中



## 1 Instagramを使う時間をうまくコントロールしよう

Instagramを使ってこんな経験がある??  
集中できない



## 2 アプリ利用時間を管理できる3つの機能

**アクティビティダッシュボード**  
該当するデバイスのアプリ平均利用時間を確認できます。

**デイリーリマインダー**  
事前に設定した時間を超えてアプリを利用した場合、リマインダーを送信します。

**プッシュ通知のミュート設定**  
InstagramまたはFacebookのプッシュ通知を一定の時間だけOFFに設定できます。

アクティビティダッシュボード



デイリーリマインダー

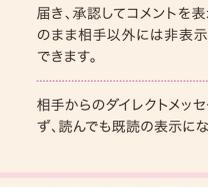
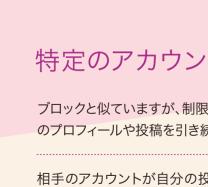
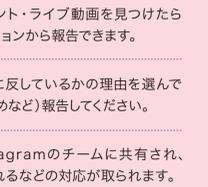


プッシュ通知のミュート設定



## 3 自分らしい投稿でInstagramを楽しもう

Instagramを使ってこんな経験がある??  
映えが気になる



## 4 親しい友達リストで一部の人のみにストーリーを表示

事前にリストを作成しておく、フォロワー全員ではなく、一部の人のみにストーリー投稿を表示することができます。



## 5 フィード投稿の「いいね!」の数を非表示にするテスト

「いいね!」の数ではなく、Instagram上でのつながりやシェアする写真・動画の内容に集中してもらうために日本でもテスト中の機能です。

フィードやプロフィール画面など、すべての写真・動画に対する「いいね!」数と動画再生回数が見えなくなります。投稿した本人だけが数を見ることができます。



## 6 アカウント設定で、自分の身を守る

Instagramを使ってこんな経験がある??  
知らない人から



## 7 アカウントの公開・非公開設定をチェック

設定画面 > プライバシーから設定  
アカウントを非公開にすると、自分が認証した人だけがフォロワーになります。



## 8 特定のアカウントをブロック

設定画面 > プライバシーから設定  
ブロックした相手のアカウントが自分のプロフィールや投稿を検索したり、見たりすることが不可能に。ブロックしても、その人に通知はいきません。



## 9 コメントやアカウント、投稿を報告

Instagramのコミュニティガイドラインに反しているアカウントや投稿・コメント・ライブ動画を見つけたらアプリ内で「…」のオプションから報告できます。

どのようにガイドラインに反しているかの理由を選んで(スパム、嫌がらせやいじめなど)報告してください。

報告された内容はInstagramのチームに共有され、レビューを経て、削除されるなどの対応が取れます。



## 10 特定のアカウントを制限

ブロックと似ていますが、制限した相手のアカウントは自分のプロフィールや投稿を引き続き見ることが可能です。

相手のアカウントが自分の投稿にコメントすると通知が届き、承認してコメントを表示させるか、削除するか、そのまま相手以外には非表示にしておくかを選ぶことができます。

相手からのダイレクトメッセージは受信箱には表示されず、読んでも既読の表示になりません。



## 11 特定の人のコメントをブロックしたり、特定の言葉やフレーズを含むコメントを非表示にしたりしたいときは「設定>コメントコントロール」から設定しよう

