

名誉棄損・侮辱罪 かんたん解説ガイド



※当資料に従うことで、法令違反がないことを保証する資料ではありません。
※あくまで参考としてご活用いただくことを想定している資料です。実際の制度内容は国の資料等をご確認ください。
※当資料は、2026年1月時点の内容となっております。最新の情報は国の資料等をご確認ください。

名誉棄損・侮辱罪かんたん解説ガイド

名誉毀損と侮辱罪の決定的な違い

両者とも「他人の評価を傷つける行為」ですが、「具体的な事実を示しているか」が大きな違いです。

項目	名誉毀損罪	侮辱罪
成立のポイント	「具体的な事実」を示して評価を下げる	事実を示さず、単に悪口や暴言を吐く
具体例	「〇〇さんは会社の金を横領している」「Aさんは不倫している」	「バカ」「無能」「チビ」「デブ」「キモい」
刑事罰	3年以下の拘禁刑 または 50万円以下の罰金	1年以下の拘禁刑 または 30万円以下の罰金 または 拘留もしくは科料（2022年厳罰化）

※「公然性」（不特定多数の人が見聞きできる状態）が必要な点は両者共通です。1対1のダイレクトメッセージやメールでは、その内容が第三者に広まる可能性（伝播性）がない限り、原則として犯罪は成立しません。

名誉棄損・侮辱罪かんたん解説ガイド

| 名誉毀損罪が成立する3つの要件

以下の3つすべてに当てはまる場合、名誉毀損罪が成立する可能性があります。

- ①公然性がある：SNSへの投稿、掲示板への書き込み、大勢の前での発言など、不特定多数に広まる可能性がある状態。
- ②事実の摘示（てきじ）がある：「〇〇という事実がある」と具体的に示していること。この「事実」は、本当のことでも嘘のことでも関係ありません。本当のこと（不倫の事実など）を暴露した場合でも、名誉毀損は成立します。
- ③社会的評価を低下させる：その人の信用や評判が悪くなるような内容であること。

| 訴えることができない「例外」

批判的な内容であっても、以下の条件（違法性阻却事由）をすべて満たす場合は処罰されません。

- ・示された事実が公共の利害に関わる（政治家の汚職など）
- ・主目的が公益を図ることである（被害を広げないための告発など）
- ・示された事実が真実であると証明された（または真実だと信じる正当な理由がある）

名誉棄損・侮辱罪かんたん解説ガイド

最新情報：侮辱罪の厳罰化（2022年7月～）

これまで侮辱罪は「30日未満の拘留 または 1万円未満の科料」という非常に軽い罪でした。しかし、ネット上の誹謗中傷対策強化のため法改正が行われ、現在は「1年以下の拘禁刑」や「30万円以下の罰金」も科される重い罪となっています。

また、これに伴い「公訴時效（犯人を起訴できる期限）」も1年から3年に延長され、被害者が法的措置をとるための時間的猶予が広がりました。

誹謗中傷された場合の対処法

書き込みを放置すると被害が拡大します。以下の手順で対応を検討してください。

証拠の保存：投稿のURLやスクリーンショット（投稿日時、内容、相手のアカウント名がわかるもの）を保存する。

削除依頼：SNSやサイトの運営者に削除フォームから依頼する。

発信者情報開示請求：匿名の投稿者を特定するための手続き。裁判所を通じ、プロバイダから投稿者の氏名や住所の開示を受け、損害賠償請求を行います。