



# デジタル時代を生き抜くための 情報リテラシー：ニセ・誤情報の見抜き方

インターネットやSNSは豊富な情報に簡単にアクセスできる半面、誤った情報に惑わされる危険性もあります。ここでは、デジタル時代を生き抜く皆さんに、最も重要な情報リテラシー、すなわち「ニセ・誤情報」にだまされないためのチェックリストを伝授します。

## ○だまされる心理と情報の罠

「自分はだまされない」という自信を持つ人ほど、だまされやすいという指摘があります。なぜなら、情報流通の構造と私たちの心理現象が、ニセ・誤情報を加速させるからです。

**認知バイアス**：人は、自分の願望や経験、思い込みに合う情報に対して、無意識にかたよった判断（認知バイアス）をしてしまいます。

**感情で拡散**：ニセ・誤情報は、不安、怒り、驚きといった強い感情に訴える要素があるため、共感・拡散されやすいです。その拡散スピードは**真実・事実の6倍**にもなります。

**フィルターバブル**：ネットのアルゴリズムは、同じような情報を表示する「フィルターバブル」を作り出します。これにより、極端な意見ばかりに接し、その情報が世の中の標準だと誤解する恐れがあります。

## ○4つの基本チェック

情報に接した際、冷静に検証する4つの**基本チェック**を習慣にしましょう。

### Check 1: 情報源はあるか？

その情報がいつ、どこから発信されたか、根拠となる情報が今も**存在しているか**を確認します。

### Check 2: その分野の専門家か？

発信者が本当にその分野の専門知識や必要な資格を持っているか、また、その情報発信に経済的な動機（特定商品の購入やオンラインサロンへの誘導など）が隠されていないかを厳しくチェックしましょう。

### Check 3: 他ではどう言われている？

その情報について、他のメディアがどのように報じているか？**誤りであることを指摘しているメディア**がないかを比較しましょう。

### Check 4: その画像は本物か？

臨場感のある画像に惑わされず、その画像が**生成AI**で作られたものではないか、**無関係のものではないか**を確認しましょう。

## ○拡散前の心得

信頼できる家族や知人からの情報でも、拡散する前に以下のルールを徹底しましょう。

- ・わからなければ拡散しない。
  - ・誰かを傷つけるなら拡散しない。
  - ・その情報に動機はあるか？
- 「誰が得をするか？誰が損をするか？」という視点で冷静に見直す

事実（客観的な事柄）と意見（個人的な認識・評価）を区別し、**多角的な視点**を持つ力を培うことが大切です。情報との正しい向き合い方を身につけ、**責任ある情報の発信者**を目指しましょう。

参考文献：総務省（2025）. インターネットとの向き合い方～ニセ・誤情報にだまされないために～第2版. [https://www.soumu.go.jp/use\\_the\\_internet\\_wisely/special/nisegojouhou/](https://www.soumu.go.jp/use_the_internet_wisely/special/nisegojouhou/) (2025/11/20確認)

(地域共創研究科 M2)