

日々、XやInstagram、TikTokなどのSNSで膨大な情報に触れている皆さん。タイムラインに流れてくるニュースやセンセーショナルな動画を、疑うことなく信じて拡散していませんか？

現代は、誰もが簡単に情報を発信できる一方で、意図的に作られた「偽情報（フェイクニュース）」や、生成AI技術を悪用した精巧な偽画像・偽動画「ディープフェイク」が日常的に溢れ返る時代です。災害時のデマ、著名人の偽スキャンダル、さらには詐欺サイトへの誘導など、偽情報は私たちの生活や社会を根底から脅かす深刻なセキュリティリスクとなっています。

なぜ私たちは偽情報に騙されてしまうのか？

偽情報やディープフェイクに騙されてしまう背景には、システムの脆弱性ではなく、私たち人間の「心理的な隙」が大きく関係しています。

- 感情を強く刺激される偽情報は「怒り」「不安」「悲しみ」といった強い感情を意図的に煽るよう設計されています。感情が揺さぶられると、冷静な論理的思考力が失われ、つい「これは許せない」「誰かに知らせなきゃ」と衝動的にシェアボタンを押してしまいます。
- 自分が見たい情報だけを見る（確認バイアス） 自分の意見や信念に合致する情報ばかりを集め、反証を無意識に無視してしまう心理傾向です。さらにSNSのアルゴリズムは、あなたの好む情報を優先的に表示する「フィルターバブル」を形成するため、偏った情報に囲まれ、それが世界の総意であると錯覚しやすくなります。

騙されないための「4つのファクトチェック術」

悪意ある情報操作に巻き込まれず、自分や周囲の人の安全を守るためには、情報を批判的に読み解く情報リテラシーが不可欠です。今日から以下の4つのステップを習慣づけましょう。

- 「即シェア」をやめて、一旦立ち止まる ショッキングなニュースや、あまりにも「できすぎた話」を見たときは、まず深呼吸をして画面から目を離してください。感情的になっている時こそ、その情報の真偽を疑う必要があります。
- 情報源（ソース）は誰かを確認する その情報は誰が発信していますか？
匿名の個人アカウントや、見慣れないまとめサイトの情報を鵜呑みにしてはいけません。信頼できる複数の報道機関や公的機関が、客観的な事実として同じ内容を発信しているかを確認（クロスチェック）しましょう。

続きは次のページへ





3. ディープフェイクを疑い、画像検索を活用する AI で生成された精巧な画像や動画であっても、「指の数がおかしい」「背景の文字や建物の歪み」「音声と口の動きのズレ」といった不自然な点が含まれることがあります。また、Google などの「画像検索」機能を使い、その画像が過去の全く別の事件の使い回しではないかを調べることも有効な検証手段です。
4. 一次情報（大元のデータ）に当たる「〇〇大学の研究によると」「政府の発表では」といった権威付けの記述があれば、必ずその大学や省庁の公式ウェブサイト（一次情報）を自ら確認してください。発言の一部だけが意図的に切り取られたり、文脈が歪曲されたりしていないかを検証する癖をつけましょう。

偽情報と知らずに拡散の片棒を担いでしまうと、あなた自身が「加害者」として名誉毀損などの法的責任を問われるリスクもあります。デジタル空間を安全に生き抜くための必須スキルとして、常にファクトチェックを行う習慣を身につけてください。



【情報収集・ファクトチェックに役立つ参考リンク】

- 総務省：インターネット上の偽・誤情報対策 https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/joho_tsusin/d_syakai/joho_taisaku.html
- 日本ファクトチェックセンター（JFC） <https://factcheckcenter.jp/>
- 特定非営利活動法人 ファクトチェック・イニシアティブ（FIJ） <https://fij.info/>
- 独立行政法人情報処理推進機構（IPA）：情報セキュリティ安心相談窓口 <https://www.ipa.go.jp/security/anshin/>
- Google 画像検索（画像の出どころや類似画像の確認に活用） <https://images.google.com/>



ふちがみ しんいち
淵上 真一

日本電気株式会社 Corporate Executive CISO

NECセキュリティ株式会社 取締役

ベンチャー系システムインテグレータでのネットワークエンジニアを経て、専門学校グループを運営する学校法人に転職。

教員経験を経て、社外では司法、防衛関連のセキュリティトレーニングを手掛ける。2018年よりNECグループ全社セキュリティ統括を担当。

ISC2 認定主任講師、Cisco Networking Academy Instructor Trainer

情報処理安全確保支援士集合講習認定講師、北海道大学 客員研究員

サイバー安全保障人材基盤協会理事、日本情報経済社会推進協会（JIPDEC）

評議員、警察大学校嘱託講師、Hardening Project 実行委員