Facebook 安心設定ガイド

アカウントと、投稿・写真・メッセージ・個人情報を安全に守ります。

画面を見ながら、一つずつ確認できます。

Facebookを個人・仕事で使う方へ。

乗っ取り、公開範囲、タグ、Messengerを守る説明書です。

画面や項目名は、端末・地域・年齢・プロフィール種別・更新状況で異なります。
設定をしても、詐欺や情報漏えいを完全に防げるわけではありません。



操作の模式図

覚えておきたいこと

第1版 2026年9月20日。Meta・Facebook公式ヘルプを参照した独自の説明書です。Metaの公式マニュアルではありません。

この本の使い方

準備とアカウント保護：3〜17ページ
公開範囲と交流：18〜31ページ
データ管理と復旧：32〜38ページ
公式情報の出典：39〜41ページ

画面例は操作の場所を示す模式図です。実際の画面では、同じ意味の項目を探してください。

覚えておきたいこと

最初に2段階認証とログイン端末を確認し、その後に投稿、タグ、Messengerの範囲を見直します。

設定を始める前に

- ☐ 自分のFacebookへログインできます。
- ☐ 登録メールまたは電話番号を現在も使えます。
- ☐ 確認コードや復旧コードを他人に見せません。
- ☐ 個人プロフィールと管理中のページを区別します。
- ☐ 乗っ取りが疑われる場合は36ページを先に確認します。

会社・学校が管理するページやビジネス資産では、組織のルールを優先し、管理者へ連絡してください。

覚えておきたいこと

復旧に使うメールアカウントにも多要素認証を設定しておくと安全です。

共通の入口：設定とプライバシー

安全設定の入口を二つに分けて覚えます。

- Facebookアプリでメニューを開きます。
- ［設定とプライバシー］→［設定］を開きます。
- ログイン設定は［アカウントセンター］を開きます。
- 公開範囲は［オーディエンスと公開範囲］から開きます。

確認：利用中のプロフィールを確認して設定画面を開けました。



操作の模式図

覚えておきたいこと

アプリ更新で名称や並びが変わる場合があります。設定内の検索欄があれば項目名で探します。

今日、確認する8項目

- ☐ 登録メール・電話番号とパスワード
- ☐ セキュリティチェックと2段階認証
- ☐ ログイン端末とログインアラート
- ☐ Facebookからの最近のメール
- ☐ アプリとウェブサイト
- ☐ 投稿、ストーリーズ、リールの公開範囲
- ☐ タグ、Messenger、ブロック
- ☐ 不正利用時の復旧先

覚えておきたいこと

ログインを守ってから、公開範囲と交流設定を見直します。

メール・電話番号を確認

パスワードを忘れたときに、自分で復旧できるようにします。

- ［アカウントセンター］を開きます。
- ［個人の情報］→［連絡先情報］を開きます。
- メールアドレスと電話番号を確認します。
- 使えない情報は、使える連絡先へ更新します。

登録情報が古いと、確認コードや復旧通知を受け取れない場合があります。

確認：現在使える連絡先が登録されています。

覚えておきたいこと

心当たりのない変更通知が届いたら、ログイン端末とパスワードをすぐ確認します。

使い回さないパスワード

他サービスから漏れたパスワードで侵入されるのを防ぎます。

- 他のサービスと違うパスワードを使います。
- 長く、推測されにくい文字列にします。
- 名前、誕生日、メールアドレスを避けます。
- パスワード管理アプリの利用も検討します。

パスワードをMessenger、メール、電話で聞かれても伝えません。

確認：Facebook専用のパスワードになっています。

覚えておきたいこと

Metaは、Metaの各サービスでも異なるパスワードを使うよう案内しています。

セキュリティチェック

重要な防御設定をまとめて確認します。

- Facebookの［プライバシーセンター］または安全設定を開きます。
- ［セキュリティチェック］を開始します。
- 未使用端末、ログインアラート、パスワードを確認します。
- 表示された推奨項目を順に見直します。

確認：確認できる項目をすべて見直しました。



操作の模式図

覚えておきたいこと

MetaはFacebookの安全対策の入口としてセキュリティチェックを案内しています。

2段階認証を有効にする

パスワードが知られても、追加の確認でログインを止めます。

- ［アカウントセンター］→［パスワードとセキュリティ］を開きます。
- ［2段階認証］でFacebookアカウントを選びます。
- 認証アプリ、SMS、セキュリティキーから方法を選びます。
- 設定後に予備の方法も確認します。

確認コードを他人へ伝えません。『本人確認のため』と言われても同じです。

確認：新しい端末で追加認証を求められる状態です。

覚えておきたいこと

利用できる方式は端末・地域・アカウントで異なります。

認証アプリを使う

一定時間ごとに変わるコードでログインを確認します。

- 端末へ信頼できる認証アプリを入れます。
- ［2段階認証］で［認証アプリ］を選びます。
- 表示されたQRコードまたはキーを登録します。
- 認証アプリのコードをFacebookへ入力します。

QRコードや設定キーを他人に見せると、認証コードを作られるおそれがあります。

確認：認証アプリのコードで確認できました。

覚えておきたいこと

機種変更前に認証アプリの移行方法と予備のログイン方法を確認します。

セキュリティキー

物理キーを使い、偽サイトへ確認コードを入力する危険を減らします。

- FIDO2などに対応したキーを用意します。
- ［2段階認証］で［セキュリティキー］を選びます。
- 端末の案内に従いキーを登録します。
- 予備のキーまたは別の認証方法も設定します。

購入前に端末とブラウザへの対応を確認します。紛失に備えて予備手段を用意します。

確認：利用するキーと予備手段を確認しました。

覚えておきたいこと

MetaはU2FまたはFIDO2対応の第三者製セキュリティキーを案内しています。

復旧コードを保管

スマートフォンを失ったときの予備の入口を用意します。

- ［2段階認証］の設定を開きます。
- 復旧コードまたはバックアップ方法を確認します。
- パスワードとは別の安全な場所へ保存します。
- 漏えいした場合は新しいコードを作ります。

復旧コードを知る人はログインできる可能性があります。共有フォルダやMessengerへ置きません。

確認：自分だけが取り出せる場所へ保存しました。

覚えておきたいこと

使えるコードの残数と、他の本人確認方法を定期的に確認します。

ログインアラート

知らない端末からのログインを早く見つけます。

- ［パスワードとセキュリティ］を開きます。
- 認識できないログインに関するアラートを確認します。
- Facebook通知やメールなど受信方法を選びます。
- 自分でない通知ではアカウント保護を開始します。

通知内のリンクを急いで開かず、Facebookアプリを自分で開いて確認します。

確認：ログインアラートを受け取れる状態です。

覚えておきたいこと

場所はIPアドレスなどからの概算で、現在地と一致しない場合があります。

ログインした場所を確認

現在ログインしている端末を把握します。

- ［アカウントセンター］→［パスワードとセキュリティ］を開きます。
- ［ログインの場所］を選びます。
- Facebookアカウントと端末一覧を確認します。
- 覚えのない端末や地域を選びます。

同じ端末でもアプリとブラウザが別表示になる場合があります。時刻と端末名も合わせて確認します。

確認：自分が使った覚えのある端末だけです。



操作の模式図

覚えておきたいこと

不審な履歴があれば、画面を記録してからログアウトし、パスワードを変更します。

不要な端末をログアウト

紛失端末や第三者のログインを止めます。

- ［ログインの場所］で対象端末を選びます。
- ［ログアウト］を実行します。
- 覚えのない端末はすべて終了します。
- パスワード変更と2段階認証の確認を続けます。

ログアウトだけでは端末に保存された画像や通知が消えない場合があります。端末自体も遠隔ロックします。

確認：必要な端末だけが残っています。

覚えておきたいこと

共有PCや機種変更前の端末は、使い終わった時点でログアウトします。

Facebookからの最近のメール

サポートや警告を装う偽メールを見分けます。

- ［パスワードとセキュリティ］を開きます。
- ［最近のメール］を確認します。
- 受信メールとFacebook内の履歴を照合します。
- 履歴にないメールのリンクは開きません。

送信者名やロゴだけでは本物と判断できません。Facebook内の履歴を基準にします。

確認：重要メールをFacebook内で照合できました。

覚えておきたいこと

不審なメールからではなく、Facebookアプリを自分で開いて確認します。

アプリとウェブサイト

外部サービスに残ったアクセス権を減らします。

- Facebook設定で［アプリとウェブサイト］を開きます。
- 利用中の連携先を確認します。
- 使っていない、覚えのない連携を削除します。
- 必要な連携も権限と運営元を確認します。

診断、ゲーム、抽選などを装い、Facebookのパスワードを直接求めるサービスを使いません。

確認：必要で信頼できる連携だけが残っています。

覚えておきたいこと

Facebookログインを使うサービスでは、連携解除後に別のログイン方法が必要になる場合があります。

フィッシングと偽サポート

- ☐ 『違反』『ページ削除』など、急がせるMessengerを疑います。
- ☐ パスワードや確認コードを入力する前にURLを確認します。
- ☐ サポートを名乗る個人アカウントへ返信しません。
- ☐ アプリ内の通知、サポート受信箱、最近のメールを確認します。

友人や管理者のアカウントも乗っ取られている場合があります。相手が既知でもログインを求めるリンクは確認します。

覚えておきたいこと

Metaは正規の連絡でパスワードを尋ねないと案内しています。

プライバシー設定の入口

誰が見られるか、誰が連絡・タグ付けできるかを分けて確認します。

- ［設定とプライバシー］→［設定］を開きます。
- ［オーディエンスと公開範囲］を探します。
- 投稿、ストーリーズ、リールを順に開きます。
- ［プロフィールとタグ付け］と［ブロック］も確認します。

確認：公開範囲と交流の各メニューを開けました。



操作の模式図

覚えておきたいこと

プロフィール種別や年齢で表示項目が異なります。

プライバシー設定の確認

主要なプライバシー設定を案内に沿って確認します。

- ［プライバシー設定の確認］を開始します。
- シェアする内容を見られる人を確認します。
- 検索方法、連絡方法、データ設定を確認します。
- 使わない連携や公開情報を見直します。

確認ツールだけで全項目を網羅するとは限りません。この資料の各設定も続けて確認します。

確認：表示された項目を最後まで確認しました。

覚えておきたいこと

Metaは公開情報の見直しにプライバシー設定の確認を案内しています。

プロフィールの公開情報

プロフィールから生活圏や連絡先が分かる範囲を減らします。

- 自分のプロフィールを開きます。
- ［基本データ］で連絡先や勤務先を確認します。
- 各項目の公開範囲を選びます。
- 不要な情報は削除または［自分のみ］へ変更します。

現在のプロフィール写真とカバー写真は公開情報として見える場合があります。過去の写真も確認します。

確認：公開する情報を必要な範囲へ絞りました。

覚えておきたいこと

勤務先、学校、家族関係、誕生日の組み合わせから本人確認情報を推測される場合があります。

見つけられ方と友達リクエスト

知らない相手から見つかり、連絡される範囲を調整します。

- ［オーディエンスと公開範囲］を開きます。
- ［検索と連絡に関する設定］を開きます。
- 友達リクエストを送れる人を選びます。
- メール・電話番号によるおすすめと外部検索連携を確認します。

外部検索をオフにしても、検索エンジンのキャッシュに古い情報が残る場合があります。

確認：自分の利用目的に合う見つけられ方です。

覚えておきたいこと

友達リクエストは［全員］または［友達の友達］など、表示される選択肢から選びます。

今後の投稿の公開範囲

新しい投稿を見られる相手の初期設定を決めます。

- ［投稿］を開きます。
- ［今後の投稿の共有範囲］を確認します。
- ［友達］など利用目的に合う範囲を選びます。
- 投稿前の公開範囲も毎回確認します。

投稿ごとに公開範囲を変更すると、その選択が次の投稿へ引き継がれる場合があります。

確認：今後の投稿の初期公開範囲を確認しました。

覚えておきたいこと

［公開］はFacebook外の人も見られる場合があります。

過去の投稿とアクティビティログ

過去に広く公開した内容をまとめて見直します。

- ［投稿］で過去の公開投稿を制限する項目を確認します。
- ［アクティビティログ］を開きます。
- 投稿、写真、いいね、検索などを絞り込みます。
- 不要な内容を削除、非表示、アーカイブします。

公開範囲を狭めても、すでに保存・転載された内容は消えません。

確認：過去の公開投稿と活動を確認しました。

覚えておきたいこと

アクティビティログは本人だけが見られますが、記録対象の投稿は他の場所に表示される場合があります。

ストーリーズとリール

短時間の投稿や動画も、見せる相手を決めます。

- ［ストーリーズ］と［リール］を順に開きます。
- 標準の公開範囲を確認します。
- Instagramから共有する場合の公開範囲も確認します。
- 投稿前に対象者と位置情報を見直します。

Instagramから共有したリールは、Facebook側の標準公開範囲が別に適用される場合があります。

確認：Facebook側のストーリーズとリールの範囲を確認しました。

覚えておきたいこと

Facebookの友達とInstagramのフォロワーは同じとは限りません。

フォロワーと公開コンテンツ

友達以外が見たり反応したりできる範囲を調整します。

- ［フォロワーと公開コンテンツ］を開きます。
- フォローできる人を確認します。
- 公開投稿へのコメント、通知、プロフィール情報を確認します。
- 不要なら［友達］などへ範囲を狭めます。

プロフィールの一部と公開投稿は、友達でない人にも表示されます。

確認：公開コンテンツの反応範囲を確認しました。

覚えておきたいこと

プロフェッショナルモードやプロフィール種別により項目が変わります。

プロフィールとタグ付け

他の人の投稿から自分のプロフィールが広く見られるのを抑えます。

- ［プロフィールとタグ付け］を開きます。
- 自分のプロフィールへ投稿できる人を選びます。
- タグ付けされた投稿を見られる人を選びます。
- タグで追加される公開範囲も確認します。

タグ付けされた投稿は、投稿者が選んだ公開範囲にも表示されます。プロフィールから隠しても元の投稿は消えません。

確認：タグ付けされた投稿の公開範囲を確認しました。

覚えておきたいこと

タグ付けにより、元の公開範囲へ友達が追加される設定があります。

プロフィール掲載前の確認

タグ付けされた投稿をプロフィールへ自動表示しないようにします。

- ［プロフィールとタグ付け］を開きます。
- タグ付けされた投稿を確認する設定をオンにします。
- 他の人が自分の投稿へ追加したタグの確認も検討します。
- 保留中の投稿とタグを定期的に確認します。

掲載を拒否しても、投稿者のページや検索などから元の投稿が見える場合があります。

確認：プロフィール掲載前に確認する状態です。

覚えておきたいこと

なりすましや嫌がらせでは、証拠を保存してからタグ削除・報告を行います。

Messengerの連絡設定

知らない相手からの連絡を必要な範囲へ絞ります。

- Messengerのプロフィールメニューを開きます。
- ［プライバシーと安全］を開きます。
- メッセージの受信方法やリクエストを確認します。
- 不審な会話は返信せず、ブロックまたは報告します。

Facebookの友達設定とMessengerの受信設定は別に確認します。

確認：Messengerの連絡方法を確認しました。



操作の模式図

覚えておきたいこと

端末・地域・アカウントで表示される受信区分が異なる場合があります。

アクティブステータス

オンライン中や最近の利用状況の表示を抑えます。

- MessengerまたはFacebookの設定を開きます。
- ［アクティブステータス］を確認します。
- 必要がなければオフにします。
- 複数のアプリや端末で状態を確認します。

一つのアプリでオフにしても、別のアプリや端末から状態が表示される場合があります。

確認：利用中の端末で意図した状態です。

覚えておきたいこと

オフにすると、他の人のアクティブ状態も見えにくくなる場合があります。

ブロックと報告

悪質な相手との接触を止め、Facebookへ知らせます。

- 相手のプロフィールまたは会話メニューを開きます。
- 接触を止める場合は［ブロック］を選びます。
- なりすましや規約違反は［報告］します。
- 必要なら操作前に日時と画面を保存します。

ブロックしても、共通のグループや別プロフィールなどで内容が見える場合があります。

確認：必要な相手をブロックまたは報告しました。

覚えておきたいこと

明確な脅迫や緊急の危険がある場合は、証拠を保存し、警察や相談窓口へ連絡します。

連絡先のアップロード

電話帳を使ったおすすめや発見を減らします。

- ［アカウントセンター］→［あなたの情報とアクセス許可］を開きます。
- ［連絡先をアップロード］を確認します。
- 不要ならFacebookとMessengerの同期をオフにします。
- 過去にアップロードした連絡先の削除も確認します。

同期をオフにしても、過去にアップロードした連絡先が直ちに削除されない場合があります。

確認：同期設定と過去データの両方を確認しました。

覚えておきたいこと

端末側のFacebook・Messengerの連絡先権限も確認します。

位置情報を見直す

現在地や生活圏を必要以上に共有しないようにします。

- 端末の設定でFacebookの位置情報権限を開きます。
- 必要がなければ［許可しない］へ変更します。
- 必要な場合も［使用中のみ］などへ絞ります。
- 投稿へ付けた場所や写真の背景も確認します。

位置情報をオフにしても、IPアドレスや投稿内容から大まかな場所が分かる場合があります。

確認：端末のFacebook位置情報権限を確認しました。

覚えておきたいこと

自宅や勤務先では、リアルタイムの投稿や場所の追加を避けます。

Meta外のアクティビティ

Facebook外のサイトやアプリから共有される活動を把握します。

- ［アカウントセンター］→［あなたの情報とアクセス許可］を開きます。
- ［Metaのテクノロジー外のアクティビティ］を確認します。
- 最近の活動や接続済み事業者を確認します。
- 不要な接続の解除や履歴の管理を検討します。

履歴を消しても、事業者側の記録やFacebookアカウント自体が削除されるわけではありません。

確認：共有される活動と接続先を確認しました。

覚えておきたいこと

項目名と利用可能な操作は地域により異なる場合があります。

Facebook情報を保存

削除やトラブルの前に、自分の投稿や情報のコピーを確保します。

- ［アカウントセンター］→［あなたの情報とアクセス許可］を開きます。
- ［個人データをダウンロード］を選びます。
- 対象プロフィール、期間、データ種類、形式を選びます。
- 完成通知後に安全な端末へ保存します。

ダウンロードファイルには個人情報やメッセージが含まれる場合があります。共有PCへ保存しません。

確認：保存先と保管方法を決めました。

覚えておきたいこと

必要な種類と期間だけ選ぶと、内容を確認しやすくなります。

乗っ取りが疑われるサイン

- ☐ 自分がしていない投稿、Messenger、友達追加があります。
- ☐ メール、電話番号、パスワードが変わっています。
- ☐ 知らない端末からログインされています。
- ☐ 管理中のページや広告設定が変わっています。

友人から『怪しいメッセージが来た』と言われた場合も、乗っ取りを疑います。

覚えておきたいこと

被害の記録として、日時、通知、メール、投稿、端末一覧の画面を保存します。

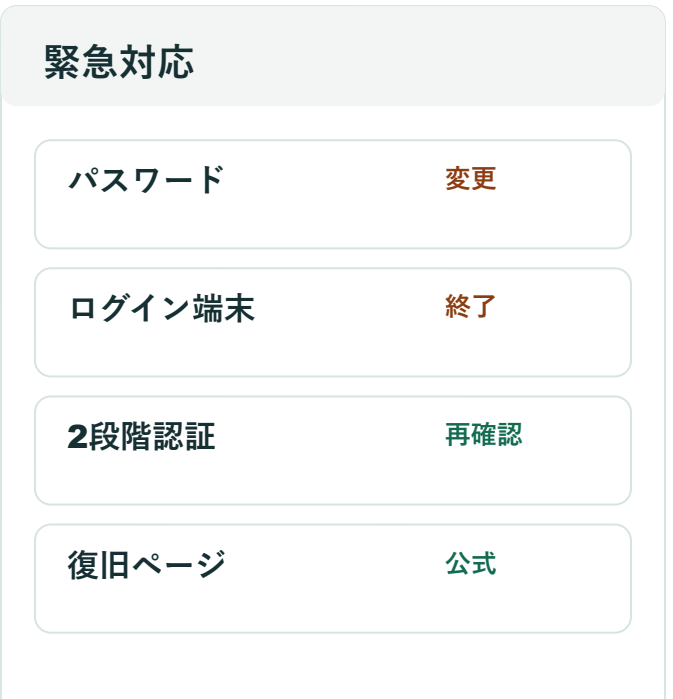
乗っ取り時の対応

第三者のアクセスを止め、本人確認の経路を取り戻します。

- まだ入れる場合は、パスワードを変更します。
- 知らない端末をログアウトし、2段階認証を確認します。
- 登録メール・電話番号と連携アプリを確認します。
- 入れない場合は facebook.com/hacked から復旧します。

復旧代行を名乗る個人や、先払いを求める相手へ依頼しません。

確認：パスワード、端末、連絡先、連携を確認しました。



操作の模式図

覚えておきたいこと

以前Facebookへログインしたことがある端末から公式復旧ページを開くよう案内されています。

利用解除・削除

一時的な利用解除と完全削除の違いを確認して選びます。

- 先に必要な情報をダウンロードします。
- ［アカウントセンター］→［個人の情報］を開きます。
- ［アカウントの所有権とコントロール］を開きます。
- ［利用解除または削除］で対象プロフィールを選びます。

完全削除するとMessengerやFacebookログインを使う外部サービスへ入れなくなる場合があります。送信済みメッセージは相手側に残る場合があります。

確認：必要なデータと対象プロフィールを確認しました。

覚えておきたいこと

削除申請の取消期間は地域で異なる場合があります。画面の期限を確認します。

公式情報の出典（1）

出典 S01　Metaアカウントの安全対策

出典 S02　Facebookアカウントのセキュリティ

出典 S03　Facebookの2段階認証

出典 S04　Facebookにセキュリティキーを追加

出典 S05　Facebookから送信された最近のメール

出典 S06　Facebookのフィッシング対策

出典 S07　Facebookのプライバシー設定

出典 S08　Facebookのプライバシー問題を確認

各項目名をクリックすると公式ページが開きます。

覚えておきたいこと

確認日：2026年9月20日。Meta・Facebook・Messenger公式ヘルプを参照しています。端末・地域・年齢・更新状況で画面や条件は異なります。

公式情報の出典（2）

出典 S09　タグ付けされた投稿の公開範囲

出典 S10　Facebookのタグ付け

出典 S11　Facebookリールの標準公開範囲

出典 S12　Facebookのアクティビティログ

出典 S13　Facebookでブロックした人を確認

出典 S14　Messengerのアカウントと連絡設定

出典 S15　Messengerでなりすましを報告

各項目名をクリックすると公式ページが開きます。

覚えておきたいこと

確認日：2026年9月20日。Meta・Facebook・Messenger公式ヘルプを参照しています。端末・地域・年齢・更新状況で画面や条件は異なります。

公式情報の出典（3）

出典 S16　Facebookのアプリとウェブサイト

出典 S17　Facebookの位置情報サービス

出典 S18　Facebook情報へアクセス・ダウンロード

出典 S19　Facebookの乗っ取りアカウントを復旧

出典 S20　Facebookアカウントを完全に削除

出典 S21　利用解除と削除の違い

出典 S22　Facebookでの情報スクレイピング対策

各項目名をクリックすると公式ページが開きます。

覚えておきたいこと

確認日：2026年9月20日。Meta・Facebook・Messenger公式ヘルプを参照しています。端末・地域・年齢・更新状況で画面や条件は異なります。