TikTok 安心設定ガイド

アカウントと、投稿・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。

TikTokを個人・仕事で使う方へ。

乗っ取り、公開範囲、DM、動画の再利用を守る説明書です。

画面や項目名は、端末・地域・年齢・アカウント種別・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。TikTok公式ヘルプを参照した独自の説明書です。TikTok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：3〜16ページ
公開範囲と交流：17〜30ページ
データ管理と復旧：31〜37ページ
公式情報の出典：38〜40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

最初にセキュリティチェックと2段階認証を確認し、その後に公開範囲、DM、動画の再利用を見直します。

設定を始める前に

- ☐ 自分のTikTokへログインできます。
- ☐ 登録メールと電話番号を現在も使えます。
- ☐ 確認コードを他人に見せません。
- ☐ 会社用と個人用のアカウントを区別します。
- ☐ 乗っ取りが疑われる場合は35ページを先に確認します。

会社・学校が管理するアカウントでは、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。

- TikTokアプリで［プロフィール］を開きます。
- 右上のメニューを選びます。
- ［設定とプライバシー］を開きます。
- ログイン設定は［セキュリティと権限］、交流設定は［プライバシー］から開きます。

確認：利用中のアカウント名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。検索欄があれば設定名で探します。

今日、確認する8項目

- ☐ 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
- ☐ パスキーとログイン端末
- ☐ セキュリティ警告
- ☐ 非公開アカウントとおすすめ表示
- ☐ DM、コメント、メンション
- ☐ ダウンロード、Duet、Stitch
- ☐ 不正利用時の復旧先

覚えておきたいこと

一度に全部変更する必要はありません。ログインを守ってから公開範囲を見直します。

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。

- ［設定とプライバシー］→［アカウント］を開きます。
- ［アカウント情報］を開きます。
- 電話番号とメールを確認します。
- 使えない情報は、使える連絡先へ更新します。

TikTok公式は、代替手段を確保するため電話番号とメールの両方を登録するよう案内しています。

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

変更通知に心当たりがなければ、パスワードと端末一覧をすぐ確認します。

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、ユーザーネームを避けます。
- 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DM、メール、電話で聞かれても伝えません。サポートを名乗る相手でも同じです。

確認：TikTok専用のパスワードになっています。

覚えておきたいこと

不審な動きがあるときは、通常の定期変更を待たずに変更します。

セキュリティチェック

重要な防御設定を一つの画面で確認します。

- ［セキュリティと権限］を開きます。
- ［セキュリティチェック］を選びます。
- 連絡先、2段階認証、端末、セキュリティ活動を確認します。
- パスキーも設定し、緑のチェックを増やします。

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

不審な端末や活動が表示されたら、その場で削除せず画面を保存してから対応すると記録が残ります。

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。

- ［セキュリティと権限］を開きます。
- ［2段階認証］を選びます。
- 電話、メール、認証アプリ、パスワードから2つ以上を選びます。
- ［オンにする］で確定します。

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：2段階認証がオンになっています。

覚えておきたいこと

TikTok公式は電話・メール・認証アプリを推奨方法として案内しています。

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。
- QRコードまたはキーを認証アプリへ登録します。
- 表示されたコードをTikTok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復旧手段を確認します。

SMS・メール認証の注意

連絡先を使う認証を安全に運用します。

- 自分だけが使う電話番号とメールを登録します。
- 届いたコードはTikTokアプリだけに入力します。
- 電話番号やメールを変える前に登録情報を更新します。
- 突然コードが届いたら端末と警告を確認します。

確認コードを聞き出す詐欺があります。コードは誰にも伝えません。

確認：現在使える電話番号とメールが登録されています。

覚えておきたいこと

認証アプリと連絡先を組み合わせると、一つの手段が使えない場合に備えられます。

パスキーを設定

端末の認証を使い、パスワードだけに頼らずログインします。

- ［設定とプライバシー］→［アカウント］を開きます。
- ［パスキー］→［設定］を選びます。
- 端末の案内に従い、生体認証または端末の認証で作成します。
- Apple IDまたはGoogleアカウントの保護も確認します。

パスキーを同期するApple IDやGoogleアカウントが侵害されると影響があります。そちらも多要素認証で守ります。

確認：自分の端末にパスキーを設定しました。

覚えておきたいこと

利用できる端末や地域では、TikTok公式がパスキーを推奨しています。

ログイン端末を確認

アカウントへ入れる端末を把握します。

- ［セキュリティと権限］を開きます。
- ［端末の管理］を選びます。
- 端末名と最近の利用を確認します。
- 覚えのない端末は削除し、パスワードを変更します。

共有端末や売却前の端末も確認します。端末削除後にパスワード変更を続けます。

確認：自分が使う端末だけです。



操作の模式図

覚えておきたいこと

知らない端末を見つけた場合は、日時と表示を記録してから削除します。

セキュリティ警告

異常な操作を早く見つけます。

- ［セキュリティと権限］を開きます。
- ［セキュリティ警告］を選びます。
- 身に覚えのないログインや変更を確認します。
- 不審な項目があれば端末削除とパスワード変更を行います。

警告を装うメールやDMのリンクから確認しません。アプリを自分で開きます。

確認：最近の警告に心当たりがあります。

覚えておきたいこと

TikTok公式はアプリ内のセキュリティ警告から最近の異常を確認する手順を案内しています。

連携アプリと権限

外部サービスに残ったアクセス権を減らします。

- ［セキュリティと権限］を開きます。
- ［アプリとサービスの権限］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。
- 必要な連携も運営元と許可範囲を確認します。

フォロワー増加や分析をうたい、TikTok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

連携解除後も外部サービス側にデータが残る場合があります。不要ならサービス側でも削除します。

フィッシングと偽サポート

- □ 『違反』『認証取消』など、急がせるDM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。
- □ 問題はアプリ内の［問題を報告］から確認します。

TikTok公式は、正規の連絡でパスワードや確認コードなどの機密情報を尋ねないと案内しています。

覚えておきたいこと

送信者が知人でも、アカウントが乗っ取られている可能性があります。ログインを求めるリンクは開かず確認します。

プライバシー設定の入口

誰が見られるか、誰が連絡・再利用できるかを分けて確認します。

- プロフィール右上のメニューを選びます。
- ［設定とプライバシー］を開きます。
- ［プライバシー］を選びます。
- アカウント、DM、コメント、再利用を順に確認します。

確認：プライバシー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

年齢・地域・アカウントで表示項目と選択肢が異なります。表示される範囲で安全な設定を選びます。

非公開アカウント

承認したフォロワーを中心に投稿を共有します。

- ［プライバシー］を開きます。
- ［非公開アカウント］をオンにします。
- 既存フォロワーを確認します。
- 新しいフォロー申請は相手を確認して承認します。

名前、ユーザー名、プロフィール写真は、非公開でもTikTok内外から見える場合があります。

確認：意図した公開状態になっています。

覚えておきたいこと

非公開にすると、他の人は投稿のダウンロード、Duet、Stitchなどができません。

投稿ごとの公開範囲

アカウント全体とは別に、投稿ごとの閲覧者を決めます。

- 投稿前の画面で公開範囲を確認します。
- 投稿後は対象投稿の［その他のオプション］を開きます。
- ［プライバシー設定］で閲覧できる相手を選びます。
- 顔、住所、勤務先が分かる内容は公開前に見直します。

一度見られた投稿は、画面録画や別端末の撮影で残る可能性があります。

確認：公開する相手と内容が合っています。

覚えておきたいこと

公開アカウントでも、投稿ごとに公開範囲を狭められます。

おすすめ表示を見直す

知人やリンクの相手へアカウントが見つかる範囲を調整します。

- ［プライバシー］を開きます。
- ［あなたのアカウントを他の人におすすめ表示］を選びます。
- 連絡先、Facebookの友達、リンクを開いた相手などを確認します。
- 不要な項目をオフにします。

すべてオフにしても、フォローや交流、共通のつながりからおすすめされる場合があります。

確認：自分の利用目的に合う項目だけがオンです。

覚えておきたいこと

18歳以上では一部がおすすめ表示の初期設定でオンと案内されています。

連絡先の同期を止める

電話帳やFacebookを使った発見・おすすめを減らします。

- ［プライバシー］を開きます。
- ［連絡先とFacebookの友達を同期］を選びます。
- 不要なら同期をオフにします。
- ［以前に同期した連絡先を削除］も確認します。

同期をオフにするだけでは、過去に同期した連絡先が残る場合があります。削除項目も確認します。

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TikTokの連絡先アクセス権限も合わせて確認します。

アクティビティステータス

オンライン中や最終利用時刻の表示を抑えます。

- ［プライバシー］を開きます。
- ［アクティビティステータス］を確認します。
- 必要がなければオフにします。
- オフにすると相互フォロー相手の状態も見えなくなります。

この機能は18歳以上が対象です。表示されない場合があります。

確認：自分の利用目的に合う状態です。

覚えておきたいこと

双方がオンの場合、相互フォロー相手に状態が表示されます。初期設定はオフと案内されています。

ダイレクトメッセージ

知らない相手からのDMを受け取る範囲を決めます。

- ［プライバシー］→［ダイレクトメッセージ］を開きます。
- ［つながりの可能性がある人］の受信方法を選びます。
- ［TikTok上のその他の人］も確認します。
- 不要なら［受信しない］へ変更します。

18歳未満では選択肢や初期設定が異なり、13〜15歳はDMを利用できません。

確認：知らない相手からの連絡を必要な範囲へ絞りました。



操作の模式図

覚えておきたいこと

不審なメッセージは開いたリンク先で操作せず、削除・報告・ブロックを使います。

コメントの範囲

投稿へ返信できる相手を調整します。

- ［プライバシー］→［コメント］を開きます。
- ［コメントを許可する相手］を選びます。
- 公開アカウントは全員、非公開はフォロワーなどの選択肢を確認します。
- 必要なら投稿ごとにコメントをオフにします。

年齢と公開状態により選べる範囲が変わります。

確認：自分の利用目的に合うコメント範囲です。

覚えておきたいこと

コメント設定はDMや投稿の公開範囲とは別です。

コメントフィルター

攻撃的な言葉や詐欺の誘導を目にする機会を減らします。

- ［プライバシー］→［コメント］を開きます。
- 迷惑・不適切なコメントのフィルターを確認します。
- 特定のキーワードを登録します。
- フィルター済みコメントを確認し、承認または削除します。

自動判定は完全ではありません。重要な内容が隠れる可能性もあります。

確認：必要なフィルターが有効です。

覚えておきたいこと

機能名や利用可否は地域・アカウントで異なります。迷惑行為が続く相手はブロック・報告します。

メンションとタグ

他の人の投稿から自分を勝手に結び付けられにくくします。

- ［プライバシー］で［メンションとタグ］を確認します。
- メンションできる相手を絞ります。
- タグ付けできる相手を絞ります。
- 必要ならタグの確認をオンにし、表示前に承認します。

メンションとタグは別の設定です。両方を確認します。

確認：許可する相手の範囲を決めました。

覚えておきたいこと

表示される選択肢は年齢やアプリ版で異なる場合があります。

ダウンロードを止める

動画や写真を他人の端末へ保存されにくくします。

- ［プライバシー］→［ダウンロード］を開きます。
- ［動画のダウンロード］をオフにします。
- 過去と今後の投稿への影響を確認します。
- 重要な投稿は公開範囲も見直します。

設定をオフにしても、リンク共有や画面録画を完全には防げません。すでに保存されたコピーも消えません。

確認：ダウンロード設定が意図した状態です。

覚えておきたいこと

非公開アカウントや16歳未満ではダウンロード設定がオフになり、変更できない場合があります。

Duetとコンテンツの再利用

自分の動画を並べたDuetなどに使える相手を調整します。

- ［プライバシー］→［コンテンツの再利用］を開きます。
- 再利用を許可する相手を選びます。
- 投稿前の［その他のオプション］でも許可を確認します。
- 過去投稿も必要に応じてオフにします。

再利用をオフにすると、Stitch、ステッカー作成、ストーリーへの追加にも影響する場合があります。

確認：再利用を許可する相手が意図した範囲です。

覚えておきたいこと

他の人へDuetを許可するには公開アカウントが必要です。

Stitchの範囲

自分の動画の一部を他人の動画へ組み込める範囲を調整します。

- ［プライバシー］→［コンテンツの再利用］を開きます。
- 再利用を許可する相手を確認します。
- 投稿ごとの［プライバシー設定］も確認します。
- 不要な投稿では再利用をオフにします。

非公開アカウントでは他の人はStitchできません。年齢によって選択肢も異なります。

確認：Stitchの利用目的に合う設定です。

覚えておきたいこと

DuetとStitchは同じ［コンテンツの再利用］設定の影響を受ける場合があります。

ブロックと報告

悪質な相手との接触を止め、TikTokへ知らせます。

- 相手または投稿の共有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。
- 規約違反やなりすましは［報告］します。
- 必要なら操作前に日時と画面を保存します。

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。

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

ブロック後も別アカウントや外部サービスから接触される可能性があります。個人情報の公開も見直します。

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。

- ［プライバシー］→［位置情報サービス］を開きます。
- 利用できる地域では、位置情報の許可を確認します。
- 不要ならオフ、または端末側で許可範囲を狭めます。
- 過去に取得した特定の位置データの削除項目も確認します。

位置情報サービスをオフにしても、IPアドレスなどから大まかな地域が推定される場合があります。

確認：端末権限とTikTok内の設定を確認しました。

覚えておきたいこと

投稿へ場所を追加すると、その位置が公開情報になります。自宅や勤務先の近くでは注意します。

TikTokデータを保存

削除やトラブルの前に、自分の情報のコピーを確保します。

- ［設定とプライバシー］→［アカウント］を開きます。
- ［データをダウンロード］を選びます。
- 対象情報とファイル形式を選び、リクエストします。
- 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視聴履歴、コメント履歴、設定など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

作成に数日かかる場合があり、完成したファイルは4日間ダウンロードできると案内されています。

ファミリーペアリングと制限モード

10代の利用時間、交流、表示コンテンツを家庭で話し合って管理します。

- 保護者はファミリーペアリングで10代の利用設定を確認します。
- ［設定とプライバシー］→［コンテンツ設定］を開きます。
- ［制限モード］でパスコードを設定します。
- 年齢別の初期設定と変更可能範囲を確認します。

制限モードではフォロー中フィード、LIVE、LIVEギフトなど一部機能が使えません。

確認：利用者の年齢と家庭のルールに合う設定です。

覚えておきたいこと

ファミリーペアリング中は、本人だけで変更できない設定があります。

アカウントステータス

アカウントや投稿に対するTikTokの措置を公式画面で確認します。

- ［設定とプライバシー］→［サポート］を開きます。
- ［セーフティセンター］→［アカウントの確認］を選びます。
- ログイン、投稿、コメント、プロフィール、DMの制限を確認します。
- 誤りと思う場合はアプリ内の案内に従います。

『異議申し立てはこちら』と外部リンクへ誘導するDMを使いません。

確認：アプリ内のアカウントステータスを確認しました。

覚えておきたいこと

TikTok Studioの［アカウントの確認］からも状態を確認できます。

乗っ取りが疑われるサイン

- ☐ 自分がしていない投稿、DM、フォローがあります。
- ☐ メール、電話番号、パスワードが変わっています。
- ☐ 知らない端末やセキュリティ警告があります。
- ☐ ログインできない、または確認コードが突然届きます。

友人から『怪しいDM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。
- 知らない端末を削除し、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。
- 入れない場合はログイン画面の［ヘルプ］から復旧を進めます。

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

TikTokでは条件を満たす場合、つながりのある友達2人以上による確認で復旧できる手順も案内されています。

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。

- 先に必要なデータをダウンロードします。
- ［設定とプライバシー］→［アカウント］を開きます。
- ［アカウントの利用解除または削除］を選びます。
- 一時停止か完全削除かを確認して進めます。

利用解除中も、送信済みDMや動画に関連するDuet・Stitchが相手側に残る場合があります。削除前に表示説明を確認します。

確認：必要なデータと対象アカウントを確認しました。

覚えておきたいこと

休止が目的なら利用解除、完全に消す場合は削除を選びます。

公式情報の出典（1）

出典 S01　TikTokのアカウント安全性

出典 S02　TikTokでのパスキー

出典 S03　不正なメッセージ攻撃を避ける

出典 S04　公開アカウントと非公開アカウント

出典 S05　おすすめアカウント

出典 S06　TikTokのアクティビティステータス

出典 S07　ダイレクトメッセージを管理する

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。TikTok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 S08　コメントを管理する

出典 S09　投稿のプライバシー設定

出典 S10　動画・写真のダウンロードを管理する

出典 S11　Duetのプライバシー設定

出典 S12　Stitchのプライバシー設定

出典 S13　18歳未満のプライバシー・安全設定

出典 S14　TikTokの位置情報

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。TikTok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 S15　TikTokデータをリクエストする

出典 S16　TikTokのアカウントステータス

出典 S17　制限モード

出典 S18　アカウントを利用解除する

出典 S19　アカウントを削除する

出典 S20　問題を報告する

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。TikTok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。