

Xことばに心のワンクッション

ことばうけみまもり

いきなり読ませない。でも、読める自由も残す。

Xで届く誹謗中傷や強い言葉から

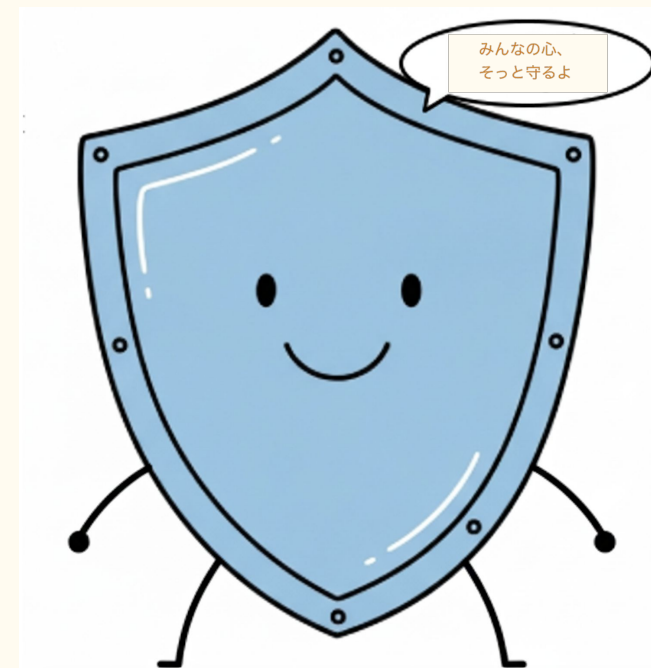
読む人の心をそっと守る

Google Chrome拡張機能です。

2026年5月30日

こころみまもり開発者

@na0AaooQ (青木 直之)

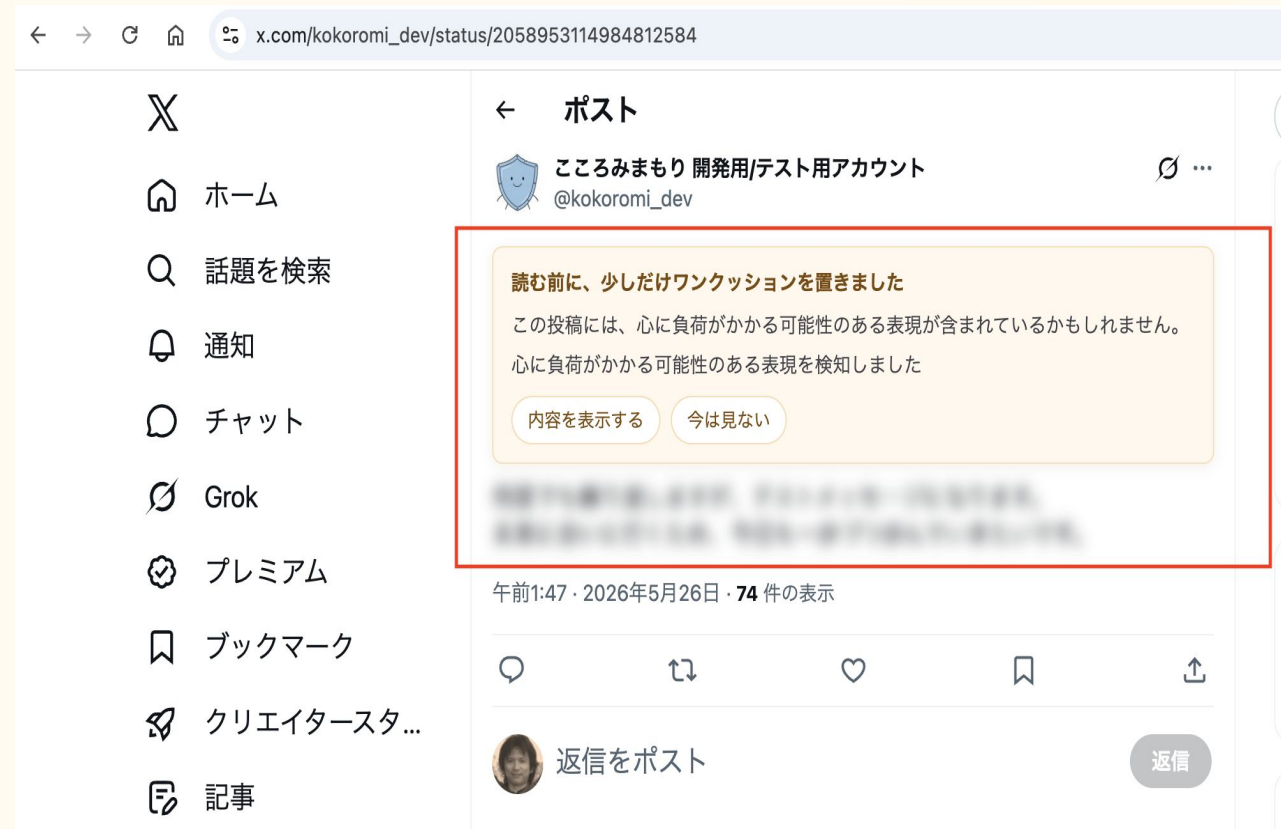


不意に届く「誹謗中傷」や「強い言葉」に、 ひとりで耐えていませんか？

⌘ (旧Twitter) を開くとき、不意に流れてくる誹謗中傷、攻撃的な言葉や、不快なリプライ。

たった一文でも、心は深く傷ついてしまいます。

- ✔ タイムラインに流れる予期せぬ強い言葉
- ✔ 自分に向けられた刺さるようなリプライ
- ✔ ミュートするほどではないが、今は見たくない言葉



読む前に、心を守るための 小さな選択肢を。

「ことばうけみまもり」は、X（旧Twitter）上の、心に負荷がかかる
可能性のある投稿に**ワンクッション**を置くことで、
あなたの「今は見ない自由」を守ります。

主な機能：やさしさを形にする3つの仕組み



ワンクッション表示

強い言葉が目に入る前に、本文をぼかして一度立ち止まれるようにします。



あとから読める

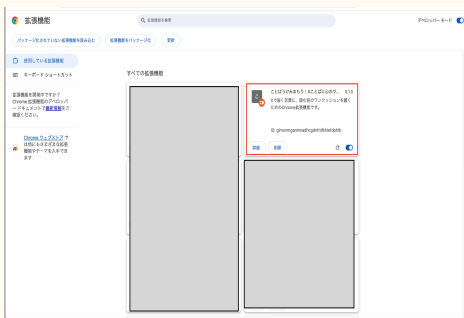
「今は見ない」を選んでも、自分のタイミングで後から表示させることができます。



感度をカスタマイズ

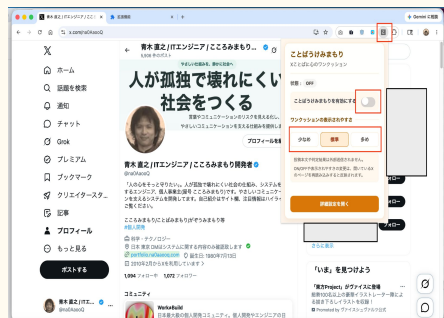
少なめ・標準・多めから、自分の心の状態に合わせた調整が可能です。

使い方の流れ



1

拡張機能を追加



2

設定を「ON」に



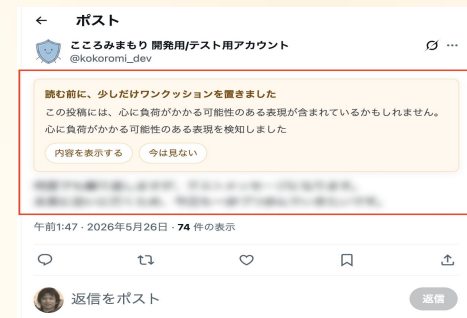
3

表示感度を選択



4

Xを再読み込み



5

心に余裕を

※設定を変更した後は、Xのページを再読み込みしてください。

プライバシーと安心：データは外へ送りません



- ✔ **ブラウザ内で判定が完結**
Xの投稿本文について、外部のサーバーやシステムへ送信することはありません。
- ✔ **履歴を保存しません**
Xの閲覧履歴、投稿URL、ユーザーIDなどは一切保存しません。
- ✔ **最小限の設定値のみ保存**
保存するのは拡張機能のON/OFF設定、ワンクッション表示感度の設定のみです。

「すること」と「しないこと」

このツールが「すること」

読む前に一度立ち止まる余白を作る

本文をぼかして選択肢を渡す

ブラウザ内でルール判定を行う

Xの標準機能を補う補助を行う

このツールが「しないこと」

投稿者を評価・危険判定すること

自動的にブロックや通報を行うこと

投稿を勝手に削除すること

投稿内容を外部システムへ送って監視・評価すること

判定ルールについて

「ことばうけみまもり」は、ブラウザ内の静的なルールに基づいて動作します。

判定の仕組み

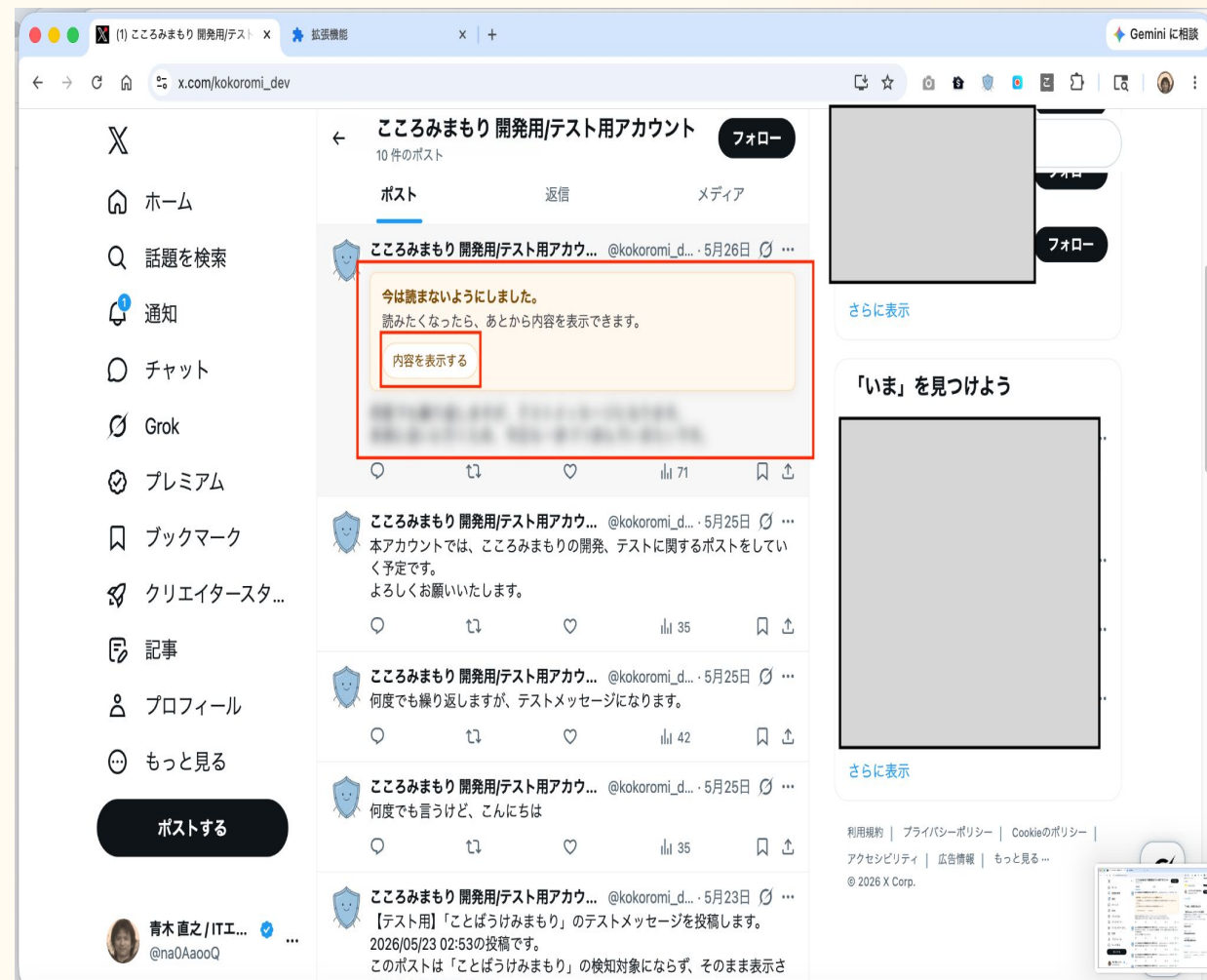
AIではなく、特定のルールに基づいて判定します。そのため、判定が完全でない（誤表示や見逃し）場合があります。これは、投稿を監視するためではなく、あくまであなたの心を補助するための設計です。

ルールの更新

ルールを改善する場合も、皆様のデータを収集して学習させることはありません。拡張機能自体の更新としてルールを配布する形をとっています。

こんな人に使ってほしい

- ✔ Xを開くたびに強い言葉で疲れてしまう方
- ✔ ミュートまではしたくないけれど、強い言葉から距離を置きたい方
- ✔ Xでの「心の平穏」を大切にしたい方
- ✔ 自分のタイミングで読むかどうかを選びたい方



SNSを、もっと穏やかで 優しい場所に。

あなたがSNSと少しやさしく付き合うための、
小さなワンクッション。

ことばうけみまもり