

生きテクを知って、自殺を踏みとどまった人数は 27,520。  
死ぬ技術はもういない。不変の「生きる」テクニック集。

#### 【生きテクとは？】

生きテクとは、自殺サイトなどの死ぬ技術が氾濫するなかで、まったく逆の「**生きるための技術**」を集めたデータベースです。自殺を実行してしまった人がいる一方、「あるきっかけ」によって悩みや苦しみを乗り越え、生き残った人たちも沢山存在します。その貴重な体験を持っている方々にインタビューを行い、生き残った「生（せい）」の体験をテクニックとしてカタログ化しています。

生きテクでは、自分に合った悩みや解決法を見つけやすいように「**恋愛**」「**過労**」「**病気**」「**いじめ**」「**死別**」「**暴力**」「**借金**」「**その他**」の8項目に分類しています。もしも、共感できる、生きようと思えた生きテクがあったなら、「生きてみる」ボタンを押して、あなたの気持ちを書いてみてください。生きテクを提供した人にも、自分自身にも、より生きるための活力を与えてくれると考えています。

#### 【生きテクの一例】

**交通事故で顔面半分を損傷。**  
**あまりの変貌に友人も離れて行く中、ある本との出会いで立ち直った。**

専門学生だった18才の頃、交通事故に遭った。意識が戻ったときには、すでに救急車の中。助手席の後部に乗っていた自分は、顔半分を複雑骨折。眼球を支えられないほどの重傷だった。同乗していた友人達は、運転手が足を骨折。他の2人も唇やおでこを切るだけの軽傷で済んでいた。

◀ どんなふうに苦しかったか？ ▶

顔の傷は、半分以上に膨れ上がり、見舞いに来てくれたクラスメートの中には、一目みて走り去ってしまう子も。2度目の見舞いに来てくれるクラスメートは、ほぼいなかった。退院してから2回目の手術を受けるまで、1年間必要だったため、普通に学校へ行くのも辛い日々が続いた。「俺の顔、変じゃない？」としつこく聞くのが当時の口癖で、どんなことにもマイナスのイメージしか持てなかった。

◀ これで助かったという方法は？ ▶

ビートたけしが、交通事故後に出版した「**顔面麻痺**」という本が、自分を変えるきっかけに。「俺も辛いけど、顔が変わってもメディアに露出しなければならないビートたけしのほうが、もっと辛いはずだ！」そんな考え方がマイナス思考だった自分の気持ちを変えるきっかけになった。また入院中、両親以外に、唯一、毎日お見舞いに来てくれたクラスメートの女の子がいて、顔の傷のことを気にせずに関心してくれるように。とても、心の支えになってくれた。

◀ 苦境を乗り越えた今 ▶

卒業後、念願のアパレル会社に就職し、一生懸命に働いている。顔も、手術のおかげでだんだんと戻ってきた。事故後を支えてくれた女性とは、その後結婚し、子供にも1人恵まれた。妻に対しては「ありがとう」という気持ちでいっぱい！一生、支えて生きていきたいと思っている。

## 【他にもこんな体験談があります】

#震災で**億単位の借金** #下請けの会社経営で150年の返済期間 #株の儲け話で**36億円の借金** #やくざに監禁・身柄の拘束 #住むところがなくなりホームレスに #胃を3/4摘出 #胆嚢を全摘出 #バブル崩壊で3000億円の借金 #結婚した夫に**1800万の借金** #事業に失敗して5000万の借金 #**毎月300万円の赤字** #愛妻がエコノミークラス症候群で他界 #サラ金8ヶ所から借金 #**毎月20万の返済** #1日中取り立ての電話 #覚せい剤による幻覚・幻聴 #夫が心筋梗塞に #**1日20時間労働** #極度の過労による鬱状態 #電車で飛び込みたい衝動 #睡眠時間が1-2時間の生活 #練炭による自殺未遂 #**2500万の借金と育児**で疲弊 #先の見えない借金地獄 #自律神経失調症 #**母を手につけて服役** #更年期障害と鬱を抱えた母との生活 #生活保護 #精神病院に入院 #**脳細胞の壊死** #ネガティブな幻聴 #**眼球を支えられないほどの複雑骨折** #摂食障害とウツの併発 #**重度の拒食症で体重28kg**に #強い劣等感 #**血管が詰まる不治の病** #拒食症と過食嘔吐 #白血病の診断と2歳の娘 #くも膜下出血で夫が急逝 #不安神経症で電車に乗れなくなり... #家庭崩壊 #乳ガンの宣告 #12年の鬱病 #ひどい抑うつ状態 #**逃げ場のない陰湿ないじめ** #一斉に無視 #ストレス発散の的に #仕事のストレスから**不整脈**に #突発的な呼吸困難 #**17歳でレイプされ墮胎** #同居人の突然の自殺 #**母の自殺** #父のアルコール依存 #**脳出血**で父が急逝 #突然、母が肝硬変。2週間で急逝 #3度の離婚 #パニック障害、不眠症、うつ病、自傷・自殺願望 #DV（肉体的暴力・言葉の暴力） #毎月11万円以上の返済と暴力 #**人を殺すか、自分が死ぬか** #交際相手の自殺 etc...

→ みんな、どうやって立ち直ったのか？ 続きは生きテク (ikiteku.net) で。

※2024年10月現在、○件の生きテク（体験談）が掲載されています。

## 【生きテクに寄せられた反応】

「私より過酷な環境の人が生きてるんだな」

「これを読んだらわたしなんてまだまだ頑張れると思いました」

「他人事には思えなかったので泣いてしまいました」

「生きてください。この記事を書いてくれてありがとう」

「200万くらいの借金で泣きごとを言っていられないと思いました」

「私も今日、レイプされた。でも、死にたくないって思えた」

「私の彼はもう自殺してしまったけれど。生きている時にこの記事に出会っていればなあ」

「いつか時が癒してくれる、そう思って生きてみようかな」

## 【他にもこんなエピソード】

私の主人も13年前に亡くなりました。結婚して1ヶ月半の出来事でした。おなかの中には娘がいました。結婚。葬式。出産。一年で三つのことを乗り越えてきました。私もいま娘に支えてもらいながら生かされています。この記事を読んで同じように子供にエールをもらいながら生きている人が居ると思ったらファイトがわいてきました。無理はせずに生きましょね。

## 【実績】

- ▼ 生きテクを見て自殺をやめた人 → 27,521人（2024年10月現在）
- ▼ 人間力大賞 厚生労働大臣奨励賞を受賞（日本青年会議所主催）
- ▼ PHP研究所より『生きテク』の出版
- ▼ 東京都補助金「令和5年度新型コロナウイルス感染症に対応した自殺防止対策事業」採択

## 【ご支援・ご協力をお願い】

NPO 法人生きテクは活動資金が不足しています。現在は約 20 名ほどの有志（主に、身近な人を自死で亡くした経験のあるボランティアスタッフ）を中心に運営していますが、さらなる発信力強化のために皆様の寄付が必要です。

たとえば、Google 検索の「死にたい」に広告を出すには、1 クリックにつき 28 円が必要です。もし、30,000 円のご寄付があれば、1,000 人に生きテクの情報を届けることができ、少なくとも 100 人の「生きてみる」という気力につながります（昨年度運用実績）。

いまだなお、年間 2 万 1,837 人が自殺で命を落としています（令和 5 年度 厚労省・警察庁統計）。生きづらさを抱えるすべての人のため、救える命のために。皆様のご支援・ご協力をお願いいたします。

### ◀ これまでの活動実績 ▶

- 自殺予防の講演会の実施
- 勉強会の定期開催
- ウェブサイトのリニューアル
- 各種チラシ・販促物の作成

### ◀ 寄付金の使途 ▶

- 広報活動の強化
- 相談窓口の設置
- 勉強会の継続的な開催
- 新規インタビュー・記事の追加

### ◀ 活動の未来 ▶

- 行政や支援機関への接続
- 支援団体や専門家との協力体制
- 生きづらさへの網羅的なアプローチ

## [\(寄付ページの QR コード\)](#)

※ いただいた寄付は、広告費やチラシの印刷費などに大切にに使わせていただきます。

※ 電子書籍「生きテク」を進呈いたします。（← これも入れられたらいいのですが）

## 【団体情報】

NPO 法人 生きテク（法人番号 2011005010114）

〒150-0043

東京都渋谷区道玄坂 1 丁目 10 番 8 号渋谷道玄坂東急ビル 2F-C

TEL :

FAX :

MAIL : [nori38877@gmail.com](mailto:nori38877@gmail.com)

## 【代表略歴】

オキタリュウイチ

1976 年、徳島県生まれ。早稲田大学人間科学部中退。2007 年 9 月、「生きテクサイト」を立ち上げ、自殺者激減の実績を出すべく、啓発活動を実施。その功績が認められ、2008 年に社団法人 日本青年会議所・NPO 法人 人間力開発協会が主催する青年版国民栄誉賞“人間力大賞”受賞、“厚生労働大臣奨励賞”受賞。慶應義塾大学、駒澤大学などで「生きテクの社会的課題解決アプローチ」をテーマに特別講義をおこない反響を呼ぶ。2019 年には脳出血で生死の淵を彷徨い、半身不随の重度の後遺症を負う。身体障害者手帳 1 級。2023 年 NPO 法人生きテクを設立。現在に至る。

また生きて会いましょう。（手書き風文字）

## 【リンク】

○ [生きテク QR コード \(\\*\)](#)

○ [NPO 生きテク QR コード \(\\*\)](#)

○ 書籍（画像）

※ 生きテクは、無料でアクセス & 利用することができます。