

若者の生きづらさの正体とは？

自殺を考えた50名への取材体験をもとに

「生きテク・フォーラム 2025」が開催決定



NPO法人 生きテク（東京都渋谷区、代表理事オキタリュウイチ）は、3月20日（木・祝日）渋谷キューズにて「生きテク・フォーラム 2025」を開催いたします。

《 生きテクとは？ 》

生きテクとは、生きるためのテクニックを集めたデータベースです。自殺を完了してしまった人がいる一方、あることをきっかけに悩みや苦しみを乗り越え、生き残った人たちも存在します。

そんな貴重な体験を持っている方々にインタビューを行い、生き延びた経験と回復までのプロセスを「生きるためのテクニック = 生きテク」として公開しています。



- ※ 2025年3月6日現在、公開中の生きテクは145記事です。
- ※ 生きテクを読んで「生きてみる」を選んだ人は、**累計2万8,047人**にのぼります。
- ※ 2024年度は、新たに50人にインタビューを行いました。

< 報道関係の方からのお問い合わせ先 >

NPO法人 生きテク 担当：都築則彦 MAIL：ikiteku.npo@gmail.com（いきてくどっとえぬぴーおー@gmail.com）

《 生きテク・フォーラムとは？ 》

2023年11月から定期的に開催。毎回、さまざまな分野の専門家の方々を招いて、生きづらさやその解決について考えるイベントです。画像は今年の勉強会の様子。今年は「自殺対策強化月間」に合わせて規模を拡大して開催します（@ 渋谷キューズ 定員 80名）。



《 進行の流れ（2時間） 》

1. 生きテクの紹介 / 活動実績
2. 登壇者紹介
3. クロス・トーク
4. 質疑応答

《 クロストークのテーマ 》

- 「子どもの自殺について（※1）」
- 「パパゲーノ効果と生きテク（※2）」
- 「感情が可視化できるデバイスとコミュニケーションの未来」
- 「もっと人に頼れるようになるために」
- 「登壇者が選ぶ生きテク（重要論点と可能性）」
- 「質疑応答（自由）」

※1 2024年の「児童・生徒の自殺」は527人（暫定値）で過去最多となりました。

※2 パパゲーノ効果とは、自殺を踏みとどまった人の体験や物語を伝えることで、自殺の抑止に効果があるという学説のことです。

< 報道関係の方からのお問い合わせ先 >

NPO 法人 生きテク 担当：都築則彦 MAIL：ikiteku.npo@gmail.com（いきてくどっとえぬぴーおー@gmail.com）

《 登壇者プロフィール 》

(1) オキタリュウイチ (NPO 法人 生きテク代表理事)

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」を立ち上げ、自殺者の激減を目指し、啓発活動を開始。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”、“厚生労働大臣奨励賞”を受賞。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評判を呼ぶ。



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。2024年 東久邇宮文化褒賞を受勲。現在に至る。

(2) 白石愛美 (株式会社 Amplify Asia 代表取締役)

WPPグループにて、リサーチャーとして主にマーケティングおよびPR関連プロジェクトに従事。その後、人事コンサルティング会社、電通アイソバーの広報を経て、ダイバーシティを起点に企業のマーケティングをサポートする株式会社 Amplify Asia を立ち上げる。2024年10月より、YUIDEAの社外CMOに就任。



(3) 山本愛優美 (株式会社 e-lamp. 代表取締役)

2001年北海道生まれ。中学3年から4つの学生団体の立ち上げ・代表を経て、高校2年生の時に開業。エンターテインメント・教育領域で複数の事業プロデュースを行い、2020年4月より数理心理学・感性工学的に「ときめき」の研究を開始する。現在は心拍に合わせて光るデバイス『e-lamp.』を開発する。



《 イベント概要 》

▼ 開催日：2025年3月20日(木・祝日) 18時00分～20時00分 (会場は17時から予約しております)

▼ 会場：SHIBUYA QWS (渋谷キューズ)

〒150-0002 東京都渋谷区渋谷2丁目24-12 スクランプルスクエア 15F

▼ 参加費：無料 ▼ 定員：50名 (定員に達し次第締め切ります)

※ 本イベントは「令和6年度東京都地域自殺対策強化補助事業」として実施いたします。

< 報道関係の方からのお問い合わせ先 >

NPO 法人 生きテク 担当：都築則彦 MAIL：ikiteku.npo@gmail.com (いきてくどっとえぬぴーおー@gmail.com)

◀ 団体概要 ▶

団体名：NPO 法人 生きテク

設立日：2023年5月25日

代表理事：オキタリュウイチ

所在地：〒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

生きテク：<https://www.ikiteku.net/>（「生きテク」で検索）

NPO 生きテク：<https://npo-ikiteku.net/>

NPO法人 **生きテク**

生きテクとは 活動紹介 団体概要 取材について 表彰制度 応援する 🔍

Yahoo! ニュースに掲載されました /

第2回 生きテクフォーラム開催報告

第1回 生きテクフォーラム開催報告

生きテクフォーラム“ファイナル”開催報告

第4回 生きテクフォーラム開催報告

第3回 生きテクフォーラム開催報告

Yahoo! ニュースに掲載されました

徳島県の孤独・孤立対策のポスター

28,000人を突破しました

Posi

<報道関係の方からのお問い合わせ先>

NPO 法人 生きテク 担当：都築則彦 MAIL：ikiteku.npo@gmail.com（いきてくどっとえぬぴーおー@gmail.com）