

「生きテク」 フォーラム 2025

人の悩みは、どのように解決していいのか

～令和版「生きテク」インタビュー50名の経験から見えたこと～

2025 **3.20** 日 18:00スタート

SHIBUYA SCRAMBLE SQUARE 15階
(15階・QWS CROSSPARK)



navanii
ディレクター 堀祐大朗



NPO法人生きテク
理事長 オキタリユウイチ



株式会社e-lamp.
代表取締役 山本愛優美



株式会社Amplify Asia
代表取締役 白石優美

18:00 オープニングセッション

18:10 オキタリュウイチの講演

18:30 トークセッション

白石愛美（株式会社Amplify Asia 代表取締役）

山本愛優美（株式会社e-lamp. 代表取締役）

堀祐大朗（任意団体nayamii 代表/ 東京大学教養学部4年）

19:40 質疑応答

20:00 懇親会

1. オープニングセッション

生きテクとは

生きテクとは、「生きるための技術」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、「あるきっかけ」で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。

そんな貴重な経験を持っている方々にインタビューを行い、**生き延びた体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2008年から公開しています。

1. オープニングセッション

2023年度の取り組み：Webサイトの改修・スマートフォンへの対応（東京都補助事業）

【Before】



【After】



1. オープニングセッション

2023年度の取り組み：生きテクフォーラムの開催（東京都補助事業）

▼テーマ

第1回：アフターコロナの自殺の傾向と生きるテクニック

第2回：障がい乗り越えて、生きるとは

第3回：社会テーマをブランディングする

第4回：アフターコロナの自殺の傾向と生きるテクニック応用編

第5回：社会起業と生きテク

▼コロナ禍の日本の自殺の傾向

- ・日本の自殺率は諸外国に比べ、経済問題との関係が強いことが知られている
- ・男性の自殺者数は依然として女性よりもはるかに多いが、2020年は、女性の自殺率上昇が顕著
- ・かつての経済危機時には男性の自殺が急増していたが、2020年は男女の状況が逆転しているのが特徴
- ・宿泊業・飲食サービス業における女性就業率の高さと女性の非正規雇用率の高さが経済問題の影響をより強く受け、自殺リスクを高めた可能性が考えられる

▼重要なキーワード

- ・自殺予防因子＝生きテク
- ・絶望希望翻訳力



1. オープニングセッション

2024年度の取り組み：「令和版生きテク」の取材・記事公開（東京都補助事業）

※インタビュー対象者の悩みは、オーバードーズ、トランスジェンダー、家庭内暴力、借金など多岐に渡るが、発見された「生きテク」はコミュニケーション系が多かった印象（検証の余地あり）

生きテク

借金 過労 病気 いじめ 死別 暴力 恋愛 その他

ある夜、池のほとりで死のうと考えていたら、警察官がやってきて

生きテク提供者
氏名：青葉（仮）
性別：女性
職業：大学院生
提供日：2024-11-08

私は高校2年生の時、演劇部に所属していました。演劇は私にとって自分を表現する大切な手段で、舞台上に立つことが何よりも楽しかったのです。しかし、ある時から、部内の雰囲気が変わっていきました。きっかけは、私が主役を務めた公演での評価が高く、注目を浴びたことでした。すると、同級生たちが「お前ばかり目立つ」「自分勝手だ」と陰口を叩き始めました。

生きテク

借金 過労 病気 いじめ 死別 暴力 恋愛 その他

トランスジェンダーの私の心に溜まった小さな傷。酔った勢いで占い師に相談したところ...

生きテク提供者
氏名：とりごはんおいしい
性別：女性
職業：レストラン店員
提供日：2024-12-28

私は幼い頃から、自分が他の人と何か違うと感じていました。周りの人が普通に過ごしている日常の中で、私は「自分の居場所はどこなのだろう」と考えることが増えていきました。私はトランスジェンダーですが、特定の性別に強く引かれるわけではなく、異性とも同性とも付き合うことができました。そのため、恋愛に関しては

生きテク

借金 過労 病気 いじめ 死別 暴力 恋愛 その他

コロナをきっかけにアルコール依存症に。家族も会社も失った私が意識の底で見つけた答え

生きテク提供者
氏名：アルコールで全てを失いかけた男
性別：男性
職業：建築業
提供日：2025-03-04

40代後半の頃、私は建築業を営んでいました。家を建てる際に工事関係者が立体的に動けるように周りを鉄のパイプのようなもので覆う足場というものを組み立てる業者でした。足場業は危険性も伴いますが、収入もかなり高く、安定した暮らしを送ることができる

生きテク

借金 過労 病気 いじめ 死別 暴力 恋愛 その他

一生を誓い合った女友達と飛び降り自殺を決行した結果、私だけが生き残ってしまい

生きテク提供者
氏名：李も桃も桃のうち
性別：女性
職業：ネイリスト
提供日：2024-12-03

私の人生には、常に孤独と絶望がつきまどっていました。幼い頃、父が家庭内で暴力を振るい、それが原因で母と離婚しました。父の親族からも疎遠になり、家族と呼べるのは母だけでした。それでも母は私を一生懸命育ててくれましたが、唯一の家族である母が19歳の時にガンで

生きテク

借金 過労 病気 いじめ 死別 暴力 恋愛 その他

オーバードーズの私が、隔離施設に入れられて...

生きテク提供者
氏名：て
性別：女性
職業：雑貨屋店員
提供日：2024-12-22

私の人生は、幼い頃に両親が離婚したことから、孤独と反発心で形作られていきました。母は私を大切に育ててくれましたが、その愛情は過保護という形で現れ、私の行動を常に監視し、制限しました。その窮屈さに耐えられず、

1. オープニングセッション

2024年度の取り組み：Google広告の運用開始（2024年12月17日～）

※生きテクでは NPO 向けの Google 広告（Google Ad Grants）を利用しています

▼ 「生きてみる」 ボタンの数

○ 12月 ... 19件

○ 01月 ... 156件

○ 02月 ... 192件

○ 03月 ... 150件（19日現在）

合計 517件（運用日数：89日）

▼ 広告の表示回数：62,800 回（≒ 生きづらさを抱えた人の数のごく一部）

▼ 広告のクリック数：4,002 回（CTR：6.37%） / 広告費 7,166 ドル

▼ 「生きてみる」 をクリック：517 回（ユーザー数：346 人 / 1 人平均 1.5 件）

1. オープニングセッション

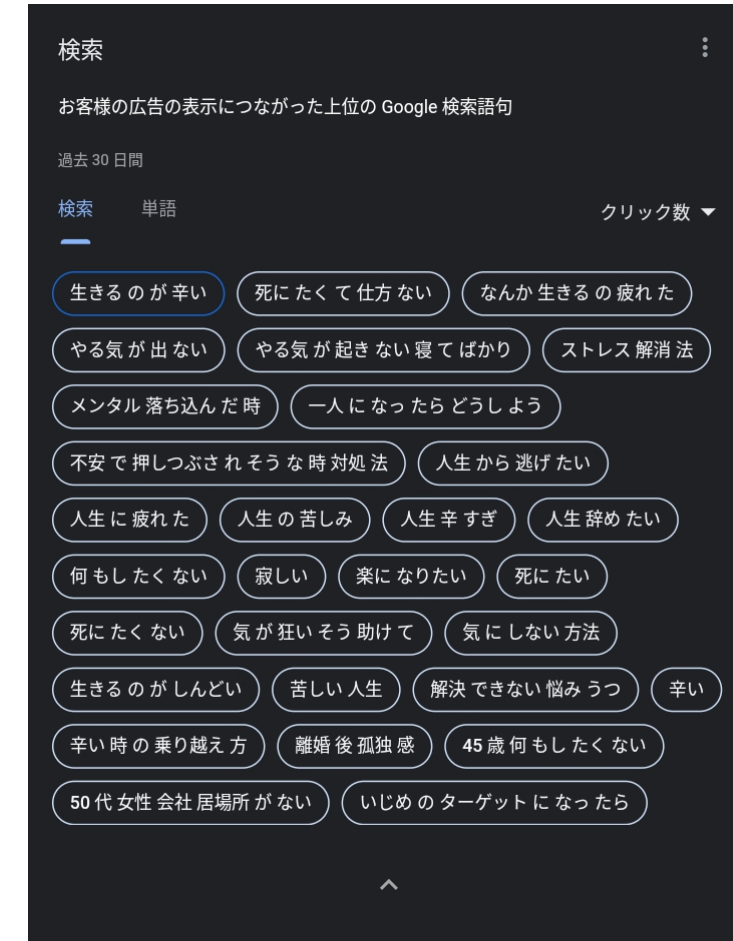
2024年度の取り組み：Google広告の運用開始（2024年12月17日～）

▼検索キーワード

- 「死にたい」 / 1,751 回表示 / 75click (4.29%)
- 「生きるのが辛い」 / 502 回表示 / 34click (6.77%)
- 「人生 どん底」 / 191 回表示 / 20click (10.47%)
- 「定年後の生き方」 / 41 回表示 / 12click (29.27%)
- 「定年退職後の過ごし方 男性」 / 87 回表示 / 10click (11.49%)
- 「人生 うまくいかない」 / 94 回表示 / 8click (8.51%)
- 「生きる意味がわからなくなった」 / 54 回表示 / 7click (12.96%)
- 「生きる気力がわからない」 / 57 回表示 / 5click (8.77%)
- 「楽になりたい」 / 70 回表示 / 5click (7.14%)

▼よく読まれている記事

- 「独身の私が自由を求めて早期退職。想像を遥かに超える孤独に直面し、取った行動は…」
- 「一生を誓い合った女友達と飛び降り自殺を決行した結果、私だけが生き残ってしまい」
- 「オーバードーズの私が、隔離施設に入れられて…」
- 「会社倒産、自己破産、離婚、自分の苦しみを「手放すこと」で解放された」
- 「かけがえのない母を手にかけて服役。何度も死を考えた私を助けてくれたのは人との繋がりだった」



1. オープニングセッション

2024年度の取り組み：キーワード「パパゲーノ効果」

つらい問題を抱えて死にたいと考えている人が、
自殺を踏みとどまったエピソードなどに触れることで、
自殺死亡率が低下するという学説（出典：厚生労働省HP）

cf) ウェルテル効果：自殺報道によって模倣自殺などが増え、自殺死亡率が上昇する
→2000年にはWHO（世界保健機関）が「遺体や遺書の写真は掲載しない」
「詳細な自殺方法や単純化した原因を報道しない」など、
メディアに対する自殺報道に関するガイドラインを発表



パパゲーノ効果の学説から、生きテクを社会インフラとして制度化していけないか？

18:00 オープニングセッション

18:10 オキタリュウイチ（NPO法人 生きテク 理事長）の講演

18:30 トークセッション

白石愛美（株式会社Amplify Asia 代表取締役）

山本愛優美（株式会社e-lamp. 代表取締役）

堀祐大朗（任意団体nayamii 代表/ 東京大学教養学部4年）

19:40 質疑応答

20:00 懇親会

3. トークセッション

人の悩みは、どのように解決していけるのか？



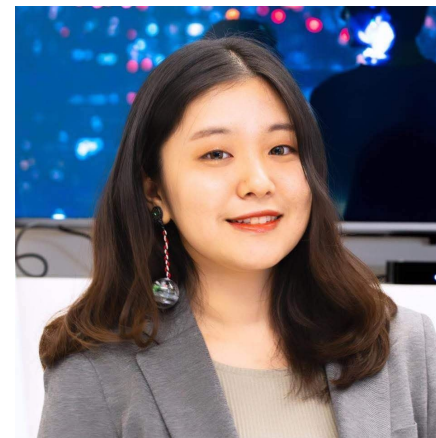
生きテクWEBサイト



オキタ リュウイチ
Ryuichi Okita



白石 愛美 様
Emi Shiraishi



山本 愛優美 様
Ayumi Yamamoto



堀 祐大朗 様
Yutaro Hori

3. トークセッション

白石 愛美 様 Emi Shiraishi

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、

DE&Iを起点に企業コミュニケーションをサポートする株式会社Amplify Asiaを立ち上げる。

2023年間いとアイディアが会うプラットフォーム「Q&I」を、澤田智洋氏と共同で立ち上げ。

2024年10月株式会社YUIDEA 社外CMO就任。



3. トークセッション

山本 愛優美 様 Ayumi Yamamoto

株式会社e-lamp. 代表取締役

2001年生まれ。北海道帯広市出身。高校2年次に開業。

慶應義塾大学環境情報学部卒業(在学中の2020年にe-lamp.着想)、

2023年春より同大学院メディアデザイン研究科修士課程在籍。

数理心理学・感性工学的に「ときめき」の研究を開始。大学院ではHCI領域の

Social Biofeedback研究に従事。2022年度未踏アドバンスト採択。

STEAM人材として多数メディア出演。



3. トークセッション

堀 祐大朗 様 Yutaro Hori

任意団体nayamii 代表 / 東京大学教養学部4年

東京大学教養学部4年。2022年に任意団体nayamiiを立ち上げる。

心のつながりを感じられる人がいる安らぎある社会の実現をビジョンに掲げ、

悩みを話したい相手に不安なく話すサポート方法を模索している。

「長期的な安らぎをどのように得ることができるか」をテーマに、

nayamiiでの活動、大学での研究、課外活動を行っている。



3. トークセッション

人の悩みは、どのように解決していけるのか？



生きテクWEBサイト



オキタ リュウイチ
Ryuichi Okita



白石 愛美 様
Emi Shiraishi



山本 愛優美 様
Ayumi Yamamoto



堀 祐大朗 様
Yutaro Hori

4. 質疑応答

生きテク・フォーラム2025

人の悩みは、どのように解決していけるのか

～令和版「生きテク」インタビュー50名の経験から見えたこと～