

日本では26分に1人、
自殺により命を落としています。

アイキャッチ
など

新しい自殺対策「生きテク」とは？
生きるための技術を集め、社会に届けるNPO。

インターネット上に「死ぬための情報」が氾濫する昨今。私たちはその全く逆である「生きるための技術」を集めたデータベースを公開しています。悩みや苦しみの淵から、「あるきっかけ」で思いとどまり、今日を生き抜いている人たちがいます。生きテクは、その貴重な体験を持つ方々にインタビューを行い、どん底から生き残るためのテクニックを「生きテク」として社会に発信し続けています。

生きテクとは？

〇29,100人以上の自殺防止に貢献
当サイトを訪れ、苦しみを乗り越えた他者の体験談に触れたことで、「もう一度生きてみよう」と思いとどまってくれた方々の数です。

〇450人以上の当事者ヘインタビュ
どん底の状況から、どのようにして生き残ることができたのか。一人ひとり丁寧にインタビューを行い、リアルな体験談として無償で公開しています。

〇セーフティネットを社会に広げる活動
ウェブサイトでの情報発信にとどまらず、全国での講演活動や専門機関との連携など、今の時代に合った新しい自殺対策の形を伝える、啓発活動にも力を入れています。

▼ 生きテクはこちら
<https://www.ikiteku.net/>

QR

▼ 生きテクを読んで自殺をやめた人の声
「ありがとう。自分だけじゃないと、ほっとしました」
「心にストンと入って来ました」
『あ、まだやれる事に手だしてない…』
『そうだ、相談に行ってみよう』と素直に思う事ができました」
「私より苦しい人が頑張って乗り越えられているのを見て、私も頑張ろうと思いました」
「こんなに大変な経験をされても、今元気にされていることに勇気もてました。時間が解決してくれることを信じて、私も一歩ずつ前に進んでいければと思えるようになりました」

▼ 代表メッセージ

けっこう、死にたくなる時ってあるでしょ。
毎年2万人も自殺してるって。確かに、生きづらい時にどうやっていいか、誰にも相談できないし、わからなくなる。でも、解決した人や事例っていっぱいあるんだそうです。それを少しずつ集めています。こうやって自殺を乗り越えた！という珠玉の技。それを、我々は「生きテク」と名づけました。生きテクは、進化し続けています。

▼ 表彰実績 / 採択実績

- ・ 東久邇宮文化褒賞叙勲
- ・ 青年版国民栄誉賞 人間力大賞 厚生労働大臣奨励賞受賞
- ・ 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
- ・ 令和6年度東京都地域自殺対策強化補助事業
- ・ 令和7年度東京都地域自殺対策強化補助事業

この活動を続けるために、皆様のご支援を必要としています。参加方法は裏面へ →

活動サポーター募集

私たちにできることは、まだ山ほどある。

生きテクの活動は、特別な誰かだけのものではありません。
あなたのペースで、誰かの「明日」を一緒に支えませんか？

▼ 会員種別

個人サポーター
月会費 100円

気軽に活動を応援したい方へ

活動に共感した方
無理なく社会貢献したい方

QR

アンバサダー
月会費 800円

生きテクの想いを広める仲間
になってくださる方へ

肩書を持って活動したい方
社会貢献活動に参加したい方

特典

希望者には活動用「生きテク名
刺」を作成 ※印刷費別

法人サポーター
月会費 10,000円

企業・団体として活動を支援し
てくださる方々へ

特典
感謝状の贈呈
生きテク研修への参加

QR

▼ 皆さまからのご支援でできること

月額100円のご支援で
悩める10名に「生きテク」の記
事を届けるシステムを維持でき
ます。

月額800円のご支援で
約3名の自殺を未然に防ぐため
の、具体的なアプローチに繋が
ります。

月額10,000円のご支援で
将来的に900名以上を救う「新
たな体験談記事」を1本制作
(インタビュー・執筆)できま
す。

▼ ご寄付・ご支援の方法

◎ クレジットカード

QR

◎ 銀行振込

口座名義：NPO法人生きテク
銀行名：PayPay銀行
金融機関コード：0033
店番：005
店名：ビジネス営業部
預金種目：普通
口座番号：7293972

◎ ゆうちょ銀行（郵便局）

備え付けの青い郵便振替用紙に下記の情報を
ご記入ください。
【口座番号】000000-0-0000000
【加入者名】NPO法人生きテク
【金額欄】ご希望の寄付金額をご記入ください
【通信欄】「寄付」とご記入ください
【ご依頼人】あなたのお名前、ご住所、お電話番号
をご記入ください

【運営】東京都認証 特定非営利活動法人（NPO法人）生きテク

【住所】〒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