

死ぬ技術はもういらない！

# 生きテク

FREE MAG  
03  
2026年版

けっこう、死にたくなるときってあるでしょ。毎年（2万人以上）も自殺してるって。確かに、生きづらいときにどうやったらいいか、誰にも相談できないし、わからなくなる。x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。

辛い状態を乗り越えた人の経験談が、いま生き辛さを抱える人の生きる力になることが、科学的に証明されつつあります。それを「パペーノ効果」と言います。

2010年にオーストリアのウィーン医科大学のトーマス・ニーダークローテンターラーらが発表し、希望ある報道が自殺抑止につながると示しました。

「生きテク」って解決方法が8分類に分かれるんです！

読んで納得、試して実感。そんな「生きテク」集めてます&発表してます！

◎ 働く系

意味仕事を変えたことで問題が解決した。

例 苦手な営業に配属され、「人間のクズ」扱いされ死のうと思ったが、あるきっかけで料理人になり、今は楽しく生きている。

◎ 場所系

【意味】今いる場所を変えることで、悩み・問題が解消された。

【例】日本ではイジメられていたのに、アメリカに引っ越したらみんなが受け入れてくれて明るい気持ちになった。

◎ 時間系

【意味】ある程度の時間を経ることで、痛みが和らぐ。

【例】失恋して、存在を否定された感があり死のうと思ったが、2年を過ぎたら、フツと気持ち軽くなり前向きになれた。新しい恋が生まれた。

◎ アカデミック系

【意味】学術に没頭して生きる喜びを感じた。

【例】生きる目的を見失っていたが、方程式の美しさにハマリ、解くまで死ねなくなった。

◎ 文芸系

【意味】一冊の本やフレーズ、詩や言葉に出会って死ぬのをやめた。

【例】18才の特攻隊の遺書「散らん」を読んで死ぬ気がなくなった。

◎ 法律・制度系

【意味】弱者を守る制度や法律の存在を知ること、悩みを取り除けることが分かり、死ぬ必要がなくなった。

【例】借金が返せずに死のうと思ったが、過払い請求をすることで、400万円返金されることになり、問題そのものが消滅した。

◎ コミュニケーション・出会い系

【意味】人との出会いによって死ぬ気がなくなった。

【例】高校でイジメられて死のうと思ったが、年配いた会社経営者に「僕と代わって欲しい。僕は16歳の君になりたい」と言われ、自分の存在を見つめ直すきっかけになった。

◎ 身体系

【意味】体を鍛えることで疲れたり痛みを感じる自分を見て、生きているという実感を得た。

【例】リстокット少年がボクシングを始めたら、毎日練習でへとへとで、リстокットして死ぬことを考える余裕がなくなった。

## 生きテクを知って自殺を踏みとどまった人数

29142人 (2026年3月現在)

まびたかたかより

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がもてました。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。

チャーシューより

両親からの心理的虐待で精神的に参っていました。暴力は受けていないものついに自殺まで考え始めてしまいましたですが、この記事を読み生きる希望を持てました。生きていて損はない。この言葉を信じて生きていきます。

えくより

私も似たような裏切りにあっていたので、とても共感しました。人を信じるって素晴らしい事なんです。私もまた人を信じてみようと思いました。

かいより

自分の苦しみと簡単に比較はできないが、まだ、少し我慢してみよう、と思った。

まいまいより

心にストンと入って来ました。「あ、まだやれる事に手だてない…」「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。

ゆさより

辛くて毎日死にたいと考えていましたがあなたのお話を読んで考えが変わりました。命の大切さを教えて頂いた気がします。お話ししてくれて本当にありがとうございます！

テンポより

希望を忘れていました。まだ自分にもできることがあるのではないかと思います。流産、産後の死別、長女の発達障害、離婚、実家との不和…全てないものにはならなくても、自分の道を進んでみようかと考えました。何か始める気になりました…苦しいけれど死ぬことは最後になります。

マイより

私は、中学校2年生なんですが、1年生の頃から不登校になってしまいました。2年間も、不登校になった自分に行ける高校なんて無いと思って、何度も何度も自殺しようとしてました。でも、今から頑張っていけば、何とかなれる様な気がします！生きる希望をくれて、ありがとうございます！

せーなり

学校でいじめられてから辛い。そして親には遠慮で学校から電話で知らされた。でも親には迷惑がられたから家にも居場所がない。毎日泣きながら生きる。でも死ぬのは怖い気持ちがまだ残ってる。死ぬ気で頑張ってる生きていくしかないと思う。

「自分探してインドに行った」という話を一度は聞いたことがあるかもしれませんが。

「自分が何をしたいのかわからない」「本当の自分がわからない」

そんな気持ちから遠くへ旅に出る話です。でも、飛行機に乗らなくても自分は見つかるとも思いません。

私たちが「好き」「嫌い」を感じる時、実は体が先に反応しています。胸がふわっと温かくなる。お腹がきゅっと縮む。

その感覚を、脳があとから「好き」「嫌い」と言葉にしているのです。

ところがストレスが長く続くと、脳は自分を守るためにこの感覚を少しずつ遮断していき

ます。すると、好きも嫌いもわからなくなり、「自分がわからない」と感じるようになります。

つまりそれは、知識の問題というより、体の感覚が遠くなっていく状態なのかもしれません。

だからこそ大切なのは、体の感覚を取り戻すことです。

例えば、呼吸に意識を向ける瞑想。

ゆっくり歩きながら足の裏の感覚を感じる散歩。

食事の味や香りを丁寧に味わうこと。

そんなふうにして体の感覚を観察する時間を少しずつ持つ。

遠くへ旅をしなくても、自分を見つめる手がかりは、すでに体の中にあるのかもしれません。

# 中学時代のいじめで自殺しよう思った。 けど高校に入ったら世界が180度変わっていった！

## 最も過酷だった時の話

中学1～2年生の頃、殴る・蹴るなどの暴力や無視、給食にゴミを入れられるなどの激しいいじめを受けていました。  
親に心配をかけたくなくて誰にも言えず、傷も隠していましたが、やがて発覚し半年間の登校拒否に。  
中学3年で転校したものの噂が広まり、新しい学校にはなかなか馴染めませんでした。

## 助かった方法は？

登校拒否中に見た盲導犬のドラマがきっかけで、盲導犬の訓練士になりたいと思いました。犬に関わる仕事を目指し、動物を学べる高校へ進学します。  
高校では地元を離れた新しい環境で友達ができ、自然や動物と触れ合う授業や部活動を通して次第に明るさを取り戻しました。生徒会長に立候補するなど、自分自身も前向きに変わっていきました。

## どんな風に苦しかったか

孤独で友達もおらず、毎日家で泣いて過ごす日々でした。死ねば楽になるのではないかと自殺を考えましたが、家族が悲しむと思い踏みとどまりました。  
唯一の友達も愛犬のポーカーでした。いじめられてつらくて泣いているときに、そばに寄ってきてなぐさめてくれたり支えてくれました。

## 苦境を乗り越えた今

現在は人の役に立つ仕事をしたいという思いから介護士として働いています。将来はケアマネジャーの資格を取り、高齢者の生活や福祉に貢献したいと考えています。  
つらい経験を経て、生きていれば良いことがあり、人とのつながりが幸せを生むと実感しています。

この記事を読んで自殺をやめた人

609人

自記事を読んで死ぬのをやめた人のコメント

わかなより

私は、学年全員に、はぶられています。こんなこと始めてで、学校いくの怖くて怖くてしょうがないです。死んだら楽になれるよねって、考えていてもう、しろうとを考えていました。でも、これを読んであと少し頑張ってみようって思いました

## 17歳の時にレイプされ墮胎した

### 最も過酷だった時の話

17歳のとき、見知らぬ男性にレイプされ妊娠しました。当時は妊娠の仕組みもよく理解しておらず、生理が来ないことで初めて気がつきました。子どもが好きで本当は産みたかったですが、年齢や状況から育てることは難しく、墮胎を選ばざるを得なかったです。

### 助かった方法は？

終始気丈にふるまってくれていた親友が唯一見せた涙に、心が痛みました。なんて馬鹿なことをしようとしていたんだろう、と。自分のことを大切に思ってくれている人がいる以上、まだ死ねないと思いました。そして、亡くなった子どものために一生懸命生きようと思うことにしました。

### どんな風に苦しかったか

失った子どものことを思うと涙が止まらなかった。命を軽く扱う同級生の言葉にも深く傷ついた。またPTSDなのかレイプの記憶が突然よみがえるフラッシュバックや男性への恐怖にも苦しみました。当時17歳の私の心が負った傷は大きすぎました。リストカットを試みましたが家族に見つかり失敗。最後に自宅から飛び降りようとベランダに足をかけたところで母親に見つかって断念しました。

### 苦境を乗り越えた今

今は毎日元気に過ごしています。事件から数年経って就職をしました。その時、うつを発症しましたが、17歳の時の当時の経験から二度と自殺はしようと思いませんでした。さらに、私の過去を理解してくれる大切なパートナーも見つかりました。墮胎した子どもの供養塔を建て、今も帰省する度に必ずお参りに行って、「お母さんは今こんなに元気にやってるよ」と話しかけています。少しでも天国に行かせてしまった子どもが寂しくないように。

### この記事を読んで自殺をやめた人

663人

#### 自記事を読んで死ぬのをやめた人のコメント

タカタカより

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。

「死ねばリセットできると思った」  
取材の中で何度も聞いた言葉です。  
でも、本当に必要だったのは、  
死ぬ方法ではなく、「生きなおす方法」だったのではないか。  
珠玉の生きテクを、Webで公開中

過労	暴力
借金	いじめ
病気	恋愛
死別	その他

### 書籍の出版

生きテクの活動のきっかけや思い  
そして、生きテク独自の  
8種類の問題解決法をもとに  
インタビュー記事を書籍化しました

## 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