

特定非営利活動法人 自殺対策支援センター ライフリンク

「生き心地のよい社会」の実現をめざして、「つながり」をキーワードにした自殺対策、「いのちへの支援」に取り組んでいます

SNS相談窓口 <https://yorisoi-chat.jp/>



生きづらびっと

誰にも相談できない悩みに
死にたい、消えたい… SNSで相談

S N S 相談支援

月 金 6:00～22:30
日 火 水 木 土 8:00～22:30
(受付は22:00まで)

※時期によって時間変更あり。
最新の時間はWEBをご確認ください

電話・メール相談窓口 <https://www.lifelink.or.jp/inochisos/>



#いのちSOS

0120-061-338

#いのちSOS

電話相談支援

毎日24時間 受付

相談支援

オンライン居場所



かくれてしまえばいいのです

オンラインの居場所支援

匿名・無料で24時間いつでも利用可能
<https://kakurega.lifelink.or.jp/>

「死にたい」気持ちを抱えながらも、安心・安全に過ごすことができる、これまでにないかたちの自殺対策(生きる支援)の一つです。

位置づけ・枠組み

かつては・・・

1) SNSによる相談

メリット: 子ども・若者にとって身近なツール、相談のハードルが低い

デメリット: 聴くだけ、出口戦略なし、自殺対策(生きることの包括的な支援)にならない

2) 電話による「よりそい型」相談
電話→面談→危機介入→緊急保護→居場所提供等

メリット: 聴くだけで終わらない、危機介入を含めた包括的な支援、全国的なネットワーク

デメリット: 子ども・若者にとってアクセスしづらい
(「よりそいホットライン」の相談者:20代以下は2割弱)

若者向けの「包括的な
生きる支援」の実現へ

現在は・・・

ライフリンクと全国の民間団体などが連携

細切れの支援でなく、入口から出口までの「包括的な生きる支援」へ

SNS相談

電話相談

実務支援

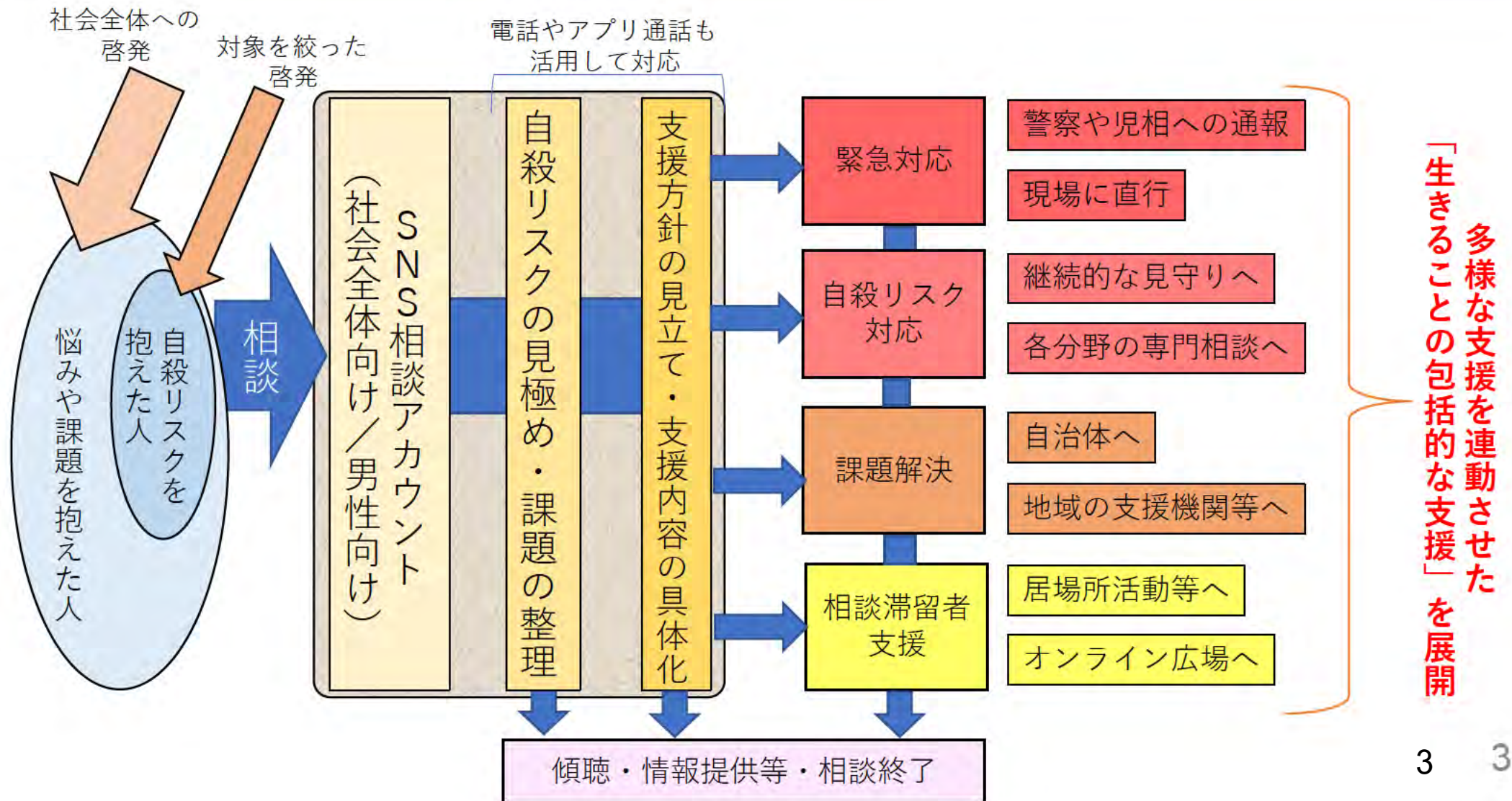
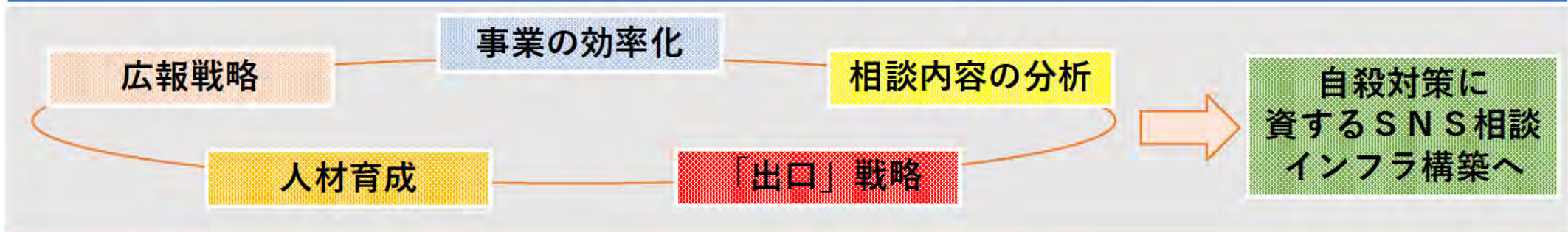
緊急保護

居場所提供

ポイント: 子ども・若者にとって身近なツールであるSNSを活用して、聴くだけでは終わらない自殺対策(包括的な生きる支援)を展開
警察や支援団体の全国的なネットワーク、弁護士や精神科医等の専門家との連携

課題: SNS相談が注目されているが、SNSはあくまでも入口。より強化すべきは、緊急保護や居場所の提供。地域等に居場所がない若者たちがSNSに漂っている。

相談支援の流れ



SNS相談

相談アクセス者数(月別ユニークユーザー数)



相談対応数と対応率(月別ユニークユーザー数)



電話相談

相談アクセス者数(月別ユニークユーザー数)



相談対応数と対応率(月別ユニークユーザー数)

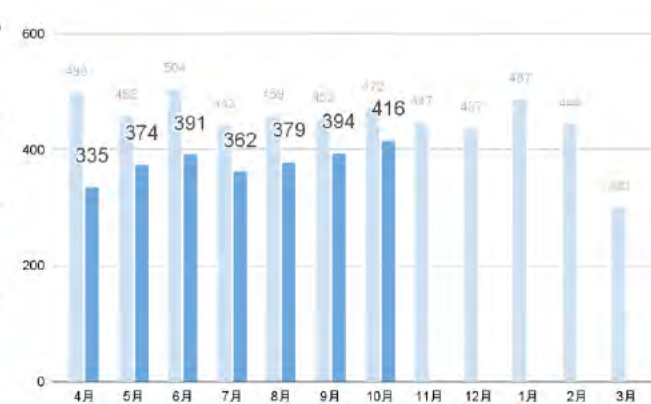


メール相談

相談アクセス者数

→メール相談は受け付けたメールすべてに返信を行っています。

相談対応数(月別ユニークユーザー数)



注)濃色のは2025年度の実績、薄色は2024年度の実績を示す。データは全てユニークユーザー数で算出。SNS相談の相談アクセス数は「事前入力フォーム」を送信した数。対応率は相談対応件数(月別ユニークユーザー数)/相談アクセス(月別ユニークユーザー数)で算出。メール相談の相談対応数は、メール相談表が作成された時刻より算出

注)SNS相談のアクセス者数は、サイトのユニークユーザー数であり、異なるプラットフォーム間(LINE、Facebook、Web)の重複アクセス者が含まれている可能性がある。

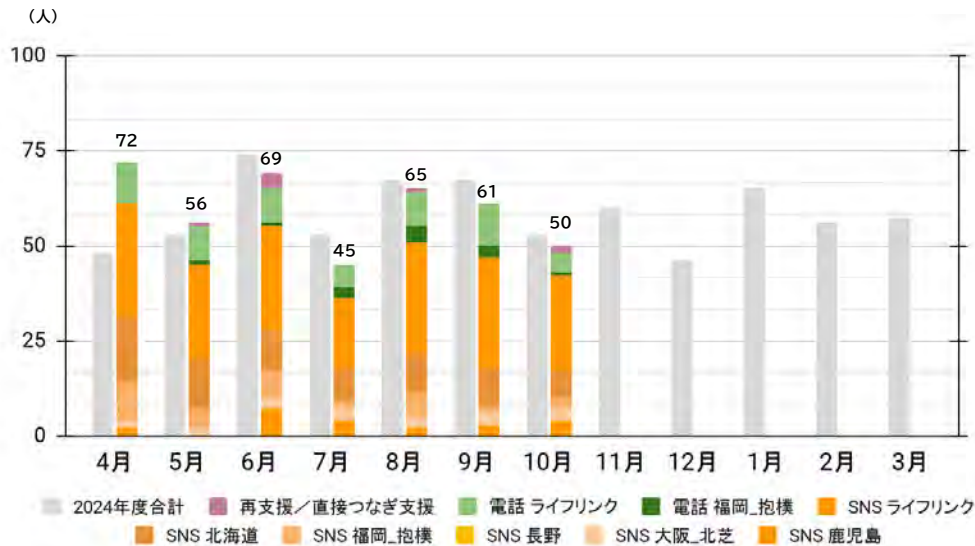
2025年10月相談対応実績(速報値)

▼SNS相談のアクセス者数は12,655人、相談対応数は3,968人だった。

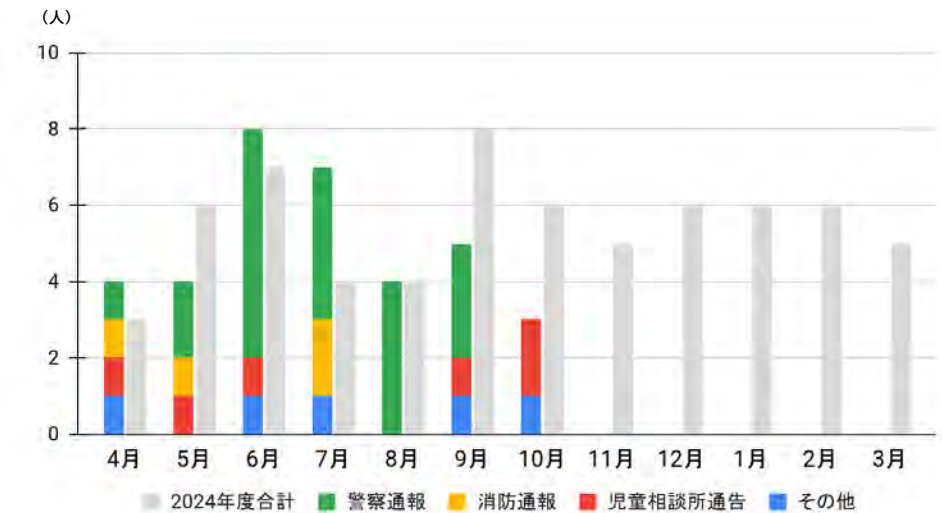
▼電話相談のアクセス者数は18,154人、相談対応数は2,945人だった。

▼メール相談の相談対応数は416人だった。

つなぎ支援実績(速報値)



緊急対応(通報/通告等) 件数(速報値)



2025年10月つなぎ支援・緊急対応(通報/通告等) 件数

▼つなぎ支援件数は、SNS相談から42人(前月比5人減)、電話相談から6人(前月比8人減)、直接支援が2人だった。

▼緊急対応については、警察および消防への通報件数は1人(SNS相談から1人)、児相通告が2人(SNS相談から)の計3人であった。

『かくれてしまえばいいのです』 概要資料

2025年版
12月更新



かくれて
しまえば
いいのです





1) 概要



『かくれてしまえばいいのです』は、生きるのがしんどいと感じているこども・若者のためのWeb空間です。匿名・無料で、24時間いつでも利用できます。

「死にたい」「消えたい」といった気持ちを抱えながら安心して過ごすことを通じて、逆説的ですが、「生きていていいのかも」と思ってもらうことをめざす、これまでにないかたちの自殺対策(生きる支援)でもあります。

2024年の自殺対策強化月間(3月1日)に公開し、2025年12月現在アクセス数は2000万回を超え、毎日3万回近いアクセスが続いています。



2) 創設の背景

パンク状態にある SNS相談窓口

※ 相談窓口にアクセス
してもつながらない

「相談すること」 への抵抗感

※「わかってもらえない」
「迷惑かけたくない」等

近年、こどもの自殺者数は増加傾向にあり、2024年に自殺で亡くなった小中高生が529人と過去最多となりました。

既存の自殺対策の枠組みではリーチできない人も多くいることがわかっており、その背景には左の要因による「相談につながれ(ら)ない」ことがあげられます。

そのため、従来の自殺対策とは異なるアプローチで、新たな受け皿をつくることが急務でした。そこでライフリンクが創設したのが、『かくれてしまえばいいのです』です。



3) 全体像



『かくれてしまえばいいのです』は、「死にたい」気持ちを抱えながら安心・安全に過ごせる空間です。『かくれが』の中には、9つの「部屋(コーナー)」が用意されています。

コンセプト策定や全体の世界観・コンテンツ制作には、『りんごかもしれない』などで知られる絵本作家のヨシタケシンスケさんに全面協力いただいています。「この世」でもなく、「あの世」でもなく、「その世」という選択肢であり、「しんどくなったら、かくれてみる」という、大人からこどもへの提案です。



4) リスク対策

利用者間でのコミュニケーションはなし

リスク対策として、利用者同士が直接やりとりすることはできない設計にしています。また、自身のアバターで設定できる「ネーム」にも、自殺誘因などの自殺リスクを高めかねない表現ががされないよう、入力制限を設けています。

投稿内容はすべて確認の上で公開

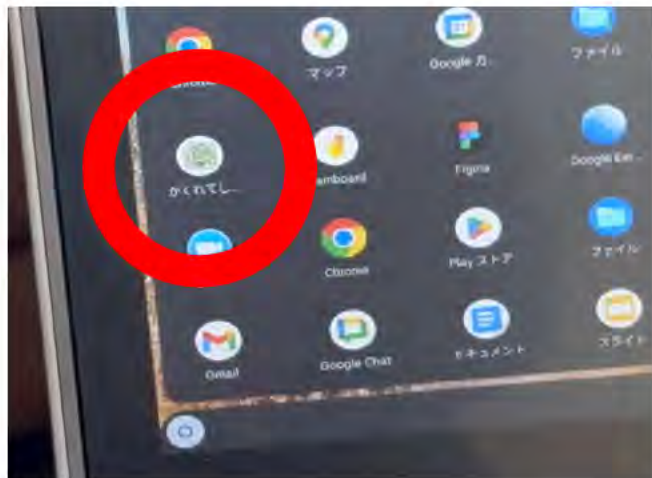
利用者が投稿できる掲示板への内容は、運営元のNPO法人ライフリンクが、すべての内容を確認して公開しています。死のほのめかしや誹謗中傷にあたる表現など、利用者に悪影響を及ぼしかないと判断される投稿は非公開としています。

「AIとおしゃべり」のリスク対策

「ロボとおしゃべり」で活用している生成AIはカスタマイズしており、回答精度を検証した上で実装しています。データの機械学習はさせず、やりとりので「自殺リスクが高い」と検知されたことにもは、相談窓口の利用（人への相談）が勧められます。



5) 学校現場での活用



宮崎県都城市内の
小中高生に貸与されて
いるタブレット端末画面

だれがいつ、しんどい気持ちや状態になるかは予測できません。必要になったとき、いつでもすぐアクセスできるようにするため、ライフリンクでは『かくれてしまえばいいのです』と「1人1台端末」との連携強化に力を入れています。

宮崎県都城市では、こどもが「しんどい」気持ちを抱えた際に利用できるオンラインの居場所の一つとして、『かくれてしまえばいいのです』を活用しています。

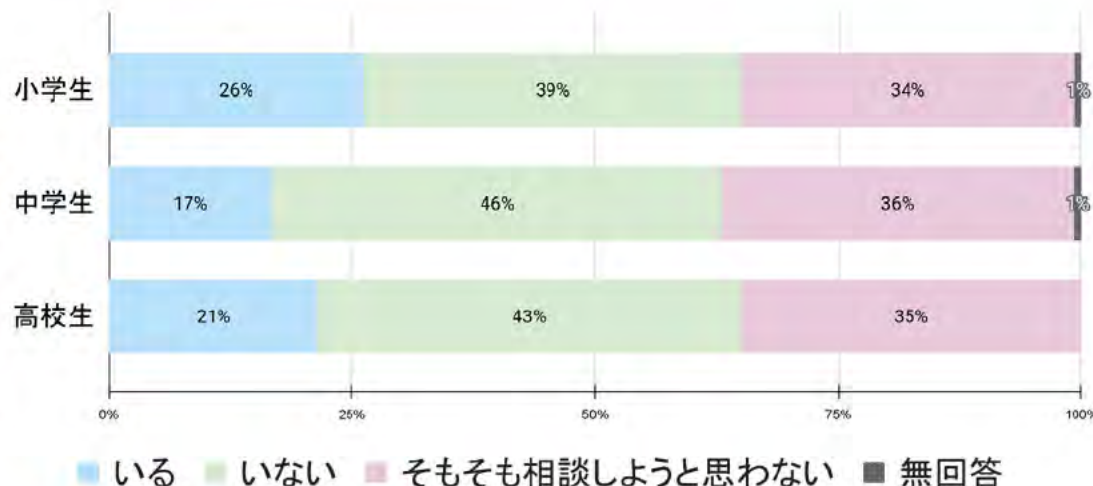
市内の公立小中学校で貸与されている全児童・生徒のタブレット端末に『かくれが』をブックマーク登録し、いつでもワンクリックでアクセスできるようにしています。（詳細は[note](#)／[YouTube](#)）。



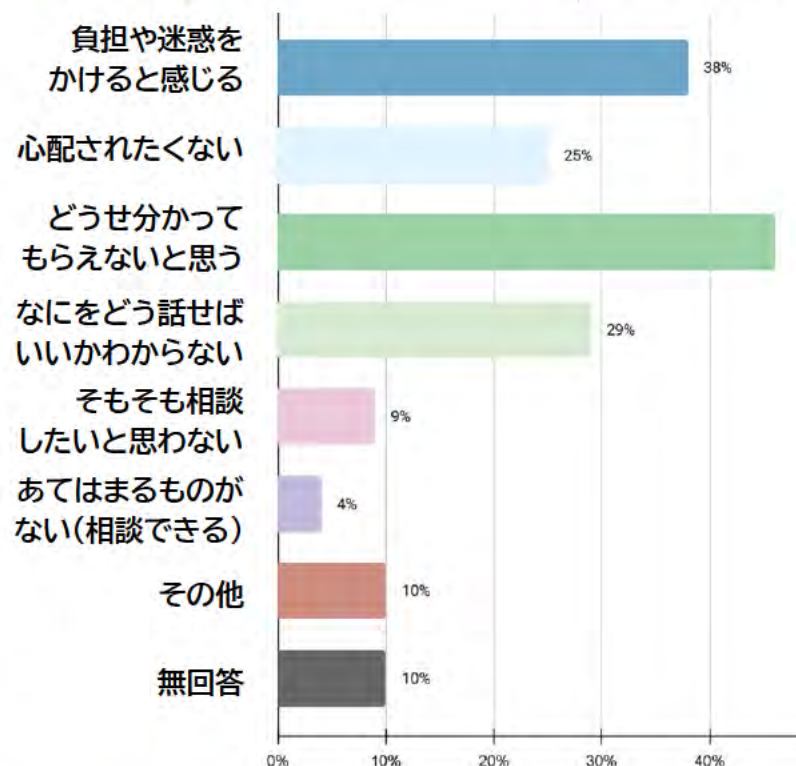
6) 『かくれてしまえばいいのです』利用者の実態(小中高生)

NPO法人ライフリンク「オンライン空間『かくれてしまえばいいのです』利用者こども1000人アンケート 2025」より

相談したい気持ちの持ち主



相談しない／できない理由



『かくれが』利用者を対象に行った調査
(2025年8月/回答者数1186人)より

○ しんどい気持ちについて、相談できる人が【いない】【相談しようと思わない】が8割

○ 相談しない／できない理由で最も多かった回答は【どうせ分かってもらえないと思う】

○ しんどい気持ちが限界になった場合の相談先は【大人】15%の一方、【生成AI】26%と最多(4人に1人)



7) 『かくれてしまえばいいのです』利用者の声(小中高生)

NPO法人ライフリンク「オンライン空間
『かくれてしまえばいいのです』利用者
こども1000人アンケート 2025」より

● ここにきてから、推しが一緒の人だって見つかるし、苦しい思いをしてる人は自分だけじゃないんだってしれました。そういう仲間に応援メッセージみたいな書いた上げたいと思った。

● 簡単に身近な人に相談できない「死にたい」、「消えたい」という気持ちを吐き出せる場なのですごく楽だし、同じ人がたくさん集まっているから「自分はひとりじゃない」と安心できるので、自分にとってはすごくいい居場所です。そして、疲れた時やしんどい時に安心して来れる、そんな場があることがすごく嬉しいし、心強いです。

● ここにいると何だか安心する

● いつもここに逃げに来ています。ここが一番の心の支えかもしれません。

● 僕の大好きなヨシタケシンスケさんの絵のタッチで、落ち着けます。

● 今年4月にあまりにもしんどくて自殺って調べたときにここに出会った。しんどいとき、隠れ家に来ると少し気分が楽になる。このサイトに出会えて本当によかった。他の人が言ってることを見て自分だけじゃないと安心できる。

● ここのおかげで生きているから。



8) 運営における成果・むずかしさ

役割・機能として

- 「相談すること」に抵抗感のある人にとっての新たな選択肢に
- 「相談窓口にアクセスしたが、つながらない」人の補助機能として
- これまでなかった「死にたい」気持ちをやり過ごす「安心・安全な居場所」

課題・むずかしさ

- 個人情報を取得しない設計ゆえ、利用者の状況把握や介入対応が困難
- 「安心・安全な居場所」を継続的に実現するための運営コストの大きさ
- 多くのこどもが利用している一方で、必要とする人に届け切れていない



NPO法人 自殺対策支援センター ライフリンク

Copyright © 2025 LIFE LINK All rights reserved.

『かくれてしまえばいいのです』に関するお問い合わせ先
kakurega@lifelink.or.jp