

# 「生きるのがつらい」ときの新たな選択肢 Web サイト『かくれてしまえばいいのです』

NPO 法人自殺対策支援センター ライフリンク

情報デザイングループ 鈴木 洋平

## 深刻化する小中高生の自殺

2023(令和5)年の自殺者数(総数)は2万1,881人で、最も多かった2003(平成15)年の3万4,427人と比べると約35%減少しています。

「自殺は、その多くが追い込まれた末の死」であり、「生きる支援」として自殺対策を進めることにより、「自殺」ではなく「生きる道」を選べる人が増え、結果として自殺者数が減ると言われています。「自殺は、その多くを防ぐことができる死」でもあるのです。

しかし、こどもの自殺は増えています。小中高生の自殺者数は、2000年代の前半頃から増加傾向が続いており、2022(令和4)年には過去最多の514人、2023(令和5)年も513人と、この2年間だけで1,000人を超えました。

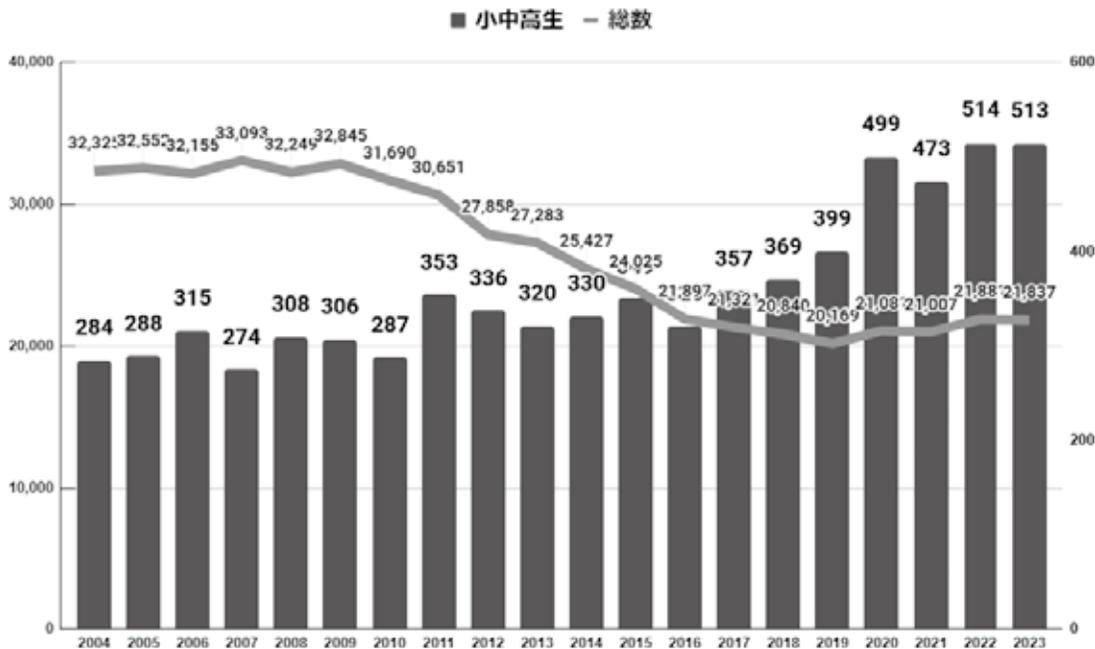
高校生だけでみても、2022(令和4)年に354人、

2023(令和5)年は347人と、やはり過去最多のペースです。ここ5年間の傾向として、女子生徒の自殺者数が顕著に増加していることも明らかになっています。

また、自殺で亡くなる小中高生の背後には、「死にたい」「消えたい」と悩み苦しんでいるこどもが大勢いると推測されます。そうしたこどもの存在は、公的な統計などには表れないものの、自傷行為やオーバードーズ、あるいは自殺未遂など、命の危機にさらされているケースも少なくありません。

このように、2024年のいま、こどもの自殺問題はきわめて深刻な状況が続いています。当然ながら、自殺者数は「亡くなった一人ひとり」を数え合わせた人数のことです。2023年に自ら死を選ばざるを得なかった高校生の自殺者347人の先には、347人それぞれの人生がありました。

たった1年間で347人ものが高校生が、追い込ま



この20年における自殺者総数と小中高生の自殺者数の推移(警察庁「自殺統計」よりNPO法人ライフリンク作成)

れた末、自ら命を絶ち亡くなっている——。そんな過酷な現実が、この社会にはあります。

NPO 法人自殺対策支援センター ライフリンクは、こうした自殺問題に対し、誰も自殺に追い込まれることのない「生き心地の良い社会」の実現をめざして、2004年の設立から20年にわたり、さまざまなかたちで自殺対策に取り組んできました。

自殺リスクを抱えた個人に対する「生きることの包括的な支援」を行うとともに、全国の自治体や民間団体等と連携して「生きることの包括的な支援」を全国で展開するための社会的インフラの構築を推進し、あわせて、自殺対策に資する実態調査や社会的提言等を行っています。

本稿では、高校生をはじめとする子ども・若者における昨今の自殺問題の現状や課題を踏まえながら、2024年3月に公開したWeb上の居場所『かくれてしまえばいいのです』について紹介します。

### 相談につながり（れ）ない 子ども・若者の選択肢

子ども・若者が、「生きるのがしんどい」「死にたい」といった気持ちを抱えたとき、さまざまな選択肢が考えられますが、その一つに「だれかに相談してみる」とあります。

友人や家族、学校の先生などの身近な大人に相談することは、しんどい気持ちを緩和させられるかもしれない選択肢と言えます。また、昨今はいくつかの団体・組織によって、子ども・若者向けのSNS相談窓口も開設されており、それらを通じて匿名で相談することも選択肢の一つです。

しかしながら、相談窓口にアクセスしてみたものの、混雑していて相談できないといったケースも少なくありません。その背景には、相談員の不足や相談対応に一定の時間を要するがゆえ相談を受けられる数に制約があったりと、どの相談窓口も軒並みパンク状態という実態があります。

NPO 法人ライフリンクが運営するSNS相談窓口も、毎月1万人前後からの相談があるものの、その3~4割ほどにしか対応できていないのが実情です。

また一方では、そもそも「相談すること」に抵抗感を持つ子ども・若者も少なくありません。「相談したくない」「相談することが苦手」「相談しづらい」「相談するほどでもない」など、「相談するこ

と」にさまざまなハードルを感じている人がいます。

こうした問題に対処し、誰も置き去りにされない社会を実現するには、従来の自殺対策とは異なるアプローチ、また生きづらさを感じている子ども・若者のための新たな受け皿をつくるのが急務でした。

そこで、NPO 法人ライフリンクは、厚生労働省の補助事業として、2024年3月に『かくれてしまえばいいのです』というWeb空間を創設しました。

『かくれてしまえばいいのです』という名前のとおり、「しんどいときは、かくれてみて」と提案するこのWeb空間は、さまざまな理由で相談しない（できない）子どもが、匿名・無料で、24時間いつでも利用できる安全な場です。

相談につながり（れ）ないけど、「生きるのがしんどい」「死にたい」といった気持ちを抱えた人のための新たな選択肢になること。それが、『かくれてしまえばいいのです』がつけられた理由です。

### 安心・安全に「かくられる」Web空間

『かくれてしまえばいいのです』は、自殺対策（生きる支援）の一環であり、いま「死にたい」「消えたい」と思い悩んでいる子どもや若者への提案です。

「いまのつらさに耐えられない→この世から消えて楽になりたい→死にたい」といった思考ではなく、「いまのつらさに耐えられない→この世から消えて楽になりたい→であれば、まずは一度、この世からかくれてしましましょう」という提案を具現化したものです。

「死にたい」気持ちはそう簡単にはなくなりませんが、「死にたい」気持ちを抱えながら生きることにはできるし、「死にたい」気持ちを抱えているからこそ生きられる人生もあります。

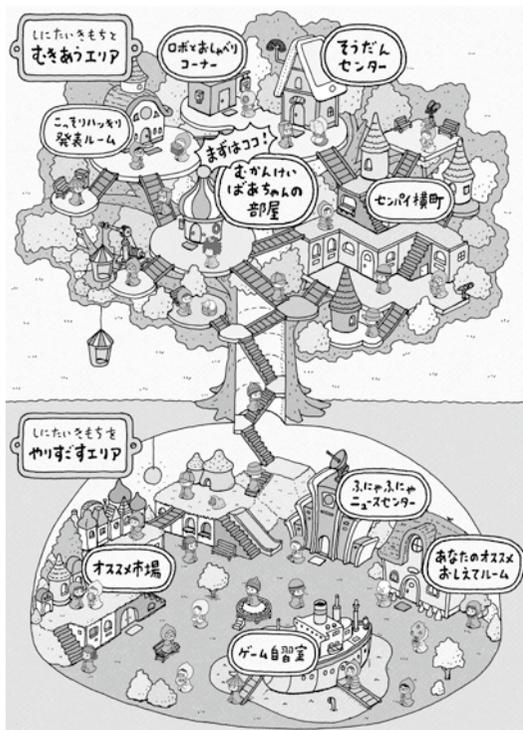
『かくれてしまえばいいのです』がめざすのは、「死にたい」気持ちを抱えながら安心して過ごすことを通じて、逆説的ですが、「生きていていいのかも」と思ってもらうことです。

いま社会に必要なとされているのは、誰もが「生きていこう」「生きていていいんだ」と思えるような機会や場、関係性を増やしていくことです。『かくれてしまえばいいのです』が多くの人のためになる一つとなればと考えています。

また、この提案が、子どもや若者に広く深く届くよう、『かくれてしまえばいいのです』のコンセプト



『かくれてしまえばいいのです』の入口画面



全体マップ

大樹の中は、死にたい気持ちに「向き合う」「やり過ごす」という2つのエリアが用意されている。

ト策定や全体の世界観・コンテンツ制作などには、絵本作家のヨシタケシンスケ氏に全面的な協力をいただいています。ヨシタケ氏は、デビュー作『りんごかもしれない』が全国の14万人の小学生の「1

番好きな本」投票で1位（2023年）になるなど、こども世代から圧倒的な支持や人気があります。

自身も「生きづらさを抱える当事者」であるヨシタケ氏の絵や表現をもとに、こどもや若者にとって心地よい場所になるよう、さまざまな工夫を施しています。あえて「しんどい気持ちの人」しか入れないようにしたり、死にたい気持ちを抱えながら生きているセンパイの体験に触れられたり、いいねの数やポイントがたまらない設計にするなど、過度な刺激を排して、この空間にただで自身肯定されるような世界観を実現しています。

『かくれてしまえばいいのです』には、「しにたいきもちとむきあう」と「しにたいきもちをやり過ごす」という2つのエリアがあり、その中には、全部で9つの「部屋（コーナー）」が用意されています。

部屋には、ヨシタケシンスケ氏描き下ろしの「死にたい」気持ちや心にしみる小話があったり、「死にたい」気持ちから視野を広げるモノ・コトを利用者同士がオススメしあえたり、死にたい気持ちを抱えながら生きているセンパイの体験に触れられたり、AIロボがしんどい気持ちを聞いてくれるおしゃべりコーナーがあったりと、さまざまなコンテンツがあります。

また、こどもが安心・安全に利用できるよう、厳重なりスク管理のもと運営されています。利用者同士が直接コミュニケーションをとれない設計であり、こどもに悪影響をおよぼしうる情報や自殺の誘引情報が書き込まれることがないように、利用者による投稿はすべて運営元のNPO法人ライフリンクで確認した上で、公開しています。

こうした設計や運用により、こどもや若者が安心かつ安全に「かくれられる」Web空間を実現しています。

### 高校教員ができる自殺対策

『かくれてしまえばいいのです』は、2024年の自殺対策強化月間（3月1日）に公開され、アクセス数は5ヶ月で800万回を超えました。この原稿を執筆している8月現在も、毎日およそ5万回のアクセスが続いています。

当初想定していたよりも多くの人に届いているのは、いろいろな立場の大人たちが力を合わせて、『かくれてしまえばいいのです』を同じ時代に生きるこどもを支える場にしていこうとする結果でもあ



『かくれてしまえばいいのです』のポスター

ります。SNS 上の広がりやメディアの報道、関連サイトへの掲出やポスターの掲示など、いろいろな立場の大人たちが「必要とするこどもに届けよう」とアクションを起こし、そのムーブメントは現在も続いています。

一方で、まだまだ必要とするこどもに届けられていない、届いていないのではないかと、とも考えてい



生徒自身が『かくれてしまえばいいのです』をそつと知るために、トイレの個室や保健室のベッド横に貼ることを想定して作成したミニステッカー

ます。いまは必要としない人でも、必要になったときにいつでもアクセスできるように、「生きるのがしんどい」と感じたときにふと思い出してもらえるように、今後も『かくれてしまえばいいのです』を広げていけたらと考えています。

「自殺対策」というと、特別な取り組みのように聞こえてしまうかもしれませんが、たとえば学校現場でできることも多くあります。教員自らが生徒の相談にのることはもちろん、いざという時に使える制度や相談できる窓口、『かくれてしまえばいいのです』のような存在を知っておくこと、そしてそれを生徒に伝えること。そのことが、生徒の命を守ることにつながるかもしれません。

また一方で、こどもがしんどさを抱えていても、大人にとっては、見えづらく、わかりづらいかもかもしれません。相談することに抵抗感があったり、大人にしんどい気持ちを知られたくないというこどももいます。そうしたときには、こども自身が『かくれてしまえばいいのです』の存在をそつと知れ、そつと「かくれてみる」ことができるよう、NPO ライフリンクで用意しているポスターやミニステッカーなどの周知ツールの活用はじめ、ぜひさまざまなたちで周知をしてもらえたらと考えています。それも、生徒に対して教員ができる自殺対策の一つです。冒頭で述べた通り、自殺は、その多くが追い込まれた末の死です。2024 年の 1 年間で 347 人もの高校生が、追い込まれた末、自ら命を絶ち、亡くなっている現実があります。そしてその背後には、さらに多くの「死にたい」という気持ちを抱えた高校生がいると考えられます。

生きるのがつらい時、この世から「消える＝自殺する」のではなく、「かくれてみる」。そんな選択肢があることが少しずつ知られ、広がるのが、「生きる支援」にもつながるのではないかと。そうした思いから、私たち NPO 法人ライフリンクは、今後も『かくれてしまえばいいのです』を必要とするこども・若者に届けていきたいと考えています。

Web サイト『かくれてしまえばいいのです』

<https://kakurega.lifelink.or.jp/>

