

【自殺防止 × AI 活用】自殺の予兆に気づくには？ 生きテク・フォーラム 2025 を開催しました（当日資料あり）



聞くことの難しさ、悩みを打ち明けてもらうための工夫、AI 活用の可能性とリスクなど、「人の悩みは、どのように解決していけるのか？」と題して生きテク・フォーラム 2025 を開催しました。

《 本文 》

NPO 法人 生きテク（東京都渋谷区、代表理事オキタリユウイチ）は、2025 年 3 月 20 日（木）渋谷キューズにて「生きテク・フォーラム 2025」を開催しました。2024 年の「小中高生の自殺者」が過去最多の 527 人に達する中、自殺問題の解決に向けた具体的な取り組みを探る重要な機会となりました。

《 当日の進行 》

本会では「自殺未遂を経験した人の体験談＝生きテク」をもとに、以下のテーマについてクロストークを行いました。

【第 1 部】活動報告

- 自殺統計の概観
- NPO 法人の活動報告 / 実績の紹介
- 次年度の方向性・展望

【第 2 部】導入

- 「the Last Photo」の視聴（QR コード参照）

the Last Photo は、**故人の「生前最後の記録」**を集めた 90 秒の動画です。登壇者よりアンコンシャス・バイアス（無自覚な思い込み＝この人は、きっと大丈夫だと思う）についての情報提供、感想の共有が行われました。



<報道関係の方からのお問い合わせ先>

NPO 法人 生きテク 担当：都築則彦 MAIL：ikiteku.npo@gmail.com（いきてくどっとえぬぴーおー@gmail.com）

【第2部】クロストーク

【登壇者】

- ▼ オキタリュウイチ（NPO 法人 生きテク代表理事）
- ▼ 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）

【トークテーマ】

Q. 悩みを打ち明けるコツは？

- 人はきっかけ（ルール）があると話しやすい。
- 悩みを伝え合えるカードゲーム。

参考：QR コード：こころのトレージャーハント（CAMPFIRE）



Q. 人の感情が見えるようになると？

- 家族や友人、恋人とのコミュニケーションの促進に。
- 生体センサーで光の色が変わるイヤリング。

参考：QR コード：ドキドキに合わせて光るイヤリング型デバイス



Q. AI に相談するってどう思う？

- 実際によく使う。ちゃんと返してくれる。
 - ただし、リスクについても把握するべき。
- ※ 海外では「AI が自殺を促した」という事例も。

Q. AI のリスクって具体的には？

- 収集された情報の取扱い。伝えていいこと、ダメなこと。
- まだ日本は（法的拘束力のない）ガイドラインのみ。法整備の遅れ。

Q. AI との向き合い方は？

- まずは「AI の性質（会話の流れを重視する）」を理解することから。
- 上手に使いこなすには「問いを立てる力」が不可欠。

<報道関係の方からのお問い合わせ先>

NPO 法人 生きテク 担当：都築則彦 MAIL：ikiteku.npo@gmail.com（いきてくどっとえぬぴーおー@gmail.com）

《 参加者の声 》

「対面相談と AI 相談のメリットやデメリットの比較など、内容が多岐に渡っていて面白かったです（30 代・男性）」 「パパゲーノ効果という言葉を知りました。個人的には、生きテクを利用者に届けるために Google 広告を活用している点が興味深かったです（40 代・女性）」

《 生きテクの実績 》

2008 年から運営。145 件の体験談を公開し、累計 2 万 8,219 人が「生きてみる」を選択しました。

《 今後の展望 》

NPO 法人 生きテクは、今後も定期的に勉強会を開催し、具体的な支援策や問題解決に向けた取り組みを強化していく予定です。取材やインタビュー也大歓迎ですので、私たちの活動にご興味を持ってくださった方は、お気軽にご連絡ください。

《 開催概要 》

- ▼ 開催日：2025 年 3 月 20 日（木・祝日） 18 時 00 分～20 時 00 分
- ▼ 会場：SHIBUYA QWS（渋谷キューズ）
- ▼ 参加費：無料

《 団体概要 》

団体名：NPO 法人 生きテク

設立日：2023 年 5 月 25 日

代表理事：オキタリュウイチ

所在地：〒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

生きテク：<https://www.ikiteku.net/>

NPO 法人 生きテク：<https://npo-ikiteku.net/>

<報道関係の方からのお問い合わせ先>

NPO 法人 生きテク 担当：都築則彦 MAIL：ikiteku.npo@gmail.com（いきてくどっとえぬぴーおー@gmail.com）