

# 生きるのがしんどい人のためのWeb空間 『かくれてしまえばいいのです』について

『かくれてしまえばいいのです』(<https://kakurega.lifelink.or.jp/>)は、「生きるのがしんどい」と感じているこどもたちのための匿名・無料で24時間利用できるWeb空間です。こどもたちを取り巻く状況を踏まえ、厚生労働省の補助事業として、NPO法人ライリンクが2024年3月より開設・運営しています。公開後1年半でアクセス数は2000万回を超え、毎日3万回前後のアクセスが続いている。生きるのがしんどい気持ちを安心・安全にやり過ごす「居場所」として、多くのこどもたちにとって、相談窓口とは異なる選択肢になっています。



## ■安心・安全を最重視した設計と運用

『かくれてしまえばいいのです』は、利用者の個人情報を一切取得しない設計となっており、こどもたちの個人情報が外部に渡ることはありません。また、利用者の安全を守るため「利用者同士が直接コミュニケーションをとれない」「こどもに悪影響を与える書き込みは非公開となるよう、すべての投稿を運営元が確認」などのリスク管理を徹底しています。生きづらさを抱えたこどもや若者が集う場だからこそ、設計と運営の両面からリスクには予防的措置をとっています。

## ■すでに多くの学校現場で活用

『かくれてしまえばいいのです』は、すでに全国の学校現場でさまざまな形で活用が進んでいます。「保健だより」や「SOSの出し方教育」での紹介、校内掲示物(ポスター・ステッカー)での周知に加え、児童生徒の1人1台端末に一括でブックマーク登録する取組も行われています。現在は5自治体で同様の取組が進んでおり、学校現場における児童生徒の「居場所」として機能しています。

## ■ヨシタケシンスケ氏が全面協力

コンセプト策定や全体の世界観・コンテンツ制作は、絵本作家のヨシタケシンスケ氏に全面協力いただいている。ヨシタケ氏は、2023年に実施された全国約14万人の小学生の「1番好きな本」投票で著書の『りんごかもしれない』が1位になるなど、こどもたちから幅広い支持を得ています。

## ■利用者の声

2025年8月に実施したアンケートにて、18歳以下の利用者から寄せられた声の一部をご紹介します。アンケートの詳細は、関連資料からご覧ください。

▶『かくれてしまえばいいのです』について、思うこと・感じることがあれば自由に記入してください

ロボとおしゃべりコーナーが好きです。温かい言葉をかけてくれて、本当にありがとうございます。(小学生)

ここにいたら誰にもからかわれないし、比べられないし喋らなくて住むからここが唯一の安心できるところ。(小学生)

「ここのおかげで生きているから。」(中学生)

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楽になります。同じ気持ちの人がたくさんいることに安心し、自分は一人ではないと思えます。疲れた時に安心して来られる場所があることが心強いです。(中学生)

本当にしんどかった時にふと思い出して訪れる場所。中に入れば何からでも守ってもらっている感じがする。(高校生)

ここを見つけるまで自分の気持ちに名前をつけることができなかったけど、ここを見つけてことで、ああ、私のこの気持ちはしんどいなんだとわかりました。ありがとうございます。(高校生)

## ■関連資料

『かくれてしまえばいいのです』をより深くご理解いただくための資料や、掲示にご利用いただける周知ツールは、QRコード(<https://x.gd/SAsr3>)よりご覧いただけます。

### ▶ 資料

- ・「かくれてしまえばいいのです」概要資料2025年版 pdf
- ・note「宮崎県都城市による『かくれてしまえばいいのです』の活用
- ・note「『しんどさ』抱えるこども1000人の声」  
(かくれてしまえばいいのです」子ども向けアンケート結果)
- ・ステッカー・ポスター等の周知ツール一式 (ダウンロードページ)



▲こちらから

## ■お問い合わせ

『かくれてしまえばいいのです』の活用に関するご相談・お問い合わせは、下記までお願いします。

NPO法人 自殺対策支援センター ライリンク

『かくれてしまえばいいのです』事務局

電話:03-3261-4934 / E-mail:kakurega@lifelink.or.jp