

かくれてしまえばいいのです（NPO法人ライフリンク）



居場所の概要・メッセージ

あなたはきえてしまわなくても大丈夫。
かくれてしまえばいいのです。
あなたの外側や内側から
あなたをくるしめる何か。
その「何か」からあなたをとおざけるために
このかくれがはあなのです。

★若ばた+の記事で紹介しています。ぜひご覧ください。★

～「相談する」を押せないとき、まずは“かくれて”いい～

NPO法人ライフリンク

<https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/column/introduction.php?id=26>

対象地域

東京都全域

みんなの声

『かくれてしまえばいいのです』利用者2247人アンケート(2026.02)より一部抜粋

- ・自分と同じ思いをしている人がいる、と思えて少し救われる（小学生）
- ・このサイトのおかげで、自分の逃げ場や自分がいてもいい場所ができた気がして、もう少し生きてみてもいいかな、と思えた。（中学生）
- ・ちゃんとした窓口に相談する勇気がなくてもこういう場があるだけでちょっと安心できます。（高校生）
- ・前すごくつらくなったときなんかここで時間を潰すだけで楽になった気がした。（10代）
- ・しんどくて自分を責めてしまいそうな毎日から「じゃあ消えたい」ではなく「じゃあ隠れよう」「隠れれば大丈夫」という選択肢ができて、ありがたい。（30代）
- ・夜間（ひとに助けを求めづらい時間帯）衝動的に死なないよう気をまぎらわすのに助かった。（40代）
- ・一人ではないことが感じられて少し気持ちが楽になります（60代）

料金

無料

開いている時間

24時間365日

オンライン居場所へのリンク

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

公式サイト

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

X

https://x.com/kakurega_kkrg

Instagram

https://www.instagram.com/kakureteshimaeba_iinodesu/

詳細ページ

<https://www.wakapota.metro.tokyo.lg.jp/space/detail.php?id=120>

