明治学院大学の学生を対象としたゲートキーパー養成研修
「Social Support Light Ring Time（SSLRT)」のプログラム評価

はじめに

背景と目的

自殺による死亡者の割合が最も多い若者[1]の 70%以上はうつ病を抱えており、悩みを持っていても自発的には専門家に相談せず、友人や同僚など身近な者に相談する傾向がある(厚生労働省, 2017; 東京都福祉保健局, 2006)。

平成 29 年 7 月 25 日に閣議決定した**自殺総合対策大綱～誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して～**において、「学生・生徒等への支援の充実」ならびに「知人等への支援」が新たに追加された。これは、学生を含む若者から相談を受ける可能性の高い身近な者が支援者として被り得る負担を軽減する重要性を示唆している（厚生労働省, 2017)。

特定非営利活動法人 Light Ring.では、若年層におけるうつ病の予備軍化と発症を防ぐために、非専門職者による長期的な支援提供を可能にするためのゲートキーパー養成研修（**Social Support Light Ring Time**: SSLRT）を実施している。

本稿では、明治学院大学の学生（*N* = 8）を対象に 2018 年 10 月 22 日（月）と同年 11 月 12 日（月）に行った SSLRT の効果測定結果を報告する。

Social Support Light Ring Time (SSLRT)

SSLRT とは、ゲートキーパーを養成するための 2 日間の研修（各 90 分）である。1 日目の授業「**ソーシャルサポート（SS）力養成講座**」では、自殺の兆候を示す若者の身近なゲートキーパーになるための技術を学ぶ。2 日目の授業「**Light Ring Time (LRT)**」では、受講者同士がゲートキーパーとしての悩みを打ち明け合い、相互扶助関係を構築する。1 日目の授業と 2 日目の授業の間隔を 1 週間～2 ヵ月間あけ、1 日目の授業で学んだ技術を日常生活で活かすための「**ゲートキーパー実践期間**」を設けている。

今回 SSLRT を開催した日時と場所、ならびに受講者の学部と人数を表 1 に示す。

[1] 15 歳～39 歳の若い年齢層において我が国の自殺死亡率が最も高いことから（化学的根拠に基づく自殺予防総合対策推進コンソーシアム準備会・若年者の自殺対策のあり方に関するワーキンググループ, 2015)、当法人では 39 歳以下の人々を「若者」と定義している。

授業の日数	授業の種類	日時	場所	学部	人数
1 日目（前半）	ソーシャルサポート(SS)力養成講座	2018/10/22	明治学院大学白金キャンパス	経済	8
↓	ゲートキーパー実践期間（2018/10/22-2018/11/12）				
2 日目（後半）	Light Ring Time (LRT)	2018/11/12	明治学院大学白金キャンパス	経済	6

表 1 SSLRT の開催日時と場所および受講者の学部と人数

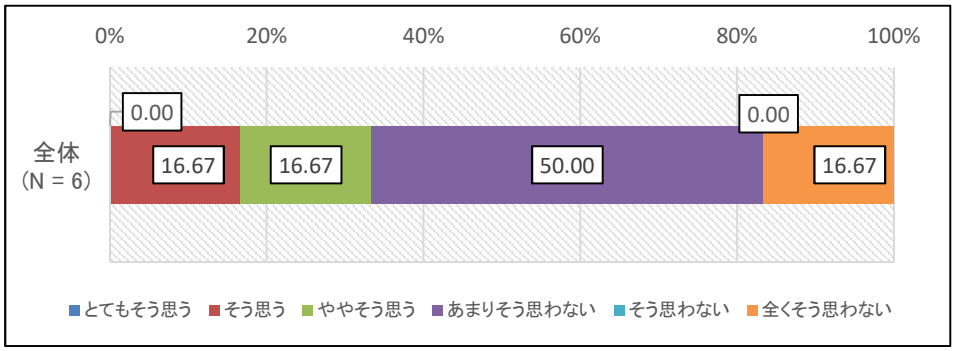
方法

1 日目の授業に出席した明治学院大学の学生 8 名に「**周囲の異変に気付くための宿題シート**」（以下、宿題シート）を配布した。2 日目の授業までに、(1)身近な者の異変に気付き、相談に乗るゲートキーパーの役割を実践することと、(2)その経験を宿題シートに記入することを依頼した。

結果

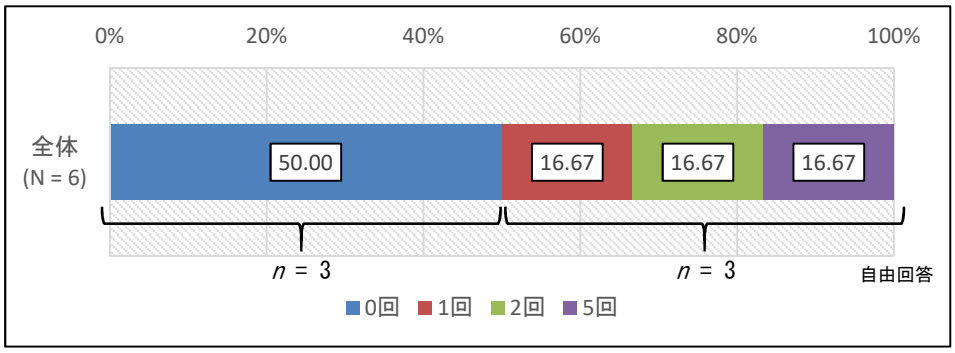
1 日目の授業に出席した 8 名のうち、2 日目の授業にて宿題シートを回収できた 6 名（回収率：75.00%）を本稿の分析対象とした。無回答（欠損値）が 50.00%を超える設問項目は、本稿の分析から除外した(IBM Corp, 2017)。

(1) 1 日目の授業を受けてから、周囲の悩みに気付くようになりましたか？



1 日目の授業を受けてから、周囲の悩みに気づくようになったかを問うた。「そう思う」、「ややそう思う」と肯定的に回答した受講者は合計 33.34%であった。対して、「あまりそう思わない」、「全くそう思わない」と否定的に回答した受講者は合計 66.67%であった。

(2) 1 日目の授業を受けてから、周囲の家族や仲間の悩み相談に何回くらい乗りましたか？（自由回答）



1 日目の授業を受けてから、周囲の悩み相談に乗ったおよその回数を問うた。「1 回」、「2 回」、「5 回」と回答した受講者がそれぞれ 16.67%と、受講者の半数が周囲の相談に 1 回以上乗ったと回答した（$n = 3$; 50.00%）。対して、残りの半数は周囲の相談に 1 回も乗らなかったと回答した（$n = 3$; 50.00%）。

(3) 1 日目の授業を受けてから、普段の生活の中で異変に気づくための意識や行動で変わったことはありましたか？（自由記述回答）

カテゴリー	主な記述回答
1. オンライン上の行動の変化	・ *SNS の投稿をきにかけるようになった*
2. オフライン上の行動の変化	・ *友人の話を気をつけて聞くようになった* ・ *テンションに気をつけるようになった* ・ *観察するようになった*
3. 無回答（$n = 1$）	

無回答者（$n = 1$）を除き、受講者 5 名の記述内容を類似性に基づき整理した結果、1 日目の授業を受けてから「**オンライン上の行動の変化**」と「**オフライン上の行動の変化**」の 2 種類の行動変化が生じたことが分かった。

(4) 異変に気付いた例を書いてください。（自由記述回答）

カテゴリー	主な記述回答
1. オンライン上の異変	・ *LINE のアイコンがまっくらになっている人がいた（定期的になる）* ・ *インスタの投稿が全て消えた*
2. オフライン上の異変	・ *友人があまり授業に来なくなった*
3. 無回答（*n* = 2）	

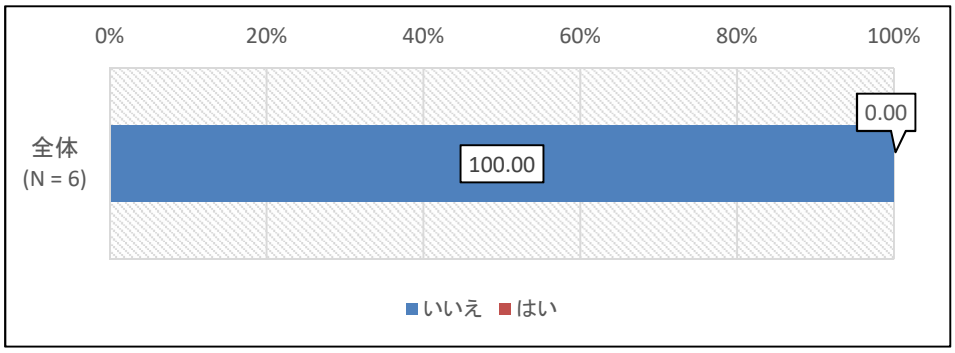
1 回目の授業を受けてから、どのような異変に気づいたかを問うた。無回答者（*n* = 2）を除き、受講者 4 名の記述内容を類似性に基づき整理した結果、受講者が気づいた周囲の異変は、「**オンライン上の異変**」と「**オフライン上の異変**」の 2 つのカテゴリーに分類された。

(5) 異変に気付いた相手に対して、どのような行動を起こしましたか？（自由記述回答）

カテゴリー	主な記述回答
1. 行動しなかった（*n* = 2）	・ *あまりその人と親しいわけではないので特になにもしなかった*
2. 行動した（*n* = 3）	
a. オフライン上の行動	・ *ガン見した*
b. オンライン上の行動	・ *SNS でネガティブな投稿をしている友人に LINE を送るようにした* ・ *ツイートにリプライを送るなど、反応してみる*
3. 無回答（*n* = 1）	

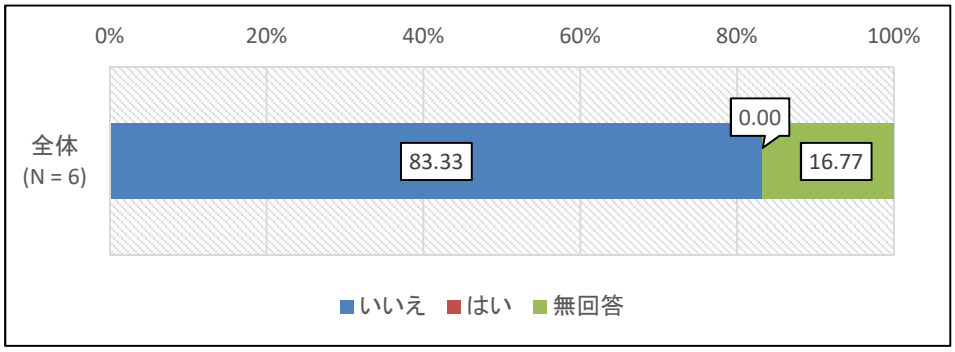
1 日目の授業を受けてから、異変に気づいた相手に対してどのような行動をしたかを問うた。無回答者（*n* = 1）を除き、受講者 5 名の記述内容を類似性に基づき整理した結果、「行動しなかった」と回答した受講者（*n* = 2）と「行動した」と回答した受講者（*n* = 3）に大別された。「行動した」と回答した受講者の行動には、大きく分けて「**オンライン上の行動**」と「**オフライン上の行動**」の 2 つの行動パターンが存在した。

(6) 1 日目の授業を受けてから「死にたい」など、具体的に自殺を示唆する発言を聞いたり、見かけたりしたことがありましたか？



1 日目の授業を受けてから「死にたい」という内容の悩み相談を受けた受講者はいなかった（$n = 0$; 0.00%）。

(7) 支えることに関してあなたはサポートを必要としていますか？



「無回答」を除いて（$n = 1$; 16.77%）、周囲を支えることにサポートを必要としている受講者はいなかった（$n = 0$; 0.00%）。

考察

本稿では、明治学院大学の学生（$N = 8$）を対象に 2018 年 10 月 22 日（月）と同年 11 月 12 日（月）に行った SSLRT の効果を測定した。

今回の SSLRT において、1 日目の授業を受けた受講者が日常生活でゲートキーパーの役割を実践できたかは不明瞭である。事実、1 日目の授業から周囲の異変に気づくようになったかを問うた設問では、受講者の半数以上（66.67%）が否定的な回答をした。しかし、受講者の 2 人に 1 人（50.00%）は、悩み相談に 1 回以上乗ったと回答した。これは、1 日目の授業を受けた受講者が**ゲートキーパーになる必要性**を理解し、悩み相談を受ける契機に繋がった可能性がある。今後、1 日目の授業の前後において悩み相談を受ける回数に変化があるかを検証する。

1 日目の授業から周囲の異変に気づくようになったと認知せずとも、気づくための行動の変化

が受講者より報告された。これは、1 日目の授業を受けた受講者が**周囲の異変に気づく重要性**を理解し、「オフライン上の周囲の異変」だけでなく「オンライン上の周囲の異変」にも気づけるようになった可能性がある。また、異変に気づいた後の行動を問うた設問では、「オンライン上の行動」と「オフライン上の行動」を起こした回答が寄せられ、一部の受講者において**ゲートキーパーの役割を担う意欲**が見受けられた。

1 日目の授業の後に記入する宿題シートの回答データを量的かつ質的に分析することにより、明治学院大学の学生を対象とした本研修の効果を明確化した。若者が Signs of Suicide(SOS)に遭遇し得る場は今やオフラインに限定されない。身近な他者の異変に気づいた際にゲートキーパーとして行うべき適切な行動を、オンラインとオフラインを問わず、今後も伝えていくことが重要である。