

2022 年度 自殺対策/孤独・孤立対策 子ども若者ゲートキーパー育成・支援 事業報告書

特定非営利活動法人 Light Ring.



特定非営利活動法人

Light Ring.

事業成果の報告

2022 年度子ども若者ゲートキーパー支援事業成果
(申請事業名:ゲートキーパー育成・支援のための全国モデル創造事業)
特定非営利活動法人 LightRing.

2022 年 8 月 1 日～2023 年 3 月 31 日

事業実施の成果

- ①ringS.と呼称の運営に従事する司会・統括者の育成講座開発および実施
 - ・新規司会・統括者 10 名育成(目標値 10 名)

- ②ringS.司会・統括者の定着支援
 - ・新規司会・統括者 10 名の定着(目標値 5 名)

- ③ringS.の開催
 - ・全 6 回の ringS 開催(目標値 6 回)
 - ・39 歳以下 100%(目標値 100%)
 - ・居場所としての機能 100%(目標値 75%)
 - ・ゲートキーパー総数 62 名の ringS への参加(目標値 60 名)

- ④ringS.の効果測定
 - ・ヤングケアラー尺度の内「逃避感情」「罪悪感」について低下、「積極的関与」の上昇
 - ・測定効果レポート 1 本(本紙)

- ⑤全国のゲートキーパー支援を目的とした専門家ネットワークの形成
 - ・研修会 2 回開催(目標値 2 回)、スーパーバイザーネットワーク加入団体 11(目標値 5)

- ⑥オープンチャットを活用した支援、専門家への連携
 - ・オープンチャット加入者 87 名(目標値 30 名)
 - ・知見提供数 40 件(目標値 30 件)

事業実施に関する事項

事業名称 ゲートキーパー育成・支援のための全国モデル創造事業

各事業の報告

- ① … 別途マニュアル・運営資料
 - ②～⑥ … 本報告書
- 各事業に関しては、上記報告書をご参照下さい
-

【目次】

1	問題・事業内容・想定効果	P4
	(1)社会問題となる実態および問題意識	
	(2)事業内容	
2	ringS事業（事業No.③ ゲートキーパー支援の中核となる居場所ringSの開催、事業No.④ ringSの効果測定）	P9
1.	ringS事業参加者の特徴	P9
	(1)概要	
	(2)事業目標値	
	(3)参加者の属性	
	(4)ringSへの流入経路とringSへの期待	
	(5)支える上で困り相談したい内容	
	(6)支える相手の属性・支えの経験	
	(7)データから見る考察	
2.	ringS事業効果報告	P17
	(1)尺度の前後比較	
	(2)アンケートの自由記載	
	(3)オンライン開催下での参加者の自己開示状況	
	(4)ringSに寄せられるQ&A	
3.	非専門家(子ども若者)ゲートキーパー兼ピアサポートスタッフのringSを通じた変化	P22
	(1)支援対象者のスタッフとしての活動実績	
	(2)支援対象者の質的变化	
4.	各ringSの運営会議内容	P33
5.	ringS事業効果から見る考察	P35
	(1) ringS の参加によるゲートキーパーの支援効果	
	(2) ringS に長期的に関わることにより期待されるゲートキーパーの支援効果	
	(3) 今後のゲートキーパー支援事業ringSの課題	
6.	大学開催版(授業受講によるポピュレーションアプローチ型)ringSの実施	P39
	(1)参加者の特徴	
	(2)事業効果	
7.	中学開催版(授業受講によるポピュレーションアプローチ型)ringSの実施	P45
	(1)参加者の特徴	
	(2)事業効果	

8. 学校開催版(授業受講によるポピュレーションアプローチ型)ringS事業効果の考察	P51
9. 総括	P52
③ 若者ピアサポータースタッフによる自殺対策コミュニティ運営の主体性を導く工夫 (事業No.② ringS.司会・統括者の定着支援)	P54
④ 研修実施報告書 (事業No.⑤ 全国のゲートキーパー支援を目的とした専門家ネットワークの形成)	P56
⑤ ringS導入前のSNSによる情報提供・オンライン相談の活動報告 (事業No.⑥ オープンチャットを活用した支援、専門家への連携)	P75

別紙

(事業No.③ ゲートキーパー支援の中核となる居場所ringS.の開催、事業No.④ ringSの効果測定)

別紙1 申し込みフォーム内容	P80
別紙2 事前アンケート内容	P81
別紙3 事後アンケート内容	P82
別紙4 質問内容とSTEPの対応	P83
別紙5 半構造化インタビューの質問内容詳細	P86

1 問題・事業内容・想定効果

(1) 社会問題となる実態および問題意識

● 若者の自殺の現状

昨年、閣議決定された「自殺対策大綱」において、COVID-19の影響下、女性や小中高校生の自殺者が増えている状況が明らかになった。日本は先進諸国(G7)の中でも自殺率が高く、とりわけ、15歳から34歳の死因の第1位が自殺である。令和2年度において小中高生の自殺者数は戦後最悪の499名と深刻な実態が続く今、若者の自殺率は、解決すべき極めて重要な社会課題である。

● 若者の自殺対策における同世代ゲートキーパーの重要性

ー 専門家・大人ゲートキーパーとの役割の違いから見える子ども若者ゲートキーパーの重要性

現在、自殺対策の観点で、ゲートキーパーの存在が重要な役割を担うことの認知が広められている。その担い手としては、地域のかかりつけの医師や保健師などをはじめ、行政や関係機関などの相談窓口、民生委員・児童委員や保健推進委員、ボランティア、家族や同僚、友人といった様々な立場の人たちがゲートキーパーの役割を担うことが自殺総合対策大綱 p.19「(10) 様々な分野でのゲートキーパーの養成」に記載の通り期待されている。

このうち、専門家や大人のゲートキーパーは、高度なスキルを有するが、若者にとって相談相手の選択肢に上ることには高いハードルがある。専門家は、相談窓口に来てもらうあるいは連絡を受けなければその効果を発揮することができないことが欠点である。

一方で、若者ゲートキーパーの特徴には専門家より同世代が早期発見能力において優れていることがある。なぜなら10代20代の若者が、自分の悩みを相談する相手は、家族、友人、恋人など身近な相手が大きな割合を占めていることが理由として挙げられる。「追いつめられた若者が頼りたいのは、身近で大切な人たち」であることが示されている。(日本財団 第3回自殺意識調査報告書)

このように同世代のゲートキーパーは、スキルは未熟な点がある一方で、悩みの相談相手となっていることが多く、希死念慮を抱えた当事者のSOSを真っ先に感知することができる。

ー 若者ゲートキーパー専門家・大人のゲートキーパーが連携することの重要性

したがって、特に子ども若者の自殺対策においては、若者ゲートキーパーの担う役割と専門家や他のゲートキーパーの担う役割が異なるため、専門家と同世代のゲートキーパーとの両者の連携が最も大きな効果を発揮することが指摘できる。同世代のゲートキーパーが専門家につなぐ初期介入の役割を果たすことで、自殺未遂及び自殺の早期発見・早期介入に効果を発揮することが十分に考えられる。

● 「子ども若者ゲートキーパー」の特異性

上述のように、若者ゲートキーパーが自殺対策において重要である一方、若者ゲートキーパーは専門家や大人のゲートキーパーと比較して、2つの点で特異性を持っている。

<p>①精神発達段階が未熟である点</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・現在の社会の認識として、ゲートキーパーは「支える側の立場」として認識されている。 ・専門家および大人のゲートキーパーであれば、精神が発達しており、自身の精神状態を良好に保ちながら支え手としての役割を果たすことができる ・比較すると、若者ゲートキーパーは、精神の発達段階が未熟である。そのため、支え手として機能はするが、他者の心の悩みを受け止めることは難易度が高い。
<p>②環境要因による非自発的ゲートキーパーの割合が大きい点</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・専門家および大人のゲートキーパーと比較して、自発的に選択をしたわけではなく、環境要因によってゲートキーパーとならざるをえなかった人が多くいる。 ・自発的にゲートキーパーを選んだ人は、自身に心の余裕があり、だからこそ自分以外の他者を支えることを選択できている。 ・一方で、受動的ゲートキーパーは、自分から選んだわけではないため、前者と比較するとゲートキーパーであること自体に悩んだり、場合によってはゲートキーパー自身がバーンアウトするリスクがとても高い。

●「子ども・若者ゲートキーパー」特有の課題

結果として、以下のような若者ゲートキーパー特有の課題が生じている。

- ・支えているゲートキーパー本人自身が相談できる居場所をなくし孤立してしまう
- ・必死に支えようとするあまり、適切なセルフケアができず、バーンアウトしてしまう

実際、弊団体で行ってきた事業の中でも、ゲートキーパーの役割を果たすことへの不安を抱えている学生や、実際に支える中で疲弊したり、孤立したりする学生の声が、以下のとおり報告されている。

- ・自分が何とかしなければと思いながら、自分の支え方が本当に正しいのか分からず不安。
- ・どこまで関わればいいのか分からず、何でも要求に応じてしまっているが、体力的にも精神的にも辛くなってきている。
- ・自殺未遂を繰り返す彼女の支え方に悩んで、友人に相談したが、「そんな人とは早く別れた方がいい」と言われて、傷ついた。それ以降、誰にも相談できなくなった。等

●我が国の自殺対策における「ゲートキーパー」の取り扱いに関する課題

現在の社会においては、上記のような課題に対して、育成後のフォローアップや実際にゲートキーパーとして活躍している者へのサポート体制は不足している。ゲートキーパーが十分なサポートを受けることができない現状は、心理的孤立を抱えた者から精神的な拠り所を喪失させる自死誘発の危険性を高めるだけでなく、ゲートキーパーが自らの健康状態を害す危険性および支えられなかった後悔から自傷行為に走るな

ど、最悪の場合支えていた側が自殺予備軍となる危険性をも孕んでいることがこれまでの活動実績より示唆される。

●上記、複合的な課題に対する子ども若者自殺対策への解決策

そういった現状に対し、当法人は若年層支援に特化していることから、心理的孤立を抱えた自殺予備軍の「若者」を支える”ユースゲートキーパー”に対し、継続的な居場所の提供による心理的サポートを実施するとともに、バーンアウトを防ぐためのセルフケアプログラム等総合的支援を提供する。さらには、専門家と同世代のゲートキーパーとの両者の連携を意図した事業を新規展開する。(事業 No.④)

(2)事業内容

■全体

- ①ゲートキーパーの座談会・当事者会(以下 ringS.と呼称)の運営に従事する司会・統括者の育成講座開発および実施
- ②ringS.司会・統括者の定着支援
- ③ringS.の開催
- ④ringS.の効果測定
- ⑤全国のゲートキーパー支援を目的とした専門家ネットワークの形成
- ⑥オープンチャットを活用した支援、専門家への連携

■各事業の詳細

①ringS.司会・統括者の育成講座開発及び実施

目的	③ringS 居場所事業の安定的な運営のため
対象者	ゲートキーパー自身であり ringS 運営希望者
実施内容	講座は(1)基礎、(2)応用、(3)試験の3段階から構成される。 (1) 基礎: 公認心理師や精神保健福祉士等の専門家から、ゲートキーパーの支援に必要なスーパーバイズやセルフケアの技法について講習を受ける。所要日数は1日を想定 (2) 応用: 実際に ringS.の運営に従事し、基礎段階で学習した内容を実践する。所要日数は3日を想定。 (3) 試験: 司会・統括者に必要な技能を習得できているかどうかを最終的に判断するため、当団体代表理事が面接形式による試験を実施する。所要日数は1日を想定。

②ringS.司会・統括者の定着支援

目的	ゲートキーパーの支援にあたる司会・統括者自身もまた、ゲートキーパーの課題に向き合うことから生じる精神的負荷や、自身の支援に対する不安や疑問を抱えている。したがって、司会・統括者が継続的に ringS.の運営に従事できるようにするためには彼ら・彼女らに対するケアが不可欠である。そこで、月1回定期的に支援プログラムを実施することで、司会・統括者にフィードバックを行い、自身の成長を実感してもらうとともに、スキルアップや自己肯定感の醸成を図る。
----	--

対象者	ringS.司会・統括者の育成講座を受講した、または ringS.司会・統括者を実践している運営スタッフ
実施内容	③事業におけるチャットワーク等へのフィードバック、若年層のゲートキーパーに特筆すべき課題に関する支援技術演習

③ゲートキーパー支援の中核となる居場所 ringS.の開催

目的	ゲートキーパーの育成事業は全国各地で推進されてきたものの、実際に身近な人の支援に従事するゲートキーパーへのケアは必ずしも十分とは言えない。そこで、彼ら・彼女らが継続して支援に従事したり、支援の技能を向上させたりすることができるよう、スーパーバイズやセルフケアの機会を提供する。
対象者	39 歳以下で、家族や友人、恋人といった身近な人の悩みに向き合っている思春期・青年期ゲートキーパー
実施内容	(1) ゲートキーパーとして身近な人の悩み相談を受け止める若者が集まり、座談会・当事者会を開催。支え手ならではの悩みを共有する場を提供するとともに、精神保健福祉士や公認心理師などの専門家からスーパーバイズを受けることで、ゲートキーパー同士のコミュニティを創出しつつ、バーンアウトを防ぐ。 (2) 上記座談会・当事者会の中でセルフケアを実践できるプログラムを提供。グループワークを通じて、実践的なセルフケアの方法を学び、身近な人を支えるために、まず自らを守る手段を手に入れる。

④ringS.の効果測定

- ・ 思春期・青年期ゲートキーパーが直面する課題を明らかにするとともに、ringS.運営の改善に資するよう、専門家の協力を得て ringS.の効果測定を行う。

⑤全国のゲートキーパー支援を目的とした専門家(スーパーバイザー)ネットワークの形成

首都圏以外の地域から ringS.に参加するゲートキーパーも少なくないことから、地方において活動するゲートキーパーの中にも支援を必要とする者が存在する実態がある。そこで、全国各地の保健師や公認心理師、精神保健福祉士といった支援専門職の協力を仰ぎ、地方において活動するゲートキーパーの連携先としてネットワーク化を図る。

具体的には、以下 3 点を実施する。

- (1) 職能団体との連携を通じて各地域の専門家との協力関係を構築する。
- (2) 専門家が集うオンラインコミュニティを形成し、ゲートキーパーにかかわる具体的事例について相談する。
- (3) 年 2 回程度研修会・事例検討会を開催し、ゲートキーパーの支援についての知見を専門家に提供する。

⑥オープンチャットを活用した支援、専門家への連携

- ・ 今日若者の主要なコミュニケーションツールとして利用している LINE を活用し、若者を主な対象者として、同世代の相談員がチャットベースで様々な相談を受けることが可能な環境を用意する。
- ・ 若者の相談員のみならず、同分野に造詣の深い専門職員 1 名が常駐し、若者 SNS 相談員へのケアも同時に行う。専門職員との緊密な連携により、若者にとって気軽かつ信頼度の高いサポートを提供する。加えて、重篤な事態を検知した場合には速やかに専門家に連携できるよう、緊急時の連絡体制を整備する。

2 ringS 事業

(事業 No.③ ゲートキーパー支援の中核となる居場所 ringS.の開催)

(事業 No.④ ringS の効果測定)

1. ringS 事業参加者の特徴

(1)概要

本年度は規定された年 6 回の ringS を開催した。開催概要は以下の通り。

開催概要(開催日時・時間帯・開催方法・対象・人数)

- ・第1回: 8 月 2 日 14:00-16:00 オンライン Zoom 申込者 12 名・参加者 8 名(スタッフ見学者込)
- ・第2回: 8 月 20 日 14:00-16:00 オンライン Zoom 申込者 10 名・参加者 8 名(スタッフ見学者込)
- ・第3回: 9 月 10 日 14:00-16:00 オンライン Zoom 申込者 14 名・参加者 13 名(スタッフ見学者込)
- ・第4回:10 月 23 日 14:00-16:00 オンライン Zoom 申込者 22 名・参加者 14 名(スタッフ見学者込)
- ・第5回:11 月 13 日 14:00-16:00 オンライン Zoom 申込者 20 名・参加者 9 名(スタッフ見学者込)
- ・第6回:12 月 10 日 14:00-16:00 オンライン Zoom 申込者 18 名・参加者 10 名(スタッフ見学者込)

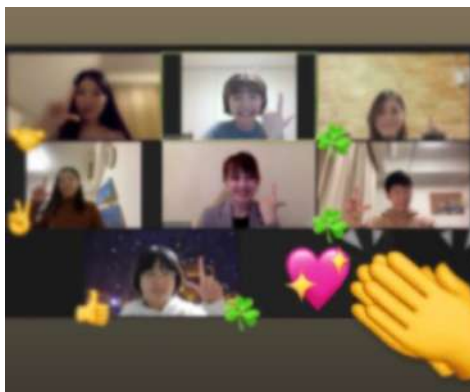
ringS は以下の 2 部構成となっている。

・第 1 部「メンタルヘルス・ケアプログラム」

支え手であり一人の人間である「自分自身」を大切にしながら、相手も適切に支えるため、メンタルヘルスに関わるトピックを提供するとともに、支える中で感じている自身の「感情」と向き合い、専門的な観点から支える側のセルフケアのポイントを学ぶ。

・第 2 部「支え手座談会」

ゲートキーパーとして身近な人の悩み相談を受け止める若者が集まり、座談会を開催。支え手ならではの悩みを共有する場を提供するとともに、精神保健福祉士や公認心理師などの専門家からスーパーバイズを受けることで、ゲートキーパー同士のコミュニティを創出する。



実際の ringS 集合写真

ringS の参加者には、申し込み時の申込フォーム、ringS 開催冒頭の事前アンケート、ringS 終了後の事後アンケートの 3 回 Google Form の記入を依頼している(各内容について詳細は別紙 1-3)。

使用可能な申し込みデータ、参加データは下表の通りである。第 1-6 回 ringS について複数回参加された方については初回参加時の回答のみを使用している。

	申し込みシート	事前アンケート	事後アンケート
第1-6回ringS	60	32	35

5段階の自己評価について、解析にあたり以下の対応により数値化した。

そう思う/思う	5
どちらかといえばそう思う/ややそう思う	4
どちらともいえない	3
どちらかといえばそう思わない/あまり思わない	2
そう思わない/思わない	1

事前・事後アンケートで比較する質問内容と質問番号の対応は下表の通りとなっている。こちらの質問項目はヤングケアラー尺度(奥山, 2018)を Light Ring.独自で一部内容を変更している。全16問中1-8問目が「第1因子 逃避感情」、9-13問目が「第2因子 積極的関与」、14-16問目が「第3因子 罪悪感」として分類される。

質問1	支えている相手のケアを，私に代わって誰かがしてくれればいいのにと 思う
質問2	私が人を支えるときの負担が，今より減ればいいのにと 思う
質問3	私のことを気にかけてくれる人がいてくれたら良かったの にと 思う
質問4	支えている相手が持つ疾病や障がいのことを，周りの友人へ説 明するのは難しい
質問5	支える中で出た悩みを相談したくて，友人を家に呼びたい
質問6	私は，支えている相手に関する不安や心配を家庭では打ち明け ない
質問7	支えている相手もつ疾病や障がいについて，彼らの主治医や 専門家が私に話してくれたらいいのにと 思う
質問8	支えるときに助けが必要な時，他人に支える手伝いをお願いし づらい

質問9	私には、身近な人を支えることができているという自信がある
質問10	私は人を支えるのが得意で、支えるために何をどのようにすべきかを熟知している
質問11	私は身近な人を支える為に、何をすべきかはっきりと分かっている
質問12	私は支えている身近な人の疾病や障がいに関して、意思決定する立場にある
質問13	支えている相手の疾病や障がいに関して、より多くの情報を知りたい
質問14	外出し楽しんでいると、うしろめたい気持ちになる
質問15	友人達と外出した際、むしろ私は自宅にいるべきだと感じる
質問16	身近な人を支えていない時、後ろめたさを感じる

(2) 事業目標値

本年度は以下の数値を事業目標とした。

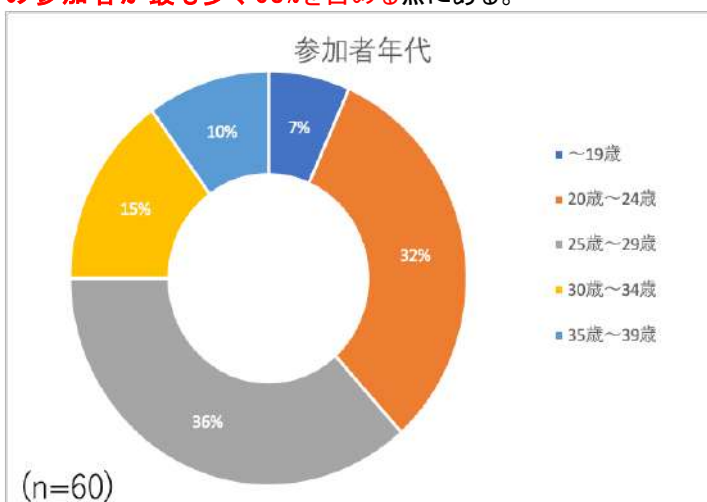
- ・全6回のringS開催
- ・参加者総数60名
- ・39歳以下の参加率100%
- ・居場所としての機能(事後アンケート「またこの場に参加したいと思う」における「ややそう思う」「そう思う」の回答率)75%

(3)参加者の属性

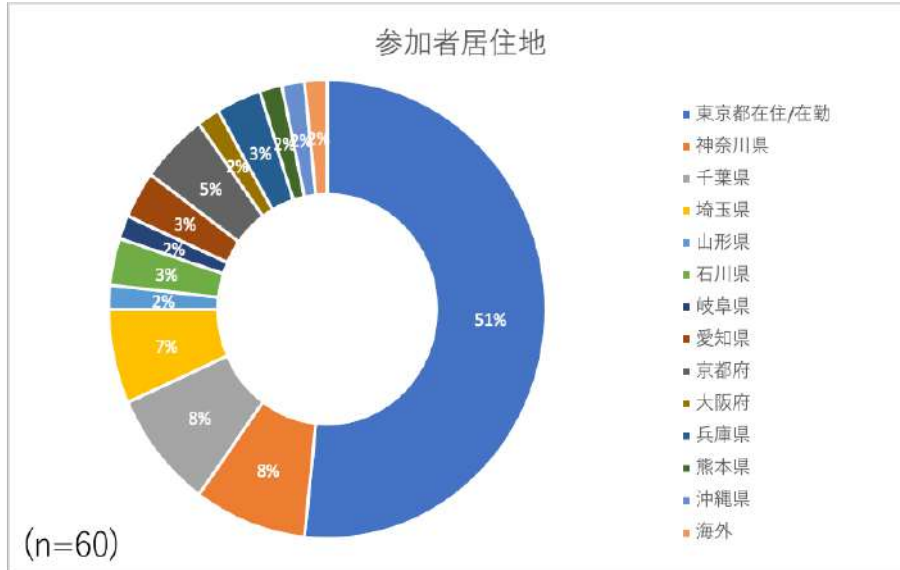
「年代、居住地」「支え手属性」について申し込みシート(n=60)を元にデータを作成した。

年代、居住地

申し込み者の全員が30代以下であり、本活動の特徴としては **19歳以下の参加者が7%居る点、20代の参加者が最も多く68%を占める点**にある。



また、東京都からの申し込みがおよそ 1/2 を占めたが、神奈川県、千葉県、埼玉県、山形県、石川県、岐阜県、愛知県、茨城県、熊本県、沖縄県など全国各地から多数申し込みがあった。

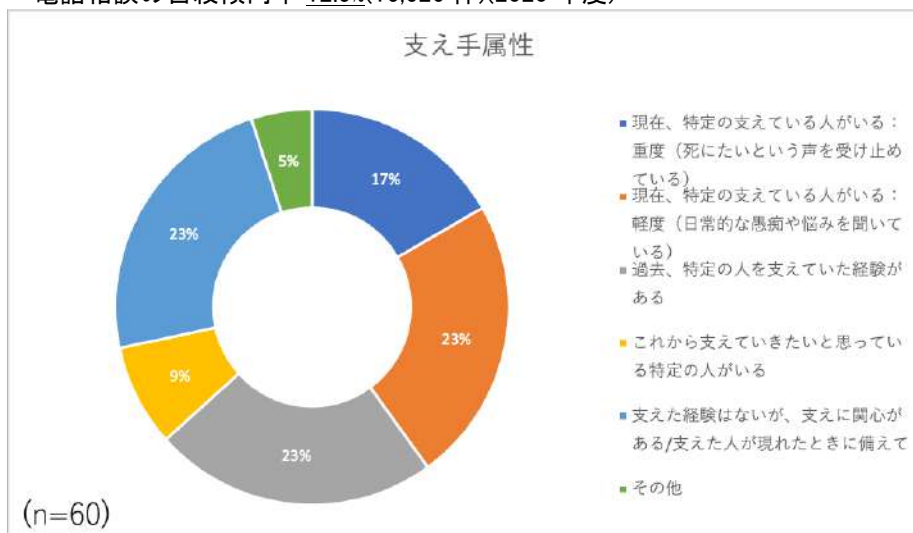


支え手の属性、相手との関係性

第 1-6 回 ringS 申し込み者について、**現在支えている相手がいる、もしくは過去支えの経験がある層が 63%**を占め、その内**希死念慮者を現在支えている層は全体の 17%**であった。この数値は**他の自殺相談窓口と比べ最も高い値であり、本事業では希死念慮者の身近な人を高い割合で集めることができている。**

<参考>

- ・よりそいホットライン(一般社団法人 社会的包括サポートセンター)
全窓口の相談内容の内、自殺防止ラインに限定して受領した相談が約 9%(12,413 件 /13,8626 件)(2020 年度)
- ・いのちの電話(一般社団法人 日本命の電話連盟)
電話相談の自殺傾向率 12.5%(16,626 件)(2020 年度)



<希死念慮者を支える参加者の例>

◎ケース1 第3回 ringS

- ・ 友人に希死念慮があり、支え方に困っている。相手が話すモヤモヤを晴らせた時は良かったと思えるが、死にたいと言われた時は対処方法が分からず、その後連絡がつかなくなった時に困ってしまった。

◎ケース2 第3回 ringS

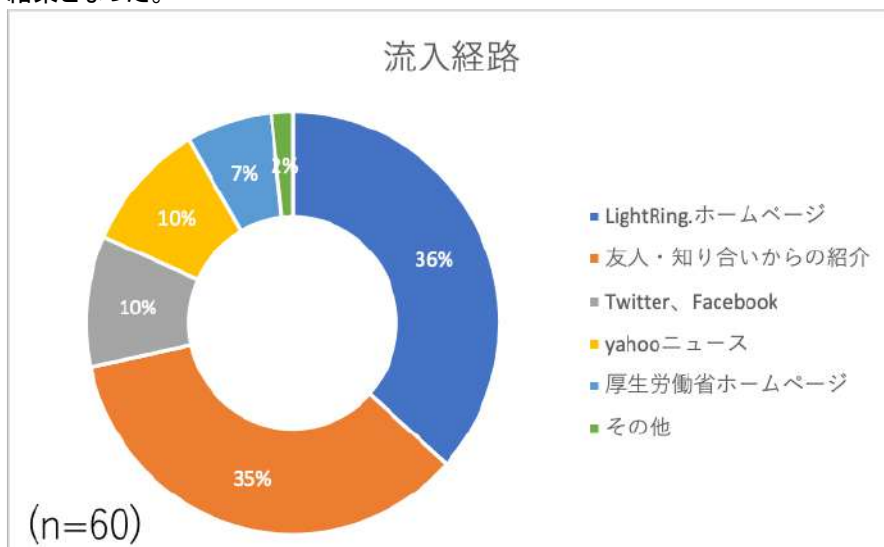
- ・ 友人の自殺未遂を止めた経験がある。駆けつけご飯を作ることは出来たが、それしかできなかったのかという自責感と共に、当時の自分の対応は十分だったと認めたい気持ちを抱えている。

(4)ringS への流入経路と ringS への期待

「ringS への流入経路」「ringS への期待」について申し込みシート(n=60)を元にデータを作成した。

ringS への流入経路

ringS を知ったきっかけとして、Light Ring.ホームページ、友人・知り合いからの紹介がそれぞれ 35%を占める。その他は SNS、Yahoo ニュースでの Light Ring.の記事、厚生労働省ホームページが 10%ずつを占める結果となった。



ringS への期待

申し込みフォームにおける質問項目「第2部支え手座談会に期待すること(複数回答可)」の回答結果として、ringS に期待されているニーズは多いものから順に、

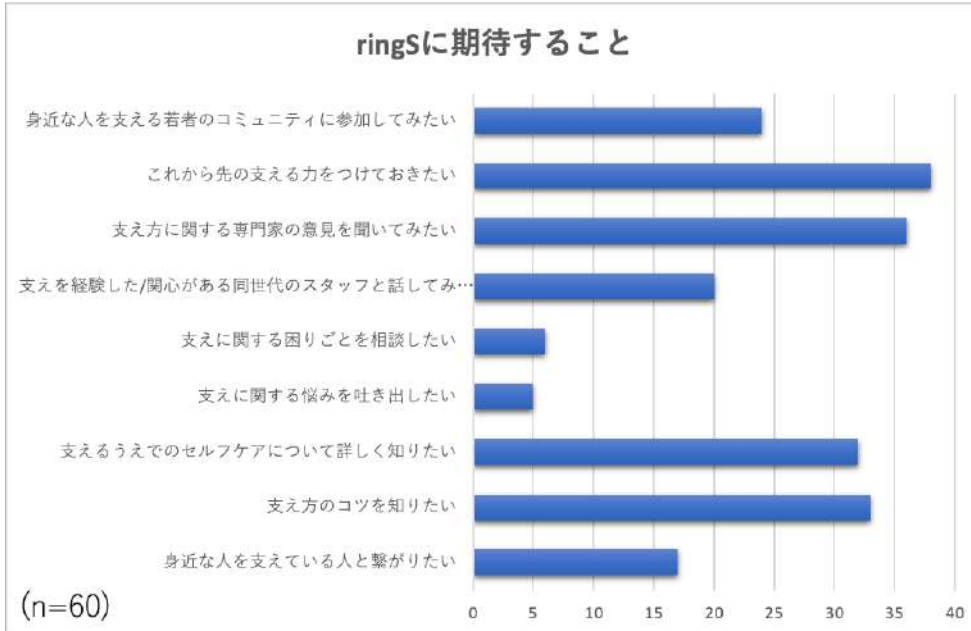
「これから先の支える力をつけておきたい(38人,63%)」

「支え方に関する専門家の意見を聞いてみたい(36人,60%)」

「支え方のコツを知りたい(33人,55%)」

「支える上でのセルフケアについて詳しく知りたい(32人,53%)」

これらの結果が示された。



(5)支える上で困り相談したい内容

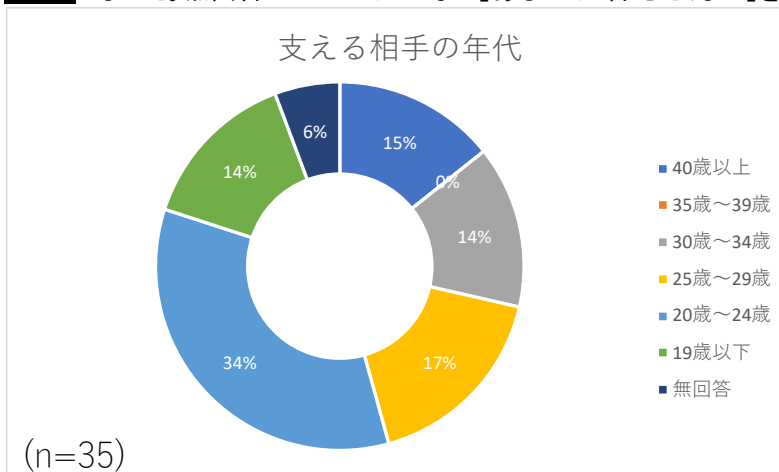
申し込み段階で寄せられていた 14 件の「支える上で困っていて相談したい」内容について、「**支えの負担の減らし方**」が 4 件、「**希死念慮への対応の仕方**」が 3 件を占めた。また、**支える相手との関係性**について「**パートナー**」が 3 件「**家族(介護含む)**」が 3 件を占めた。上記内容の記載有無に関わらず、ringS 内で自分のことについて「話したくない」と回答した申込者は第 1-6 回 ringS では 11/73 となった。

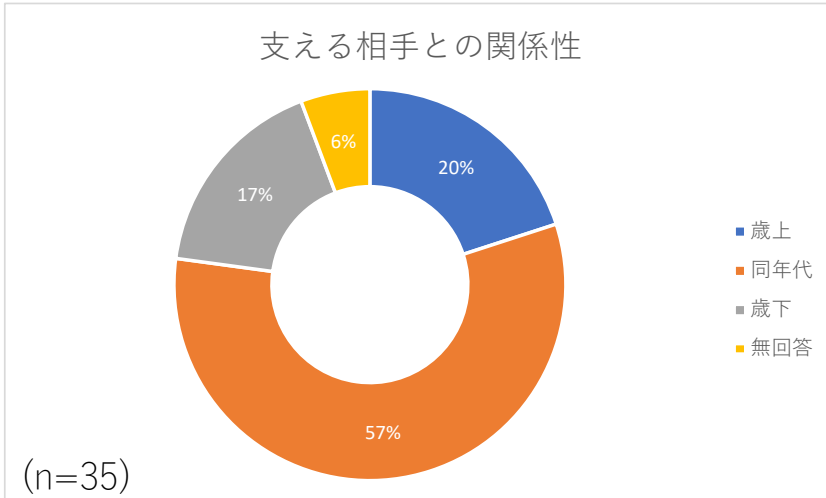
(6)支える相手の属性、支えの経験

「支える相手の年代」「支える相手との関係性」「支えの経管」について、事後アンケート(n=35)元にデータを作成した。

支える相手の属性

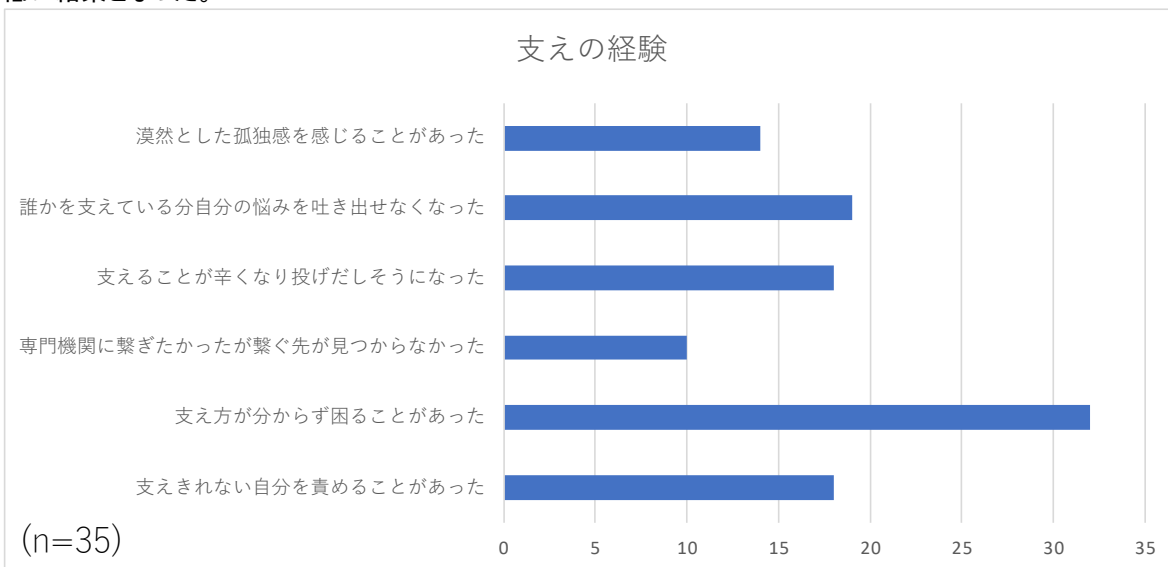
参加者の支える相手は 20 歳～29 歳が計 51%と最多であり、相手との関係性としては、同年代が 54%と約半数を占める。それ以外に 19 歳以下を支えている層は 14%、30 歳～34 歳を支えている層は同様に 14%となった。無回答については「いない」あるいは「答えたくない」を示す。





支えの経験

事後アンケートにて「支える中で以下のような事柄を経験したことがありますか(複数回答可)」という質問と選択肢の回答結果において、「支え方が分からず困ることがあった」の選択が 32 人(91%)と群を抜いて多い結果となった。一方で「専門機関に繋がたかったが繋ぐ先が見つからなかった」の選択は 10 人(29%)と最も低い結果となった。



(7)データから見る考察

ringS は、希死念慮者の本人を主な対象とする自殺対策関連相談窓口に比して、希死念慮者本人あるいは直接すでに希死念慮者と繋がりのあるものが多く参加しているため、自殺関連率が高い支援活動であることが特徴的である。加えて、支えの経験における専門機関に繋がたかったが繋ぐ先が見つからなかった」の選択は 10 人(29%)と最も低い結果となった理由について、専門機関に繋ぐことに否定感情を持つ支え手の様子が見える。「専門機関に繋がたいとは思わない」「専門機関に繋ぐ先が見つからない」等いずれも専門機関や専門家に対して援助希求するイメージを持つことができない支え手の実態が分かる。

上記の特徴から、ringS のように**希死念慮者の支え手にとって、同じようなゲートキーパーと繋がり支え方を相互に相談できる居場所は広く需要がある**。このような支え手支援が(ringS はその形態の1つとして)自殺対策のための有効なアウトリーチ策として重要性が強調される結果となった。

また、ringS 参加者像(子ども若者ゲートキーパー)には2点の比重が大きい。1つ目は**「支えを負担に感じている」**2つ目は**「支えに関する自信・ノウハウが無い」**。これらのすでにゲートキーパーとして支える者たちのニーズや困りごとを吸収し、支援制度や支援基盤をさらに強化することが喫緊で求められる。

2. ringS 事業効果報告

本年度 ringS では、申し込み時の申込フォーム、ringS 開催冒頭の事前アンケート、ringS 終了後の事後アンケートの 3 回 Google Form の記入を依頼している(各内容について詳細は別紙 1-3)。第 3 章(1)(2)節では、事前・事後アンケートで見られた Light Ring が設定した尺度の変化、ringS の満足度、事後アンケートに寄せられた自由記載の感想について記載する。

(3)(4)節では実際の ringS の様子として、発言者の割合、実際の会話内容の要約を示す。

(1) 尺度の前後比較

ヤングケアラー尺度を元に Light Ring 独自で一部内容を変更した 16 の質問について ringS の前後での回答の変化を追跡した。全 16 問中 1-8 問目が「第 1 因子 逃避感情」、9-13 問目が「第 2 因子 積極的関与」、14-16 問目が「第 3 因子 罪悪感」として分類される。

第 1 因子: 逃避感情

第 1 因子として用意された質問 1-8 の中では、「4:どちらかといえばそう思う」「5:そう思う」の割合、回答の平均数値が以下の質問項目について変化した。

「どちらかといえばそう思う」「そう思う」の割合、回答の平均数値が減少した質問項目

質問 1: 支えている相手のケアを、私に代わって誰かがしてくれればいいのと思う

質問 2: 私が人を支えるときの負担が、今より減ればいいのと思う

質問 4: 支えている相手が持つ疾病や障がいのことを、周りの友人へ説明するのは難しい

質問 8: 支えるときに助けが必要な時、他人に支える手伝いをお願いしづらい

「どちらかといえばそう思う」「そう思う」の割合、回答の平均数値が増加した質問項目

質問 5: 支える中で出た悩みを相談したくて、友人を家に呼びたい

第 2 因子: 積極的関与

第 2 因子として用意された質問 9-13 の中では、以下の質問項目について回答が「4:どちらかといえばそう思う」「5:そう思う」の割合、回答数値が増加した。

「どちらかといえばそう思う」「そう思う」の割合、回答の平均数値が増加した質問項目

質問 10: 私は人を支えるのが得意で、支えるために何をどのようにべきかを熟知している

質問 11: 私は身近な人を支える為に、何をすべきかはっきりと分かっている

第 3 因子: 罪悪感

第 2 因子として用意された質問 14-16 の中では、全ての質問項目について回答が「4:どちらかといえばそう思う」「5:そう思う」の割合、回答の平均数値が減少した。

「どちらかといえばそう思う」「そう思う」の割合、回答の平均数値が減少した質問項目

質問 14: 外出し楽しんでいると、うしろめたい気持ちになる

質問 15: 友人達と外出した際、むしろ私は自宅にいるべきだと感じる
 質問 16: 身近な人を支えていない時、後ろめたさを感じる

質問1		質問2		質問3		質問4	
支えている相手のケアを、私に代わって誰かがしてくれればいいのにと思う		私が人を支えるときの負担が、今より減ればいいのにと思う		私のことを気にかけてくれる人がいてくれたら良かったのにと思う		支えている相手を持つ疾病や障がいのことを、周りの友人へ説明するのは難しい	
事前ave	事後ave	事前ave	事後ave	事前ave	事後ave	事前ave	事後ave
3.03	2.86	3.72	3.43	3.34	3.37	3.72	3.46
質問5		質問6		質問7		質問8	
支える中で出た悩みを相談したくて、友人を家に呼びたい		私は、支えている相手に関する不安や心配を家庭では打ち明けない		支えている相手もつ疾病や障がいについて、彼らの主治医や専門家が私に話してくれたらいいのにと思う		支えるときに助けが必要な時、他人に支える手伝いをお願いしづらい	
事前ave	事後ave	事前ave	事後ave	事前ave	事後ave	事前ave	事後ave
2.56	2.97	3.13	3.00	3.47	3.71	3.88	3.43
質問9		質問10		質問11		質問12	
私には、身近な人を支えることができているという自信がある		私は人を支えるのが得意で、支えるために何をどのようにべきかを熟知している		私は身近な人を支える為に、何をすべきかははっきりと分かっている		私は支えている身近な人の疾病や障がいに関して、意思決定する立場にある	
事前ave	事後ave	事前ave	事後ave	事前ave	事後ave	事前ave	事後ave
3.03	3.03	2.34	2.49	2.44	2.83	2.25	2.31
質問13		質問14		質問15		質問16	
支えている相手の疾病や障がいに関して、より多くの情報を知りたい		外出し楽しんでいると、むしろ私は自宅にいるべきだと感じる		友人達と外出した際、むしろ私は自宅にいるべきだと感じる		身近な人を支えていない時、後ろめたさを感じる	
事前ave	事後ave	事前ave	事後ave	事前ave	事後ave	事前ave	事後ave
4.28	4.23	2.66	2.31	2.47	2.31	2.81	2.60
【回答者数】 事前アンケート32名、事後アンケート35名							
【質問との対応】 第1因子(逃避感情):質問1-8、第2因子(積極的関与):質問9-13、第3因子(罪悪感):質問14-16							
【数字との対応】 5:そう思う、4:どちらかといえばそう思う、3:どちらともいえない、2:どちらかといえばそう思わない、1:そう思わない							

ringS の満足度

ringS の満足度は 4 以上が 95% を占め、残りの 3 項目の質問については参加者全員が「そう思う」「どちらかといえばそう思う」と回答した。中でも、「またこの場に来たいと思う」は 100% となった。

会に参加した感想について、もっとも近いものを選んでください											
会の満足度はいかがでしたか			またこの場に参加したいと思う			今後誰かを支える時に役立つと思う			ここで経験したことを活用していこうと思う		
評価	人数	割合	評価	人数	割合	評価	人数	割合	評価	人数	割合
5	23	66%	5	21	60%	5	28	80%	5	29	83%
4	10	29%	4	14	40%	4	7	20%	4	6	17%
3	2	6%	3	0	0%	3	0	0%	3	0	0%
2	0	0%	2	0	0%	2	0	0%	2	0	0%
1	0	0%	1	0	0%	1	0	0%	1	0	0%
合計	35		合計	35		合計	35		合計	35	
5:思う、4:ややそう思う、3:どちらともいえない、2:あまり思わない、1:そう思わない											

(2) アンケートの自由記載

全 33 件の感想の中で、全体を通して「良かった、印象に残った」と感じたこととして、「温かい雰囲気、意見の言いやすさ」「スタッフ側の自己開示」「他の支え手との交流」「セルフケア」「支えの学び」についての言及が数多く見られた。

第 1 回 ringS 参加者(ケアさん・ノゾミさん)

- ・筋弛緩法が、本当に安らぎました。首や肩がガチガチで、このような形で皆様とご一緒できたことで、ホッとした気持ちになりました。なかなか、ひとりではやろうとしないので…。第2部で、スタッフさんや皆様のご協力をたくさん頂けたことが、何より嬉しかったです。ありがとうございます。どうしようもない、ではなく希望がある！ そのように感じる事ができ、温かいお時間となったこと、心から感謝申し上げます。(ケアさん)
- ・今の環境では手に入れることのできなかった視点を、この会の方々にアドバイスやご意見いただいたことによって、発見することができました。そういう視野の広がりを感じることができて良かったです。また、全体的に意見の言える空気感が良かったです。(ノゾミさん)

第 2 回 ringS 参加者(まえかくさん・ともえさん)

- ・参加者の皆さんのお話を聴いて大切な人に向き合いたいという想いが強くなりました。ありがとうございました。(まえかくさん)
- ・誰かに悩み事をシェアすることで、困っているのは自分だけではないと感じられると思った。相談することは特別ではなく、普通のこととして、この取り組みが広がるといいなと思った。(ともえさん)

第 3 回 ringS 参加者(お一はたさん・RIKO さん・ゆかりさん・ゆきさん)

- ・家族の支え方でこんなにみんなで共感できるんだと思いました(お一はたさん)
- ・参加者で一体となってお話することができたので、ringS は安心して参加できるコミュニティなんだなあと再確認することができました。(RIKO さん)

- ・参加者の皆さんが、自分の経験や悩みを発信できること自体がすごく勇気のいることで、それができる場所があることそのものが素晴らしいと思いました。(ゆかりさん)
- ・母を支える役割としての自分の悩みを再認識できました。形は違えどみなさん色々な思いを抱えて過ごしていると知れて気持ちが軽くなりました。(ゆきさん)

第4回 ringS 参加者(カンダさん)

- ・精神疾患を持つ友人が複数人います。しかし、友人同士で悩みについて話をする機会がなく、自分の感情や悩みを言葉にする経験がありませんでした。今回、この回に参加し皆さんのお話を聞いて、自分の状況を客観視できた点良かったと感じています。また、今後悩んだときにこのような会があることは心強く感じて、知れてよかったなと思いました！司会をしてくださったスタッフの皆さんの返答が温かく、とても居心地よく感じました。参加させていただき、ありがとうございました(カンダさん)

第5回 ringS 参加者(mさん・いずみさん)

- ・話しやすい雰囲気、また、話しにくければ無理に話さなくてもよいという雰囲気がとても参加しやすく、初めてでしたが安心して参加ができました。皆さんの経験談など、普段は聞くことができない内容ですが、ここで聞くことができ、自分が一人ではないと思えました。(mさん)
- ・相談を受けて悩むことが当たり前だと気付けたことが、1番良かったことです。まずは自分を大切にしながら、周囲を支えていきたいと思えました(いずみさん)

第6回 ringS 参加者(谷口さん・いけださん)

- ・これまでの支えの経験の中で抱いた感情を、書き出して話す、という事は今までできなかったもので、支えに関する自分の感情について改めて考えることで、自分自身の気持ちを認めることができたので良かったです。みなさんのセルフケアについても知ることができたのも、印象的で、今後活かすことができそうです！(谷口さん)
- ・「相談される側も、誰か(相談機関含めて)とつながること」など勉強になりました。(いけださん)。

(3) オンライン開催下における、子ども若者ゲートキーパー(支え手)の自己開示の実態

オンラインで完結し、1対1の支援ではなく複数のゲートキーパーが集うことが本活動の特徴である。参加方法は、Zoom(Web会議サービス)の中で、発言によるコミュニケーションの方法とチャットによるテキストコミュニケーションの2つの方法がある。両方による参加手段、そしてアイスブレイクセッションでの発言機会を用意することにより、第1-6回 ringS の全参加者(見学者3名を除く)累計59名全員に対して音声またはチャットによる発言により自己開示を後方支援することができた。

ここで開示する内容は、自らの強みだけでなく、弱点や悩み、過去の失敗なども含めて、ありのままの自分をさらけ出すことだ。これを複数名で行うことで、他のゲートキーパーを支援したり自分の感情を客観的に認識できるようになったりなど「支え手の自分」を受容できる様子が見られた。

なお、希死念慮者を支えるゲートキーパーは日頃から自分より相手を優先する傾向があり、自分の感情を排すなど自己の負担感や感情に気がつきにくい特徴があるため、自己開示については十分な配慮とサポートが不可欠とされる。

(4) ringS に寄せられる Q&A

第1-6回 ringS の第2部で実際に行われたやり取りを要約したものについて、以下に Q&A 形式で要約する。本報告書では希死念慮者を支えるケース2例、家庭問題の絡んだ支えに悩むケース1例を取り上げる。

・第4回 ringS

Q: 友人の悩み相談に乗っている。相談に乗っている相手から「死にたくなった時に電話したいが、私からの電話に出ないといけない状況になると思うから気を遣わせて申し訳なくて電話しにくいんです」って言われて困った。これを言われた時は、電話に出られない時はちゃんと無理しないようにするからと言っている。また他にも電話できる人がいるか一応聞いている。しかし、実際電話がかかってきたら自分は無理していると思う。だから口で伝える分には平気を装うが、本当はこちらも辛いし、その言葉も嘘だなんて思いながら、その場を乗り切ることしかできず悩んだ。(おーはたさん)

A: 声かけしていたことが素敵なことだと思う。時間を決めたり、週末に連絡する等予定しておくと思う。相手のためにも、自分のためにも枠を設けることはすごくいいんじゃないかなって思った。

A: 相手にとっても自分にとっても良い状態で相談に乗ることが大事だと思う。

A: サポートする側もセルフケアを意識し、長期的に支え続けられる体制を持つことが大事だと思う。

第6回 ringS

Q: 死にたいと言っている友達に「いつでも電話してきてね」と伝えたのにも関わらず、自分に時間の余裕がなくて話を聴けないことがあり、良い支え手になれていないように感じて悩んでいる。(りこさん)

A: すぐには返せないことはもちろんあります。私がやらないといけないみたいな罪悪感を感じていませんか？返せないけどベストを尽くすよという気持ちを伝えていけると良いかもしれません。また、相談を受ける側がこういう悩みを持つ当然のことですよ。

第6回 ringS

Q: 家庭内暴力とか家庭の問題で相談を受けることがあるのですが、言葉選びに慎重になってしまいます。すぐ離婚しろとも言えないし気疲れをして悩みます。(いけださん)

A: 自分が相手ならどのような言葉をかけて欲しいか、言葉遣いの上では気をつけています。友達を支えると家族を支えるは違うということを意識していけばより良い関係を築いていけるのではないのでしょうか。

また、自分だけではどうしようもないと思った時に専門家につなぐのも手です、裏切られたと思うかも知れませんが、あなたと繋がりを続けてはいたいと伝えた上で専門家に相談してみたらと伝えてあげることが、継続的な関係のためにはすごく大事なのではないのでしょうか。

3. 非専門家(子ども若者)ゲートキーパー兼ピアサポートスタッフの ringS を通じた変化

全6回の ringS に年2回以上参加した方で、プログラム前後の測定尺度における16個の質問項目のうち、2段階以上の回答の変化が見られた項目数が多かった方1名を対象とした。本内容の掲載について、本人に全文の内容に関して掲載許可を得た上、質的变化を報告する。

・対象者について

この対象者は将来的にゲートキーパーとして特定の相手を支えていきたいという潜在的ゲートキーパーとしての特性と、ringSに参加する非専門家(子ども若者)ゲートキーパーを支援したいという(当事者経験のある)ピアサポートスタッフとしての特性を持つ。

Light Ring.ではピアサポートスタッフを積極的に採用・育成している理由として、同世代であること、当事者経験がある人は希死念慮者の言語化が出来ることで、自身の経験を活かしゲートキーパーの対象者理解を進めることに貢献できると考えられる為である。また、更にその経験を通じて、ピアサポートスタッフが自身の社会に存在してもいいと思えるようになる為、希死念慮を解消することに役立つ例が多く見られる。

・概要

「支援対象者のスタッフとしての活動実績」では支え手を支援していくスタッフとして Light Ring.に1年間関わる中での変化をワークシートや面談内容を元に記載する。

「支援対象者の質的变化」の項目では、主に ringS に非専門家(子ども・若者)ゲートキーパー兼ピアサポートスタッフとして参加していく中での変化を半構造的インタビューの結果を元に記載する。

(1)支援対象者のスタッフとしての活動実績

・実支援(ringS)について(4-12月期)

上記インタビューを実施したスタッフについて、ringSの前後のスタッフ用記入シートの内容や、年度末に行った振り返りの内容などを記載する。

ringS 事前シートの記入(一部)	<p><u>参加者へ伝えたいメッセージ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・支えられている方にとっては、支えていることで十分力になれていることを伝えたいです(第4,5回 ringS) ・同じ悩みを持つひとがいること、セルフケアの大切さ(第6回 ringS) <p><u>向上させたいスキル</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・明るい雰囲気の間づくり(第4回 ringS) ・明るい雰囲気の間づくり、チャットへの気づき(第5回 ringS) ・参加者の方から話を引き出す姿勢、他の参加者に話を振る(第6回 ringS)
ringS 事後シートの記入(一部)	<p>今日の ringS で出来たこと</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の経験を元に参加者の皆さんに気持ちを伝えられたこと(第5回 ringS) <p>今日の ringS で難しいと感じたこと</p> <ul style="list-style-type: none"> ・タイムマネジメント。その人の話をしているという気持ちと時間のバランス(第6回 ringS)
ピアスタッフコメント(事後シート内)	<p>「第1部を引き継いだ場づくり」とタイムマネジメント、完璧でした！参加スタッフの数が少ないと、リアクションやスタッフ同士での意見交換など、どうしても手が回らない部分がありますよね。中でも、あたたかく落ち着いた雰囲気をつくられていて、とても良かったと思います。お疲れ様でした！(第6回 ringS)</p>

公認心理師コメント(事後シート内)	<p>今回は第2部の司会担当お疲れさまでした。〇〇さんはやはり落ち着いた司会進行が持ち味だと思いますので、今回の ringS でも持ち味が活かされた司会だったと思います。自己開示もしながら他者の話を聞いて橋渡しをするなど、多様な活動ができていましたね。参加者の方が自身の体験談を自己開示する場面も多々見られ、上手に話を聞き、振ることができていたと思います。</p> <p>自身の体験談を話す場面はやはり〇〇さんの誠実さが表れていて毎回いいなと思っています。自身の体験を力にできるということも私も勉強させてもらっています(第6回 ringS)</p>
-------------------	--

・年度末面接について(1-3 月期)

Light Ring.では年度末に1度 ringS にも参加するスーパーバイザー(公認心理師)と面談の時間を設け、1年間の活動を振り返るようにしている。2022 年度 Light Ring.では面談に当たり、以下の2つを使用した。

- (a) 成熟度チェックリスト(別紙 5):ピアサポートスタッフとして習得して欲しい項目について、自身で到達度を点数化し把握する為の質問項目(Google form)
- (b) 成熟度チェックシート:ピアサポートスタッフが自身で年間の活動を振り返る記述式の質問用紙

上記(a)(b)2 シートの結果を元にスーパーバイザーとの面談を年度末に実施する。面談の終了後、スーパーバイザーは面談内容を元に以下の(c)のシートを記載した。

- (c) スーパーバイザーによる面談内容報告シート:スーパーバイザーが行った面談記録、各スタッフへのフィードバックを併せて記載する。

今回インタビューの対象となったスタッフとスーパーバイザー(公認心理師)との面談内容や回答記録として以下に上記(a)(b)(c)を記載する。

(a)成熟度チェックリスト

・概要

昨年度、これまでの ringS のピアサポートスタッフより「ringS を続けていく中で支援者としての成長が実感しにくい。相手にどう貢献できているのか、自分がどう成長したのか自身での言語化が難しく、現状 ringS に関わっていく上でネックになっている」という相談を受けた。

それを踏まえ、Light Ring.では、ringS での活動を通じて自身の成長が数値として実感できるよう、**スタッフとして学んで欲しい要素を抽出し STEP 別に整理した**。質問内容と STEP について、運用方法などについては別紙 4 参照。各 STEP の点数は、STEP のグループごとに与えられた質問に対して、自己評価の点数(5 段階)を平均して得られるものとなっている。

・効果

Light Ring.に関わるスタッフは 2022 年度第 6 回 ringS 以降、各年の第 1,6 回 ringS の後の年 2 回この質問に回答し、自己評価の点数を振り返りながら上記年度末の面談に臨む仕組みとしている。この自己評価の点数を定期的に振り返ることで、自身が現在何をできているか、Light Ring.での活動を通じて何が出来るようになったか、次の目標が何であるかを認識することが出来る。

また、ピアスタッフの中には自己評価が低い方が多く、自己を否定的に評価する傾向にある。本評価方法は点数が自己評価に基づいている為、面談担当者からも自身のスキルに対しての自己評価と周囲からの評価の違いが確認可能となっている。

・結果

下記にインタビューの対象となったスタッフの記入結果を記載する。上記面談の振り返りでは話を振ることに苦手意識があるという自己分析をスーパーバイザーに報告していた旨が記録されている。

司会、ファシリテーター					
step1	step2	step3	step4	step5	step6
自己開示	共感、コメント	話を振る	視点の提供	相談先の提案	質問
4	4	3	4	3	3.5

SNS運用			社会課題		
step1	step2	step3	step1	step2	step3
発信(依頼)	発信(自主的)	働きかけ	社会課題関心	社会課題準備	社会課題発信
4	3	3	2	4	3

(b)成熟度チェックシート

本人の記入例を下記に記載する(赤字が本人による記入箇所)

年度末ringSスタッフ成熟度チェックシート

名前: ○○ ○○

★ringSが目指すゴール

厚労省記載

・支えることに悩むゲートキーパーを支援、サポート体制を構築し、ゲートキーパー同志の居場所を早出。孤独に悩みバーンアウトすることを未然に防ぐ。
・ゲートキーパーである前に、自信のメンタルケアの手法を学び、自ら身を守る手段を身につけて持続可能な支援体制を構築することが出来る。

・とくに10代を中心に若者を支える子ども若者ゲートキーパーが抱える課題を明らかにし、「ゲートキーパー養成後の支援コミュニティ」を効果的に日本全国で定着させるためのモデルのあり方とその要因を探る。

具体的には

・支え手さんが支えを継続することができる。
・支え手さんが支えるための知識をつけて、視野を広げる。
・支え手が自分一人で支えるのではなく、他者に頼って相手を支えることができる。
・スタッフが自分の支援力・ファシリテーター力・司会力を互いに高めあうことができる。

【チェックシート】

0. 今年自身が参加したringSの事後シートをすべて確認しましょう。
内容について、振り返り、質問や気になる点があれば入力者に確認してください。

1. オープンチャットで支え手を支援するコメントを発信できましたか

対応することもできたが、他のスタッフに任せるところも多かった

2. ringSを広めるために法人のTwitterや個人のSNSで声かけの協力ができましたか

できる範囲ですが、できた。

3. スタッフとしてファシリテーターで成長できたところはどうな点ですか
特にリアクションボタンやチャットおよび画面の表情など、どのように工夫することができましたか?

リアクションボタンは導入で率先して使うことを心がけた。顔きの使用など。

4. 司会で成長できたところはどうな点ですか

自分に合った雰囲気づくり、自己開示

5. その他の役割で成長できたところはどうな点ですか

他のスタッフとの連携、お互いを知ること。

6. 参加者が悩みを打ち明けやすい雰囲気づくりのためどのような点に心がけましたか。

自己開示とすぐに答えを出そうとしないで一緒に考えようとする事

7. 参加者に支えるための知識を提供し、視野を広げる手助けを行うことができましたか。

(自分のできる範囲では) できた

8. 支え手が自分一人で支えるのではなく、他者に頼って相手を支えることができるように工夫できたところはどうな点ですか。

頼っていいということは伝えられたが、具体的にという課題が残った

9. ringS等で支え手をサポートするためにセルフケアで心がけている点は何ですか。また継続して関わるためにどのようなことを行いますか。

やはり自分自身が様々なつながりを持つこと。ときには割り切ること。

(c)スーパーバイザーによる面談内容報告シート

スーパーバイザーの記入例を下記に記載する(赤字がスーパーバイザーによる記入箇所)

【成熟度管理のためのSVによる質問リスト】

事前準備 全員分のチェックシート・チェックリストを確認し3を用意する

1.今年どのような点を頑張ったか

・今年1番ringSの活動で頑張ったこと

スタッフだけではなく、参加者にも自分のことを開示した。

2.SVから長所や伸ばしてほしい特徴を伝える

〇〇さんはringSに参加している人に対して悩みを聞く真剣な様子が長所だと思います。誠実に聞く姿勢というのは一朝一夜で培われるものではないので、ぜひ今後の支援活動に活かしてけると良いと思います。

伸ばしていい所としては、丁寧に話を聞くことが上手なので参加者と交流し、適度に他者との出会いを楽しむ事も視野に入れていくと良いでしょう。また自身の専門性を生かし、セルフケアの工夫や相談窓口への助言などもできると良いと思います。

3. LightRing.スタッフを来年度も継続したいと思うのはどのような理由でしょうか。

個人的な目的もあれば教えてください。

自分の資格を活かすことができること。人に話をしたり話を聞く場があること。思ったことを伝える場があることがありがたい。

年度末成熟度管理シート 面談記録 〇〇さん

質問項目

・チェックシート1, 2 (SNS運営に関する項目)

運営は任せている部分があったので来年度は参加できるようにしたい。

・チェックシート3, 4, 5 (ringSでの司会やファシリテーターなどの役割に関する項目)

司会やファシリテーターはスタッフ側のメンバーの違いで連携の仕方も変わってくるのでチーム連携が大切だと思った。(個人の強みの違い、個性の違いなど)

・チェックシート6, 7, 8 (ringSの参加者との関わりに関する項目)

支える側はそばにいただけでもいいと伝えることができて良かった。

・チェックシート9（自身のセルフケアに関する項目）

自分にとって人とのつながりを大切にすることがセルフケアにつながるの、いろいろな人とつながることを意識した。

・今年1番ringSの活動で頑張ったこと

スタッフだけではなく、参加者にも自分のことを開示した。

・LightRing.スタッフを来年度も継続したいと思うのはどのような理由でしょうか。個人的な目的があれば教えてください。

自分の資格を活かすことができること。人に話をしたり話を聞く場があること。思ったことを伝える場があることがありがたい。

・成熟度チェックリストを使った感想

話を振ることが苦手な課題かなと思った。

・来年度の抱負

話の聞き方、話の膨らませ方、スタッフとの交流が課題だと感じるので成長できるように頑張りたい。

(2)支援対象者の質的变化

・概要

上記同様の対象者1名に、本年度ringSで感じた変化について、半構造化面接の形式にてヒアリングを行った。

・質問項目

「支えられた過去・ringSスタッフとして関わる契機」「ringSの中での本人の回復」「ringSを通じた変化」「自身・ringSの将来」の4項目について、19問に渡る質問を行った。質問の詳細は別紙5に記載。

・回答結果

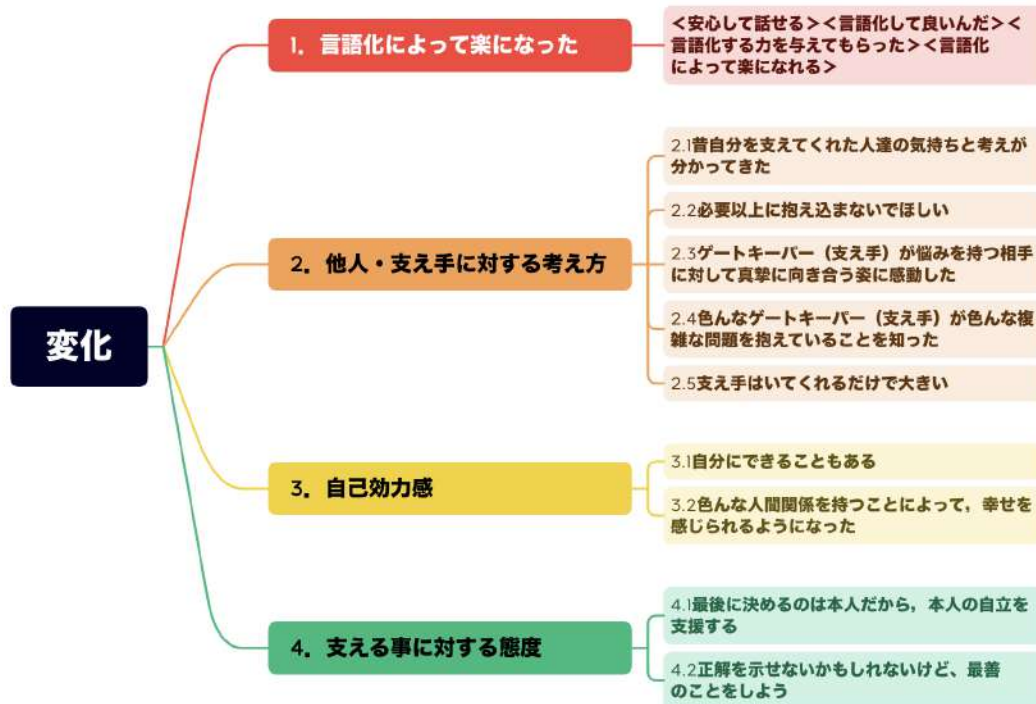
支えられた過去・ringSスタッフとして関わる契機について

10年以上前に精神疾患を診断され、支えられる側の立場にいたが、その後病状は回復。現在では、生活・仕事も安定している。数年前に支えられる側としてLight Ring.の聴くトモカフェに参加したことがあり、そこでLight Ring.を知った。

病状が回復し生活が安定するようになった際、自分の病気についてもっと知りたいと思い、関連の資格を取得した。資格を活かしたい気持ちがあり、資格の活かし方として、過去に支えられていた立場からも今支えている人たちに対し何か伝えられることがあるのではないかと考えた。2020年からLight Ring.の事務関係に携わり、2022年度にはringSのスタッフとして活躍した。

Light Ring.の活動を通じた回復・変化について

ringS が対象者に与える影響、支えることに対する捉え方、自己効力感、価値観、コミュニケーションの取り方等の変化についての質問から以下の要素が抽出された



1. 言語化によって楽になった

対象者は普段の会話の中では中々深く話せないが、ringS では安心して話せる、自分のことを話しても大丈夫なのだと感じられている。このような環境の中で 自身の思っていることを話すことによって、対象者は凄く楽になり、力をもらえたと対象者はインタビューの中で語っていた。

<私も rings の中だったらすごく安心して話せるので、なかなか、普段の会話の中ではそこまで言えなくてね。安心して話せることができるのは大きいかなと思います。>

<数値で表すと、自分のその思ってることを言葉にしていんだって思えたことで、本当に 70%とか 80%楽になれてるのかなって>

<以前だったら、うん、あの自分に起こったこととか、その時の気持ちとかって、多分あんまりうまく伝えられなかったと思うんですが、ringS の活動とかを通して、言語化する力を与えてもらったのかなと>

2. 他人・支え手に対する考え方

2.1 昔自分を支えてくれた人たちの気持ちや考えが分かってきた。

ringS を通じ、対象者は過去に自分を支えてくれた人達の気持ちと考えへの理解が深まった語って

た。以前から、過去に自分を支えてくれた人たちの気持ち等を考えたことはあるが、推測が多く、ぼんやりしていた。しかし、ringSで様々な支え手と出会い、彼らの気持ちや考えを知ることにより、自分を支えていた人達に対する理解も深まったと対象者は感じている。対象者が自身の支えられた経験の振り返りにあたって、新しい視点が加えられたと考えられる。

＜(昔自分を支えてくれた人に対して)どんな気持ちだったんだろうって考えたことはあったんですけど、それがなんか rings の活動を通じて、その自分の気持ちとか、考え方がなんか具体的になっていったというか、推測でぼんやりした感じだったんですけど、今は解像度が上がった気がする＞

2.2 必要以上に抱え込まないでほしい

対象者は、多様なゲートキーパー支え手の考えを知ることによって、支える過程においてネガティブな感情が出るのは自然であり、重要なのは一人で抱え込まない事だと感じるようになった。

＜ネガティブな感情とか、うん、あ、出るのも自然なことだし、抱え込まないでほしいなって気持ちもすごく大きくなったように思います。それってやっぱり支えられてた頃の自分とか、ringSに入る前の自分だったら、わかんなかったことだと思う＞

2.3 ゲートキーパー(支え手)が悩みを持つ相手に対して真摯に向き合う姿に感動した

対象者は、支え手の姿から新たな感銘を受けていた。ringSの中で出会うゲートキーパー(支え手)は支えることに対して、凄く真摯に向き合っているのだと活動を通じて気づくようになった。

＜ringSで出会った人たち見てると、本当にみんな真面目だなと思うんですね。(中略)なんかそれだけその人の支えている人のために、やっぱり考えられてるんだなってことにすごい気づいて＞

2.4 色々なゲートキーパー(支え手)が色々な複雑な問題を抱えていることを知った

対象者は、支え手の置かれる状況が想像以上に複雑だとも感じていた。Light Ring.に入る際は、自分の支えられた経験を生かせるのではないかと感じていたが、実際にringSの参加者から話を聞くと支える過程で出会う問題はより広く、より複雑だと感じ、支えられていた経験だけではなく、知識やスキルを身につけることの必要性を感じるようになった。

＜私の場合は辛くてとにかく話を聞いてもらうっていうレベルだったんですけど、もっと差し迫った問題で悩んでる人もいますし、もっと複雑な問題で悩まれてる方もいますし＞

＜支えられていた経験っていうのは、1つの経験ですけど、それだけあればいいわけじゃないと思うので。やっぱり力になれる時もあるかもしれないけど、でもそうじゃない時もあるかもしれないなって思います。＞

2.5 いてくれるだけで大きい

対象者は、自分の経験とこれまで出会った支え手達のことを踏まえ、ゲートキーパー(支え手)の存在そのものが支えになっていることを改めて感じるようになった。

＜支えてくれる人がいることだけでも、やっぱりそれがすごい大きなことだなっていうのを改めて感

じました。>

3. 自己効力感

3.1 自分にできることもある

対象者は元々自己効力感が低い傾向にあったが、ringS で参加者のゲートキーパー(支え手)等からポジティブなフィードバックをもらえたことにより、**自分にできることはあるのだと感じる**ようになった。

<存在価値っていう言い過ぎかもしれない。自分にできることあるんだな、ぐらい本当にそのぐらいの程度なんですけどね。>

<ringS の参加者の過去の感想とか、その自己開示のこととかについて、ポジティブなフィードバックをいただくと...例えば、司会として、支えていることで力になってることを伝えて、参加者からそれを知る事が良かった等のフィードバックもらえて、そういう風に受け取ってくれる人が1人でもいたら、それはすごい大きなことだなと思って、(中略)そうやって受け止めてくれた人がいるって意味で、嬉しいな>

3.2 色んな人間関係を持つことによって、幸せを感じた

対象者は色んな人間関係を持つことによって、少し自信が増え、幸せを感じるようになった。対象者は現在 ringS だけではなく、職場、趣味等で、様々な人間関係を持つようになり、それによって**自分を肯定する機会も増え**、今とても幸せだと語っていた。ringS だけによる変化ではないが、様々な人間関係を持つことが幸福感に影響していることは、今後ゲートキーパー(支え手)の支援を行う参考になると考えられる。

<いろんな要素が絡んでる。(中略)いろんな人間関係があって、その中でやっぱり自分のことを尊重してくれる人とか、面白がってくれる人とか、そういう人に恵まれてることがすごい自分にとって、やっぱり力になっていて、じゃあ自分もできることはやろうっていう気持ちにもなってるので。(中略)もう去年は本当に幸せでした>

4. 支えることに対する現在の態度

4.1 最後に決めるのは本人だから、本人の自立を支える

対象者は現在、**最後に決めるのは本人なのだから、本人の自立を支える**というスタンスを持った方が良いと考えている。

<ringS、仕事も含めてなんですけど、誰か支えようとしても、結局、それをどうするか決めるのはその本人にしかできないことだなのはすごく感じて。(中略)最終的には本人が決めなきゃいけないってことを忘れちゃうと、やっぱりそれは良くないことだと思って。なんかそれはなんだろう、スタンスとして持っていないといけないのかな、ということを考えるようになりました。>

4.2 正解は示せないかもしれないけど、最善のことをしよう

対象者は現在、支援にあたり、正解は示せないが最善のことをしようという考えを持っている。**正解を出すよりも適切なタイミングで反応をすることがより重要**だと、色んな支援の現状を見る中で感じるよう

になったとインタビュー内で述べていた。反応として、話を受け止めること、労うことや寄り添うこと等を挙げていた。

＜支え手の方は、やっぱりまずはやっぱり気持ちを受け止めたいなってのはうん、あります。正解は示せないかもしれないけど、話を受け止めて、今できる最善のことをしたいと、(中略)自分が最善と思えることはしたいなと思います。答えが出せないからこそ、最善のことをしよ＞

＜適切なタイミングで声をかけることがやっぱり大事なこともあると思うんですね。やっぱり絶対の正解をしなくても、限られた時間とか、制約がある中で、最善を出そうとするのが大事なのかな＞

ringS 内事前事後アンケートで見られた変化について

ヤングケアラー尺度を元にした ringS の事前事後のアンケートにて、「私のことを気にかけてくれる人がいてくれたら良かったのと思う」という質問項目に関して、ringS への複数回の参加を通じてより良く思うようになっていた。

このことについて対象は、ringS での参加を繰り返す中で、昔自分の周りに支えの知識と経験のある人がいれば、もっと楽だったかもしれないと振り返るようになったからではないかと述べていた。

＜過去を振り返った時に、支えてくれる人はいたんですけど、どうしてもその支えることに対して、知識とか経験を持ってくれる人がいたら、自分ももう少し楽だったのかなって、やっぱり思うことはあって。(中略)それでもやっぱり受け止めてほしかったんだなっていう気持ちも多分あると思います。＞

スタッフとしての ringS へと自分への期待について

各質問項目に対する回答は下表のようになった。

ringS という場の意義をどのように感じますか？	《支え手の悩みと気持ちの共有の場》《スタッフが自信持ってサポートできる場》 支え手の方が悩みや気持ちを共有することで、 支えていることに自信を持てるようにサポートする場。
ご自身は ringS に何を望んでいますか？	《支え手に抱え込まない、支えること自体が力になることを伝える》 支え手の方が抱え込まないで、支えていること自体が相手にとって大きな力になっていることを伝えられる場にする。
今後 ringS が支え手にどのような役割を果たす場になって欲しいと期待していますか？	《支え手の悩みの共通性と個別性の両方に寄り添う》 支え手の方の悩みが多様化・複雑化しているなかで、支え手の方に共通する部分と個別の悩みの両方に寄り添えるようになること。

<p>そのような ringS にあなたは、どのように関わりたいと考えていますか？</p>	<p>《支え手の視点に立ち、自分の考えを伝える》 「支えられていた経験」だけではなく、支え手と相手の両者の気持ちを汲んで自分の気持ちを伝えること。それができるように知識を身につけること。当事者としての経験と資格の取得を通して学んだことを活かしたい。</p>
<p>身近な人に向けて、今後どのような支えができるとよいと思いますか？</p>	<p>《自分と他者とともに尊重する立場から、支援する》 まずは、自分自身がいちばん大切ということを踏まえて、相手には相手の強みがあって、それを信じて支えられるようにすること。</p>

4. 各 ringS の運営会議内容

Light Ring.では、各回 ringS の前後、および月例 Mtg で各回の ringS の振り返り、改善案の議論をスタッフ、専門家を交えて行っている。本章では各回 ringS における開催時の工夫及び終了後の議題の記録を掲載する。

	工夫	工夫の結果	ringS後の議題・対応策
第1,2回ringS			1~2回目における振り返りによって、3回目の振り返りを導入した。
第3回ringS			<ul style="list-style-type: none"> ・参加者のニーズが悩みの吐露なのか、悩みの解決なのかを見分ける必要性 ・話しても話さなくてもいいということを伝えていきたい
第4回ringS	<ul style="list-style-type: none"> ・申し込み者情報、参加者感想の共有開始 ・スタッフ個々人が会で意識したいことを事前に共有するように ・公認心理士フィードバック、ピアスタッフフィードバックを各個人に開始 	<ul style="list-style-type: none"> ・参加者が多く話を回しにくかったが、チャットの利用などで温かい雰囲気づくりが出来たことが参加者感想からも共有された 	<ul style="list-style-type: none"> ・Zoom入室時の名前でお〇〇さんこんにちはと声をかけていいか分からない ・第1部で扱ったセルフケアの内容が第2部のコメントでも活かしていけると思う
第5回ringS	<ul style="list-style-type: none"> ・ringS開始前にBGMを流しておく ・話したくない人はZoom表示名に耳マークをつけるように ・スタッフは第2部からミュート解除 	<ul style="list-style-type: none"> ・見学者の1名のみが耳マークになり、参加者に話を降りやすくなった ・画面オフの参加者が多く前半はチャットメインの進行となっていたが、スタッフ側で話を回し第1部でスタッフ側の自己開示の時間を多く取ることで参加者側に話振った時に話をしてくれるように 	<ul style="list-style-type: none"> ・BGM案は廃止、参加者の画面をONにしてもらうにはどうすればいいのか
第6回ringS	<ul style="list-style-type: none"> ・開始前に呼ばれて欲しい名前に変えて貰うようアナウンス ・ワークセッションと第2部では画面共有をオフにし、参加者のみが画面に映るように ・アイスブレイクセッションではチャットにコメントをくれた参加者一人一人に画面をオンに出来るか確認 ・第1部の内容を第2部のコメントで活かせる可能性を開始前にスタッフに共有 	<ul style="list-style-type: none"> ・声をかけた時に全員に画面をオンにしてもらえた。但し次の人に話が振られると画面をオフにしてしまう参加者が大半 ・第1部のセルフケアの内容が第2部のコメントで活かせる、参加者からそれぞれのセルフケア方法を引き出すことが出来た 	<ul style="list-style-type: none"> ・参加者と司会者とのやりとりがメインになっており、参加者同士のコミュニケーションが取りづらい。第2部は参加者メインで話す場であることをもっと強調していきたい ・第2部で会全体に共有する支えの中での良かったこと・困ったことは事前に準備する時間を参加者に確保させたい ・名前が変わるのを待っていることが伝わると参加者も申し訳ない気持ちになるのではないかと

<総合の結果>

全6回を通じて主に議題に上がったのは「如何にゲートキーパーである参加者の発言しやすい場を生み出すか」であった。なぜなら、ゲートキーパーは希死念慮者の個人情報を持っており、「あなたにしか言えない」など他言無用を期待されているため簡単に自己開示をすることができない心理状態にあるからだ。さらにチャットを含めた発言の有無は参加者の心の障壁を表すものでもある。さらに特に、参加者が画面をオンに出来るかは本年度 ringS の大きな論点となったが、スタッフ側の自己開示の重要性や、画面共有の有無、スタッフ側からの声かけなど様々な要素で改善がなされた。また、参加者ニーズの情報共有や、ピアスタッフ・公認心理士のフィードバックなどによりスタッフ個々人が会の中で意識していくことが明確になり、会を進行していく中でのスタッフ間の連携が上手くいくようになった。

<最終的に出来上がった tips>

開始時	<ul style="list-style-type: none"> ・名前変わった人には〇〇さんこんにちはと声かけをする。名前が変わるまであまり待たずに進めていく ・話してもいいし話さなくてもいい、席を立ててもいいと言うことを伝える
第1部	<ul style="list-style-type: none"> ・スタッフに話しかけられたく無い人は名前を変更してもらう(名前の所に耳マークをつけてもらう) ・ワークセッションは画面共有をオフにする→(参加者の顔が全体に表示されるため発話の場面である自覚が生まれ発言しやすいきっかけになる) ・第1部のセルフケアで参加者へ画面ONに出来るか聞いてコミュニケーションを試みる ・第1部終了時、第2部のテーマについて触れ、相談したい支えのエピソードを思い出して貰う
第2部	<ul style="list-style-type: none"> ・スタッフは2部からミュート外す→参加者の方にいつでも声を受け付けるメッセージにつながる ・第2部では画面共有をオフにする→参加者の顔が全体に表示されるため発話の場面である自覚が生まれ発言しやすいきっかけになる ・第1部と違い参加者がメインで話す場であることを強調して話しかける



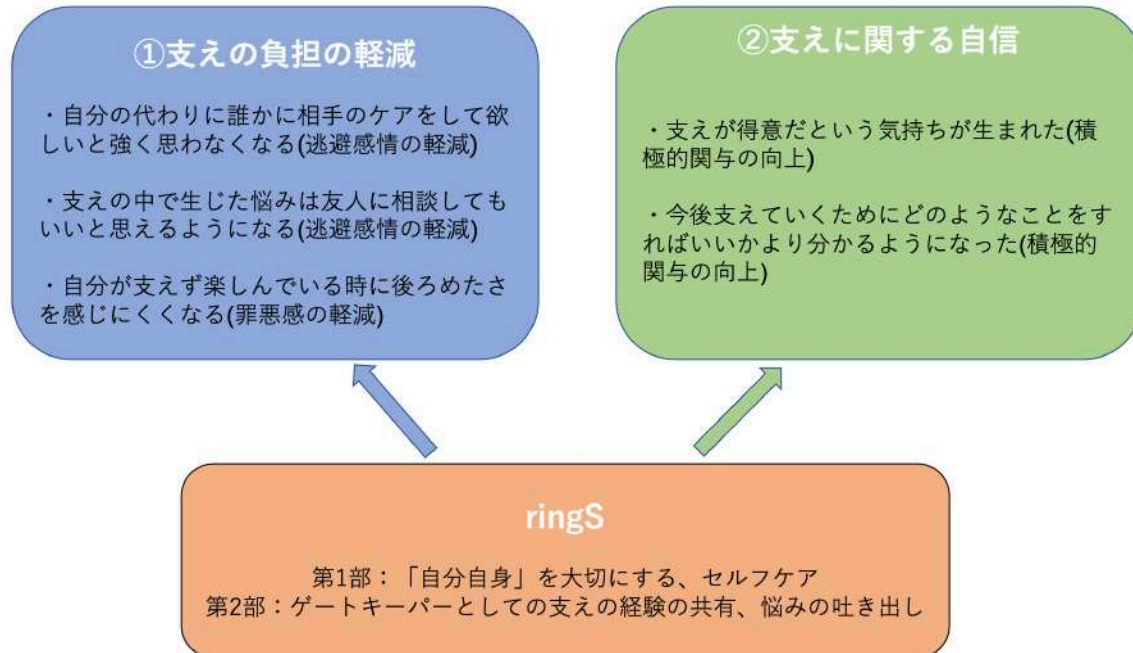
月例会議(ゲートキーパー支援を行うピアスタッフ・専門家)の様子

5. ringS 事業効果から見る考察

(1) ringS の参加によるゲートキーパーの支援効果

ringS の参加者は希死念慮者の支え手も多く存在するが、その中で悩みとして見られたのが「**支えを負担に感じている**」「**支えに関する自信・ノウハウがない**」といった項目であった。

ヤングケアラー尺度(奥山, 2018)を改変した事前・事後アンケート結果の変化からそれぞれの悩みについて ringS では以下 2 つの効果があると考えられる。(アンケート結果は p17,18 参照)



①支えの負担の軽減

1つは「**支えの負担の軽減**」である。事前・事後アンケート結果より、逃避感情においては 8 項目中 5 項目について、罪悪感については全質問項目について、負担が軽減されたと評価出来る方向への変化が見られた。逃避感情については、「**自分の代わりに誰かに相手のケアをして欲しい**」といった感情が軽減され、「**支えの中で生じた悩みは友人に相談してもいい**」という考えをより強く持つようになったと評価される。罪悪感については、「**自分が支えず楽しんでいる時に後ろめたさを感じる**」といった心的負担についての軽減として評価される。

このうち「支えの負担の軽減」は、ringS の第 1 部、第 2 部それぞれが役割を果たした故に生じた効果である。ringS では、第 1 部で「自分自身」も大切にしながら相手を適切に支える為のメンタルヘルスに関する認知行動療法に基づくセルフケアの講義を行う。「**支える自分の身体と心の異変や負担の変化に早期に気づけるようになる**」ことや「**自分の価値感に基づき、早期に支援負担やストレスに対処できるようになる**」ことを目標としたプログラムである。これが罪悪感の軽減をはじめとした支えの負担の軽減に繋がっていると考えられる。また、第 2 部では各参加者が支えの経験を共有し、支えについてスタッフ、参加者、専門家が各自のゲートキーパー体験について、**労いを示すあるいは個別具体的な悩みに自分の支え方の情報を提供する双方向の支援を行う**。自身の支えの悩みを吐き出し、**同じ境遇の者から受け止めてもらえる場があること**が逃避感情の軽減をはじめとした支えの負担の軽減に寄与していると考えられる。第 1 部、第 2 部それぞれ

これの効果について、実際に会の感想においてはセルフケアや悩みの吐き出しについてのコメントが多く、これらが参加者への効果として表出されたと言える。

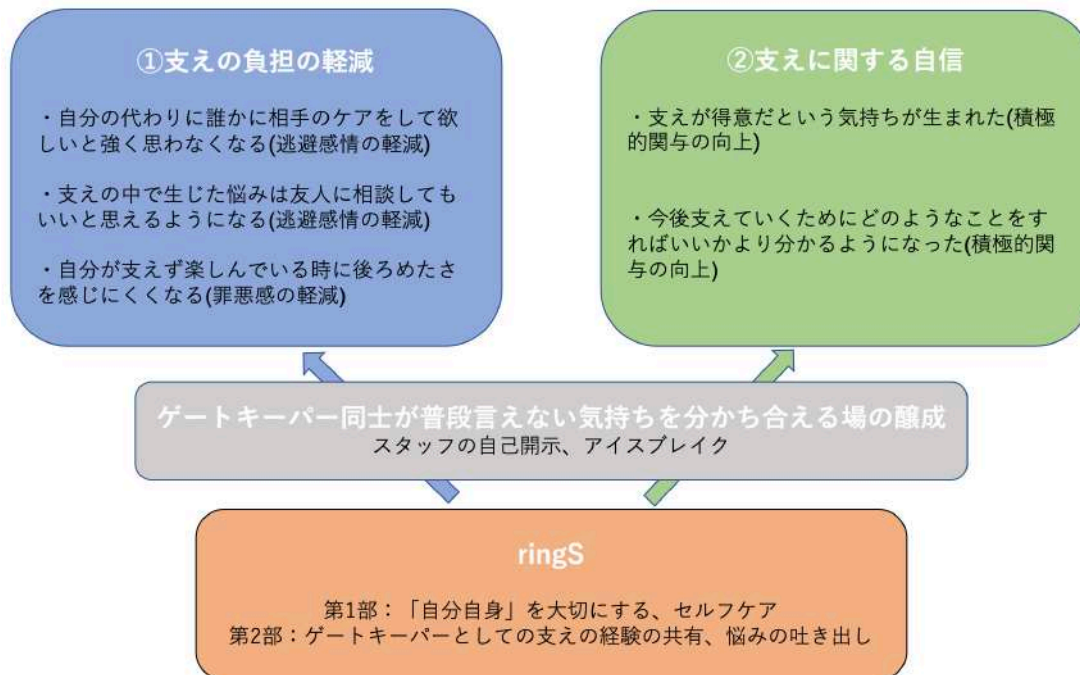
②支えに関する自信

もう1つは「**支えに関する自信の増加**」である。事前・事後アンケート結果より、積極的関与について5項目中2項目において、支えることについて自信がついたと評価できる項目が見られた。具体的には「**今後支えていくためにどのようなことをすればいいかより分かるようになった**」という方向への変化が評価される。

「支えに関する自信の増加」についても、ringSの第1部、第2部それぞれが役割を果たしていると言える。第1部においては、**支える側の自分自身を大事にする方法やセルフケアの知識および技術について学習することで、自身の抱える希死念慮者を身近で支えることの深刻かつ過剰な支援負担に対処できる方法がわかったことで支援を継続する自信が身につくものではないかと考えられる**。第2部においては、スタッフ・専門家・参加者がゲートキーパーとしてのそれぞれの支えの経験を共有しそれぞれの支えの悩みについてコメントをしていくことで、支えの中で陥りやすい悩みや支え方について学びが生じていると考えられる。実際に会の感想としても経験の共有が行われたことについてコメントが多く、参加者の印象としても強く残っていると考えられる。

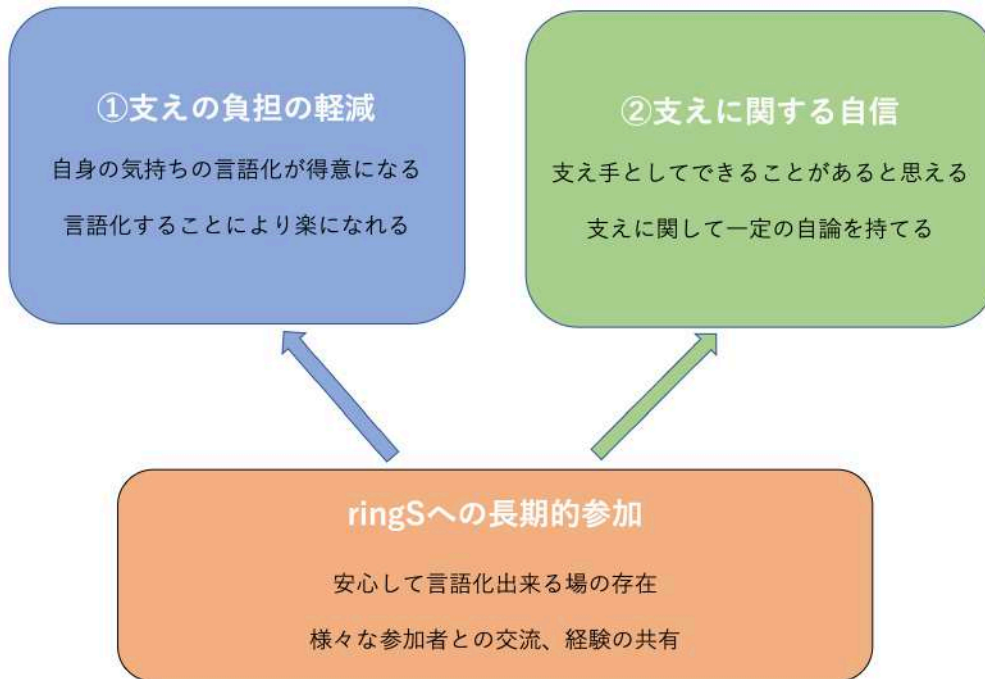
上記より、ringS第1部、第2部それぞれが役割を果たすことによって、**非専門家ゲートキーパーが抱える課題に対し、「支えの負担の軽減」「支えに関する自信の増加」という形で変化をもたらす支援ができていと推察される。**

また、ringSではゲートキーパー同士の受け答えが起こりやすい雰囲気醸成が肝要であったことも示唆される。実際、ringSでは全員が発言を行っており、ゲートキーパーである各参加者が話しやすい雰囲気であったという旨のコメントが数多く見られた。アンケート感想の中ではスタッフ側の自己開示に関する言及も多く、参加者が話しやすい雰囲気を創り上げるために、**同世代のピアサポートスタッフが自己開示をしていくことが大きな役割を果たしている実態が指摘できる。**



(2) ringS に長期的に関わるにより期待されるゲートキーパーの支援効果

3.のインタビューや記録などから、ringS に長期的に関わることによる変化や支援効果も推察される。ringS に長期的に関わることにより、5.(1)で示した 2 つの要素からゲートキーパーの支援効果が強く継続的に現れる可能性が示唆される。



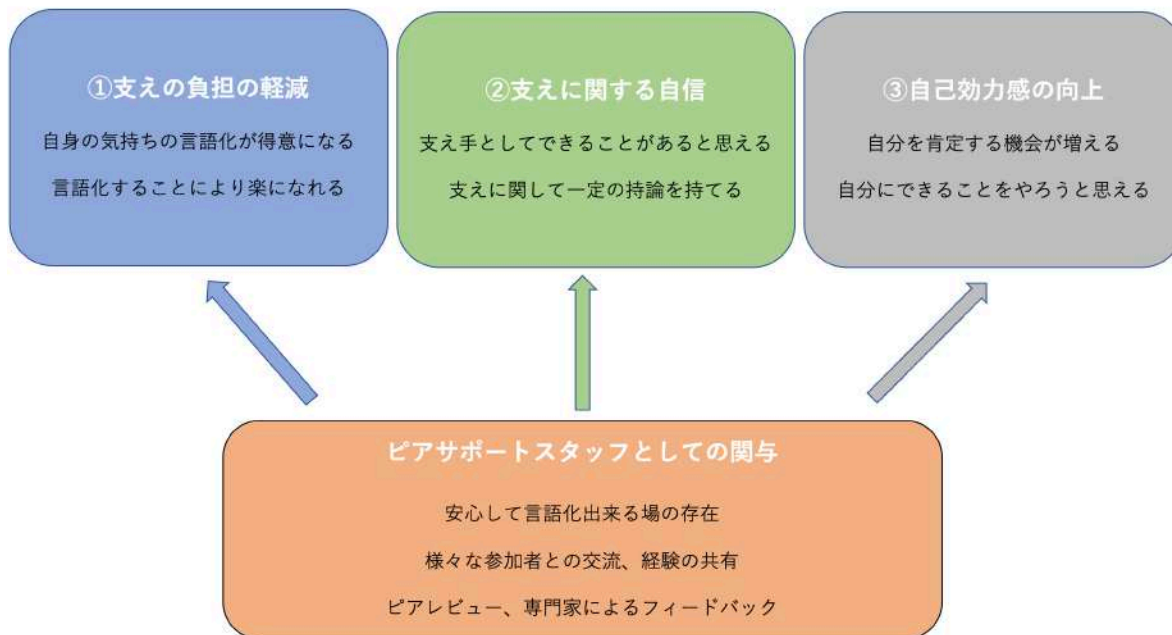
①支えの負担の軽減

「支えの負担の軽減」については、ringS に複数回参加していく中で自身の気持ちについてより言語化できるようになり、言語化が出来るようになることで楽な気持ちになれるという結果が指摘された。長期的な参加による効果の 1 つとして ringS という居場所が出来ることにより、安心して言語化を行えるということを捉えることができる。

②支えの自信の増加

「支えの自信の増加」については、インタビューや記録などでは直接の言及はなかったが、ringS への長期的な関わりを通じて、身近な希死念慮者を支えることについて、理解を深められた評価のできる項目がいくつか見られる。ringS への複数回への参加を通じて様々な支え手に出会えたこと、様々な支えの経験に触れられることで、支えることに対して一定の身近な人を支える自分の方法に自信を持てるようになり、無資格者であっても身近な人の自殺予防に貢献できることがあると思えるようになることが指摘できる。

更に、ピアサポートスタッフとして支え手支援に深く関わることによる変化も指摘される。それは「自己効力感の向上」である。Light Ring.では ringS 内での参加者間交流の他、スタッフ同士でのピアレビューや専門家によるフィードバックなどを受ける仕組み作りを行う。レビューやフィードバックを通じて、ringS 内でピアサポートスタッフとして出来ることが増え、過去、希死念慮者であった者でさえも自分が支援する立場に周り、支援のために出来ることがあると認められることが自己効力感の向上に繋がっていると考えられる。



以上より、rignSに長く深く関わる人に対して、Light Ringの ringSをはじめとした事業はゲートキーパー支援の効果をより強く発揮する可能性が示唆された。ピアサポートスタッフを養成することは、非専門家ゲートキーパーの支援の輪を広げる意味でも、スタッフ自身を支援していく意味でも重要であると言える。

(3) 今後のゲートキーパー支援事業 ringS の課題

今後、ringSを展開していく上では**支えの知見の提供が重要である**と考えられる。インタビューにおいても、1つの経験として、支え手に対する知見提供が支えられる相手の負担軽減に繋がる可能性が示唆された。現時点の ringS は認知行動療法に基づく支える者のためのセルフケアと支えの経験の共有がメインであり、支えの知見に対する蓄積・提供は不十分である。**今後は、ringSで蓄積された知見などを体系化することが求められる**。また、本年度からオープンチャットによる支えの知見の提供を開始しており、ringSとオープンチャットの併用も今後の展開の上で、重要な取り組みとなる。

また、本年度はヤングケアラー尺度(奥山, 2018)を一部改変したものを使用し事業効果を評価したが、ゲートキーパーの感じる心的・身体的負担や、支援に関する自信を評価する尺度としては不十分であることを強調したい。**今後のゲートキーパーの支援実態・支援効果を測る尺度の開発**は今後のゲートキーパー支援において、さらなる自殺対策強化のために緊急性の高く必要不可欠な課題である。

6. 大学開催版(授業受講によるポピュレーションアプローチ型)ringS の実施

本年度 ringS では、規定の年 6 回の開催の他、J 大学、K 中学校からの依頼による ringS を実施した。本章では J 大学で実施した ringS について報告する。

・開催概要

2022 年度は J 大学 看護学部 2 年生 91 名に 10 月 4 日 15:15~17:45 開講した。

運営面について、大人数に対する開催である為、第 2 部での内容は、従来の参加者、ピアスタッフ、専門家を交えた座談会では無く、少人数のブレイクアウトルームに参加者を分割し、参加者間で支えの経験や困りそうなことを共有する形式に変更された。

また、使用データは以下の通り

	申し込みシート	事前アンケート	事後アンケート
東京女子医科大学ringS	82	80	83

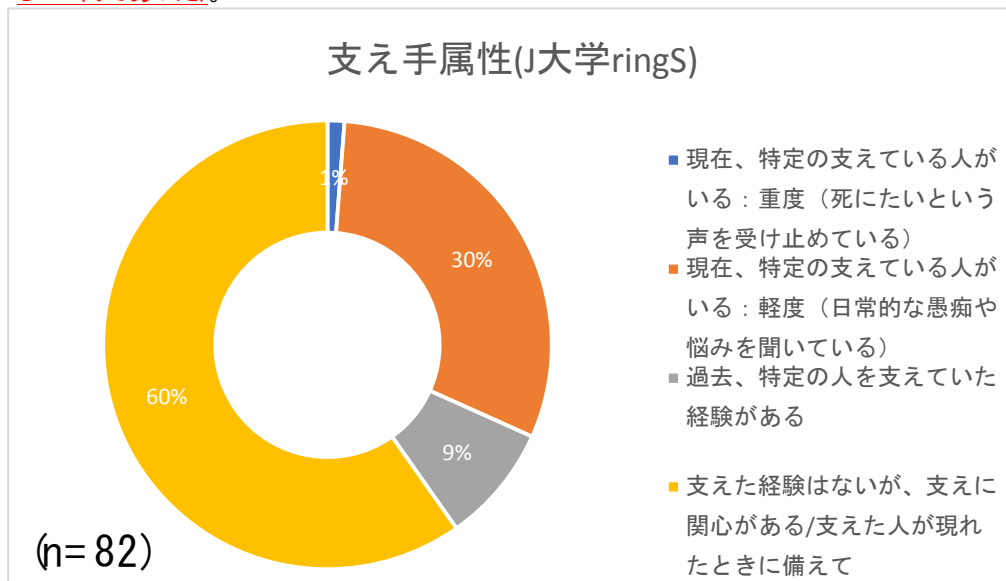
(1)参加者の特徴

①参加者の属性、ringS への期待

「支え手属性」「ringS への期待」について申し込みシート (n=82)を元にデータを作成した。

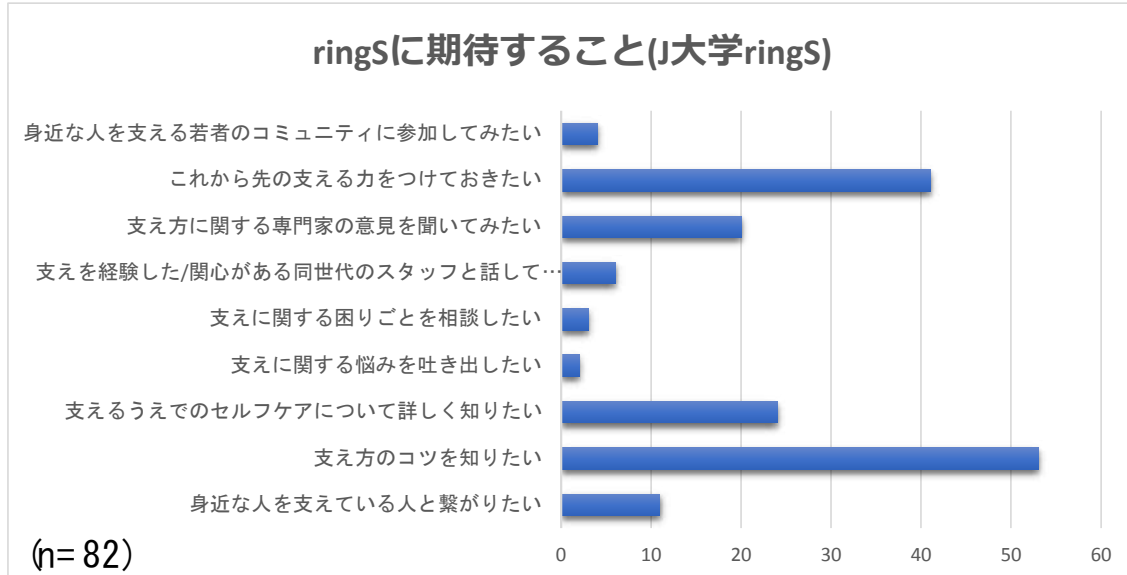
支え手属性

J 大学 ringS 参加者について、現在支えている相手がいる、もしくは過去支えの経験がある層は **40%** である。その多くが日常の愚痴や悩みの相談を聞いており、更に**希死念慮者を現在支えている層は 1%と確実に自死を防ごうとする 10 代の存在が明らかになった(この 1 名に関しては支え手も希死念慮者も同じ 10 代であった)**。



ringS への期待

申し込みフォームにて「交流会に期待すること(複数回答可)」という質問を設置した所、ringS に期待されている内容として、「支え方のコツを知りたい(53 人、65%)」「これから先の支える力をつけておきたい(41 人、50%)」「支える上でのセルフケアについて詳しく知りたい(24 人、29%)」「支え方に関する専門家の意見を聞いてみたい(20 人、24%)」となった



②支える上で困っていて相談したい内容

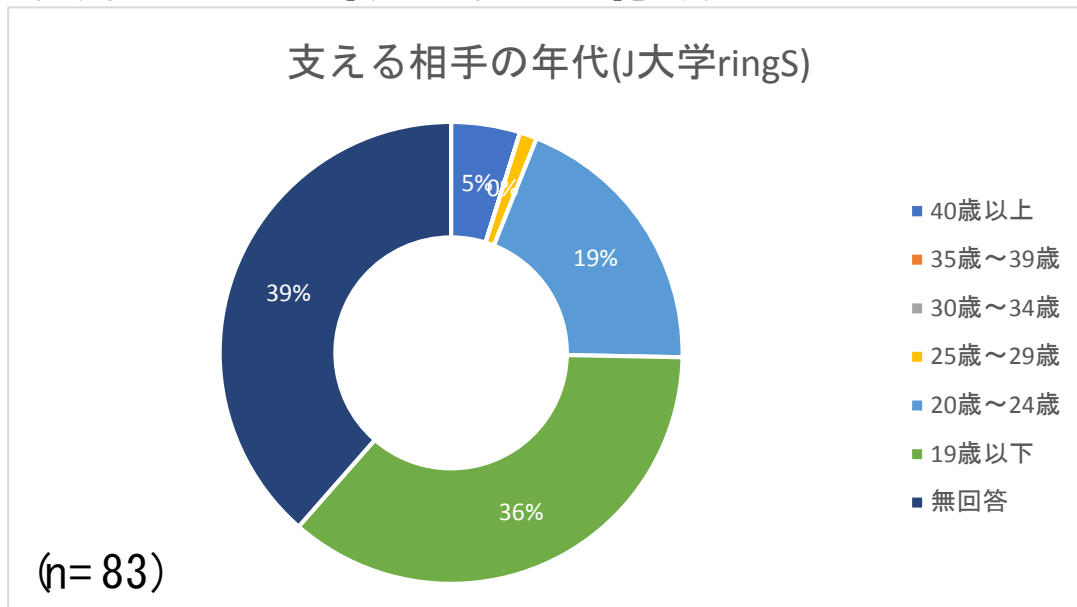
申し込みフォームにて、特に回答が見られなかった。但し、上記内容の記載有無に関わらず、ringS内で自分のことについて「話したくない」と回答した申込者はJ大学 ringSでは 11/66 となった。

③支える相手の属性、支えの経験

「支える相手の属性」「支えの経験」について事後アンケート(n=83)を元にデータを作成した

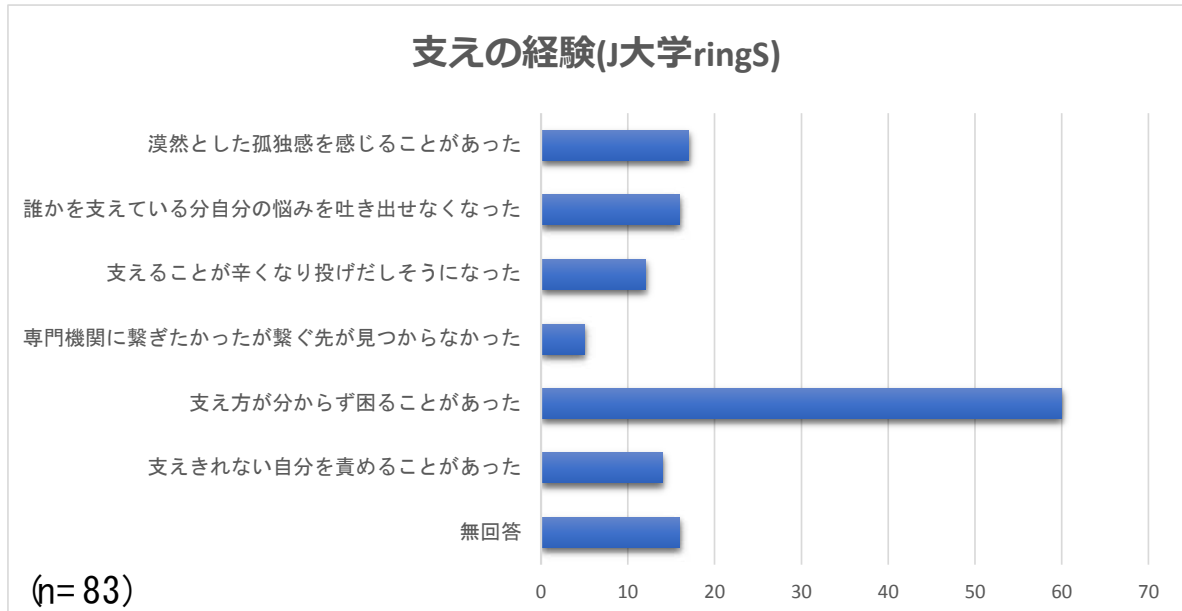
支える相手の属性

支える相手は親御世代が5%を占めるものの、同世代が55%と大半を占めた。また、無回答が39%を占めた。無回答については「いない」あるいは「答えたくない」を示す。



支えの経験

事後アンケートにて「支える中で以下のような事柄を経験したことがありますか(複数回答可)」という質問と選択肢を用意した結果、「支え方が分からず困ることがあった」の選択が60名(72%)群を抜いて多く、「専門機関に繋がらなかったが繋ぐ先が見つからなかった」の選択は5名(6%)あまり見られない結果となった。また、無回答も見られた。無回答は「経験が無い」あるいは「答えたくない」を意味する。



④考察

学校開催のringSでの最大の特徴として、参加者の約半数が支えの経験が無いものの支えに関心があることが明らかになった。これは、支えの経験者が半数以上を占める第1-6回ringSとは大きく異なる傾向であり、ポピュレーションアプローチとしてringSを開催する際に今後念頭におくべきことである。

また、支えの経験者についても大半が同世代の日常の愚痴への対応であり、分布が第1-6回ringSと大きく異なる。しかし、その中でもやはり希死念慮者の支え手も存在することは見落としてはならない。

ringSに期待することは支え方のコツについての学習となっている。支える力や専門家の意見を求める第1-6回ringSとは異なる傾向であるが、こちらについても支えの経験についての分布の差から生じていると考えられる。

(2)事業効果

①尺度の前後比較

事前事後アンケート両方の回答が得られた83名のデータを使用した。

第1-6回の通常ringSとの違いとして、ヤングケアラール尺度「第2因子:積極的関与」については通常ringSより多くの質問項目で増加が見られたものの、「第3因子:罪悪感」については変化が見られず、「第1因子:逃避感情」については減少せず寧ろ増加する結果となった。

第1因子:逃避感情

第1因子として用意された質問1-8の中では、以下の質問項目について回答が「4:どちらかといえばそう思う」「5:そう思う」の割合、回答の平均数値が変化した。

「どちらかといえばそう思う」「そう思う」の割合、回答の平均数値が減少した質問項目

質問 8: 支えるときに助けが必要な時, 他人に支える手伝いをお願いしづらい

「どちらかといえばそう思う」「そう思う」の割合、回答の平均数値が増加した質問項目

質問 1: 支えている相手のケアを, 私に代わって誰かがしてくれればいいのと思う

質問 2: 私が人を支えるときの負担が, 今より減ればいいのと思う

質問 3: 私のことを気にかけてくれる人がいてくれたら良かったのと思う

質問 5: 支える中で出た悩みを相談したくて, 友人を家に呼びたい

質問 7: 支えている相手をもつ疾病や障がいについて, 彼らの主治医や専門家が私に話してくれたいのと思う

第 2 因子: 積極的関与

第 2 因子として用意された質問 9-13 の中では、以下の質問項目について回答が「4: どちらかといえばそう思う」「5: そう思う」の割合、回答の平均数値が変化した。

「どちらかといえばそう思う」「そう思う」の割合、回答の平均数値が増加した質問項目

質問 9: 私には, 身近な人を支えることができているという自信がある

質問 10: 私は人を支えるのが得意で, 支えるために何をどのようにべきかを熟知している

質問 11: 私は身近な人を支える為に, 何をすべきかはっきりと分かっている

質問 13: 支えている相手の疾病や障がいに関して, より多くの情報を知りたい

第 3 因子: 罪悪感

第 3 因子として用意された質問 14-16 の中では、いずれの項目についても質問項目についても回答が「4: どちらかといえばそう思う」「5: そう思う」の割合、回答の平均数値が変化したとは言えなかった。

質問1		質問2		質問3		質問4	
支えている相手のケアを、私に代わって誰かがしてくれればいいのと思う		私が人を支えるときの負担が、今より減ればいいのと思う		私のことを気にかけてくれる人がいてくれたら良かったのと思う		支えている相手が持つ疾病や障がいのことを、周りの友人へ説明するのは難しい	
事前ave	事後ave	事前ave	事後ave	事前ave	事後ave	事前ave	事後ave
2.21	2.46	2.69	2.94	3.21	3.42	3.43	3.48
質問5		質問6		質問7		質問8	
支える中で出た悩みを相談したくて、友人を家に呼びたい		私は、支えている相手に関する不安や心配を家庭では打ち明けない		支えている相手もつ疾病や障がいについて、彼らの主治医や専門家が私に話してくれたらいいのと思う		支えるときに助けが必要な時、他人に支える手伝いをお願いしづらい	
事前ave	事後ave	事前ave	事後ave	事前ave	事後ave	事前ave	事後ave
2.41	2.71	2.86	2.94	2.93	3.29	3.16	2.94
質問9		質問10		質問11		質問12	
私には、身近な人を支えることができているという自信がある		私は人を支えるのが得意で、支えるために何をどのようにべきかを熟知している		私は身近な人を支える為に、何をすべきかはっきりと分かっている		私は支えている身近な人の疾病や障がいに関して、意思決定する立場にある	
事前ave	事後ave	事前ave	事後ave	事前ave	事後ave	事前ave	事後ave
2.83	3.06	2.48	2.88	2.59	2.99	2.29	2.31
質問13		質問14		質問15		質問16	
支えている相手の疾病や障がいに関して、より多くの情報を知りたい		外出し楽しんでいると、うしろめたい気持ちになる		友人達と外出した際、むしろ私は自宅にいた方がいいと感じる		身近な人を支えていない時、後ろめたさを感じる	
事前ave	事後ave	事前ave	事後ave	事前ave	事後ave	事前ave	事後ave
3.88	4.17	2.36	2.51	2.09	1.88	2.45	2.28
【回答者数】 事前アンケート80名、事後アンケート83名							
【質問との対応】 第1因子(逃避感情):質問1-8、第2因子(積極的関与):質問9-13、第3因子(罪悪感):質問14-16							
【数字との対応】 5:そう思う、4:どちらかといえばそう思う、3:どちらともいえない、2:どちらかといえばそう思わない、1:そう思わない							

ringS の満足度

ringS の満足度は 4 以上が 90%を占め、残りの 3 項目の質問については回答者の 80%以上が「そう思う」「どちらかといえばそう思う」と回答した。

会の満足度はいかがでしたか			会に参加した感想について、もっとも近いものを選んでください								
			またこの場に参加したいと思う			今後誰かを支える時に役立つと思う			ここで経験したことを活用していこうと思う		
評価	人数	割合	評価	人数	割合	評価	人数	割合	評価	人数	割合
5	41	49%	5	31	37%	5	54	65%	5	59	71%
4	34	41%	4	38	46%	4	23	28%	4	19	23%
3	8	10%	3	13	16%	3	4	5%	3	2	2%
2	0	0%	2	1	1%	2	1	1%	2	2	2%
1	0	0%	1	0	0%	1	1	1%	1	1	1%
合計	83		合計	83		合計	83		合計	83	
			5:思う、4:ややそう思う、3:どちらともいえない、2:あまり思わない、1:そう思わない								

②アンケートの自由記載

全体を通して「良かった、印象に残った」と感じたことについて、全 52 件の感想の中で、「**支えの大切さ**」「**セルフケア**」「**友人との経験共有**」と第 1-6 回 ringS と同様の内容についての言及が数多く見られた。第 2 部の構成上、「スタッフの自己開示」などの言及は見られなかった。

・ J 大学 ringS 参加者 ゆうさん

専門用語で説明されるわけでもなく、説明するスピードもちょうど良くとてもわかりやすかった。

・ J 大学 ringS 参加者 ユナさん

支える側のケアに関しては考えたことがなかったので、ゲートキーパーにもケアが必要だという話が印象的でした。

・ J 大学 ringS 参加者 みうさん

一人一人様々な意見を持っているため、自分の視点に執着することなく多角的に考えることができたこと

・ J 大学 ringS 参加者 みほさん

このような活動をしている人たちがいるということを知れてよかった。他人を支えているといつの間にか自分まで苦しくなってしまうことがよくあったので、この講義で自分も大切にすることと、どうやってセルフケアをしていくかを学べてよかった。

7. 中学開催版 ringS の実施

本年度 ringS では、規定の年 6 回の開催の他、J 大学、K 中学校からの依頼による ringS を実施した。本章では K 中学校で実施した ringS についての報告を行う。

・開催概要

2022 年度は K 中学校 3 年生 216 名に 11 月 22 日 13:35～15:25 開講した。

運営について、大人数での開催かつ参加者は実際に 1 箇所に集まっていた為、第 2 部での内容は、従来の参加者、ピアスタッフ、専門家を交えた座談会では無く、教室内で少人数グループに別れてもらい支えの経験、支えで困りそうなことを参加者間で共有する形式とした。

また、使用データは以下の通り。

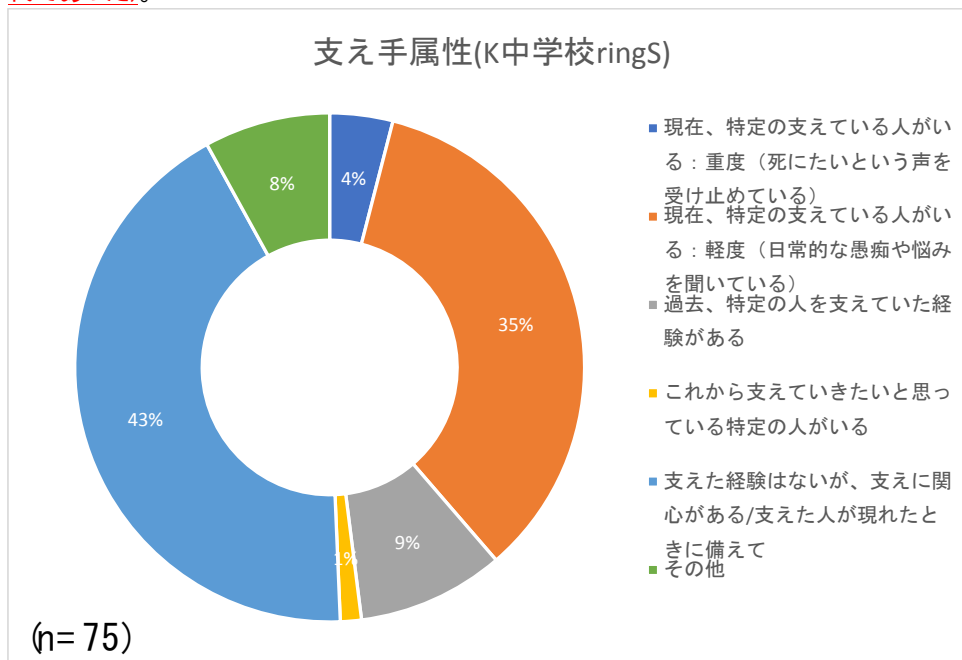
	申し込みシート	事前アンケート	事後アンケート
世田谷区立砧中学校ringS	75	75	102

①参加者の属性

「支え手属性」「ringS への期待」について申し込みシート (n=75)を元にデータを作成した。

支え手属性

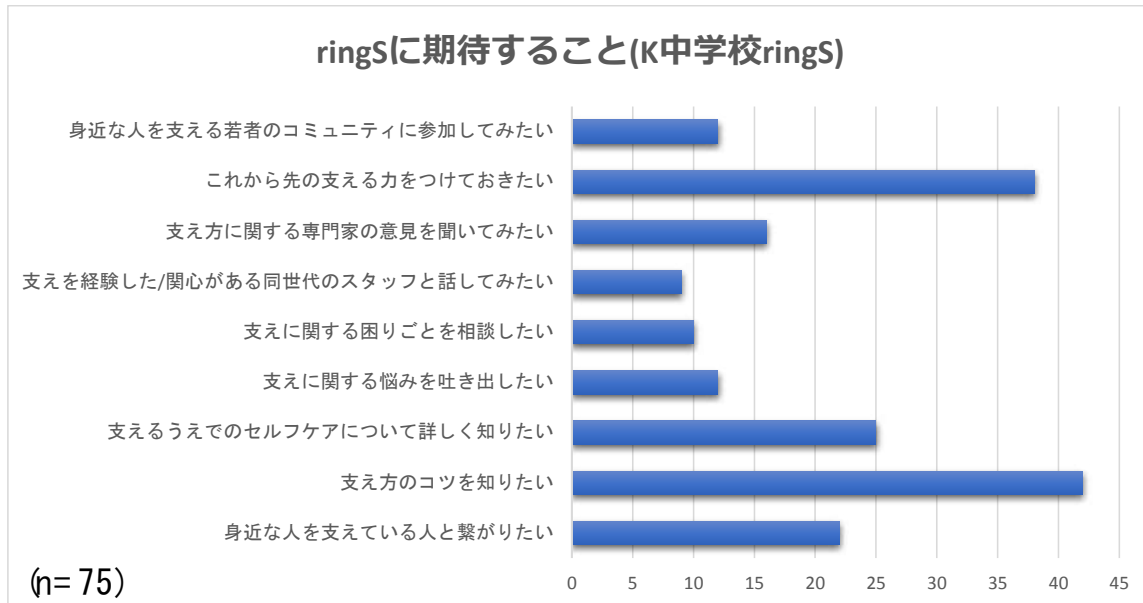
K 中学校 ringS 参加者について、現在支えている相手がいる、もしくは過去支えの経験がある層は 45%で、そのほとんどが日常の愚痴や悩みの相談である一方で、**希死念慮者を現在支えている層は 4%と確実に自死を防ごうとする若者の存在が明らかになった(少なくとも 2 人は支え手と希死念慮者が同じく 10 代であった)。**



ringS への期待

申し込みフォームにて「交流会に期待すること(複数回答可)」という質問を設置した所、ringS に期待されている内容として、多いものから順に「支え方のコツを知りたい(42 人、56%)」「これから先の支える力をつけておきたい(38 人、51%)」「支える上でのセルフケアについて詳しく知りたい(25 人、33%)」「身近な人を支

えている人と繋がりたい(22人、29%)」となった。



②支える上で困っていて相談したい内容

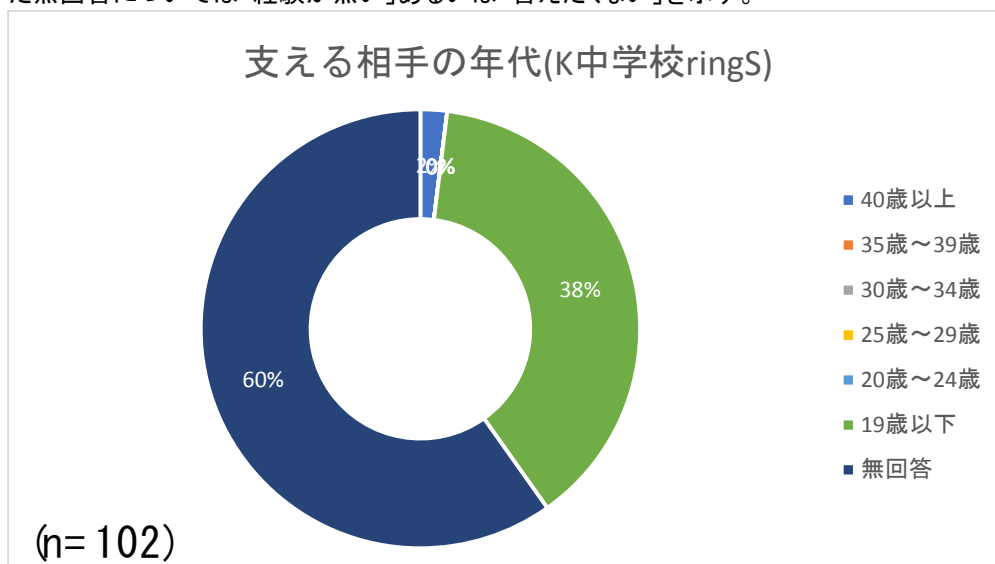
申し込み段階で寄せられていた2件の「支える上で困っていて相談したい」内容は「友人を傷つけない方法」「友人の悩みのフォロー方法」であった。また、上記内容の記載有無に関わらず、ringS内で自分のことについて「話したくない」と回答した申込者は、K中学校ringSでは28/82となった。

③支える相手の属性、支えの経験

「支える相手の属性」「支えの経験」について事後アンケート(n=102)を元にデータを作成した。

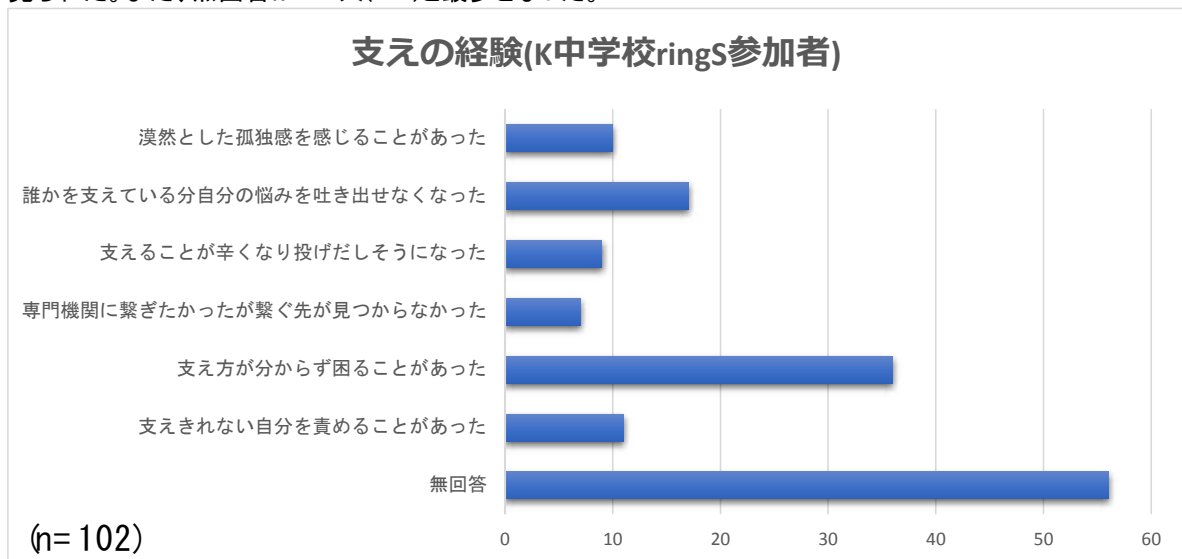
支える相手の属性

支える相手は親御世代が2%を占めるものの、同世代が38%を、無回答が60%を占める結果となった。また無回答については「経験が無い」あるいは「答えたくない」を示す。



支えの経験

事後アンケートにて「支える中で以下のような事柄を経験したことがありますか(複数回答可)」という質問と選択肢を用意した結果、「支え方が分からず困ることがあった」の選択が 36 人(35%)と群を抜いて多く見られた。また、無回答が 56 人(55%)と最多となった。



④解釈・考察

J 大学での ringS と同様、支えの経験が無いものの支えに関心のある層の参加が 43%と約半数を示した。一方で、J 大学での参加者分布と異なり、自分が誰かの支え手であると自覚している参加者が多く見られたのも特筆される。

支えの経験者については、J 大学 ringS 同様、大半が日常の愚痴への対応であり、ringS に期待することは共通して支え方のコツについての学習であるという共通点が見られた。

また、第 4 章の数値と合わせると、本報告書 6.(1)①(P.39)、7.(1)①(P.45)より希死念慮者の話を受け止める潜在的ゲートキーパーは 2.5%(有効回答数 157 名中 4 名)、であり、全国の 15-24 歳の総人口が総務省統計局によると約 1200 万人である為、10 代後半～20 代前半では推定 30 万人前後の潜在的ゲートキーパーが存在することが推定される。

(2)事業効果

①尺度の前後比較

有意差について、事前事後アンケート両方の回答が得られた 48 名のデータを使用した。

第 1-6 回の通常 ringS との違いとして、積極的関与については通常 ringS と同様に割合の増加が見られたが、逃避感情、罪悪感については減少するのではなく寧ろ増加することになった。

第 1 因子:逃避感情

第 1 因子として用意された質問 1-8 の中では、以下の質問項目について回答が「4:どちらかといえばそう思う」「5:そう思う」の割合、回答の平均数値が変化した。

「どちらかといえばそう思う」「そう思う」の割合、回答の平均数値が増加した質問項目
質問 2: 私が人を支えるときの負担が、今より減ればいいのと思う
質問 3: 私のことを気にかけてくれる人がいてくれたら良かったのと思う
質問 4: 支えている相手が持つ疾病や障がいのことを、周りの友人へ説明するのは難しい

質問 5: 支える中で出た悩みを相談したくて、友人を家に呼びたい
質問 7: 支えている相手がもつ疾病や障がいについて、彼らの主治医や専門家が私に話してくれたいのと思う
質問 8: 支えるときに助けが必要な時、他人に支える手伝いをお願いしづらい

第 2 因子: 積極的関与

第 2 因子として用意された質問 9-13 の中では、以下の質問項目について回答が「4: どちらかといえばそう思う」「5: そう思う」の割合、回答の平均数値が変化した。

「どちらかといえばそう思う」「そう思う」の割合、回答の平均数値が増加した質問項目
質問 9: 私には、身近な人を支えることができているという自信がある
質問 12: 私は支えている身近な人の疾病や障がいに関して、意思決定する立場にある

第 3 因子: 罪悪感

第 3 因子として用意された質問 14-16 の中では、以下の質問項目について回答が「4: どちらかといえばそう思う」「5: そう思う」の割合、回答の平均数値が変化した。

「どちらかといえばそう思う」「そう思う」の割合、回答の平均数値が増加した質問項目
質問 14: 外出し楽しんでいると、うしろめたい気持ちになる
質問 15: 身近な人を支えていない時、後ろめたさを感じる

質問1		質問2		質問3		質問4	
支えている相手のケアを、私に代わって誰かがしてくれればいいのと思う		私が人を支えるときの負担が、今より減ればいいのと思う		私のことを気にかけてくれる人がいてくれたら良かったのと思う		支えている相手を持つ疾病や障がいのことを、周りの友人へ説明するのは難しい	
事前ave	事後ave	事前ave	事後ave	事前ave	事後ave	事前ave	事後ave
2.60	2.67	2.83	3.01	2.95	3.24	3.01	3.25
質問5		質問6		質問7		質問8	
支える中で出た悩みを相談したくて、友人を家に呼びたい		私は、支えている相手に関する不安や心配を家庭では打ち明けない		支えている相手もつ疾病や障がいについて、彼らの主治医や専門家が私に話してくれたらいいのと思う		支えるときに助けが必要な時、他人に支える手伝いをお願いしづらい	
事前ave	事後ave	事前ave	事後ave	事前ave	事後ave	事前ave	事後ave
2.63	2.74	2.80	2.75	2.71	2.85	2.73	3.04
質問9		質問10		質問11		質問12	
私には、身近な人を支えることができているという自信がある		私は人を支えるのが得意で、支えるために何をどのようにべきかを熟知している		私は身近な人を支える為に、何をすべきかはっきりと分かっている		私は支えている身近な人の疾病や障がいに関して、意思決定する立場にある	
事前ave	事後ave	事前ave	事後ave	事前ave	事後ave	事前ave	事後ave
3.09	3.23	2.99	2.98	2.99	3.12	2.59	2.71
質問13		質問14		質問15		質問16	
支えている相手の疾病や障がいに関して、より多くの情報を知りたい		外出し楽しんでいると、うしろめたい気持ちになる		友人達と外出した際、むしろ私は自宅にいるべきだと感じる		身近な人を支えていない時、後ろめたさを感じる	
事前ave	事後ave	事前ave	事後ave	事前ave	事後ave	事前ave	事後ave
3.07	3.07	2.11	2.34	2.13	2.38	2.32	2.46
【回答者数】 事前アンケート75名、事後アンケート102名							
【質問との対応】 第1因子(逃避感情):質問1-8、第2因子(積極的関与):質問9-13、第3因子(罪悪感):質問14-16							
【数字との対応】 5:そう思う、4:どちらかといえばそう思う、3:どちらともいえない、2:どちらかといえばそう思わない、1:そう思わない							

ringS の満足度

ringS の満足度は 4 以上が 62%を占め、残りの 3 項目の質問について参考者の 60%前後が「そう思う」「どちらかといえばそう思う」と回答した。

会の満足度はいかがでしたか			会に参加した感想について、もっとも近いものを選んでください								
			またこの場に参加したいと思う			今後誰かを支える時に役立つと思う			ここで経験したことを活用していこうと思う		
評価	人数	割合	評価	人数	割合	評価	人数	割合	評価	人数	割合
5	43	42%	5	21	21%	5	42	41%	5	43	42%
4	20	20%	4	32	31%	4	30	29%	4	27	26%
3	29	28%	3	27	26%	3	17	17%	3	17	17%
2	4	4%	2	6	6%	2	3	3%	2	5	5%
1	6	6%	1	16	16%	1	10	10%	1	10	10%
合計	102		合計	102		合計	102		合計	102	
5:思う、4:ややそう思う、3:どちらともいえない、2:あまり思わない、1:そう思わない											

②アンケートの自由記載

全体を通して「良かった、印象に残った」と感じたことについて、全 48 件の感想の中で、「相談の受け方」「友人との意見交換」についての言及が数多く見られた。

- ・ K 中学 ringS 参加者 無記名

「悩んでいる人は支えてあげて下さい」とよく言われるが、今回、支える側の視点や支えるやり方を知れ、自分に新しい視野を与えてくれたと感じた

- ・ K 中学 ringS 参加者 無記名

スタッフさんたちの言葉が、相手を傷つけないように配慮して話しているのが伝わってきて素敵だなあと思った。

8. 中学・大学開催版(授業受講によるポピュレーションアプローチ型)ringS 事業効果の考察

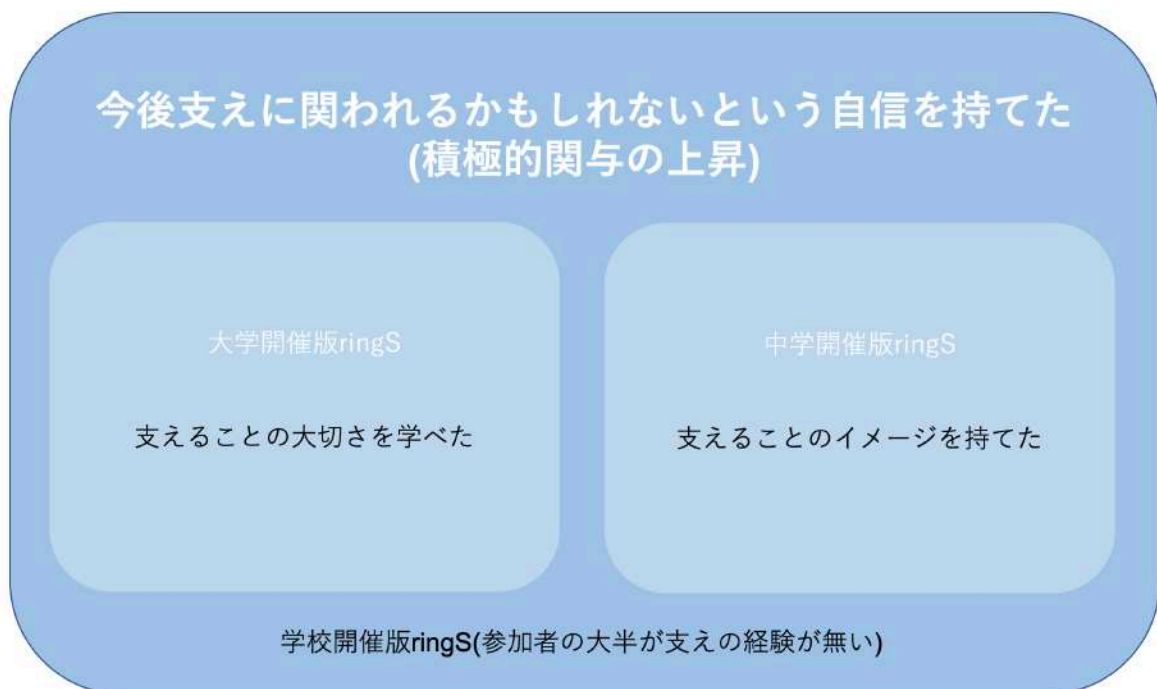
(1)ポピュレーションアプローチの需要

大学と中学校で開催した ringS における支え手属性の分布から、希死念慮者を支援する潜在的なゲートキーパーの存在が明らかになった、本報告書 6.(1)①(P.39)、7.(1)①(P.45)より希死念慮者の話を受け止める潜在的ゲートキーパーは 2.5%(有効回答数 157 名中 4 名)、であり、全国の 15-24 歳の総人口が総務省統計局によると約 1200 万人である為、10 代後半～20 代前半では**推定 30 万人前後の潜在的ゲートキーパーが存在することが推定される。**

(2)学校開催版 ringS の効果

学校開催版 ringS 参加者の最大の特徴は、「参加者の大半が支えの経験を持たない」ことにある。学校開催版 ringS において、支えの経験のない参加者が大半である中、事前・事後アンケートで用いた尺度(ヤングケアラー尺度(奥山, 2018)を一部改変したもの)の内**積極的関与について通常 ringS と同等かそれ以上の数値・割合上昇が見られたこと**は評価に値する(6.(2)①, 7(2)①参照)。ringS はまだ経験の無い今後の支えに関して「今度支えに関われるかもしれない」という自信を与える効果を持つことが示唆された。

支えの経験が無い「これからゲートキーパー」になる参加者にとって、まず学びたい内容は、身近な人を支えることの大事さであり、支えるとは何かということのイメージであると考えられる。大学開催版 ringS の感想では支えの大切さを学べた、というコメントが多く、中学開催版 ringS の感想では友人と話を共有し「支える」ことに触れられたといった旨のコメントが多く見られた。



一方で支えに関する不安を払拭し、実際に行動に移していく為に、ゲートキーパーとしてのスキルを養成する講座を併せて開催することが今後望まれる。

9. 総括

2022年度 Light Ring では全6回の通常 ringS(3-5章)及び、中学校・大学での ringS(6-8章)を各1回開催した。それぞれの開催形式の中で見てきたゲートキーパーの実態及びその中で果たす ringS の役割を総括として示していきたい。

(1)ゲートキーパーの支援ニーズ

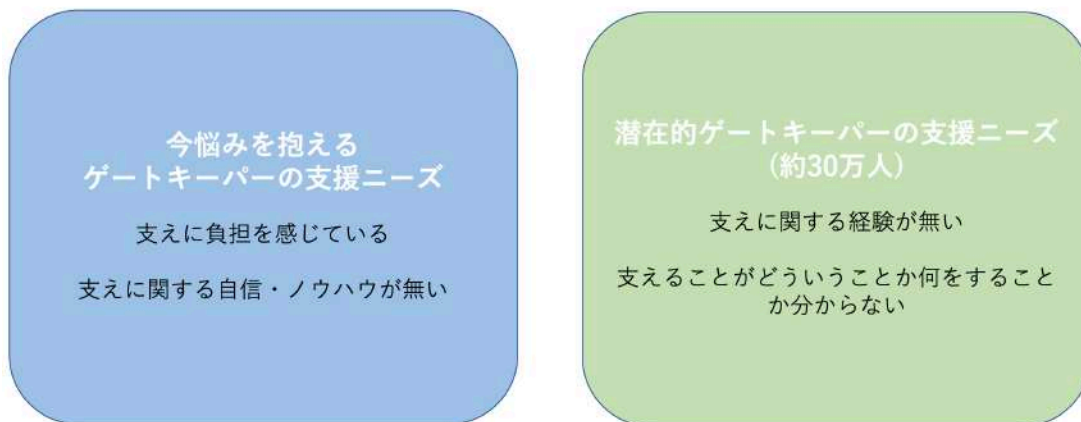
2022年度通常 ringS 開催を通じ、ringS には「自殺」や「ゲートキーパー」などのキーワードから Light Ring、ホームページや厚生労働省ホームページに辿り着いた希死念慮者の支え手が数多く参加していることが判明した。希死念慮者の支え手にとって、同じようなゲートキーパーの考え方を相互に相談できる居場所は広く需要があることが示唆される。

また、ゲートキーパーの抱える悩みとして「支えに負担を感じている」「支えに関する自信・ノウハウが無い」という2点が抽出された。これらの既にゲートキーパーとして支えるものたちのニーズや困りごとに対応した支援制度や支援基盤の強化が今後求められる。

(2)潜在的ゲートキーパーの支援ニーズ

2022年度学校開催版 ringS を通じて、10代後半～20代前半では推定30万人前後の潜在的ゲートキーパーの存在が概算された。ポピュレーションアプローチにより、数十万人の潜在的ゲートキーパーに支援が届けられる可能性がある。

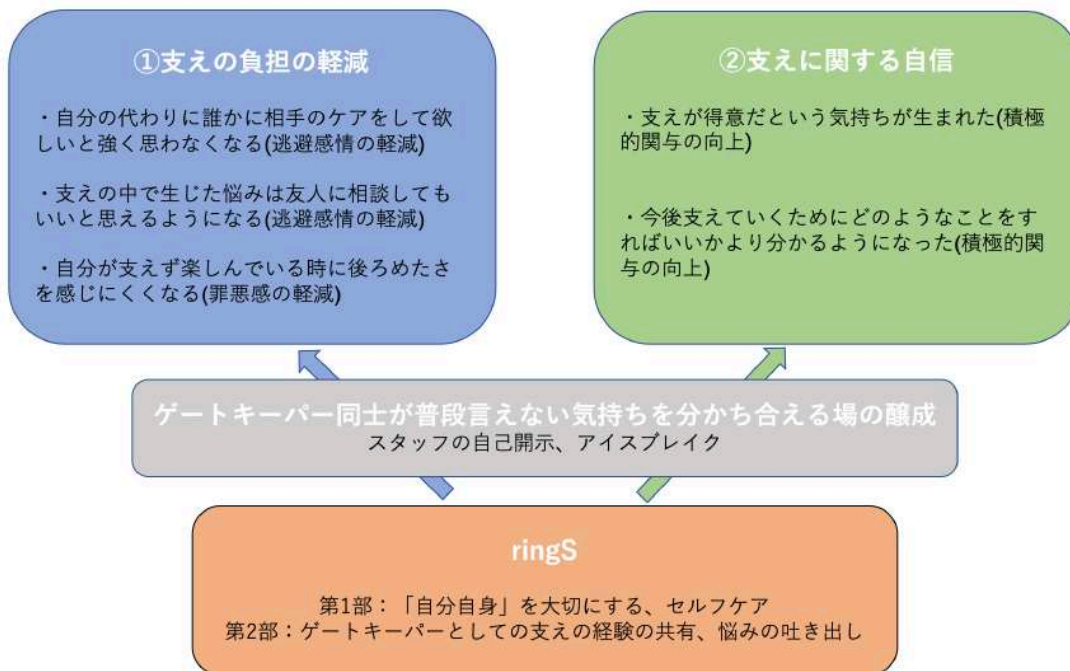
また、ポピュレーションアプローチとしてゲートキーパー支援を続けていく上で、支えの経験の無い、もしくは少ない学生は「支えることがどういうことか何をすることか分からない」という状況であることが判明した。潜在的ゲートキーパーに対してはゲートキーパーの基礎知識の提供が支援ニーズとして挙げられる。



(3)ringS の果たす役割

ringS はゲートキーパーに対し「支えの負担の軽減」「支えに関する自信の増加」の2つの効果があることが判明した。セルフケアについての学習や、ゲートキーパー同士による経験の共有が行われることにより、自分1人で支え続けなくても良いと思えるようになると同時に、今後支えていく為に何をすればいいのかを理解し支え手(ゲートキーパー)としての自信を持てるようになった。後者の「支えに関する自信」はポピュレーションアプローチとしての学校開催版 ringS でも指摘されたものであり、支えの経験の無い人に対しても「支えの大切さ」や「支えることのイメージ」を伝える効果を持つ。

ゲートキーパーは自分自身の負担や気持ちを吐き出す機会が少なく、一人で抱え込む傾向がある。ringS ではスタッフの自己開示やアイスブレイクの実施により、ゲートキーパー同士が負担や気持ちを分かち合える土壌が形成されており、ringS がゲートキーパーの居場所として機能し得ると主張できる。



また、ringS に長期的に関わることにより、上記 2 つの効果がより強くなること、ピアレビューや専門家のフィードバックが自己効力感の向上に繋がる可能性が指摘された。

これらのゲートキーパーのための支援の居場所が機能するためには「安心して自分自身の気持ちの言語化を行えること」、「様々なゲートキーパーの支えの経験に触れられること」、「フィードバックにおいて自分の身近な支えが他者の同じ境遇のゲートキーパーの役に立ったと実感できること」が重要である。これらの経験から、支えに悩む子どもや若者が、ゲートキーパーとしてより成長し、悩む相手と自分自身の自殺防止に繋がるものと考えられる。

(4)今後の展望

ringS はゲートキーパーの支援ニーズを十分に満たす可能性があることが 2022 年度の ringS の開催結果から主張される。ゲートキーパー支援ニーズを把握した上で、行政と協力の上ゲートキーパー支援の強化が今後益々望まれる。

しかし、「ゲートキーパーの抱える悩みや負担の実態を明らかにする指標あるいは尺度」、また「ゲートキーパー支援効果を測定する尺度」がこの国ではまだ開発されていない。それが次なる問題であることを指摘する。

2022 年度はヤングケアラー尺度(奥山, 2018)を一部改変したものを使用し、ringS によるゲートキーパー支援の効果を測定したが、この尺度はあくまでヤングケアラーを対象としたものであり、ゲートキーパーを対象とした尺度として完璧に使用できるとは言えない。

したがって、本報告書から見た今後の展望として、主に 2 点を指摘する。1つ目は、「ゲートキーパーの抱える悩みや負担の実態を明らかにする指標あるいは尺度」また「ゲートキーパー支援効果を測定する尺度」の開発である。

2つ目は、ゲートキーパー支援ニーズを把握した上で、ゲートキーパーとなる支える側の子ども・若者の支援を強化する制度の新設である。特に、国および地方公共団体あるいは関連する支援機関等により本人支援のみならず、「支える側の援助技術」を教示する制度を盛り込むことが不可欠だ。

いずれにおいても、ゲートキーパー当事者や支援現場における知見や情報を有する者の声を反映することが必要不可欠である。

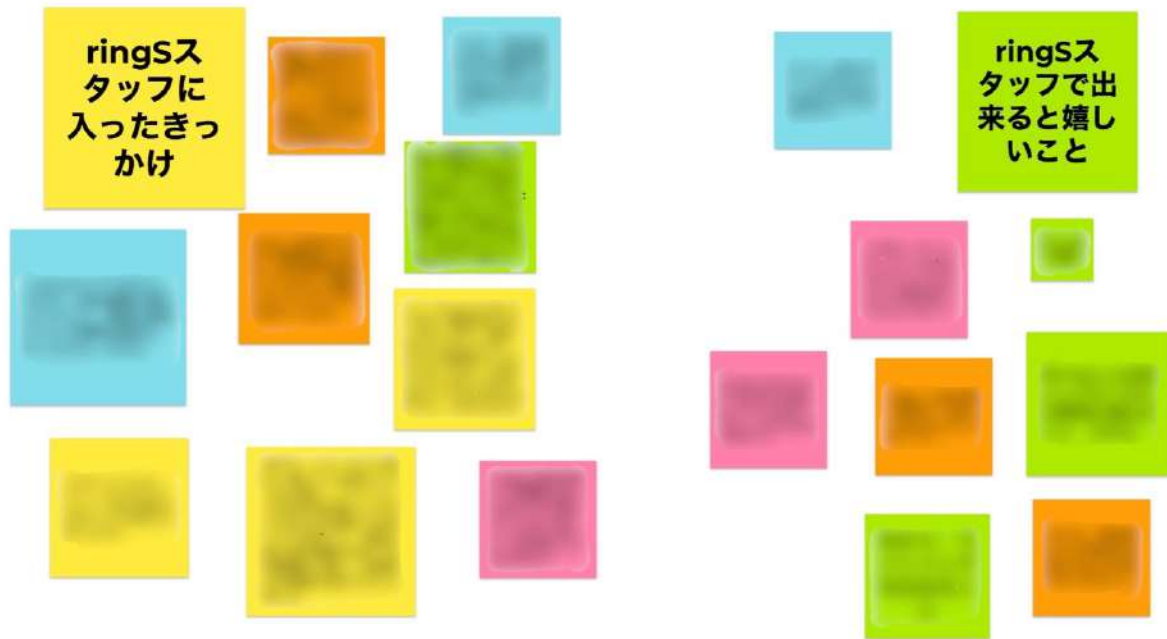
③ 若者ピアサポータースタッフによる自殺対策コミュニティ運営の主体性を導く工夫 (事業 No② ringS.司会・統括者の定着支援)

2022年度のLight Ring.において、39歳以下のスタッフ累計10名がピアサポーターとしてringS.の司会・統括者として関わった。今年度Light Ring.ではringS.司会・統括者の定着支援として以下の2点に重点的に取り組んだ。

1. 月例会議におけるグループワーク

Light Ring.では事業内容の報告や各回のringS.を振り返る目的で会議を月に1度行っている。本年度は月例会議において、「スタッフになったきっかけ」や「ringS.でやりたいこと」、「より良いringS.になるには」といったテーマでグループワークを開催し、スタッフ1人ずつがテーマについて自身が感じていることを発表する時間を設けた。これらの発表はGoogle Jamboardのサービスを利用し誰もがいつでも振り返られる形で残した。

このワークは、ピアサポーターがお互いを知っていく契機になったと同時に、普段言えない思いを話す機会を設けることにより定着およびエンゲージメントが高まるものとなった。

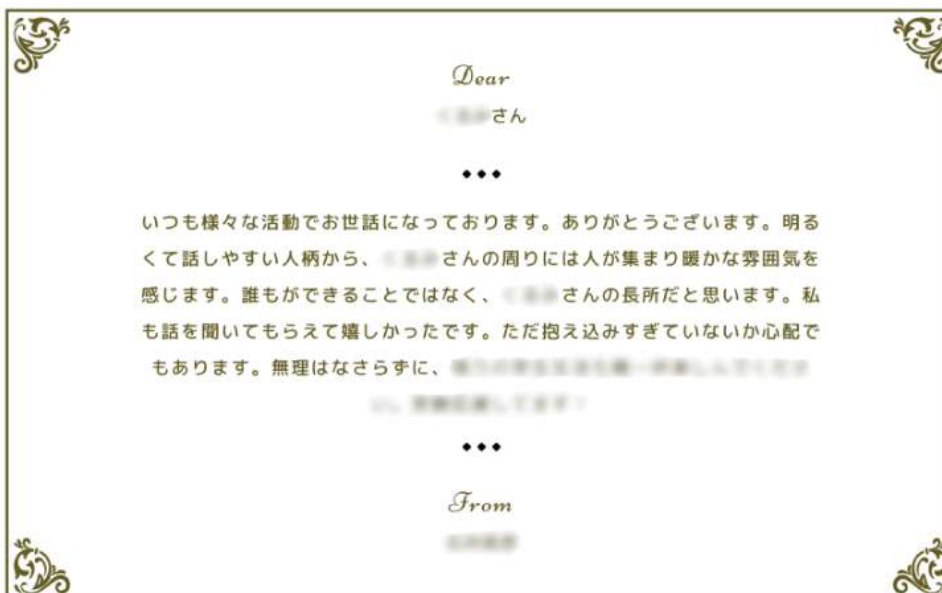


実際のワークの様子

2. 年末のスタッフ間メッセージ交換

本年度Light Ring.では、年末にオンラインの寄せ書きサービスを利用し、代表を含めたスタッフ全員でお互いへの感謝・労いのメッセージを伝える場を設けた。各スタッフが気持ちを伝えやすくする為、各スタッフ宛に作成されたオンライン寄せ書きのリンクは、本人以外が閲覧できない形式で共有された。

スタッフ間で感謝の気持ち・労いの気持ちを改めて伝えることによりスタッフ間の信頼関係が構築されると同時に、自身の頑張りを他スタッフに指摘されることにより次年度以降スタッフを継続するモチベーションにも繋がるものとなった。



実際のメッセージ画像

4 研修実施報告書

(事業 No.⑤ 全国のゲートキーパー支援を目的とした専門家ネットワークの形成)

研修実施報告書 1(2022 年 10 月 17 日)

2022 年 10 月 17 日、自殺予防ユースゲートキーパーの基礎・基本～ピアサポートに関わる支える側の子ども若者への育成と支援について～(事例検討会)を実施しましたので、以下の通り報告いたします。

記

研修名:自殺予防ユースゲートキーパーの基礎・基本
～ピアサポートに関わる支える側の子ども若者への育成と支援について～(事例検討会)

実施日程:2022 年 10 月 17 日(月)16:00～18:00

実施場所:国立オリンピック記念青少年総合センター、センター棟 504 号室
(実施法:対面講座)

参加者:内閣府青少年相談業務上級研修に参加される専門職、担当者 計 62 名
講師名:石井綾華(精神保健福祉士)、石井辰彦(公認心理師)、
川田菜々美(LightRing.公認 自殺対策ゲートキーパーピアサポートスタッフ)

【研修の目的と目標】

身近な若者を支えるゲートキーパーの役割を果たしている相談者の生の声を事例としてまとめることで、ゲートキーパーが抱える悩みや、バーンアウトに陥るポイントなどを明らかにし、精神科医や自殺対策及び精神保健に関する専門家を中心とした地域の各分野の方々や組織との密接な連携を促進する。

・希死念慮者を専門機関に繋ぐことに課題感を抱えるゲートキーパーへの知見提供のためワークを通じて各分野の専門家や専門機関に従事する職員の考え方やつなぎ先の情報を収集すること。

【研修の内容】

- ・ringS 内で関わっている 2 つの事例をもとに、事例検討会を行う。
- ・事例検討会で出た案を各グループでまとめ発表し、ゲートキーパー支援に役立つ知識の共有を行う。

【タイムライン】

16:30～16:40(10 分) 自己紹介

16:40～16:50(10 分)事例紹介①

16:50～17:05(15 分)ワーク①

ワークテーマ:専門家はゲートキーパーからどのような情報を聞き取り、どのような相談機関につなげればよいのか検討する

17:05～17:10(5 分)各グループ発表

17:10～17:20(10 分)事例紹介②

17:20～17:35(15 分)ワーク②

ワークテーマ:専門家はゲートキーパーからどのような情報を聞き取り、どのような相談機関につなげればよいのか検討する

17:35～17:40(5分)各グループ発表

17:40～17:50(10分)クロージング

【研修の結果】

①テーマ:「介護問題を抱える祖父を支える若者にどのような連携先を紹介できるか」

ケース 祖父の介護をしている20代のAさんの事例



特徴

家族構成

祖父(無職:75歳)父(会社員:55歳)母(精神疾患あり無職:53歳)Aさん(大学生:21歳)

・祖父は死にたいと嘆くことが多く、構ってほしい気持ちはわかるがAさん是对応しきれず困っている。

・Aさんは行政の支援を頼り、ヘルパーの導入を試みたが、祖父は困っていないと言い導入を拒んでいる。

検討課題

→どのような情報を聞き取ると良いか？
どのような相談機関につなげれば良いか？

-7-

特定非営利活動法人 Light Ring. All rights reserved.

つなぎ先の案	<ul style="list-style-type: none">・地域包括支援センター・自治体の高齢福祉課・精神疾患を抱える家族会・ケアマネジャー・訪問看護が嫌ならデイサービス・民生委員
得られた知識 (収集すべき情報、実態把握のために聞くべき質問)	<ul style="list-style-type: none">・Aさんの介護の内容を詳しく聞く・Aさんのストレスのたまり具合を聞く・Aさんは父親に介護の相談をしたことがあるのか・Aさんは他に相談できる他者はいるのか・どうして祖父は死にたいと思うのか・家族関係はどのような状態なのか・父親や母親は今の状況をどのように捉えているのか・祖父の介護以外で困っていることはないか

考察・新たな気づき

- ・介護の方法に関して在宅や訪問看護ではなく、デイサービスなどを利用するなどスタッフ間では出ない案を頂けた。
- ・ピアスタッフ間ではなかなか詳細な情報を聴きとることが難しく、最低限確認すべき情報は聞くこと、スタッフが聞きやすい仕組みを考える必要性を感じた。



②テーマ:「SNSの誹謗中傷で傷つく友人の悩み相談を聞いているBさんにどのような連携先を紹介できるか」

ケース 友人の相談を聞き支え続けている10代のBさんの事例



特徴

・SNSを使っていた友人が誹謗中傷を受けて深く傷つき、精神科を受診することになった。不眠が続き、死にたいとBさんに相談することが多くなった。

・毎日テレビ電話で連絡を取って気遣っていたが、日によって声が暗い時もあった。Bさんは電話に出れないこともあり、電話できるまでに死んでしまったらどうしようと無力感を感じている。

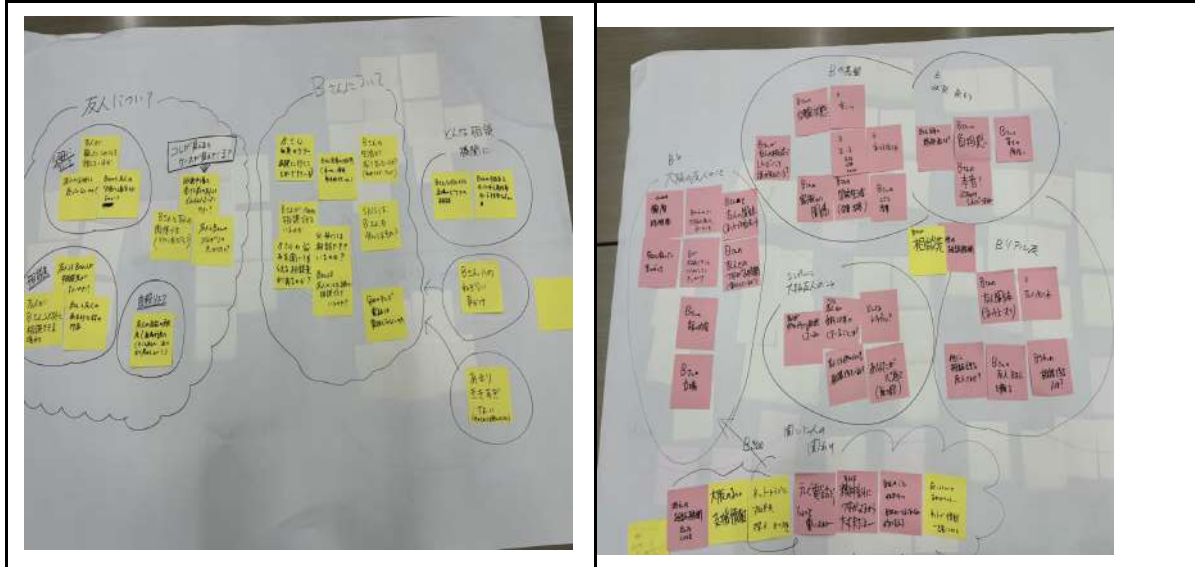
検討課題

- どのような情報を聞き取ると良いか？
- どのような相談機関につなげれば良いか？

つなぎ先	<ul style="list-style-type: none"> ・ringS ・児童相談所 ・スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー ・いのちの電話 ・フリースクール ・訪問看護
得られた知識 (収集すべき情報、実態把握のために聞くべき質問)	<ul style="list-style-type: none"> ・Bさんとの関係性を詳細に聞く ・Bさん自身のケアが大切 ・どんな会話の内容をしているのか聞く ・テレビ電話をするのは何時間くらいか、いつ電話するのか ・Bさんに相談できる人はいるのか ・友人は自殺のリスクがあるの ・共依存関係になっているのではないか ・友人の話聞きすぎないことも大切

考察・新たな気づき

- ・多くの専門家の方々が連携も大切であるが、Bさん自身のケアに注目する視点を提案しており、ゲートキーパー支援において大切な視点をシェアすることができたと感じた。
- ・友人の話聞きすぎない必要性を検討することができ、希死念慮者を生活場面で支援するにあたり「時間や枠の区切り方」をスタッフに伝えていくことの重要性を感じた



参加者の写真



【アンケート結果集計】

・満足度

受講者 62 名中 16 名満足、16 名がやや満足、3 名がやや不満足、普通が 8 名、無記名が 2 名

【個別回答】

<p>新しい知見が得られた</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ゲートキーパーを対象として考える経験がなかったので良かったです ・サポーターをサポートするには、という視点での事例検討が初めてでした。 ・ゲートキーパー支援について、実際の事例を知ることができて良かったです。 ・支援者の支援ということを考えることはあまりなかったので非常に有意義だった ・初めて聞く内容だった。 ・オンラインでの相談状況がわかってよかった。 ・ゲートキーパーについて、初めて本気で考えることができた。 ・世帯の情報が少ない中、具体的にどんな質問をすべきか、しっかり考えることができました。 <p>など</p>
<p>専門家同士で意見交換ができた</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・グループの皆さんと意見交換ができた。 ・知識たくさん得た。 ・身近に起こりうるテーマでいろいろな意見がきけた。 ・色々な意見があり、勉強になりました。 ・いろんな方面の支援者の意見が聞けて勉強になりました。 ・それぞれ重いケースだが、班での話し合いができて良かった。 ・グループメンバーから私にはない視点を教えていただいた。 <p>など</p>
<p>若者、ゲートキーパー支援の背景について</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・若者を対象としたゲートキーパーの現状や苦勞を知ることができました。 ・ゲートキーパーに対して焦点を当てる話し合いをもっとできたら良かった。

・事例検討会の長さ

受講者 62 名中 長いが 0 名、ちょうど良いが 33 名、短いが 0 名、
やや長いが 5 名、やや短いが 7 名という結果になりました。

【個別回答】

内容、長さが 丁度良かった	<ul style="list-style-type: none"> ・グループで話せたし、他の意見も聞けた。 ・考える時間、ちょうどいい長さだった。 ・集中しての回答が聞けて、参考になりました。 ・意見が出尽くしたところで終わったので。
検討時間が足りない	<ul style="list-style-type: none"> ・もう少し検討したかった。 ・もう 10 分時間があって良い、他のグループの話ききたい。

・事例検討会の時間配分

受講者 62 名中 満足が 4 名、不満足が 0 名、ちょうど良いが 30 名、やや満足が 3 名、やや不満足が 7 名、
無記名は 1 名という結果になりました。

【個別回答】

丁度良い	<ul style="list-style-type: none"> ・考える時間、ちょうどいい長さだった。 ・時間の限られた中での意見等が沢山聞けたこと。
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・グループでの話し合いがもう少し時間が欲しかった。 ・書き出していると、まとめる時間が少し足りなかった。

【次回への要望】

事例について	<ul style="list-style-type: none"> ・LightRing さんではどうこの事例に対して対応するのか聞きたかった ・事例検討会後に、もう少し御助言等していただけると良かったです。
感想	<ul style="list-style-type: none"> ・これからも広げていって下さい。 ・2事例とも、とても興味深く考えることができた。様々な職種の方のお話も聞くことができ良かったです。 ・他機関の考えを知ることができました。 ・事例検討では大変参考になるお話が聞けてよかったです。 ・とても難しいケース検討でしたが、今後今回の様な相談があった際にいかせたらいいなと思いました。 ・2ケースの検討とても勉強になりました。 ・”ゲートキーパー”さんについて認識させていただく、よい機会をいただきました。

	<ul style="list-style-type: none"> ・仕事柄、ネットでのつながりは良しとしないのですが、(ネット上のつながり 個人と個人をつながり)ゲートキーパーを支える(ゲート)キーパーは大切だと思いました。 ・興味深いものでした。ピアサポートについては課題は大きいです。 ・ピアカウンセリングからの視点が日ごろの業務だと抜けているため、GK等の身近な支え手を支えるために身につけたいと思いました。どうしてもケースワーク的なききとりをしてしまう傾向に気づきました。
--	---

【Light Ring.へのコメントなどご自由にご記入ください】

ゲートキーパー支援に関すること	<ul style="list-style-type: none"> ・ゲートキーパー支援という視点が抜けていました。これからの自殺対策に取り入れていきたいです。ありがとうございました。 ・ゲートキーパーの重要性について再認識できました。ありがとうございました。 ・私たちが死にたいときくことがよくあります。自分がもちかえりすぎないよう考えています。サポートって大切ですね。 ・ゲートキーパーということを知りました。通常であれば相談者の相談であり、支える側の支援は難しいです
応援のメッセージ	<ul style="list-style-type: none"> ・とても貴重な活動を若い方々がされており、頭が下がる思いです。「同年代の悩みや相談は同年代が一番わかる」を私(30代)を実践していきたいと思いました。 ・何はなくとも生きる価値を感じられる社会であること、本当に必要ですね。頼り頼られ生きられる社会の一員でありたいと思います。 ・「支える」人を支えるという新しい支援があることを初めて知りました。ほんとうに様々な要因で悩む子がいます。活動を続けて下さい。 ・今日はどうもありがとうございました 本当にしんどい状況の人がゲートキーパーをやる必要があるのか悩ましい。力をつける必要があるとも感じるが…。 ・すごく大変なお仕事だと思いますが、この様な活動で生きてくれることも達が沢山いると感じました 大変な方を支援してくれてありがとうございます 今後ともよろしく願います ・貴重なご講話ありがとうございました。今回 LightRing さんの活動を知ることができて良かったです。これから紹介していきたいと思います！

	<p>・お若い方々がこのようにがんばって活動して下さっていることに感謝いたします。様々なアイデア、ますます今後良くなるための多くの方々と連携がすばらしいと思います</p> <p>・行政にもっと働きかけてください。</p> <p>・大変すばらしい取り組みだと感じました。沖縄での状況も聞いてみたいです。</p>
--	--

【考察】

今回多くの自殺対策に関わる専門家が集まる研修会にて、ゲートキーパーの事例検討会を開催したが、アンケートの内容からゲートキーパー支援の実態について新しい知見を広める目的は達成することができた。さらに専門家の支援への関心を広めていくために、ゲートキーパーへの支援の必要性について言語化し具体例をあげる等、よりわかりやすく提示していく工夫が必要となるだろう。

一方でゲートキーパー支援に関心のある専門家を集めること、専門家がゲートキーパー支援に取り組むための仕組み作りが課題となるだろう。課題の対策には主に2つが考えられる。

一つ目は【専門家に対する要望の明確化】である。専門家が関わる対象者の多くは、特定の窓口に来所した精神疾患や社会的不適応な状態で悩む方々が基本である。しかしゲートキーパー支援は悩みを抱えている人々の周囲に支援すべき問題が存在し、潜在的な悩みが明確化されておらず、専門家につながる前に各々のゲートキーパーの悩みが抑制されてしまうことが予想される。そのためゲートキーパーの潜在的な悩みを情報として抽出し、専門家へ伝え広めていく活動は今後も重要となるだろう。また専門家に対する具体的な要望を明確にし、ゲートキーパー支援の取り組み方を提示していく必要があるだろう。

二つ目は【専門家が参加できるプログラムの構築】である。ゲートキーパー支援はまだ発展途上であるため Light Ring.で行っている支援方法を専門家に周知する機会を設け、実際に活動に加わり、体験を通して支援を実感していただく場を設けるのも一つの方法として良いだろう。

また今回の事例検討会で様々な専門家から介入方法を提示していただいた。特に繋ぐべき連携先を数々検討していただけたため、これらの情報を今後の支援に活かしていきたい。ピアスタッフとも今回の事例検討会の結果を共有し、それぞれのケースの対応方針を考えていきたい。オンライン相談では詳細な情報が聴きとることが難しいこともあり、重篤なケースの場合は Light Ring.に所属の専門家スタッフが個別に対応するなどの緊急時の対応も考えておく必要もあるだろう。

ゲートキーパー支援はニーズがあるがまだ専門家や行政機関への周知が遅れており、支援体制が整っていない現状があるため、具体的事例や支援方法の明確化を行い、ケアする人をケアしていく必要性を社会に届けていく活動が今後も重要となるだろう。

【参加者の所属先・専門性リスト】

岩手県 岩手県花巻市少年センター 主任少年補導委員
秋田県 秋田県ひきこもり相談支援センター 非常勤職員(コーディネーター)
山形県 山形県山形警察署 少年補導専門官
山形県 山形県警察新庄警察署 少年補導専門官
山形県 山形県教育センター 指導主事
福島県 福島県会津児童相談所 相談判定課
茨城県 茨城県警察本部生活安全部 少年課少年サポートセンター 主事
茨城県 茨城県中央児童相談所 技師

栃木県 栃木県中央児童相談所 主事
 群馬県 群馬県こころの健康センター相談援助第二係 技師
 埼玉県 埼玉県男女共同参画推進センター 相談員
 埼玉県 富士見市子ども未来応援センター 相談員
 埼玉県 川口市子育て相談課 主任
 千葉県 千葉県船橋市役所家庭福祉課家庭児童相談室 主査
 千葉県 松戸市子ども部子どもわかもの課 常盤平児童福祉館 主任主事
 東京都 東京都調布市子ども生活部子ども家庭課相談係 主査
 東京都 小金井市子ども家庭部児童青少年課 会計年度任用職員
 東京都 豊島区教育部教育センター 教育相談員
 神奈川県 神奈川県立総合教育センター教育支援部 教育相談課 指導主事
 神奈川県 神奈川県警察本部 少年育成課(少年相談・保護センター) 少年相談員(技師)
 神奈川県 神奈川県立青少年センター 青少年サポート課 主査
 新潟県 新潟県教育庁 生徒指導課 指導主事
 新潟県 新潟県教育庁 生徒指導課 スクールソーシャルワーカー
 石川県 珠洲市役所 福祉課 生活困窮者自立支援員兼就労支援員
 静岡県 静岡県総合教育センター専門支援部教育相談課 教育主査
 愛知県 愛知県一宮児童相談センター 主任
 愛知県 刈谷児童相談センター 主事
 愛知県 愛知県警察本部少年課少年サポート係 少年補導職員
 滋賀県 守山野洲少年センター『あすくる守山野洲』臨床心理士
 滋賀県 草津市子ども家庭・若者課 主査
 滋賀県 彦根子ども家庭相談センター 児童福祉司
 大阪府 大阪府こころの健康総合センター ひきこもり支援コーディネーター
 大阪府 池田市教育センター 教育相談員
 兵庫県 こうべ若者サポートステーション キャリアコンサルタント
 奈良県 広陵町けんこう福祉部社会福祉課 係長
 岡山県 岡山県精神保健福祉センター相談科 会計年度任用職員
 徳島県 阿波市教育委員会阿波市青少年育成センター 指導員
 高知県 香美市福祉事務所 会計年度任用職員
 福岡県 宗像市役所子ども支援課 主任主事
 佐賀県 佐賀県警察本部 人身安全・少年課 少年補導職員
 長崎県 佐々町多世代包括支援センター 技師
 長崎県 長崎県発達障害者支援センター 相談支援員
 長崎県 長崎県警察本部生活安全部少年課 少年補導職員
 宮崎県 宮崎県警察本部少年課 少年補導職員
 宮崎県 宮崎県警察本部少年課 少年補導職員
 沖縄県 那覇市教育委員会 学校教育部 教育相談課 教育相談員
 沖縄県 沖縄市教育委員会 指導部 青少年センター 青少年教育相談指導員
 仙台市 青葉区保健福祉センター家庭健康課 家庭相談員
 仙台市 仙台市役所子供未来局児童相談所 児童福祉司
 静岡市 静岡市役所清水福祉事務所 子育て支援課 主任主事
 浜松市 浜松市こども家庭部児童相談所 主任
 浜松市 浜松市教育委員会 スクールソーシャルワーカー
 広島市 広島市こども未来局児童相談所 主事
 北九州 北九州市子ども総合センター相談第一係 係長

北九州 北九州市子ども総合センター相談第一係 主査
 北海道 特定非営利活動法人みなば共育学舎とむ∞とむ・不登校の子のための居場所あれとぼ 管理者、
 児童発達支援管理責任者
 北海道 公益財団法人さっぽろ青少年女性活動協会 こども事業課 係長
 青森県 青森県若年者就職支援センタージョブカフェあおもり(株式会社 I・M・S) 副統括コーディネーター
 岩手県 社会医療法人智徳会 未来の風せいわ病院医療福祉相談室 主任精神保健福祉士
 宮城県 特定非営利活動法人アスイク 相談支援スタッフ
 山形県 認定特定非営利活動法人発達支援研究センターやまがた若者サポートステーション 相談支援員
 栃木県 栃木県子ども若者・ひきこもり総合相談センターポラリス☆とちぎ 相談員
 埼玉県 特定非営利活動法人さいたま福祉ネット四季の郷 相談支援専門員
 千葉県 社会福祉法人生活クラブ風の村ちばアフターケアネットワークステーション 相談員
 千葉県 認定 NPO 法人キャリアデザイン研究所 キャリアコンサルタント
 千葉県 NPO 法人ニュースタート事務局いちかわ・うらやす若者サポートステーション 相談支援員
 東京都 社会福祉法人 宝満福祉会あおぞら縁 管理者補佐 兼 児童指導員
 東京都 (公益財団法人 児童育成協会)世田谷区立希望丘青少年交流センター 統括ユースワーカー
 東京都 特定非営利活動法人青少年自立援助センター定住外国人支援事業部 多文化コーディネーター
 神奈川県 公益財団法人よこはまユース
 神奈川県 認定非営利活動法人教育活動総合サポートセンター 相談部長
 静岡県 特定非営利活動法人青少年就労支援ネットワーク静岡
 (富士市若者相談窓口 ココ☆カラ) 支援員
 静岡県 浜松市生活自立相談支援センター つながり浜北 相談支援員
 愛知県 一般社団法人 草の根ささえあいプロジェクト
 名古屋市子ども・若者総合相談センター 相談員
 愛知県 特定非営利活動法人 自立援助センター 北斗寮
 がまごおり若者サポートステーション 総括コーディネーター
 京都府 公益財団法人京都市ユースサービス協会 相談員
 大阪府 特定非営利活動法人
 青少年自立支援施設 淡路プラッツ スタッフ
 和歌山県 特定非営利活動法人キャリア・ファシリテータ協会
 若者さぽーとステーション WithYou わかやま 相談員
 福岡県 特定非営利活動法人 JACFA 福岡若者サポートステーション 相談員
 福岡県 特定非営利活動法人ワーカーズコープ
 若者総合相談センター 相談支援員
 福岡県 社会福祉法人グリーンコープ 子ども相談員
 福岡県 社会福祉法人グリーンコープ 就労準備支援事業責任者
 沖縄県 特定非営利活動法人サポートセンターゆめさき
 (地域若者サポートステーション八重山) 相談支援員
 沖縄県 一般社団法人 UTT 相談支援員
 沖縄県 (公財)沖縄県労働者福祉基金協会(沖縄県就職・生
 活支援・パーソナルポートセンター中部) アウトリーチ支援員
 沖縄県 (公財)沖縄県労働者福祉基金協会(沖縄県就職・生
 活支援・パーソナルポートセンター南部) アウトリーチ支援員

研修実施報告書 2(2022 年 12 月 10 日)

2022 年 12 月 10 日、全国子ども若者自殺対策ゲートキーパー専門家ネットワーク会議を実施しましたので、以下の通り報告いたします。

記

研修名:全国子ども若者自殺対策ゲートキーパー専門家ネットワーク会議

実施日程:2022 年 12 月 10 日(土)19:00~21:00

実施場所:Zoom オンライン会議

参加者:ゲートキーパー支援に関心のある専門家 3 名
Light Ring.のスタッフ 4 名
計 7 名

講師名:石井綾華(精神保健福祉士)、石井辰彦(公認心理師)、
早野(LightRing.公認 自殺対策ゲートキーパーピアサポートスタッフ)
渡邊(LightRing.公認 自殺対策ゲートキーパーピアサポートスタッフ)

【研修の目的と目標】

首都圏以外の地域から ringS.に参加するゲートキーパーも少なくないことから、地方において活動するゲートキーパーの中にも支援を必要とする者が存在する実態がある。

そこで、全国各地の保健師や公認心理師、精神保健福祉士といった支援専門職の協力を仰ぎ、地方において活動するゲートキーパーの連携先としてネットワーク化を図る。

・具体的には、以下 3 点を実施する。

- (1) 職能団体との連携を通じて各地域の専門家との協力関係を構築する。
- (2) 専門家が集うオンラインコミュニティを形成し、ゲートキーパーにかかわる具体的事例について相談する。
- (3) 年 2 回程度研修会・事例検討会を開催し、ゲートキーパーの支援についての知見を専門家に提供する。

【開催の結果】

- ・現時点で自ら参加する支援職は非常に少ない
- ・この実態が社会課題であることを認識するべきではないか。

【結果から得られた今後の自殺対策への示唆】

ゲートキーパー支援にはどのような問題が潜在しているのかを言語化し、専門家へ伝えていく必要がある。伝え方としては ringS での活動に参加できる機会を設けて実際の悩み事に関心を持ってもらう、ringS の参加者の感想を明示するなどが考えられる。またゲートキーパー支援の内容を明示する必要がある。具体的な支援目標、支援方法を提示し参加を募る。専門家は個々の専門性を保持しているが、それらの技術を支援に活かす方法が理解できていないと考えられるため今回のようなデモンストレーションを軸にした会議も役立つだろう。またゲートキーパーに関心のある専門家を集め周知していくためには、民間団体の活動に対し国からの支援が必要となるだろう。

・意欲がある人はいることがわかったので、今後このようなやり方で関心のある支援者をキャッチしていくことができるのではないかと

全国

子ども若者自殺対策ゲートキーパー専門家ネットワークとは



首都圏以外の地域からringSに参加するゲートキーパーも少なくないことから、地方において活動するゲートキーパーの中にも支援を必要とする者が存在する実態がある。

そこで、全国各地の保健師や公認心理士、精神保健福祉士といった支援専門職の協力を仰ぎ、地方において活動するゲートキーパーの連携先としてネットワーク化を図る。

・具体的には、以下3点を実施する。

(1) 職能団体との連携を通じて各地域の専門家との協力関係を構築する。

(2) 専門家が集うオンラインコミュニティを形成し、ゲートキーパーにかかわる具体的事例について相談する。

(3) 年2回程度研修会・事例検討会を開催し、ゲートキーパーの支援についての知見を専門家に提供する。

【研修の内容】

・「つなげる」が障壁となるゲートキーパーにとって、専門家ならゲートキーパーの悩みに対し、どのような介入をするかを意見交換することで、専門家の支援技術を学び、繋ぐ効果や意味を知り、「つなげる」ことの障壁を減らす。

・また専門家の方々にゲートキーパー支援の動画を視聴していただき、ゲートキーパーの悩みを理解し支援へ行かせる知識を学んでいただく。

【タイムライン】

19:00-19:20(20分)	目的の説明・自己紹介
19:20-19:30(10分)	事例検討(動画)の進め方

19:30-19:40(10分)	事例①紹介(動画視聴)
19:40-20:00(20分)	ワーク①
<p>ワーク①内容 当法人のオンライン相談動画(Aさんの事例)を視聴していただき、専門家なら対象の事例に対しどのように関わるのか検討する。</p>	
20:00-20:10(10分)	事例②紹介(動画視聴)
20:10-20:30(20分)	ワーク②
<p>ワーク②内容 当法人のオンライン相談動画(Bさんの事例)を視聴していただき、専門家なら対象の事例に対しどのように関わるのか検討する。</p>	
20:30-20:45(15分)	ワーク③
<p>ワーク③内容:自殺対策においてピアスタッフの強みは何かを検討する。</p>	
20:45-20:50(5分)	まとめ、感想
20:50-20:55(5分)	アンケート

【研修の結果】

<出席者の背景情報分析>

<p>①名前 黒飛 所属 奈良市社会福祉協議会、NPO 法人宙塾(おおぞらじゅく) 職種 コミュニティソーシャルワーカー(生活支援コーディネーター) 職歴 NPO 法人役員として子どもの居場所、学習支援事業運営 社会福祉協議会で地域福祉活動促進、子ども若者相談員 GK 支援に興味を持ったきっかけ: 支援者(自分)の当事者性の自覚と、支援者(自分)のコンディションが相談者(ともに過ごす人)との時間に大きく影響すること強く感じる出来事がありました。</p>
<p>②名前: 笠置 所属: カウンセリングあすいき 代表 職種: CPP、PSW 職歴: 民間人事を経て、現在は EAP 領域で心理職として活動中の傍ら、ご縁をいただき、厚労省 SNS 自殺相談にも従事中。自殺への関わりについては、以前上司が自殺未遂をした際に、その場で救命した経緯があり、死んでしまっただけでは終わりだ、1%の可能性のあるうちは、なんとしてでもこの世につなぎとめる! という思いで、カウンセラーを目指しました。現在は、上記以外に被災地支援、惨事ストレスケア、大学心理相談室などでも活動中</p>

③名前:関口

職種:自治体の保健師です。自殺対策の担当者です。

職歴:区のゲートキーパー研修を担当しています。職員向けや民生委員等関係者向けが中心です。ゲートキーパー支援に興味を持った理由:若者向けゲートキーパー研修に興味があります。具体的な内容を見て見たかったので参加しました。家庭の事情で、音声の参加ができません。チャットで参加いたします。よろしくお願いいたします。

④名前:渡邊

所属:LightRing.、事業会社

職種:会社役員

職歴:現職7年目、建設・不動産の事業会社、農業法人の2社にて取締役として経営に携わっています。

興味を持った理由:家族の自殺、うつを経験し、自身もそれを支えたりそれにより精神的に病んでしまった経験があったため、少しでもその問題を減らすことや悩む人を減らすことに貢献したいと考えて参加しました。

⑤名前:早野

所属:LightRing.

職種:看護/助産学生

ゲートキーパー支援に興味を持った理由:ゲートキーパーとして同じ経験をしている人と交流できる「居場所」と、将来の医療専門職として若年層をサポートするためのヒントを求めてLightRing.の活動に参加しました。

ワーク①:動画を視聴していただき、自分が専門家として関わる場合、どのような対応ができそうかチャットに記入していただきます。

動画

ringSの動画を視聴していただきます。

個人情報に配慮しているため、会話の内容を聞き取って頂く形となります。

動画は10分です。

①Aさん

状況:祖父の介護について、ケアマネジャーに繋いでも意味がないという反応があり、結局のところ負担を全て背負い込んでいる。チャットでの対応がほとんど。

困りごと:一人で抱え込むことで、支えることの限界がきている

現状の支援:ピアスタッフの場合は、本人の吐き出しに集中するだけ

今回のテーマ:本当は専門家とつながりAさんに楽になってほしい。専門家などのように介入してAさんの負担を軽減するか。どのような関わり方が良いのか。

<議論結果>

・公的な制度(地域に関わらず利用できる資源情報)の紹介

・Aさんの悩みの発散(Aさんの表現したい範囲で)⇒可視化+構造化(画面共有などができる環境であれば)

ケース会議でエコマップなどに精通している方が介入すれば、問題の可視化や構造化がかのうになるのではないか。

・包括支援センター、民生委員など高齢者を理由に家庭訪問できる他の専門家に入ってもらえるのどうか。相談記録は残るので、普段から困っている状況を行政が把握できるように情報・ヘルプを出しておく。行政機関側がアウトリーチするための情報提供をしておく。

私からはSW的な部分よりもAさんへの心理臨床対応のポイントとして。

社会資源につなげるのはとても大切。動画内では色々介入しようとしていたがなかなかフックが掛からないと感じました。専門家につながるそのためにも、どれだけ被支援者に入り込めるかという観点でやれそうなことを書きます。

・支援者が「こうしなければならない」という力を少し緩める(期待するあるべき姿を強く押すのではなくAさんの自由に振る舞える環境を醸す)

・いい意味で適当(適切な程度)で応答し、可能であれば直接問題にふれるよりも、別の話題でユーモアでできるだけ緩める

・婉曲に表現をせずに、「嫌なら嫌と言って」「私はどうしたらいいのか、望むことを言って」など、率直に尋ねる

・上記は見守りを前提としており、生命危機には躊躇なく即介入する。

・そして支援者自身が辛くなってしまわないように、長期継続をする想定で、走れるペースにペース調整をする。レスパイト・コーピングを活用し、セルフケアは必須。

ワーク②:動画を視聴していただき、自分が専門家として関わる場合、どのような対応ができそうかチャットに記入していただきます。

動画

ringSの動画を視聴していただきます。

視聴時間:10分

②Bさん

状況:介護がテーマ。父は頭が固く話が通じない人(詳細不明)祖父は認知症の傾向があり、姉は精神疾患がある。母の介護の負担での苦労話をBさんは聞くしかなれない。

困りごと:家族の介護の時間と、自分の時間のバランスが難しい

現状の支援:ピアの場合は話を吐き出す場所として機能している様子はある。

今回のテーマ:母の話を聴いていることが大変な状態。吐き出す場として機能する状況でいいのか。専門家ならどのように介入してBさんの負担を軽減するか。どのような関わり方が良いのか。

<議論結果>

・お母様の吐き出し先がBさん以外にいらっしゃるのかを確認する。セルフケアとして何をしているのかを確かめる。広げる。

・精神や心理の専門領域のセルフケアの手法、特に対話やグループでの発展をしているものを紹介・ロールプレイなどしてBさん自身のセルフケアをサポートできれば、、、例:元気回復行動プラン(WRAP)、オープンダイアログ(未来語りダイアログ)、共感的コミュニケーション(NVC)、来談者中心療法(PICAGIP)etc...

ワーク③:自殺対策の観点で考えた場合、ピアスタッフの強みとは何かを専門家視点で言語化していただきます。

ワーク③

①動画を見ていただき

自殺対策の観点で考えた場合、
ピアスタッフの強みとは何か、
チャットに記入していただきます。
(5分程時間を取ります)

②その後一人一人の内容を確認し全体でシェアします。

(10分検討していただきます)

<議論結果>

・具体的な地域が特定できなかつたり、聞き手さんがピアの人たちだと思いながら聞いていて、ものすごい受け止めをされているなど思っていました。

・「ピア」という存在自体がかけがえのない存在意義があると感じます。

心理臨床のスキルをいくら学ぼうとも、土台にあるのは人間観。

ちょっと真面目な意見になりますが、ピアの方の真剣さ、真摯さ、温かさ。

当事者性というのは、ここが本当に強み。

でもプロではないこととして、相手よりも自分を必ず優先し保つために自分をケアすることはキチンと意識しておいてほしい。適切な支援をながくつづけるためにも相手よりも自分が優先。

・当事者経験を言語化して相手の共感に活かせること

・若者の場合、同世代の価値観(就活中の相談など)についてその時代のコミュニケーションツールを通じた理解があること

・悩みを打ち分けてもいいと思わせてくれる存在→SOS 出し方につながる

・自殺対策の観点で考えた時のピアスタッフの強み:

話を聞いてくれる人がピアだと知っているだけで、話し手さんは「自分だけじゃないんだ」と思うかもしれないと思います。

同じではないけど、同じ「ような」経験をしている人との出会いは「つながり」を感じられる経験になりやすいのではないかと思います。

「つながり」が「共感」を指すならば、共感してもらえたという感覚は、専門的な知識や制度とは種類の異なる「救い」になるのではないかと思います。

・同じような経験を持つ人が聞いてくれるという共感への期待感。「分かち合い」「わかってもらえた」という自殺予防につながる。

・自殺対策のゴールとして「相談窓口による問題解決」に限らず「わかってくれる存在がいること」を置くことが重要ではないか。

【アンケート結果集計】

・会議の満足度について
参加者 5 名中、5 名が満足という結果になりました。

【個別回答】

- ・皆様の活動の内容にふれることができ、私自身の学びになりました。ありがとうございました。
- ・“さまざまなバックグラウンド(年代、職種、人生経験)をもつスタッフがいるからこそ、上部の共感ではなくて、当事者として向き合えるのかなという気づきが得られました。
- ・専門家の方と事例を通してお話する機会はあまりないので、とても勉強になりました。後日スタッフに共有するのが楽しみです！”
- ・実際の活動の様子？(音声)や活動者さんのお話を伺えてうれしかったです。

会議の長さ

参加者 5 名中、丁度良いが 4 名、やや長いが 1 名という結果になりました。

【個別回答】

- ・映像視聴時間について速度を早めたり短縮化するなど工夫できるとよいと思いました。
- ・情報処理できる範囲の長さでした

会議の時間配分

参加者 5 名中、満足が 2 名、丁度良いが 1 名、やや満足 2 名という結果になりました。

【個別回答】

- ・映像を見る時間について
- ・発散(自分はどう感じたか、思ったかを表現する)の時間がワーク？毎に組み込まれていて言いたいことが言えました

次回への要望

・事例に対してどう対応するか、ということをお自分で考えてみましたが、とても難しいと感じました。その上で今日聞いた専門家の方の意見はとても参考になるものでしたし、今後の活動に活かしていきたい

いと思いました。

・ピアスタッフに「参加者の悩みを聞いた時に可視化や構造化ができるようなワーク」を実施してもらえるとありがたいです。

【考察】

今回は専門家ネットワークを立ち上げ、初の会議を行った。アンケート結果から専門家の方々にゲートキーパー支援の実情を伝えることができたと考えられる。また専門家の方のそれぞれの視点で事例の介入方法を話し合い、専門家へ繋ぐ利点についてスタッフと共有することができた。

課題としては専門家へゲートキーパー支援の関心を広めること、専門家が支援に加わり支援体制を整えていくことが考えられる。ゲートキーパー支援の必要性を広めるためには、職能団体の各種専門家や、各自治体の専門職や担当部署の職員に向けてゲートキーパー支援活動を伝えていくことが考えられる。今回は会議の終了後に Light Ring.での活動に参加して頂けるよう協力を仰いだ。結果 1 名の専門家が Light Ring.の活動に参加することとなった。今後も当法人の活動に協力していただける専門家を募り、専門家ネットワークを強化していきたい。また ringS での活動に専門家が参加し、実際に活動に対する専門家の意見を仰ぐ、スタッフの活動をレビューしてもらうなど、体験を通じてゲートキーパー支援の必要性を伝えるような取り組みも考えていけると良いだろう。

今回の成果として専門家の方々から意見をもらい、ジェノグラムやエコマップなどを作成し支援に活かしていく、持ちつ持たれつの関係性を大切にし笑顔やユーモアを持った関わりも意識していくことなど、多様な意見を頂くことができた。またワーク③ではピアスタッフの強みについても意見交換をした。専門家の方々からは、同じような人を支える経験があるスタッフであるからこそ共感し支え合うことができている、経験をもとに頼り頼られる相互関係が生まれることがピアスタッフの強みであるとの評価を頂くことができた。これらの強みは今後もスタッフと共有し ringS の支援の強みとして活かしていきたい。またこれらの評価はスタッフがゲートキーパーを支援するうえで自信にもつながると考えられるため、定期的な専門家からのフィードバックは重要であると考えられる。

今回の専門家ネットワーク会議はゲートキーパーへの支援体制が少ない中、専門家からの意見を聞くことができる貴重な時間となった。今後はさらに全国的な規模での専門家ネットワークを広げ、各種の専門家からの協力体制を築いていけるよう活動を続けていきたい。

【全国子ども若者自殺対策ゲートキーパー専門家ネットワーク】

加入者 11 団体

- ・奈良市社会福祉協議会
- ・京都府ヤングケアラー総合支援センター
- ・吹田市役所
- ・栃木県中央児童相談所
- ・青少年自立援助センター
- ・NPO 法人青少年就労支援ネットワーク静岡/富士市若者相談窓口ココカラ
- ・福岡市若者総合相談センター
- ・神奈川県立総合教育センター
- ・埼玉県男女共同参画推進センター
- ・NPO 法人 SFD21JAPAN
- ・公益財団法人 よこはまユース

⑤ ringS 導入前の SNS による情報提供・オンライン相談の活動報告
(事業 No⑥ オープンチャットを活用した支援、専門家への連携)

1. オープンチャット

Light Ring.では LINE のオープンチャットを用いたオンラインコミュニティによる支援を行っている。LINE のオープンチャットとは、「友だち」として登録していないユーザーとも、チャットを通じてコミュニケーションを図れるプラットフォームである。

LINE は主として友だち登録された「直接の知り合い」との連絡に利用する SNS として認知されてきたが、オープンチャットの導入により「友だちではないユーザーとも会話のできる開けた情報交換の場」がアプリ上で提供されることになった。個別に連絡を取ることはできない環境のため、安全性が保たれる点が特徴的だ。趣味を同じくする人が集まるコミュニティや、地域情報をやり取りする掲示板として利用するケースなどがある。

Light Ring.はオープンチャット「悩み相談を受けている 10～30 代集まれ【ringS】」を運用しており、法人が許可する方であれば(許可条件は後述)誰でもチャットルームへの参加が可能である。2023 年 3 月現在、このプラットフォームに全国から 87 名の非専門家ゲートキーパーが加入している。

オープンチャット加入時の質問項目

①年齢 ②居住地 ③支えている相手 ④支えの中で悩んでいること

チャットベースで寄せられる悩みに対して、同世代の相談員(ピアスタッフや専門家)が対応している。**緊急時には専門家が主に対応する**。また、ピアスタッフや専門家により自殺念慮や孤独孤立を抱える身近な友人等を適切に支えるためのゲートキーパー知見や援助技術の情報提供も定期的に行われている。



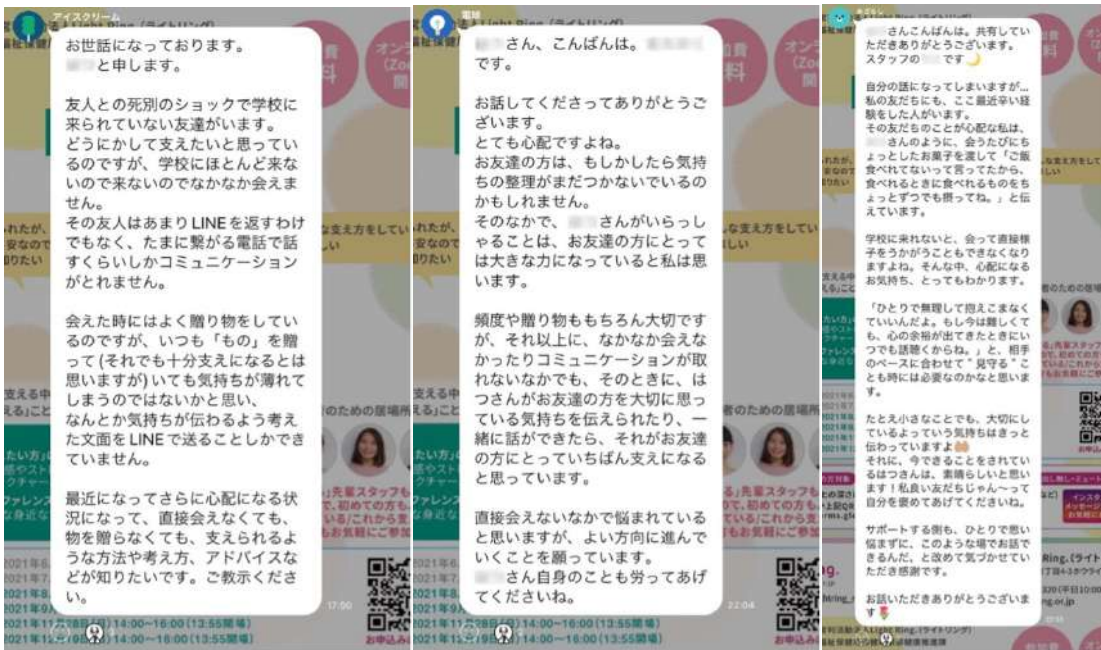
実際の相談画面(匿名化済み)

(Tiktok を悩みを打ち明ける方に支援を届けたい 10 代の例)



2022/3 現在の加入者は 87 名

①実際に寄せられた質問及び回答
(ケース 1)

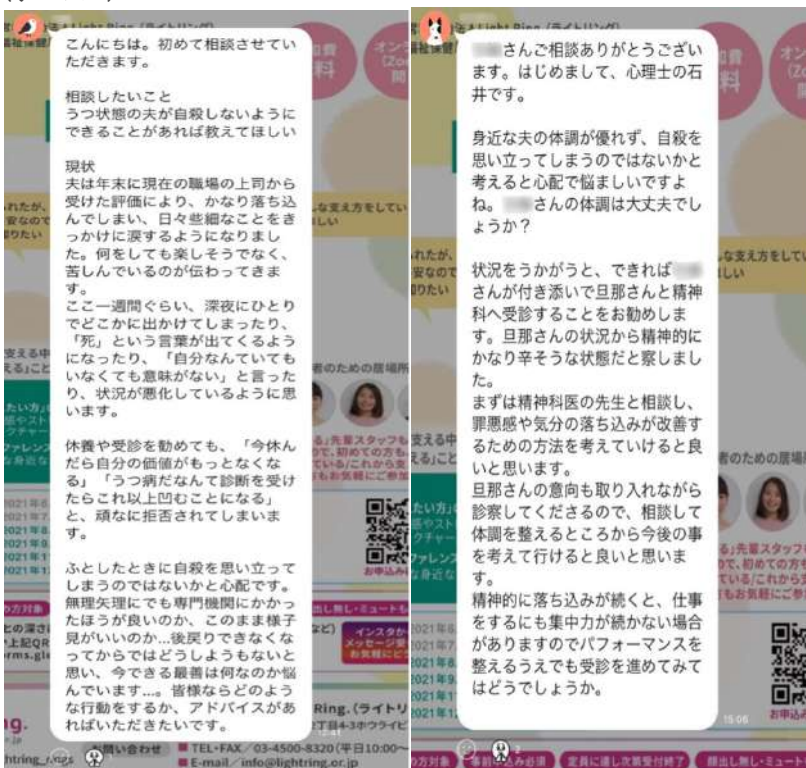


相談内容

スタッフ A の回答

スタッフ B の回答

(ケース 2)



相談内容

専門家(公認心理士)の回答

③オープンチャット支援結果

Light Ring.ではオープンチャットにて支えの知見提供と支えの悩み相談対応を実施している。2022/3 現在オープンチャット加入者 87 名(目標値 30 名)となり、全国のゲートキーパーが集う 24 時間 365 日自由に投稿可能なコミュニティである。

このコミュニティにおける知見提供は本年度より開始した。担当のピアサポータースタッフが週に 1 度文章案を作成し、他スタッフや公認心理師のフィードバックを踏まえた上で週に 1 度投稿している。本年度は年間 30 本以上の知見提供投稿を達成した。

また、知見提供の開始と同時期から、昨年度には見られなかった悩みの相談が見られるようになった。11 月に 1 件の相談が来たことが皮切りになり、2022/3 現在多数の相談が寄せられている。

オープンチャットでは、以下のルールを設定し、ピアサポートスタッフおよび専門家の連携で運営している。



オープンチャットご案内

- ・こちらのオープンチャットでは、支えの経験のあるスタッフから週に1度ほど支えに関するアイデアを配信しております
- ・また、寄せられたご相談内容について、同じく支えの経験のあるスタッフからコメントをする形式をとっております

ご相談内容について

- ・こちらのオープンチャットは24時間365日いつでもご利用頂けます
- ・緊急の内容については対応できませんのでご了承下さい
- ・スタッフ側からの返信は時間を要することがありますが、必ず目を通し返信致します。主に月・金・日の返信となる予定です

2. Twitter の運用

Light Ring.では本年度、twitter による情報発信や、日々の活動報告、フォロワーに向けたメッセージ配信を行った。2023/3 現在 2901 人にフォローされており、1 投稿あたりの平均いいね数は 10 弱である。以下に、情報発信以外に twitter 上で行った発信内容を記載する。



日々の活動報告



ringS 開催報告



フォロワーに向けたメッセージ

3. Instagram

Light Ring.ではInstagramによる支えの知見発信も行った。Instagramは画像を中心とした情報発信ツールとなる為、オープンチャットやTwitterで行っている情報発信をより少ない文字数で表現し、イラストなどを駆使した表現が必要となる。Light Ring.では、2023/3 現在 161名のフォロワーを獲得し、1投稿あたりの平均いいね数は約20前後である。

以下、実際にLight Ring.が運営しているアカウントの投稿内容の一部を記載する。



LINE, Twitter に並び Instagram は若者の主要なコミュニケーションツールである。Light Ring.では来年度以降 SNS に対して広告を打ち、ringS への集客により力を入れる指針とした。

【今後の課題】

国や地方自治体ではこのようなゲートキーパーの支援を広めるにあたり、活動のチラシ配布や各種 SNS 等による情報提供など広報活動への連携・協力を行うことが必須である。自殺対策の強化として全国各地の希死念慮者を支える者(ゲートキーパー)に情報を届け、彼らが支援を受けられるようにするため必要な取り組みであると言える。

別紙 1 ringS 申し込みフォーム内容(報告書 p.9)

ringS に参加する際必要となる応募フォームの記載内容を以下に示す

- ringS へのご参加は何回目ですか？
 - 初めて
 - 2 回目
 - 3 回以上
- 年代
 - ~19 歳
 - 20 歳~24 歳
 - 25 歳~29 歳
 - 30 歳~34 歳
 - 35 歳~39 歳
- 居住地
 - 東京都在住/在勤
 - その他(記述)
- 支え手属性を教えてください
 - 現在、特定の支えている人がいる: 重度(死にたいという声を受け止めている)
 - 現在、特定の支えている人がいる: 軽度(日常的な愚痴や悩みを聞いている)
 - 過去、特定の人を支えていた経験がある
 - これから支えていきたいと思っている特定の人がある
 - 支えた経験はないが、支えに関心がある/支えた人が現れたときに備えて
 - その他(記述)
- どこで「ringS」を知りましたか
 - LightRing ホームページ
 - 友人・知り合いからの紹介
 - Twitter
 - Facebook
 - その他(記述)
- 交流会に期待すること(複数回答可)
 - 身近な人を支えている人と繋がりたい
 - 支え方のコツを知りたい
 - 支えるうえでのセルフケアについて詳しく知りたい
 - 支えに関する悩みを吐き出したい
 - 支えに関する困りごとを相談したい
 - 支えを経験した/関心がある同世代のスタッフと話してみたい
 - 支え方に関する専門家の意見を聞いてみたい
 - これから先の支える力をつけておきたい
 - 身近な人を支える若者のコミュニティに参加してみたい
- 現時点で「支える上で困っていて相談したい」内容がありましたら、お書きください。
- 【上記設問に回答して頂いた方のみへのご質問です】書いて頂いた内容を当日皆さんと共有してもよいですか。

別紙 2 ringS 事前アンケート内容(報告書 p.9)

ringS のプログラム開始直前に参加者が入力する質問項目を以下に示す。

- 現在、身近な方を支えることに関して最も近いものを選択してください(そう思う、どちらかといえばそう思う、どちらともいえない、どちらかといえばそう思わない、そう思わない)
 - 支えている相手のケアを、私に代わって誰かがしてくれればいいのと思う
 - 私が人を支えるときの負担が、今より減ればいいのと思う
 - 私のことを気にかけてくれる人がいてくれたら良かったのと思う
 - 支えている相手が持つ疾病や障がいのことを、周りの友人へ説明するのは難しい
 - 支える中で出た悩みを相談したくて、友人を家に呼びたい
 - 私は、支えている相手に関する不安や心配を家庭では打ち明けない
 - 支えている相手がかつ疾病や障がいについて、彼らの主治医や専門家が私に話してくれたらいいのと思う
 - 支えるときに助けが必要な時、他人に支える手伝いをお願いしづらい
 - 私には、身近な人を支えることができているという自信がある
 - 私は人を支えるのが得意で、支えるために何をどのようにべきかを熟知している
 - 私は身近な人を支える為に、何をすべきかはっきりと分かっている
 - 私は支えている身近な人の疾病や障がいに関して、意思決定する立場にある
 - 支えている相手の疾病や障がいに関して、より多くの情報を知りたい
 - 外出し楽しんでいると、うしろめたい気持ちになる
 - 友人達と外出した際、むしろ私は自宅にいるべきだと感じる
 - 身近な人を支えていない時、後ろめたさを感じる

別紙 3 ringS 事後アンケート内容(報告書 p.9)

ringS のプログラム終了直後に参加者が入力する質問項目を以下に示す。

- 会の満足度はいかがでしたか(1～5 の 5 段階評価)
- 会に参加した感想について、もっとも近いものを選んでください(思う、ややそう思う、どちらともいえない、あまり思わない、思わない)
 - またこの場に参加したいと思う
 - 今後誰かを支える時に役立つと思う
 - ここで経験したことを活用していこうと思う
- 全体を通して「良かった、印象に残った」と感じたことは何がありますか
- 全体を通して「こうしてほしい、ここを直した方がいい」と感じたことは何がありますか
- 追加で話したかった内容はありますか
- 現在、身近な方を支えることに関して最も近いものを選択してください(事前アンケートと同内容の質問)

別紙 4 年度末面談における成熟度チェックリストの質問内容と STEP の対応(報告書 p.23)

【導入背景】

昨年度、これまでの ringS のピアサポートスタッフより「ringS を続けていく中で支援者としての成長が実感しにくい。相手にどう貢献できているのか、自分がどう成長したのか自身での言語化が難しく、現状 ringS に関わっていく上でネックになっている」という相談を受けた。

【概要】

ringS での活動を通じて自身の成長が数値として実感できるよう、スタッフとして学んで欲しい要素を抽出し STEP 別に整理した。各 STEP の点数は、STEP のグループごとに与えられた質問に対して、自己評価の点数(5 段階)を平均して得られるものとなっている。

【使用方法】

Light Ring.に関わるスタッフは 2022 年度第 6 回 ringS 以降、各年の第 1,6 回 ringS の後の年 2 回この質問に回答し、自己評価の点数を振り返りながら上記年度末の面談に臨む仕組みとしている。

【評価方法】

評価の際、スーパーバイザーには以下の評価基準をもとにスタッフの定着に向けたフィードバックを行う。面談の中では、スタッフに対し参加者にどう貢献できているか、スタッフ自身がどのように成長したのかを伝える。自己評価が周囲からの客観的な評価と乖離している場合は適切なフィードバックを行う。また、他人と比較する指標ではないこと、この評価項目を必ず満たす必要性がない事を強調して伝えるようにする。

評価方法

- ・「ringS の司会・ファシリテーター」の STEP1-4
ringS を通じてそれぞれの自己評価が 3.5 以上になるかどうかをスタッフのピアサポーターとしての 1 つの成長期軸として評価する
- ・「ringS の司会・ファシリテーター」の STEP5,6、「SNS 運用」「社会課題発信」の全 STEP
ringS を通じてそれぞれの自己評価が 3 を超えるかを評価し、3 以下のものについては次の目標としていくよう伝えていく

具体例:

STEP2 の質問 3 問について自己評価で以下の点数をつけた場合 STEP2 の点数は 3 問の回答の点数の平均を取った 3.7 点となる。この場合、STEP2 の評価基準値 3.5 を上回っている為、活動に貢献する実感を得られるフィードバックを行う。

STEP1		STEP 2		STEP3	
全体を通じて、参加者が話やすいように自己開示が出来る		参加者の悩みに共感することが出来る、簡単なコメントが出来る		参加者・スタッフに話を振ることが出来る	
質問内容	点数	質問内容	点数	質問内容	点数
全体を通じて、参加者が話やすいように自己開示が出来る	4	話を要約して繰り返すことが出来る	5	似た経験を持つスタッフに話を振ることが出来る	3
		労いの言葉をかけることが出来る	4	参加者に似たような体験がないかを聞くことが出来る	2
		共感の言葉かけが出来る	2	参加者同士で話しが続くよう促すことが出来る	2
STEP1の点数	4	STEP2の点数	3.7	STEP3の点数	2.7

【具体的質問項目とSTEPの対応】

ringSの司会・ファシリテーターの評価項目

- STEP1 自己開示
 - 全体を通じて、参加者が話やすいように自己開示が出来る(5がそう思う、1がそう思わない)
- STEP2 参加者の悩みに共感することが出来る、簡単なコメントができる
 - 話を要約して繰り返すことが出来る
 - 労いの言葉をかけることが出来る
 - 共感の言葉かけが出来る
- STEP3 参加者・スタッフに話を振ることが出来る
 - 似た経験を持つスタッフに話を振る
 - 参加者に似たような体験がないかを聞くことが出来る
 - 参加者同士で話しが続くよう促すことが出来る
- STEP4 参加者に新たな視点が提供出来る
 - 自分と相手それぞれに他に頼れる人がいるか聞くことが出来る
 - 支える側が支えられてもいいことを伝えられる
 - 支えるのが辛いと思ってもいいことを伝えられる
 - 具体的なセルフケア方法を提示出来る
- STEP5 具体的な相談先の提案、提供が出来る
- STEP6 必要に応じて意図を持った質問を投げることが出来る
 - 参加者の考えを促す質問が出来る(ex「その時はどんな対処をされたのですか」「私は～と思ったのですがAさんはどうですか」)
 - 温かい雰囲気壊さず情報を引き出すことが出来る(ex 専門機関につながっているのか、病院に通っているのか、いつ頃からの話なのか)

ringS外

- SNS運用の評価項目
 - STEP1 ringSに関して依頼されたものを発信出来る
 - ringSの前後で依頼された投稿をtwitterで発信出来る
 - オープンチャットで依頼されたタイミングで迎え入れメッセージを送ることが出来る
 - 事業内での活動などを協力して発信出来る
 - STEP2 自主的な発信が出来る
 - twitterで支え手への労いの言葉を自主的に発信出来る

- オープンチャットで支え手への労いの言葉をかけられる
 - 自身のアカウントで Light Ring の発信内容にリアクション出来る
 - オープンチャットでの運営からの投稿内容に対してリアクション出来る
 - STEP3 周囲へ働きかけることが出来る
 - オープンチャットでいつでも相談して良いなど、参加者の悩みの吐き出しを促せる
- 社会課題発信の評価項目
 - STEP1 社会課題への関心がもてる
 - オープンチャットへの投稿案についてリアクションが出来る
 - 投稿案について、案出しや感想を伝えられる
 - STEP2 ringS 活動の言語化が出来る(発信の準備)
 - 子供若者の自殺の現状について自分の言葉で説明できる
 - Light Ring の取り組み内容について自分の言葉で説明出来る
 - STEP3 アウトプットが出来る
 - メディア出演
 - 自分の体験、スタッフとしての経験を他の人に語る事が出来る
 - ラジオや取材などの依頼があった際に立候補することが出来る
 - 対外報告会が開かれた際にプレゼンターとして立候補したいと思う
 - twitter スペースなどの発信に挑戦したいと思う

別紙 5 半構造化インタビューの質問内容詳細(報告書 p.26)

全 6 回の ringS 開催後、ringS に 2 回以上参加した方で、各回のプログラム前後で測定した尺度の 16 個の質問項目の内 2 段階以上の回答の変化が見られた項目数が多かった方 1 名にインタビューを行った。以下に実施したインタビューの質問内容を示す。

※インタビュー対象の氏名は伏せ字で記載

1	過去、契機	支えられた経験について、差し支えなければ、病名、主な症状を教えてください
2		周りの人に何を望んでいましたか？
3		なぜ、支え手を支える活動に関わろうと思ったのかを教えてください
4	回復	活動を通じて、病状の回復にどのような影響がありましたか？
5		ringS にスタッフとして関わった 1 年間で、支えられた経験について今と昔とで捉え方が変わりましたか？
6		ringS を通じて自分を存在価値がある人間だという思いは大きくなりましたか？それはどのような点でそう思いますか？
7	変化	活動を通じて、関わる時の思いはどれくらい果たせていますか？
8		周りから、今年〇〇さんが変わったというお話を聞きますが、ご自身ではどう思われますか？
9		ringS を通じて人生観、価値観が変わりましたか？(例：人生とは何か、人生いかに生きるべきか、職、人間関係に態度(家族、友、恋)、理想、大切にしたいもの)
10		今まで支えてきた人について、昔は理解できなかったけれど、今なら理解できることはありますか？(例：就労支援の仕事の中、ringS の事例に対して)
11		この一年間、支えられる側とのコミュニケーションのとり方に変化はありましたか
12	量的変化	<私は人を支えるのが得意で、支えるために何をどのようにすべきかを熟知している>について、この一年間で点数が上がったり、下がったりしているようですが、この点についてどう思いますか？
13	注：事前・事後アンケートの点数変化について	<私のことを気にかけてくれる人がいてくれたら良かったのと思う>の点数はこの一年間で少し上昇しました。それには何か理由がありましたか？

14		<p><支えている相手の疾病や障害について、より多く知りたい> <主治医や専門家が私に話してくれたらいいのと思う> について、いつも高い点数になっていますが、そう思われるきっかけはありましたか？</p>
15	将来	ringS という場の意義をどのように感じますか？
16		〇〇さんご自身は ringS に何を望んでいますか？
17		今後 ringS が支え手にどのような役割を果たす場になって欲しいと期待していますか？
18		そのような ringS に〇〇さんは、どのように関わりたいと考えていますか？
19		身近な人に向けて、今後どのような支えができるとういと思いますか？



特定非営利活動法人
Light Ring.

〒101-0052
東京都千代田区神田小川町3-11-2
インペリアル御茶ノ水117

☎ 03-4500-8320

📅 03-4500-8320

🏠 <https://lightring.or.jp>

🐦 @NPOlightring

📷 @lightring_rings

代表理事・精神保健福祉士 石井綾華