

Suicide Prevention Program/Measures for Japanese Young people

“Committing Suicide by the youth”
is the serious social problem in Japan.

Light Ring.

Focuses on the first prevention of mental illness and
Works to create a social system where young people support each other.



**特定非営利活動法人LightRing.
Specified Nonprofit Corporation Light Ring.**

代表理事 石井 綾華

**Founder/Representative Director,
Ayaka Ishii**



「支え手の相互支援」の重要性

Importance of mutual support of supporters



- 友人や恋人の悩みを受け止める同世代の若者自身も、また悩みや課題に直面しています。それらの悩みや課題を解決するうえで「支え手の相互支援」の場が必要とされています。

1. Gatekeeper training course



支え手の悩みや課題の例 worries of supporters

不安/戸惑い Anxiety/Confused	「正解」が見えないことへの恐れ Fear of not knowing if my care is correct
無力感 helplessness	
孤独感 Loneliness	共感疲労 Empathy fatigue

2. Gatekeeper's whereabouts "rings"



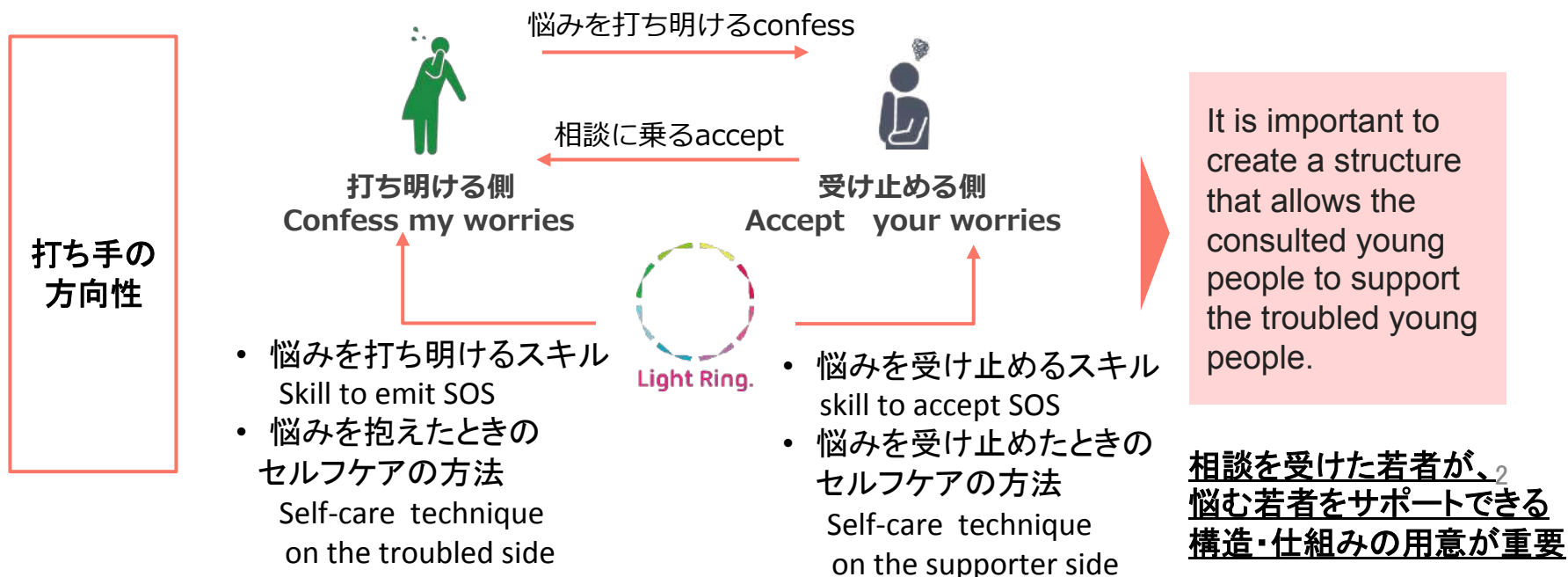
支え手の相互支援のメリット Benefits of mutual support of supporters

支え手のバーンアウトの予防 Burnout prevention
希死念慮者の孤立の解消 Eliminating the feeling of isolation of people with suicidal ideation
支え手に対する効果的な支援方法の普及 Dissemination of effective support methods

1.若者ゲートキーパー養成講座について

About Gatekeeper training course

- 相互支援を可能にする「同世代ゲートキーパー」を増やすことにより、「相談をすること」「相談をされること」のハードルを下げ、若者の早期段階における自殺予防への介入力（発見・傾聴・専門機関へのつなぎ）を養成する。



LightRing.の提供する若者向け自殺対策事業について(2)

「ストレスや悩みをセルフケアする力」「身近な人の悩み相談に応える力」講座を（全2回）に渡り、学習する。

一般的なゲートキーパー研修は1回で終了することが多く、運用場面における効果測定が難しい。

そのため本事業の特徴は、「日常生活での相談行動における実践」および「相談行動を振り返るワークシートを用いた定着」にある。**養成後、同世代の影響を生かした講義**を行うことで、友人・恋人のゲートキーパー力を効果的に養成することができる。

第1回目の授業：ソーシャルサポート力養成講座	
所要時間	内容
20分	オープニング ・ 事前調査 ・ 自己紹介 ・ グラドルール ・ 本日の流れ
15分	自殺問題の現状を知る ・ 自殺問題の基礎知識 ・ 若者が援助を求める際に生じるスティグマ
55分	身近な人の異変に気付く ・ 解説 ・ 個人・グループワーク ✓ 「周囲の異変に気付いたポイントシート」
10分	クロージング ・ 振り返り ・ 「周囲の異変に気付くための宿題シート」の配布

周囲の異変に気付くための宿題シート

お名前 ()
E-mail ()

- 1 周囲のプログラムを履修してから、周囲の異変に気づくようになったか？
① していません ② そうだね ③ ややそうだね ④ かなりそうだね
（※）気づいた場合は、気づいた理由を記入してください。
- 2 周囲の異変や周囲の相談に気づくことができましたか？
① はい ② いいえ
- 3 講座中、質問や悩みの中で実際に気づくための実践や行動ができたこと振り返りますか？
① はい ② いいえ
（※）気づいたことや実践に役立った方法を振り返りますか？
気づかしている SNS の活用方法を気づけて見ることができた 等

講座に気付いた内容を振り返るための宿題シート「周囲の異変に気付くためのポイントシート」を配布していただき、振り返りシートに記入していただきます。
（※）周囲の異変に気付いたポイントにより、振り返りシートに記入してください。

気づいたことについて、気づいた理由やサポートを必要としていましたか？
① はい ② いいえ

第2回目の授業：Light Ring Time	
所要時間	内容
5分	オープニング ・ 第1回目の授業の振り返り ・ 本日の流れ
25分	つながりがあるということ ・ 解説 ・ ディスカッション
40分	良い相談のために必要な事 ・ 解説 ・ 個人・グループワーク
20分	クロージング ・ 振り返り ・ 質疑応答 ・ 事後調査

1週間～2ヶ月 week to 2 months

Lecture
(90 minutes)



With homework
Workshop
(90 minutes)

Group
learning

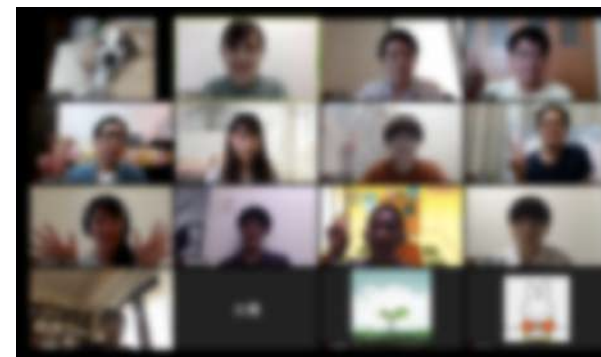
Practice
in daily life

Fixation

2.Details of the Gatekeeper's whereabouts "ringS"

- 令和2年度より、希死念慮を受け止めるゲートキーパーの孤立を防ぐコミュニティ「ringS」開始

実施体制		
ファシリテーター Facilitator	4名	参加者と近い年代・属性である立場から参加者間のコミュニケーションを促す Encourage participants to speak and participate independently
スーパーバイザー supervisor	1名	精神保健学や心理学など専門的知見から指導・助言を行う Guidance and advice based on specialized knowledge
10分	オープニング opening	
20分	アイスブレイク兼自己紹介 icebreak	
30分	①セルフケア実践ワーク Self-care practice work 相手を支える中で抱えている自身の「感情」と向き合い、「自分自身」を大切にしつつ相手を適切に支えるための手法を学ぶ	
5分	休憩 break time	
45分	②支えに関する座談会 Case study meeting 普段実践している「支え方」を振り返りながら嬉しかったこと/困ったことを自由に話し、悩みの共有、強みの発見、意見交換を行う	
15分	クロージング closing	



Zoomによるオンライン開催の様様

Auxiliary course

ゲートキーパー育成事業の為にファシリテーター養成事業



2. 自主事業

目的：

LightRing.が運営するユースゲートキーパー育成講座において、講座進行の補佐・グループワークの促進役として講座に参加し、受講者へ**“気づき”**を与え、受講効果を高めます。



活動内容：

- ・ LightRing.で行われるゲートキーパー養成講座への参加
- ・ 月1回開催されるファシリテーター会議での若者支援に関する情報共有

メンバーの特徴：

- ・ 自身がうつ病を患い克服した方
- ・ 身近が悩みを抱えそれを支えた経験のある人
- ・ 将来、精神保健や心理の仕事につくことを志している方

優先するのは当事者経験を克服している方と同世代。

The priority is the same generation as those who have overcome the experience of the parties.

スタッフの紹介 Facilitator for youth gatekeepers



ゲートキーパー養成講座・ringS居場所活動を支える同世代ファシリテーター

- 年代 19歳～34歳 合計18名
- 活動内容 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”(年間30名)に向けて心理的サポートおよびバーンアウトを防ぐセルフケアプログラム提供を行う

現在、身近な他者を支えている受講者

- 主にセルフケア、専門機関に繋ぐ力
Mainly self-care, ability to connect to specialist

将来、身近な他者を支える受講者

- 主に支えることへの心理的障壁を下げるアプローチ、異変に気付く力、声掛けのスキル
Lowers the psychological barrier to support primarily approach, ability to notice incidents , call out skills

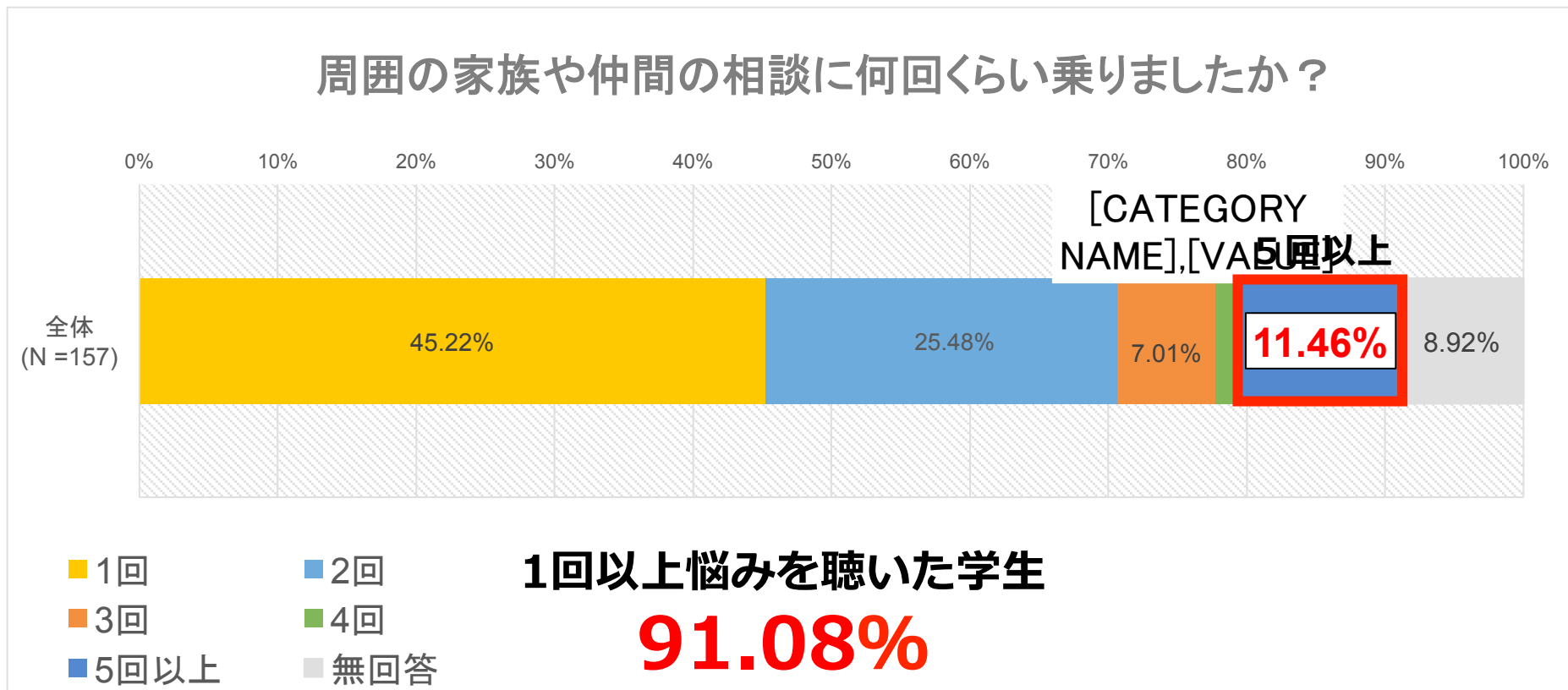


新たに友人の悩み相談に乗った受講者数は9割以上

More than 90% of the participants newly took part in a friend's trouble consultation



- 9割以上(N=143)の学生が1回以上周囲の相談に乗ったと回答
- うち5回以上、相談に乗ったという回答が1割以上(N=18)。

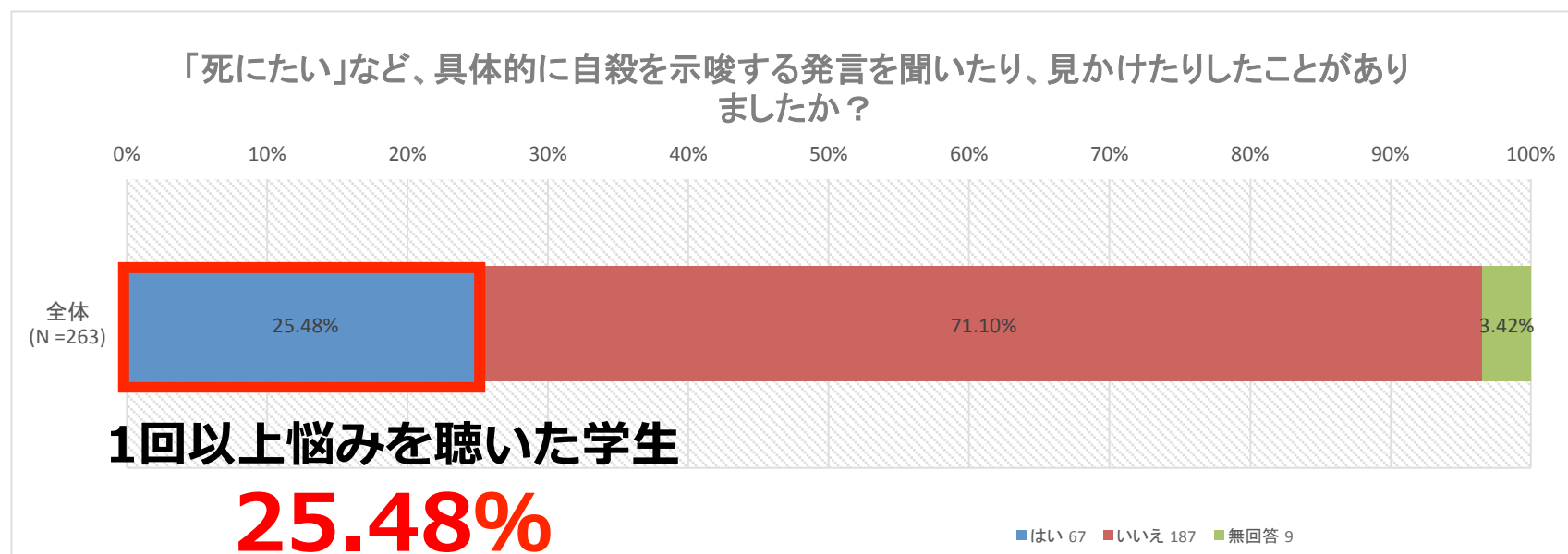


「死にたい」という言動を見聞きした人数は全体の1/4

The number of people who saw and heard the words
"I want to die" is 1/4 of the total



- ・「死にたい」という言動を見聞きしたことのある学生が全体の1/4(n=67) に上っている。
- ・「死にたい」は若者の身近な生活場面に日常的に存在している。



周囲の異変に気付くポイントは、SNSなどの①オンライン上の異変と、学校生活などの②オフライン上での異変とに大別された。

カテゴリー	主な記述回答
<p>1. オンライン上の異変 Online incidents</p>	<ul style="list-style-type: none">・LINEで、返答もなく既読になる時間がかかる <p>There is no response on the LINE (messenger app) and it takes longer time to get marked as read.</p> <ul style="list-style-type: none">・LINEのプロフ画像が「真っ黒」になった。 <p>LINE profile image has been replaced by "black background"</p> <ul style="list-style-type: none">・LINEのプロフ文の一番下に「消えたい」とあった <p>At the bottom of the LINE profile, there was "I want to disappear"</p> <ul style="list-style-type: none">・twitterでの発言の浮き沈みが激しくなった・マイナスな内容のtweetが増えた <p>The number of tweets with negative content has increased</p> <ul style="list-style-type: none">・インスタストーリーに「消えたい」と発言があった <p>There was a statement in the Instagram story that "I want to disappear"</p>
<p>2. オフライン上の異変 Offline incident</p>	<ul style="list-style-type: none">・いつもより口調がきつくなり喋らない時間が増えた <p>Use strong words, and more time he didn't speak</p> <ul style="list-style-type: none">・ケーキにガムシロップをかけたり、香辛料を異常に使うようになった <p>Start to use more sugar and spices than usual</p> <ul style="list-style-type: none">・普段遅刻しない人が遅刻するようになった start to be late・授業に来なくなった Don't come to class・一人になりたがる Want to be alone・ピアスの量が増える、危険なバイト先に勤めている噂が立つ

Accomplishment Records



Voice from SSLRT Participant

**Young adults do recognize others' Signs of Suicide (S.O.S),
but do not know how to provide support.**

“ My family members and I used to regard my elder sister as being lazy as she would regularly leave her laundry until it had started to smell. Looking back, it was possibly her Signs of Suicide (S.O.S) that she had been exhibiting since a painful event. From now on, I will be aware not only of statements of surround individuals, but also of their behaviors and vibes. If I noticed any of the S.O.S., I will try to step in and to speak to the person with potential suicidality. ”



M.I. (20s)

Received SOS
from her sister with schizophrenia

As of March 2019

Shinjuku-Ward, Tokyo

527 students participated in SSLRT at Waseda University and Tokyo Women's Medical University.

Minato-Ward, Tokyo

108 students participated in SSLRT at Meiji Gakuin University.

Contact

We accept from the following e-mail address for 24 hours. Please contact as follows.



- Mail : info@lightring.or.jp
- Inquiry form: <http://lightring.or.jp/contact>
- Web site : <http://lightring.or.jp>

法人名 Company	<input type="text"/>
部署名 Division	<input type="text"/>
お名前 姓* Last Name	<input type="text"/>
お名前 名* First Name	<input type="text"/>
ふりがな	<input type="text"/>
Email*	<input type="text"/>
コメント Comments	<input type="text"/>