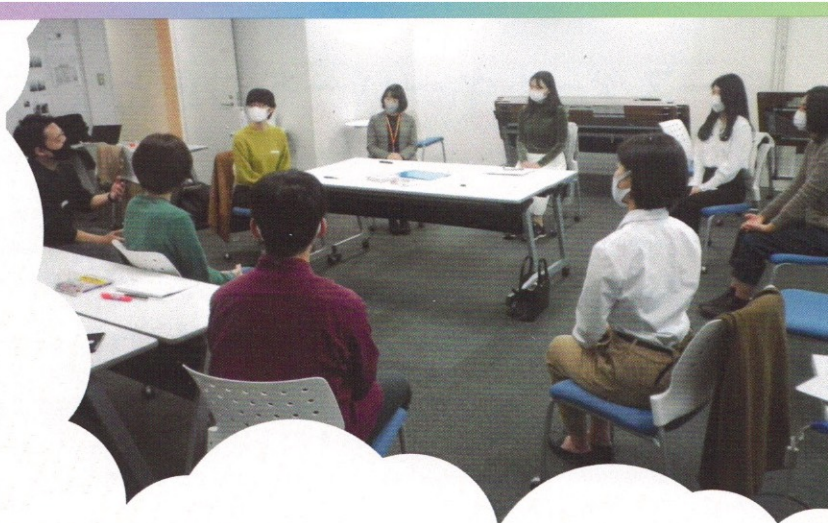




特定非営利活動法人
Light Ring.



誰もが 「心の支え手」 になれる。

Light Your Heart, Light Your Way.

ライトリング
特定非営利活動法人Light Ring.

2020年度年次報告書
2020 Annual Report of Activity

「479人[※]」。これは小中高生の一年間の自殺者数です。新型コロナウイルス感染拡大の影響により、日本の小中高生の自殺者数は過去最多。更に女性の自殺者は前年より885人増加しています。私たちNPO法人Light Ringは、「若者の自殺」という問題に取り組む中で、この社会に広がる「うつ病やメンタルヘルス」の問題にも直面することになりました。そして、その背景には「孤立」が大きく関係しています。令和2年、初めて内閣官房に「孤独・孤立対策担当室」が設置され「孤独・孤立担当大臣」が新たに任命されました。

これまでの10年以上の活動を通して、私たちがたどり着いたのが「予防型社会」という考えです。ひとたび精神疾患を患ってしまうと完全に寛解するのは難しく時間もお金もかかります。しかし、これまでの社会では事前の「予防」よりも事後の「治療」に重きが置かれてきました。私たちは、普通の若者を「心の支え手」として育成することで、若者の自殺やうつを自ずから予防できる社会の実現を目指しています。

治療型社会から予防型社会へ～誰もが「心の支え手」になれる。
私たちはそう信じています。

(※ 厚生労働省と警察庁によるデータをもとに文部科学省が「コロナ禍における児童生徒の自殺等に関する現状」として分析した結果
<https://resemom.jp/article/2021/02/18/60539.html>)

特定非営利活動法人Light Ring.
代表理事・精神保健福祉士
若者自殺対策全国民間ネットワーク共同代表・設立発起人

石井 綾華
Ayaka Ishii

In co-operation with
J.P.Morgan

ユースゲートキーパーを対象とした支え手居場所事業「ringS」

リングス

背景・現状

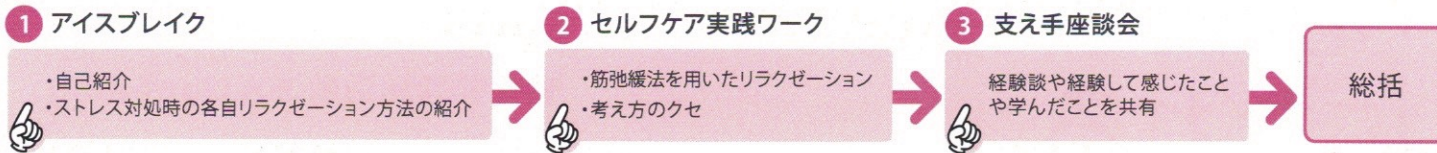
東京都は自殺者の約3割を30代以下が占める、若年層の自殺割合が高い地域です。

したがって、「自殺のサイン」に早期に気づき、適切な対応をする命の門番(=ゲートキーパー)をより広げ、支援の手を広げることが急務な状態があります。さらには、育成後のサポート体制も不足していることから、ゲートキーパー自身の「相談できる場所がない」「セルフケアができずバーンアウトしてしまう」などの深刻な課題が蔓延しています。

本事業では、ゲートキーパー自身が自殺予備軍となる危険性も無視することができない状況から、東京都の自殺者数減少を目指し、心理的孤立を抱えた自殺予備軍の若者を支えるプログラム(ゲートキーパーにセルフケアプログラムや居場所を提供)を通じ、ゲートキーパーとすでに繋がっている子ども・若者の希死念慮者を孤立させない仕組みづくりを展開しています。また、専門家によるケースカンファレンスを実施することで、支える若者の抱える課題と実態を明らかにする、社会課題の構造化を検討する場を設けています。

「ringS」プログラムの実施

ユースゲートキーパー(39歳以下の支え手と定義)に対して、以下のようなプログラムをオンライン上で行いました。



事業の効果

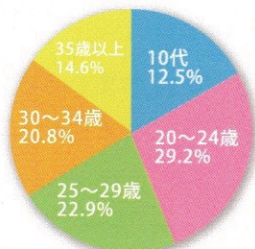
プログラム実施概要

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、2020年度のプログラムは主にオンラインで実施しました。

回数	日時	場所	参加人数
第1回	日時: 6/27(土) 14時~16時	場所: ZOOM(オンライン)	合計 59名
第2回	日時: 8/9(日) 14時~16時	場所: ZOOM(オンライン)	
第3回	日時: 9/13(日) 14時~16時	場所: ZOOM(オンライン)	
第4回	日時: 10/1(木) 19時~21時	場所: ZOOM(オンライン)	
第5回	日時: 11/1(日) 14時~16時	場所: ZOOM(オンライン)	
第6回	日時: 12/13(日) 14時~16時	場所: 五反田セミナールーム	

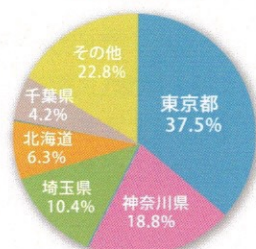
プログラム参加者アンケート

参加者年齢



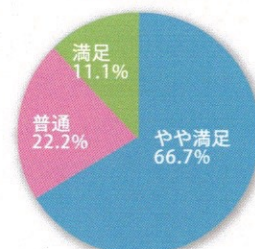
30代以下の若者を中心に幅広い世代が参加、中でも20代前半は約3割と最多を占めました。

参加者居住地



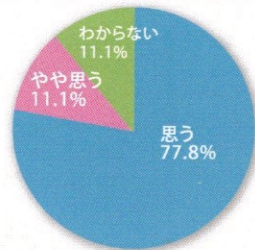
首都圏をはじめ、地方など全国に潜在的にニーズがあることがわかりました。

会の満足度



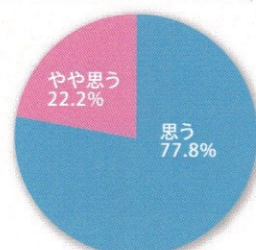
会の満足度を肯定的に回答した参加者は、全体の77.8%でした。

またこの場に参加したいと思うか



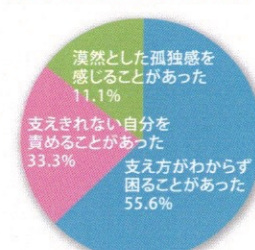
肯定的に回答した参加者は全体の88.9%を占め、ringSがユースゲートキーパーの居場所として機能することを裏付けました。

今後誰かを支えるときに役に立つと思うか



肯定的に回答した人が%を占め、ringSがユースゲートキーパーのフォローアップや日常生活のサポートに役立つことが証明されました。

支える中で経験した事柄



「支え方が分からず、困ることがあった」が最も多く、次いで、「支えきれない自分を責めることがあった」と回答がありました。

メディア出演・学術学会報告

メディア出演

1 Japan times

2020年06月13日 朝刊

“Suicide in Japan: Seeking to part the dark clouds as pandemic threatens recent progress”



2 News every

2020年07月22日 放送

有名人の自殺に関し、未然防止のため“身近な人ができること”についてコメントを発信しました。



学術学会報告

1 韓国学会 (11/5 Seoul suicide prevention online symposium)



韓国自殺対策はこれまで専門家主流であったものから、一般市民を担い手に含める転換期において、当法人のゲートキーパー研修やゲートキーパーの居場所活動(ringS)運営手法についてレクチャーしました。

2 IASP (2020 International Association for Suicide Prevention Asia Pacific Conference (2020.11.23))



厚生労働省革新的自殺研究推進プログラムの研究結果について代表理事が口演しました。

参加者の声



20代男性 (学生)

解決策を話したいけど、相手を思い寄り添った方がいいという葛藤を打ち明ける事ができて、よかったです。次の道が見えました。



10代女性 (学生)

コロナの影響もあり、自死した友人の苦しみに気づかなかった事にとっても後悔していました。今後悩む方に出会ったらこの悔しい経験を活かせたらと思います。

ファシリテーターの声



瀧本 くるみ

どうかあなたにとって温かな居場所になれるように。気軽に遊びに来てください！お会いできるのを楽しみにしています！

■ オンライン実施風景



今後の事業

若者を支えるゲートキーパーのバーンアウトを防ぐため、2021年度も引き続き「ringS」事業を継続し、居場所創出を図ってまいります。

ご興味をお持ちの方は、右記参加申込フォームまたはLINEオープンチャットよりお気軽にご参加ください。

「ringS」申込フォーム

QRコード読み取り語必要事項をご入力の上送信ください。



LINE オープンチャット

QRコード読み取り後LINEアプリを起動でご参加いただけます。



Light Ring.について

■ 代表理事



石井 綾華

■ スーパーバイザー



精神保健福祉士
公認心理士
笠置 佳央



精神保健福祉士
田村 三太



公認心理士
伊藤 さやか

■ 経営管理本部・事業推進部スタッフ



経営管理本部
事業推進部
増村 有夏里



事業推進部
中村 健



事業推進部
上田 洋平



事業推進部
前角 達彦

■ ファシリテータースタッフ



鈴木 拓次



松田 祐実



渡部 芽生



岡本 允都



小野 智



サヴァリ モニカ



高谷 和紀



松崎 結衣



白岩 華



箆橋 亜沙美



緒方 明日海



白須 莉那



瀧本 くるみ



大木 翔太郎

沿革

- 2009年 都内大学生男女のこころの実態・ニーズヒアリング100名向け実施。大学生が集うメンタルヘルス勉強会開催
- 2010年 「こころの病予防プロジェクトa.light」を設立。疲れた若者が自由に過ごせる場「CO-Freetime」スタート
メンタルヘルスを映画など別の〇〇と学ぶイベント「メンタルヘルス×〇〇」開催。「聴くトモ養成講座」スタート
- 2011年 『聴くトモ傾聴cafeプログラム』スタート
- 2012年 『特定非営利活動法人Light Ring.』として法人登記
『ソーシャルサポート力養成講座(以下、SS講座)』事業開始、『Light Ring Time(以下、LRT)』事業開始
- 2013年 心理測定指標を用いた「LR事業による心の病予防効果研究」事業開始
公益財団法人 精神・神経科学振興財団(理事長:高橋清久先生)が代表となるこころの健康副読本編集委員会の委員会に参画
中学生に向けたメンタルヘルス教育の為に保健体育の副読本作成
- 2014年 『聴くトモ傾聴カフェプログラム』②出張、③SNSモデルスタート(①カフェ待機モデル、②出張モデル、③SNSモデル)
効果指標チームが、日本質的心理学会 国際フロンティア賞受賞
- 2016年 『聴くトモカフェ』が世田谷区委託事業「思春期青年期こころの健康相談事業」に移行
効果指標チームが、国際学会48th Asia-Pacific academic Conference for public health 口演
日本児童青年精神医学会総会「民間団体による若者の自殺予防」口演
『TOMODACHI ゴールドマン・サックス女性起業家支援プログラム』採択
- 2017年 『中高大学生向けメンタルヘルスプログラム』『教職員向けメンタルヘルスプログラム』事業開始
政策提言として、自殺総合対策大綱の中へ「若者自殺対策を強化する」項目を追加する要望書を
「自殺対策を推進する議員の会」ワーキングチーム座長 谷合正明参議院議員へ提出
- 2018年 新宿区に拠点を置き、「新宿区若者自殺うつ予防コミュニティモデル構築」事業開始
- 2019年 新宿区における若者自身が身近な相談者になる「ユースゲートキーパー」の育成事業委託 受託
港区大学生・私立中高生向けSOSの出し方及びユースゲートキーパー講座事業運営業務委託 受託



特定非営利活動法人

Light Ring.

特定非営利活動法人Light Ring. (ライトリング)

〒171-0022 東京都豊島区南池袋2丁目4-3ハウライビル 3F

TEL・FAX/03-4500-8320 (平日10:00~18:00)

E-mail/info@lightring.or.jp

WEB/http://lightring.or.jp

NPO ライトリング

検索



Twitter/@NPOLightring

お問い合わせ

各種ご依頼・ご寄付を
受け付けています。

Light Ring.は、ボランティア希望、支え手支援事業の依頼、
寄付などを受け付けています。
下記Light Ring.のWEBサイト、
または右記のQRコードより
お気軽にお問い合わせください。

<http://lightring.or.jp/contact/>

