

誰もが
心の
支え手になれる。



NPO法人
Light Ring.

団体	特定非営利活動法人Light Ring.
カナ	ライトリング
住所	〒162-0801 東京都新宿区山吹町333 原田ビル2-B
TEL	03-4500-8320 (平日10:00~18:00)
FAX	03-4500-8320
E-mail	info@lightring.or.jp
Web	http://lightring.or.jp

NPO ライトリング 検索

特定非営利活動法人Light Ring.
2018年度年次報告書





- 目次 -

- ・若者の自殺・うつ予防の現状
- ・中核事業で振り返る2018年
 - 若者自殺・うつ予防モデルの構築(新宿区)
 - 若者自殺・うつ予防モデルの構築(全国)
- ・Light Ring.のこれから
- ・学会・メディア発表など
- ・Light Ring.について

誰もが「心の支え手」になれる。

自殺・うつの「予防型社会」を目指して

“

「2800人」これは、20代以下の子ども・若者の一年間の自殺者数です。(※)

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。

これまでの8年以上の活動を通じて、私たちがたどり着いたのが「予防型社会」という考えです。ひとたび精神疾患に罹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への移行を目指しています。

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。

(※平成29年度警察庁)

”

私たちが解決したい問題と、その解決方法について

問題

予防型ではない
社会の現状

若者のうつ

若者の自殺

“
一人一人を身近な人の
「心の支え手」として育成”

「心の支え手」になることで
自らのメンタルヘルスも改善

解決方法



若者自殺・うつ予防モデルの構築

基礎学習 とともに学び合う

日常の実践 実際に相談にのる

振り返り みんなで振り返る

NPO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

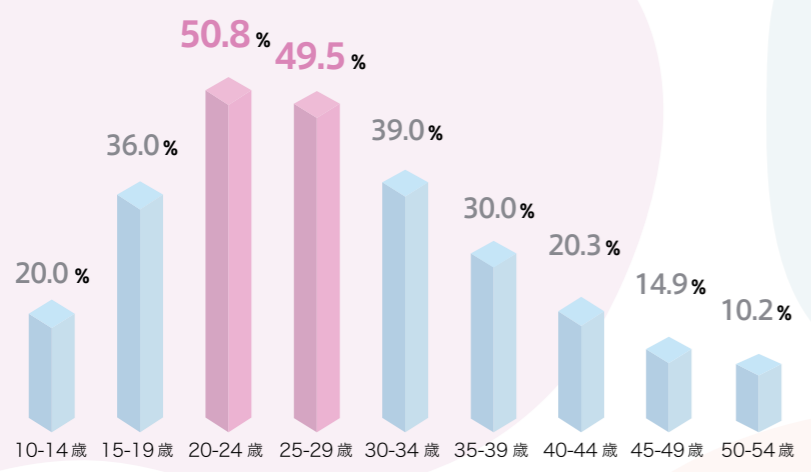
石井 綾華

若者の自殺・うつ の現状

Data

20代の死因の約50%(二人に一人)が「自殺」

各年代ごとの死因における自殺の割合



出展：厚生労働省「平成29年度版自殺対策白書」

20代～30代の死因1位は自殺

- 厚生労働省「平成29年度自殺対策白書」によると、自殺の割合は50%を超えるなど若年層の自殺の割合は高い割合を占めています。
- 年代別の推移を見ると、10代の自殺率は高止まりをしており、若年層の自殺は極めて深刻な状況といえます

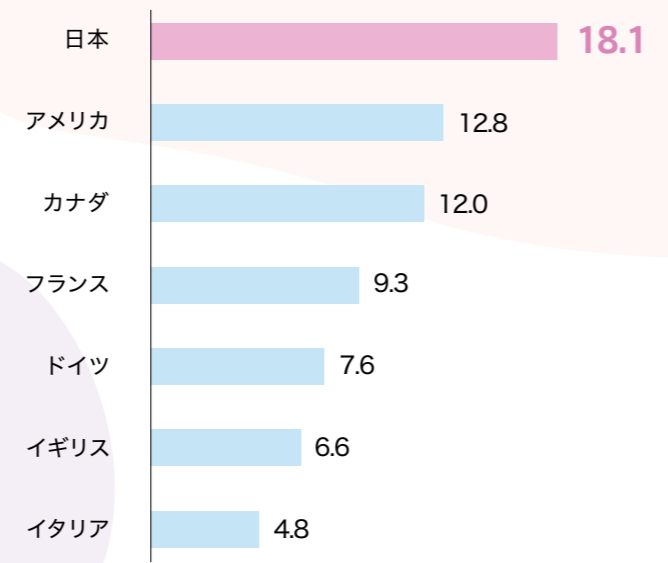
Data

日本の若年層の自殺率は、先進7ヶ国の中で最も高い

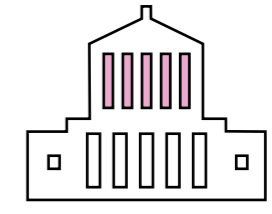
先進7ヶ国の年齢階級別死亡率 (15～34歳)

先進7ヶ国の15～34歳の年齢階級別死亡率を比較すると、日本の死亡率(※)の第1位は自殺で、その割合は10万人中の18.1人。他国と比べて高い状況です。

出展：厚生労働省「平成29年度版自殺対策白書」
※死亡率：10万人あたりの死者数



政府の若者自殺対策の現状



政府に対して要望書を提出しました (2017年2月)

若者自殺対策全国ネットワークの一員として、厚生労働省大臣官房参事官(自殺対策担当)へ要望書を提出。自殺総合対策大綱の改訂の際には「自殺を予防するための当面の重点施策」のひとつに、新たに「若者の自殺対策を強化する」旨の項目を加えることを強く要望しました。

4つの提言

- 「SOS の出し方教育」を推進する
- インターネットや SNS を活用した若者へのアウトリーチ策を強化する
- 若者の悩みを受け止め得る立場の人たちへの研修を推進する
- 若者向けの「居場所活動」支援を強化する



構成団体：
NPO法人Light Ring.
NPO法人OVA
学生団体 YouthLINK
NPO目的のある旅
公益財団法人あすのば

自殺総合対策大綱に「若者自殺対策」が初めて明記されました (2018年7月)

自殺対策大綱に若者の自殺対策がはじめて明記されました。

11. 「子ども・若者の自殺対策を更に推進する」

我が国の自殺死亡率は、近年、全体としては低下傾向にあるものの、20歳未満は平成10年以降おおむね横ばいであり、20歳代や30歳代は他の年代に比べてピーク時からの減少率が低い。また、若年層の死因に占める自殺の割合は高く、若年層の自殺対策が課題となっている。さらに、28年4月、基本法の改正により、学校におけるSOSの出し方に関する教育の推進が盛り込まれたことから、特に若者の自殺対策を更に推進する。

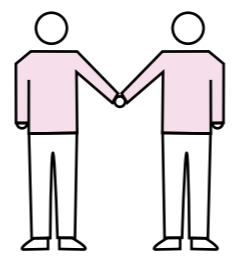
Light Ring.が担うこと：「身近なゲートキーパー」の育成と支援

私たちLight Ring.は、若者の自殺を減らすために、特に「支え手」の育成と支援が大切だと考えています。若者の多くは、困難に遭遇した時、専門的な機関ではなく、家族や友人などに相談することがわかっているからです。SNSなどでのアウトリーチでは届かない層からのSOSを受け止めるために、私たちは主に中学・高校・大学における「ゲートキーパー(心の支え手)」の育成を支援し、自殺総合対策大綱<11-(7)>にも明記された「知人等への支援」の具体的なモデルをつくっていきます。「SOSを出しやすくすること」「SOSを受け取って支える」こと、この二つを両輪として「誰もが心の支え手になれる」社会を実現していきます。

自殺総合対策大綱に「知人等への支援」が明記されました

11-(7)知人等への支援

若者は、支援機関の相談窓口ではなく、個人的なつながりで、友人等の身近な者に相談する傾向があるとされている。また、悩みを打ち明けられ、相談を受けた身近な者が、対応に苦慮して自らも追い詰められているという事案(いわゆる「共倒れ」)も発生していると言われている。そのため、民間団体の活動に従事する人や、悩みを抱える者を支援する家族や知人等を含めた支援者も含む自殺対策従事者について、相談者が自殺既遂に至った場合も含めて心の健康を維持するための仕組みづくりを推進するとともに、心の健康に関する知見をいかした支援方法の普及を図る。



SOSの出し方教育などの進展によって、SOSは少しずつ出しやすくなってきている。だからこそ、次の段階として身近な人からのSOSを受け止められるゲートキーパー(心の支え手)の育成が必要不可欠だと考えています。

Light Ring.では、特に中学・高校・大学における「ゲートキーパー」の育成と支援を行っています。

中核事業で振り返る2018年度 (新宿/全国)

1.若者自殺うつ予防モデルの構築(新宿区)

Light Ringでは、「若者の自殺・うつ予防型社会」を目指して、「若者自殺・うつ予防モデルの構築」を実施しています。新宿区の事業では、2つの大学で394人の支え手を新たに育成しました。

事業概要

私たちは、若者自身が身近な友人や家族の「心の支え手」となることが若者の自殺やうつの予防につながると考えています。そのために大切なのは、日常的な悩み相談に対する適切な対応方法を学び、意識的に実践することです。2018年度は、新宿区にある2つの大学(早稲田大学、東京女子医科大学)の協力のもと、「基礎学習(集団)→日常での実践(個別)→振り返り(集団)」の3ステップ1組の授業を複数回実施させていただきました。

授業の進め方(3つのステップ)

STEP 1

Learn 基礎学習(集団)



自殺問題の基礎知識や身近な人が自殺・うつ予防のために出来ることを学び、「心の支え手」としてのスキルを身に付けます。また、悩みに対するスティグマを減らし、悩み相談を受けやすくするための基礎を学びます。

- ・若者自殺問題の基礎知識
- ・友人等を支えるためのセルフケア方法
- ・身近な人の心の異変に気付くポイント

STEP 2

Act 日常での実践(個別)



学んだスキルを活かし、実生活で周りの人に声をかけたり、話を聴いたりする時間。身の周りの環境を観察し、異変に気付いた回数や手を差し伸べた回数など、支え手としての自分を宿題シートに記録します。

- ・声を掛けた人数
- ・"死にたい"を受け止めた人数
- ・どのような支えを行ったか(SNS・対面)

STEP 3

Reflect 振り返り(集団)



記録したシートに基づき、支え手としての自分の良かった点・課題点などを振り返ります。グループでお互いにフィードバックを行いながら、今後も身近な人の支え手になるための仲間づくりを行います。

- ・身近な人のためできること(声かけ・話を聴く・つなげる)
- ・各専門機関の機能と役割
- ・深刻すぎる悩みを受けた時の繋ぐ方法

POINT

通常のゲートキーパー研修とは異なり、私たちのモデルでは座学での学習だけでなく、その後の実践や振り返りを重視していることが特徴です。意識的に日常生活を送ることで、身近な友人や家族の異変にいち早く気付いたり、辛い気持ちを受け止めたりすることにつながります。授業が終わったあとも、一人の「心の支え手」として身近な人からの微かなSOSの声に耳を傾けることの大切さを伝えています。

※今期、当法人では、新宿区/港区の自殺対策計画検討委員として自殺対策計画の立案に協力いたしました。

事業の効果



POINT

他者からのSOSをどう受け取るかを意識的に学び、実践することの副次的な効果として、自分自身も困難に遭遇した時には身近な人にSOSを出して良いのだというこの学びにも繋がっています。

参加者の声

■ 学生の声



早稲田大学
Oさん

「聞く側にとっては、些細な事でも相談者にとっては重大なことかもしれない」

こちら側(聞く側)は些細な事と感じてしまっている、相談者にとっては重大なことで、たくさんの知人の中から自分を選んで「この人になら」と話してくれたかもしれないのに、聞く側がちゃんと聞き取れていないんじゃないかと感じた。もっと(相手の言葉や感情を)拾って、覚えておいてあげることが大事だと思った。



東京女子医科大学
Hさん

「相談相手が自分に何を求めているのかを考えながら相談に乗りたい」

自分が選んだ答えと周りの答えが全然違ったことに驚いた。自分は「話を聴いてほしい」が、まわりは「アドバイスが欲しい」と言っていた。相談相手がどういったことを求めているのかを考えながら相談に乗りたいなあと思った。

■ 教員の声



東京女子医科大学
国際環境・熱帯医学講座
杉下智彦教授

「寄り添うことの大切さを教えてくれた」素晴らしい講義

東京女子医大で、「自殺」をメインテーマに扱った講義は初めての試みでしたが、主に医学部1、2年生の受講生は、大変熱心に講義に参加し、最近話題になっている「若年者の自殺」について考察を深める機会を得ました。受講後のアンケートによると、「医師として寄り添うことの大切さを痛感した」、「人と人とのつながりが健康に及ぼす影響を理解できた」、「悩みを聞くことのできる傾聴力が伸びた」など、前後2回の講義を通して、社会人や医師としての素養を身に付けるきっかけとなったとの回答が多く寄せられました。他者への共感する力を通して医師としての自覚を深め、まさに「寄り添うことの大切さを教えてくれた」素晴らしい講義でした。

2. 若者自殺うつ予防モデルの構築(全国)

事業概要

自殺やうつのリスクがある若者は全国にいます。私たちは各市区町村別の自殺実態分析や地域の実情に基づき、セルフケアや身近な支え手育成研修も1日単位で行わせていただいています。2018年度は全国各地で学生や教員、地域の人たちに向けて合計 **15** 回、**3793** 名の皆様に講演・研修を行いました。

研修・講演実績

教育機関(中学、高校、大学)

- ・作新学院大学(栃木県)
- ・大阪大学(大阪府)
- ・横浜市立大学(神奈川県)
- ・鴻巣市立川里中学校(埼玉県)
- ・津田塾大学(東京都)
- ・武蔵野大学(東京都)
- ・北上市立和賀東中学校(岩手県)
- ・北上市立翔南高等学校(岩手県)
- ・北上市立翔南高等学校教職員向け(岩手県)
- ・宝塚東高等学校(兵庫県)

「若者から自殺を考えるー若者の自殺の実態を知り、自らが救い手となるためにー」等

職能団体・学会

- ・第25回日本精神科看護専門学術集会(香川県)「若者が若者を身近で支える視点から見える、子ども・若者の自殺予防のポイントと課題」
- ・第37回青森県薬剤師会学術大会(青森県)「特定非営利活動法人Light Ring.(ライトリング)の活動とゲートキーパーとしての心構え」

行政機関

- ・山形県庄内町保健福祉課 こころの健康づくり講演会(山形県)
- ・岡山県新見市健康づくり課 こころの健康づくり講演会(岡山県)
- ・鹿児島県薩摩川内市市民健康課 こころの健康づくり講演会(鹿児島県)
- ・富山県心の健康センター若年勤労者向けゲートキーパー養成研修(富山県)

企業

- ・日本たばこ産業株式会社
- ・株式会社ファインド・シー



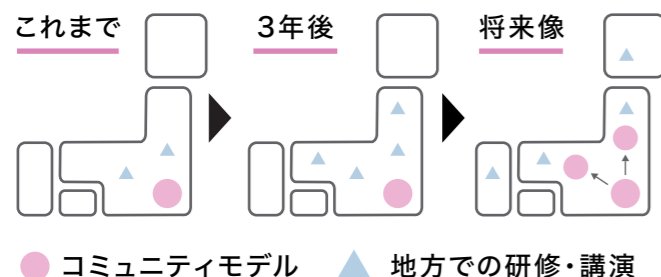
宝塚東高校

研修・講演のご依頼を受け付けています

Light Ring.では、全国からの研修・講演の依頼を受け付けています。Light Ring.のWEBサイトよりお気軽にお問い合わせください。

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

今後のビジョン



日本全国に、自殺・うつ予防のコミュニティモデルを広げます

まずは東京に自殺・うつ予防コミュニティを形成。同時に、全国で研修・講演を実施し、若者自殺・うつ予防のためのコミュニティを拡大していきます。

Light Ring.のこれから - 2019年度に向けて

■ 新宿区での10代~20代向け自殺対策事業の受託が決定

新宿区での事業が、2019年度からは区の委託事業になります。日常生活やSNS(ソーシャル・ネットワーキング・システム)でSOSの情報を受け取ることが多い若者(主に区内の大学生)を対象に、ユースゲートキーパーを育成する講座を開催することで、「自分をケアする力」と「同世代の悩み相談に応える力」を学んでいただき、若者同士が支えあえる環境を作ります。

実施先大学

- ・早稲田大学理工学部、教育学部、文学部
- ・東京女子医科大学医学部
- ・目白大学人間学部心理カウンセリング学科、人間福祉学科
- ・日本電子専門学校 など

※今後実施先は増えていく可能性があります。

■ 港区での10代~20代向け自殺対策事業の受託が決定

区内の大学や私立中学校、高等学校等と協力し、悩みを抱えた友人等のSOS/異変に気づける観点を学ぶワーク、身近な人から相談を受けた時の対応の仕方(傾聴・相談機関に繋ぐ方法)の講義等を行うゲートキーパー養成講座を新しくスタートしていきます。

実施先教育機関

- ・東海大学付属高等学校中等部 など

※今後実施先は増えていく可能性があります。

学会発表・メディア出演など

学会発表

第42回日本自殺予防学会総会(奈良)にて小林が口演

第42回自殺予防学会総会(2018年9月22日)にて、効果指標チーム小林が口演

「新宿区における自殺予防のための若者ゲートキーパー養成事業(Social Support Light Ring Time:SSLRT)の開発と実践」

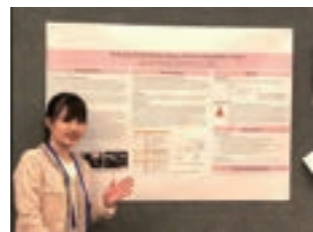


第42回日本自殺予防学会総会

IEPA 11 Early Intervention in Mental Health Conferenceにて石井が口演

11th International Conference on Early Intervention in Mental Health International Early Psychosis Association (IEPA)(2018年10月10日)にて、代表理事石井が口演

「Reducing Mental Health Stigma among Young Adults in Japan」



Reducing Mental Health Stigma among Young Adults in Japan

研究受託

SNS・インターネット上での自殺対策について、政府研究に参画

自殺総合対策推進センター(JSSC)が運営する「平成30年度革新的自殺研究推進プログラム」にて「インターネット・SNS等の仮想空間における若者の援助希求に関する意識と自殺対策の政策的方向性に関する研究」の研究分担者を受任致しました。



メディア出演

- 2018/8/15 日本経済新聞夕刊「子供の異変 うつ病のサイン～過干渉せず 話聞く姿勢を～」コメント掲載
- 2018/12/7 朝日新聞社「「小さないのち」を守る 事故、虐待、いじめ……証言から学ぶ予防と対策」
- 2018/12/9 鹿児島県・南日本新聞「薩摩川内での心の健康づくり講演会 身近な人の支え方アドバイス」
- 2018/12/14 AERA dot.「増える小児うつ病、中学受験で 発症も 長引く頭痛・腹痛もサイン 予防法は？」

その他実績

日本財団「第3回自殺意識調査」にアドバイザリーボードとして参画

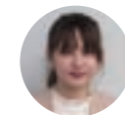
高等学校向け保健体育副読本(こころの健康副読本)監修

文部科学省科学研究費助成事業より助成を受けた「セルフモニタリングと援助希求に着目した、こころの健康教育プログラム作成と効果検証」および「新学術領域 脳・生活・人生の統合的理解にもとづく思春期からの主体価値発展学(代表:東京大学大学院医学系研究科 笠井清澄教授)」によって主催される、高等学校向け保健体育副読本「うつむいているあの子のことが、このごろすこし気になる」を監修いたしました。

Light Ring.について

これまで平成生まれの同世代を中心に9年以上にわたって「若者の自殺」、そしてその背景にある「うつ・メンタルヘルス」の問題に取り組み、延べ11,220名の方に支援を届けてきました。現在、常勤職員のほかに20人以上のボランティアや様々なスキルを持ったサポーターの方々が理念に共感し活動に参加してくださっています。今後は自治体や医療機関、中高大の教育機関、若者支援に興味のある企業など多様なセクターとの協働を深化し、社会全体で若者を支える社会を構築し、広めて参ります。

メンバー



代表理事
石井綾華



経営管理本部
事業推進部
小幡大仁



事業推進部
荒木芽衣



効果指標
小林真綾

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」を立ち上げ。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x〇〇」開催。『聴くトモ養成講座』スタート
- 2011年 ・『聴くトモ傾聴カフェプログラム』スタート
- 2012年 ・『特定非営利活動法人Light Ring.』を設立。
・『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に参画。
・中学生に向けたメンタルヘルス教育のための副読本製作。
- 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48thAsia-Pacific academic Consortium 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 ・『中高大生向けメンタルヘルスプログラム』『教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

お問い合わせ

各種ご依頼・寄付を受け付けています

Light Ring.は、研修や講演の依頼、支え手支援事業の依頼、寄付などを受け付けています。ぜひLight Ring.のWEBサイトよりお気軽にお問い合わせください。

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

NPO ライトリング

