

## 講演・研究・学会 Lecture / Research / Academic Conference

### 講演実績

- 1月 厚生労働省 社会のリアルに学ぶ勉強会 招待講演
- 3月 日本社会精神医学学会第30巻2号 特集「COVID-19と社会精神医学」  
つらい人をそばで支える若手専門家の支援を遂げた若者自殺予防—コロナ禍においても持続可能な支えを目指して— 荒木・石井執筆
- 5月 道徳独立創生賞、文部科学省学生奨励賞にレクを奨励
- 6月 第5回ライトアップフォーラム登壇 令和3年6月11日 参議院議員会館
- 7月 内閣府 孤独・孤立対策室主催第3回孤独・孤立対策に関するフォーラム登壇
- 8月 2021 SEOUL SUICIDE PREVENTION Plan for International Online Symposium  
ソウル自殺予防国際シンポジウム 代表理事石井招待講演
- 10月 山梨県立北病院 約3年連続の心臓に関する講演会  
「若年層の自殺予防を支える—若者の抱える生きづらさとは、"身近な人ができるサポート"とは—」
- 12月 令和3年度「内閣府 子供・若者育成支援のための地域連携推進事業（青年リーダー研修会）」に代表理事石井が登壇

### 共同研究

東京大学大学院医学系研究科との共同研究で、オンラインピアサポートキーパー研修の開発と効果検証を行っています。ゲートキーパーを養成するための若者向けオンラインプログラムを学生に受講いただき、悩んでいる人に寄り添い対応する力が高まるかについて効果検証を実施しています。



## 受賞実績・メディア Awards / Media

### 受賞実績

- 11月 「チャンピオン・オブ・チェンジ」日本大会2021が選出25人の女性リーダー(The Fish Family Foundation)に代表理事石井が選出。
- 12月 アメリカ合衆国カリフォルニア州に本社をおくグローバル企業Zoomの社会貢献活動「Zoom Cares」より日本の支社団体に選出。

### メディア出演

- 3月 厚生労働省2021年3月号 日本医療企画(発行日2021年3月3日)「Light Ring 代表理事の講演の様子、厚生労働省職員の方とのトークセッションについて、記事が掲載  
大手小町 国際女性デー OTEKOMACHI (大手小町) では3月8日の国際女性デーに合わせ、女性の活躍やダイバーシティ＆インクルージョンの推進に大切なことは何か、メッセージを寄せてもらいました。
- 4月 クリスチアス もし「死にたい」がよぎったら？ コロナ禍、今が思いやりのためのSOSの出し方、受け止める方
- 6月 ライフサイエンス「Progress in Medicine」6月号特集：  
統合失調症 あなたはどう考えますか？(1-7) 本誌に載っています。一稿読者と完結—  
白井先生、新藤先生と代表理事石井が共著いたしました。 <https://www.lifesci.co.jp/en/latest/>
- 8月 放送局：81.3FM J-WAVE 番組名：〜JK RADIO〜TOKYO UNITED ナビゲーター：ジョン・オビラ  
FM5福岡放送「めんたいワイド」イブのん 新学期！子どもの感染拡大！こころのケアはどうする？ 写真あり パネル出演
- 11月 株式会社やうせい「月刊ガバナンス」2021年11月号  
特集「子ども子育て家庭をどうするか—コロナ禍での自治体子ども支援35 子ども・若者の自殺予防を進めるために—」  
朝日新聞デジタル「涙溢切りの悲劇が子にはき出す女性と子どもの自殺増加、対策は」  
朝日新聞朝刊13版「追い詰められる働く女性 女性の自殺15%増加 コロナで雇用悪化」  
東京新聞 孤立からの脱却 どう防ぐ 京王線死傷の誘
- 12月 読売新聞大手小町「勝てて」言えず絶望—身近な人救うには？ 自分本位の助言は危険  
NHK 音響討論 スタジオ出演

## 厚生労働省 心のサポーター養成プログラム



厚生労働省では、新たにメンタルヘルスマスターズエイドの考え方にに基づき、専門性の有無にかかわらず周囲の身近な方が心のサポーター（略称：ココサポ）として、メンタルヘルスの問題を抱える人を支援する仕組み作りをしています。各地域で心のサポーターが育成されることで、精神疾患の予防や早期介入・普及啓蒙につながるものと考えています。多くの方に「ココサポ」になっていただき、メンタルヘルスへの理解を全国に広げていくことが、当事業の目標です。

(詳細はこちらから： [厚生労働省 ココサポ 検索](#))

2021年、厚生労働省 心のサポーター養成プログラム評価委員会に代表理事・石井が就任しました。

## Light Ring.について About Us

### ■ 代表理事 ■ スーパーバイザー ■ 経営管理本部・事務推進部スタッフ



### ■ ファシリテータースタッフ



### 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 かわライビル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



この事業実施は民間団体の協力を仰いでいます。  
※当、ボランティア、講師・研修生様のご参加費は、0円です。

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、ボランティア募集、支え手支援事業の依頼、寄付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/>

LINE オープンチャット

24時間365日、支え手の海を報酬を受け付けています  
ring5(リングス)へのご参加は  
念切QRコードよりお待ちしております。

## 特定非営利活動法人Light Ring. 2021年度年次報告書 2021 Annual Report of Activity



誰もが  
「心の支え手」  
になれる。

Light Your Heart, Light Your Way.

## 代表理事メッセージ Representative Director Message

「499人(前年比25.0%増)」。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は過去最多。更に女性の自殺者は前年より485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み中で、この社会に広がる「うつ病やメンタルヘルス」の問題にも取り組むことになりました。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・孤立対策推進部」が設置され「孤独・孤立解消大臣」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「手助け社会」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、苦悩の若者を「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。

治療型社会から手助け型社会へ一歩も「心の支え手」になれる。  
私たちはそう信じています。

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

## 誰もが「心の支え手」になれる。

自殺・うつ「予防型社会」を目指して

### 私たちが解決したい問題と、その解決方法について

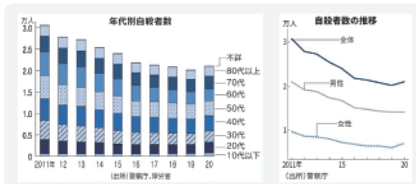


## 若者の自殺・孤独孤立の現状 Social Problems of suicide and loneliness of children

2020年の全国における自殺者数は2万1081人となり、リーマンショック後の01年以來11年ぶりに前年比で増加しました。特に女性や若年層の自殺が増えています。

新型コロナウイルス感染拡大を背景に、経済的苦境に追い込まれ孤立する人が増え、女性や若年層を取り巻く環境の変化が自殺者数増加に影響している可能性が指摘されている現状です。

※厚生労働省「令和3年版自殺対策白書」より



引用：日本経済新聞電子版「自殺11年ぶり増 コロナ影響か、女性や若者が増加」、2022年3月1日閲覧、<https://www.nikkei.com/article/DGXZQ0DG141M0U1A310C2000007>

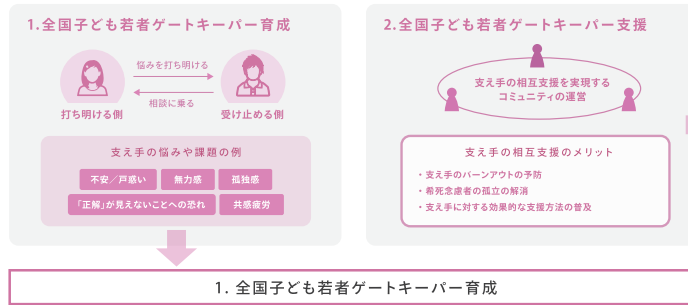
## 政府の若者自殺・孤独孤立対策の現状 About government measures

- ・通常国会（国家予算委員会）で初めて「自殺対策ゲートキーパー」が議題に挙がりました。
- ・厚生労働省では2022年の改正を目指し自殺対策大綱の見直しを実施しています。
- ・内閣府孤独孤立対策室では、2021年12月「孤独・孤立対策の重点計画」を策定し、2022年2月には孤独・孤立政策官民連携プラットフォームが設立されました。

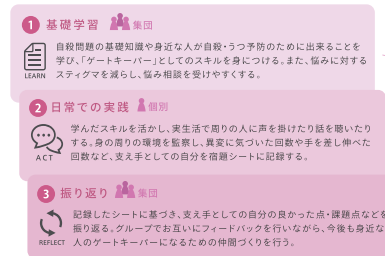
## LightRingが担う社会的役割・「全国の子ども若者ゲートキーパーの育成と支援」

### 「若者自殺対策ゲートキーパー」の育成と支援を専門にしています。 Importance of mutual support of supporters.

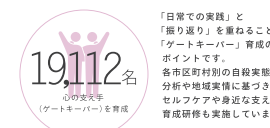
友人や恋人の悩みを受け止める同世代の若者自身もまた、悩みや課題に直面しています。それらの悩みや課題を解決するうえで「支え手の相互支援の場」が必要とされています。



若者自身が身近な友人や家族の「心の支え手（ゲートキーパー）」となることが若者の自殺やうつ予防につながります。通常のゲートキーパー研修とは異なり、私たちのモデルは座学だけでなく、その後の実践や振り返りを重視し、3ステップの研修を実施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。



### 事業の効果



「日常での実践」と「振り返り」を重ねることが「ゲートキーパー」育成のポイントです。各市区町村別の自殺態勢分析や地域実践に基づき、セルフケアや身近な支え手育成研修も実施しています。

参加申し込み

ゲートキーパー育成講座申し込みフォーム

ringS申し込みフォーム

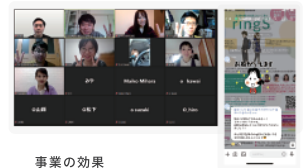
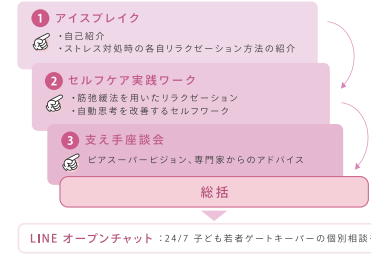
## 2. 全国子ども若者ゲートキーパーのための支援：居場所活動「ringS（リングス）」

### 事業の概要

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。

### 「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。



#### 参加者の声

10代学生

メンタルヘルスクエアプログラムでは相手を適切に支えるために支え手の感情と向き合う事ができ、どのようにストレスに向き合っているかを見直すきっかけになりました。支え手座談会は支え手自身が苦しんでしまうことなく苦しんでいる本人をどう支えることができるのか共有でき、今後自分自身がどう支えれば良いのか参考になりました。

#### スタッフの声

道本 くるみ

ringSはこれからも支え手さんのための居場所です。小さな悩みと思われるかも、誰かにはネットにのってらなかな...と思わずに、何でも気軽に話を聞かせてください！スタッフ一同お会いできるのを楽しみにしています

#### 支援者の声

SMBC日興証券 人材育成部副部長 片桐 刻 様

プロボ活動で半年間、ringS活動の支援を行いました。悩みを抱える方にとって、身近で且つ重要な存在である「ゲートキーパー」にフォーカスした支援は他団体にはない内容で、ringS参加者の方でも満足されておられたのが印象に残っています。「ゲートキーパー」への支援は貴重であり、また、今後ringSの活動が全国に広がりが増えることは、若者の自殺防止という社会課題の重要な打ち手となると思います。

## 司会養成講座の開発による運営基盤強化

ringS各回の質をより高水準のものとするため、ringS事業の司会養成講座を開発・運営しました。また、どのスタッフが進行しても一定の効果が発揮できるように、運営のポイントをもとめた運営マニュアルも作成しました。