

# 2023 年度ゲートキーパー育成・支援 のための全国モデル創造事業報告書



令和 6 年 3 月  
特定非営利活動法人 Light Ring.

## 事業成果の報告

2023 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 Light Ring.

2023 年 4 月 1 日-2024 年 3 月 31 日

---

### 事業実施の成果

---

(非専門家ゲートキーパーを対象とし支援技能を向上させる事業)

1. オンライン非専門家(子ども若者)ゲートキーパー養成研修、ringS 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 69 名の ringS への参加 (目標値 60 名)

2. 事業における効果測定 (心理尺度のデータ解析結果)

- ・オンラインゲートキーパー養成研修・ゲートキーパー尺度 GKSES
- ・ringS . . . . . ヤングケアラー尺度

(スタッフを対象とし支援技能を向上させる事業)

3. ringS 司会・統括者の育成講座開発及び実施

- ・申し込み兼参加者 13 名
- ・短縮版養成講座の開発

4. ringS 司会・統括者の定着支援

- ・ringS 司会・統括者 9 名定着

(非専門家ゲートキーパーを支援する、専門家の全国連携体制構築事業)

5. 全国の非専門家 (子ども若者) 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)ネットワークの強化

- ・専門家ネットワークにおける新規加入団体・個人 22 名の参加

(非専門家ゲートキーパーを支援する、オンライン相談対応・コミュニティ運営事業)

6. オープンチャットを活用したピアサポーター、専門家による相談支援の活性化、知見化、情報発信

・オープンチャット加入者 **111名** (目標値 50名)

---

### 事業実施に関する事項

---

1	自殺問題の現状とピアゲートキーパーの重要性について .....	3
2	オンライン非専門家(子ども若者)ゲートキーパー養成研修、ringS 開催.....	5
	1. 事業内容 .....	5
	2. 結果 .....	6
3	事業における効果測定(心理尺度のデータ解析結果) .....	16
	1. ゲートキーパーオンライン養成研修(ゲートキーパー尺度 GKSES) .....	16
	2. ringS(ヤングケアラー尺度) .....	21
	3. 考察 .....	26
4	ringS 司会・統括者の育成講座開発及び実施.....	27
	1. 事業内容 .....	27
	2. 結果 .....	27
5	ringS 司会・統括者の定着支援.....	30
	1. 事業内容 .....	30
	2. 結果 .....	31
6	全国の非専門家(子ども若者)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)ネットワークの強化.....	41
	1. 事業内容 .....	41
	2. 結果 .....	41
7	オープンチャットを活用したピアサポーター、専門家による相談支援の活性化、知見化、情報発信.....	44
	1. オープンチャット相談支援 .....	44
	2. Twitter(X)の運用 .....	50
	.....	51

3. Instagram の運用.....	51
4. TikTok の運用.....	54
5. 考察 .....	55
㊦ 海外ネットワーク .....	57
1. 事業内容 .....	57
2. 来年度実施予定の国際会議について .....	57
㊧ 本事業実施による子ども・若者自殺予防への効果・総括 .....	60

## 1 自殺問題の現状とピアゲートキーパーの重要性について

### ● 小中高生の自殺者数の現状

令和4年度において小中高生の自殺者数は過去最悪の514名であった。日本は先進諸国(G7)の中でも自殺率がとりわけ高く、15歳から34歳における死因で最も高い割合を占めるのは自殺である。特に児童・生徒の自殺原因は、厚生労働省・警察庁による原因・動機数における上位の項目によると「学業不信」「その他進路に関する悩み」「親子関係の不和」が順に多い。児童生徒の自殺問題の改善は早急に解決されるべき社会課題である

### ● 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

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。

確かに、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、若者にとって彼らを相談相手の選択肢として持つことは精神的ハードルが高いことがあり難しい。一方で、同世代ゲートキーパーは早期発見能力において優れていることが特徴である。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、家族や友人、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。日本財団 第3回自殺意識調査報告書によると、「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」だと示されている。

このように同世代ゲートキーパーは、支え手としてのスキルはなくとも悩みの相談相手となることが多く、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のである。したがって、特に子ども若者の自殺対策において、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、同世代ゲートキーパーと専門家との連携により大きな効果を発揮することが指摘でき

る。同世代ゲートキーパーが専門家につなぐ役割を担うことで、希死念慮を持つ若者の早期発見・介入が可能になると十分に考えられる。

### ● 子ども若者がゲートキーパーである際に考慮すべき点

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考慮すべきことが2点ある。

#### ① 精神発達段階が未熟である点

専門家および大人のゲートキーパーは、精神的に発達しているため自身の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。また、ゲートキーパーは第二の被害者となり得る可能性があるにも関わらず、あくまで「支える側の立場」だという認識が広まっていることから、子どもゲートキーパーには、特に配慮が必要である。

#### ② 環境要因による非自発的ゲートキーパーである人が多い点

基本的に自身に心の余裕がみられる人がゲートキーパーになることを自発的に選択する傾向が高いため、自分以外の他者を支えることが可能となる。一方で子ども若者ゲートキーパーの場合、環境要因的にゲートキーパーとならざるを得ないケースが多い。受動的なゲートキーパーは、自発的になった人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、バーンアウトしてしまったりするリスクがとて高い。

これらのことから、子ども若者ゲートキーパーにとって、他者の心の悩みを受け止めることは難易度が高いため、彼らに寄り添い、大切な人を支える上での悩みを聞いてくれる人や居場所が必要不可欠な実態がある。

### ● 「子ども・若者ゲートキーパー」特有の課題

- 支えているゲートキーパー自身が相談できる居場所がなく孤立してしまう
- 必死に支えようとするあまり、バーンアウトしてしまう

### ● 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、上記のような課題に対する育成後のフォローアップやゲートキーパーへのサポート体制が不足している。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、ゲートキーパーが支えられなかった後悔から自傷行為に走るなど自らの健康状態を害す危険性が高まり、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ている。

そのような現状に対し、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全国で展開している。

## 2 オンライン非専門家（子ども若者）ゲートキーパー養成研修、ringS 開催

### 1. 事業内容

#### (1) 概要

<p>オンライン非専門家（子ども若者）ゲートキーパー養成研修</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 目的           <p>非専門家（子ども若者）が、希死念慮を抱えた身近な人の異変に気付くもどうしていいか分からないと悩む時、身近な人に手を差し伸べることへの躊躇が減り、希死念慮者・自殺未遂者に声をかけられる人が増えるよう、ゲートキーパーの役割と心得についての学習機会を提供する。</p> </li> <li>● 内容           <p>東京大学大学院医学系研究科との共同研究で制作されたゲートキーパー養成研修動画を利用した視聴型の研修。  <b>子ども若者ならではの事例や具体的な声掛けの方法</b>の例を学ぶことができ、研修内の複数のワークでは参加者からも意見や考えを発言してもらう。</p> </li> </ul>
<p>ringS</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 目的           <p>ゲートキーパーである前に、自身のメンタルケアの手法を学び、自ら身を守る手段を身に付け、持続可能な支援体制を構築することが出来る。支えることに悩む非専門家（子ども若者）ゲートキーパーを支援、サポート体制</p> </li> </ul>

	<p>を構築し、非専門家（子ども若者）ゲートキーパー同士の居場所を創出。孤独に悩みバーンアウトすることを未然に防ぐ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 内容 <ul style="list-style-type: none"> <li>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子ども若者が集まり、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、<b>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ができる。</b>また、身近な人を支えるために、まず自らを守る手段を身に付けられるように、<b>実践的なセルフケアの方法を提供する。</b></li> </ul> </li> </ul>
--	--

## (2) 目標値

- 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%

## 2. 結果

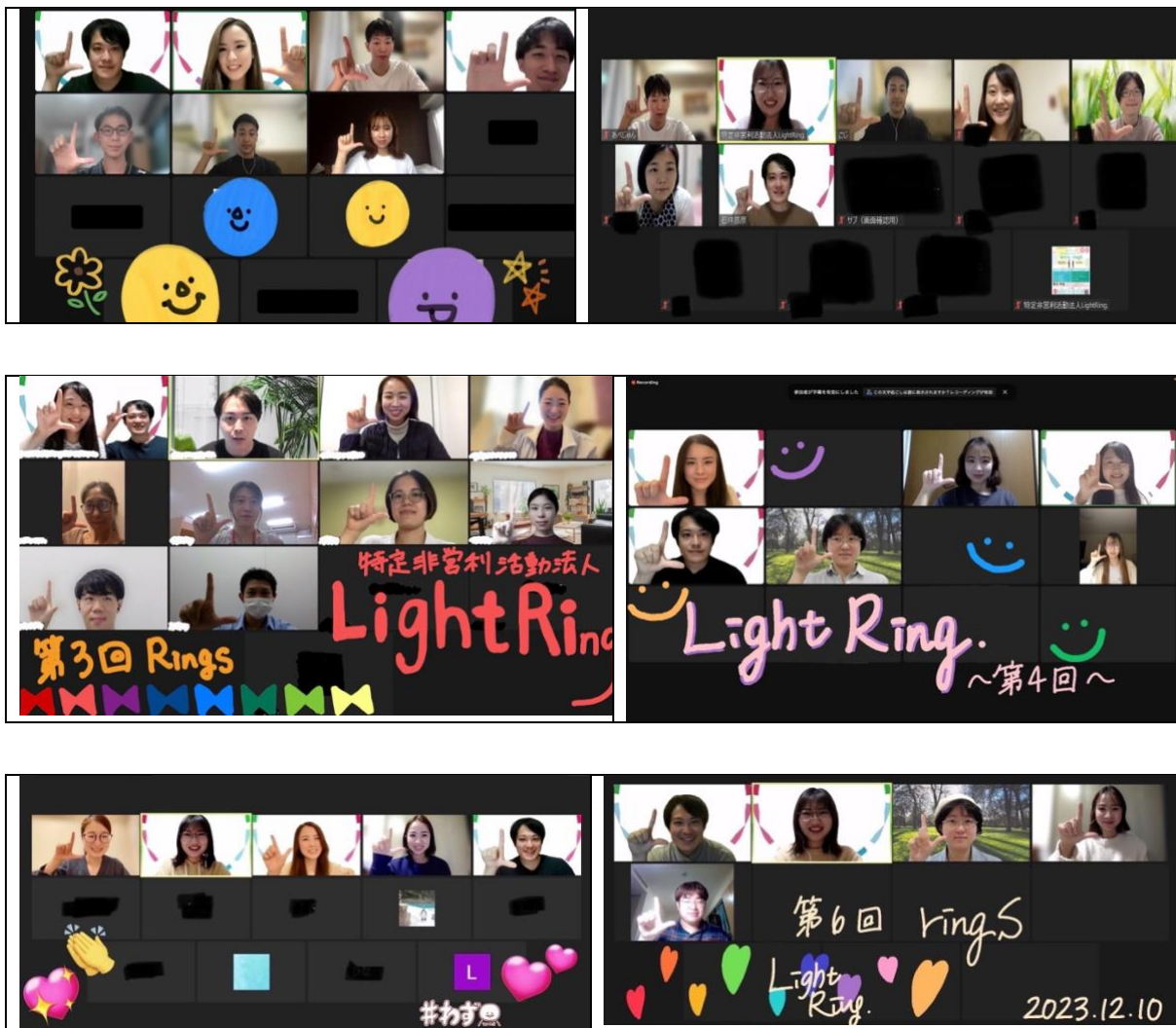
### (1) 開催日時及び参加人数

- ①6月11日（日）、②8月20日（日）、③9月3日（日）、④10月15日（日）、⑤11月12日（日）、⑥12月10日（日）
- オンライン非専門家（子ども若者）ゲートキーパー養成研修  
14時～15時30分
- ringS  
16時～18時

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(n=69)。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。

	申し込み時 アンケート	事前アンケート	事後アンケート
第 1-6 回ゲートキーパー 養成研修	69	49	47
第 1-6 回 ringS		61	59

各回の参加者の様子（本人から公開許可済み）



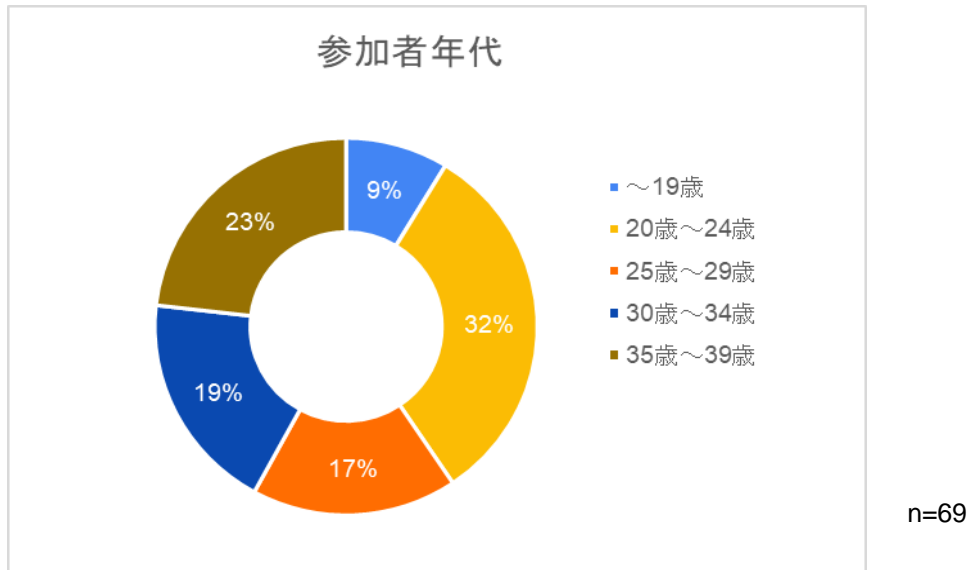
(2) 参加者の特徴 (n=69)

- 参加者の属性

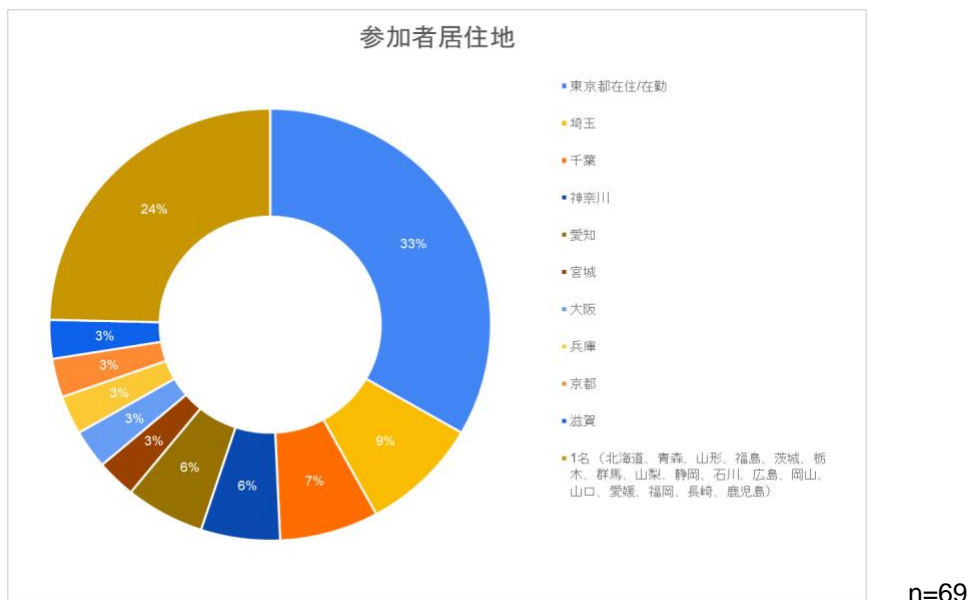


○ 年代、居住地

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9%居る点、20代の参加者が最も多く49%を占める点にある。

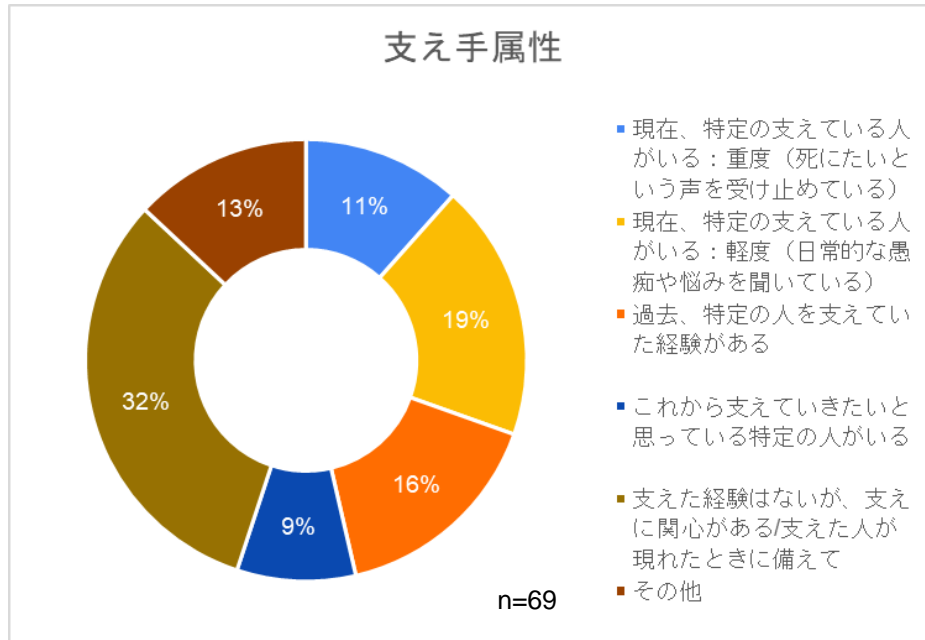


また、首都圏（東京・埼玉・千葉・神奈川）がおよそ1/2を占めたが愛知、宮城、大阪、兵庫など、全国各地から申し込みがあった。



○ 支え手の属性、相手との関係性

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46%を占め、その内希死念慮者を現在支えている層は全体の11%であった。

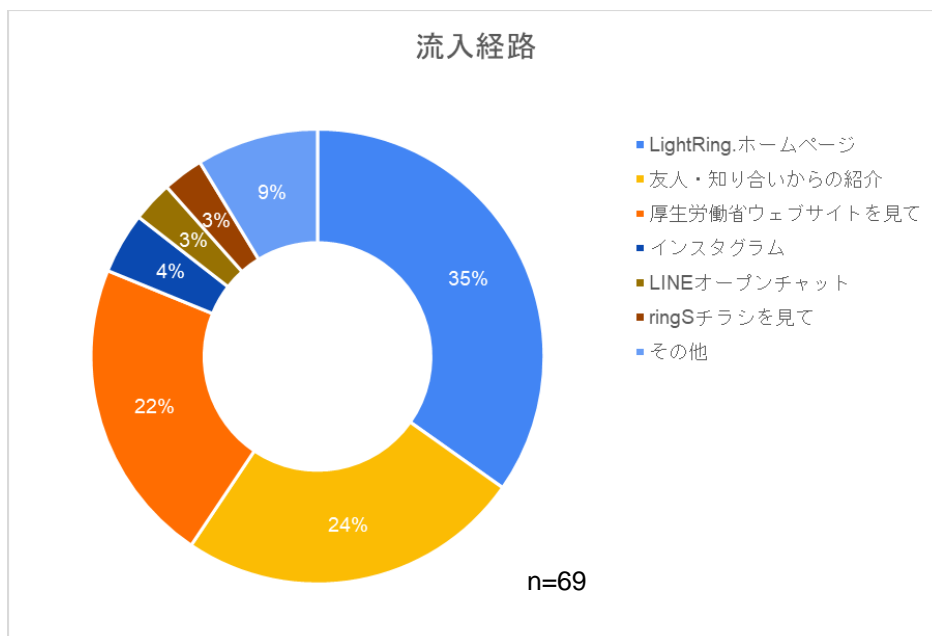


● ringS への流入経路と ringS への期待

○ ringS への流入経路

ringS を知ったきっかけとして、Light Ring.ホームページが 35%、友人・知り合いからの紹介が 24%、厚生労働省のウェブサイトが 22%と多くを占めた。その他インスタグラム、LINE オープンチャット、ringS チラシが 3~4%ずつを占める結果となった。

昨年末から掲載いただいた厚生労働省のウェブサイトからの流入の割合が高く、さらに省庁との連携体勢を綿密にすることで多くの支えに悩む子ども若者に情報が届く可能性が高められることがわかる。



○ ringS への期待

申し込みフォームにおける質問項目「交流会に期待すること(複数回答可)」の回答結果として、多い順に、

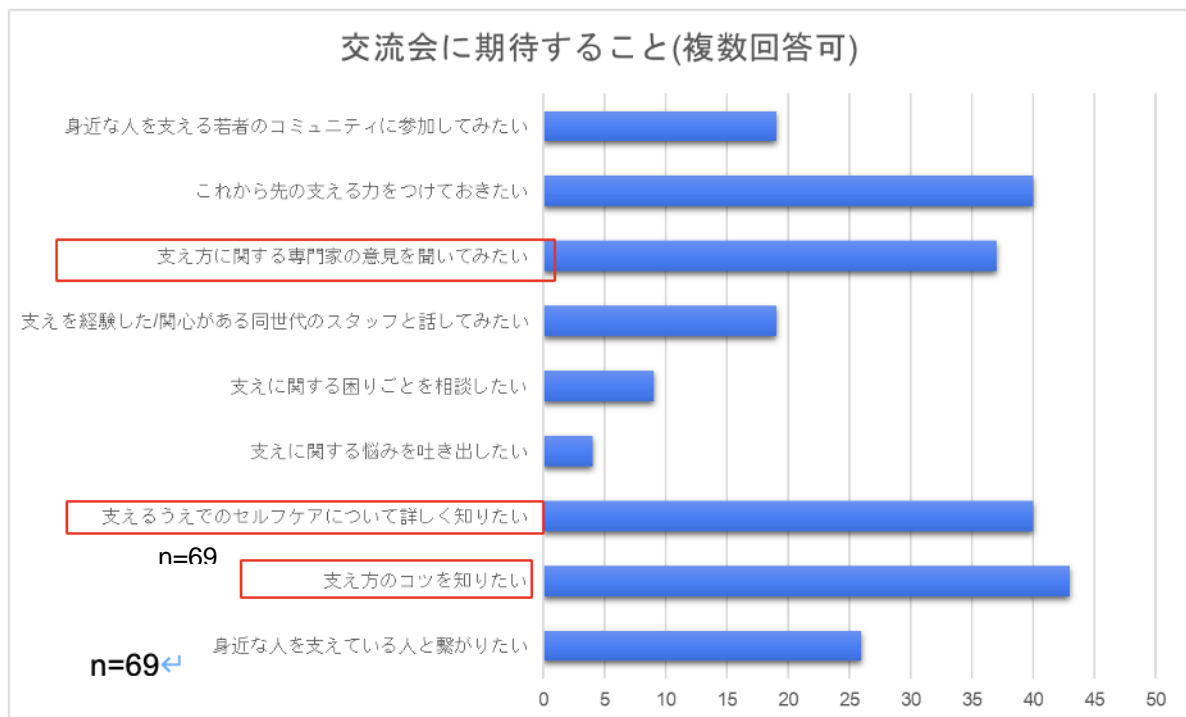
「支え方のコツを知りたい(43人,62%)」

「これから先の支える力をつけておきたい(40人,58%)」

「支える上でのセルフケアについて詳しく知りたい(40人,58%)」

「支え方に関する専門家の意見を聞いてみたい(37人,54%)」

これらの結果が示された。



● 支える上で困り相談したい内容、支える相手の属性・支えの経験

○ 寄せられた相談内容(抜粋)

精神科の受診やメンタルの相談機関への相談に抵抗があるひとへの対応

体調不良を主訴に同じ内容で何度も相談を受けるが、受診以外の選択肢がなく、最近では受け手に対する恨み言が増えてきた。

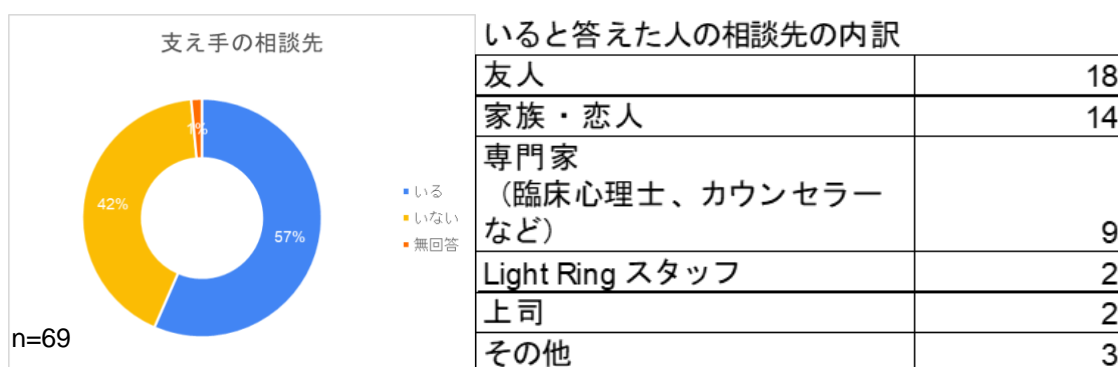
相手の気持ちに共鳴してしまって一緒に辛くなってしまうことがある。死にたい、会えなければもう死ぬ、に、どこまで対応すべきか

自傷によって気分を回復させているのを見ると、止めるべきか止めないべきか悩む。1人にさせるのが怖いと感じることがある。のめり込み過ぎない方法がありますか

相手から相談された時「誰にも言わないでほしい」と言われた時どうすればいいか

申し込み段階で寄せられていた 18 件の「支える上で困っていて相談したい」内容について、「相手との距離の測り方」が 6 件、「相手への言葉の返し方」が 4 件、「希死念慮への対応の仕方」が 2 件、「セルフケアの方法」が 2 件を占めた。

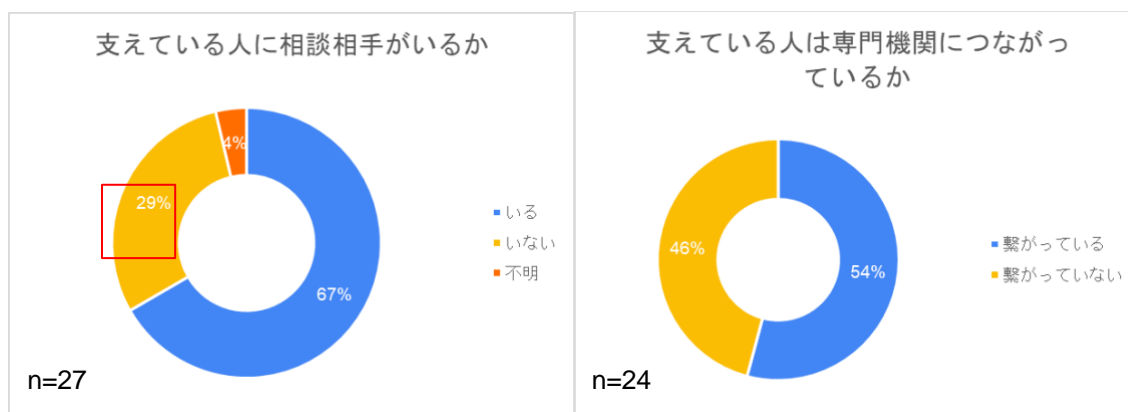
支え手に相談先がいるかを尋ねたところ、「いない」が 29 件、「いる」が 39 件、無回答が 1 件と、相談先のいない支え手が半数近くいることが明らかになった。いると答えた 39 名の相談先の内訳は以下の表のようになった（複数回答可）。



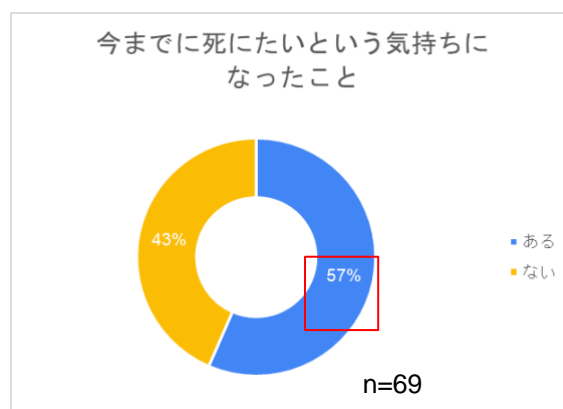
また、現在支えている相手がいる、もしくは今後支えたい特定の人がいると答えた 27 名を対象に、「支えている相手に他に相談相手がいるか」を尋ねたところ「いる」が 18 件、「いない」が 8 件、「不明」が 1 件だった。

いると答えた人のうち、相談相手について回答した 14 名の内訳は家族が 7 件、友人が 5 件、専門家が 4 件、その他が 2 件だった。また、支えている人

が専門機関につながっているかについては、「繋がっている」が13件、「繋がっていない」が11件だった。専門機関は心療内科および精神科が主だった。約3～4割の支え手は1人で支えている実態が明らかとなり、支え手の負担の大きさが懸念される。



今まで死にたいという気持ちになったことがある人は39名(57%)と半数を超え、支え手自身もつらさを抱えながら身近な人を支えている実態が明らかとなった。



(3) アンケートの自由記載（抜粋）

専門家でなくても身近にいるからこそできることがあるのだと、色んな方からの発言を聞き感じました。

自分の経験を全体に共有し、いろいろとコメントをいただいたことで、自信がついたし、「自分は1人じゃない」と思えるようになった。

だんだん、少しずつ、みんなのココロがほぐれていくような感じがして、あったかい気持ちになりました。

自分1人では見出せなかった解決方法を知ることができ感謝しております。また、自身が経験してこなかった皆さんの悩みを聞くことで自分だったら何ができるだろうかと考えるきっかけになりました。

同じような体験をした方々と出会えて共感できたことがすごく嬉しかった。

全員が悩んでいることを話して共有していて少し自分でも気持ちなどの整理ができた。

(4) ringS に寄せられる「ゲートキーパーが抱える悩みおよび回答例」

① 鬱を発症した友人を支える人からの悩み

Q.

専門家ではない私がうつ病を発症し通院する友人へ  
どこまで話を聴き続けたらいいか、  
これ以上何をしたらいいのか困っている

A.

うつ病などの精神疾患を患っている場合は、

- ・他者の言動を悲観的にとらえやすい、
- ・極端な思考や行動になる

などの特徴があることからコミュニケーションでの支援が限界を迎え、  
支える側が悩まされることも多い。

重度になると薬物療法による治療の必要性があるので、

- ・時間を区切るなど、  
自身の対応できる限界を自覚し、
- ・本人の状態が落ち着くのを待つと良い。

② 気分に波のある恋人を支える人からの悩み

Q. 恋人が落ち込んでいるとき、何を話しても**応答がなかったり** / **否定的な反応**をされてしまうことがある。**話しかけないでほしいのか** / **一緒にいてほしいのか**が分からなくて悩んだことがあった。どのように対応すればよかったのかが今でも分からない。

A.  
悩んでいる**本人のソーシャルサポートを整理**することをお勧めします。  
・ **悩みを他にも話せる人**はいるか  
・ どのような相談窓口・相談者なら話せそうか  
・ **悩まない時間はどんな状況**の時か  
など、支援者が質問して明確にしていくと本人も気づきが得られ、支援者も全体像を把握しやすくなる。



### ③ SNS で知り合った人を支えている人からの悩み

Q. 相談内容が難しいことや、睡眠時間が取れていない様子が見られたため、精神科や心療内科を受診した方がいいと強く勧めた結果、精神科を受診することができ、今は服薬をしながら回復に向かっている。今も定期的に SNS 上で連絡を取っているが、自分の気持ちを文面だけで伝えることや、顔が見えない相手の気持ちを汲み取るのが難しいと感じる。直接会える人だけではなく、SNS 上で繋がりのある人を支えることができるようになりたいと考えているが、その際の工夫点が知りたい。

A. SNS を使ったケアの良い例だと思う。  
・何気ない会話でも良いので連絡を取ったり、  
・画像やスタンプを送ること  
も一助になるのかもしれない。  
関係性を途絶えさせなかった参加者さんの心配りが相手のケアになっていたと思う。

## 事業における効果測定（心理尺度のデータ解析結果）

### 1. オンラインゲートキーパー養成研修（ゲートキーパー尺度 GKSES）

日本人に対して信頼性および妥当性が確認されている「ゲートキーパー自己効力感尺度」(GKSES; Takahashi et al., 2020) を用いてゲートキーパー養成研修の前後での回答の変化を追跡した。GKSES は自殺予防のゲートキーパーとしての主観的な自信を評価する尺度であり、ゲートキーパーの研修の評価ツールとして作成された。

以下の項目について、自信のレベルを 1=「全然自信がない」から 7=「絶対の自信がある」の 7 件法で評価した。

本尺度は1因子で構成されているが、全9問中1,2,6問目が「自殺の基本的な知識を持つことに関する項目」、9問目が「自殺の危険性の評価ができることに関する項目」、3,4,8問目が「自殺の可能性のある人の話を聞き、相談に乗れることに関する項目」、5,7問目が「自殺の可能性のある人を相談先に紹介できることに関する項目」として分類される。

質問1	自殺を行う人の心理を説明できる	自殺の基本的な知識
質問2	自殺の可能性のある人に接する上で適切な態度について知っている	自殺の基本的な知識
質問3	自殺の可能性のある人の話を傾聴することができる	相談対応
質問4	「死にたい気持ち」や自殺計画を落ち着いて尋ねることができる	相談対応
質問5	自殺の可能性のある人が用いることができるリソースを知っている	相談先紹介
質問6	うつ病に関する基本的な知識について知っている	自殺の基本的な知識
質問7	自殺の可能性のある人について必要な紹介先につなげることができる	相談先紹介
質問8	自殺衝動のある人の相談を受ける場合にも、落ち着いた対応ができる	相談対応
質問9	自殺やうつ病のサインについてわかる	自殺の危険性の評価

ゲートキーパー養成研修前後の GKSES の平均値および標準偏差を以下に示した。

研修前の結果についてはアンケートに回答した49名、研修後の結果については47名の結果を解析した。効果の検定については、前後のアンケートに両方回答した46名を対象に対応のあるt検定を行った。

また、効果量に関しては Cohen の d を採用した。0.20 以上であれば小程度、0.50 以上であれば中程度、0.80 以上であれば大程度とされている。結果は以下の通り。

GKSES前後比較

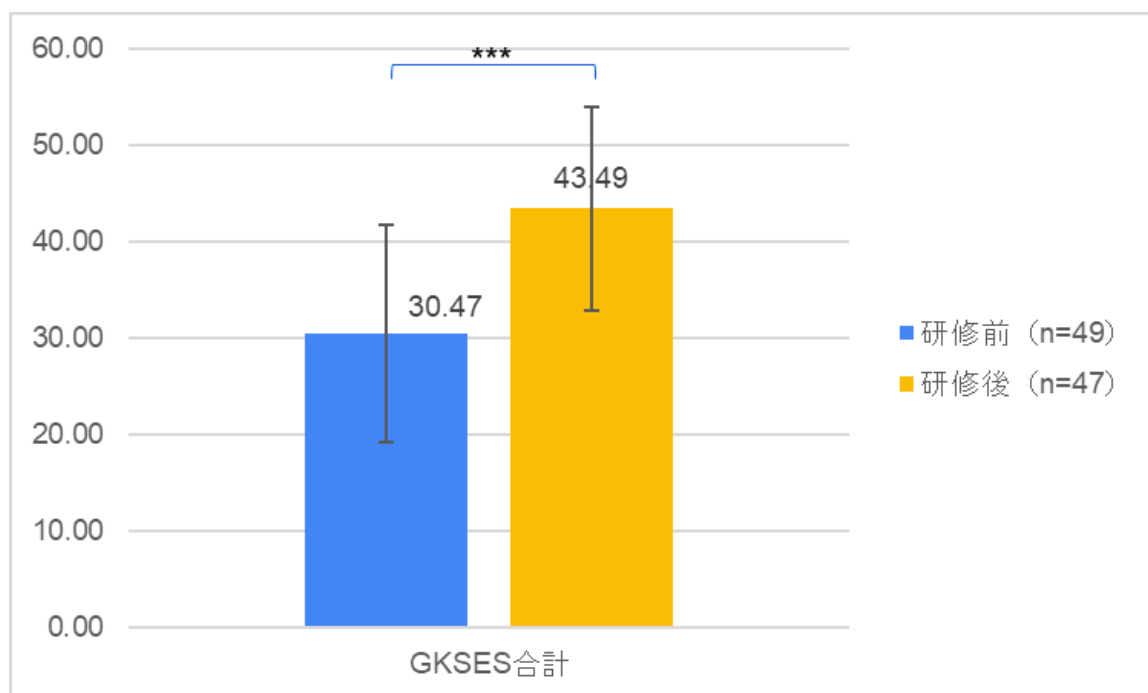
	研修前 (n=49)		研修後 (n=47)		t 値	df	p 値		効果量d
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差					
GKSES合計	30.47	11.30	43.49	10.59	8.52	45	0.00	***	1.24
自殺の基本的な知識	10.04	3.82	14.36	3.50	8.80	45	0.00	***	1.21
自殺の危険性の評価	3.53	1.54	5.15	1.40	6.50	45	0.00	***	1.13
話を聞き、相談に乗る	9.94	4.25	14.04	3.95	6.82	45	0.00	***	1.03
相談先の紹介	6.96	2.91	9.94	2.38	6.95	45	0.00	***	1.17
質問1	3.04	1.34	4.40	1.23	6.92	45	0.00	***	1.08
質問2	2.98	1.46	4.74	1.26	9.19	45	0.00	***	1.32
質問3	3.39	1.47	4.77	1.45	6.15	45	0.00	***	0.95
質問4	3.31	1.54	4.51	1.37	5.66	45	0.00	***	0.86
質問5	3.37	1.60	4.96	1.22	6.83	45	0.00	***	1.16
質問6	4.02	1.64	5.21	1.40	5.17	45	0.00	***	0.79
質問7	3.59	1.59	4.98	1.28	5.62	45	0.00	***	0.99
質問8	3.24	1.56	4.77	1.32	6.64	45	0.00	***	1.08
質問9	3.53	1.54	5.15	1.40	6.50	45	0.00	***	1.13

\*\*\* p<.001 \*\* p<.01 \* p<.05 † p<.10

### (1) GKSES 合計

GKSES の合計値は介入前後で統計的に有意に上昇した ( $t(45)=8.52, p<.001$ ) 効果量は大程度であった (Cohen's  $d=1.24$ )。

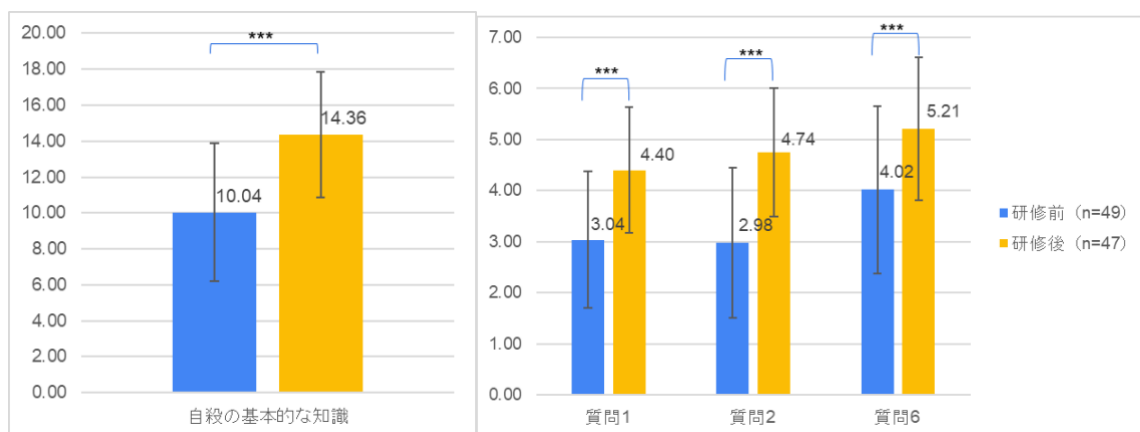
ゲートキーパー養成研修を実施することで、ゲートキーパーとしての自己効力感が高まることが明らかとなった。



## (2) 基本的な自殺の知識を持つことに関する項目

基本的な自殺の知識に関する項目（質問 1,2,6）の合計値は介入前後で統計的に有意に上昇した ( $t(45)=8.80, p<.001$ )。効果量は大程度であった。(Cohen's  $d=1.21$ )。含まれる各項目についても有意な上昇が見られ ( $p<.001$ )、効果量も大程度であった。

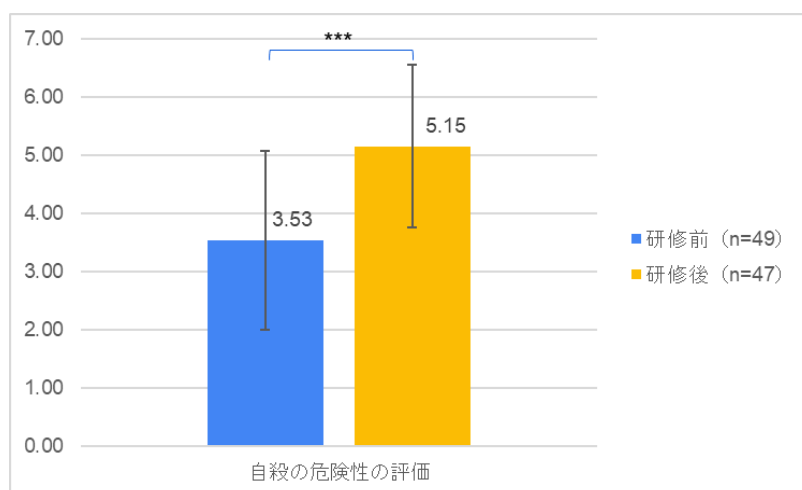
ゲートキーパー養成研修を実施することで、**ゲートキーパーの基本的な自殺の知識に関する自己効力感が高まる**ことが明らかとなった。



## (3) 自殺の危険性の評価ができることに関する項目

自殺の危険性の評価ができることに関する項目（質問 9）は介入前後で統計的に有意に上昇した ( $t(45)=6.50, p<.001$ )。効果量は大程度だった (Cohen's  $d=1.13$ )。

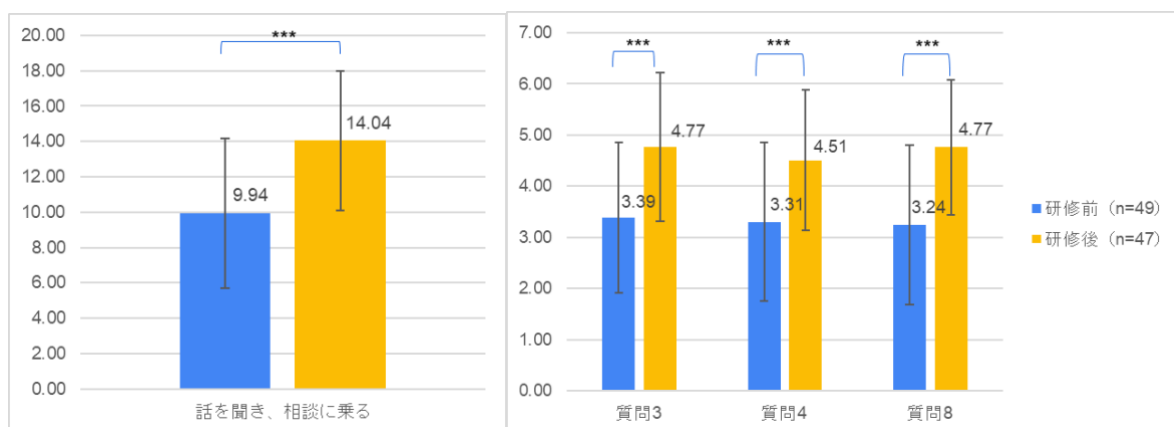
ゲートキーパー養成研修を実施することで、**ゲートキーパーは自殺の危険性をより評価できるようになったと感じた**ことが明らかとなった。



(4) 自殺の可能性のある人の話を聞き、相談に乗れることに関する項目

自殺の危険性の評価ができることに関する項目（質問 3,4,8）は介入前後で統計的に有意に上昇した ( $t(45)=6.82, p<.001$ )。効果量は大程度だった (Cohen's  $d=1.03$ )。含まれる各項目についても有意な上昇が見られ ( $p<.001$ )、効果量も大程度であった。

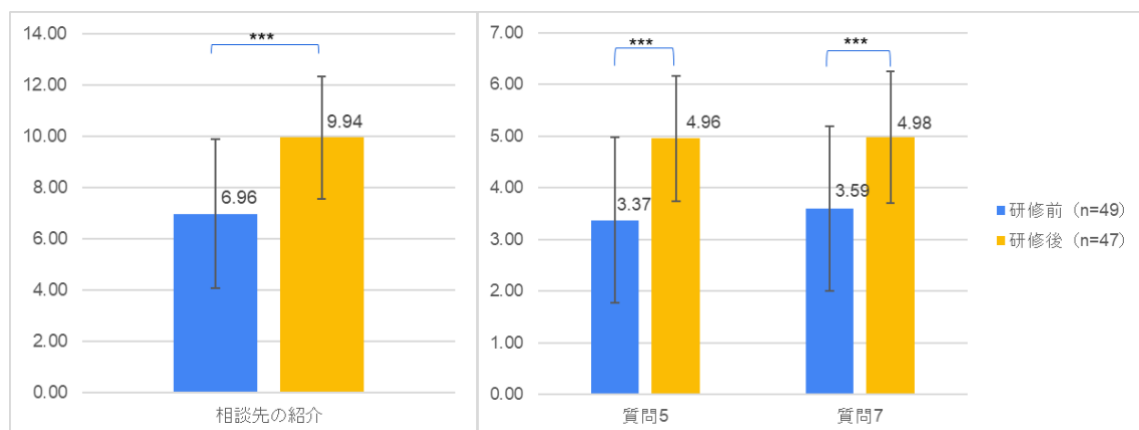
ゲートキーパー養成研修を実施することで、ゲートキーパーは自殺の可能性のある人の話を聞き、相談に乗れることに関する自己効力感が高まることが明らかとなった。



(5) 自殺の可能性のある人を相談先に紹介できることに関する項目

自殺の可能性のある人を相談先に紹介できることに関する項目（質問 5,7）は介入前後で統計的に有意に上昇した ( $t(45)=6.95, p<.001$ )。効果量は大程度だった (Cohen's  $d=1.17$ )。含まれる各項目についても有意な上昇が見られ ( $p<.001$ )、効果量も大程度であった。

ゲートキーパー養成研修を実施することで、ゲートキーパーは自殺の可能性のある人を相談先に紹介できることに関する自己効力感が高まることが明らかとなった。



(6) ゲートキーパー養成研修の満足度

ゲートキーパー養成研修の満足度は 4 以上が 93%を占め、残りの 2 項目の質問についても 90%以上の参加者全員が「思う」「ややそう思う」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					
			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
5	20	43%	5	30	64%	5	35	74%
4	19	40%	4	11	23%	4	8	17%
3	7	15%	3	4	9%	3	3	6%
2	0	0%	2	1	2%	2	0	0%
1	1	2%	1	1	2%	1	1	2%
合計	47		合計	47		合計	47	

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. ringS (ヤングケアラー尺度)

日本人に対して信頼性および妥当性が確認されているヤングケアラー尺度改訂版 PartB (奥山, 2020) を参考に、Light Ring.独自で一部内容を変更した尺度を用いた。ヤングケアラー尺度改訂版 PartB はおもにケア場面での感情に焦点を置いた尺度である。

ringS の前後での回答の変化を追跡した。身近な方を支えることに関する文章に対して、1=「そう思わない」から 7=「そう思う」の 7 件法で評価した。

本尺度は原尺度に則り、3 因子構造とした。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。

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。

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

ringS 前後のヤングケアラー尺度の平均値および標準偏差を以下に示した。

研修前の結果についてはアンケートに回答し 61 名、研修後の結果については 59 名の結果を解析した。効果の検定については、前後のアンケートに両方回答した 59 名を対象に対応のある t 検定を行った。

また、効果量に関しては Cohen の d を採用した。0.20 以上であれば小程度、0.50 以上であれば中程度、0.80 以上であれば大程度とされている。

結果は以下の通り。

ヤングケアラー尺度前後比較

	RingS前 (n=61)		RingS後 (n=59)		t 値	df	p 値		効果量d
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差					
逃避感情	24.59	5.59	24.08	5.99	-0.62	58	0.54		-0.07
積極的関与	15.67	3.62	17.20	3.64	4.22	58	0.00	***	0.41
罪悪感	6.39	2.67	6.05	3.10	-1.46	58	0.15		-0.13
質問 1	2.87	1.09	2.97	1.29	0.86	58	0.39		0.11
質問 2	2.69	1.15	2.73	1.34	0.47	58	0.64		0.05
質問 3	3.20	1.21	3.47	1.10	1.99	58	0.05	†	0.25
質問 4	3.30	1.10	3.15	1.23	-0.73	58	0.47		-0.10
質問 5	2.80	1.18	2.80	1.24	0.00	58	1.00		0.00
質問 6	2.89	1.29	2.75	1.27	-0.74	58	0.46		-0.08
質問 7	3.52	0.91	3.44	1.16	-0.79	58	0.44		-0.10
質問 8	3.33	1.18	2.78	1.15	-3.20	58	0.00	**	-0.48
質問 9	2.85	0.96	3.44	0.88	4.90	58	0.00	***	0.64
質問 10	2.84	0.93	3.25	0.86	3.90	58	0.00	***	0.47
質問 11	3.10	0.87	3.39	0.97	2.43	58	0.02	*	0.31
質問 12	2.84	1.29	2.92	1.30	0.63	58	0.53		0.05
質問 13	4.05	0.85	4.20	0.85	1.36	58	0.18		0.14
質問 14	2.20	1.01	2.08	1.16	-1.34	58	0.18		-0.12
質問 15	2.05	1.07	1.93	1.08	-1.07	58	0.29		-0.11
質問 16	2.15	0.95	2.03	1.11	-1.21	58	0.23		-0.13

\*\*\* p<.001 \*\* p<.01 \* p<.05 † p<.10

### (1) 逃避感情

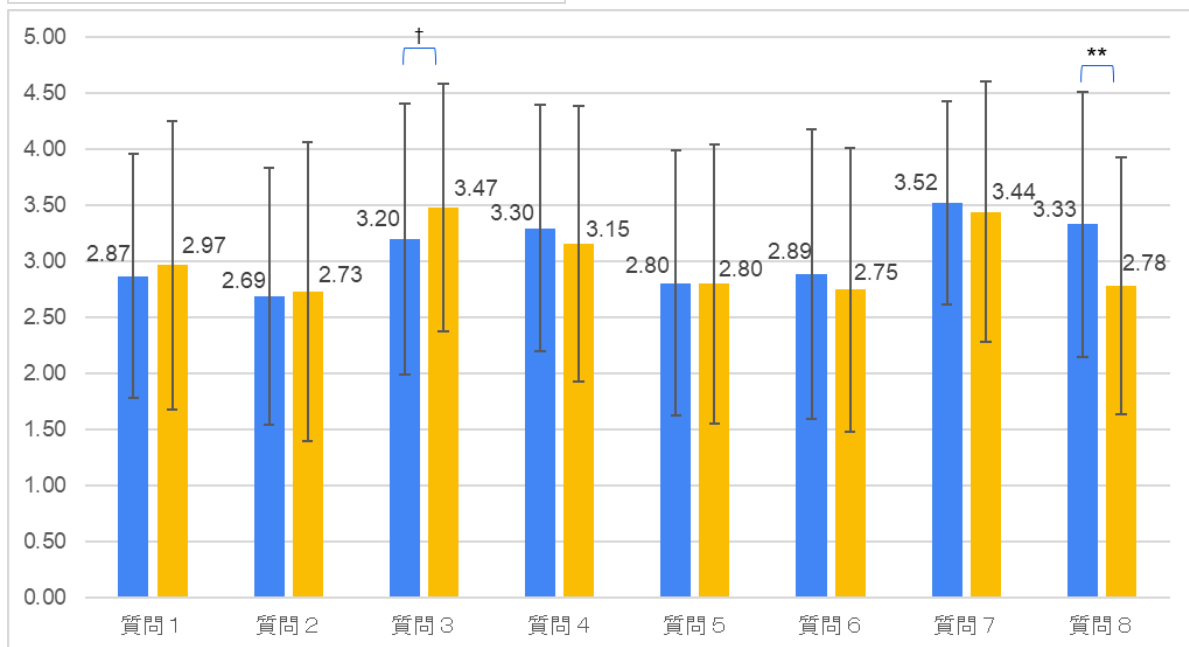
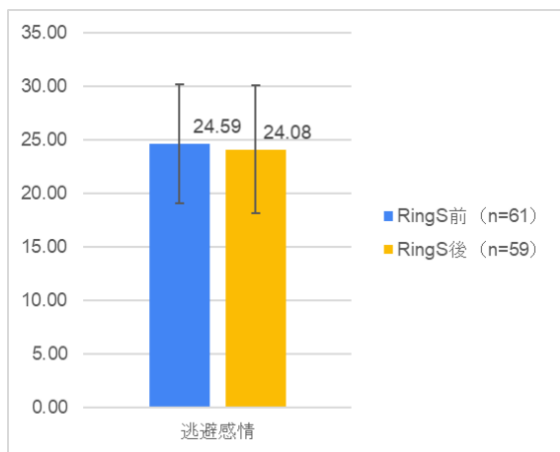
第1因子「逃避感情」（質問1~8）はケア負担の重さから逃避したい感情を反映する因子である。高いほど逃避感情が大きいことを示す。逃避感情の値は、介入前後で統計的に有意な差は見られなかった ( $t(58)=-0.62, p=.54$ )。したがって、ringSに参加することにより逃避感情が低下するという効果は示されなかった。

一方で、項目では結果にばらつきがみられた。

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」は統計的に有意に低下し ( $t(58)=-3.20, p<.01$ )、効果量は中程度であった (Cohen's  $d=-0.48$ )。ringSに参加したことで、他者を頼りやすくなったことが示唆される。

質問3「私のことを気にかけてくれる人がいればよかったのと思う」は有意傾向の上昇が見られ ( $p=.05$ )、効果量は小程度であった (Cohen's  $d=0.25$ )。この結果は、ringSに参加したことで、支え手として気かけられる経験をしたことから、支え手である自分自身も支えられるべき存在であることに気づいたことによる変化である可能性がある。ringSへの参加によって、自身へのケアの自覚が高まった可能性が示唆される。

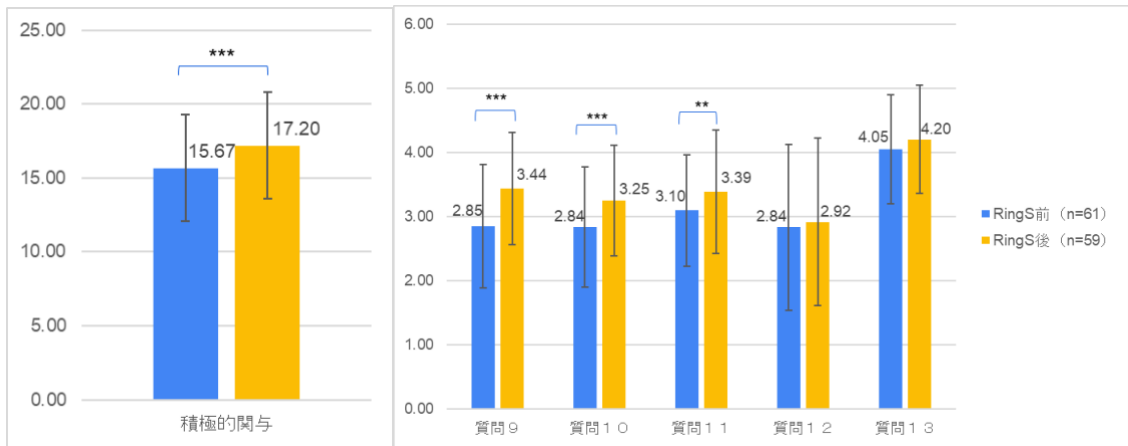




## (2) 積極的関与

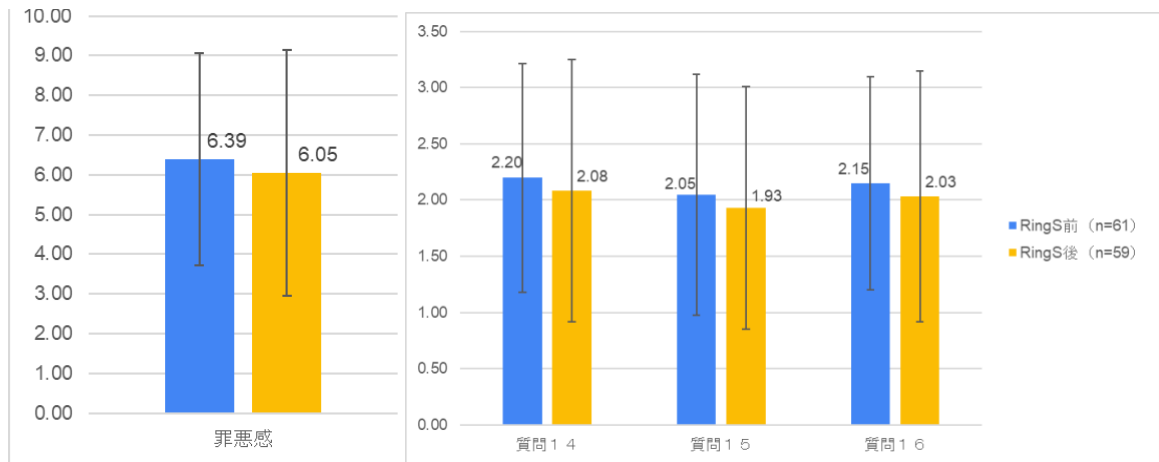
第2因子「積極的関与」（質問9~12）はケアに対しての積極的な関与とポジティブな感情を反映する因子である。高いほど積極的関与が大きいことを示す。積極的関与の値は、介入前後で統計的に有意に上昇した ( $t(58)=4.22$ ,  $p<.001$ )。効果量は中程度だった (Cohen's  $d=0.41$ )。質問9,10,11についても有意な上昇が見られ ( $p<.05$ )、効果量も中程度であった。

したがって、ringSに参加することにより支えることに対して積極的な関与とポジティブな感情が高まったことが示された。項目からは、疾病や障害に関わる意思決定や情報収集に対する関与には変化がなかったものの、**支えるための自信やどのようにかかわるべきかの知識が高まった**ことが示唆された。



### (3) 罪悪感

第3因子「罪悪感」(質問13~16)はケアをしていないときの罪悪感を反映する因子である。高いほど罪悪感が大きいことを示す。罪悪感の値は、介入前後で統計的に有意な差は見られなかった ( $t(58)=-1.46, p=.15$ )。含まれる各項目についても有意な差は見られなかった。したがって、ringSに参加することにより罪悪感が低下するという効果は示されなかった。



### (4) 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も80%以上の参加者全員が「思う」「ややそう思う」と回答した。とくに「今後誰かを支える時に役立つと思う」は95%が「思う」「ややそう思う」と回答し、ringSでの経験が利用者にとって有用であることが示された。

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	35	59%	5	37	63%	5	43	73%	5	46	78%
4	18	31%	4	13	22%	4	13	22%	4	8	14%
3	4	7%	3	7	12%	3	1	2%	3	4	7%
2	2	3%	2	2	3%	2	2	3%	2	1	2%
1	0	0%	1	0	0%	1	0	0%	1	0	0%
合計	59		合計	59		合計	59		合計	59	
5:思う、4:やや思う、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											

### 3. 考察

子ども・若者である本事業の参加者は、「支えを負担に感じている」「支えに関する自身・ノウハウが無い」という子ども・若者ならではの特徴が表れている。効果測定の結果から、ringSに参加することにより、支えるための自信やどのようにかかわるべきかの知識が高まったことが示唆された。支え手の悩みを共有でき、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ができるringSは、身近な人を支えることに悩む子ども・若者のニーズに合った事業であると考えられる。効果測定からもringSの満足度は非常に高く、ringSでの経験が利用者にとって有用であることが示された。オンライン開催で匿名性もあることから、全国各地から気軽に参加でき、専門機関に相談しにくいと思う子ども・若者も利用しやすい条件で実施できている。

また、支え手の負担の大きさが懸念され、参加者も希死念慮のあった人は半数を超えていることから、支え手自身もつらさを抱えながら身近な人を支えている実態が明らかとなった。効果測定の結果から、ringSの参加によって自身へのケアの自覚が高まった可能性が示唆される。今後も、ゲートキーパーである前に、まず自らを守る手段を身に付けられるよう実践的なセルフケアの方法を提供していくことで、子ども・若者が孤独で悩みバーンアウトすることを未然に防ぐことに寄与する。

今年度から開始したオンライン非専門家（子ども若者）ゲートキーパー養成研修でも、効果測定の結果、ゲートキーパーは自殺の危険性をより評価できるようになったと感じたことや、ゲートキーパーは自殺の可能性のある人の話を聞き、相談に乗れることに関する自己効力感が高まることが明らかとなった。結果、子ども若者が、身近な人に手を差し伸べることへの躊躇が減り、希死念慮者・自殺未遂者に声

をかけられる人が増える可能性があり、自殺対策としても有効であると考えられる。

## ringS 司会・統括者の育成講座開発及び実施

### 1. 事業内容

#### ● 目的

ピアスタッフである ringS 運営スタッフの育成により、誰にも本音を言えない非専門家（子ども若者）ゲートキーパーが ringS において気持ちを言える機会が増える。

#### ● 内容

ゲートキーパーの基礎や心得、ゲートキーパー支援に必要なスーパーバイズやセルフケア講習、ringS 模擬運営、代表理事による面接試験で構成される。

### 2. 結果

#### ● 申し込み兼参加者 13名

5月、10月、2月の計3回支え手支援ボランティア養成講座を計画した。

日時		実施内容
5月回	10月回	
3月上旬～ 4月30日	8月上旬 ～9月20日	応募受付期間 周知方法は、当法人事業及びスタッフを通じた周知、チラシ作成及びホームページ募集ページ更新、SNS（X(旧Twitter)、Instagram等）による周知、サービスグラント、過去の事業申込者及び求人申込者への個別通知
5月7日	10月1日	第1部、第2部 当団体のピアサポートスタッフの応募者に対して、zoom上で当団体の理念、若者の自殺の現状、若者ゲートキーパーが抱える課題、団体が行っている活動に関して紹介する。講座内では「支援を受ける上でどのような場があればよいか」「悩み相談をする際に相手にどのよ

		うな受け止め方をしてほしいか」など実際の支援を想定し、一緒に課題に対してディスカッションする場も設ける。
5月7日 ～5月14日	10月3日 ～10月8日	第3部 当団体が支え手に対して行っているオンライン居場所事業「ringS」の司会進行やファシリテーターとしての役割を練習する「模擬ringS」を行う。 当日は応募者が実際に司会進行役、ファシリテーター役を両方経験してもらい、団体のスタッフはringSの参加者という形式で進行する。終了後はスタッフから応募者に対して進行、会の雰囲気作りや参加者に対して話を振るなどの配慮に関してフィードバックを行う。
5月21日	10月14日	面接試験 面接試験の前に応募者は自己分析シートと呼ばれる、当団体のボランティアに志望した動機、過去の支えの有無、自分の強みや弱みなどといった自己分析を記入したものを提出して頂く。 それに基づき、当団体代表石井及び団体スタッフと応募者1人1人に対して面接試験を行う。面接試験、模擬ringSでのスタッフからの評価シートを総合的に判断し、ピアサポートスタッフの合格者を選出する。
5月28日	10月22日	第4部 新規スタッフと団体スタッフを交えて活動のオリエンテーションを行う。 当団体の理念、活動内容、スタッフの自己紹介を行い、スタッフ間の親睦を深める。

● 2月回

プロボノで過去関わっていただいた SMBC 日興証券（株）メンバーの協力のもと、周知方法や運営体制等のストラクチャー面及びプロセス面での見直しを実施。

日時	実施内容
1月中旬～2月上旬	応募受付期間
1月30日、2月4日、2月10日	説明会の実施

2月17日	養成講座（短縮版）実施
2月下旬	面接試験
3月中旬	模擬 ringS 実施
4月月例会議時	オリエンテーション及び部署配置

### 改善のアイデア

- 本事業ガントチャート修正及び定期的な担当者会議の実施
- 当法人やボランティア活動について本申し込み前の説明会の実施  
 申込者が活動イメージが湧き、参加ハードルを下げるため、ミスマッチを防止するため、説明会を実施。質疑応答や提出書類の説明時間を設ける。秘密保持契約の書類提出の確認は課題となっていたため、今後もオンライン署名等確実に提出してもらう方法の検討。
- activo 等外部サイトを用いた集客活動
- X や Instagram による定期的なボランティア募集の周知、既存スタッフの参加きっかけや活動メリットの分かるショート動画の配信



3月2日時点 711 回表示



3月2日時点 491 回表示

- 周知用チラシの工夫  
 子ども・若者の目に留まりやすいようデザインやレイアウトを工夫した。



「支えたい」人のためのコミュニティringS  
ボランティア募集

友達や家族を支える  
子ども・若者を  
一緒に支援しませんか？

「友達や家族から『生きるのがつらい』と相談されたことがある」  
「相談されてどうしたらいいか悩んでいる人をサポートしたい」  
「若者の自殺、孤独、孤立…という社会課題に関わりたい」  
「人と話すのが好き」「人の話を聞くのが好き」

【子ども・若者ゲートキーパー】  
悩みを持つ人に気づき、声をかけ、話を聞き、  
必要な支援につなげ、見守り、寄り添う人。  
Light Ring.では、そんな支え手のことを  
こう呼んでいます。

特定非営利活動法人Light Ring.は、  
子ども・若者ゲートキーパーを育成・支援する団体です。

「ボランティア養成講座」を開催！（10名募集、参加費：無料）

♥講座内容  
1.自殺の現状、メンタルヘルス基礎知識など  
2.ゲートキーパー講座  
3.支える人のつながる居場所「ringS」模擬演習  
4.オリエンテーション

♥たとえば、こんな人が参加しています  
・10代～20代の学生、社会人  
・過去に身近な人を支えた経験のある方  
・臨床心理士やカウンセラーを目指している方  
・ボランティアに興味のある方

まずは「養成講座説明会」への参加登録を！  
【説明会開催日】1月30日（火）、2月4日（日）、2月10日（土）

説明会への参加登録はこちらから  
（29歳以下の方を対象としています）

特定非営利活動法人Light Ring.（ライトリング）  
〒101-0052 東京都千代田区神田小川町3-11-2インベリアル東葉ノホ117  
TEL/FAX: 03-4509-0322（平日10:00～18:00）  
Email: info@lightring.or.jp

<http://lightring.or.jp>



### ○ 養成講座の内容・時間の見直し（短縮版養成講座の開発）

時間を 2 時間に短縮。法人説明は説明会にて実施する等、内容を精査。まずは支え手支援というアプローチと ringS に焦点を絞る。

### ● 3 月回

上記養成講座以外で連絡いただいたボランティア希望者に向け、LINE オープンチャットの投稿や広報面で活動いただくことを目的に、代表による面接試験を実施。ボランティアの候補生として 3 名の面接を実施した。合格者は 3 月に LINE オープンチャットの相談対応の練習を実施、4 月から本格始動。

## ringS 司会・統括者の定着支援（ピアサポーター成長支援制度）

2023 年度の LightRing.において、39 歳以下のスタッフ累計 9 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に重点的に取り組んだ。

### 1. 事業内容

#### (1) 概要

若者ピアサポーターが子ども若者自殺予防活動を続けるために、以下の仕組みを導入している。

(1)ringS 事前事後シートの記入、ピアレビュー、専門家レビュー

(2)成熟度チェックシートの記入と、成熟度チェックリストによる分析

- (3)(2)を用いた公認心理師による年度末面談
- (4)ピア会

- (2) 目標値  
既存の司会・統括者 5 名の定着

## 2. 結果

- (1) ringS 事前事後シート、ピアレビュー、専門家レビュー
  - ringS 事前シート  
ringS 実施前に、各自が成長目標を記入する。
  - ringS 事後シート  
ringS 実施後、事前シートに記入した目標を達成できたか、また参加者の様子等気づいたことを記入する。目標の達成度を確認できるとともに、上手くできなかったことをピアサポーター同士で振り返り次回に繋げることができる。
  - ピアレビュー  
ringS 後にピアサポーター同士フィードバック行う。相互評価し、労い合うことでチームの結束力を高め多様な視点を得ることができる。
  - 専門家レビュー  
ringS 後に専門家（公認心理師）がフィードバックを行う。ピアサポーターの長所や成長できる点をピックアップし、次回の ringS の目標を提案する。

記入例 ※本人掲載許可済

スタッフ名	ありむ
年代	20 代前半
担当役割	ringS 司会





## ringS 事前シート

### ゴール設定シート

2023/12/10 開催予定のringSで目指すゴール

#### ★ringSが目指すゴール

「支えることに悩むゲートキーパーをサポート出来る体制を構築し、持続可能な支援を促す」

- ①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提供する。
- ②ゲートキーパー同士の居場所を創出し、孤独に悩みバーンアウトすることを未然に防ぐ。
- ③ゲートキーパーが持つ支えることについての悩みを解決出来るように支援する

#### 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。
- ・支え手さん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。
- ・自信の経験則や知識を元に、支え手さんの悩みに対してアドバイスが出来るようになる。

項目	内容
名前	ありむ
当日の担当	第二部司会
役割	新規の方のみならず、リピーターの方にも心地の良い場所を提供すること
参加者へ伝えたいメッセージ	ただ悩みを人に話すことで、気持ちが楽になることがあるということ
向上させたいスキル	話を聞いてまとめ、分かりやすく他の参加者に伝えるスキル
スキルアップの手段	これまで司会を担当されていた方、当日のスタッフの方々をみて学ぶ
ringS入ったきっかけ	大切な人を急に失うかもしれない不安を、誰にも相談できない人を見て、...どうにか支えられたらと思ったのにその方法が分からなかったから。
ringSでやりたいこと	ゲートキーパーという存在の大切さをもっと多くの人知ってもらうために、様々な場面での情報提供を行う。

## ringS 事後シート

### メンバー振り返りメモ

2023/12/10 ringS振り返りシート

氏名 ありむ

#### 参加者の目線

1. 参加者は今日のringSに何を期待していたと思いますか  
誰かに悩みを聞いてもらうこと、具体的な解決策
2. 今日のringSで参加者に提供しなかったこと  
相談を受けている悩みを誰かに打ち明けることは怖くないということ
3. 今日のringSで参加者の言動で気になったこと

#### 運営メンバーの目線

4. 今日のringSでの自分の役割をどのように捉えていましたか  
安心した場を提供すること、私も参加者さんの友達で話をきいているような感覚で進めること
5. 今日のringSで上手くできたこと  
チャットでのコミュニケーション、話しやすい雰囲気作り
6. 今日のringSで難しく感じたこと  
深掘の質問
7. 参加者の話を聞き、リアクションすることができたか（画面でうなずく、リアクションボタンで反応する、チャットで返信する、経験や感情を自己開示する等）  
できたと思う
8. 参加者やスタッフと会話ができたか  
(1) スタッフや参加者の交流ができるように話を他者にふることができたか  
できたと思う  
(2) スタッフ同士、参加者とスタッフ、参加者同士など多様な交流を促すことができたか  
〇〇さんのサポートをいただき、スタッフ同士の会話を促進された回だったと思う
9. 参加者の考えを引き出す質問ができたか（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、〜についてもう少し詳しく話せますか等）  
少し足りなかったように感じる
10. 他に相談している人がいるか聞くことが出来た  
〇〇さんがすかさず、聞いてくださり助かりました。

#### 公認心理師〇〇さんコメント欄

ありむさん、第2部の司会お疲れ様です。今回の司会は振り返ってみていかがだったでしょうか。何度か1部、2部の司会をやってみて感覚がつかめてきたかなと思います。今回の司会はとても自然体で司会進行ができていたと感じました。先ほどの事後MTGで友達のように開かることを意識したというところがポイントだったみたいですね！ピアカウンセリングは対等な関わり合いが必要となり、同じような経験を共有する場を作ることがringSをより有意義な時間にさせると思います。そのためありむさんの今回の取り組み方はとても有効

な開わり方だったと思います。(コメントでも同じ経験の人がいて良かったありましたね。)また以前から自分の言葉で要約して話すポイントもしっかり押さえられていたと思います。さらに今回参加者の悩みを聞いて、支えられている人の立場に立って考える質問をする場面があり、効果的な質問だと思いました。参加者の皆がケアされる人の立場を考えると良い機会を演出することができたと思います。自分も勉強になりました。声かけもチャレンジできていましたし、有終の美を飾った良い回でしたね! 今後は参加者との交流をさらに積極的に行い、経験の橋渡しをする機会を増やしていけると良いと思います。今回もお忙しい中参加していただきありがとうございました。そして1年間お疲れ様でした。

ピアスタッフコメント欄

ありむさん、お疲れ様です!参加者の方がリラックスして参加できるような明るい雰囲気がとても上手だと思いました。また、今回さらにパワーアップされて、視点の交換を参加者に投げかけるのはとても新鮮でした。ありむさんが、わかる~という、共感されているんだなって思い、安心感に繋がっているのだと思います。色々な人に話を振るの緊張するかと思いますが、できていて凄いなと思います。これからも一緒に頑張りましょう!★⇒

## (2) 成熟度チェックシートの記入と、成熟度チェックリストによる分析

### ● 成熟度チェックシート

専門家(公認心理師)の視点から人を支える上で必要となるスキルについての12の質問項目にピアサポーターが回答し、1年の活動を通して経験したこと、成長できたと思うことを言語化していく。

### ● 成熟度チェックリスト

第1回と第6回のringS後に回答するもので、1年間の活動を通じた自身の成長を数値として示すことができる。質問項目を以下に記す。

#### 【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3.0以上であるかを評価し、3.0以下のものについては次年度の目標設定時に考慮する。

例:

STEP2の3つの質問について自己評価でそれぞれの点数を「5」「4」「2」とつけた場合STEP2の点数は、平均点である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、成長の実感を得られるフィードバックを行う。

### 【具体的質問項目と STEP の対応】

STEP1		STEP2		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

#### <ringS の司会・ファシリテーター>

- 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>

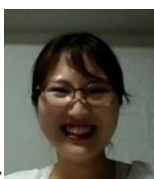
- SNS 運用
  - STEP1ringS に関して依頼されたものを発信出来る
    - ringS の前後で依頼された投稿を twitter で発信出来る
    - オープンチャットで依頼されたタイミングで迎え入れメッセージを送ることが出来る
    - 事業内での活動などを協力して発信出来る
  - STEP2 自主的な発信が出来る
    - twitter で支え手への労いの言葉を自主的に発信出来る
    - オープンチャットで支え手への労いの言葉をかけられる
    - 自身のアカウントで Light Ring.の発信内容にリアクション出来る
    - オープンチャットで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
- 社会発信
  - 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
  - STEP2ringS 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

- (3) (2) を用いた公認心理師による年度末面談  
ringS 運営など、1年間の Light Ring.での活動を通して成長できた項目について、成熟度チェックシート・チェックリストを元に公認心理師と面談を行う。

● 1回目と6回目の変化の平均

ピアサポーターに年度末面談を実施した結果、2名のピアサポーターの数値が上がった。また以下にピアサポーターの感想を記載する。

● 本人の感想



ひかりさん

成長できたところ

参加者を募るため特に集客を頑張った。ringSは前年度のピアサポーターの動きを参考に場の雰囲気作りを意識した。

課題

相手の話題を引き出す質問を考えることが難しかったので、質問ができるようになりたい



りこちさん

成長できたところ

チャットでのリアクション等を活用し参加者が参加しやすいように工夫することができた。

課題

初対面の人に話を振ることが難しかった。一人でも多く話を橋渡しできるようになりたい。



のちこさん

成長できたところ

悩みを一人で抱えるのではなく、誰かに相談することが大切だと知った。私自身も悩みを抱えやすいので発見があった。

課題

ボランティアに参加する時間が作れず参加が難しかった。他の活動で参加できる時間を検討する。



ありむさん

成長できたところ

少しずつ自己開示の仕方が分かり、また他のピアサポーターと協力することを意識したらうまく進行で来た。

課題

参加者に話を振ることが難しかった。より話を橋渡しして、会話を広げられるようにしたい

(4) ピア会

● 導入背景

Light Ring.のピアサポーターは各地域からオンラインで参加する方も多くスタッフ同士のコミュニケーションが希薄な部分がある。またringSを運営するにあたってスタッフ個人の経験やLight Ring.の事業に興味を背景などを共有することで、ピアサポーター同士の交流を促し、互いの強みを理解する仕組み作りを考案した。

● 概要

月に1回程度の頻度でZoomを活用する。発表者にこれまでの自分史を話し、参加者のピアサポーターが受容的に話を伺う。適宜質問を行い、ピアサポーター同士の理解を深める。

● ピア会の実施方法

- ピア会で使うシート  
理解を深めるための質問シートに、本人の意思で記入。これを用いて発表者が共有する。
- ピア会の様子  
公認心理師が主担当として運営

ピア会用

いずれも、記入は強制ではありません、開示したくないものは空白のままでももちろん大丈夫です！

ライフステージ	どんな人間だったか、ライフイベントなど
全般を通じて	
幼少期	
小学生	
中学生	
高校生	
大学生？	
社会人	

Light Ring.に入ったきっかけ

Light Ring.で果たしたい役割

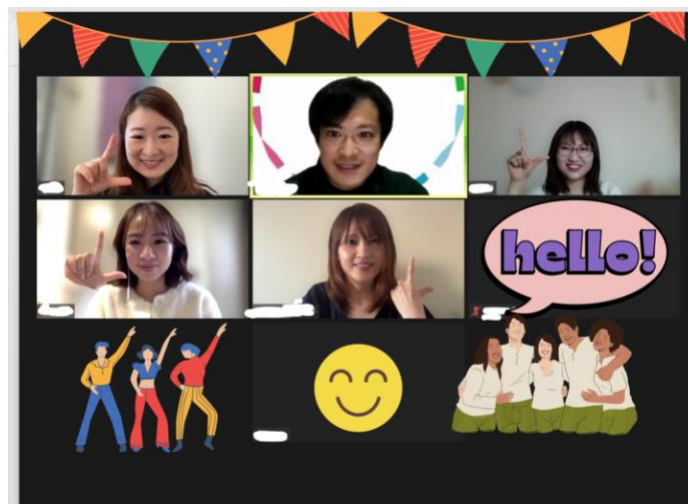
自分の強み・弱み・関心

強み・得意	
弱み・苦手	
関心	

支えの経験、支えの悩みなど

3ヶ月後、1年後のLight Ring.での自分

3ヶ月後	
1年後	





● 実施による効果

発表者のピアサポーターが活動する意気込みや支援したいと考える背景について、全体のスタッフが把握することができ、またスタッフ個人の経験に基づいた強みを理解することができた。

実施により ringS にてピアサポーター同士の背景を理解することができるため、悩みの経験と参加者の悩みにつながりが生まれやすく、ケアし合う関係が成立しやすくなった。

(5) 年末のピアサポーター間メッセージ交換会

①目的

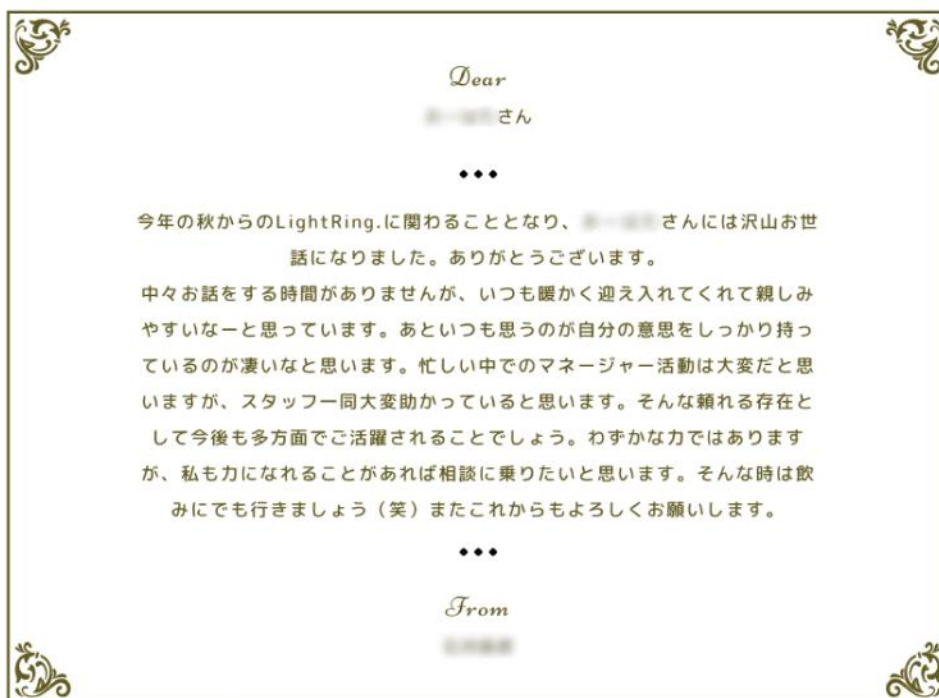
日頃活動を共にしているピアサポーターへの労いの言葉を送り信頼関係の構築をすること。

②方法

メッセージ共有サービス meseca を利用し、今年度関わったピアサポーターへメッセージを書き、共有し合う。

③効果

自身の頑張りを他ピアサポーターが気づき、賞賛することで、次年度以降ピアサポーターを継続するモチベーションにも繋がった。



## 6 全国の非専門家（子ども若者）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)ネットワークの強化

### 1. 事業内容

#### (1) 概要

##### ● 目的

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。

国内ネットワークの形成は、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ことを目的としている。

##### ● 実施内容

具体的には、以下 3 点を実施する。

- 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。
- 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場を作る。
- 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。

#### (2) 目標値

##### ① ネットワーク加入提案 20 団体の達成

Light Ring. 専門家ネットワークメーリングリストに加入する  
あるいは Light Ring.主催のオープンチャットに参加する。

##### ② 年 2 回の研修会・事例検討会の開催

### 2. 結果

#### (1) ネットワーク加入団体数の報告

メーリングリスト：22 名

オープンチャット：14 名

## (2) 全国青少年相談研究集会 実施報告

2024年1月18日、1月19日に東京・代々木青少年オリンピックセンターで全国青少年相談研究集会が行われた。

1月18日は、第1回目の研修会として、オープニングセッションにおいて、『こどもまんなか社会の実現に向けて』というテーマで、有村萌（大学生・ピアサポーター）が「若者」代表として、子ども若者ゲートキーパーの育成・支援の必要性についてプレゼン形式で発表後、他2名の発表者と会場の参加者から寄せられた質問を元にディスカッションを行った。寄せられた質問としては、「悩みを受け取る際のコミュニケーションの取り方や関係性の築き方はどのようにすべきか」「そもそもこどもまんなか社会とは」等について意見を交わした。



(オープニングセッション：右から2番目ピアサポーター有村萌)

また、1月19日は、第2回目の研修会として、石井綾華（精神保健福祉士・代表理事）、石井辰彦（公認心理師・スーパーバイザー）、佐藤みなみ（看護師・ピアサポーター）、野坂未公音（医師・ピアサポーター）、大町ひかり（保健師・ピアサポーター）で参加し、研究集会の参加者に向けて、午前中に「研究講義」として30分かけて当団体の理念や活動内容の紹介を行い、午後は「分科会」として1時間30分のワークショップを開催した。



(研究講義：ピアサポーター佐藤みなみ)

分科会では9名の参加者に向けて、日本の自殺の現状をお伝えし、支え手支援の難しさを実際にワークショップで体験することで実感していただいた。ワークショップでは、まず自身の支え手経験について振り返っていただいた後、当団体が定期開催しているringSのデモ動画をご覧いただき、それぞれ専門家の立場からどのようにringS参加者に声かけを行うか、ディスカッションしていただいた。

ご参加いただいた参加者の皆さまからは「支え手という存在を知ることができた」「支える側も悩んでいることがわかった」といった感想をいただいた。

会場では「専門家オープンチャット」の加入を呼びかけ、専門家の方々に加入していただくことが達成できた。



(分科会：スタッフ野坂)

国内ネットワークの形成は、日本各地の専門家に若者ゲートキーパーについて正しく理解していただき、ゲートキーパー育成の知見を提供することを目的としているが、**専門家同士の交流の場**としても機能させたい。なぜなら、当事者に関わる支援事業に従事する専門家は、当事者を支えるゲートキーパーとも出会う機会が多く、専門家自身も当事者を支えるゲートキーパーとなり得る。自身の対応について迷い悩むことが生じた際に、相談する場を設けるため、専門家交流オープンチャットの運営開始を予定している。オープンチャットでは、各地でのイベントや勉強会の宣伝、また、**自身の対応に苦慮しているケースの相談など、職場を越えた専門家同士の交流**を目標としている。

専門家ネットワークは民間団体の連携で形成していくことには限界がある。今後の展望として、厚生労働省 社会・援護局総務課 自殺対策推進室が主導となり、各地域ブロックごとの自殺対策に関わる行政職員が運用する形式が望ましい。

## ☑オープンチャットを活用したピアサポーター、専門家による相談支援の活性化、知見化、情報発信

### 1. オープンチャット相談支援

#### (1) 概要

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。「直接知り合い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」であるが、個別に連絡を取ることはできない環境のため、安全性が保たれる特徴がある。

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。

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(ピアサポーターや専門家)が対応している。緊急時には専門家が主に対応する。また、ピアサポーター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。

## (2) 運営ルール

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

### オープンチャットの利用方法について

\*オープンチャットは心理士やカウンセラーなどの専門家での運営ではありません。支え・支えられた経験のあるスタッフで運営しています。そのため専門的な相談内容には答えることが難しい状況です。利用時のルールを設定して運営を行いたいと思っています。相談する方はあらかじめ確認ください。

### 相談内容

- 相談したいことは何か具体的に書くこと
- 「～について教えてほしいです。」など聞きたいことを明記する

例 以前から関わっている学校の友人がいます。最近学校に行きたくないと言っているため支えてあげたいのですが、どのように関われば良いですか。支え方について知りたいです。

### 相談するうえでの注意点

- 緊急な支援に関しては対応ができません。
- スタッフからの返信は2～3日を目途で考えてください。
- 個人情報特定されてしまうような書き込みは控えましょう。
- 何らかの身体症状を伴う重篤な場合は私たちが相談をお受けすることができません。まずはお近くの医療機関を受診することをお勧めします。

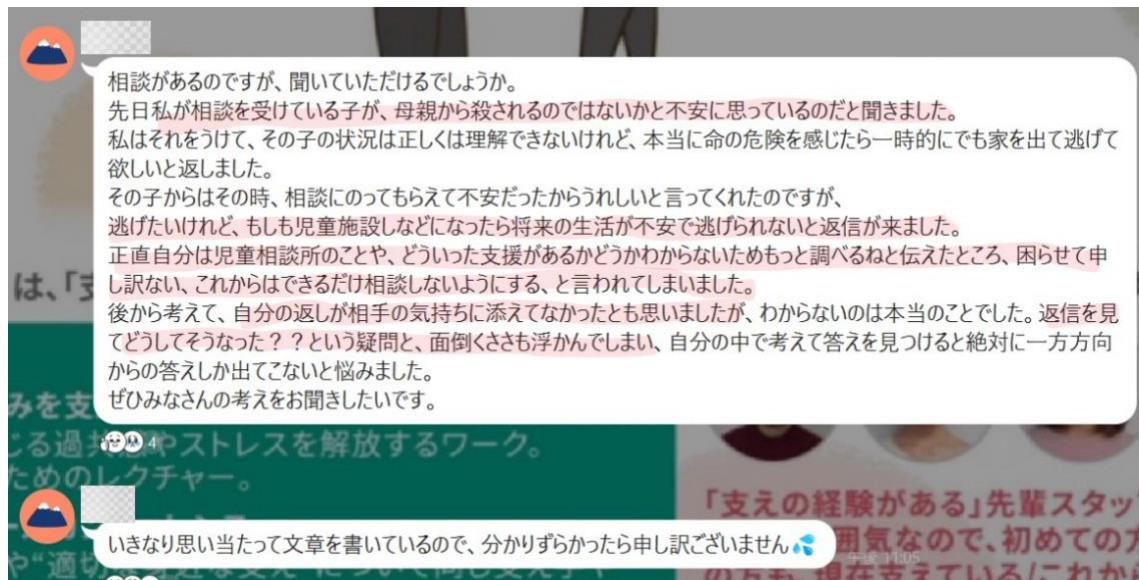
- 現在お受けできる相談件数は、運営体制より週2件までになります。
  - 相談の回答者はランダムになります。ご指名の回答は行っておりません。
  - 投稿は素直な気持ちを打ち明けてもらっております。万が一、他の方の投稿を見て気持ちが揺らぐ場合は、無理せずに未読にするなど適切な対応を推奨しております。必ず全てに目を通さなくても大丈夫です。
  - 万が一ルールを守れない場合、利用者へ配慮いただけない場合はご退出いただくこともあります。皆様が安心して相談できる空間にしていきたいと思っておりますのでご協力をお願い致します。
  - このコミュニティでは他の参加者様の悩みや相談の投稿に自由にコメントやリアクションすることができます。友達など大切な人を支えたあなたの経験が誰かの役に立つことがあります。
- 支えるあなたも一人じゃない、みんなで繋がっていきましょう。

### (3) 実際に寄せられた質問及び回答

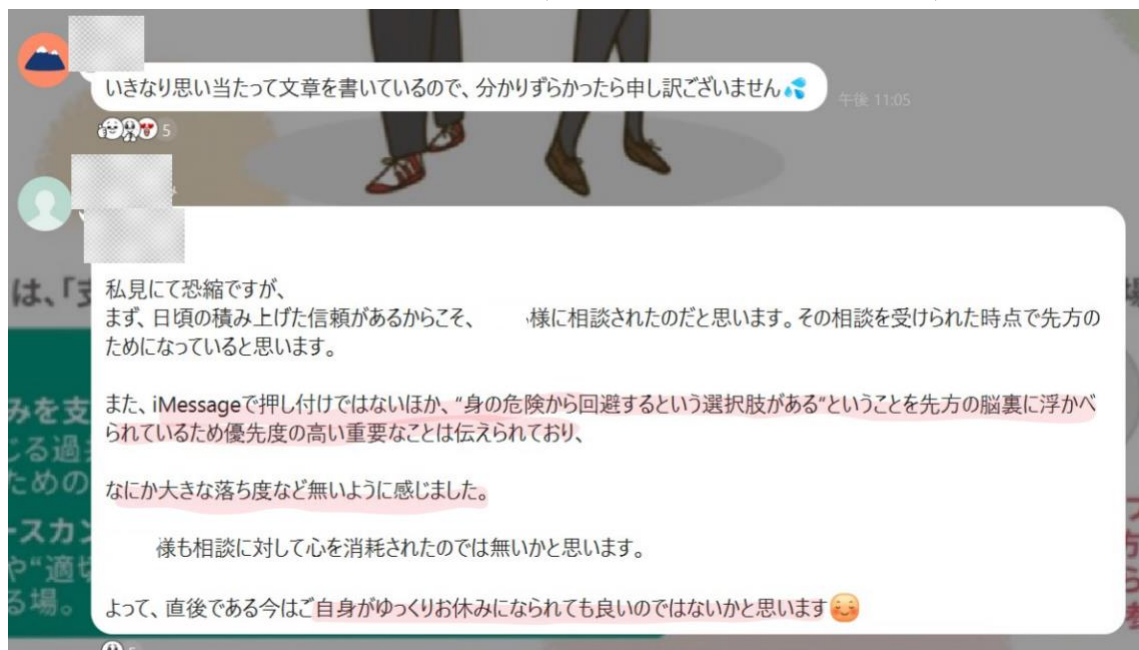
オープンチャットに届いた自殺の悩みを受け止めるゲートキーパーの相談例

ケース1：オープンチャット参加者同士が支え合ったケース

<相談内容>

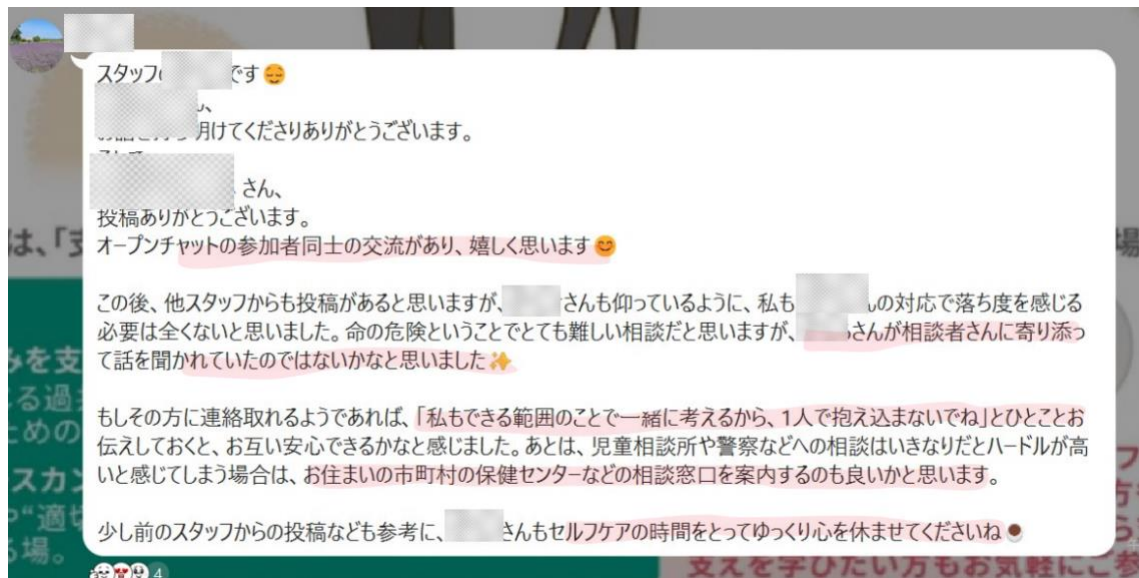


<オープンチャット参加者（同じ境遇のゲートキーパー）による回答>



<ピアサポーターの回答>

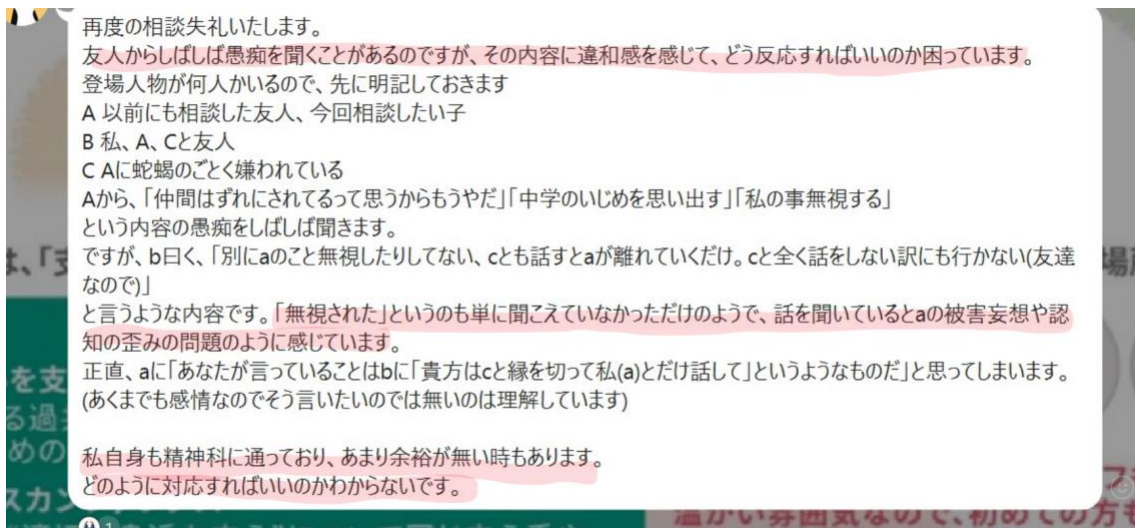




※スタンプによるリアクションがあることで、参加者は同じ境遇の仲間に支えられている実感が湧くという効果も生まれている。

## ケース 2：専門家（公認心理師）の対応

### < 相談内容 >



## < 専門家の回答 >

投稿ありがとうございます。公認心理師の〇〇〇です😊引き続きご友人のことを支えているんですね。〇〇さん自身も体調が悪そうで心配です😓  
文章を読む限りでは、私〇〇さんと同じく、Aさんの考えは被害妄想や認知の歪みがありそうだなと思いました。「貴方はcと縁を切って私(a)とだけ話して」というようなものだ」という考えもありそうですね！

私からは対応方法とセルフケアについてお伝えします。状況を伺うとまずはセルフケアを優先した方が良いかと思います。

### 対応方法

〇〇さんも気づいているように、相談を受ける場合は疑念や不信感をぶつけるのではなく、受容・共感的に話を聞くことが重要です。例としては「Aは～と思って嫌な気持ちになったんだね」のように返答すると良いと思います。聞いてくれたという経験が精神的な安心につながります😊

相手に対して疑念や不信感を持つことは間違いではないです。この人の対応は客観的に見て本当にその通りなのかな？と思うことは相談を受けているとよく起こります。注意しなければならないことは支える側にも精神的な限界があることを理解しておくことです。また、〇〇さんで対応が難しいと思う場合は学校のスクールカウンセラーや養護教諭の先生等話しやすい大人に相談してみるのも良いと思います。一緒にスクールカウンセラーの所に行ってみない？と誘うという方法も良いかもしれません。

### セルフケア

支えることが辛いと感じてきた場合、自分自身の体調を優先するが大事です！

疲れているときは冷静に話を聞けない、イライラすることがあります。〇〇さんも余裕がないときはありますよね。そのようなときは、今は体調が悪いから対応ができないことを伝える、体調がよくなったら連絡を取り合う約束をする、～日の～時くらいに電話もしくはLINEするねと具体的な日にちを設定する等、ご自身の体調を優先することが大切だと思います。聴けない時があっても悪いことではありません😊

## (4) オープンチャット支援結果

2024年2月現在オープンチャット加入者111名(目標値93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。

コミュニティにおける情報提供は昨年度より開始し、今年はCanvaを活用した画像での情報提供も行った。担当のピアサポーターが週に1度文章案を作成し、他ピアサポーターや公認心理師のフィードバックを踏まえた上で投稿している。本年度は年間40本以上の公認心理師等による「子ども若者ゲートキーパーが希死念慮を抱える人のためのノウハウ知見提供」を達成した。

## Canva を使った知見提供

人の支えになることが

ストレスの緩和につながる？



@LightRing.

誰かを支えることが  
自分の支えになる

周囲の人を支えることは、負担になる時もあるかもしれませんが、一方で、ある研究では支えることのメリットが示されています。

研究では、**ショックな出来事の後、周囲の人の支えになれた人ほど1年後の抑う度が低い**ことが示されたのです。

@LightRing.

研究からは、死別というショックな出来事による抑うつ度の上昇は避けられないものの、そのあと**周囲の人の支えになることがメンタル回復に繋がる可能性**が考えられます。



@LightRing.

やむを得ず誰かを支える立場になった方は、支えることが辛い時もあるかもしれません。

それでも見方を変えれば、誰かを支えることは自分の成長や生きがいに繋がることもあります。

@LightRing.

## 2. Twitter (X)の運用

Light Ring.では本年度、Twitter(X)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。**2833人(2024年3月時点)**のフォロワーがいる。

以下に、情報発信以外にTwitter(X)上で行った発信内容を記載する。

## <専門家からの知見提供>

## <スタッフからの活動報告>



### 3. Instagram の運用

#### (1) 目的

ゲートキーパー・支え手支援のニーズはこれからも高くなると考えられる。そのため Light Ring.の活動を Instagram を通して広報活動を行い認知度を高める。新規プロフィール閲覧者をフォロワーにすることをまずは目標にする。

フォロワー数：308人（2024年3月現在）

※専門家 or 団体の方が多く、20代後半～30代前半の方が大半。

#### (2) 活動内容

### ①インスタ広告

- チラシをストーリーに投稿する

(例：自殺予防週間に間に合うよう作成)

### ②ストーリー投稿

- オプチャ発信内容の投稿
- 何かポストした時は、必ずストーリーでも投稿
- 9月「自殺予防週間」(9/10-9/16) 毎日投稿
- LR について興味を持ってもらえる内容を作成する
- 養成研修 / ringS の紹介

### ③ハイライト

- GK とは
- ringS とは
- Q&A 集

LR に関する質問箱を作成し、質問を募集する。

<ゲートキーパーについて>      <ringS について>



### ④フィード投稿

- 投稿内容案をオープンチャットの内容を参考に作成した。

例：有名人の自殺報道が拡散された時の自殺予防に関する投稿

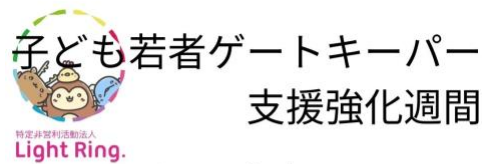


⑤インスタライブ

年内2回

9/15（自殺予防週間）第1回「GKになろう！」を開催

（出演：石井綾華、有村萌）



## 子ども若者ゲートキーパー 支援強化週間

インスタライブを行います！

9/15（金）20:00-20:30

@lightring\_rings

登壇者：



代表理事 石井



ピアスタッフ ありむ

是非遊びに来てください！お待ちしております

9/26 第2回 専門家を交え質問箱の質問に答える  
(出演：大町ひかり、有村萌、石井辰彦)



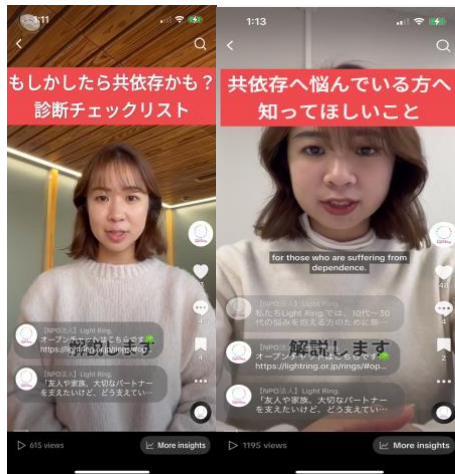
## 4. TikTok の運用

### (1) 目的

Instagram 同様に、ゲートキーパー・支え手支援のニーズはこれからも高くなると考えられる。そのため Light Ring.の活動を 10 代～20 代の活用が著しい TikTok を通して広報活動を行い認知度を高める。

- 1 月末までに **5 本掲載**
- テーマ：共依存について
  - そもそも共依存とは？（12/16 に配信済み）
  - 共依存に悩む人に知ってほしいこと（12/27 に配信済み）
  - カップル関係での共依存（1/29 に配信済み）

- 親子・家族関係での共依存（1/30 に配信済み）
- 共依存になりにくくする方法（1/31 に配信済み）



## (2) 今後の課題

今年から広報活動として Instagram、TikTok を活用した運営に尽力した結果、前年度よりも Instagram のフォロワー数は増加した。今後も 10 代～20 代へゲートキーパー・支え手の支援の必要性や支援に向けた情報提供を行い、周知してもらう活動を続けていく。

TikTok では、他の SNS よりも私たちが対象とする若者に向けたアプローチが可能だと感じる。ただフォローするのは少しハードルが高いと思っている若者も少なくないと考えられるので、保存数に焦点を当て、本当に困った時に見返したいと思ってもらえるような動画を届けていきたい。

## 5. 考察

### ● 定着

前年度に引き続き成熟度シート・リストを使ったフィードバック面接を行い、スタッフのセルフモニタリングを促すことができた。スタッフは来年度の目標を言語化し、具体的な行動を明確化することができた。

今後の課題としてはスタッフが脱退する場合に、対策を整備し、定着率を保つことである。またスタッフ同士の交流機会を増やし、ネガティブな発言を言える環境づくりが必要と考えられる。

### ● オープンチャット

今年度の活動によりオープンチャットの参加者は 83 名から **111 名(2024 年 2 月現在)**と増加傾向にあり、定着目標を達成することができた。また知見提供数は 40 本以上と目標数に到達できた。またオープンチャットに定着した参加者から運営の方法について質問があるなど、スタッフと参加者の交流が



活発になった。さらに参加者へのインタビューを実施したところ、**本オープンチャットはリアクションが早いため利用がしやすい**という評価も頂けた。

## 8 海外ネットワーク



### 1. 事業内容

#### (1) 概要

各国の自殺対策に取り組む関係者が集い、自殺の原因分析結果の共有あるいは最新の対策を共有し、意見交換することで、国際的な視野に立ち、自国の自殺対策に新たな視点を取り入れるため海外ネットワークを構築する。

特に、当団体においては自殺対策としてピアサポート支援（あるいはゲートキーパー支援）が義務教育に取り入れられた背景などから、子ども若者の自殺対策に資する情報収集および意見交換に努めるものとする。

#### (2) 目標値

新事業のためなし

### 2. 来年度実施予定の国際会議について

#### (1) 概要

すでに自殺予防教育を義務教育に取り入れている実績のあるイギリス、シンガポール、韓国（R5より）から、自殺対策関連領域の専門家を招き、各国の自殺問題の傾向や、最新の対策、自殺予防教育を義務教育に取り入れることとなった経緯やその流れについて参考にすべく国際会議を予定。

## (2) 目的

- 自殺予防教育の一環であるゲートキーパー育成支援（コミュニケーションスキル教育）について、これらが義務教育に取り入れられた背景を各国の事例から学ぶこと。
- 子ども若者支援におけるピアサポートが継続するためのヒントについて、各国の支援者・有識者同士で意見交換すること。
- 「身近な人を支える子ども若者への支援」の必要性・有効性を伝え、子ども若者政策立案のアップデートに不可欠な視点を提供すること。

11	
Content	
	Part1 (75min)
1. Status quo of (youth) suicide and countermeasures incl. positioning of peer supporters	1. 各国の自殺問題の現状とその対策
2. Peer supporter education targeted at suicide prevention / communication skills	2. ピアサポートを義務教育授業（コミュニケーションスキル教育）に導入した過程とその内容
3. Overview of your organization's activities	3. 各団体の活動紹介
4. Issues to be addressed in future	4. これからの課題

### (3) 登壇者

5



## Speakers

- **Ms. Rhea Newman** (UK) :  
Senior Policy Adviser
- **Mr. Lee Youn-ho** (Korea) :  
Policy Business Director, Citizens' Coalition for Safety
- **Mr. Asher Low** (Singapore) :  
Founder and Executive Director, NPO Limitless
- **Ms. Ayaka Ishii** (Japan) :  
Representative Director, NPO Light Ring.

### Rhea Newman



Senior Policy Adviser

Rhea is a Churchill Fellow, who recently undertook a research project exploring what the UK can learn from approaches to suicide prevention in Japan. The Churchill Fellowship is a UK Charity which provides funding for people from the UK to visit other parts of the world to learn about innovations and best practices in a subject about which they are passionate. In 2020, Rhea received funding from the Churchill Fellowship to undertake a 4-week research project in Japan, focused on understanding approaches to building a whole society approach suicide prevention.

Rheaは、チャーチル・フェローで日本の自殺予防対策から英国が学べることを調査する研究を行った。チャーチル・フェローシップとは英国の慈善団体で、英国出身者が世界各地を訪れ、自分が情熱を注いでいるテーマにおける革新的な取り組みや最善策を学ぶための資金を提供している。2020年、Rheaはチャーチル・フェローシップの助成を受け、日本で4週間に渡り、社会全体が自殺予防に取り組むアプローチを理解することに焦点を当てた調査を行った。

### Lee Youn-ho

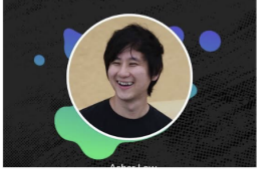


MPA The Director of the  
Headquarters  
/  
Safety Policy Headquarters  
Citizens' Coalition for Safety  
Master of Public Administration

Lee Youn-ho, Policy Business Director of the Citizens' Coalition for Safety joined the organization in 2001 and has since been actively involved in promoting policy and institutional improvements, education, and public awareness campaigns related to traffic accidents, industrial accidents, energy safety, disaster risk reduction, and more. He has made over 300 appearances on broadcasts and other media to raise public awareness.

安全市民連合政策事業部長のLee Youn-hoは、2001年に安全市民連合に加入して以来、交通事故、産業事故、エネルギー安全、災害リスク軽減などに関する政策や制度の改善、教育、国民意識向上キャンペーンなどを積極的に推進してきた。国民の意識向上のため、放送やその他のメディアに出演した回数は300回を超える。

## Mr. Asher Low



Executive Director of  
Limitless

The founder and current Executive Director of Limitless, Asher is a social worker with over fifteen years of experience working with young people. He also has clinical tenures in the family, prisons and youth sectors. Asher has a special passion to help youths who struggle with mental health conditions, and has spearheaded research, advocacy, and public education efforts to help promote help-seeking behavior, reduce stigma in youths, and improve public knowledge and skills in trauma informed care. Currently a part of the steering committee for the Singapore Mental Wellbeing Network, Asher works closely with other leaders in government, stat boards, and other social service agencies in the mental health landscape to explore how we can build a better ecosystem of support for people with mental health conditions, make help seeking easier, as well as facilitate prevention of said mental health conditions.

Japanese translation (from Light Ring)

## Ayaka Ishii



特定非営利活動法人LightRing.代表理事  
NPO LightRing. Representative Director  
/  
精神保健福祉士  
Mental Health Social Worker  
/  
全国子ども・若者自殺対策ネットワーク  
共同代表・設立発起人  
Co-representative and founder of the  
National Child and Youth Suicide  
Prevention Network

Since 2010, engaged in activities addressing suicide, loneliness, and isolation issues among children and young people focusing on peer support. Runs online support training for unqualified peers, e.g. friends and partners; nationwide online community for supporting children and young people (ringS), LINE open chat 24/7/365; reaching a total of 32,190 young people over 13 years. Sits on various advisory panels of the Ministry of Health, Labour and Welfare, Children and Families Agency etc.

2010年より、子ども若者の自殺、孤独・孤立問題について、こども若者の同世代を重視した活動に取り組む。資格をもたない(ゲートキーパー)のための養成研修、及び支える子ども若者のためのオンラインコミュニティ(ringS)、LINEオープンチャットでの24時間365日相談受付を展開。自殺問題に関する有識者として厚生労働省こころのサポーター養成事業プログラム評価委員、こども家庭庁こどもまんなか社会実現プラットフォーム(仮称)設立準備会合委員等を務めている。  
第11回日本ユースリーダー賞受賞

9

## 〇本事業実施による子ども・若者自殺予防への効果・総括

本事業には、**希死念慮者の支え手が高い割合で参加している**背景から、当該事業によるゲートキーパー支援の拡大は**本人支援と同等あるいはそれ以上に死を考える者に辿り着く支援として、適切な効果を生み出している**実態がある。来年度の課題としては、全国で子ども若者自殺対策ゲートキーパー育成・支援事業が展開されるよう標準化モデルの実装準備を進める点がある。これまで培った多様な関係者との関係性を生かし、子ども若者本人にとって辿り着きやすい自殺対策を実現していく。

### 引用文献

文部科学省. "児童生徒の自殺対策について". 厚生労働省. 2022-02-24,  
<https://www.mhlw.go.jp/content/12201000/000900898.pdf> (参照 2024-03-03)



## 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