

# 誰もが 「心の支え手」 になれる。



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、研修や講演の依頼、支え手支援事業の依頼、寄付を受け付けています。  
下記の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/>



特定非営利活動法人Light Ring.(ライトリング)

〒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

この事業報告書は公益財団法人日本財団の支援を受けて作成しています。 寄付、求人・ボランティア、講演・研修依頼など各種お問い合わせはWEBサイトからご覧ください。



特定非営利活動法人Light Ring.  
2019年度年次報告書





## INDEX ~目次~

- 若者の自殺・うつ予防の現状 ……P3
- 中核事業で振り返る2019年度 ……P5
  - (1)新宿区
  - (2)研修・講演実績
  - (3)各種養成事業について
  - (4)自殺対策機関のネットワーク化

- LightRing.のこれから ……P8
- 学会発表・メディア出演など ……P9
- LightRing.について ……P10
- 沿革 ……P10

# 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

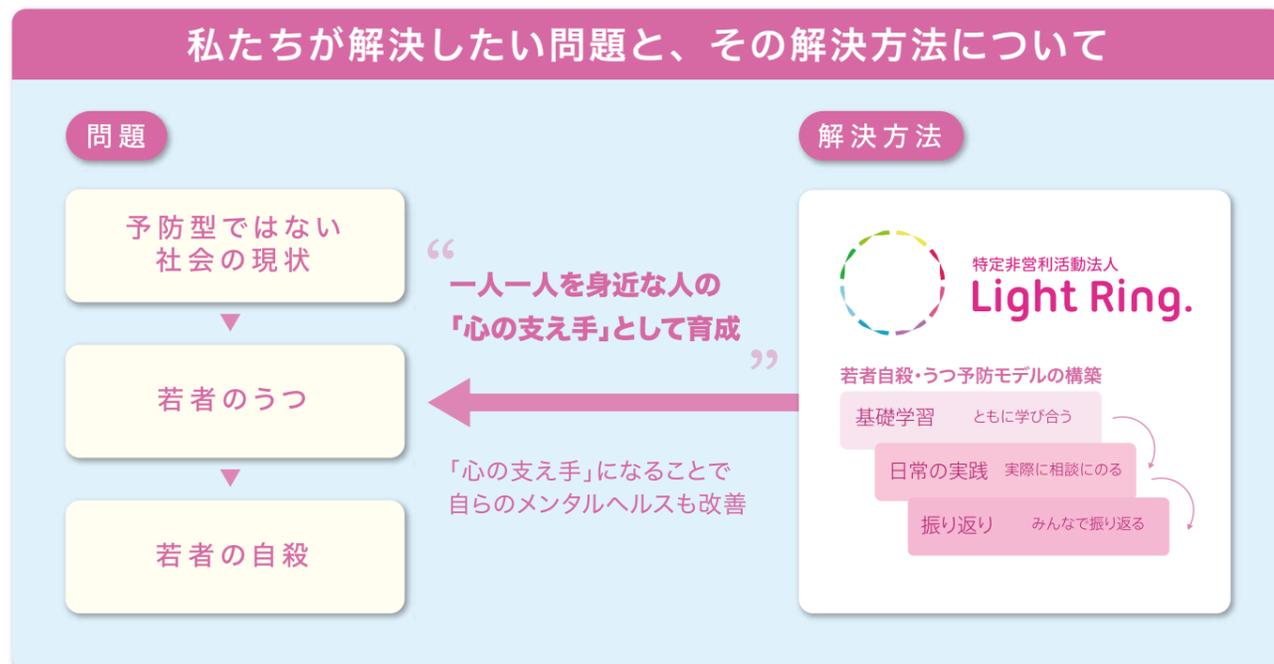
「2800人\*」。これは、20代以下の子ども、若者の一年間の自殺者数です。  
 私たちNPO法人Light Ring.は「若者の自殺」という問題に取り組む中で、  
 この社会に広がる「うつ病やメンタルヘルス」の問題にも直面することになりました。

これまでの10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。

(警察庁「平成30年中における自殺の状況 資料」)

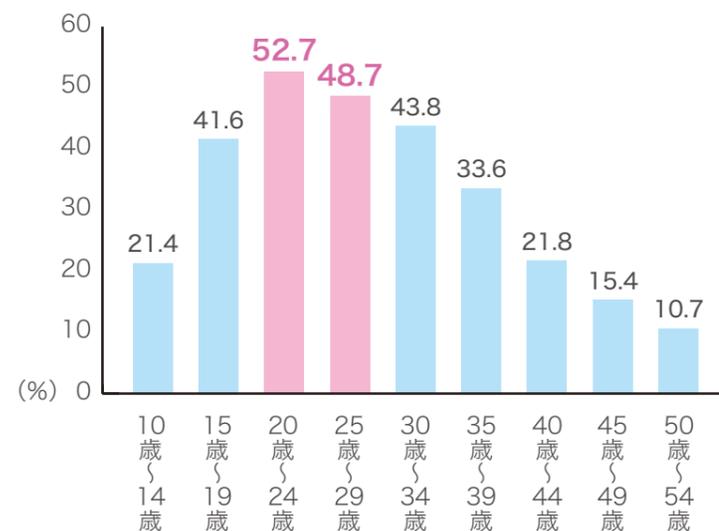
特定非営利活動法人Light Ring.  
 精神保健福祉士  
 若者自殺対策全国民間ネットワーク共同代表・設立発起人  
 石井 綾華



# 若者の自殺・うつ の現状

## 20代の死因の約半数が「自殺」

### ■各年代の死因における自殺の割合



### 10代～30代の死因1位は自殺

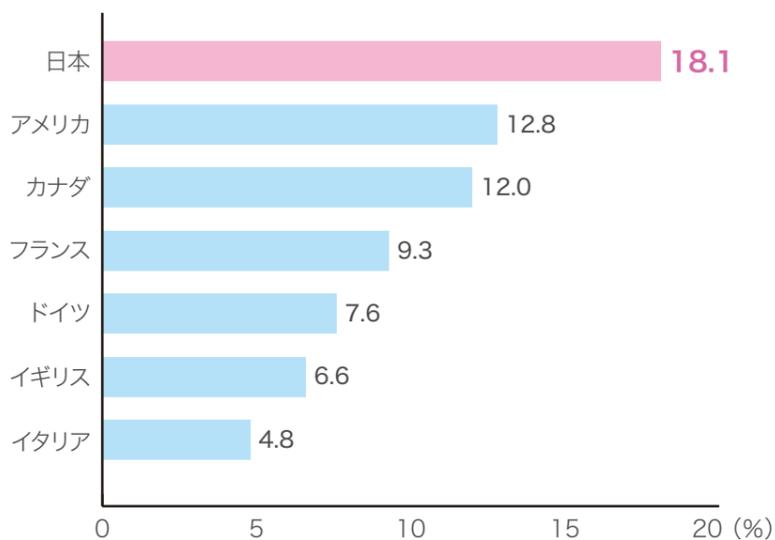
○厚生労働省「令和元年版自殺対策白書」によると、自殺の割合は50%を超えるなど若年層の自殺は高い割合を占めています。

○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。特に10～14歳においては統計依頼初めて、死因の1位が「自殺」となり、若年層がより深刻化している実態も大きな懸念であると言えます。

出典：厚生労働省「令和元年版自殺対策白書」

## 日本の若年層の自殺率は、先進7か国の中で最も高い

### ■先進7か国の年齢階級別死亡率(15歳～34歳)



○先進7か国の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%。他国と比べて高い状況です。

出典：厚生労働省「平成29年度自殺対策白書」

## 政府の若者自殺対策 支え手支援の現状

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

#### 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20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からの減少率が低い傾向にあります。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ます。そのため、2017年2月、若者自殺対策全国ネットワーク共同代表として、代表理事石井が「自殺対策を推進する議員の会」若者自殺対策ワーキングチーム(WT)座長谷谷正明参議院議員に要望書を提出しました。



### ○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言われています。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」)も生まれています。そのため、悩みを抱える者を支援する家族や知人等を含めた「知人等への支援」について、自殺総合対策大綱に初めて明記されました。本人や自殺対策従事者に加えて、「身近で支える友人・家族」にも社会的支援が必要とされています。



### ○立憲民主党の政策方針に子ども若者自殺対策が明記されました。

立憲民主党の「子ども・若者立憲ビジョン」に、LightRingの提唱する 子ども若者自殺対策が明記されました。現在、子ども若者自殺対策に有用な対策は、「身近な人の力で救われる一次予防の環境が用意されている事」、「同世代の子ども若者が身近な人を支える事で、ともに救われる環境が醸成されていること」と考えます。今後も当法人は「学校内における身近な友人同士のソーシャルサポート(支え)」を広めることで、支え-支えられることができる人間関係づくり支援を通じた子ども若者自殺対策に尽力して参ります。



## Light Ringが担う社会的役割：「全国におけるユース(若者)ゲートキーパー」の育成と支援

私たちLightRing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傾向があるためです。SNSのアウトリーチ支援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」の具体的なモデル作り・展開をしています。「SOSを出しやすくすること」「SOSを受け止める力をもつこと」、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。



茨城県藤代紫水高等学校の様子

### POINT

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きます。

# 中核事業で振り返る2019年度①

## 若者自殺うつ予防モデルの構築(新宿区における取組み)

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、身近な友人等が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。2019年度は、新宿区内の4つの大学と1つの専門学校の協力のもと延べ500名の学生を対象に事業を実施しました。

### 授業の進め方(5つのステップ)

#### 1 基礎学習(集団)



自殺問題の基礎知識や友人などを支える「心の支え手」としてのスキルを学び、悩み相談を受けるための基礎理論を学ぶ。

- 若者自殺問題の基礎知識
- 友人等を支えるための方法

#### 2 日常での実践(個別)



講座の内容を活かし、実際に相談に乗るワークを実施。周囲の人の異変に気付いた回数、手を差し伸べた回数などの行動を記録。

- 声を掛けた人数
- 「死にたい」を受け止めた人数

#### 3 振り返り(集団)



宿題シートに基づき支え手としての自分を振り返る。グループでフィードバックを行い、身近な人の支え手になるため仲間づくりを行う。

- 身近な人のためにできること
- 各専門機関の機能と役割

#### 4 定着(希望者)



心の支え手スキルアップ講座を開催。セルフヘルプや傾聴スキルを学び、支え手ならではの悩みについて専門家と関わり方を検討する対話ワークも実施。

- セルフヘルプ
- 傾聴スキル

#### 5 定着②(希望者)



ゲートキーパーとしての行動を振り返り、更なる知識・スキルを習得する。支え手同士の悩み共有が出来る「居場所」の機能も担う。

- 傾聴ロールプレイ
- 支え手報告会

### 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1回の学習だけでなく、その後の日頃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づいたり、つら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かすかなSOSの声に耳を傾けることの大切さを伝えていきます。

### 事業の効果 ※新宿区・港区累計

育成した支え手の数

累計 **734名**

実際に希死念慮を呈する若者にアプローチできた支え手の数

昨年比の **4.8倍**  
 **92名**

支え手に悩みを打ち明けた若者の数

**399名**

### POINT

他者からのSOSをどう受け取るかを意識的に学び、実践することの効果として、「自分が困難に遭遇した時には身近な人にSOSを出して良い」ということの学びにもつながっています。

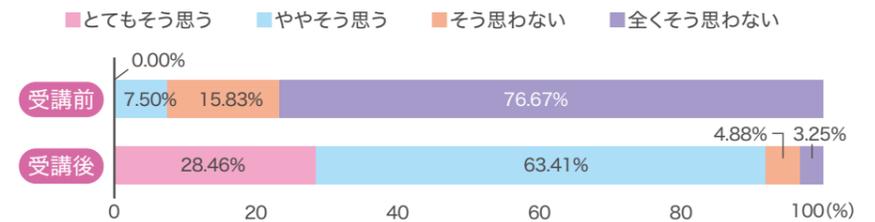
### ○質問紙法による年間事業の統計的調査結果

LightRing.では、質問紙法を用いた統計的調査を実施しており、「基礎講座(集団)」の受講前と「振り返り(集団)」の受講後に123名を対象に実施しました。ゲートキーパーの理解度について質問し講座受講による意識変容を確認しております。

「ゲートキーパーの役割を理解していますか」の問いに対して「とてもそう思う」「ややそう思う」と回答した学生

受講前 **9名**(7.50%) → **110名** 84.37%増加 → 受講後 **119名**(91.87%)

Q.ゲートキーパーの役割を理解していますか



### 参加者の声

#### ■学生の声



早稲田大学  
Oさん

悩みを抱えている人にとってのスティグマや社会的偏見が如何に大きいか知り驚いた

自分自身ももっと周囲の悩みに対して敏感にならなくてはと不安になったが、一方で気楽な態度で友人の日常生活の困りごとや、メンタルの不調の相談に乗る機会も多く、支え手としてのバランスを取れた姿勢が大切だと感じた。

#### ■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。

# 中核事業で振り返る2019年度②

## 研修・講演実績

自殺やうつリスクがある若者は全国にいます。私たちは各市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。2019年度は全国各地で学生や教員、地域の方々に向けて合計18回1,832名の皆さまに講演・研修を行いました。



### 教育機関(中学、高校、大学)

- 作新学院大学(栃木県)
- 東京大学(東京都)
- 大正大学(東京都)
- 東京女子医科大学(東京都)
- 北上市立東陵中学校(岩手県)
- 北上市立東陵中学校教職員向け(岩手県)
- 北上立上野中学校(岩手県)
- 木更津市畑沢中学校(千葉県)

### 行政機関

- 京都府福知山市 自殺対策講演会
- 埼玉県皆野町健康福祉課自殺予防ゲートキーパー研修
- 公益財団法人東京都人権センター
- 石川県こころの健康センター 自殺未遂者支援体制整備研修会
- 石川県こころの健康センター 子どものこころの問題に携わる関係者育成セミナー ワークショップ&講演会
- 石川県能美市 自殺防止対策強化月間講演会

### 職域団体

- 日本精神科看護協会千葉県支部 看護研修会

## POINT

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。  
 WEBサイトよりお気軽にお問い合わせください。  
<http://lightring.or.jp/contact/>

## 各種養成事業について

### ○ファシリテーター養成講座

ゲートキーパー育成事業において、ワークを促進し、講座の受講効果を高めるため、同世代のファシリテータースタッフを養成し、講座に欠かせない存在として活躍しています。2019年度は18名のファシリテーターを養成しました。



### ○若者自殺予防ゲートキーパー育成講座における司会養成講座

ゲートキーパー育成事業において、司会として講座を運営できるスタッフの育成を行いました。2019年度は4名の司会を養成しました。



### ○講演講師養成講座

全国の市町村に出向いて行う講演事業について、講師として登壇できる人材を育成する講座を開発、実施しました。2019年度は2名の講師を養成しました。

## 自殺対策機関のネットワーク化

### ○ユースゲートキーパーワーキンググループの招集・事例検討会開催

若者自殺予防ゲートキーパー育成事業を通して直面した課題や既に助けを必要としている学生について、公認心理師や精神科医など専門家からなるワーキンググループを招集。事例検討会を開催し、事例ごとの適切な対応・つなぎ方を検討し、支援策について議論しました。



- 東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野
  - 毎日新聞 暮らし医療部
  - 東京女子医科大学 国際環境・熱帯医学講座
  - 厚生労働省社会・援護局総務課自殺対策推進室
  - 国立精神・神経医療研究センター
  - 東京都医学総合研究所 心の健康プロジェクト
  - 自殺総合対策推進センター
- など、多様なステークホルダーの方と支援等及び今後の若者の自殺予防ゲートキーパー支援の在り方について議論、相談しました。

## Light Ring.のこれから

### ■新宿区および港区における10代～20代向け自殺対策事業の深化

2019年度までに実施してきたゲートキーパー育成事業を更に、効果的な事業として展開する為、講座内容を見直すと共に、効果測定研究にも注力していきます。具体的には受講者に事前と事後にそれぞれアンケートを実施し、受講による効果を集計し、事業改善につなげていく。これにより「支えを必要としている人」「今まさに身近な人を支えている人」、「将来身近な誰かを支える人」それぞれの層に対して、効果的な事業展開を実現して参ります。

### 実施先の学校

- 【中学生・大学生向け<港区>】
  - 東海大学高輪台高等学校・中等部
  - 東京海洋大学
  - 【大学・専門学校向け<新宿区>】
  - 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
  - 日本電子専門学校
- ※実施先は今後、増えていく可能性があります。

## POINT

ご関心のある方はお問い合わせください。 [info@lightring.or.jp](mailto:info@lightring.or.jp)

### ■若者自殺予防ゲートキーパー育成コミュニティモデルの拡大

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・うつ予防のための次のコミュニティを拡大していきます。



# 学会発表・メディア出演など

## 学会発表

### ○第43回日本自殺予防学会総会(愛知)にて 代表理事石井が口演

研究分担者を受任している自殺総合対策推進センター(JSSC)運営の「革新的自殺研究推進プログラムにて厚生労働科学研究革新的自殺研究推進プログラム「若者の援助希求行動としてのインターネット・SNS相談」の題にて代表理事石井が口演。  
本研究は、自殺総合対策推進センター(JSSC)における革新的自殺対策(政府研究)の一環となりLightRing.が分担研究者として参画しているものです。  
(主任研究者は高橋義明先生)



## 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し、フランス保健省内に設置された全国自殺観察機構(ONS)等にて半構造化面接を行いました。



## その他の実績

### ○「第11回若者力大賞」にて 代表理事石井が日本ユースリーダー賞を受賞

公益財団法人日本ユースリーダー協会主催「第11回若者力大賞」にて日本ユースリーダー賞を受賞しました。これは社会をよりよくするために活躍する若者とその指導者を顕彰することを通じて、社会全体で若者を応援し、その才能の芽を伸ばすことの大切さを社会啓発する。若者ならではの自由な発想と強い使命感を持って社会的に取り組んでいる次世代リーダーに与えられる賞です。



### ○第15回日本統合失調症学会学術大会プログラム委員を委嘱

### ○第1回中学校保健体育副読本となる「こころの健康(レジリエンス)授業教材づくり委員会」委員に選出

## メディア出演

2019年6月1日	TBSラジオ「蓮見孝之 まとめて!土曜日」内コーナー「人権 TODAY」インタビュー
2019年7月9日	The Japan Times「TokyoNPO tries news strategy to tackle youth suicide」
2019年8月15日	北海道新聞 総合ひと「令和流の象徴 模索 新天皇即位 平和の願い原点到」
2019年8月21日	朝日小学生新聞 「「自分を大切に」授業で呼びかけ」
2019年8月23日	毎日新聞「夏休み明け、増える子供の自殺・不登校 「安心感・安全感」でSOS受け止め」
2019年11月13日	毎日新聞 朝刊全国版の医療面
2019年11月～2020年1月	月間ガバナンス「連載「いのちを支える人々 自殺対策の現場から」」

# 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  
公認心理師  
笠置 佳央



精神保健福祉士  
田村 三太



公認心理師  
伊藤 さやか



経営管理本部  
事業推進部  
小幡 大仁



事業推進部  
中村 健



事業推進部  
鈴木 拓次

## ■ファシリテータースタッフ



神原 雄輝



荒木 芽衣



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



高橋 知里



松崎 結衣



白岩 華



籠橋 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の別の〇〇と学ぶイベント「メンタルヘルス×〇〇」開催。「聴くとも養成講座」スタート
- 2011年 『聴くとも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.』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 『聴くとも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 『聴くともカフェ』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 新宿区新宿区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の出し方及びゲートキーパー講座事業運営業務委託 受託