

2016年度

# 若者自殺・うつ問題実態報告書



特定非営利活動法人

Light Ring.

# 目次

## -----概要-----

1. Light Ring.事業概要

## -----新宿区 活動実績詳細-----

2. 新宿区における若者自殺うつ予防事業
  - (1)「新宿区若者ゲートキーパー養成講座」実施効果
  - (2)「新宿区若者ゲートキーパーへのフォローアップ研修」実施効果
3. 新宿区における広報実績

## -----その他活動実績-----

4. 国際学会 APACPH 登壇
5. 広報・外部研修等 活動実績

## ■ 1. Light Ring. 事業概要

Light Ring.は「支え手」と「支えられる人」の両者に対して特に、「こころの病」を予防し、その人が死ぬまで幸せに生きることがゴールだと考えている。そこで「こころの病」を予防するためにLight Ring.は、ソーシャルサポートと呼ばれるものに注目している。ソーシャルサポートとは「ある人を取り巻く重要な他者から得られる様々な援助は、その人の健康維持増進に重大な役割を果たす」久田(1997)であり、ソーシャルサポートは与える側と与えられる側、双方に抑うつ効果をもたらすことが示唆されている。そのソーシャルサポート力を提供するために当法人では、聴くトモカフェ、ソーシャルサポート力養成講座、Light Ring Time、聴くトモ養成講座の4つの事業を展開している。以下に4つの事業を紹介する。



### 悩み方の数だけ 支え方もある。

悩んでいる友人・恋人・家族の支えになりたい。しかし、どうすればいいのかわからない。そんな悩みを抱えている方、ぜひLight Ring.へいらしてみてください。

#### ○若者支え手支援事業



##### 支え方を相談する

▶聴くトモカフェ  
養成講座に合格した聴くトモが、あなたのお話を60分間親切に丁寧にお聞きします。



##### 他の支え手に出会う

▶Light Ring Time  
出会った仲間と一緒に、身近な寄り添う力の成長を育む報告と相談のコミュニティ。



##### 支え方を学ぶ

▶ソーシャルサポート力養成講座  
身近な人を支えるスキルとナレッジを体系的に身に付けるための基礎講座。



##### 学んだ支えを社会に

▶聴くトモ養成講座  
支え手をサポートする聴くトモスタッフになるための4日間スタッフ養成講座。

おすすめご利用の流れ

(1) 聴くトモカフェ 2016年4月より世田谷区委託事業「こころスペース」に移管  
「[聴くトモ養成講座](#)」を受け、試験に合格した「聴くトモ」が、60分間支え手の話を聞く事業である。普段話せない、支え手自身の悩みや身近な人から相談されている悩みを、「聴くトモ」と話しながら一緒に考える時間を提供する。

## (2) ソーシャルサポート力養成講座

悩んでいる相手を元気づけたいけれど、その方法がわからない、また相談を受けて自分自身も落ち込んでしまうこともある人にむけて“相談を受ける技術”を学ぶ実践的な1日講座である。



## (3) Light Ring Time(LRT)

当法人が行っている Light Ring Time は、「支え手」など身近な人を支えている人たちが大切な人、身近な人を支える悩みや経験を共有する時間である。相手がほしいと思う”身近なサポート”を発見するために、受けた悩み相談、支える事の大変さなどの事例を持ち寄り、聴くトモや他の参加者とどうすればよかったかなどを一緒に考えている。



## (4) 聴くトモ養成講座

傾聴力を高めたい人のために、精神科医、精神保健福祉士などの方からの若者に特化した基本的な精神医学や臨床心理学の知識、専門機関へのつなぎ方、傾聴技術の実践的スキルを4日間かけて学ぶ。

聴くトモ養成講座を受講した人たちはその後テストを受け、「聴くトモ」として活動を行っている。「聴くトモ」はソーシャルサポート力養成講座、Light Ring Time のファシリテーション、「支え手」の心に寄り添うこと、「支え手」同士が安心して場をつくることで活躍をしている。



参加者の方からは、『自分は人の話を聞くということに関して多少の自信はあったのですが、傾聴ワークを通して、自分だけでは到底気づけなかったであろう独特の癖や改善点などを指摘していただき、常に驚きと発見の連続で、すごく新鮮でとても勉強になりました。本当に楽しかったです。講座が終わった後は、少しグッタリしてしまいましたが、傾聴の大変さと楽しさを同時に経験でき、とても心地のいい疲労感を味わうことが出来ました。』などの声をいただいている。

こうした Light Ring Time やソーシャルサポート力養成講座での参加者の講座の前後やその後の日常生活でソーシャルサポート力が身に付いて実践されていることを測定するため、プログラム前後およびプログラム実施 3 か月後の 3 時点において、幸福度、抑うつ度、ソーシャルサポート度の 3 点を測定している。この結果は、事業改善や個別サポートに活かしている。

## ■ 2. 新宿区における若者自殺うつ予防事業

2016 年度には「新宿区若者ゲートキーパー養成講座」「新宿区若者ゲートキーパーへのフォローアップ研修」を実施した。両事業はそれぞれ当法人の「ソーシャルサポート力養成講座」「Light Ring Time」のプログラムを新宿区向けに実施したものである。

当法人が過去に行ってきたプログラムの効果を改めて説明し、2016 年度に新宿で実施した両事業がどのような成果を収めたかを報告したい。

### ● (1) ソーシャルサポート力養成講座

#### (2016 年度日本財団申請事業名「新宿区若者ゲートキーパー養成講座」)

計 3 回 開催 (予定 2 回) 合計 24 名

聴くトモピアスタッフ含め 合計 40 名(目標 30 名) 参加

#### 過去のソーシャルサポート力養成講座の実績

ソーシャルサポート力養成講座(以下、SS 講座)とは当法人が行っている支え手支援プログラムであり、参加者のソーシャルサポート力を高めることを目的とした講座である。

今回は、過去の SS 講座参加者に対するアンケート調査から得られたデータを用いて考察を行った。

#### 【方法】

**調査対象** プログラム初回参加者のうち回答に不備のない 51 名のデータを分析対象とした。

**手続き** 2013 年 10 月から 2015 年 6 月までに実施した SS 講座の参加者に対してプログラムの前後で質問紙調査を行なった。また、調査の実施に先立ち、研究の概要やデータの取り扱いについて説明をし、調査協力は自由意思に基づくものであることを口頭で伝えている。

同一人物の講座の前後での変化を確認するために、対応のある T 検定分析の手法を用いた。

**調査の構成** SS 講座で提供しているソーシャルサポート力の変化をみる指標として、Berlin Social Support Scale(BSSS)のうち、Provided Social Support の 14 項目(4 件法)を用いた。確認的因子分析したところ、存在肯定因子(5 項目)、具体的サポート因子(5 項目)、非ネガティブ因子(4 項目)の 3 因子が確認されているため(分析結果の詳細は後述)、本調査でも 3 因子を用いた。各因子の代表的項目として、存在肯定は「大切に思い、存在を受け入れていることを伝えた」、具体的サポートは「自分を必要とするとき、そばにいた」、非ネガティブは「彼/彼女にあまり共感できない」である。また、ソーシャルサポートは支援を受ける側だけでなく、支え手にとっても心理的にプラスの効果があること確認するため、日本語版主観的幸福感尺度(SHS)4 項目(7 件法)と、自己評価式抑うつ性尺度(SDS)20 項目(4 件法)を本調査で使用した。

**質問紙構成** 質問紙は 4 部から構成されており、上記 3 尺度の質問に加えて、フェイスシートとして参加者の属性として、年齢、性別、プログラムへの参加回数および支えに関する現在の状況などを尋ねた。

【結果】

SS 講座プログラム事前事後の結果を図 1,2 に示す。分析の結果,主観的幸福感や抑うつ度においては統計的に有意な差はなかったが、ソーシャルサポートの中の具体的サポート因子は1%水準で有意差がみられ、プログラムの前と後で具体的なサポート力が上がったと言える。

		度数	平均値	標準偏差
抑うつ度 (SDS)	事前	50	2.05	0.35
	事後	50	1.96	0.36
主観的幸福感 (SHS)	事前	51	4.32	0.96
	事後	51	4.51	0.87
ソーシャルサポート_存在肯定 (BSSS f1)	事前	49	2.98	0.47
	事後	49	2.98	0.55
ソーシャルサポート_具体的サポート (BSSS f2)	事前	49	2.58	0.50
	事後	49	2.75	0.50
ソーシャルサポート_非ネガティブ (BSSS f3)	事前	48	3.05	0.52
	事後	48	3.14	0.49

図1 基礎統計量

	平均値	標準偏差	平均値の標準誤差	差の 95% 信頼区間		t 値	自由度	有意確率 (両側)
				下限	上限			
抑うつ度_事前-事後	0.05	0.23	0.03	-0.02	0.12	1.52	49	0.135
主観的幸福感_事前-事後	-0.19	0.80	0.11	-0.42	0.03	-1.71	50	0.094
ソーシャルサポート_存在肯定_事前-事後	0.00	0.43	0.06	-0.12	0.13	0.07	48	0.947
ソーシャルサポート_具体的サポート_事前-事後	-0.17	0.36	0.05	-0.27	-0.07	-3.35	48	0.002 **
ソーシャルサポート_非ネガティブ_事前-事後	-0.89	0.50	0.07	-0.23	0.06	-1.23	47	0.225

\*p<.05 \*\*p<.01

図 2 SS 講座事前事後の変化

【考察】

SS 講座の事前・事後の変化において、ソーシャルサポート尺度の具体的サポートが向上した。このことは、SS 講座で支えに関するスキルを具体的に仲間と学び、振り返りをする中で参加者自身が自覚していなかったことが意識化され、認知された可能性がある。一方で幸福感や抑うつ度は変化がみられなかった。これは SS 講座が 10 時～18 時までの長時間行うことでの疲労感や、講座で得たことを実践し、フィードバックを受ける場がないために講座終了後すぐにはあがりにくかったと考えられる。

## 新宿におけるソーシャルサポート力養成講座の実績

10月からは新宿区においてSS講座を開催しており、新宿におけるSS講座参加者の変化について報告する。なお、SS講座は短縮版にして行っている。

調査方法、調査の構成、質問紙構成などは前述した過去の講座と同じものを用いた。

### 【方法】

**調査対象** 2016年10月から2017年2月までに開催したSS講座参加者11名のデータを分析対象とした。

### 【結果】

データ数がまだ少ないため、現時点では統計解析を行わず、フェイスシートから得られた参加者の特徴を述べる。

表3 SS参加者アンケート結果(人)

#### 1 職業

	女性	男性	総計
学生	0	1	1
社会人	6	4	10
総計	6	5	11

#### 4 現在支えられている

	女性	男性	総計
はい	4	2	6
いいえ	2	2	4
総計	6	4	10

#### 2 現在支えている人がいる

	女性	男性	総計
はい	4	3	7
いいえ	2	2	4
総計	6	5	11

#### 5 聴くトモにあなたの悩みを打ち明けたいと思いますか

	女性	男性	総計
はい	4	5	9
いいえ	2	0	2
総計	6	5	11

#### 3 過去支えている人がいる

	女性	男性	総計
はい	3	2	5
いいえ	2	3	5
総計	5	5	10

#### 6 同じ支え手(今日の参加者)にあなたの悩みを打ち明けたいと思いますか

	女性	男性	総計
はい	4	5	9
いいえ	2	0	2
総計	6	5	11

男女比は同程度であるが、回によっては社会人が学生よりも多いこともあった。現在、過去支えていた人、現在支えられている人は半数程度であった。これが新宿区の傾向であるかは精査が必要である。聴くトモや参加者に悩みを打ち明けたいかに関しては概ね「はい」という回答を得ることができ、新宿区において聴くトモなどの同世代のピアサポートが機能する可能性があると考えられる。

## ● (2) Light Ring Time

(2016 年度日本財団申請事業名「新宿区若者ゲートキーパーへのフォローアップ研修」)

計 3 回 開催 (予定回数 3 回) 合計 15 名

聴くトモピアスタッフ含め 合計 29 名(目標 45 名) 参加

### 過去の Light Ring Time の実績

Light Ring Time (以下 LRT)とは当法人が行っている支え手支援プログラムであり,人を支えることの悩みについて打ち明け、お互いにヒントを届け合う、対話の場である。

今回は,過去の LRT 参加者アンケート調査から得られたデータを用いて考察を行った。

#### 【方法】

**調査対象** 調査協力者 110 名中(男性 70 名、女性 40 名)プログラム初回参加者のうち回答に不備のない 109 名のデータを分析対象とした。平均年齢は 27.57 歳(SD=8.24)であった。

**手続き** 2013 年 10 月から 2015 年 6 月までに実施した LRT 講座の参加者に対してプログラムの前後で質問紙調査を行なった。また、調査の実施に先立ち、研究の概要やデータの取り扱いについて説明をし、調査協力は自由意思に基づくものであることを口頭で伝えている。

同一人物の講座の前後での変化を確認するために、対応のある T 検定分析の手法を用いた。

**調査の構成** SS 講座と同じく、Berlin Social Support Scale(BSSS)のうち、Provided Social Support の 14 項目(4 件法)、日本語版主観的幸福感尺度(SHS)を用いた(4 項目 7 件法)、自己評価式抑うつ性尺度(SDS)を用いた(20 項目 4 件法)。

**質問紙構成** SS 講座と同じく、上記 3 尺度の質問項目に加えて、フェイスシートとして年齢、性別、プログラムへの参加回数および支えに関する現在の状況などを尋ねた。

#### 【結果】

##### 参加者の特徴

(1) フェイスシートの回答を表 4、5 に示す。

表 4 LRT 参加者アンケート結果(人)

1 職業

	女性	男性	総計
学生	20	20	40
社会人	17	50	67
未記入	3	0	3
総計	40	70	110

2 現在支えている人がいる

	女性	男性	総計
はい	19	30	49
いいえ	17	38	55
未記入	4	2	6
総計	40	70	110

3 過去支えている人がいる

	女性	男性	総計
はい	18	38	56
いいえ	14	19	33
未記入	8	13	21
総計	40	70	110

4 現在支えられている

	女性	男性	総計
はい	23	32	55
いいえ	14	34	48
未記入	3	4	7
総計	40	70	110

5 聴くトモにあなたの悩みを打ち明けたいと思いますか

	女性	男性	総計
はい	33	47	80
いいえ	2	5	7
どちらでもない	0	1	1
未記入	5	17	22
総計	40	70	110

6 同じ支え手(今日の参加者)にあなたの悩みを打ち明けたいと思いますか

	女性	男性	総計
はい	31	43	74
いいえ	3	9	12
どちらでもない	0	1	1
未記入	6	17	23
総計	40	70	110

1 職業

LRT 参加者の男女比は、学生においてはほぼ同数であるが、社会人は男性の方が 3 倍近く多い。総じて、LRT の参加者は男性が多いと言える。

2 現在支えている人がいる

男女ともに回答はほぼ半々に分かれている。今誰かを支えている人以外にも、自分がこれから誰かを支える自信が欲しいなど、様々なニーズを持ち参加していることが伺える。

3 過去支えていた人がいる

男女ともに“はい”と回答している人の方がやや多いが、男女別にその割合を見てみると、女性よりも男性の方が、過去に誰かを支えた経験のある人が多いことがわかる。

4 現在誰かに支えられている

アンケートの中で、唯一男女において逆の結果が得られた設問である。女性は現在誰かに支えられていると認識している一方で、男性は周囲から支えていると認識している割合が半数以下であった。どちらかといえば女性よりも男性の方が、周囲からのサポートを得にくい、ないし認識しにくい傾向が見られ、誰かを支えることに疲弊した際、孤立しやすいことが危惧される。

5 聴くトモにあなたの悩みを打ち明けたいと思いますか

男女ともに大半(女性 82%、男性 67%)が聴くトモに自身の悩みを打ち明けたいと回答していた。周囲のサポートを得られにくい人にとって、聴くトモに悩みを打ち明けることは、有用なサ

ポート資源として期待されていることが伺える。

## (2)抑うつ度について

男女ともに抑うつ<sup>1</sup>の平均的な点数の範囲であるが、やや高い傾向がみられた。なお、一般的に、正常な範囲は平均点  $35 \pm 8$  とされている。

表 5 参加者の抑うつ得点

		度数	平均値	標準偏差
事前	女性	40	40.4	8.22
	男性	69	39.8	8.54
	全体	109	40	8.39
事後	女性	40	38.3	7.88
	男性	69	38.6	8.24
	全体	109	38.5	8.04

## 補足分析)ソーシャルサポート度の因子分析

Provided Social Support については、先行研究通りの因子構造では信頼性が十分に得られなかったため、探索的因子分析を行った。因子分析の結果を図 3 に示した。「大切に思い、存在を受け入れていることを伝えた」などの項目を含む“存在肯定”因子、「自分を必要とするとき、そばにいた」などの項目を含む“具体的サポート”因子、「彼/彼女にあまり共感できない」などの項目(上から3つは逆転項目)を含む“非ネガティブ”因子の3因子構造で、各因子における  $\alpha$  係数は存在肯定因子で  $\alpha = .79$ 、具体的サポート因子で  $\alpha = .73$ 、非ネガティブ因子で  $\alpha = .66$  であり、一定の信頼性が確認されたため、最終的に採用した。

	F1	F2	F3
<b>存在肯定(5項目 <math>\alpha=.79</math>)</b>			
1 大切に思い、存在を受け入れていることを伝えた。	.92	-.19	-.01
6 価値があり、大切な存在であると感じられるような関わりをした。	.89	-.08	-.06
13 彼／彼女のポジティブな面を見つけようとした。	.46	.16	-.02
8 自分を頼りにして良いことを伝えた。	.44	.18	.16
2 気分が落ち込んでいるときに、安心させるような関わりをした。	.43	.37	-.10
<b>具体的サポート(5項目 <math>\alpha=.73</math>)</b>			
10 自分を必要とするとき、そばにいた。	-.21	.85	.11
9 あきらめないよう、勇気づけた。	.00	.62	-.13
12 彼／彼女が日々できていないことについて面倒を見た。	.08	.55	.06
14 気晴らしになるようなことを提案した。	.00	.54	-.14
7 置かれた状況に関心があることを伝えた。	.26	.47	-.08
<b>非ネガティブ(4項目 <math>\alpha=.66</math>)</b>			
4 彼／彼女にあまり共感できない。	-.01	-.06	.70
3 彼／彼女を一人ぼっちにした。	-.08	.04	.58
5 彼／彼女を批判した。	-.02	-.23	.54
11 彼／彼女に対して自分が出来る限りのことをした。	.28	.21	.49
因子間相関			
	F1	.53	.31
	F2		.20

図3 Provided Social Support 尺度の探索的因子分析

#### プログラムの事前事後の変化

ソーシャルサポート尺度は因子分析の結果より、存在肯定を BSSSf1、具体的サポートを BSSSf2、非ネガティブを BSSSf3 とした。図 4,5 に統計量を示す。

		度数	平均値	最小値	最大値	標準偏差
抑うつ度(SDS)	事前	109	2	1.2	3.45	0.42
	事後	109	1.93	1	3	0.4
主観的幸福感(SHS)	事前	109	4.42	1.5	6.75	1
	事後	109	4.63	2.5	6.5	0.92
ソーシャルサポート_存在肯定(BSSSf1)	事前	109	3.01	1	4	0.6
	事後	109	3.02	1	4	0.55
ソーシャルサポート_具体的サポート(BSSSf2)	事前	109	2.62	0	4	0.61
	事後	109	2.7	1.4	3.8	0.53
ソーシャルサポート_非ネガティブ(BSSSf3)	事前	109	2.9	1	4.25	0.6
	事後	109	3.02	1.25	4	0.51

図4 基礎統計量

	平均値	標準偏差	平均値の 標準誤差	差の 95% 信頼区間		t 値	自由度	有意確率 (両側)
				下限	上限			
抑うつ度_事前-事後	0.08	0.24	0.02	0.03	0.12	3.35	108	0.001**
主観的幸福感_事前-事後	-0.20	0.63	0.06	-0.32	-0.09	-3.41	108	0.001**
ソーシャルサポート_存在肯定_事前-事後	-0.01	0.45	0.04	-0.09	0.08	-0.17	108	0.866
ソーシャルサポート_具体的サポート_事前-事後	-0.08	0.50	0.05	-0.17	0.02	-1.65	108	0.103
ソーシャルサポート_非ネガティブ_事前-事後	-0.12	0.49	0.05	-0.21	-0.02	-2.51	108	0.014*

\*p < .05 \*\*p < .01

図5 LRT 講座事前事後の変化

図5の結果より、プログラムの前後で抑うつ度 (SDS) が有意に低下し、主観的幸福感 (SHS)、ソーシャルサポートの非ネガティブ因子 (BSSSF3) が有意に高くなっていることが T 検定の結果から確認された。

また、確認のため、男女における抑うつ度の変化に差があるのかを分析したが、性別の主効果は認められず、男女によるプログラムの効果の差はなかった(図6参照)。

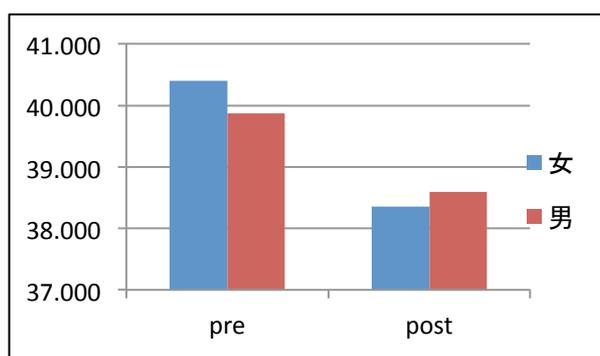


図6 プログラム前後における抑うつ得点の男女における違い

### 【考察】

#### LRT のプログラムの検証

LRT のプログラムの前後での参加者は抑うつ度が下がり、主観的な幸福感が向上し、提供したソーシャルサポートのうち非ネガティブの項目にポジティブな影響があった可能性が示唆された。提供しているソーシャルサポートのうち存在肯定の項目と具体的サポートの項目は、実際に行ってきたサポートについての項目であるため、互いの悩みや経験を共有する場である LRT 講座の位置づけを考えると、前後での変化が少なかったのではないかと考えられる。一方で抑うつ度が下がり、主観的な幸福感にポジティブな影響があったことは、ソーシャルサポートを学ぶ一方で、他の参加者と話す、聴くトモと話す時間をもつことで参加者の吐き出す場、居場所として機能している事も考えられる。

#### まとめ

フェイスシートの分析を通して現代の若者には、誰かを支えている一方で、自身は周囲から支えを得られていないと認識している者が一定数おり、特に男性においてそのような状況に陥りがちな可能性が高いことが分かった。抑うつ得点も平均の範囲内ではあるが、これに対してやや高い可能性がある。この解決策として聴くトモや同じ支え手の存在は、自身の悩みを打ち明ける相手として強く期待されており、周囲からのサポートが枯渇しがちな支え手にとって、有用なサポート資源となりうると思われる。

質問紙調査の結果からも LRT のプログラムが参加者の抑うつ度を低下させ、主観的幸福感を向上させる可能性が示唆された。

### 本研究の限界と今後の課題

2点この調査の限界が考えられる。1点目は、プログラムを受けた人たちの結果であり、プログラムを受けなかった人たち(対照群)との比較を行っていないために厳密な効果についての検証ができていないこと、2点目に講座に来ている対象者であり、属性に偏りがある点で、一般的な結果として適用するには限界があることが挙げられる。今後に向けては一般人口の縦断データを用いた検証が必要である。

### 新宿区における Light Ring Time の実績

10月から新宿区においてLRTを開催しており、新宿におけるLRTの参加者の変化について報告する。

#### 【方法】

**調査対象** 当法人の提供しているプログラム参加者を対象とした。7名のデータを分析対象とした。

**手続き** 2016年10月から2017年2月までに実施した各プログラムの参加者に対してプログラムの前後で質問紙調査を行なった。また、調査の実施に先立ち、研究の概要やデータの取り扱いについて説明をし、調査協力は自由意思に基づくものであることを口頭で伝えている。

**調査の構成** SS講座と同じく、Berlin Social Support Scale(BSSS)のうち、Provided Social Supportの14項目(4件法)、日本語版主観的幸福感尺度(SHS)を用いた(4項目7件法)、自己評価式抑うつ性尺度(SDS)を用いた(20項目4件法)。

**質問紙構成** SS講座と同じく、上記3尺度の質問項目に加えて、フェイスシートとして年齢、性別、プログラムへの参加回数および支えに関する現在の状況などを尋ねた。

#### 【結果】

データ数が少ないため、ここではデータ分析を行わず、フェイスシートから読み取れる参加者の特徴を述べる

表 6 LRT 参加者アンケート結果(人)

1 職業

	女性	男性	総計
学生	2	0	2
社会人	1	4	5
総計	3	4	7

2 現在支えている人がいる

	女性	男性	総計
はい	1	4	5
いいえ	2	0	2
総計	3	4	7

3 過去支えている人がいる

	女性	男性	総計
はい	3	3	6
いいえ	0	1	1
総計	3	4	7

4 現在支えられている

	女性	男性	総計
はい	3	2	5
いいえ	0	2	2
総計	3	4	7

5 聴くトモにあなたの悩みを打ち明けたいと思いますか

	女性	男性	総計
はい	3	3	6
いいえ	0	0	0
総計	3	3	6

6 同じ支え手(今日の参加者)にあなたの悩みを打ち明けたいと思いますか

	女性	男性	総計
はい	3	3	6
いいえ	0	0	0
総計	3	3	6

新宿区で初開催したLRTでは、従来開催と同じ10人前後の参加者が集った。現在もしくは過去、誰かを支えていたり、支えられていた人が多かったが、これが新宿区の特徴によるものか、今回の参加者によるものなのかは判断ができない。また、聴くトモや支え手に悩みを打ち明けたいと思うかの質問には未記入が一つあったものの、打ち明けたいという回答が多かった。1回のデータであるため解釈を慎重にする必要があるが、新宿においても聴くトモや支え手といった同世代のピアサポートが、うつ予防ひいては自殺予防に機能する可能性があると考えられる。

## 【活動実績】

いつ	何を	参加者数
2016年11月13日	第29回LRT	12名(ピアスタッフ含め)
2016年12月17日	第30回LRT	12名(ピアスタッフ含め)
2017年1月21日	第15回SS講座	18名(ピアスタッフ含め)
2017年2月25日	第16回SS講座	12名(ピアスタッフ含め)
2017年3月25日	第31回LRT	12名(ピアスタッフ含め)
2017年3月25日	第17回SS講座	13名(ピアスタッフ含め)

### <第29回 Light Ring Time>

日時:2016年11月13日

場所:株式会社ガイアックス6階 セミナールーム2

参加者: スタッフ含め12人(Light Ring Time再開に向け、リピーターのゲストさんに参加頂いた。)

内容:話し手、聴き手、オブザーバーに分かれて傾聴練習を行った。さらに、支えについての現況をゲストと聴くトモで共有した。



### <第30回 Light Ring Time>

日時:2017年12月17日

場所:新宿NPO協働推進センター

参加者: スタッフ含め12人(うち新規ゲスト:5名)新宿区区民:0名

内容:話し手、聴き手、オブザーバーに分かれて傾聴練習を行った。



### <第 31 回 Light Ring Time>

日時：2017 年 3 月 25 日

場所：新宿 NPO 協働推進センター

ゲスト人数：スタッフ含め 12 名（うち新規ゲスト：2 名）新宿区区民：0 名

内容：話し手、聴き手、オブザーバーに分かれて傾聴練習を行った。さらに、支えについての現況をゲストと聴くトモで共有した。



### <第 15 回ソーシャルサポート力養成講座>

日時：2017 年 1 月 21 日

場所：落合第一地域センター

参加者：スタッフ含め 18 人（うち新規ゲスト：6 名）新宿区民：0 名

内容：テーマ「セルフケア」

支えを継続するうえで必要となる「セルフケア」について学ぶ。支えのつまずきポイントや、自分の健康も大事にした付き合い方ができるような講義を行った。ゲストは、関係性や自分の健康にも視点を持てるようになったゲストもいた。



### <第16回ソーシャルサポート力養成講座>

日時:2017年2月25日

場所:大久保地域センター

参加者: スタッフ含め12人(うち新規ゲスト:4名)新宿区区民:2名

内容: テーマ「傾聴」

「傾聴」とは何かの講義を行った後、グループ分けをして傾聴レッスンをを行った。「聴き手」「話し手」「オブザーバー」の役割で傾聴を実践した。



### <第17回ソーシャルサポート力養成講座>

日時:2017年3月25日

場所:新宿NPO協働推進センター 501

ゲスト人数: スタッフ含め13名(うち新規ゲスト:1名)新宿区区民:1名

内容: テーマ「寄り添う」

自分が思う「寄り添うとは」「支えるとは」をポストイットに書き出し、模造紙に貼りだしてまとめた。「寄り添う」について、自分のできること・できないことの線引きのマイルールを考える時間を設けた。ソーシャルサポート力養成講座ハンドブックを用いて「寄り添う」ことの意味について講義を行った。







## ■ 5. 広報・外部研修等 活動実績

### 1. メディア出演

いつ	どこで	何を
2016年5月11日	日本テレビ「スッキリ！」	中学生の自殺報道についてコメント放送
2016年6月14日	CCTV English News	若者の悩みの現状、当団体の活動などお話 <a href="http://newsvideo.su/video/4574088">http://newsvideo.su/video/4574088</a>
2016年7月9日	NHK秋田放送局	NHK 総合 秋田「へづねTV」若者自殺予防番組にスタジオゲスト出演。
2016年9月5日	広報「しんじゆく」	「気づきの輪をひろげよう」ゲートキーパーに関して代表理事コメント掲載
2016年9月7日	毎日新聞	連載つなぐ「逃げ場所をたくさん見つけよう」
2016年9月11日	NHK 総合	NHK 首都圏ネットワーク「若者の自殺予防を考えるフォーラム」 <a href="http://www3.nhk.or.jp/news/html/20160911/k10010681271000.html">http://www3.nhk.or.jp/news/html/20160911/k10010681271000.html</a>
2016年9月11日	日本テレビ	深夜 24 時台CSニュース、朝 4~6 時台「おは4」内ニュース “若者の“自殺”深刻 NPOなどが対策協議 <a href="http://www.news24.jp/articles/2016/09/11/07340676.html">http://www.news24.jp/articles/2016/09/11/07340676.html</a> ”
2016年9月12日	NHK	NHKNEWSWEB 「若者の自殺予防を考えるフォーラム」 <a href="http://www3.nhk.or.jp/news/html/20160911/k10010681271000.html">http://www3.nhk.or.jp/news/html/20160911/k10010681271000.html</a>
2016年9月12日	日テレ news24	若者の“自殺”深刻 NPOなどが対策協議 <a href="http://www.news24.jp/articles/2016/09/11/07340676.html">http://www.news24.jp/articles/2016/09/11/07340676.html</a>
2016年9月12日	yahoo!ニュース	若者の“自殺”深刻 NPOなどが対策協議 <a href="http://headlines.yahoo.co.jp/videonews/nnn?a=20160911-00000050-nnn-soci">http://headlines.yahoo.co.jp/videonews/nnn?a=20160911-00000050-nnn-soci</a>
2016年10月7日	NHK 東北6県	クローズアップ東北 ～若者がホンネで話すため～ スタジオ解説・VTR 出演
2016年10月21日	NHK 総合	1930～2000「クローズアップ東北」
2016年12月9日	人材教育	月刊人材教育 Volume28 No.12 日本財団ソーシャルイノベーションフォーラム講演 内容 『自殺大国ニッポン』若者が生き延びるための作戦会議
2017年3月12日	神戸新聞	篠山でこころの健康フェア 講演
2017年3月31日	LINE 株式会社 編集部 BLOGOS	BLOGOS 「困ったら誰かに頼るのは“自分を救う大切な力”」掲載



2016/05/12 日本テレビ「スッキリ！」VTR コメント出演

## 2. NPO 法人・市民団体向け講演

いつ	どこで	何を
2016年6月25日	作新学院大学	日本コミュニティ心理学会第19回大会にて口演
2016年9月16日～ 19日	帝京大学	国際学会 48thAsia-Pacific academic Consortium for public health 「Social Support and Its Influence on Mental-Health for the Helper」 Measurement and Evaluation Team 口演
2016年9月11日	日本財団	第1回若者自殺対策全国ネットワークフォーラム「若者の自殺に対して私たちは何 ができるのか」登壇
2016年10月29日	日本児童青年精神医学会	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

## 3. 企業・団体向け講演

いつ	どこで	何を
2016年4月18日	東京都人権啓発センター	「いのちをつなぐ」-若者世代の自殺対策パネル展示
2016年9月22日	東京都人権プラザ	東京都人権啓発センター主催 人権問題都民講座
2016年9月29日	日本財団虎ノ門フォーラム	ソーシャルイノベーションフォーラム 2016「自殺大国ニッポン」登壇
2016年11月4日	RCF 復興支援チーム	『TOMODACHI ゴールドマン・サックス 女性起業家支援プログラム』

## 4. 行政向け講演

いつ	何を
2016年4月～	2016年度 世田谷区委託事業「こころスペース」開始
2016年8月24日	平成27年岩手県北上市思春期連絡会
2016年8月24日	岩手県北上市保健福祉部福祉課 北上市自殺対策緊急強化事業普及啓発事業 高校生のためのこころの健康づくり講演会
2016年8月25日	岩手県北上市保健福祉部福祉課 北上市自殺対策緊急強化事業普及啓発事業 専門学生のためのこころの健康づくり講演会
2016年10月2日	滋賀県こころの健康を考える県民の集い講演
2016年11月15日	港区思春期こころのケアネットワーク会議登壇
2016年11月19日	新宿区若者のつどい
2016年12月1日	埼玉県鴻巣市健康づくり部主催市立田間宮小学校「いのちの授業」講演
2016年12月2日	岩手県久慈市久慈地域生徒指導推進協議会「自殺」をテーマとした講演
2016年12月11日	神奈川県鎌倉保健福祉事務所主催 「18才からの人とつながるコミュニケーション～生き心地がよくなるためのヒント～」講演
2017年2月25日	千葉県大網白里市こころの健康づくり講演会
2017年3月12日	兵庫県篠山市こころの健康フェア

5. 行政向け講演

いつ	何を
2017年3月22日	公益財団法人こころのバリアフリー研究会「平成28年度こころのバリアフリー賞」受賞

2016/9/29 日本財団ソーシャルイノベーションフォーラム

「若者の自殺に対して私たちは何ができるのか」代表理事石井登壇



Supported by  日本 THE NIPPON  
財団 FOUNDATION