

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.
住所	〒107-0062 東京都港区南青山2丁目2番地15 ウイン青山1403
TEL	03-6868-7224 (平日10:00~18:00)
FAX	03-6893-3931
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.  
**2017年度事業報告書**

Supported by  
  
**THE NIPPON  
FOUNDATION**

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。



# 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。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

### 解決方法

“  
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



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

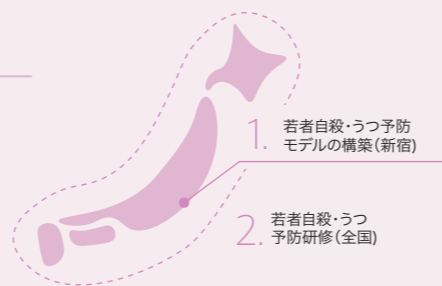
若者自殺対策全国民間ネットワーク共同代表・設立発起人

石井 綾華

# 若者の自殺・うつ予防を目指して

<中核事業で振り返る2017年度>

Light Ring.では、「若者の自殺・うつ予防」を目指して、大きく分けて2つの事業を推進してきました。新宿区を中心とした「若者自殺・うつ予防モデルの構築」、そして、各市区町村の実態に基づく「若者自殺・うつ予防研修」です。新宿区の事業では、2つの大学で183人の支え手を新たに育成し、全国各地で学生や教員、地域の人たちに向けて合計18回、2011名の皆様に講演・研修を行いました。



## 1 若者自殺・うつ予防モデルの構築（新宿区）

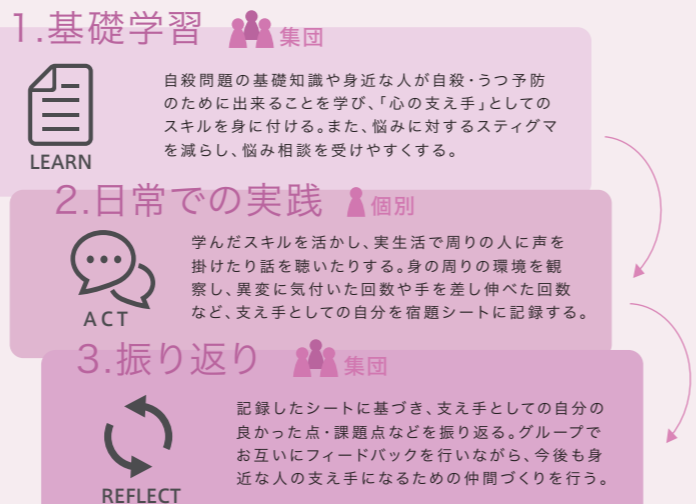
### 事業の概要

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。2017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組の授業を合計8回実施させていただきました。

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。知識だけでなく、実践と振り返りを伴うことが「心の支え手」の育成で最も重要なことだと考えています。



早稲田大学での授業の様子



「日常での実践」と「振り返り」を重ねることが「支え手」育成のポイントです。各市区町村別の自殺実態分析や地域実情に基づき、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。



東京女子医科大学での授業の様子

### 事業の効果

183人

心の支え手を育成

4人

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

2017年度の本事業全体を通じて、合計183人の大学生を「心の支え手」として育成することができました。一人一人の「日常での実践」の中で実際に「死にたい」という声を受け止めた学生が4人いました。本事業では京都大学医学部附属病院（特定助教）の桐谷麻美氏との協働のもと、授業に参加した学生への事前・事後のアンケート調査を行い、統計学的手法を用いて本事業の効果の客観的な検証も実施しています（2018年度の事業終了後に最終的な検証を行う予定です。）

## 参加者の声

“ 大学生 M.I.さん(20代、女性)  
姉と母から「死にたい」という声を受け止めた

自分と近い人が死にたいと言っているのはやはり悲しいし聞いてて辛いです。その時には毎回感情がなくなってなんか元氣に対応できませんが、対応した後の精神的疲労や身体的疲労、ぐったり感がすごいのでなんだかんだ言って毎回戸惑っています。

（宿題として提出が求められる）ワークシートで、自分の身なりに構わなくなるというサインがありました。私の姉がまさにそうでした。洗濯物を出さずに匂いがするの、それは彼女のずぼらな性格だと家族はみなしていましたが、今考えれば、姉のしんどいことがあった時期にそれは始まっており、彼女から出ていたサインだったと気がきました。今後、身の回りの人の発言だけではなく、行動や元氣の無さといった雰囲気にも気を配ってみようと思えました。そのように気付いた時に、気になる人には声をかけてみようと思います。

“ 担当教員 東京女子医科大学  
国際環境・熱帯医学講座  
杉下智彦教授

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・うつ予防研修（全国）

### 事業の概要

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。2017年度は18回、2011名に研修・講演をさせていただきました。



東京成徳大学での講演の様子

#### 来年度について

昨年自殺総合対策大綱が5年ぶりに改正され各自治体における自殺対策の計画策定が義務化されることになりました。私たちのこれまでの知見を生かして、2018年度は40回を目標に全国を回らせていただければと思っています。また、若者自殺に関して計画策定にお困りのことがあれば、自治体や学校の皆さまぜひお気軽にお声がけください。

### 研修・講演実績

#### 教育機関（中学、高校、大学）

- ・鴻巣市立吹上中学校（埼玉県）
- ・藤代紫水高等学校（茨城県）
- ・作新学院大学（栃木県）
- ・東京成徳大学（東京都）
- ・帝塚山大学（奈良県）
- ・東京大学「医の原点」（東京都）
- ・メルボルン大学（豪州）
- ・津田塾大学（東京都）
- ・長崎大学（長崎県）（教職員向け）
- ・北上翔南高校（岩手県）（教職員向け）

石井先生はご年齢が中高生と近く共感を得られやすいこと、また、ご自身の体験のお話も織り交ぜて伝えていただくことで生徒たちの心に響くと考え、毎年ご依頼させて頂いています。

岩手県北上市健康増進課  
保健師 畑中敦子 様

#### 行政機関

- ・石川県こころの健康センター（石川県）
- ・酒田市健康課（山形県）
- ・山庄内町保健福祉課（山形県）
- ・みやぎ子ども若者自殺防止対策ネットワーク（宮城県）

“ 「我が事として支援のあり方を考えさせてくれた講演」

長崎大学では、学生相談体制の充実をはかるとともに、教職員や学生への啓発の一環として毎年「長崎大学メンタルヘルス講演会」を開催しております。今年度はNPO法人Light Ring.の石井綾華代表に、うつ病の一次予防における周りの学生や教職員の役割という内容でご講演をお願いしました。周囲の支援力を高めるためには悩みを抱える本人に対するSocial Supportや支える側の人を孤立させないSocial Network構築が重要であるとのこと指摘に加え、具体的な関わり方のスキルを自らのご経験や団体の活動経験を交えて提供していただいた内容には多くの感銘の声が寄せられました。抽象的な議論に終始せず、具体的な事例と解決策を示された今回のご講演は聴衆が我が事として学生支援を考える有意義な時間となりました。

長崎大学副学長（学生担当）  
赤石孝次先生



”

# 受賞実績・メディア出演・海外視察

2017年度は団体としての地力を上げるため海外視察にも力を入れました。9月にアイルランド・ダブリンで行われたユースメンタルヘルス関連の「IAYMH学会」に参加し最先端の研究成果や海外の若者自殺うつ予防活動を学びました。11月にはオーストラリア・メルボルンにて大学での講演や、若者支援団体の視察などを行いました。また、2017年度は新聞、テレビ、ラジオなどにも積極的に出演し、若者の自殺問題の実態、支え手育成の必要性を周知することに努めました。

## 受賞実績

- ・公益財団法人杉浦記念財団「第7回杉浦地域医療振興賞」
- ・公益財団法人こころのバリアフリー研究会「こころのバリアフリー賞」
- ・東京大学医学部医学科講義医学序論「医の原点」講義・感謝状

ご推薦いただいた先生方

群馬大学大学院医学系研究科 神経精神医学教授(診療科長) 福田正人 先生  
 東京大学大学院医学系研究科 精神医学分野教授(精神神経科科長) 笠井清登 先生



東京大学医学部感謝状

こころのバリアフリー賞

## メディア出演

- 2017/5/28 朝日新聞「君はひとりじゃない」
- 2017/8/25 TOKYO MX「モーニングCROSS『9月1日』子どもの自殺が増える理由は？」
- 2017/9/24 ラジオ局ニッポン放送「ひだまりハウス〜うつ病・認知症について語ろう〜」
- 2017/10/4 文化放送「大竹まことゴールデンラジオ『大竹発見伝 ザ・ゴールデンヒストリー』」
- 2017/9/21 毎日新聞「夏休み明け報道、識者注文 誘引せぬよう、表現や時期配慮を」
- 2017/12/6 文化放送「大竹まことゴールデンラジオ『大竹メインディッシュ』」
- 2017/12/22 毎日新聞「わたしは思う：仲間のような支援員を」
- 2017/12/22 読売新聞「[防げ] 若者の自殺」居場所を作り自立後押し…対象者の友人、恋人もサポート」



大竹まことさんと

## 海外視察 | アイルランド・ダブリン | オーストラリア・メルボルン



Dublin  
Ireland  
2017.9.24~27

### IAYMH学会 (International Association for Youth Mental Health)



12歳から25歳の若者のニーズに合った精神保健サービス供給の確保を目指し、2012年に設立。また、各国の精神保健活動に携わっている人々や団体と国際的に協働し、専門家および一般市民に対して若者の精神保健に関する普及啓発活動を行っています。



Melbourne  
Australia  
2017.11.8~10



### Reach Out Australia

1998年に世界初となるオンライン精神保健サービスを提供する団体として活動を開始しました。若者とその親たち、学校の教師など、若者に関わる様々なステークホルダーを対象としたメンタルヘルス情報サービスの提供を行っています。



### メルボルン大学

日本の若者自殺問題についてメルボルン大学で講演しました。公衆衛生を専攻する学生が多く参加。「日本の若者の年齢の定義は何歳か」「ソーシャルサポート力養成講座第2部の距離感の調整は、具体的にどのようなことを行うのか」など、沢山の質問を頂きました。



### headspace

豪州全土に80か所あるヘッドスペースセンターで、若者が人生や心の悩み等、気軽に無料で相談を受けています。ウェブサイトで当事者の若者、家族、ケアラー、専門家に対する情報やアドバイスを提供し、専門家が連携して対応しています。eheadspaceでは、オンライン、電話でのサポートを提供しています。

# 団体紹介

これまで平成生まれの同世代を中心に8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7100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力を深化し、社会全体で若者を支える社会を構築していければと考えています。講演や協業のご依頼、寄付でのご支援などお気軽にお問い合わせください。



年度末総会

## メンバー



代表理事  
**石井 綾華**  
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  
Social Skills Training (SST、社会生活機能訓練療法)初級指導者  
全体統括・補佐を担当します。



事業推進部スタッフ  
**白井 龍太**  
全国の若者自殺・うつ予防研修  
を担当します。



効果指標スタッフ  
**小林 真綾**  
事業の効果検証・海外視察・学会等  
を担当します。University of Melbourne(Honours) 在学中。



経営管理本部スタッフ  
**鶴郷 斗支弥**  
新宿区の若者自殺・うつ予防モデル  
の構築を担当します



経営管理本部スタッフ  
**曽我 祐樹**  
1999年生。脳科学研究に興味を持ちながら、日本の若者自殺・うつ予防のため個別支援にも携わります。Yale Universityに9月進学予定。



経営管理本部スタッフ  
**岡本 才門**  
2000年生。過去の経験を活かして、10代同世代のこころに寄り添います。N高等学校新3年生。

## 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会に参画。  
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。  
・第17回日本精神保健・予防学会学術集会「精神保健・予防学を再定義する」登壇「若者が若者を支えるということ～実践の現場から～」口演
- 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)
- 2015年 ・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  
・「日本自殺総合対策学会フォーラム2016」緊急検証自殺対策基本法の改正で何がかわるか」若者自殺対策団体紹介、パネルディスカッション登壇
- 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  
・自殺総合対策大綱に「子ども・若者の自殺対策を更に推進する」項目が新規追加。  
当面の重点施策(ポイント)として「家族や知人等を含めた、支援者支援」が盛り込まれる。



自殺総合対策大綱に関する要望書を提出



岩手県立黒沢尻工業高等学校