

東京都新宿区の大学生・専門学生を対象とした
若者自殺対策ゲートキーパー養成研修プログラム評価

はじめに

背景と目的

自殺による死亡者の割合が最も多い若者¹の70%以上はうつ病を抱えており、悩みを持っていても自発的には専門家に相談せず、友人や恋人など身近な者に相談する傾向がある(厚生労働省, 2017; 東京都福祉保健局, 2006)。

平成29年7月25日に閣議決定した**自殺総合対策大綱～誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して～**において、「子ども・若者の自殺対策を更に推進する」ことが自殺総合対策の重点施策に追加された。これは、当法人代表理事石井が「若者自殺対策全国ネットワーク」共同代表として他の共同代表とともに政策提言を行い、その内容が本大綱に反映される契機となった背景がある。この重点施策には、Light Ring.が取り組む「学生・生徒等への支援の充実」ならびに「知人等への支援」が記されており、学生を含む若者から相談を受ける可能性の高い身近な者が支援者として育成され、その身近な者が自殺予防に効果的に動くためには社会的な支援が必要である事が新たに明記された形である（厚生労働省, 2017）。

Light Ring.では、若年層におけるうつ病の予備軍化と発症を防ぐために、友人や恋人などの非専門職者による長期的な支援提供を可能にするためのゲートキーパー養成研修を実施している。

本稿では、新宿区の大学及び専門学校(18歳～29歳)の学生(N=444)を対象に2019年5月からと2020年1月にかけてゲートキーパー養成講座を実施した効果測定結果を報告する。

若者自殺対策ゲートキーパー養成講座

若者自殺対策ゲートキーパー養成講座とは、ゲートキーパーを養成するための2日間の研修(各90分)である。1日目の授業「基礎」では、自殺の兆候を示す若者の身近なゲートキーパーになるための技術を学ぶ。2日目の授業「振返り」では、受講者同士がゲートキーパーとしての悩みを打ち明け合い、相互扶助関係を構築する。1日目の授業と2日目の授業の間隔を1週間～2ヵ月間あけ、1日目の授業で学んだ技術を日常生活で活かすための「**ゲートキーパー実践期間**」を設けている。

今回SSLRTを開催した日時と場所、ならびに受講者の学部と人数を表1に示す。

¹ 15歳～39歳の若い年齢層において我が国の自殺死亡率が最も高いことから(化学的根拠に基づく自殺予防総合対策推進コンソーシアム準備会・若年者の自殺対策のあり方に関するワーキンググループ, 2015)、当法人では39歳以下の人々を「若者」と定義している。

授業の日数	授業の種類	開催場所	人数
1 日目 (前半)	基礎	新宿区内大学および専門学校	491
↓			
ゲートキーパー実践期間			
2 日目 (後半)	振り返り	新宿区内大学および専門学校	444

表 1 ゲートキーパー養成講座の受講者の人数開催場所

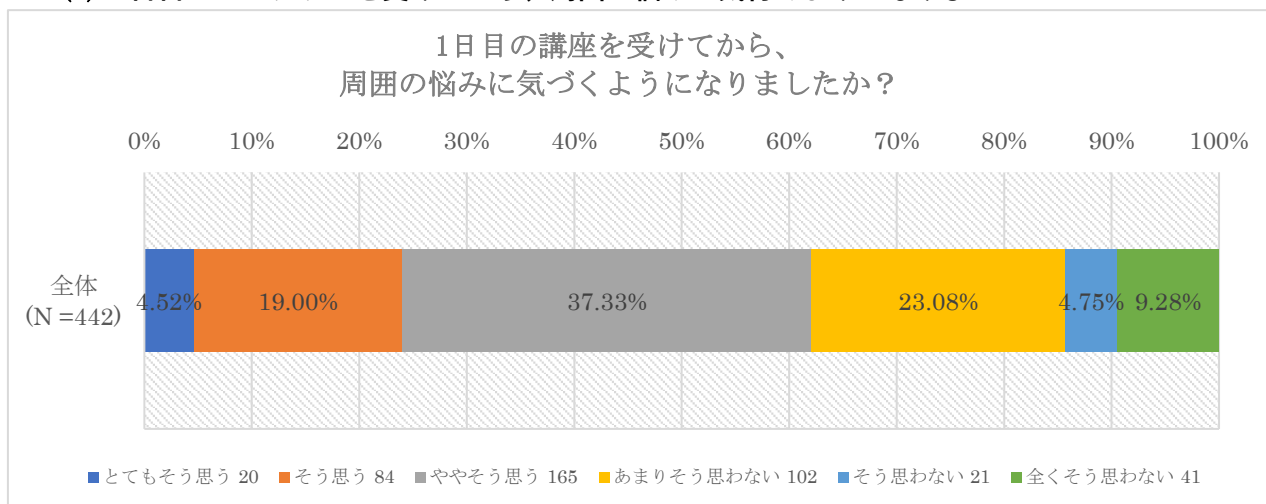
方法

1 日目の授業に出席した学生 491 名にゲートキーパー実践期間(2019/10/11 – 10/25)に取り組むため「**周囲の異変に気付くための宿題シート**」(以下、宿題シート)を配布した(付録 A)。2 日目の授業までに、(1)身近な者の異変に気づき、相談に乗るゲートキーパーの役割を実践することと、(2)その経験を宿題シートに記入することを依頼した。

結果

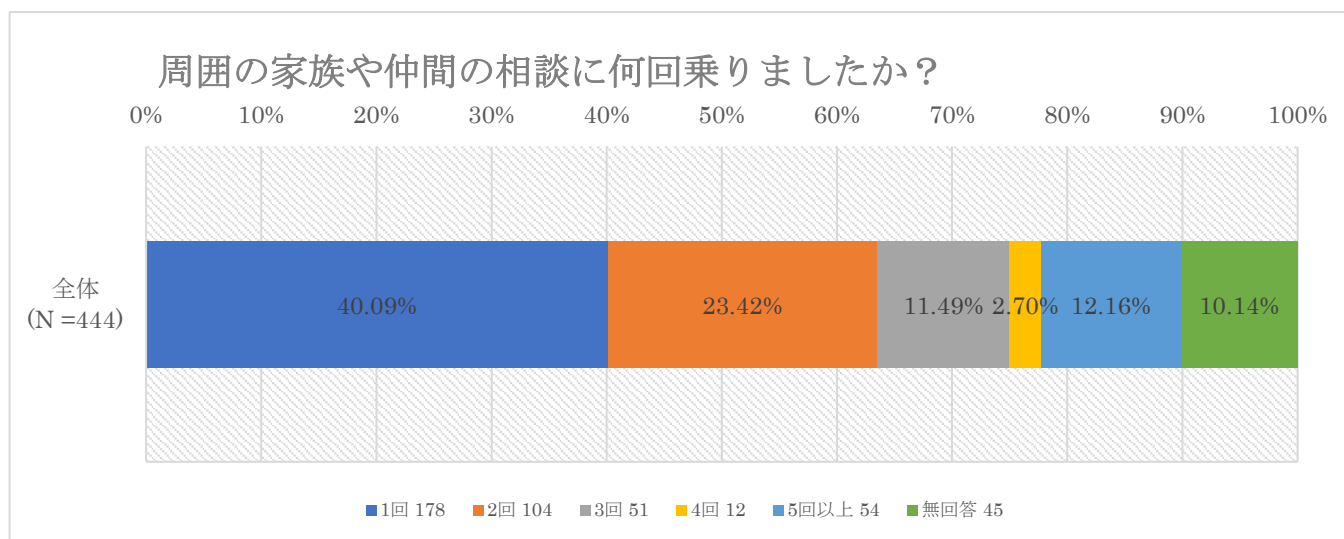
1 日目の授業に出席した 491 名のうち、2 日目の授業にて宿題シートを回収できた 444 名(回収率: 90.26%)を本稿の分析対象とした。無回答(欠損値)が 50.00%を超える設問項目は、本稿の分析から除外した(IBM Corp, 2017)。

(1) 1 日目のプログラムを受けてから、周囲の悩みに気付くようになりましたか?



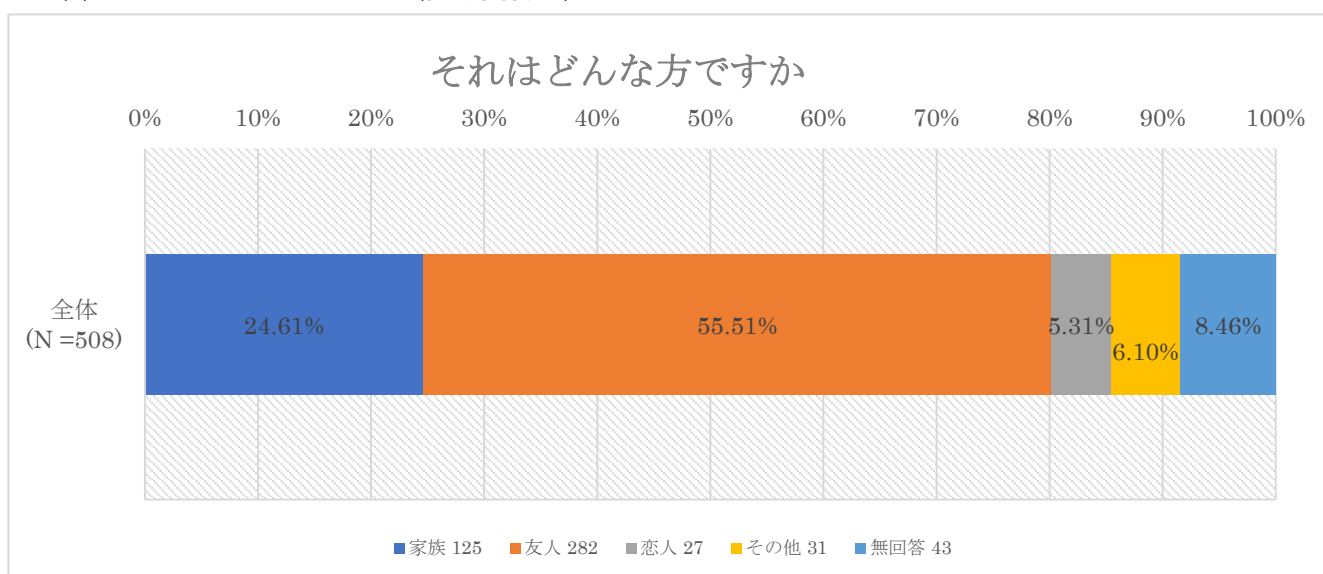
1 日目の授業を受けてから、周囲の悩みに気づくようになったかを問うた。「とてもそう思う」、「そう思う」、「ややそう思う」と肯定的に回答した受講者は合計 60.86% (N=269) であった。対して、「あまりそう思わない」、「そう思わない」、「全くそう思わない」と否定的に回答した受講者は合計 37.10% (N=164) であった。

(2) 周囲の家族や仲間の相談に何回乗りましたか？（自由回答）



1日目の授業を受けてから、周囲の悩み相談に乗ったおよその回数を問うた。受講者のうち、「1回」以上周囲の相談に乗れた割合は89.86% (N=399)であった。

(3) それはどんな方ですか？（複数回答可）



悩み相談に乗った相手のおおまかな特徴を問うた。受講者の半数以上の55.51%(N=282)が「友人」と回答した。続いて、「家族」24.61%(N=126)、「恋人」5.31%(N=27)「その他」6.10%(N=31)と回答があった。

(4) 1日目の授業を受けてから、周囲の人に対して自身の意識や行動で変わったことはありませんか？（自由記述回答）

カテゴリー	主な記述回答
1. 周囲の異変に気付くための行動の変化	<ul style="list-style-type: none"> LINEの内容を気を付けてみるようになった 周囲の人の行動や言動をより観察するようになった。
2. 声掛けや話を聴くときの行動の変化	<ul style="list-style-type: none"> 何かを言うときに一度「この言葉を言っているのかどうか」を考え判断するようになった。 注意深く話を聴くようになった 相手が不快な気持ちにならないように返事の言葉を気を付けるようになった。
3. 無回答	

受講者の記述内容を類似性に基づき整理した結果、1日目の授業を受けてから「**周囲の異変に気付くための行動の変化**」「**声掛けや話を聴くときの行動の変化**」の2種類の行動変化が生じたことが分かった。

(5) 異変に気付いた例を書いてください。（自由記述回答）

カテゴリー	主な記述回答
1. オンライン上の異変	<ul style="list-style-type: none"> 普段趣味の事をつぶやいている友人が急にネガティブなつぶやきをするようになった。 友達がSNSで人に伝わるように悪口を書いていた 普段、温厚な友人がSNSで狂ったような発言をするようになった
2. オフライン上の異変	<ul style="list-style-type: none"> 口調が荒い、集中力がない クラスメイトが突然学校に来なくなった 考え込むようなしぐさが多くなった
3. 無回答	

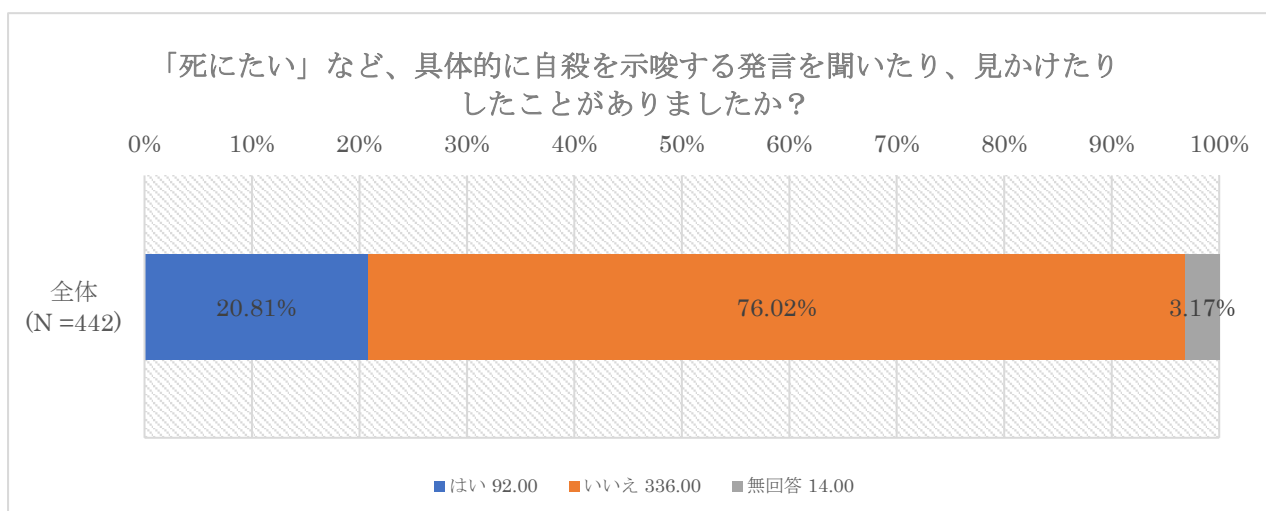
1回目の授業を受けてから、どのような異変に気づいたかを問うた。受講者の記述内容を類似性に基づき整理した結果、受講者が気づいた周囲の異変は、「**オンライン上の異変**」と「**オフライン上の異変**」の2つのカテゴリーに分類された。

(6) 異変に気付いた相手に対して、どのような行動を起こしましたか？（自由記述回答）

カテゴリー	主な記述回答
1. 行動した	
a. 声掛け	<ul style="list-style-type: none"> ・ 時間の空いた時に LINE を送ったりした ・ 「どうした？」や「何かあった？」と呼びかけた ・ 「最近何をしているの？」と声を掛けた
b. 傾聴	<ul style="list-style-type: none"> ・ 予定を聴いて空いている時に一緒に食事に行ってゆっくり話を聴く ・ お互い話をしているときに軽く相手の不安に思っている部分に触れるようにした
2. しなかった	<ul style="list-style-type: none"> ・ 何もせず観察した。
3. 無回答	

1 日目の授業を受けてから、異変に気づいた相手に対してどのような行動をしたかを問うた。受講者の記述内容を類似性に基づき整理した結果、「行動した」と回答した受講者と「行動しなかった」と回答した受講者に大別された。「行動した」と回答した受講者の行動には、大きく分けて<声掛け>と<傾聴>の2つの行動パターンが存在した。

(7) 「死にたい」など、具体的に自殺を示唆する発言を聞いたり、見かけたりしたことがありますか？



「死にたい」などの具体的に自殺を示唆する発言を聞いたり、見かけたりしたことが「ある」と20.81%(N=92)の受講者が回答した。

考察

本稿では、新宿区内の大学専門学校の学生（ $N=444$ ）を対象に2019年5月13日（月）から2020年1月8日（火）の期間に全13講座開催したゲートキーパー養成講座の効果を測定した。

今回のSSLRTにおいて、1日目の授業を受けた受講者が日常生活でゲートキーパーの役割を実践できたかについては、「周囲の異変に気づくようになったか」を問うた設問で受講者の半数以上（60.86%, $N=269$ ）が肯定的な回答をしております、一定の効果があったものと評価できる。これは、周囲の悩み相談に何回乗ったかを問うた設問で1回以上乗ったと回答した割合が89.86%（ $N=399$ ）と高い結果となっている点からも、1日目の授業を受けた受講者がゲートキーパーになる必要性を理解し、悩み相談を受ける契機に繋がったものと評価できる。

1日目の授業から「周囲の人の行動や言動をより観察するようになった」、「相手を観察するようになった」等、異変に気づくための行動変化が受講者より報告された。1日目の授業を受けた受講者が周囲の異変に気づく重要性を理解し気づけるようになったと考えられる。同時に、「注意深く話を聴くようになった」、「相手が不快な気持ちにならないように返事の言葉を気を付けるようになった。」など声掛け・傾聴の援助行動への意識の高まりを示す回答も得られた。

また、異変に気づいた後の行動を問うた設問では、<声掛け>と<傾聴>の行動について回答が見られ、受講者においてゲートキーパーの役割を担う意欲が見受けられた。

「死にたい」等の言動を聞いたかという設問に対して「はい」と答えた人は**20.81%（ $N=92$ ）**であった。「はい」と答えた詳細について「高校の友達から半年に1回（死にたいという発言の連絡が）くる。間をおいて話を聴く」といった回答もあり、身近に起こり得る問題として、継続してゲートキーパー育成に取り組むことが求められる。

1日目の授業の後に記入する宿題シートの回答データを量的かつ質的に分析することにより、日本電子専門学校の学生を対象とした本研修の効果を明確化した。若者がSigns of Suicide(SOS)に遭遇し得る場は今やオンライン・オフラインの別なく存在している。

身近な他者のSOS初回エピソードに気づきやすい「身近な友人や恋人」である同世代の若者がゲートキーパーとして適切な行動を取れるよう、今後も東京都内全域で若者向けゲートキーパー育成・支援を強化していくことが必要である。

2019 年度周囲の異変に気付くための宿題シート

周囲の異変に気付くための宿題シート

ニックネーム ()

*個人情報保護のため本名は書かないようお願いいたします。

- ① 1 回目のプログラムを受けてから、周囲の備みに気づくようになりましたか？
1. とてもそう思う 2. そう思う 3. ややそう思う 4. あまりそう思わない
5. そう思わない 6. 全くそう思わない

- ② 周囲の家族や仲間との相談に何回くらい乗りましたか？
- 1 回 2 回 3 回 4 回 5 回以上

- ③ それはどんな方ですか？ 出来る範囲で詳細を教えてください。

(例) 友人 (高校の時の友達) その他 (近所の方)

家族 () 友人 () 恋人 () その他 ()

- ④ 講座後、周囲の人に対して自身の意図や行動で変わったことはありませんでしたか？

(例) 話を聴くときに表情や口調に注意するようになった。

友達がしている SNS の投稿内容を気をつけて見るようになった等

- ⑤ 身近な人に対して異変に気づいた場面をできるだけ沢山書いてください。

(誰が・いつ・どこで・何をしていたか)

*同じ人について異なる場面でも気づいた場合、気付いた数だけ記入してください。

(例) 真面目なバイト仲間がバイトによく遅刻するようになった。

普段物静かな後輩が SNS で悪口を沢山書くようになった等

- ⑥ その相手に対して何か行動を起こしましたか？ 起こした場合、どのような行動を起こしましたか？

(例) すれ違ったときに「最近どう？」と声をかけた等

- ⑦ ①～⑤を通して自分自身の中で変わったと思うところはどんなところですか？

(例) 今までだったら気になっても見て見ぬふりをしていたけど、声をかけられるようになった等

- ⑧ 「死にたい」など、具体的に自殺を示唆する発言を聞いたり、見かけたりしたことがありますか？

はい いいえ

「はい」と答えた方は出来る範囲で詳細を教えてください。

(例) 同級生の友達から夜中にたまたま LINE が来る。次の日の朝に返信をするようにしている等

※差し支えなければ「メールアドレス」の記入をお願いします。

メールアドレス ()