

新宿区における若者自殺うつ予防活動

特定非営利活動法人 Light Ring.



要旨

Light Ring.は、「こころの病い」の一次予防を中心に、若者自殺うつの社会課題の解決に取り組む特定非営利活動法人です。悩んでいる人が支援を専門家に求めることは偏見など非常に難しい問題があり、「支え手」という身近な友人や恋人が悩みを受け止めている役割に着目し、支え手の役割を持つ若者への支援をおこなっています。支え手自身のメンタルヘルスの向上やセルフケアスキルの向上、そして、人とのつながりを増やししながら悩んでいる人に役に立つ心の支えを届けるモデルです。

若者の自殺対策は重要な社会課題ですが、有効な自殺予防策は未だ確立していません。Light Ring.では、①心の病いに対する知識と聴く技術、専門機関に繋げる力を伸ばす「ソーシャル・サポート力養成講座」、②大切な人、身近な人の支え手仲間を作るコミュニティ構築事業である「Light Ring Time」、③傾聴する力を高い水準で研鑽・維持し、ピアサポーターボランティアとして活動する“聴くトモ”を養成する「聴くトモ養成講座」、④身近な人からの相談の対応に困っている人の悩みを“聴くトモ”が聴いてくれる「聴くトモプログラム」などからなる、若者のソーシャル・サポート力を養成する「若者支え手支援事業」を多角的に展開しています。

本事業では、事務所をかまえる新宿区に軸足を置き、「中高大生向けプログラム」を提供し、平成30年度以降、行政の施策として提供可能な形へと発展させていく予定です。

こころの病いの一次予防の重要性と課題

Light Ring.は、「こころの病い」の一次予防(健康な状態にある人々を対象とした、疾病を未然に防ぐ働きかけ)を中心に、若者自殺うつの社会課題の解決に取り組む特定非営利活動法人です。一次予防を、①健康な状態の人がこころの病い予備軍となるのを防ぐこと、②こころの病い予備軍の発病を防ぐこと、であると設定し、健康な状態を保てることを目標に様々な事業を展開しています。

わが国では20代の自殺者数が年間6500名に上り、先進国で唯一若者の死因の第一位となっています。深刻な社会課題として包括的な対策が求められますが、有効な自殺予防策は未だ確立していません。平成29年度自殺対策大綱には、新規項目として「若者の自殺対策を推進する」「勤務問題を推進する」の2つが新たに加わ

り、重点施策のポイントの中に「家族・知人等を含めた支援者への支援」が加わりました。この支援を主に行っている団体は家族会など様々にありますが、友人や恋人を対象としているのは当法人団体だけです。若者が悩みごとを相談する相手は友人であることが多い一方で、困った時に援助希求をすることは簡単ではなく、悩みの相談を受けてもどうして良いかわからずに自分自身も悩んでしまう人は少なくありません。このような構造の中で、悩んでいる人に直接的な支援をしようとしても、本当に困っている人には支援がなかなか届きづらいという課題があります。

Light Ring.の事業モデル：支え手を支える

Light Ring.は「支え手」となる身近な友人や恋人への支援という形をとることで、支援の届きづらい人へ

と支援を届ける事業を行っています。「支え手」という役割に着目することで、自らの課題としては相談しづらいケアへの敷居を下げ、支え手自身のメンタルヘルスや人とのつながりを増やししながら、訓練された身近な支え手を通して悩んでいる若者に支援を届けるモデルです。Light Ring.の活動の中心には、この“死にたい”声を日常生活で受け止める友人や恋人など「身近な人の支え」に着目し、その「支え手」をサポートするという、社会的潜在ニーズに応える事業を展開するという考え方があります。

若者のソーシャル・サポート力を養成する

このように、社会課題の一つとして近年挙げられながらも、実態がとらえにくく現状把握も途上にある“若者”の自殺うつ問題について、Light Ring.は、若者の自分の心の健康を保ち、他社に手を差し伸べるソーシャル・サポート力を養成する「若者支え手支援事業」を多角的に展開しています。下記の事業を相互補完的に行うことで、相乗効果が見込めると考えています。

(1) ソーシャル・サポート力養成講座

周りから悩みを相談された際に役立つ、“相談を受ける技術”を実践的に学び、身に付けるための4部構成の講座です。

1. 悩み・ストレスへの効果的なセルフケア法
2. 相談を受けるときの“ちょうど良い距離感”の測り方
3. 「相談してよかった」と思ってもらえる傾聴スキル
4. 深刻すぎる悩みを受けたときの対処法

これまでに累計16回開催し、累積参加者数は約470人となりました。

(2) Light Ring Time

身近な友人や恋人を支えている方を対象に、自分と境遇の近い他の参加者と共に、これまでの支え方や、自身の気持ちを見つめなおす、2部構成のワークショップです。

1. 「支え手」報告タイム
2. 日常で使える傾聴トレーニング・「支え手」のためのワールドカフェ

これまでに累計25回開催し、累積参加者数は約320人となりました。

(3) 聴くトモ養成講座

精神科医、臨床心理士、精神保健福祉士などの若者支援の専門家から、若者に特化した専門家に相談する前の初期支援(ファーストエイド)について学びます。5日間の知識・実践講座受講後に、知識・実技・面接試験を実施しています。聴くトモ試験に合格した方には、1年間「聴くトモスタッフ」として、①カフェ聴くトモでの相談業務、②twitterなどSNSでのオンライン相談業務、③Light Ring Timeやソーシャルサポート力養成講座でのファシリテーション、などから担当を決めていただき、若者のこころを支える現場に携わって頂いています。

これまでに累計5回開催し、累積参加者数は51人となりました。

(4) 聴くトモカフェ

聴くトモ養成講座を受講し、聴くトモ試験に合格した聴くトモが、60分間、1対1で相談を受けます。①カフェ待機モデル、②出張モデル、③SNSモデルの選択肢があります。子ども若者の支え手が、苦しい気持ちを吐き出すことで、燃え尽きを防ぐことができます。

これまでに累計68回開催し、累積参加者数は68人となりました。

(5) 中高大生向けプログラム(※本助成金申請事業)

在学生(中学・高校・大学・専門学校)を対象として、メンタルヘルスの基礎知識やSOSの出し方を伝える講座・授業である、「中高大生向けメンタルヘルス講座」を行なっています。若者が自らのこころを「セルフケア」できるようになり、同時に身近な存在からの相談にも対応する力を育む、大人数対応型の自治体連携型プログラムです。講義や生徒同士で考えるグループワークを通じて、思春期に抱えがちな様々な悩みに対する対処法を学びます。友人関係や進路、家族についての悩みなど、思春期に抱えがちな様々な悩みに対してどのような対処方法があるのかを適切に把握することで、こころの病いの予防を行います。講義の具体的な内容等については、現場のご希望をお伺いして柔軟に対応しています。

また、生活指導や養護担当の教員の方を主な対象として、悩みを抱えた青少年のメンタルヘルスの基礎知識を学ぶ研修プログラムである、「教員向けメンタルヘ

ルス研修」も行なっています。教員を始めとした中学生、高校生あるいは同年齢の子どもたちを指導、監督、保護している方を対象として、青少年のメンタルヘルスの基礎知識を学び、子どもたちのサポートに活かしてもらう為の講座です。相談を受けたときの向き合い方や、適切なケアについて考えることで、子どものこころの病いと向き合うための力を身に付けます。

2016年4月より施行された改正自殺対策基本法(自殺対策基本法(平成十八年法律第八十五号) 十七条)において必要な施策とされる、子供の自殺防止へ向けての取り組み(平成29年度以降)にも対応しています。

これまでに累計30回以上開催し、累積参加者数は6,000人を超えました。

こころの健康を人々に届ける

若者の自殺うつを「同世代の力により予防する」こうした活動の背景には、代表理事の石井綾華氏自身の「摂食障害」での入院体験や、家族のアルコール依存症・うつ病などの原体験があります。自らの当事者・家族体験に端を発した問題意識や社会の潜在ニーズの認識をもとに、新たな参加者の経験と照らし合わせることで実践学習を積み重ね、一般市民がメンタルヘルスケアの知識や経験を身につけ、支え合いによって支援の届きにくい人々へと支援を届けるモデルを生み出してきました。

人材や資源の乏しい国や地域では、人々に健康を届けるために、プロフェッショナルではないヘルスケアワーカー (lay health care workers) へのタスク・シフティング(task shifting 業務移譲)という考え方が盛んになってきています。精神科医をはじめとした専門家の数が足りない中で、身近な支え手を支援することによって、より多くの人々にこころの健康を届けることができると考えられます。国際精神保健(Global Mental Health)の最先端の考え方から学び、「人々の手で、多くの人々にこころの健康を届ける」ことを、日本の中で実践していくことが、Light Ring.が目指す大きな未来です。

これまでの主な実績

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

「思春期学」長谷川寿一監修 東京大学出版会

第20章 一般市民の潜在能力と可能性 代表理事 執筆
NHK「クローズアップ現代 若者の自殺 ～若者がホッとして話すため～」スタジオ解説・VTR出演(2016)

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)

毎日新聞朝刊「夏休み前の子どもの自殺」報道の検証記事(2018)

Scientific Research Publishing “Health” Vol.7 No.3, March 2015 「Light Ring Time (LRT)のプロセス評価論文」掲載

新宿区自殺総合対策会議 若者支援専門部会 専門委員(2014-現在)

港区自殺対策関係機関連絡会 委員(2015-現在)

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(2016-現在)

本事業についての紹介：新宿区における若者自殺うつ予防活動

Light Ring.は、事務所をかまえる新宿区に軸足を置き、地域に根ざして、前述の「中高大生向けプログラム」を発展させようと活動をしています。2017年度は、東京女子医科大学と早稲田大学の学生を対象としてプログラムを開催しました。2018年度も新宿区内にある大学に出向き、講義とワークショップを行う予定となっており、具体的な準備をはじめています。

本助成金を有効活用させて頂き、中高大生向けプログラムの実践を行う中で内容を改善していく予定です。また、新宿区の潜在的・顕在的なニーズをつかみ、自殺対策大綱より、策定が義務化されている自治体別の自殺対策計画に当プログラムが導入され、定期的に運用が可能な状態を目指しています。自殺予防対策の施策としても提供可能な有効なプログラムとなるよう、活動を続けてまいります。

効果検証の研究と並行しながら：若者の自殺問題

近年、日本では年間約2万2千人が自ら死を選んでい実態があります(出典：警察庁)。この背景には割が健康問題のうち人間関係を背景とする問題によるうつ病を抱えていたと言われており、自殺問題を解決するためには未然にうつ病の予防対策をとることが優先的かつ効果的だと考えます。

人間関係の悩みに対応できるソーシャルスキルを身

に付けることは、自分の周囲の深く悩む若者へ手を差し伸べて、人としての関わりを続けていく孤立を防ぐケアとして成立します。すなわち、若者に向けた人間関係問題を解決できる力、及び、人間関係に自信を持てるようになる力の養成、実生活でのサポートは、受講者の自殺うつ予防であり、周囲の自殺うつ予防にも繋がります。

これらをLight Ringでは、現在、京都大学の桐谷先生とともに、支援根拠の仮説を検証する研究を行っており、2030年に結果を公表する予定です。

