

子ども・若者の孤独・孤立防止に関する提言書

令和3年7月6日



特定非営利活動法人LightRing.
代表理事

Specified Nonprofit Corporation Light Ring.

Representative Director

石井 綾華

Ayaka Ishii

自殺の背景にある社会的孤独・孤立におけるリスク分析

人間関係の喪失
(社会関係資本の喪失)

客観的喪失—友人の数など
主観的喪失—孤独感等社会心理学的領域

若者においては、これら6つの要素が当てはまる

ソーシャルサポート
が無い

友人満足度
の低さ

一般的信頼の低さ

組織に加入していない

未婚

職場での連帯感が低い

性差による、社会的孤立のリスク傾向

男性

女性

- ・情緒的サポートの損失
- ・友人の不満足度
- ・将来への希望の無さ

日本版 General Special
Surveys(JGSS)

- 友人や恋人の悩みを受け止める同世代の若者自身も、また悩みや課題に直面しています。それらの悩みや課題を解決するうえで「支え手の相互支援」の場が必要とされています。

1. Gatekeeper training course



支え手の悩みや課題の例 worries of supporters

不安/戸惑い
Anxiety/Confused

「正解」が見えないこと
への恐れ
Fear of not knowing
if my care is correct

無力感
helplessness

孤独感
Loneliness

共感疲労
Empathy fatigue

2. Gatekeeper's whereabouts "rings"



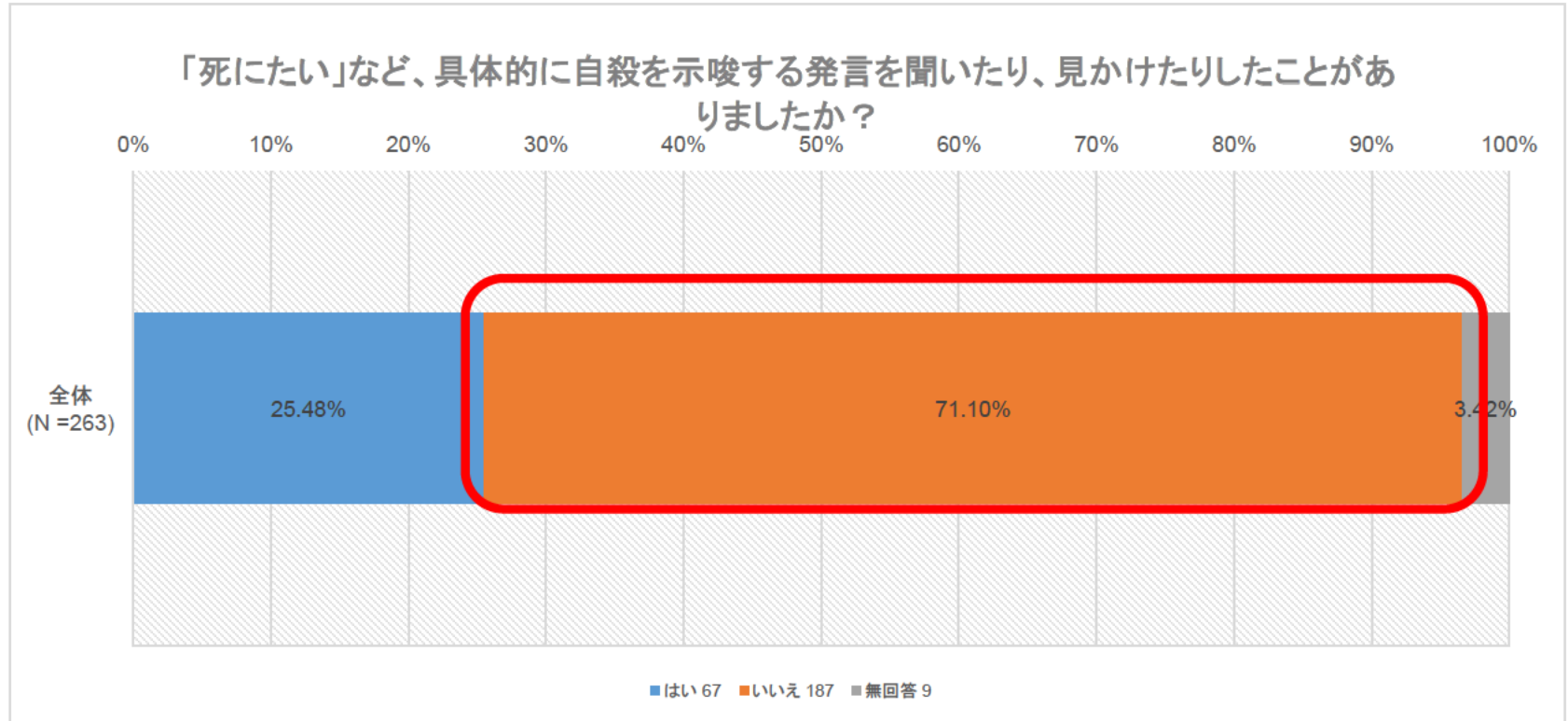
支え手の相互支援のメリット Benefits of mutual support of supporters

支え手のバーンアウトの予防
Burnout prevention

希死念慮者の孤立の解消
Eliminating the feeling of isolation
of people with suicidal ideation

支え手に対する効果的な支援方法の普及
Dissemination of effective
support methods

「死にたい」という声に、若者は日常的に出会っている。



「死にたい」という言動を見聞きしたことのある学生は全体の1/4(n=67) に上る。

しかし、支え方が分からず、
支え手の若者も悩んでいることがある。

SDS スコアが40点(カットオフ値)より高い利用者の割合

		男性	女性	合計
SDSスコア	40点以上	14 (43.8%)	11 (45.8%)	25 (44.6%)
	40点以下	18 (56.2%)	13 (54.2%)	31 (55.4%)
合計		32	24	56

(弊法人調べ)

利用者56名中25名 (約45%) が SDS (自己評価式抑うつ尺度)
得点のカットオフ値を上回っていた
⇒支え手を対象とすることは、結果的に、悩む本人と悩む支え手
に支援が出来る。

(相手と自分の悩みを
2重で抱えている為)

参考

SDS得点40点未満・・・抑うつ性は乏しい
40点～49点・・・軽度抑うつ性あり
50点以上・・・中等度以上の抑うつ性あり

Light Ring.が過去に受け止めた子どもたちのメッセージ

支え手となる子どもたちは、どのような苦しさを抱えているか

気づいたけれどどうしていいかわからない
優しくできなかった。何もできなかった。



長谷川さん(仮)10代女性



後悔している。あのとき、ああ言えばよかったと思う
気持ちが消えない。中高生の女性の自殺が少なくな
ってほしい。

清水さん(仮)10代女性

「死にたい」と言われてもどうしていいかわからない。助けた
い気持ちはあるが、自分が関わって傷つけてしまうのでは
ないか。



塩口さん(仮)10代男性

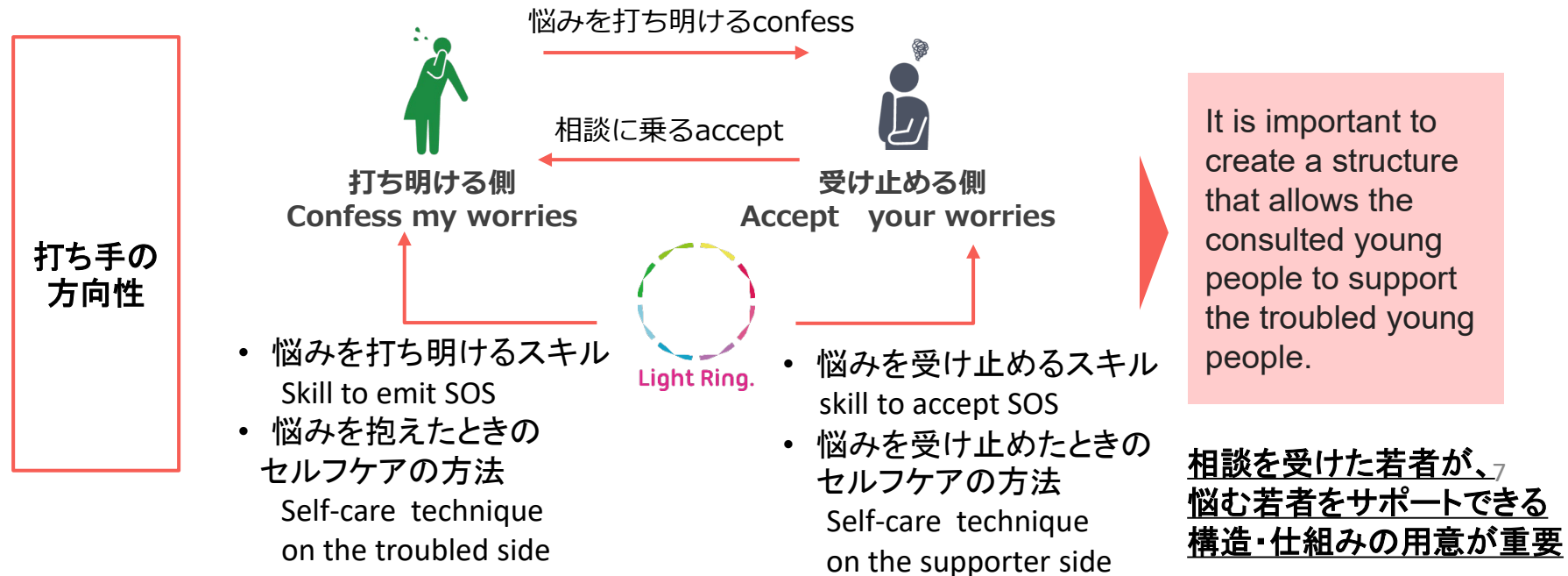
<https://drive.google.com/file/d/0B3oTy-XFZDYxOXpmNm9tdlZTUVE/view>

NHKクロースアップ東北 若者がホッペを話すために ～東北で考える新たな自殺対策～
職業訓練法人 岩手県北上市 北上コンピューターアカデミー (15:15-20:23)

1. 子ども・若者ゲートキーパー育成講座の詳細(研修)

About Gatekeeper training course

- 相互支援を可能にする「同世代ゲートキーパー」を増やすことにより、「相談をすること」「相談をされること」のハードルを下げ、若者の早期段階における自殺予防への介入力（発見・傾聴・専門機関へのつなぎ）を養成する。



2.子ども若者ゲートキーパーの集う居場所「ringS」の詳細

Details of the Gatekeeper's whereabouts "ringS"

希死念慮を受け止めるゲートキーパーの孤立を防ぐコミュニティ「ringS」リングス

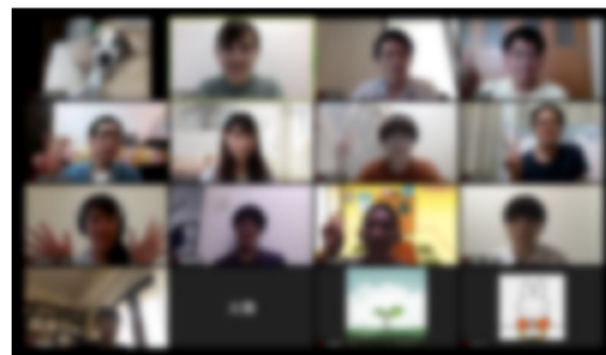
友人や恋人など、身近な人を支えることの悩みや関心を持つ10-20代を主な対象としている。

実施体制

ファシリテーター Facilitator	4名	参加者と近い年代・属性の立場から、本音や抱えている思いを打ち明けやすくすること、参加者間のコミュニケーションを促す Encourage participants to speak and participate independently
スーパーバイザー supervisor	1名	精神保健学や心理学など専門的知見から指導・助言を行う Guidance and advice based on specialized knowledge

所要時間

所要時間	内容
10分	オープニング opening
20分	アイスブレイク兼自己紹介 icebreak
30分	① <u>セルフケア実践ワーク</u> Self-care practice 相手を支える中で抱えている自身の「感情」と向き合い、「自分自身」と「悩む身近な人」を適切に支えるための支援技術を学習する。
5分	休憩 break time
45分	② <u>ケースカンファレンス</u> Case study 普段実践している「支え方」を振り返りながら、ゲートキーパー(支える側)の悩みの共有、強みの発見を行い、燃え尽き・孤立の防止を行う。
15分	クロージング closing



Zoomによるオンライン開催の様様

自殺の実態を通して伝える

孤独・孤立対策のために、各世代別に必要な支援

	若者	中高年
痕跡	遺書がない → 自殺の正確な理由・背景の分析が難しい実態。	遺書がある
自殺の特徴	衝動的	長期間、追い込まれた末の自殺
自殺対策・支援に求める効果	孤独・孤立の解消	数多の生活問題の解決
現在、行われている自殺対策	相談窓口による支援 (専門家)	相談窓口による支援 (専門家)
足りない支援	・悩みを打ち明けられる人 (非専門家) ・専門機関への伴走者	・生活問題を個別具体的に解決できる専門家(ケースワーカー)

ハードルが低いのは、友達への相談。友達相談を支援することが自殺の早期発見と防止に効果をもたらす。
The low hurdle is consultation with friends. Supporting the consultation of friends is effective in early detection and prevention of suicide.

相談窓口（対面・電話・チャット等）は必要。しかし、担い手が足りない。

Specialists are needed, but there are not enough people to carry them.



**見えないSOSに気がつく、子ども・若者を
「自殺・孤独孤立予防ゲートキーパー」として育成・支援する
社会的援助が急務である。**

孤独・孤立対策として、
断片的ではなく**総合的な**身近な支え手（ゲートキーパー）育成支援を
「国主導」により、全国で実施する仕組みを新たに創設してください。

総合的な仕組みの一例

ゲートキーパー育成研修を全国の中学校（義務教育）で実施
思春期の多数の悩みを抱える時期に「悩みを打ち明けるー受け止める」経験が大切

ゲートキーパー育成団体への継続的な複数年度の助成金拠出
長期的視野に立ったゲートキーパー育成・支援が必要

「ゲートキーパー」と「地域の専門家」を繋げる制度の実現

(例) 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
Ward Development project for "youth gatekeepers" who can



become familiar counselors

平成31年度

5月

11月

12月

3月

従事者育成研修（自費支出）

定着研修・個別支援（自費支出）

	養成			定着
実施内容	研修① 基礎学習(集団)	日常での実践 (個別)	研修② 振り返り(集団)	スキルアップ研修の実施 専門家によるスーパービジョンの実施 スタッフ・同世代のファシリテーターによる 個別相談の実施
実施計画	区内大学にて計10講座1,000名を養成 10講座×2回/講座(研修①②) = 20回 - 計1,000名を養成 ※下記変動可能性有 - W大学(5~11月 680名/6講座) - T大学(5~11月 200名/2講座) - M大学(5~11月 540名/2講座)※調整中			受講学生ゲートキーパーのうち、「死にたい」悩みを抱える身近な人を支えるフォローアップを実施 - 研修: 各回40名参加、計10回実施 - スーパービジョン: 計4~8回実施 - 個別相談: - スタッフ 計50回実施予定 - ファシリテーター 計18回実施予定

本事業に従事する者の役割

(スタッフ)

養成期間: 研修①②の各大学における講座内容設計・資料準備等の運営統括、当日の司会進行、ファシリテーター育成など

定着期間: スキルアップ研修の運営統括、当日の司会進行、スーパービジョン運営統括、個別相談対応など

(ファシリテーター)

養成期間: 研修①②の各班におけるファシリテーションやワークの促進

定着期間: 養成された学生ゲートキーパーの個別相談対応・フォローアップ研修のファシリテーションに従事する。

(スーパーバイザー)

定着期間に養成された学生ゲートキーパーの活動状況をモニタリングし、バーンアウトを防ぐため、相談に乗りながら成長を促進する。

事務局運営(自費支出)



特定非営利活動法人
Light Ring.

