

## コロナ禍で小中高生の自殺は過去最多に。 NPO・Light Ring.が、子どもや若者の孤独・孤立を防ぐ 命の門番 ゲートキーパーを支援するセミナー 「ringS.」を6月20日(日)に開催しました

特定非営利活動法人Light Ring.（所在地:東京都豊島区、代表理事:石井綾華）は、若者の自殺対策の観点で重要な役割を担うゲートキーパーを支援する居場所活動「ringS.」を6月20日(日)に開催いたしました。

自殺を考える本人の心を支えるゲートキーパー自身も、適切なセルフケアが必要です。当日は、ゲートキーパー当事者12名の方にご参加いただき、悩みを抱える大切な人への相談のり方や、ゲートキーパー自身の心のケアの方法についてオンラインにてセミナー・座談会を実施しました。

今回は7月25日(日)※に開催予定です。「ringS」は「支える」ことに対して、悩んだり、考えたり、関心を持っている若者のための居場所です。「身近な人が悩みを抱えているが、どのように接して良いのかわからない」、「友人や恋人の悩みを聞いているうちに、自分の心もつかれてきてしまった」などのお悩みを持つ方はぜひお気軽にご参加ください。

※日程は変更の可能性もございますので、詳細は公式ホームページよりご確認ください。

ringS. URL : <http://lightring.or.jp/rings2021-2/>



主催：NPO法人 Light Ring.  
 後援：東京都福祉保健局保健政策部健康推進課

参加費 **無料**  
 ZOOM 開催

友達の悩みを支えたい  
 “あなたの居場所”

友達に悩みを打ち明けられ、対応が合っているのか不安なので、適切な相談の受け方を知りたい  
 「死にたい」と言われ、どう反応してよいか分からない

サポートし続けるのがもうつらい…  
 みんながどんな支え方をしているのか知りたい  
 支えたい人がいたら自分では何もできず後悔…

など、支える中で感じたことはありませんか？  
 ringSは、そんな「支える」ことに対して、悩んだり、考えたり、関心を持っている若者のための居場所です。

支えるあなた自身のセルフケアを学びながら、支え手同士で話すことで支え方のコツを知り、もし悩みを抱える事例があれば、心理の専門家の意見も聞きながら、安心してこの場で一緒に解決策や対応を考えていくことができます！

**【ringS開催日程】各回5名限定**

- ・第1回 2021年6月20日(日) 14:00~16:30 (13:55開場)
- ・第2回 2021年7月 ※詳細日時決定後、別途案内いたします。
- ・第3回 2021年8月 ※詳細日時決定後、別途ご案内いたします。
- ・第4回 2021年9月 ※詳細日時決定後、別途ご案内いたします。
- ・第5回 2021年11月 ※詳細日時決定後、別途ご案内いたします。
- ・第6回 2021年12月 ※詳細日時決定後、別途ご案内いたします。

申込はこちら↓



### 6月20日(日) 第1回「ringS」プログラム内容

当日は、ゲートキーパー12名にご参加いただき、オンラインにて以下のプログラムを実施しました。

#### 第一部 メンタルヘルス・ケアプログラム

支え手であり一人の人間である「自分自身」を大切にしながら、相手も適切に支えるためのプログラムです。メンタルヘルスに関わるトピックを提供するとともに、支える中で感じている自身の「感情」と向き合い、専門的な観点からセルフケアのポイントを学びます。

#### 第二部 支え手座談会

普段自分の行っている「支え方」について振り返りながら、嬉しかったこと/困ったことなど、自由にお話をしていきます。お話をすることで、悩みを吐き出す、強みを見つけ合う、意見を出し合い考えるなどを行います。ringS.では、一時的なセミナーではなく、その後ゲートキーパー同士がいつでも悩みを相談し合えるコミュニティ形成の場となっています。

## 開催の背景

コロナ禍で孤独を感じる人が増え、全国の自殺者数は11年ぶりに増加しています。なかでも、若年層の自殺者が増加しており、2021年3月16日に文部科学省および厚生労働省自殺対策推進室、警察庁生活安全局生活安全企画課から発表されている、コロナ禍の『令和2年中における自殺の状況』では、小中高生の自殺者数が、自殺数の統計を始めた1980年(昭和55年)以降で過去最多の499人になったことが明らかになりました。

自殺者の減少にあたり重要なことのひとつが、「ゲートキーパー」の育成です。ゲートキーパーとは、自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、必要な支援につなげることができる人のことで、言わば「命の門番」とも位置付けられています。行政職員を中心に、各地域でその重要性が認知されはじめています。

一方、ゲートキーパー当事者は「自身が相談できる居場所をなくし、孤立してしまう」「必死に支えようとするあまり、適切なセルフケアができず、疲弊してしまう」など、新たな課題に直面しています。

Light Ring.では、その課題に向き合い、ゲートキーパーの育成と、その後のフォローアップとして、セルフケア講習、ゲートキーパーのコミュニティ形成を行っています。その活動のひとつが今回実施をした「ringS.」です。大切な人の心を支えるゲートキーパーの居場所形成を通して、自殺者の減少をめざします。

## 代表理事 石井綾華コメント

非医療者でも、近くに居るからこそ、出来る支援をはじめていきます。

誰にも「助けて」が言えない子の声をゲートキーパーは一人ぼっちで受け止めている現状があります。支える子ども・若者をひとりひとりを支える機会を増やしていくことで、支えるゲートキーパーとその先に悩む子ども・若者に手を差し伸べます。自殺対策には専門家の相談窓口のほかにも、身近な環境で「死にたい」を受け止める子を支える社会支援が求められています。



### <プロフィール>

Light Ring.代表理事。2010年、こころの病予防プロジェクトa.light（現：Light Ring.）を設立。精神保健福祉士(Psychiatric social worker)であり、全国若者自殺対策ネットワーク共同代表・設立発起人。

<http://lightring.or.jp/about/profile/>

## 組織概要 Light Ring. (ライトリング)

Light Ring.は、ゲートキーパーの育成・支援を通して自殺者の減少と、孤独の緩和を目指す特定非営利活動法人です。Light Ring.は「そばで大切な方を守りたい」方が、自分と大切な人の心の病を未然に防ぎ、自分らしい人生を歩み抜けることを応援する、総合的ソーシャルサポートを行っています。

公式HP：<http://lightring.or.jp/>

Twitter：<https://twitter.com/npolightring>

Facebook：<https://www.facebook.com/NPOLightring>