

若者の抱える生きづらさとは何か ～ 若者の自殺防止に向けて～

写真

20代の自殺。

この社会問題の解決のために
Light Ring.では

こころの病の予防に着目し
若者同士が支える仕組みをつくり
支え合える社会を目指して
活動しています。

特定非営利活動法人 Light Ring. (ライトリング)

代表理事・精神保健福祉士 石井 綾華

Light Ring.

団体設立の経緯

- ・ 設立年月日

2012年2月20日

(任意団体 2010年1月1日)



Light Ring.

- ・ 設立におけるエピソード

摂食障害・父親の問題・PSWの視点

身近なひとの持つ言葉や行動の力



20代若者の自殺の現状

20代の死因の1位は **自殺**

20代前半の死因の **47.6%**

20代後半の死因の **45.8%**



自殺防止のためには、特に**うつ病防止**が不可欠

“身近な人を大切にしたい若者”を支える

Light Ring.では、悩んでいる人は、心理的な抵抗や気力の不足で、自分からカウンセリングなどに行くことさえ難しいと考えています。

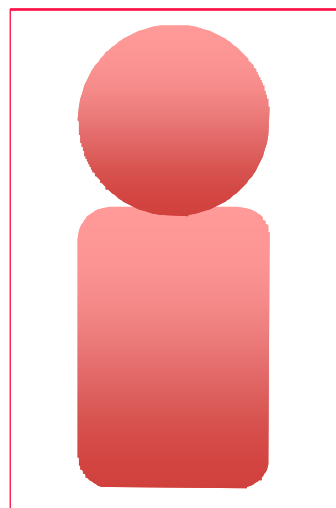
そのため、私たちは悩んでいる人の身近にいる人が、悩んでいる人を支える人になれるよう、さまざまなサポートをしています。



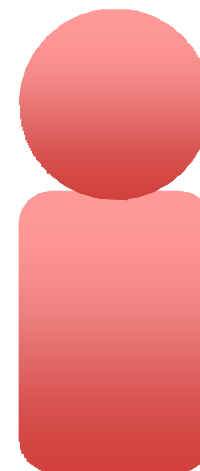
Light Ring.



支える



身近にいる人
(支える人)



悩んでいる人

ソーシャルサポート向上による抑うつ防止

ソーシャルサポート

「周囲の人々(家族、友人、同僚など)から
与えられる物質的・心理的支援の総称」

(House JS)

ソーシャルサポートと精神的健康

ソーシャルサポートの受容と抑うつ度の関係

ソーシャルサポートの提供とメンタルヘルスの関係

TABLE 2. Regression of Depressed Mood on Social Factors^a

Independent Variables	Model 1	Model 2	Model 3	Model 4	Model 5
Female	1.50 (.08)**	1.56 (.09)**	1.35 (.07)**	1.32 (.07)*	1.28 (.07)*
Age	-.01 (-.01)	-.01 (-.02)	-.01 (-.01)	-.01 (-.01)	-.04 (-.08)
Income	-.18 (-.10)**	-.16 (-.08)**	-.14 (-.07)*	-.14 (-.07)*	-.08 (-.05)
Undesirable life events	1.41 (.30)***	1.43 (.30)***	1.38 (.29)***	1.36 (.29)***	1.22 (.27)**
Participation in community organizations	-.43 (-.10)**	-.33 (-.08)*	-.30 (-.07)*	-.32 (-.07)*	-.16 (-.04)
Number of weekly contacts		-.04 (-.10)***	-.03 (-.09)***	-.02 (-.08)***	-.01 (-.07)*
Presence of an intimate relationship			-2.85 (-.15)***	-2.91 (-.15)***	-2.63 (-.14)*
Instrumental needs				.03 (.06)	.42 (.08)
Expressive needs				.06 (.01)	.11 (.02)
Perceived instrumental support					.03 (.01)
Actual instrumental support					-.35 (-.10)
Perceived expressive support					-.63 (-.17)**
Actual expressive support					-.10 (-.03)
Intercept	11.10	11.79	13.36	10.14	39.19
R ²	.13	.14	.16	.16	.22

* p < .05; ** p < .01; *** p < .001 (two-tailed test)

^aMetric coefficients are presented, with standard coefficients in parentheses.

(Lin N et al., 1999)

TABLE 3. Model predicting mental health (N = 1632)

Variable	Coefficient	Standard error	p > t
Age	-.089	.026	.001
Age ²	.002	.0005	<.001
Age ³	-.00001	.000006	.001
Suffer from major events	-.167	.032	<.001
General health at baseline	.258	.024	<.001
Positive coping score	.115	.026	<.001
Negative coping score	-.232	.028	<.001
Asking God healing for self	-.120	.048	.013
Gender—male (referent female)	.176	.044	<.001
Giving help score	.072	.015	<.001
Overload	-.113	.019	<.001
Constant	2.610	0.209	<.001

F = 55.77, p < .0001, and R² = .2732.

(Schwartz C et al., 1999)

ソーシャルサポートの受容・提供水準が高い程、
精神的健康度が高い

ソーシャルサポート力を伸ばす
介入による本人と周囲の抑うつ防止

事業概要



聴くトモカフェ

ソーシャル・サポーター
ト力養成講座

Light
RingTime

聴くトモ養成講
座

毎週(水)
18:00 ~ 20:00

カフェ 出張
twitter
1:1で悩む
若者の話を聴く

3ヶ月1回 第4土曜
10:00 ~ 18:00

支える力となる傾
聴やセルフケアな
どの専門的なスキ
ルを学ぶ講座

3ヶ月1回第3土曜
15:00 ~ 17:00

身近な若者を支え
る“支え手”が情報
交換やメソッド化
を行うコミュニティ

年1回第4土日
9:00 ~ 17:00

“支え手”が
ピアサポーター
に成長する過程
を支える

写真

写真

写真

写真

毎週水曜

11月8日(土)

10月25日(土)

2015年8月上旬

参加者（支援対象者）の反応など

紙に書き出すだけではない、悩みの解決の仕方を知った。聴くトモが自分のことのように悩みに向き合ってくれることが、本当に嬉しかった。

写真

写真

悩むパートナーのために良かれと思っていたことが、逆効果になり、困惑していた。相手の立場に立つことは難しい。自分自身が学び、少しずつ成長し、この機会を役立てたい。