

の摂食障害を経て、SOS のサインを見つけられず救えなかった悔しさから、「誰もが生きやすい社会をつくりたい、そういう仕事に就きたい」と、2012年2月に『NPO 法人 Light Ring (ライトリング)』を設立し、多くの若者や子どもを対象とするゲートキーパーの育成を行っています。

○ 同世代の勉強会グループから発展した NPO 法人 Light Ring

石井氏はゲートキーパーを大学生の時に知り、まだ若者や子どもを対象とするゲートキーパー育成の機運が芽生えていなかった頃、中学生から大学生位までの若年層を支援するゲートキーパーを育成し、サポート役を担うことで、行政とは別の立場から、自殺防止に寄与できると考えました。

まず、幅広く心の病の予防に関心のある 7,8 人の大学生のグループを立ち上げ、勉強会を開いたり、精神疾患を専門とする医師や研究者から児童・思春期向けゲートキーパー講座の内容についてアドバイスを受けることから始めました。その後、子ども・若者を対象にしたゲートキーパーの養成講座を定期的で開催し、現在の NPO 法人 Light Ring (ライトリング) へ発展しました。10 年間で 13 歳から 25 歳までの若年層を対象にしたゲートキーパーを約 1 万 8000 人養成しました。

活動を通じて、友だちが悩んでいたら役に立ちたいという気持ち、そのためにどうしたらよいか分からない気持ちを持っている子どもたちが、全国各地に多数存在していることが明らかになりました。

○ 最初の異変に気づき、SOS を受けとめる「支え手」を広げる

内閣府の青少年意識調査でも、悩みを相談する相手の第 1 位は友人という結果が出ていることで、若い世代の悩みや SOS を受けとめるには、専門家以上に身近な同世代が大切な役割を果たしていること。また、苦しいときは SOS を出すことが必要とされますが、聞いてくれる人がいると思えなければ、SOS を出そうとは思わないことなどから、身近にいて話を聞ける同世代の存在を社会に広げる必要があります。

ゲートキーパーが担うべき役割は、4 つあり、相手がひそかに発信している最初の「異変に気がつく」、2 つめは「話を聞く」、そして「専門家につなぐ」、最後に「見守る」ことです。

最も大事な役割は相手がひそかに発信している最初の「異変に気づく」ことで、これは専門家がどうしてもたどり着けない領域です。現代の若者や子どもの SOS が SNS に紛れ込んでいくことが多く、正に身近な同世代が SOS に気づく機会が多いといえます。若者や子どものゲートキーパーに期待しているのは、「異変に気がつき専門家につなげる」ことで、「話を聞く」「見守る」ことは無理をせずに専門家に頼ってよいことを伝えています。

○ 理解されにくい支え手の悩みや苦しさへの支援

あまり認識されていない SOS を受けとめる難しさについては、相手の問題を自分の問題のように捉えがちであること、自分が犠牲になって無理をしてまで相手を助けようとする場合があります。これはお互いのためにならず、そして SOS を受けとめた人が発信した人と共倒れになってしまう事態は避けなければなりません。

また、ゲートキーパー同士の交流の場「rings (リングス)」を設け、実践的なノウハウを共有

して学びを深め、生じた悩みを話し合い精神的な負担を軽くすることを目的に支援しています。

例えば、夜中まで悩みを聞いてしまう場合は、話を聞くなら夜の何時まで、1日何時間までなど、あらかじめ自分のルールを用意して対応することが大切です。自分がどこまでなら支援できるかの境界線を相手に伝えるときには「ここまではできるよ。でもこれ以上やるとあなたが自分でよくなるようとする大事な一歩を奪うことになるから」と伝えてもらいます。このような実践的なノウハウを共有する場を設けることは、ゲートキーパーの孤立を防ぎ、ひいてはバーンアウトを防ぐことにつながります。

○ 子どもたちの価値観を尊重する自殺対策

ゲートキーパーになるもう一つの重要な側面として、他者のサポートをする前に、まず自分の異変に気づく力や自分の心をケアする力を持つようになることがあります。

ゲートキーパー養成講座では、他者を救える自分になれるかもしれないと思うことで、「自分を救う理由を見いだしていく」ことが大切です。自分だけのために自分を救うのはとてもハードルが高いけれども、大事な人をサポートするために自分を救うという、自尊心を傷つけることのない救われ方が、子ども・若者の自殺対策において期待されます。

自殺対策は SOS を出している本人への支援と、その支え手への支援を両輪で行う必要があります。これがケアを担う支え手をケアする「rings」の大切な役割です。

このことから、今求められているのは、大人に向けて SOS を出してもらうことだけではなく、若者や子どもたちが困ったときに気軽に相談したり、相談されたりすることができる安全な人間関係づくりが可能な環境を、大人がどのように用意してあげられるかだと思います。

今後、ゲートキーパーの支援する制度がより機能することによって、若者の自殺や孤独・孤立を防ぎ、包括的な自殺対策につながることを期待されます。

参考文献

東京都人権啓発センター、2022、『「生きたい」を支えるー若者の自殺や孤独・孤立を防ぐために』（NPO 法人 Light Ring 石井綾華）、人権情報誌「TOKYO 人権」第 93 号

【3】お知らせ.....

◇ ホームページ「北海道のメールマガジン」のサービス終了に伴う対応について

Andante を配信している北海道のメールマガジンが令和 6 年 3 月にサービスを終了いたします。それに伴い、今後の配信は、北海道立精神保健福祉センターのホームページ上で行う形となります。ご迷惑をおかけしますが、引き続きのご愛読よろしく申し上げます。

◇ 精神保健福祉センターでは、こころの電話相談を次の時間帯で行っています。

月曜から金曜日 9:00～21:00

土曜日曜祝日（12月29日～1月3日を除く） 10:00～16:00

Tel : 0570-064-556

※ご相談の電話が集中しますと、つながりにくい状態になりますがご了承ください。

- ◇ 現在北海道でも、こころの SNS (LINE) 相談が開設されています。
詳しくは、下記のリンクをご覧ください。

北海道こころの健康 SNS 相談窓口: <https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/shf/linesoudan.html>

- ◇ ホームページをご覧ください

北海道地域自殺対策推進センターのホームページを開設しています。最新の北海道の状況を掲載しており、より情報を見やすく、分かりやすくお伝えできるよう心がけています。また、Andante のバックナンバーへのリンクもございますので是非ご覧ください。

ホームページ URL : <https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/a0002/>

- ◇ メールマガジンのご登録内容の変更や解約手続きにつきましては、以下のリンクから行っていただけます。

北海道のメールマガジン URL : <http://www1.hokkaido-jin.jp/mail/magazine/>

【4】編集後記.....

2024 年が始まりました。同時に大きな地震災害、航空機事故などが起き、心が痛む幕開けとなりました。これから 2 月を迎えます。寒くなると運動不足になりがちで、心も体も硬くなってしまいます。軽い運動を心がけてみてください。

窓の外の雪景色は美しい、空気が澄んで気持ちが良いです。良いことも、悪いことも時間はめぐります。辛い時少し待って、心を休めることも良いのかもしれない。

「聴く」ことでのちが救われるともあり、今できることを探しています。「どうか生きていて」と願うばかりです。

いつもご愛読ありがとうございます。

次号 Vol.176 は、令和 6 年 2 月末に配信予定です。

ご質問、ご要望等お問い合わせ先
北海道立精神保健福祉センター
札幌市白石区本通 16 丁目北 6 番 34 号
Tel 011-864-7121
Fax 011-864-9546

URL <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/>

Mail hofuku.seishin1@pref.hokkaido.lg.jp