

日本における 20 代の死因の約 50%は自殺です（平成 30 年版自殺対策白書）――

厚生労働省の「自殺対策に関する意識調査」（平成 28 年度）によれば、自殺を考えたことがある人に対して、どのようにその状況を乗り越えたかを聞いたところ、「家族や友人、職場の同僚など身近な人に悩みを聞いてもらった」と答えた人の割合は 32.1%と高い数値を示しました。自殺予防において、悩む人を支える存在はとても大切であることがわかります。一方で「大切な人からの相談にどう答えていいかわからない」といった、「支え方」にとまどっている人が多いことも、支援を進める団体の活動を通じてわかってきました。若者の自殺問題を「こころの病の予防」という観点から解決することをめざし、若者が若者を支える仕組みづくりに取り組んでいる団体があります。今回の講座では、その具体的な取り組みの内容を伝えてもらい、私たち一人ひとりができることを考えます。

【講師】小幡大仁（おばた・ひろと）さん

特定非営利活動法人 Light Ring.（ライトリング）若者支援相談員。1988 年生まれ、中央大学経済学部卒業後、金融機関で 8 年間勤務。幼馴染をうつにより亡くした経験からソーシャル・サポートの必要性を強く感じ Light Ring. に入る。新宿区の自殺対策事業におけるゲートキーパー養成講座の司会・運営をはじめ、各地の自治体や大学等で講演を行っている。

【講座フォローアップ】 15:45-17:00

映画『happy－しあわせを探すあなたへ』上映会
2012 年／76 分／ロコ・ベリッチ監督

「幸福度」研究のエド・ディーナー博士やリチャード・デビッドソン博士らとともに、幸福度を高めるための「鍵」を読み解いていくドキュメンタリー。経済的豊かさが必ずしも幸福度に比例しない現代社会において、「本当の幸せ」とは何なのかを問う作品。

※講座開催後、セミナールームで実施。
（事前申込不要、先着 80 名、参加無料）

【会場案内】



- 都営三田線「芝公園駅」A1 出口から徒歩 3 分
車いす・ベビーカー等ご使用の方は、A3 出口エレベーターをご利用ください。
- 都営浅草線・大江戸線「大門駅」A3 出口から徒歩 7 分
車いす・ベビーカー等ご使用の方は、A1 出口エレベーターをご利用ください。
- JR・東京モノレール「浜松町駅」金杉橋口から徒歩 8 分
車いす・ベビーカー等ご使用の方は、改札を出る前に駅員にお声かけください。

電話・FAX・Eメールにてお申し込みください。

お申込先 東京都人権プラザ

電話 03-6722-0123

Eメール fukyu3101@tokyo-jinken.or.jp

FAX申込みフォーム

FAX 03-6722-0084

①お名前(代表者)	参加人数		人
②ご連絡先 (いずれかお選びいただき、ご記入ください。)	電話	FAX	
	メール	@	
③ご所属またはご住所	〒		
④情報保障・託児等の希望	有・無	【希望内容】	

※応募者多数の場合は抽選となります。ご提供いただいた個人情報は、申込手続以外使用しません。

申込締め切り5月17日(金)