

東京都地域自殺対策緊急強化補助事業 “若者向けライフスキル・ワークショップ” について

厳しい雇用情勢、削減される社会保障、止まない虐待やいじめなど、若者たちを取り巻く社会状況は一段と厳しさを増しており、20代の自殺率は深刻な状態が続いている。自殺総合対策大綱に「児童生徒が命の大切さを実感できる教育だけでなく、生活上の困難・ストレスに直面したときの対処方法を身に付けさせるための教育を推進する」とあるように、若年層自殺を防ぐための「自殺の0次予防」として、これから実社会に出る若者たちにライフスキルを伝えていく必要がある。

そこで、東京都内の若者たち（学生など）に、自己肯定感の保ち方やさまざまな生活上の問題への対処方法を身に付けてもらうためのワークショップを行った。就職活動やこれからの生き方、今後直面する雇用問題などにおけるトラブルへの対処法など、テーマ別に3回にわたって開催した。

第1回 2013年9月21日（土）10:00～13:00

テーマ：「私とは何か」を学ぶ 講師：芥川賞作家 平野啓一郎さん

内容：「個人主義」に対する新しい概念として「分人主義」を提唱している平野さん。これは、人は分けられない一つの存在であるという「個人主義」に対し、人は、家庭や学校、会社など、対する環境や人によって、さまざまな顔（＝分人）を持つ（それが当たり前）という考え方である。ワークショップでは、まず平野さんがご自身の交友関係を振り返りつつ、「自分」という一つの円の中にさまざまな分人を書き落としながら、それぞれの分人や、その分人を作った人との出会いについて説明した。後半は参加者それぞれが円の中に分人を書き出していき、自分が多様な分人によって構成されていることを確認した。「いろんな顔があつていいと言われて、何だか少し楽になった」「周囲の同調圧力に対する術が分かった」といった声が寄せられた。

第2回 2014年1月24日（金）18:00～20:00

テーマ：中高生向け「ライフスキルワークショップ」 講師：NPO 法人 BOND プロジェクト

内容：3つのテーマに分けてワークを進行。1つ目は、「人の外見と内面は案外違う」ことを実感してもらい、「見た目だけで人を判断してしまうのはもったいない」と感じてもらうもの。2つ目は、「話をするのが苦手でも、聴き上手になることで、誰でもコミュニケーション上手になれる」ことを実感してもらうもの。3つ目は、周りの人との適切な距離を取るための方法を伝え、「いざという時は、自分から逃げることも必要」と感じてもらうためのもの。友人や恋人から無理な要求をされても断れないと悩んでいる若年女性が少なくないことから、それぞれが自分で自分の身を守るためのライフスキルを伝えた。

第3回 2014年3月22日（土）14:00～15:30

テーマ：「職場でのトラブル対応」を学ぶ 講師：NPO 法人 POSSE 事務局長 川村遼平さん

内容：「ブラック企業」の問題が注目される中、実際に「長時間労働が続いて耐えられない」「友人が職場でつらい状況に追い詰められている」といった悩みを抱える若者が増えている。そこで、日々若者からの労働相談に対応している川村さんを講師に迎え、具体的な相談事例を通して、職場での様々な問題に直面した際の実務的な対応方法を伝えた。

※より多くの若者たちにライフスキルを身に付けてもらうため、ワークショップの様子（動画）は、3月中にライフリンクのホームページに掲載する予定。 <http://www.lifelink.or.jp>