参考資料２－２

CoCoTELL

自己紹介

CoCoTELL

平井 登威（ひらい とおい）

2001年8月14日 生（22）

静岡県浜松市出身・在住

関西大学 4年生（2023.4~ 休学中）

サッカーとゲームが好き

幼稚園の年長時に父親がうつ病に

心理的・身体的虐待や情緒的ケアを

経験した原体験

→https://note.com/toi_hirai/n/n5ee54a8699fe

CoCoTELIとは？ - 団体概要

CoCoTELI

精神疾患の親をもつ25歳以下のサポート

NPO法人CoCoTELI

設立　　: 2020年12月

法人化　: 2023年5月

メンバー: 5人（内4人当事者）

正社員0, 業務委託2, ボランティア3

代表者　: 平井 登威

ビジョン

精神疾患のある本人もその家族も生きやすい社会の実現

ミッション

精神疾患の親をもつ子ども・若者支援の土壌をつくる

活動内容 - ①オンラインの居場所

Slackを用いた掲示板

- **時間や場所にとらわれず悩みを吐き出せる**
  - 住む地域や交通費の影響を受けない
- **チャットでの相談対応**
  - 必要であればDM機能を用いたチャットでの相談対応
- **悩み事だけでないチャンネル**
  - #今日のハッピー、#おすすめ〇〇 など

活動内容 - ①オンラインの居場所

月に4回の交流会
不定期のイベント

- **顔を合わせて話せる場**
  - 文字だけでなくzoom上での交流会
  - 住む地域や交通費の影響を受けない
- **必要だが届きづらい情報を届けるイベント**
  - キャリアやメンタルヘルス、お金、性など当事者に必要だが得づらい情報をテーマにゲスト講師を呼びイベントを開催
- **定期的な開催による安心感**
  - 月に4回定期的に場が開かれることによる何かあってもいく場所がある安心感

活動内容 - ②個別相談

『自分』を主語に話すことが難しい

- **定期的（2週間に一度）or 単発の相談Tim**
  - 家族のことを話せる・自分を主語に話す時間
- **『一緒に考える』という経験**

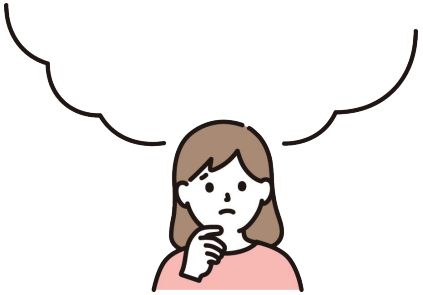
例）

  - バイトのシフトを一緒に考える
  - 家族との関わり方を一緒に考える
  - ストレス発散法を一緒に考える　など
- **言語化のお手伝い**
- **困った時に頼る練習になる場**

事業内容 - ②個別相談

CoCoTELL

様々な選択肢のハブになる



例

- お金
- 進学
- メンタル
- 将来の夢
- 就職
- 虐待

他団体

CoCoTELL
コミュニティ

精神疾患の親をもつ25歳以下
→多くの子どもが支援と繋がっていない

選択肢を知る機会（ハブになる）
いくつかのグループ分け

具体的な支援

今まで(2023.10.20時点)

CoCoTELL

＜オンラインの居場所＞

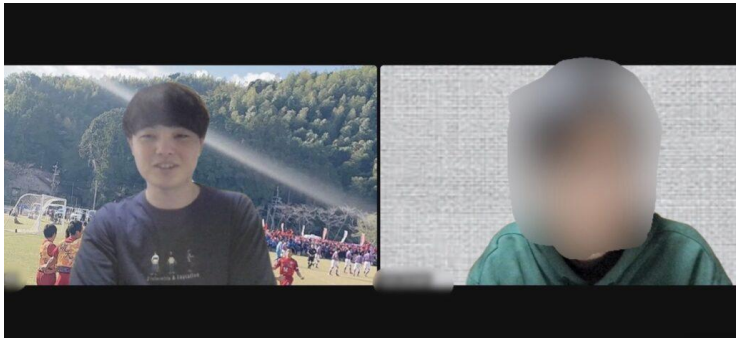
・参加者45人（14歳～25歳）

・交流会100回以上開催

＜個別相談＞

・利用者数20人強

・150回以上



＜その他＞

・公式LINE追加125弱

取り組んでいる社会問題

取り組む問題について

CoCoTELL

【取り組む問題】

精神疾患の親をもつ子どもが高確率でメンタル不調を抱えてしまう問題

精神疾患のある親と生活していると

自身が精神疾患に罹患する可能性が他の子どもと比べ **2.5倍** 高い※

※Sophie Leijdesdorff, Karin van Doesum, Arne Popma, Rianne Klaassen,and Therese van Amelsvoort,「Prevalence of psychopathology in children of parents with mental illness and/or addiction: an up to date narrative review」,www.co-psychiatry.com,July 2017,Volume 30,Number 4

取り組む問題について - 目指す姿 -

CoCoTELL

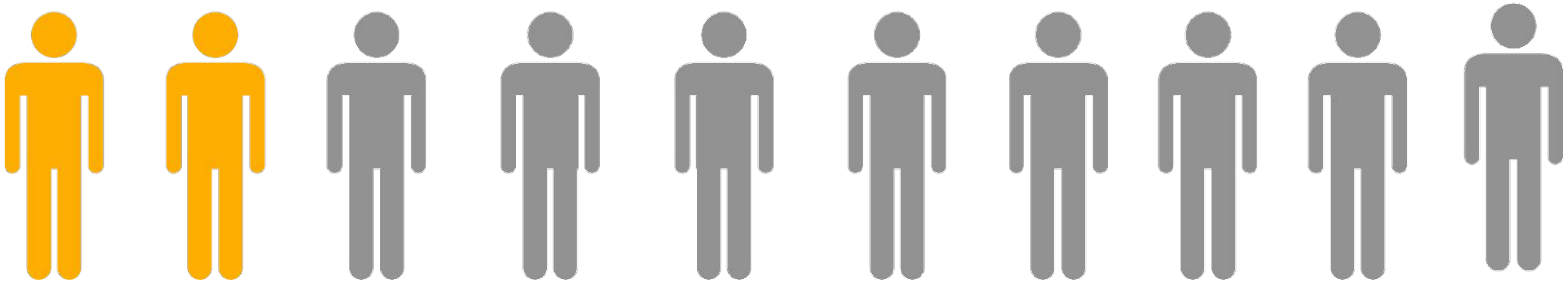
2.5倍 → 1.0倍

子ども全体の15~23%が精神疾患の親をもつ

CoCoTELL

諸外国では精神疾患の親をもつ子どもは、

子ども全体の **15~23%** と言われている※



※Sophie Leijdesdorff, Karin van Doesum, Arne Popma, Rianne Klaassen,and Therese van Amelsvoort,「Prevalence of psychopathology in children of parents with mental illness and/or addiction: an up to date narrative review」,www.co-psychiatry.com,July 2017,Volume 30,Number 4

問題を構成する2つの大きな課題の設定

CoCoTELL

- **当事者の子どもたちが見えない存在となっているため支援につながらない**
  - 当事者が自身の状況を自覚することが難しい
  - 「助けて」というハードルの高さ（偏見・家族主義の強さなど）
  - 『待つ』支援（相談窓口等）が当事者からの相談に依存してしまっている

- **当事者の子ども・若者をサポートする社会資源がほとんどない**
  - そもそも問題として認知度が低い
  - 資金面のハードルが高い（資本主義の仕組みでの解決が難しい）
  - 問題（虐待や貧困、ヤングケアラーなど）になるまで支援を受けることが難しい

『待つ』支援で出会える当事者はごくわずか

CoCoTELL

ヤングケアラー当事者からの相談ゼロ　福岡市設置の窓口　支援へ課題

社会 | 暮らし・学び・医療 | 速報 | 介護・福祉 | 福岡

毎日新聞 | 2022/6/8 06:30（最終更新 6/8 06:30） 有料記事 1661文字

母や妹を世話していたころを振り返る柳原いずみさん（右）＝福岡市中央区のNPO法人「SOS子どもの村JAPAN」で2022年5月21日午後3時25分、野間口陽撮影

2021年11月に福岡市が設置したヤングケアラー（家族の介護や世話を担う子ども）専門の相談窓口に、21年度中に本人から寄せられた相談がゼロだったことが分かった。国や自治体ではヤングケアラーを支援する動きが進むが、本人へ支援をつなげることへの課題が浮き彫りになり、自治体は相談態勢の充実に取り組む。

「本人からの相談はハードルが高いと実感した。今も手探りの状態だ」。福岡市が九州の自治体で初めて設置したヤングケアラー専門相談窓口の業務を担うNPO法人「SOS子どもの村JAPAN」（福岡市）の宮崎久美子さんは語る。

市によると、昨年11月～3月末に受けた相談は延べ80件。相談元の割合は、学校関係者約30%▽医療機関などの関係機関約20%▽家族・親族約10%――の順に多かった。市こども家庭課は「総数が少なく、詳細な数字を公表すると安心して相談し

ヤングケアラー当事者からの相談ゼロ　福岡市設置の窓口　支援へ課題　. 毎日新聞 , https://mainichi.jp/articles/20220607/k00/00m/040/292000c , 参照2023-10-17（参照日）.

必要なときに必要な支援を届ける- 二次的な困難を減らすために

CoCoTELL

当事者が自身の置かれる状況を自覚することや、助けてと言うハードルが高いなかで
相談窓口など当事者からの相談を『待つ』には限界がある・・・

『社会側から』当事者に気づき・サポートする仕組み

をつくっていく必要がある

補足:なぜ見えない存在となっているのか？

家庭の問題は家庭内で解決を
目指さざるを得なくなり
抱え込まれ**表面化しない**

問題（二次的な困難）
になってやっと表面化

虐待

貧困

ヤングケアラー etc.

精神疾患に対する偏見

家族主義の強さ

SOSを出しづらい社会 etc.

補足:なぜ見えない存在となっているのか？

CoCoTELL

日常的な困難

支援がほとんどない

慢性化した**言語化しづらい**
困難・生きづらさ

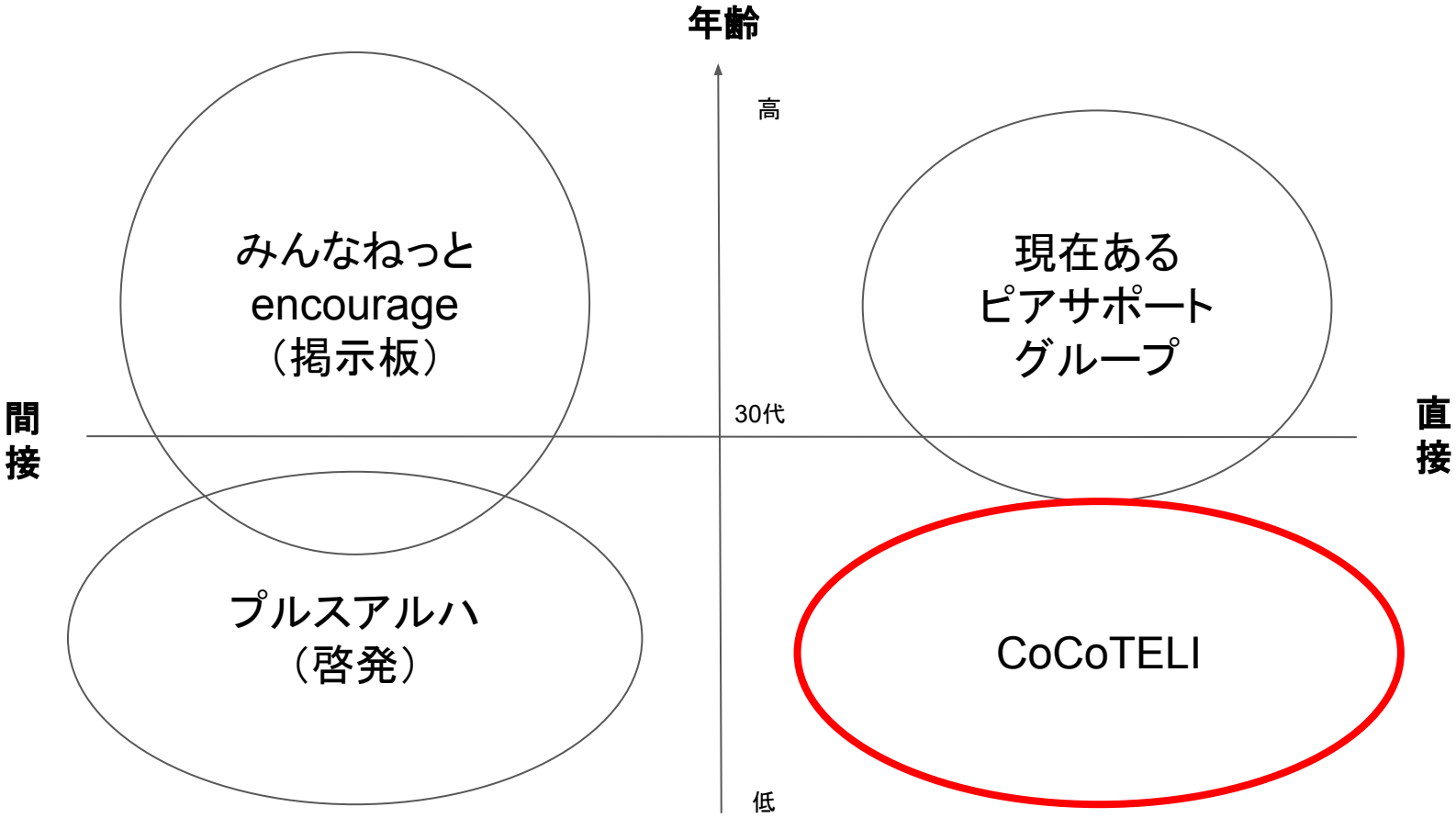
積み重ね

二次的な困難

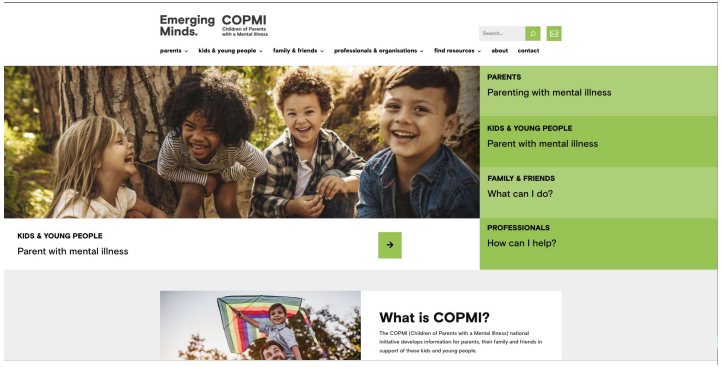
困難が起きてからの
支援は一定ある

貧困・虐待・ヤングケアラーなどの
二次的な困難

補足：日本には子ども・若者が対象の支援がほとんどない

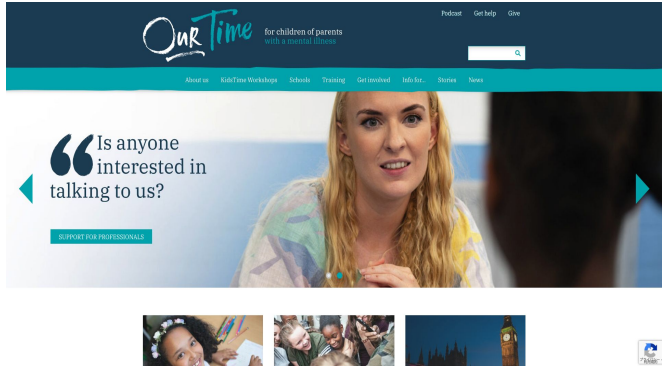


補足：海外では支援が進んでいる国も



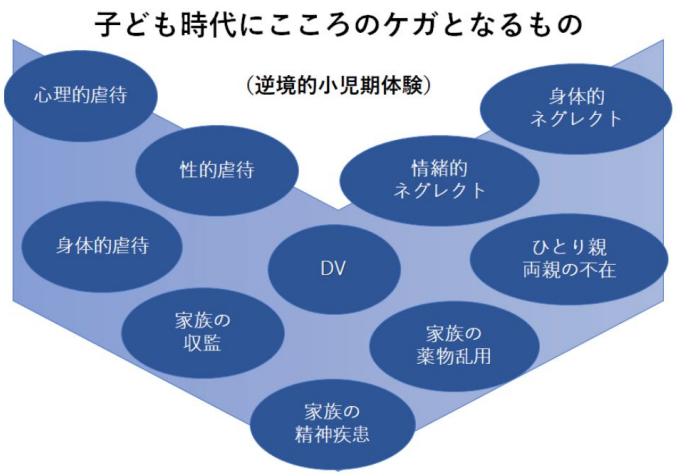
COPMI（オーストラリア）

Maskrosbarn（スウェーデン）



OurTime（イギリス）

補足：小児期の逆境体験による影響



小児期の逆境体験

心身の健康・社会生活への支障

TICCこころのケガを癒やすコミュニティ事業より
https://www.jtraumainformed-tic.com/aces

今後やっていく必要があると捉えていること

CoCoTELL

- オンライン・オフラインでの居場所・支援（**直接的な支援**）
- 当事者を発見→支援する仕組みの構築（**仕組み・事例づくり**）
  - オフラインの居場所を通した病院・行政・学校などの地域連携

    といった実践・調査提言・研究（効果検証）などをもとに

- 政策提言（**展開**）
  - 制度化・事業化により国が取り組む問題に

▼

『社会側から』当事者に気づき・サポートする仕組みづくり

再掲 - 問題を構成する2つの大きな課題の設定

CoCoTELL

①当事者の子どもたちが見えない存在となっているため支援につながらない

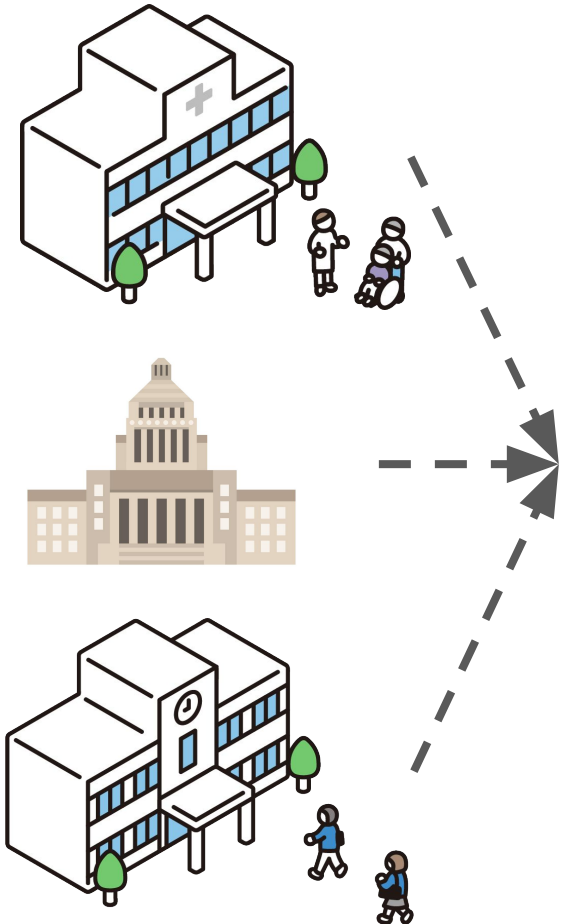
- 当事者が自身の状況を自覚することが難しい
- 「助けて」というハードルの高さ（偏見・家族主義の強さなど）
- 支援（相談窓口等）が当事者からの相談に依存してしまっている

②当事者の子ども・若者をサポートする社会資源がほとんどない

- そもそも問題として認知度が低い
- 資金面のハードルが高い（資本主義の仕組みでの解決が難しい）
- 問題（虐待や貧困、ヤングケアラーなど）になるまで支援を受けることが難しい

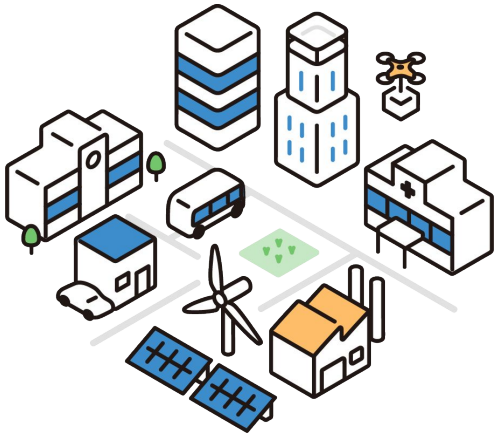
①当事者の子どもたちが見えない存在となっている

CoCoTELL



CoCoTELL

病院や行政・学校との
連携を通して『社会側から』当事
者に気づき・サポート



必要な支援や地域との
つながり

支援を届けるために

CoCoTELL

例えば・・・

病院で親と出会えていたらその子どもにも気づけるはずだが仕組みがない。

医師や支援者の意識に左右されるのではなく

仕組みとして家族に気づき、家族まるごとサポートする仕組み

をつくっていく必要がある

②当事者の子ども・若者をサポートする社会資源がほとんどない

CoCoTELL

寄付・スキル
（再現性の低いお金）

寄付

CoCoTELL

提言

事例づくり・効果検証
（仕組みをつくる）

政策提言・行政事業化
（資金のハードルを下げる）

委託

支援団体A

委託

支援団体B

委託

支援団体C

支援の増加
（当事者の選択肢増加）

必要性と可能性 - ①二次的な困難が減少する可能性-

CoCoTELL

現状

- 当事者の子どもたちが見えない存在に
  - 問題になるまで表面化しない
    - メンタルヘルス問題
    - 家族関係の修復が困難
    - 狭い選択肢
  - 社会資源がほとんどない
    - 家族が宙ぶらりんに
    - 家族のメンタルヘルス問題

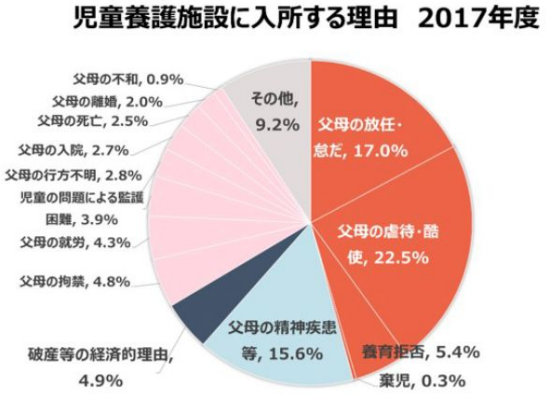
目指す社会

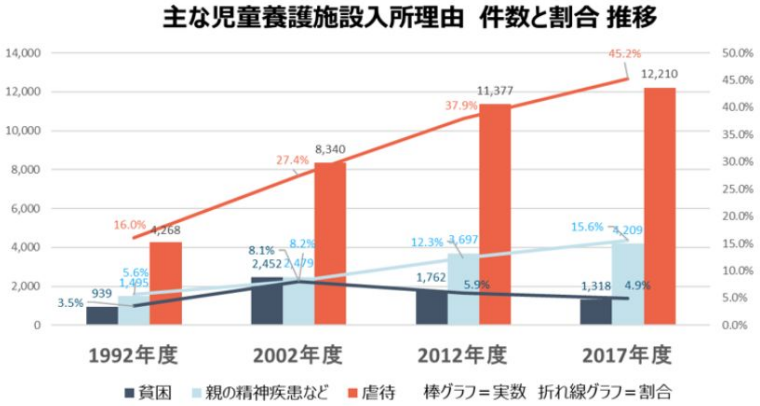
- 二次的困難の予防の観点での仕組み構築
  - 早い段階で気づき・サポート
    - メンタルヘルスの向上
    - 安全・安心な家族関係の構築
    - 幅広い選択肢
  - 社会資源の増加
    - 家族もサポートを受けられる
    - 家族のメンタルヘルスの向上

予防の観点で仕組みづくりを行うことによる
貧困・虐待・ヤングケアラーなどの二次的な困難の減少

必要性と可能性 - ②大きな経済効果が期待できる投資となる可能性-

- 早期発見・早期介入により当事者のメンタルヘルスの向上
  - 休職・退職リスクの低下
- 虐待・貧困などの二次的な困難の減少
- 社会的養護を必要とする子どもの減少





参考：厚生労働省子ども家庭局　厚生労働省社会援護局障害保健福祉部「児童養護施設入所児童等調査の概要」（平成30年2月1日現在）

当事者と関わる中で知ったこと

CoCoTELl

活動を進めていく中で

- **居場所のニーズ**
  - 孤独感の解消
  - 普段話せないこと（社会から許容されづらいこと）を話せる場があることの安心感

- **支援ニーズ**
  - 関わりの中で困りごとや必要とする支援が言語化されて
    具体的な支援を必要とする当事者（ CoCoTELIが初めてつながる団体）
  - 地方に行けば行くほど支援とつながるハードルが高い
  - オンラインだから繋がれた当事者が多い

CoCoTELL

居場所と支援は別物

支援を前提とした居場所になることで
状況改善が目的となり当事者の子どもたちは
安心して過ごす・声を上げることが難しくなる

当事者と関わる中で知ったこと

CoCoTELL

活動を進めていく中で

- **継続して（定期的に）開かれている場の重要性**
  - こないから「やめる」ではなくきやすいように「工夫」
- **継続的なつながり（を選べること）の重要性**
  - 言語化が難しいことを一緒に考える時間
- **専門性との役割分担**
  - ハードルが高い専門性（SW、心理士など）が信頼できる人の信頼できる人になる
  - 必ずしも最初のつながりと専門性の提供者は同じ人でなくても良い
- **『自分』を主語に一緒に考える時間**
  - 自分を守る力（Noと言う、人を頼る）の練習になる
- **オンラインとオフラインの良い面・悪い面**
  - 様々な選択肢が増え、役割分担できたら良い

大切なこと

CoCoTELL

声を聴くこと・日々の関わり

聴けていないこえはたくさんある

CoCoTELl

今、CoCoTELIが出会えている当事者は

自身が置かれる状況を自覚できていて

「助けて」と言えた当事者たち

既存の支援とのつながりがある当事者たち

聴けていないこえはたくさんある

CoCoTELL

見えない存在となっている当事者・聴けていないこえはたくさんある

聴けていないこえはたくさんある

CoCoTELl

見えない存在となっている当事者・聴けていないこえを聴いていくためにも …

日常的な関わり

”こえを聴く”一歩手前の社会側から気づく仕組み

はとても大切

必要性と可能性

CoCoTELL

精神疾患のある親をもつ子ども・若者支援の充実

=

精神疾患のある方が安心して子どもを望み・育てることができる社会

自己紹介

CoCoTELl

山縣 勇斗（やまがた ゆうと）

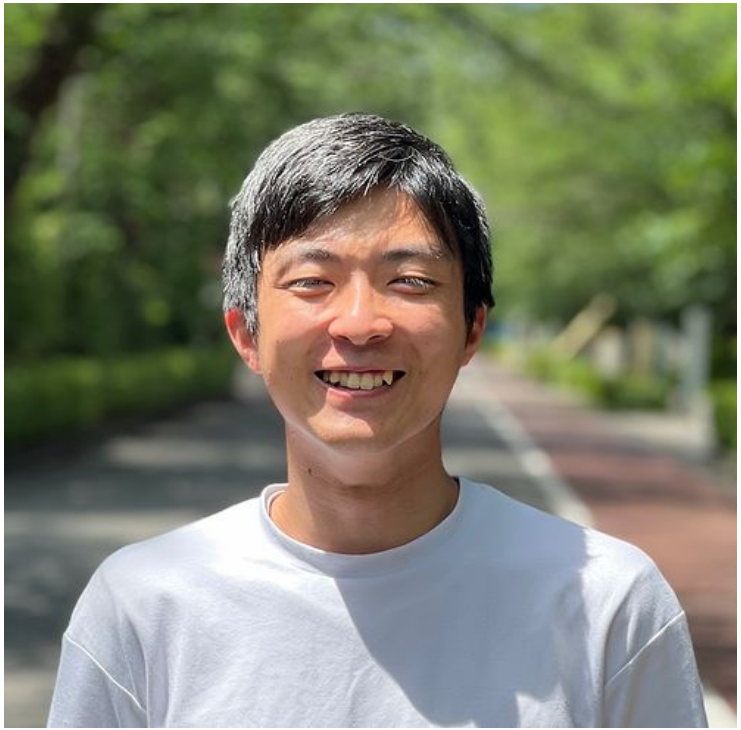
2000年6月12日 生（23）

神奈川県横浜市出身

NPO法人CoCoTELI

NPO法人ETIC. でも週3日で勤務

自身も大学1年次に母親が精神疾患を患い、父親はアルコール依存症気味である家庭環境の中で主に母親の情緒的ケアをなど経験。大学3年次にCoCoTELIと出会う。



社会側からの発見

- インターンしていた会社の社内掲示板にて、CoCoTELIを見つける。「精神疾患の親を持つ25歳以下の子ども・若者」と発信していたことから初めてそれが自分に当てはまることだと思えた。

自分自身の状況を認知&言語化する

- 自分がこれまで経験してきたことはケアだったんだということに気づく。

自分の感情や思いを自分の言葉で話せるようになる

- 嫌だと思うことは嫌だ、いいと思うことはいいなど、自分の感情を段々と自分の言葉で言えるようになってきている。
- 自分自身の原体験から、CoCoTELIが取り組むことは絶対に社会に必要だと感じ、チームに加わっている。

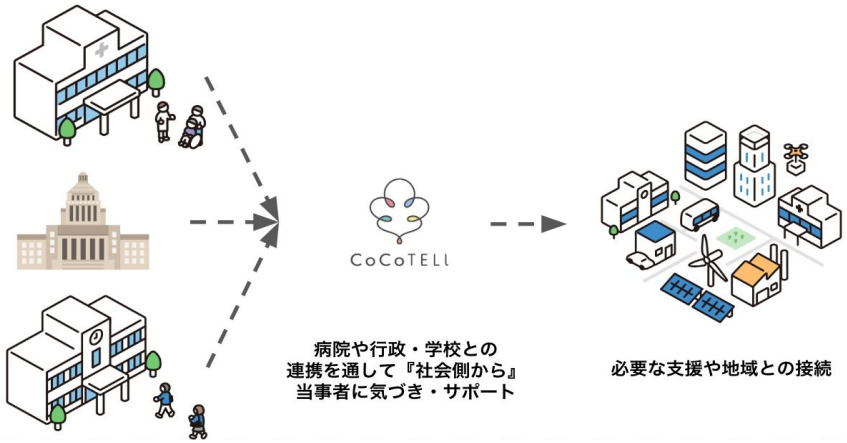
子どもの権利が保障されていくためはどうしたらいいか

CoCoTELL

・自分自身が置かれている状況の認知&言語化ができる仕組み

・継続的につながることが可能な仕組み

警察や病院、精神保健福祉士センター、保健所などにお世話になったが、継続的なつながりはほぼなかった。（それらの機関を責めているわけではなく、社会として自身も向き合っていきたいところ）



サイト・連絡先

CoCoTELL

団体Twitter

HP
（大幅リニューアル予定）

個人Twitter