

精神疾患のある本人も
その家族も
生きやすい社会へ



ANNUAL REPORT 2024

NPO法人CoCoTELI 活動報告書2024-25

特別 対談

CoCoTELI現場チームが直面するリアルと 大切にする支援のカタチ

CoCoTELIには日々、精神疾患の親をもつ子ども・若者からの様々な相談が寄せられています。そんな子ども・若者と日々向き合っているチームメンバーにお話を聞きました。

日々出会う名前のつかない困難や生きづらさ

一この1年、多くの精神疾患の親をもつ子ども・若者と出会ってきたのではないかなと思います。最前線で感じていることはありますか？

山縣 組織のキャパシティとのバランスを見ながらの活動であるため、広告を打ったり、積極的に発信したりしていないにもかかわらず、相談が多く寄せられることに驚いています。特に、月に10件以上の新規相談が寄せられたのは予想を上回る数でした。

SNSやネット検索などを通じて連絡をくれる子ども・若者が少しずつ増えてきていますが、そこから出会える子ども・若者には限界があるからこそ、様々な出会いしるを作っていくことの必要性を感じています。

出口 日々の活動を通して、子ども・若者を取り巻く見えにくい困難と出会っています。

「虐待」や「不登校」「ヤングケアラー」などの名前がつくことで、ようやく社会の関心が向き支援や制度が動き出す。一方で、言葉にならない困難を抱えたまま、誰にも気づかれずにいる子どもや若者たちが確かに存在していることを感じています。

代表の平井がよく話していますが、唐揚げとハンバーグの話はわかりやすいと思います。家庭の中で「唐揚げとハンバーグ、どっちが食べたい？」と聞かれたとき、本当はハンバーグが食べたい。でもハンバーグと答えることで親の機嫌が悪くなったり、空気が悪くなったりするかもしれない。そんな“リスク”を瞬時に計算して、唐揚げと答える。そんな自分を主語にして考えたり、話したり、決めたりする経験が希薄な子ども・若者は多くいると思います。

1つ1つは小さなことかもしれませんが、それを積み重ねていくことで生まれる影響は大きいと思います。そして、そういった家庭内で起きている名前のつかない困難や生きづらさは、なかなか社会から見えてこない現状があります。

CoCoTELIが大切にしている2つの柱：ピアと専門職/それぞれの役割

一お二人は日々の活動でどのような役割を担っていますか？

山縣 僕は現場では、精神疾患の親をもつ子どもの立場であったピアスタッフとして活動しています。僕自身も当事者であり似たような経験をしているからこそ、若者たちの気持ちに寄り添える部分があるんです。でも、ただの友達というわけではありませんし、かといって堅苦しい支援者でもない。僕にとってのキーワードは、『近すぎず遠すぎず、ちょっとした仲間のような存在』です。

個別相談やオンラインの居場所で若者たちと話す際も、相手の経験に全面的に共感するというよりは『ああ、そういう気持ち、なんか分かるな』という、部分的な共感を大切にしています。この曖昧な距離感が若者たちにとっては非常に居心地がいいと感じる場合が多いようです。

印象的だったのは、最初の面談で『友達でもないし相談員でもない、そういう関わりがいいんです』と率直に伝えてくれた子がいたことです。彼らが求めているのは、形式的な支援ではなく心から安心して話せる、ありのままを受け入れてくれる、否定されない存在なのだ改めて感じました。

出口 僕はソーシャルワーカーとして日々子ども・若者たちと関わっています。Zoomを使った個別相談でじっくりと彼らの話を聞いたり、オンライン交流会にふらっと参加して様子を見たり、チャットでのやり取りの中で僕が介入した方が良く感じた時にはコメントを入れたりするのが主な仕事です。

僕らソーシャルワーカーは、医師のように診断を下したり薬を処方したり、看護師のように注射をしたり、心理士のように専門的なカウンセリングをしたりすることはできません。

しかし、彼らの話に耳を傾け『どうしたらこの問題は解決できるだろうか』、あるいは『解決できなかったとしても、この苦しさを少しでも小さくするにはどういう方法があるだろうか』ということを彼らと「一緒に考え、一緒に決める」ことを大切にしています。そして、彼ら自身が納得できる環境をどう作っていけるかという点に僕らの専門性があると考えています。

これは、特別な資格がなければできないことではない、という認識も持っています。大切なのは、彼らの自己決定を尊重し最善の選択を共に探る姿勢です。

一同じ活動をしていてもお2人は違った立場として活動されているようですが、どのような役割分担をされているのでしょうか？

山縣 CoCoTELIは、当事者団体でもあり、支援団体でもあり、そして専門職もいるという、非常にユニークな立ち位置の団体であると考えています。ピアスタッフとして活動していると、『ピア的な関わり』の可能性を感じることも多くありますが、やはり限界や危険性も伴うとすることがあります。だからこそ、専門職の方に入ってもらふことの重要性を日々感じています。専門職が加わることで面談の進め方や若者への関わり方、そして提供できる選択肢が大きく広がります。そこにはそれぞれの役割の違いがあり、スキルや専門性の違いがあるのだと思います。

私たちが大切にしているのは、ピアによる『心理的ハードルの低減』と専門職による『専門性に基づく支援』の対等な融合です。

若者にとって、ソーシャルワーカーや心理士といった専門職は非日常的な存在で、彼ら・彼女らのもとへ相談に行くことはどうしてもハードルが高いと感じることがあります。僕自身もそうでした。しかし、僕たちピアスタッフのような『年齢も経験も近いちょっとした仲間』という存在がいることでその一歩を踏み出すハードルを大きく下げることができると考えています。

出口 CoCoTELIという団体が、精神疾患の親をもつ子どもや若者の支援をしていく上でこの『ピアと専門職の対等な融合』は必須だと考えています。僕自身、ソーシャルワーカーという専門職の立場からするとこれまで『対等ではない』関係性を築き続けてしまっていたのは、むしろ僕ら専門職側だったのではないかと、という反省があります。そもそも支援者と被支援者という関係性であっても、ピアと専門職という立場であっても『対等であること』の方が本来は当たり前のはずなのに、なぜこれまでそうではなかったのか。僕ら専門職が『専門家であろうとしすぎた』のかもしれませんが。

僕は医者ではありませんし、看護師でも、心理士でもありません。できることは限られています。にもかかわらず『専門家に任せれば全部なんとかなるだろう』というような、ある種の願いや希望が社会の中にあったり、あるいは僕ら自身がそう思わせようとしてしまっていたのかもしれませんが。しかし実際はそんな簡単にいくものではありません。だからこそ、僕はピアと対等であるためには『僕が入ったって、そんな簡単に全てがうまくいくわけではないよ』ということをはっきりと伝えるようにしています。うまくいかないこともあるけれど、その中で『どうしたら良い方向に向かえるか、一緒に考えていこうよ』という姿勢を見せることしか専門家としてはできないと思っています。

僕がそうやって関わる中で、ピアスタッフの人たちもそれを真似してくれながら、『そういうものだよ』とお互いが納得し同じ方向を向けるようになった時に、初めて真に対等な関係性になれるのだと思います。時には意見がずれることもあります。しかしお互いが対等であり続けようと、お互いのことを深く知り、理解しようと努めながら進んでいく過程の中にこそ『対等な融合』があるのだと信じています。

これは、決まった手順を踏めば対等になれるというものではありません。個人単位でお互いに『私はこう思う』と包み隠さず伝え合い、それが力関係によるゲームにならないよう、お互いを尊重しながら『目の前の若者にとって、何が一番良いことなのだろうか』という問いを常に持ち続ける。そして、その答えを僕たちだけで決めるのではなくその子と一緒に決めていくという基本的な姿勢をぶらさずに対応していくことが、対等な関係性を築く上での鍵だと考えています。

ピアスタッフがいるからこそ担いやすくなる専門職の役割

一若者にとって時に耳の痛い、しかし必要な言葉を伝える場面もあると思います。そのような時、ピアスタッフの存在は専門職の役割をどのように後押しするのでしょうか。

出口 子ども・若者に対して彼ら・彼女らが望んでいることと反対のこと、厳しいけれども必要なことを伝える必要があるタイミングは確かにあります。そのような時、ピアスタッフがそばにすることが専門職である僕の役割を助けてくれることがあります。

もし子ども・若者との間に信頼関係が築けているのであれば、ピアの存在は必ずしも必要ではありません。しかし、特に支援の初期段階で僕と子ども・若者との関わりがまだ少ない場合や、ピアスタッフが若者と長く深い関わりを持っている場合にはピアの存在が非常に大きくなります。彼ら・彼女らにとってどうしても伝えなければいけない重い現実や課題がある時、僕は『専門職』という仮面を使いながら、その役割を担いやすくなります。なぜなら、その子が一人では抱えきれないような重たいものが降り注いでくる時に、一緒に抱えてくれるピアの存在がその子の心の拠り所として既にあるからです。僕が伝えた言葉をピアスタッフがその子と一緒に噛み砕き、一緒に腹落ちしていくまでの過程を伴走してもらうような役割を担ってもらえる。これは、非常に心強いサポートだと感じています。

日々の現場で大切にしていること：「安心」を育む関わり

一子ども・若者に安全・安心な場を届けるために、どのようなことを大切にしているのでしょうか。

山縣 僕がピアスタッフとして大切にしているのは、まさに先ほどお話しした『ちょっとした仲間』という曖昧な距離感です。僕は友達ではないので踏み込みすぎず、かといって支援者という枠に収まりすぎず、適度な距離感を保つことを意識しています。この『近すぎず遠すぎず』という感覚が彼らにとっては非常に心地よく、安心して話せる空間になっているのではないかと感じています。無理に共感しようとするのではなく、『ああ、そういう気持ち、少し分かる気がするな』というような部分的な理解と寄り添いのイメージです。

Interviewer



山縣 勇斗

2000年生まれ。NPO法人CoCoTELI理事。2021年～2023年はNPO法人ETICで活動。大学1年次に母親が精神疾患を患い、父親もアルコール依存がある家庭環境の中で情緒のケアなどを経験。大学3年次にCoCoTELIと出会い、2023年からCoCoTELIでも活動している。



出口龍之介

(株)CRAT代表、1990年生まれのソーシャルワーカー。大学卒業後、精神科病院に入職。精神科クリニックの立ち上げに責任者として関わり、2020年に独立。2021年～長崎県スクールソーシャルワーカーとして、公立小中学校、公立高校(昼間部、夜間部、通信部)に従事。

出口 僕は常に、『この人にだったら話してみてもいいかも』と思ってもらえるような存在でありたいと願っています。もっと言えば『この人は決して自分を傷つけようとしない人だ』と、言葉にできなくても感覚的に感じてもらえるために、自分に何ができるかを考え続けています。

CoCoTELIに繋がる子ども・若者の多くは、これまでの人生で様々な形で傷ついてきた経験があります。たとえ意識していなくても瞬時に相手が安全な存在かどうかを判断しています。僕らにそんなつもりがなくても、『この人には話したくない』とか、『この人の前では心を閉ざしてうまくかわそう』と判断されてしまうこともあります。一度や二度会っただけでその壁を完全に取り払うことは難しいですが、少なくとも『一緒にいて嫌な気持ちはしないな』と思ってもらえるような大人であることは非常に重要だと考えています。彼らが安心して心を開ける、そんな存在であり続けることを大切にしています。

彼ら・彼女らは特殊な存在ではない

一日々現場で子ども・若者と向き合われているお2人がこの文章を読んでいる方に伝えたいことはありますか？

出口 皆さんに最も知ってほしいのは、**CoCoTELIが出会っている子ども・若者やその親が決して『特殊な存在ではない』**ということです。精神疾患の親をもつ子どもや若者、メンタルヘルスに不調を抱えながら子育てをする親御さんは、実は皆さんのごく身近なところに非常に多く存在しているということを理解していただきたいです。

ごく普通に学校に通い、部活動に励み、友人たちと遊んでいるような、一見すると『普通』と言われるような生活を送っている子たちの中にも存在しています。

そんな彼ら・彼女らは、具体的な介入をすぐに求めているわけではないかもしれません。だからこそ、まずは彼ら・彼女らの言葉に耳を傾け、どう思っているのか、どうしたいのか、どうやっていきたいのかということを、彼ら・彼女らのペースで一つ一つ丁寧に聞いてくれる、『この人だったら信頼できるかもしれない』と思ってもらえるような大人として関わってほしいです。そうすることで彼ら・彼女らが具体的な解決策を必要とする時に、大人の力を借りれば解決できることが出てくるかもしれません。彼らの存在を知り、温かく見守り、そして『手伝えることがあるかもしれない』という意識を持って接してくれる人が増えていくと良いと思います。

山縣 見えにくいところで多くの子ども・若者、その親が葛藤を抱えているということが知られていくと良いなと思っています。例えば、『精神疾患に対する偏見のなかで、親の精神疾患について話したら馬鹿にされてしまうかもしれない』といった不安や『希望する進学先に進学するために家を出るべきか、残るべきか。家を出て1人暮らしをするのは無責任なのか』という葛藤、『自身のメンタルヘルスの不調についてどう子どもに伝えれば良いかわからない』『子どもに説明することで子どもを不安な気持ちにさせてしまうのではないか』といった親御さんの不安や葛藤など、多岐にわたる不安や葛藤があります。

まずはそういったことを知ることが精神疾患の親をもつ子ども・若者、その親を支える一歩目になるはずです。CoCoTELIとしても、最近始めたPodcastやSNS、メディアを含め多様な形で社会に知るきっかけを届けていけたら良いなと思います。

Service

What / Whay We Do

精神疾患の親をもつ子ども・若者を対象に、オンライン上での支援活動を行っています。

相談支援を中心に、オンライン上での居場所づくりやWebメディアでの当事者ストーリーの発信等を行なっています。

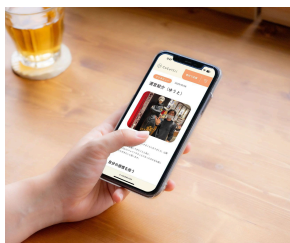
オンラインの活動であることで、北海道から沖縄まで、海外在住の参加者もいるなど住む地域による移動の問題や偏見の問題のハードル低くつながることができます。

About Our Service



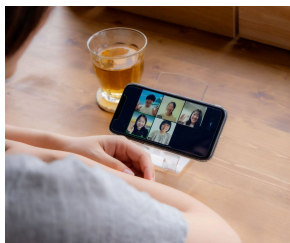
相談支援

子ども・若者+ピアスタッフ+ソーシャルワーカーの3人で行うことを基本とした相談支援です。自分を主語に話す経験が希薄なことも多い精神疾患の親をもつ子ども・若者が「安全・安心を感じながら自分を主語に考えたり、話したり、決めたりする成功体験」を積み重ねられるような場/時間を目指しています。



Webメディア

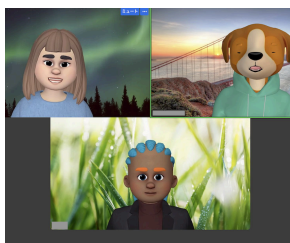
「相談しなくても良い」を掲げ、精神疾患の親をもつ子ども・若者の経験談や専門家による解説記事、当事者や支援者をゲストに呼んだPodcastを運営しています。相談はハードルが高く、時には傷つくこともあるなかで、相談しなくてもロールモデルや必要とする情報と出会えるきっかけとなるようなメディアを目指していきます。



居場所

精神疾患の親をもつ子ども・若者が参加できるオンラインの居場所です。

現在は、Slackというチャットアプリを使って家族の話（悩みや愚痴、相談）や趣味の話を投稿したり、反応しあったり、定期的にZoomで交流会を行ったり、イベントをしたりしています。



ピアサポーター

似たような経験した/している若者がピアサポーターになっていく上で必要な知見を学ぶ講座を行っています。また、養成して終わりではなく、彼ら・彼女らの「やりたい！」と一緒に形にしたり、一緒に頭を悩ませたりする時間を通して、似たような立場を経験した子ども・若者の支え合いの連鎖を作ることを目指します。

子どもの発症リスク

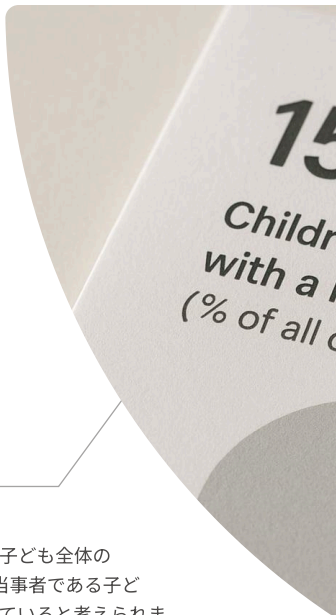
精神疾患の親をもつ子ども・若者に支援がない場合は、他の子どもと比べて抑うつや不安を抱えることが多いと言われています。それは多くの場合親のせいではなく、「精神疾患を有する方やその家族に対する社会の理解の不足」、「家族（丸ごと）支援の不足」など社会的な課題が大きく関わっています。子ども自身の発症はストレス脆弱性などの遺伝的要因と環境要因の相互作用と考えられる中で、日本においてストレス強度が高い環境に置かれている親子に対して発症前、早期の予防的介入のアプローチが制度的、民間も含めた組織的に整っていないのが現状です。そのアプローチを強化することで子ども・若者のメンタルヘルスの向上に寄与できる可能性があると私たちは考えています。



子どもの数

海外では、精神疾患の親をもつ子ども・若者は子ども全体の15~23%いると言われてしています。しかし、現状当事者である子ども・若者の多くが社会から見えない存在となっていると考えられます。その背景には、制度の狭間や精神疾患に対する偏見・無理解、自身の状況を自覚して、言語化して相談するといういくつかのステップを越える必要がある相談のハードルの高さなど、様々な理由があることが考えられます。

また、日本においての調査等もまだまだ少ない状況です。そのため、今後は大規模調査等の実施を通じて精神疾患の親をもつ子どもとその親の実態や当事者の声を可視化し、支援ニーズを明らかにしていくことが必要となります。子ども・若者の安全・安心と健やかな育ちの保障、精神疾患を有していても安心して子どもを望み、育てることができる社会になっていくためにも、根拠に基づいた支援体制と政策立案の整備が求められていると考えています。



CoCoTELIが考える構造

精神疾患の親をもつ子ども・若者とその親を取り巻く課題は、児童福祉（子ども側）と精神保健医療福祉（親側）という二つの制度領域の“狭間”に置かれやすく、“見えにくい存在”になっていると考えています。児童福祉領域では、虐待やヤングケアラーなど困難に名称が付与され政策的優先度が高い困難の対応が主たる対象となり、予算も重点的に配分されますが、精神疾患の親をもつ子ども・若者が経験する生きづらさや困難は**名前のつかないものも多い**ため、支援の網にかからないことが多くあります。また、精神保健医療福祉領域では主たるクライアントが「メンタルヘルスに不調を有する本人」であるため、家族支援は制度的・財務的インセンティブが乏しく、実施体制も限定的と考えることができます。さらに親子関係に困難を抱える子どもが多いことから親の金銭的負担による民間支援の構築も難しく財務的課題が大きいという構造的ギャップにより支援を構築し続けるハードルが高く包括的な公的・民間双方の支援は希薄なまま推移していると考えています。



CoCoTELI

5-23%
en of Parents with
Mental Illness
(children)



CoCoTELIのアプローチ

「当事者に寄り添う」→「仕組み（モデルケース）をつくる」→「仕組みを広げる」の3ステップを目指します。

フェーズ1として現在、精神疾患の親をもつ子ども・若者を対象とした住む地域に関係のないオンライン上での支援構築を行っています。そうして、子どもにフォーカスを当てた支援構築の先に、フェーズ2として「親子(家族)支援」に入っていくことを目指しています。現在、CoCoTELIが出会っているのは、親子に何かしらの困り事が発生しているから相談に繋がったケースであり、多くの場合その困り事が積み重なって大きくなった状況にあります。

その背景には見えていないだけで、親子の困難の総量が小さかったタイミングや困難が発生していなかったタイミングがあるはず。そのタイミングでの親子に対する予防的な介入策が必要であると考えており、そのタイミングでの早期発見・早期介入の支援構築に試行錯誤を重ねながらチャレンジしていきます。

安全・安心を感じながら自分を主語に考える、話す、決める。

そんな成功体験を積める場所を目指す相談支援

CoCoTELIの相談支援は、相談者である子ども・若者と、それを支えるピアスタッフ、専門職の3者で行うことを基本としています。「相談者+ピア+専門職」という三者構成は、精神疾患の親をもつ子ども・若者が経験している多様な複雑な困りごとに寄り添い、安心して関係を築き続けられる支援のかたちとして大切にしている枠組みです。

精神疾患の親をもつ子ども・若者は「自分を主語にして話す」経験が希薄であることが少なくありません。家庭内では親の状況に気を配り、自分の感情や希望を抑えて過ごしてきたケースも多く、自分自身の気持ちを言葉にすること自体に難しさを感じていたり無意識に「わかってもらえない」と諦めてしまったりします。また、そんな子ども・若者は、支援の網にかからず社会から見えない存在となっていることが少なくありません。

そうした子ども・若者に支援を届けていくためには、「つながる」「つながり続ける（相談相手として選ばれ続ける）」というステップが必要になります。しかし、相談機関などで「いきなり専門職と1対1」で相談することが心理的ハードルとなり、そもそも支援とつながらないことも少なくありません。

その点において、「ピア＝似た経験を持つ当事者」が相談のハードルを下げ「つながる」ステップを促進したり似た経験から生まれる言葉にしくなくとも理解できる共感等が、当事者の心理的ハードルを下げ「つながり続ける」ステップの後押しをしたりすることがあります。

相談支援では、子ども・若者が「安全・安心を感じながら、自分を主語に考えたり、話したり、決めたりする」ことができる場と時間をつくること。そして、その成功体験を少しずつ積み重ねていけるような場所を目指していきます。

相談支援事業24年度実績

・個別相談 : **231** 回
・相談利用人数 : **48** 人

(※チャット相談件数は含みません)

地域支援機関との架け橋に

オンラインだからこそのメリットがある一方で、オンラインだからこその限界も感じています。たとえば、安全・安心を感じながら話せる信頼できる大人との出会いなど肯定的な体験を増やすことはできても、逆境体験そのものを減らすようなアプローチにはどうしても限界があります。

そんななかで最近では、地域の支援機関との連携を通して子ども・若者が地域の支援につながるハードルを下げられる可能性を感じています。オンラインとオフラインどちらか一方ではなく、その両方を行き来しながら支えることの必要性を改めて実感しています。

[Comment](#)

相談の手前に

「相談してねって、気軽に言えないな...」そんな気持ちからスタートしたのがWebメディアでした。「相談しなくても良い」という選択肢や「相談するか迷いながら選べる」余白のある選択肢など、相談の手前のステップを整えていくことが結果的に、相談のハードルを下げることにつながると感じています。UI/UXなどの面で課題も多くある状況なので、改善を重ねていきます。

WEBメディア

「相談しなくても良い」を掲げた、精神疾患の親をもつ子ども・若者の経験談や専門家による解説記事、当事者や支援者をゲストに呼んだPodcastの運営

「相談しなくても良い」というメッセージを掲げ、精神疾患の親をもつ子ども・若者に向けた情報発信を行っています。

「本当は誰かに相談したい」「助けてほしい」と思っているにも実際に相談するには大きなハードルがあります。相談の場に行くことそのものが怖かったり、過去に相談したことで余計に傷ついた経験があったりする子ども・若者も少なくありません。そんな子ども・若者にとって「相談する・しない」という選択肢を本人が自由に持てること、そして相談しなくても安心できる情報や居場所があることが大切だと考えています。

ストーリー記事では、当事者たちのリアルな経験談を「匿名・顔出しなし」で紹介、事実記事では「社会保障」や「セルフケ

ア」など子ども・若者が知っておくことで助けになるかもしれない情報をテーマに、専門家の方に解説いただいています。

音声形式であるPodcastでは、当事者や支援者の方をゲストにお迎えし、経験談や必要だと考える支援などについて各回30分弱お話しし、多様な声や知識を届けています。相談しなくても

「自分は1人じゃないと知れる」「似たような経験をして生きているロールモデルと出会う」「自分を助けるかもしれない様々な知識と出会う」そんなメディアを目指していきます。

あなたは1人じゃない。

メディアはこちら



公開記事紹介（一部抜粋）

感情を取り戻したことで感じたしんどさ

～双極性障害とパニック障害を有する母親の元で育ったみすずさん～

双極性障害とパニック障害を有する母親のもとで育った19歳のみすずさん（仮名）のお話です。みすずさんは、高校生になってできた親友のおかげで自身の感情を取り戻した一方で、感情を取り戻したことによる葛藤も生まれました。現在は親元を離れ、寮暮らしをするみすずさん。そんなみすずさんの過去と今の葛藤ストーリーです。

感情を取り戻したことで
感じたしんどさ



「家を出たい」と「家族を支えなければ」の間で揺れた気持ち

～うつ病を有する母親の元で育ったみなみさん（25歳、仮名）～

うつ病を有する母親のもとで育った、25歳のみなみさん（仮名）のお話です。大学4年生まで「家を離れてはいけない」と思っていたみなみさんは、周囲の大人の助言で「家を出て良いこと」に気がつきました。CoCoTELIでもよく出会う家を出る際の不安や葛藤、家を出てからの罪悪感や葛藤についてみなみさんが語ってくれたストーリーです。

「家を出たい」と
「家族を支えなければ」
の間で揺れた気持ち



あなたは1人なのか？

～精神疾患の親をもつ子どもは1人ではない～

多くの精神疾患の親をもつ子ども・若者が、精神疾患への偏見、家族主義の強さ、相談のハードル、などさまざまな理由から社会から見えない存在となっています。そんな状況下で「私は1人なのではないか？」と孤独感や不安を感じている子ども・若者も多くいます。そんな子どもたちに向けて佛教大学准教授の田野中恭子さんにご執筆いただいた記事です。



あなたや家族の安心・安定を支える「社会保障」とは？

中学生でも使えるの？①

国民の「安心」や生活の「安定」を支えるセーフティネットである社会保障。そもそもその言葉を聞いたことがない人や難しく感じる人も多いのではないのでしょうか。将来いざというときに子ども・若者を救ってくれるきっかけになるかもしれない社会保障について『15歳からの社会保障』の著者である横山北斗さんにご執筆いただいた記事です。



CoCoTELIのPodcastも注目！／

"読む"記事だけでなく、"聴く"Podcastも運営しています。番組名は「CoCoTELIラジオ」。精神疾患の親をもつ子どもの立場を経験した方や周囲の大人たちをゲストに、当事者の体験談から支援の話までしています。文章より音声が好きの方、ラジオ感覚で聴くことができるので、通学・通勤等のおともにお聴きください！

番組公式ハッシュタグは「#CoCoラジオ」X（旧Twitter）などでのシェアも精神疾患の親をもつ子ども・若者やその親を取り巻く課題を社会に広げる力となります！

Spotify



居場所

精神疾患の親をもつ子ども・若者のための、オンラインの居場所

Comment

より良い場づくりに向けて

オンラインの居場所は学生団体時代からずっと続けてきた活動のひとつです。長く取り組んでいく中で一定のニーズを日々感じていますが、一方で「もっとこうすれば、より良くなるのでは？」と思う点も少なくありません。2025年度は、ピアサポーターの若者たちとともに対話を重ねながら、居場所のあり方を見直す期間にしていきたいと思っています。

精神疾患の親をもつ子ども・若者が参加できる、オンラインの居場所を運営しています。Slackというチャットアプリを使い家族の悩みや愚痴、相談、趣味の話などを投稿したり、リアクションやコメントを通じて気軽にやりとりできる場です。また、Zoomを活用した交流会やイベントも月に10回前後開催しています。

毎月開催しているのは、
 ・雑談や家族のことを話す「交流会」4回
 ・家族の悩みに焦点を当てた「つどい」1回
 ・「キャリア」「お金」「先輩当事者」などをテーマにゲストを招くイベント1回
 です。
 さらに、「実家と縁を切りたい／切った人の会」や「好きなことを語る会」など、当事者の「やりたい！」を形にするイベントも不定期に行っています。

オンラインという子ども・若者にとって当たり前の選択肢を用いて、安全・安心を感じながら使える、必要なときにふらっと戻ってこられる、そんな居場所を目指しています。



居場所事業の特徴

POINT 1 オンライン

オンラインでの活動であるため、子ども・若者が居住地や交通費を気にせず参加することができます。また、学校や習い事の友達など身近な人に参加する姿を見られたり、利用していることがバレる心配が小さいことも一つの特徴です。

POINT 2 匿名OK

ニックネームでの参加ができるので、「名前を知られたくない」「素の自分をまだ出せない」と感じている人でも参加ができます。無理に話さなくてもただ画面の向こうで誰かの声を好きなタイミングで聞いているだけという形も可能です。

POINT 3 当事者同士

精神疾患の親をもつ子ども・若者のみが参加できる場となっているので、居場所に来る人は皆年齢の近い当事者です。

居場所事業24年度実績

- ・新規参加者数 : **31** 人
- ・累計参加者数 : **82** 人 (※参加者は10-27歳)
- ・イベント開催数 : **85** 回
- ・掲示板投稿数 : **5,686** 回

ピアサポーター

自分も何かしたい！

を学びと伴走で支えるピアサポーター制度

ピアサポーターとは、精神疾患の親をもつ子ども・若者の立場を経験した当事者が似たような境遇にある子ども・若者を支える活動をする人のことです。「ピア」は「仲間」を意味し似た経験をもつ者同士だからこそできる支え合いの形があります。

CoCoTELIでは、当事者の方が「自分と似た経験をしている誰かの力になりたい」と自ら望んだとき、その想いを大切に受け止めています。安全・安心を感じられる環境を整え、必要な知識やスキルを学ぶ機会を提供し、実際の活動では専門職スタッフが伴走しながらサポートしています。

ピアサポートの強みは、似た経験をした人だからこそ相談のハードルが下がり、「自分だけじゃない」という安心感や勇気を与えられることです。一方で、活動する側・受ける側双方の心理的負担に配慮するため、専門職と連携した支援体制を整えています。ピアサポーターのアイデアから生まれたイベントの企画・実施、他のサポーターやスタッフとの協働など、一人ひとりの「やってみたい」を形にする機会を大切にしています。運営側の課題も多いですが、活動する側・受ける側双方が安全・安心を感じられる場づくりを大切にしています。

ピアサポーター みみみ

未だ名前のない存在である私たち

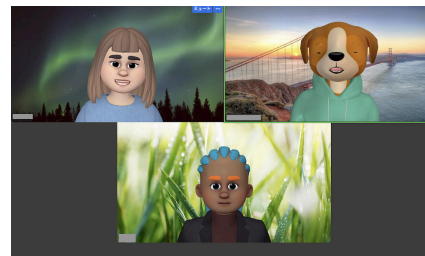
当時遺児支援をしていた私は、そのための関わり方やセルフケアを学びながら、自分自身も支援されるべき立場にいないか感じていました。そんなときまたま目に留まったのがCoCoTELIでした。私たちは名前のない存在です。

そんな私たちのことを考えてくれる人、同じ境遇の人がいるということの嬉しさや心強さ。そして、全国に600万人以上いると言われている精神疾患を有する人々に子どもがいる場合も少なくないはずなのに、支援の網をくぐり抜けてしまったり、そもそも気付かれなかったりする現状をどうにか変えたい。そんな思いからピアサポーターとして活動しています。無理せず活動できているのは運営スタッフへの深い信頼があるからこそですね。



ピアサポーターmtgの様子

CoCoTELIスタッフとピアサポーターで定期的にミーティングを行なっています

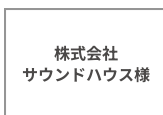


ピアスタッフ ゆーと

「友達でも支援者でもない関係」が生む安心感

「友達でもないし、支援者でもない関係性が欲しいと思っていたんです」オンラインの居場所に参加している人からそんな声ももらうことができました。家族の精神疾患を話すことはセンシティブだと捉えられがちなか状況がある中、ピアになら話せるという安心感は当事者にとって大きな力になると改めて感じています。悩んでいたのは自分は1人ではなかったと思える安心感や、他愛もない会話が少しだけでも家族のことを離れてリフレッシュできる場が増えていくなど、ケアの輪が広がっていく感覚が、ピアサポーターと協働する中であります。またピアサポーターも感情の揺らぎを経験していく中で、そこへのケアやその人の人生にとってプラスの影響を与える振り返りの機会なども仕組みとして整えていきたいと思っています。

24年度支えていただいた企業・財団の皆様



株式会社
サウンドハウス



株式会社トランス・
ヴァールド・
インダストリー



NAB就業教育研究所



ソーシャル・
ジャスティス基金



三菱財団 社会福祉
事業・研究助成



READYFOR株式会社

メディア掲載実績



パナソニック教育財団

2024年度 子どもたちの“こころを育む活動”の特別賞を受賞しました。
選定理由は以下を挙げていただいています
「表面化されにくい社会課題に対し、公的な支援を受けにくいソーシャルメディアを活用して正面から取り組んでいる点が高く評価されました。このようなオンラインの活動が社会的にも支持されていくことが期待されます」



Forbes30 Under30

理事長の平井がForbesJAPAN 30 UNDER 30 2024に選出されました。
＜受賞コメント＞
支えてくださる周囲の皆さまへの感謝の気持ちを忘れず、課題・活動に真摯に向き合い、力がない自分なりの戦い方で1歩ずつ進んでいけたらと思います。今回の受賞が多くの方に課題を知っていただくきっかけになったら嬉しいです！

2024年5月24日
NHK「おはよう関西」

NHK

2024年9月21日
読売新聞

読売新聞

2024年10月25
Forbes JAPAN
『3つのテーマから選出
今注目の「NPO 50」』

Forbes JAPAN

2025年1月28日
毎日新聞
「あした元気になるあれ」

毎日新聞

2025年2月6日
Business Insider

Business Insider

2025年2月12日
セトフラ (YouTube)

セトフラ

Next Challenge

2025年度のCoCoTELIは以下の3点をテーマとして掲げ活動します。

1 現場の質・キャパシティ双方の強化

現在のCoCoTELIは「大切な領域で良さそうなことをやっている」という状況です。日々の実践に対する客観的な評価を行うことができていません。私たちの実践は本当に子ども・若者にとって良い影響を与えているのか、という点に対して、主観的な評価だけでなく客観的な評価を行える体制を整えていくことを目指します。また、オンラインでの逆境体験そのものを減らすようなアプローチの限界に対しては子ども・若者が住む地域の支援機関との連携に力を入れていきます。自分ひとりで地域の支援機関にアクセスすることに大きなハードルを感じている子ども・若者たちと、地域の支援機関の間に入り、連携していくことを通して、オン・オフラインを行き来しながら支える体制構築を目指します。キャパシティの面では、日々大きなニーズを痛感するなかで、創業間もない寄付型NPOとしての限界も実感しています。現状では「できる範囲でできることから」という方針のもと、積極的な広報等は行なっていませんが今後広報や情報発信を強化すればさらに多くの子どもの若者との出会いが生まれると考えられます。その際に多様なニーズに応えられるように、人員体制の強化や相談フロー改善等、キャパシティ強化に取り組んでいきます。

2 組織基盤の強化

2025年5月でCoCoTELIは設立から2年となります。この2年間は、良くも悪くも勢いに支えられて走り抜けてきた時間でした。その結果、様々な学びや新しい出会いがあり、1歩ずつ歩みを進めていくことができました。一方で、組織としての基盤整備という点ではまだまだ課題が多くあります。特に、日々の活動を支えるバックオフィス体制や安定した活動を可能にするファンドレイジング体制が十分に整っているとはいえません。私たちが掲げるのは、「精神疾患のある本人もその家族も生きやすい社会へ」という大きなビジョンです。その実現のためには、現場での支援の質を高めるだけでは十分ではありません。財務管理やガバナンスなどの運営面の整備、日常的な事務作業の効率化、そして持続的に挑戦を続けていくためのファンドレイジング体制の強化などが必要となります。こうした基盤が整うことで、私たちはこれまで以上にスピード感を持って、同時に安定感も持ちながら挑戦を重ねることができるようになります。挑戦と改善を繰り返しながら質の高い支援と持続可能な組織運営を両立させられるよう、組織基盤強化に取り組んでいきます。

3 月額寄付サポーター300人！

CoCoTELIが取り組む精神疾患の親をもつ子ども・若者支援の領域は、児童福祉（子ども側）と精神保健医療福祉（親側）という二つの制度領域の狭間に置かれ、社会から見えにくい存在になっていることが多く、まだ公的な予算がついていない領域です。また、親子関係に困難を抱える子どもが多いことから親の金銭的負担による民間支援構築も難しい領域でもあります。そんな“狭間”を埋めるためには、現場での実践事例やモデルづくり、それを基盤として支援の輪を広げていくことが不可欠です。その0→1の可能性が「寄付」にはあると考えています。そんななかで、毎月決まった金額が見通せる月額寄付は安定した財源として支援計画/事業計画を立てやすくなり安定した支援活動に繋がります。そこで私たちは、2025年末までに「月額寄付サポーター300人」を目指します。月額寄付サポーターが増えていくことは、安定した財源になるだけでなく、子ども・若者にとってのサポーターが増えていくことでもあります。まだ社会から見えていない課題の顕在化につながるという意味でもとても大切です。もしよければ、月1,000円からの月額寄付サポーターとして力を貸してください（寄付フォームはP.11）。

会計報告

活動計算書 2024

科目			金額	(単位: 円)
Ⅰ 経常収益				
	1. 受取寄附金			
		受取寄附金		9842602
	2. 受取助成金等			
		受取民間助成金		2131667
	3. 事業収益			
		講演・イベント事業収益		1203768
Ⅱ 経常費用	4. その他収益			
		受取利息	5306	
		雑収益	210387	215693
	経常収益計			13393730
	1. 事業費			
		(1)人件費		
			役員報酬・給料手当	2670428
			法定福利費	432523
			人件費計	3102951
		(2)その他経費		
			業務委託費	3214205
			謝金	405000
			会議費	1361
			交際費	2484
Ⅲ 経常外収益			旅費交通費	223098
			通信運搬費	7540
			消耗品費	310241
			研修費	3416
			支払手数料	2528958
			雑費	800
			その他経費計	6697103
		事業費計		9800054
	2. 管理費			
		(1)人件費		
			役員報酬	414000
			法定福利費	63382
			人件費計	477382
		(2)その他経費		
			その他経費計	2429833
		管理費計		2907215
	経常費用計			12707269
		当期経常増減額		686461
		過年度損益修正益		41420
		経常外収益計		41420
		税引前当期正味財産増減額		727881
		法人税、住民税及び事業税		0
		当期正味財産増減額		727881
		前期繰越正味財産額		10340470
		次期繰越正味財産額		11068351

受取寄附金
23年度は、5,749,500円のご寄付をいただいたクラウドファンディングを含め、約1,200万円の寄付を集めました。24年度は、それと同等の額をクラウドファンディングなして集めることを目標としていました。ファンドレイジングに適切なリソースを割けなかった点は、反省すべき課題の1つです。目標には届かなかったものの、この1年で月額寄付サポーターが89名増加するなど、多くの方から継続的な温かいご支援をいただきました。

受取民間助成金
公益財団法人三菱財団様、ソーシャルジャスティス基金様からの助成金が含まれています。現在は、オンライン中心の活動で箱物費用が発生しない分、人件費の割合が高くなっていることや、設立からの期間がまだ短いことなどを理由に、応募可能な助成金の選択肢はまだ限られている状況です。25年5月で設立から2年が経ち、応募可能な助成金の選択肢も広がっていく見込みです。今後、事業の拡大フェーズにおいては、一時的に助成金の割合が増加することが想定されます。

雑収益
パナソニック教育財団「2024年度 子どもたちの“こころを育む活動”」特別賞の受賞に伴う賞金等が含まれています。

役員報酬・給料手当
ピアスタッフの山縣が7月から、代表の平井が10月からフルタイム勤務となりました。現在はまだ十分な余裕がなく、報酬・給与額も最低限の水準にとどまっていますが、今後少しずつ改善していければと考えています。

業務委託費
業務委託メンバーの力を借りながら、事業を運営しています。また、子ども・若者・スタッフがCoCoTELIの費用負担により利用できるオンラインカウンセリングサービスも導入しており、その費用も含まれています。限られたリソースの中で、それぞれに最適な関わり方で、お互いにとって最善の形を模索しながら組織づくりを進めていきます。

謝金
オンラインの居場所で開催したゲストイベントや、Webメディアにおける執筆・インタビューに対する謝金などが含まれています。

支払い手数料
相談支援や管理システムの利用料、ならびに事業部門に該当する寄付決済プラットフォーム等の手数料などが含まれています。

その他経費
その他経費の主な内訳は、業務委託費 約72万円、旅費交通費 約22万円、管理部門に該当する生成AI・経理システム・Webシステム等の利用料、ならびに寄付決済プラットフォーム等にかかる支払い手数料 約77万円です。

次期繰越正味財産額
約1,100万円を第3期に繰越しました。第3期の支出は2,000万円前後になる予定です。持続可能なかたちで支援を広げていくこと、そしてこの2年間で得た学びをもとに「フェーズ2」のチャレンジを進めていくためにも、今後はファンドレイジングにもより多くのリソースを投じていきます。もしよければ、ご寄付という形で精神疾患の親をもつ子ども・若者とその親支援に力を貸してください。

Q&A

About CoCoTELI

Q.どんな思いやきっかけで、CoCoTELIは立ち上がったのですか？

精神疾患の親をもつ子どもの立場を経験した当事者たちの想いから生まれたのがCoCoTELIです。必要な支援を受けられるかどうか、『たまたま』や『偶然』『運』に左右されるのではなく、必要なときに必要なサポートを、誰もが気軽に受けられる社会になってほしい。そんな願いを込めて、2020年に学生団体として発足し、活動を続けてきました。その後、活動の広がりとともに、2023年5月にNPO法人化し、少しずつ活動を広げています。代表・平井のnoteでは、自身の経験や団体設立までの経緯を詳しく紹介しています。よろしければ、🔍**精神疾患を持つ家族がいる人に寄り添いたい訳** (https://note.com/toi_hirai/n/n5ee54a8699fe) と検索いただき、Noteの記事をご覧ください。

Q. CoCoTELIという名前には、どんな意味が込められていますか？

「Co→Connection」「Co→Communication」「T→Trust」「E→Emotional Support」「L→Love」「I→Infinity」

それぞれの文字の頭文字をとってつけた名前がCoCoTELIです。

繋がって、会話が生まれて、信頼関係ができて、それが心の支えとなって、愛が生まれて、その可能性は無限大。そんな想いが込められています。読み方は「ココテリ」です。

名前に込められた想いを日々の活動で実現できるよう、これからも活動にまっすぐ向き合っていきます。

About Our Service

Q.どんな人がCoCoTELIの支援対象になりますか？ 年齢や条件はありますか？

精神疾患の親をもつ子ども・若者が対象となります（診断の有無は問いません）。オンラインの居場所は25歳以下の方を対象としています。それ以上の年齢の方に関しても相談を行ったり、他団体をご紹介させていただいています。家族の話・進路の話・学校の話・推しの話。どうしたらいいか一緒に考えて欲しい。書類を書くのを手伝って欲しいなどなんでもOKです！うまく言葉にできていなくても、一緒に頭を悩ませることができたら嬉しく気軽にご連絡ください。

Q.CoCoTELIに相談したいです。 どうしたら相談できますか？

🔍CoCoTELI (<https://cocoteli.com/foryoung>) と検索いただき、ホームページ内、活動内容ページの1番下にある「CoCoTELIメンバーに気軽に相談！」ボタンを押していただくとCoCoTELIの公式LINEへ移動します。公式LINEでは、画面下にメニューが表示されますのでそこからご希望の項目をお選びください。その後、相談希望日時や簡単な内容をご入力いただくと、担当メンバーより折り返しご連絡いたします。

Q.・精神疾患の親をもつ子ども・若者とどこで 出会っていますか？

X等のSNS経由や検索から出会うことが多いです。最近では、Webメディアの記事経由での検索流入が増えてきており、メディア活用による出会いの促進の可能性があります。現在現場のキャパの関係で積極的な広報はしていませんが、TikTokやInstagramのリール等の縦型ショート動画を活用した広報等にも大きな可能性があると考えているため、現場のキャパとのバランスを見ながら、そういった施策を回して出会いのタッチポイントを増やしていきます。

Q.運営メンバーはどんな人たちですか？ 専門職の人もありますか？

現場は、主にピアスタッフ（当事者経験のある若者）とソーシャルワーカーが活動しています。25年5月から新たに仲間が加わり、ピアスタッフ2名、ソーシャルワーカー2名の計4名が主に活動しており、男女比は男性3、女性1となっています。相談支援は、基本的に「相談者+ピアスタッフ+専門職」の3名で行うことが中心です。連携を検討する際に、事前の顔合わせなどが必要な場合は、もちろん対応可能です。どうぞお気軽にご連絡ください。

Q.活動をする中で大切にしていることはありますか？

CoCoTELIは、「当事者とともに考えること」と「居場所と支援は別物であること」の2点を大切にしています。常に当事者を真ん中に置いた団体であり続けることを目指し、物事の判断基準をそこに置いています。また、居場所は、『プラスもマイナスも、現状維持も、どんな自分でも在れる場』であると考えています。

そのため、状況改善を連想させる「支援」という言葉とは相性が悪く、『支援を前提とした居場所』はつくりません。それぞれが必要な人に届くよう活動を進めています。

Q.日々の現場のことやCoCoTELIが感じていることを 知れる場所はありますか？

CoCoTELIでは、月に2〜5回ほど無料のメールマガジンを配信しています。現場からのリアルな声や活動報告、日々の活動の裏側、最新のお知らせなどをスタッフの想いやエピソードも交えながらお届けしています。「活動をもっと知りたい、応援の形を考えてみたい」という方にぴったりの内容です。少しでも関心をお持ちいただけた方は、ぜひCoCoTELIのHPメニュー欄にある「メルマガ購読」ボタンからご登録ください。 (<https://forms.gle/g7dpyqy9lmatwgjy8>)

What / Why We Do

Vision | 精神疾患のある本人もその家族も生きやすい社会へ

CoCoTELIは親子の対立構造をつくらない形での支援構築、啓発を目指し活動しています。

精神疾患のある本人もその家族も生きやすい社会をつくるために、精神疾患を有する親の立場の方々とも協働しながらチャレンジを重ねていきます。

Mission | 精神疾患の親をもつ子ども・若者支援の土壌をつくる

精神疾患の親をもつ子ども・若者支援は、日本においてさまざまな構造的ギャップにより、包括的な公的・民間双方の支援が希薄なまま推移しています。そんな本領域において、支援のモデルづくりと社会実装を目指し活動をしています。現在は、土壌づくりのファーストステップとして、居住地関係なく繋がるオンライン上での直接支援の構築を行っています。土壌づくりに向けて、日々1歩ずつ前に進んでいけるよう、チャレンジを重ねていきます。

Team



平井 登威
理事長

24年度もありがとうございました！

23年5月にNPO法人を設立してから約2年。多くの方に支えていただきながら2年目もなんとか乗り越えることができました。右も左も分からないなか試行錯誤を続ける毎日ですが、この2年で見えてきたことも多くあります。精神疾患の親をもつ子ども・若者支援の土壌をつくるために、これからもチャレンジを重ねていきます。24年度お世話になった皆さま、本当にありがとうございました！



山縣 勇斗
ピアスタッフ

サポートの網目が小さくなるように

「家族の心の病気について不安がある」。子ども若者にとってそのような一言安心して話せる人は、ピアの立場じゃなくても、専門職じゃなくてもいいと感じています。家庭内の困難として閉じられてしまう前に子ども若者や家族と出会うために思考を重ね、その先により多くのサポートの選択肢が開かれることを願っています。サポートの網目が小さくなっていく社会を一緒につくっていただけたら嬉しいです。



出口 龍之介
(株)CRAT代表/ソーシャルワーカー

困りごとがこじれない社会に

精神疾患の親をもつ子ども・若者と向き合う中で、家庭内のズレや葛藤、親やパートナーの姿にも思いを寄せるようになりました。今できることを丁寧に積み重ね、当事者や関係者と対話しながら、困っている人への支援と、子どもたちが困難に出会わずにすむ社会づくりを考え続けています。CoCoTELIだけでは限界があります。困りごとがこじれない社会を共に創っていただけたらと願っています。

Topics

1 25年度は女性ソーシャルワーカーが仲間入り！

これまで現場チームは男性のみで構成されているという課題がありましたが、本報告書発行時点（25.08）で新たに女性ソーシャルワーカーが加わりました。

2 ファンドレイジングも強化していきます！

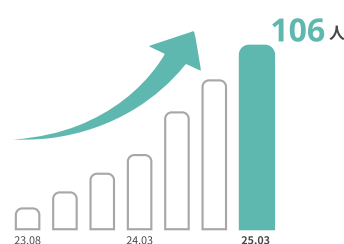
25年度は、活動基盤強化に向けてファンドレイジングの強化に取り組みます。CoCoTELIのファンドレイジングに関心のある方は気軽にお声掛けください。

Information

2期目となった2024年度の1年間で89人の方が月額寄付サポーターとして活動に参加してくださいました。日々のCoCoTELIの活動は、皆さんに支えていただきながら進んでいることに対して、感謝の気持ちを忘れず活動していきます。

制度の狭間にありまだ予算化されていない、当事者の金銭的負担による民間支援構築も難しい、そんな領域での支援活動、支援モデルの0→1に寄付は大きな力を持ちます。もしよければ、ご寄付という形で精神疾患の親をもつ子ども・若者支援に力を貸してください。

月額寄付サポーター数



寄付の手法

01 銀行振込

1. CoCoTELIのHP (<https://cocoteli.com/>) のお問い合わせフォームよりご連絡
2. info@cocoteli.com宛にメールにてご連絡をお願いいたします。

02 クレジットカード

1. 【CoCoTELI寄付】で検索いただく
2. こちらのページ (<https://syncable.biz/associate/CoCoTELI/donate>) にアクセス
3. info@cocoteli.com宛にメールにてご連絡をお願いいたします。



〒541-0046
大阪府大阪市中央区平野町1丁目7-1 堺筋高橋ビル5階B-506
info@cocoteli.com

<https://cocoteli.com/>



2025年8月発行