



精神疾患の親をもつ25歳以下の支援団体

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





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)

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

学生団体として行ってきた活動



Slackを用いた掲示板

月に4回の交流会
不定期のイベント



精神疾患の親をもつ25歳以下
→家族のことを話せる場がない、
『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Time

→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

取り組んでいる社会問題

【取り組む問題】

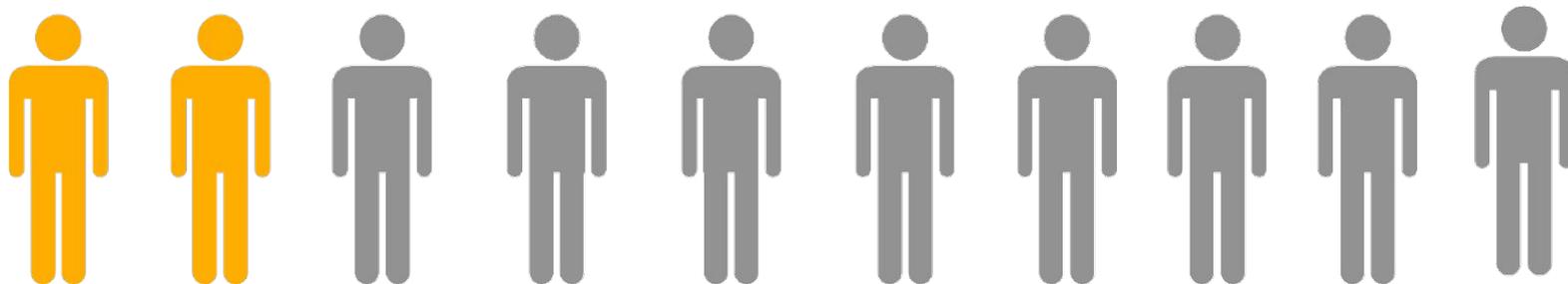
精神疾患の親をもつ子どもが高確率でメンタル不調を抱えてしまう問題



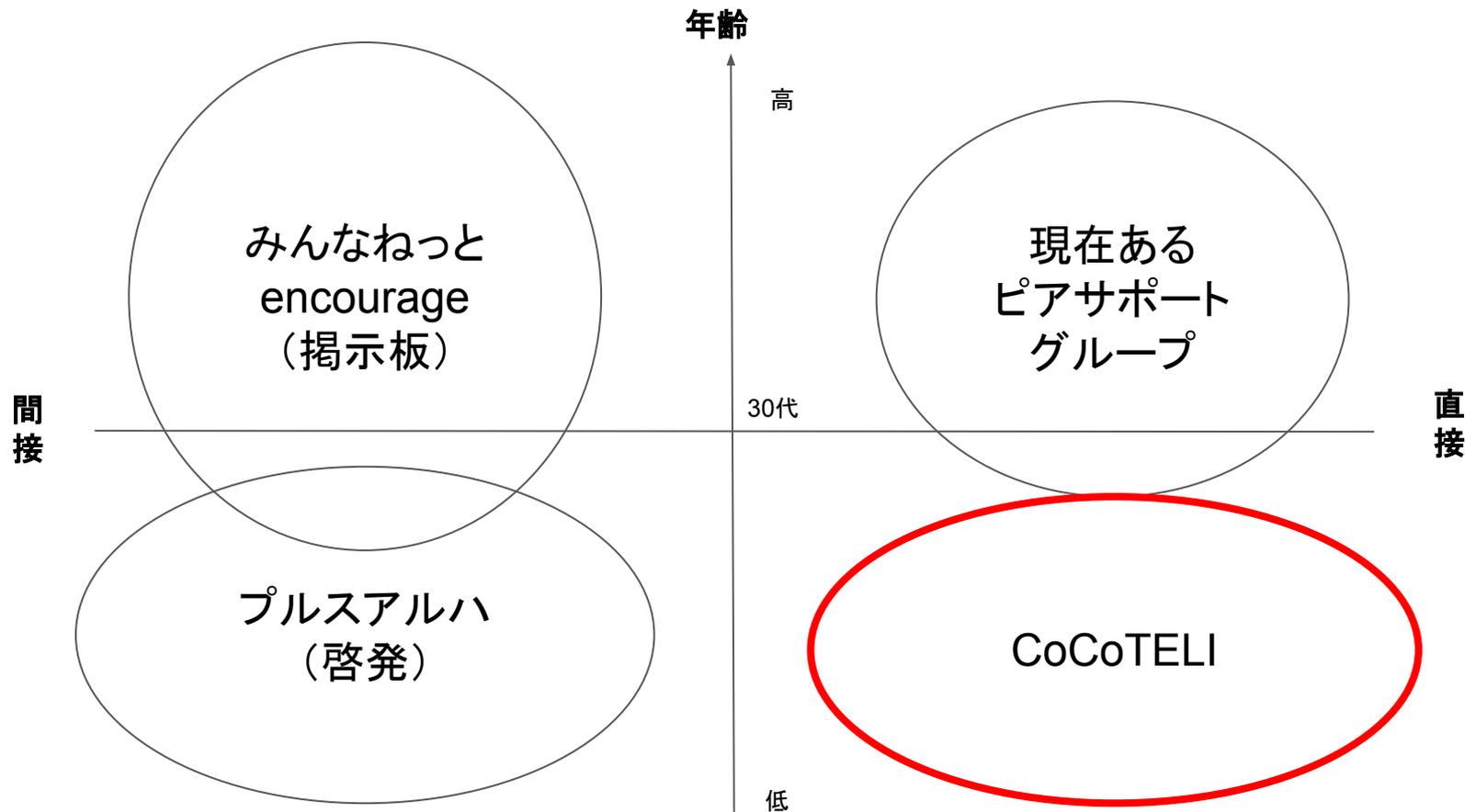
精神疾患のある親と生活していると
自身が精神疾患に罹患する可能性が他の子どもと比べ **2.5倍** 高い※

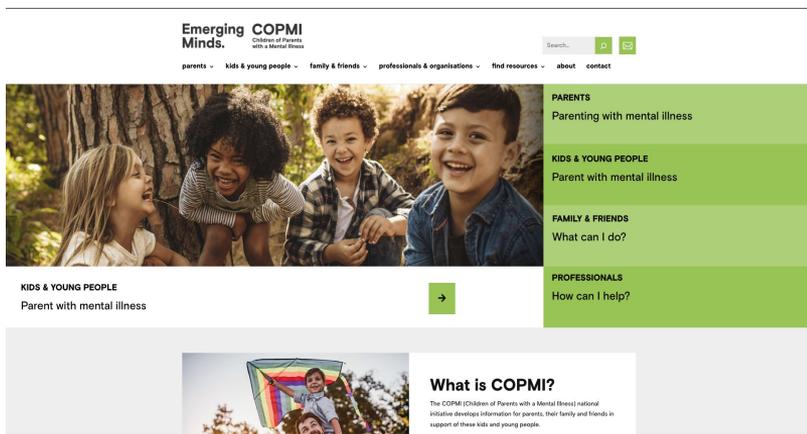
※Sophie Leijdesdorff, Karin van Doesum, Arne Popma, Rianne Klaassen, and Therese van Amelsvoort, 「Prevalence of psychopathology in children of parents with mental illness and/or addiction: an up to date narrative review」, www.co-psychiatry.com, July 2017, Volume 30, Number 4

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※

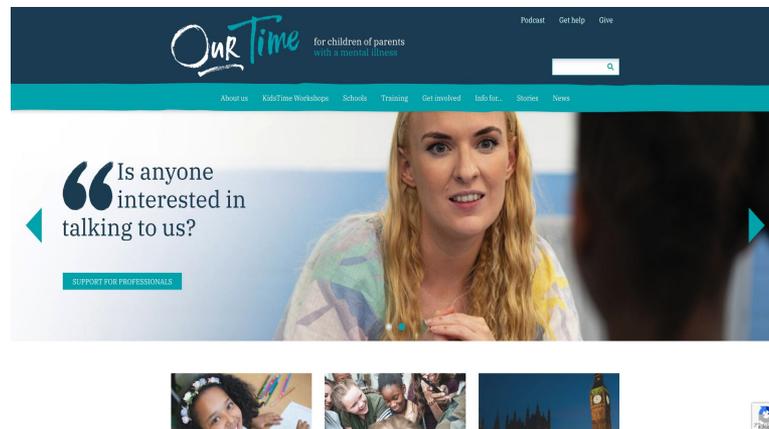


※Sophie Leijdesdorff, Karin van Doesum, Arne Popma, Rianne Klaassen, and Therese van Amelsvoort, 「Prevalence of psychopathology in children of parents with mental illness and/or addiction: an up to date narrative review」, www.co-psychiatry.com, July 2017, Volume 30, Number 4





COPMI(オーストラリア)



OurTime(イギリス)

- **当事者の子どもたちが見えない存在となっている**
 - 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
 - 支援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されていない
 - 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

→両方同時に取り組んでいく必要がある

『社会側から』当事者に気づき・サポートする仕組みが必要

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**



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.

問題になってやっと表面化

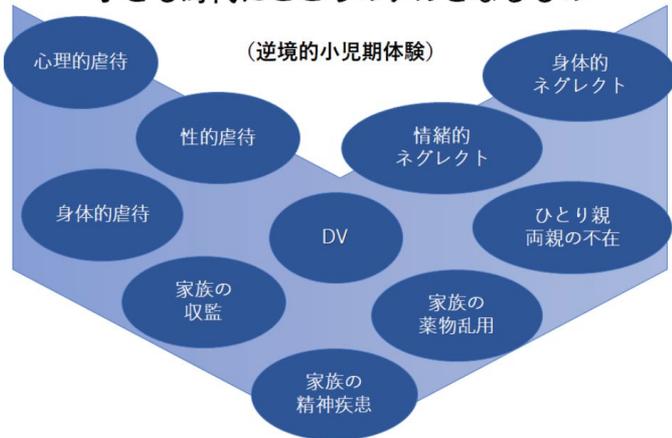


虐待

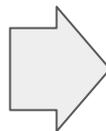
貧困

ヤングケアラー etc.

子ども時代にこころのケガとなるもの



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>

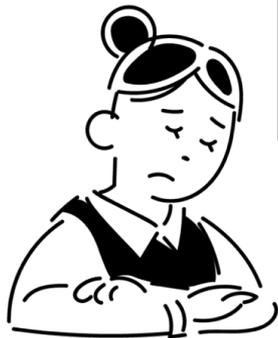
活動を進めていく中で

- 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(CoCoTELL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

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

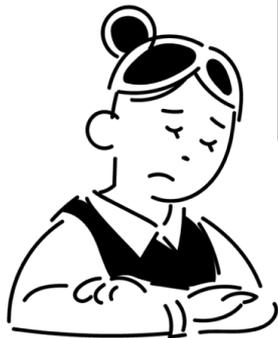
親にバレたら終わり
親に周りに言うなと言われた





支援に勝手に繋がられそうで怖い

周りに『親なんだから』と
言われて嫌って言えない





周りに『偉いね・いい子だね』と
言われて嫌って言えない



親を悪者にしたくない

精神疾患の親・ヤングケアラー＝親(ケアを受ける人)が悪

~~精神疾患の親・ヤングケアラーの親(ケアを受ける人)が悪~~

ヤングケアラー＝**ケアの外部化をする必要がある**

~~ヤングケアラー＝ケアレス化をする必要がある~~

病気・親の存在に対する捉え方・ケアの捉え方 & もつ意味は人それぞれ

『助けてあげないと！』という気持ちが強いあまり
本人の意思を無視したものが多い

→精神疾患の親をもつ子どもやヤングケアラーは
自分の声を発することが苦手な傾向がある

当事者の声を奪ってしまう

声を聴くこと・日々の関わり

今、CoCoTELLが出会えている当事者は

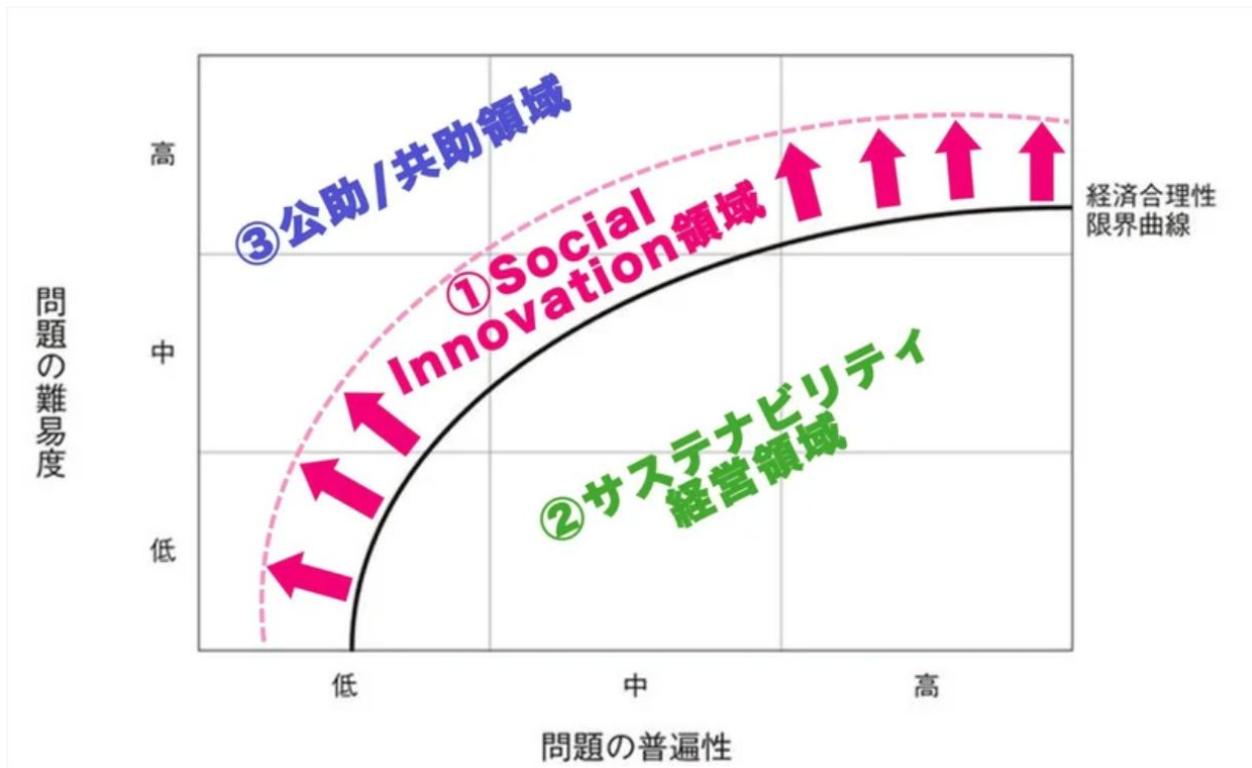
自身が置かれる状況を自覚できていて

「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

**見えない存在となっている当事者・聴けていない声
がたくさんある**

本来は国が取り組むべき問題ではないのか？



小沼大地さん

「社会課題解決の主役はNPOよりもスタートアップなのだろうか？」より引用

- 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じた病院・行政・学校などの地域連携
 - 本来であれば気づけるはずの当事者が見えていない

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・事業化を目指す

現状

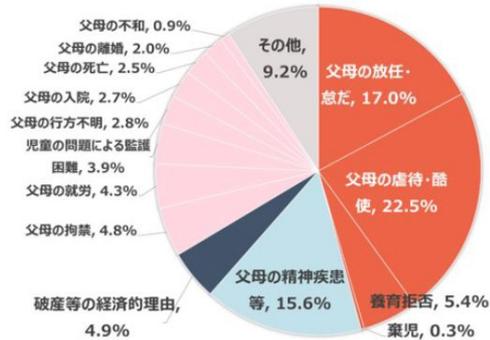
- **当事者の子どもたちが見えない存在に**
 - **問題になるまで表面化しない**
 - **メンタルヘルス問題**
 - **家族関係の修復が困難**
 - **狭い選択肢**
 - **社会資源がほとんどない**
 - **家族が宙ぶらりに**
 - **家族のメンタルヘルス問題**

目指す社会

- **予防の観点から支援が進む**
 - **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**

- 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→経済損失を抑えられる可能性
- 虐待・貧困などの二次的な困難の減少による社会保障費の減少・最適化
- 社会的養護を必要とする子どもの減少

児童養護施設に入所する理由 2017年度

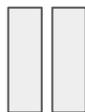


主な児童養護施設入所理由 件数と割合 推移



[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」\(平成30年2月1日現在\)](#)

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

現状社会にほとんど支援がない

社会問題として認知を広げていく必要がある ことから

1stステップとして

**居場所・支援、両方を
オンライン上で(地域差関係なく)行える仕組みづくりが必要**

当事者との関係性構築は得意だが支援の専門家ではない

- ①次のステップに進むために専門職の方をお願いするための
資金調達をする必要がある
- ②チームづくり・組織基盤の確立

クラウドファンディングを行いました！（<https://camp-fire.jp/projects/view/681738>）

精神疾患の親をもつ子ども・若者支援の土壌をつくりたい！

NPO法人CoCoTELL ソーシャルグッド



寄付先

精神疾患の親をもつ子ども
若者支援の土壌をつくりたい！

現在の支援総額
5,749,500円
57%
目標金額は10,000,000円

支援者数
562人

募集終了まで残り
終了

お気に入り 88

FUNDED

このプロジェクトは、2023-07-01に募集を開始し、562人の支援により5,749,500円の資金を集め、2023-08-30に募集を終了しました

シェア ツイート LINEで送る URLコピー QRコード のりめ込み

精神疾患の親をもつ子どもは自身が精神疾患になる確率が他の子どもの2.5倍高いと言われています。NPO法人CoCoTELLは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「①当事者の子どもたちに出会うことが難しい②その子どもをサポートする社会資源がほとんどない」という課題の解決に挑戦します！



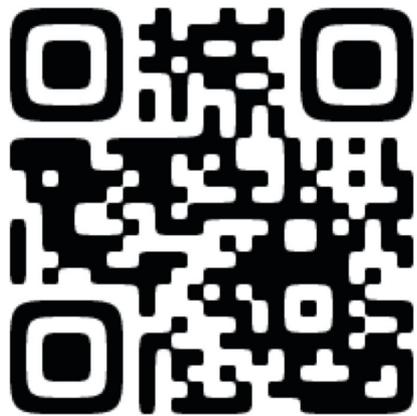
支援者の皆さんからたくさんの声をいただきました(<https://camp-fire.jp/projects/681738/backers>)

今まで置き去りにされてきた課題に取り組む、本当に大切な取り組みだと感じます。応援しています！！

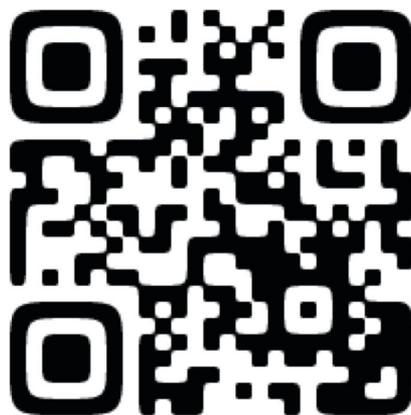
個人の責任で解決すべきことではなく、社会の課題として理解され、支援の輪が広まっていくようにと願い、応援しています。

私も、今振り返ると、母の精神的不調に怯えながら、子ども時代を過ごしていました。ただ、そのこと以上に苦しかったのは、22歳になるまでに、母のことを誰にも相談できずにいたことでした。現在、教員をしています。少しでも、家族に関する悩みや苦しさを声に出すことができる、適切な社会支援につながるができる、安全な学校環境や社会になるよう、自分にできることを私も頑張ろうと思います。 [閉じる](#)

素晴らしい活動を始めてくださってありがとうございます。精神疾患のある娘を育てています。疾患そのものよりも世間の偏見や無理解が辛いです。彼女もいずれ母になる日が来るかもしれません。子や孫の世代に少しでもあたたかい社会になるよう、微力ながら協力させてください。 [閉じる](#)



[団体Twitter](#)



[HP](#)
(大幅リニューアル予定)



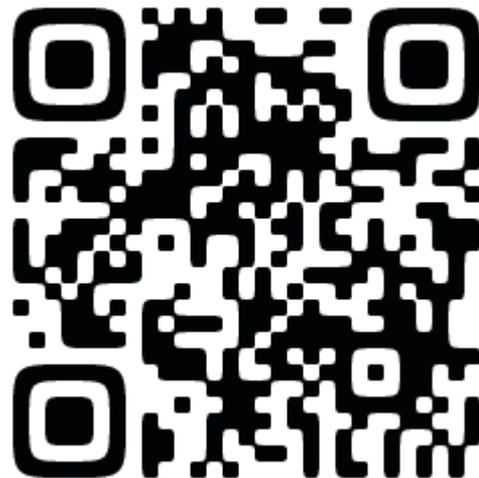
[個人Twitter](#)

ご寄付という形で力を貸してください！！！！

精神疾患の親をもつ子ども・若者支援の土壌づくりに
寄付という形でご参加いただけたら嬉しいです。

1000円からのご寄付が可能です。
(継続・単発を選ぶことができます)

みなさんのアクションの1つ1つが社会を変える大きな1歩
に！！！！



[寄付ページ](#)