

135. 精神疾患の親をもつ子どもへの長期的つながりを通じたオンライン支援の構築

NPO 法人 CoCoTELI 平井 登威

概要

本事業は、精神疾患の親をもつ子ども・若者を対象に、居住地に左右されることのないオンライン上での「相談支援」や交流ができる「居場所」を構築することを主な目的として実施した。厚生労働省の「患者調査」によると、R2の日本における精神疾患を有する総患者数は約614.8万人とされる¹⁾。しかし、これは医療機関にアクセスした人のみの数であり、精神疾患や精神科医療機関受診に対する強いスティグマや心理的・経済的ハードルの高さを考慮すると、適切な医療・福祉等の支援を受けることができていないメンタルヘルス不調者も相当数存在すると考えられる。

一方で、こうした精神疾患を有する方の家族、とりわけ精神疾患の親をもつ子ども・若者への支援体制は日本においてまだ十分とは言い難い。医療・福祉サービスの焦点は精神疾患を有する本人に当てられがちで、家族に対するケアは家族会や家族教室など限定的な枠組みでしか提供されていない現状がある。そのため、親の治療や支援に加えて、子ども自身が抱える悩みや孤独感にアプローチする仕組みづくりが急務となっている。

そこで本事業では、寄付型のNPO法人であるCoCoTELIが、「専門職」による専門的知見と経験や年齢面で当事者に近い立場である「ピア」の要素を融合したオンライン上の相談支援と居場所を運営した。SNSやチャットツールを活用した相談支援や居場所をオンラインで整備することで、地域を問わず子ども・若者がつながりを得られる仕組みを構築している。助成事業の実施を通じて、助成期間中に新規で113人の子ども・若者と出会い、専門職によるケアや似た経験をしている同世代との交流を生むことができた。

今後は、子ども・若者が安心・安全に『継続的に』繋がりが続けることができるようなUI/UXの強化、支援内容や効果を客観的に評価する体制の構築、大きなニーズに応えるための安定した運営資金の確保を含む組織運営、さらには現場の「相談を待つ支援」だけでは届かない子どもたちを早期発見する社会的な仕組みづくりが課題として挙げられる。本事業において三菱財団からいただいた助成金は、受益者による資金的な負担が難しい領域における寄付型NPOとしての事業を立ち上げるうえでの大きな原動力となり、確かな支援構築の1歩目として不可欠なものであった。

背景および目的

厚生労働省「患者調査」によるとR2の精神疾患を有する総患者数は約614.8万人とされる。しかし、これはあくまでも医療機関にアクセスした人の数である、精神疾患や精神科医療機関への受診に対するスティグマや心理的・経済的ハードルの高さを考えると、潜在的なメンタルヘルス不調を抱える人はさらに多い可能性が高いと考えられる。そのような状況下で、精神疾患の親と暮らす子ども・若者に対する支援は依然として十分とは言えない。

医療や福祉サービスの中心的対象は、精神疾患を有する「本人」であることが多い。そのため、家族、特に子どもが抱える悩みやストレスに対しては、公的支援を含めたケアの仕組みが希薄である。親が治療や通院を継続

していても、子どもの問題は見過ごされやすい。また、親の調子の上下により子どものケアを十分に行えない場合、子どもは家庭内の孤立感や将来への不安を抱きながら生活することになる。

そこで、CoCoTELIは、「精神疾患の親をもつ子ども・若者が、居住地に関係なく安心して利用できるオンライン上の支援と居場所を確立し、孤独・孤立や不安の軽減を図る」ことを目的として支援体制の構築を行うこととした。さらに、専門職であるソーシャルワーカーを採用することで、専門的視点と経験や年齢面で当事者に近い「ピア」の要素を両立させ、支援の質と参加のハードルの低さを両立させることを狙った。

方法

専門職（ソーシャルワーカー）による専門性と経験や年齢面で当事者に近いピアの融合した相談支援

子ども・若者が置かれる状況に対して適切な介入ができるよう、精神保健医療福祉領域と児童福祉領域双方での実務経験と専門的知見を持つソーシャルワーカーを採用し、支援チームを組成した。

相談支援の基本的な体制を専門職と当事者（精神疾患の親をもつ若者など）とすることで、子ども・若者にとって相談支援の利用ハードルを下げる形で実施した。

オンラインの居場所づくり

SNSやチャットアプリ（Slack）を活用し、子ども・若者が気軽に相談・交流できるプラットフォームを整備した。プライバシーに配慮しつつ、匿名やニックネームでの参加を推奨することで、家庭環境や居住地を問わずアクセス可能な体制を構築した。

24時間365日悩みを吐き出すことができる掲示板機能や月に4回のオンライン交流会、ゲストを呼んだイベント、当事者発案のイベントへの伴走などを実施し、同世代の参加者同士が体験や悩みを共有できる場を用意した。専門職およびピアスタッフがファシリテーターとなり、過度な干渉を避けながらも必要に応じて個別のフォローを行う仕組みを整えた。

情報発信・啓発活動

WebサイトやSNSを通じて、「精神疾患の親をもつ子ども・若者」に関する認知向上や支援の重要性を伝えていくために広く発信した。利用者本人だけでなく、その周囲（学校関係者、地域の支援者など）からも関心を集め、支援先へつなげるきっかけを作ることを目指した。

結果および考察

上記の取り組みにより、助成期間中に以下の結果が生まれた。

助成期間中に新規につながった子ども・若者数：113名

相談の入り口として開設したLINE公式アカウントを助成期間中に追加した子ども・若者が113名にのぼった。LINE以外に、SNSのDMや友人・知人からの紹介など別ルートを介して接点が生まれた事例もあり、実際にはさらに多くの子ども・若者とのつながりが生まれたと推察される。しかし、やりとりが継続しないケースも多くあるため、原因究明と対策を検証していく必要がある。

助成期間中のオンラインの居場所の新規参加者数：39名

新規で39名の子ども・若者が参加した。年齢層は10歳～25歳で居住地では北海道から沖縄まで日本全国（海外在住者も複数名）の子ども・若者と出会った。全体で85名の子ども・若者が参加している。

相談支援回数・人数：延べ約250回／49名（チャットでの相談除く）

49 名の子ども・若者がソーシャルワーカーやピアスタッフと面談し、合計約 250 回の個別相談を実施した。なお、チャット上でのライトな相談は含んでいないため、実際のやり取り数はさらに多く、潜在的ニーズの大きさを示す結果となった。

以上の数字から、オンライン上の相談支援と居場所、専門性とピアそれぞれの強みを融合する支援体制が、精神疾患の親をもつ子ども・若者にとってアクセスしやすいものであったことが伺える。特に初めて支援につながるケースや、既存の公的支援への抵抗感やハードルの高さから利用をためらっていた層に対して効果があったと考えられる。

課題としてあげられるのは大きく分けて以下の 4 点である。

公式 LINE へのつながりからの離脱

公式 LINE への追加があったものの、やりとりが続かないケースもあり、継続して相談しやすい UI/UX の整備などを進めていく必要がある。

支援内容や効果を客観的に評価する体制の構築

今回は支援体制の構築をメイン目的としたため、本報告も弊団体としての主観的な報告となっている部分が多い。そのため、オンライン支援の効果を客観的に評価する指標や方法の確立が課題である。居場所参加や個別相談による心理的状态の変化や学業・生活面での影響など、定量・定性両面の評価手法を検討していく必要がある。

寄付型 NPO としての支援体制強化

寄付型 NPO の創業期としては順調に組織フェーズは進んでいるものの、現在フルタイムスタッフ 2 名、業務委託スタッフ 2 名の組織体制において、相談対応や居場所運営等の支援とファンドレイジング、広報、バックオフィス等の組織運営を両立していくに当たりキャパの限界を強く感じている。精神疾患の親をもつ子ども・若者は、経済的にも厳しい状況にある場合が多く、受益者からの負担を求めるのは現実的ではない。また、本領域はまだ公的枠組みに落とし込まれていない領域であるため受託という形をとるという選択肢もない。本事業を拡大・継続するためには、安定した寄付の獲得や助成金の活用、企業との協働など多様な資金調達手段を確保し、組織基盤を強固にする必要がある。

「待つ支援」の限界と早期発見の仕組み

オンラインでの相談窓口や居場所は、有効な支援手段である一方、相談を待つ支援では「自ら声を声を上げることが難しい状況にある子ども・若者」にアプローチしづらいという課題がある。親がつながる精神科医療機関などから精神疾患の親をもつ子どもを早期発見し、親子に介入していく仕組みを構築していくことが精神疾患の親をもつ子ども・若者を取り巻く課題を解決する糸口になると考えられる。

(完)

引用文献

- 1) 厚生労働省. 令和 2 年 患者調査の概況. 2022. <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/kanja/20/index.html> (2025 年 3 月 31 日アクセス可能)