

公益財団法人鉄道弘済会

第62回社会福祉セミナー 講座②

2026年7月5日（日）



CoCoTELL

NPO法人CoCoTELL 理事長

平井 登威

平井 登威（ひらい とおい）

2001年8月14日 生（24）

静岡県浜松市出身

NPO法人CoCoTELI 理事長

2026年3月 関西大学 社会安全学部 卒業

ForbesJAPAN 30 UNDER 30 2024

「世界を変える30歳未満」30人





幼稚園年長時に父がうつ病に

虐待／ヤングケアラー／無職の両親など...

サッカーと叔母さんの存在が
あったから大きく崩れなかった

でも、家族のことは誰にも話せず高校を卒業した...





kana

☑ 非匿名化



CoCoTELL

2020年10月21日

フォローバックありがとうございます！
関西大学1回生の平井登威（ひらいとお）
といいます。
よろしくお願いします。

13:38

自分も、お父さんがうつ病で今まで人に話
せず、ずっと悩んで、大学入ってから変
わることが出来て、その中で、将来やりた
いことのひとつとして家庭環境で悩む若者を
救いたいと言うことがあります。

もしよろしければ、1度お話してみたいで
す。

いきなりすいません 😊

13:40

大学に入って初めて同じような
立場の人と出会い
1人じゃなかったと気づく

珍しい存在ではない。

子ども全体の

15%～23%

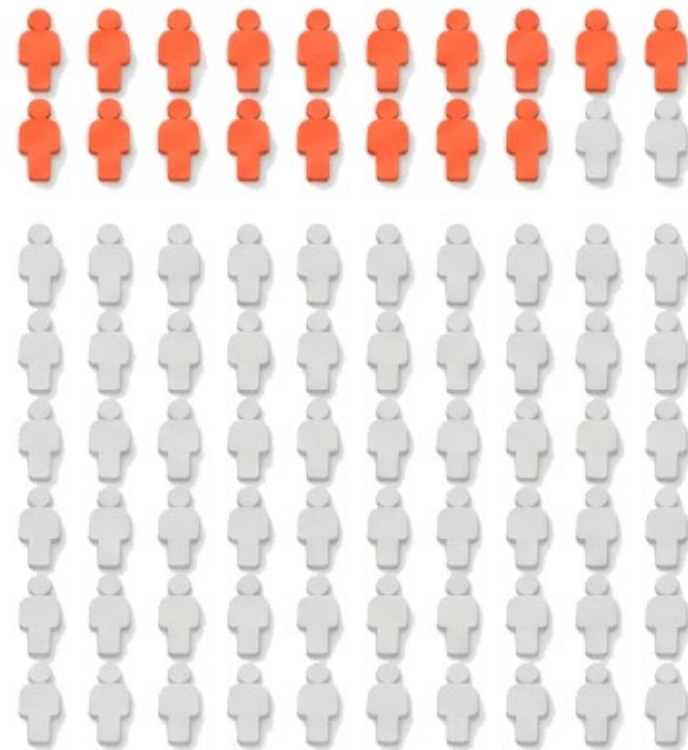
世界的には、

およそ5人に1人の子どもが

精神疾患の親をもつと言われています。

でも、多くの子ども・若者が「自分のような人は

他にいないのではないか？」と話してくれます。



出典

- ・ Bassani DG, Pardon CV, Veldhuizen S. Counting children at risk: exploring a method to estimate the number of children exposed to parental mental illness using adult health survey data. Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol 2008; 43:927-935.
- ・ Maybery D, Reupert A, Patrick K, et al. VicHealth research report on children at risk in families affected by parental mental illness. Melbourne: Melbourne: Victorian Health Promotion Foundation; 2005.
- ・ Stambaugh LF, Forman-Hoffman V, Williams J, et al. Prevalence of serious mental illness among parents in the United States: results from the National Survey of Drug Use and Health, 2008-2014. Ann Epidemiol 2017;27:222-224.

制度の狭間

児童福祉

主対象

虐待／社会的養護／
ヤングケアラーなど

名前のつかない困難は支援の
網にかかりにくい



精神保健医療福祉

主対象

メンタルヘルスに不調を有する
本人

家族への支援は制度的・財務的
インセンティブが乏しい

世代間連鎖が起きている。

他の子どもと比べ自身の発症リスクが

高い

精神疾患の親をもつ子どもは、他の子どもと比べ自身の発症リスクが有意に高いと言われています。しかし、課題としての認知度が低いことやビジネス化が難しいこと、制度領域でないため公的な予算がついていないことなどの理由から、日本において支援が整っていないのが現状です。



精神疾患の親をもつ子ども・若者支援の土壌をつくることで

負の連鎖を止める

※ 多くの場合親のせいではなく、社会側に理由がある

団体概要

団体名	NPO法人CoCoTELI
設立	学生団体 : 2020年12月 NPO法人化 : 2023年5月
代表者	平井 登威
スタッフ数	7人（フルタイム3名、業務委託含む）
所在地	〒541-0046 大阪府大阪市中央区 平野町1-7-1 堺筋高橋ビル5階B-506
連絡先	info@cocoteli.com
主な事業内容	精神疾患の親をもつ子ども・若者に対する ・居場所づくり ・相談支援

取り組む課題

精神疾患の親をもつ子どもの割合

15~23%



海外では、精神疾患の親をもつ子どもが、子ども全体の15~23%いるとの報告（※1）があります。このことから多くの当事者の子ども・若者が見えない存在となっていることがわかります。また、日本においての調査等もまだまだ少ない状況で今後大規模調査等も進めていく必要性が考えられます。

子どもの立場のメンタルヘルス

他の子どもと比べた発症リスク

高い



子ども自身の発症リスクは、親の疾患によっても異なりますが、他の子どもと比べて高いという報告（※2）があります。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子どもに対して発症前、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。そこへ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考えています。

※1

・Bassani DG, Padoin CV, Veldhuizen S. Counting children at risk: exploring a method to estimate the number of children exposed to parental mental illness using adult health survey data. Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol 2008; 43:927-935.

・Maybery D, Reupert A, Patrick K, et al. VicHealth research report on children at risk in families affected by parental mental illness. Melbourne: Melbourne: Victorian Health Promotion Foundation; 2005.

・Stambaugh LF, Forman-Hoffman V, Williams J, et al. Prevalence of serious mental illness among parents in the United States: results from the National Survey of Drug Use and Health, 2008-2014. Ann Epidemiol 2017; 27:222-224.

※2

Daniel Rasic, Tomas Hajek, Martin Alda, and Rudolf Uher: Risk of Mental Illness in Offspring of Parents With Schizophrenia, Bipolar Disorder, and Major Depressive Disorder: A Meta-Analysis of Family High-Risk Studies Schizophrenia Bulletin vol. 40 no.1 pp. 28-38, 2014

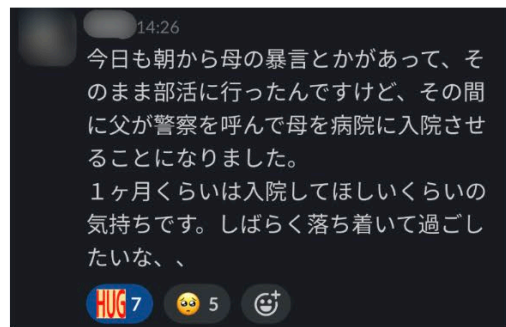
Vision

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

Mission

精神疾患の親をもつ子ども・若者支援の土壌をつくる

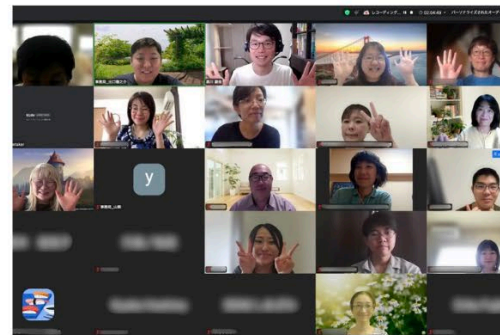
居住地に関係のないオンライン上での 精神疾患の親をもつ子ども・若者支援／居場所づくり



居場所づくり



相談支援



支援者養成講座

活動内容 —相談支援—

居住地に関係のないオンライン上での

伴走支援

「唐揚げとハンバーグどっち食べたい？」
と聞かれた際に、自分が食べたい選択肢ではなく
「親が怒らない方」「親が落ち込まない方」を選
ぶのが当たり前。そんな「自分を主語にして考え
る／話す／決める経験が希薄」な子ども・若者た
ちに、安全・安心に自分を主語にして話せる成功
体験を。必要に応じて専門職による具体的な介入
を行う。



活動内容 -オンラインの居場所づくり-

自分は1人じゃない。

居場所づくり

社会から見えない存在となっているために、

「自分は1人なんじゃないか」と悩むことも多い
精神疾患の親をもつ子ども・若者。そんな当事者
同士が繋がり、孤独感を解消する居場所づくり。

いつでも悩みを吐き出せる掲示板機能や、月に10
回前後開催しているイベントなど、使いたい時に
使える場の整備。



14:26

今日も朝から母の暴言とかがあって、そのまま部活に行ったんですけど、その間に父が警察を呼んで母を病院に入院させることになりました。

1ヶ月くらいは入院してほしいくらいの気持ちです。しばらく落ち着いて過ごしたいな、



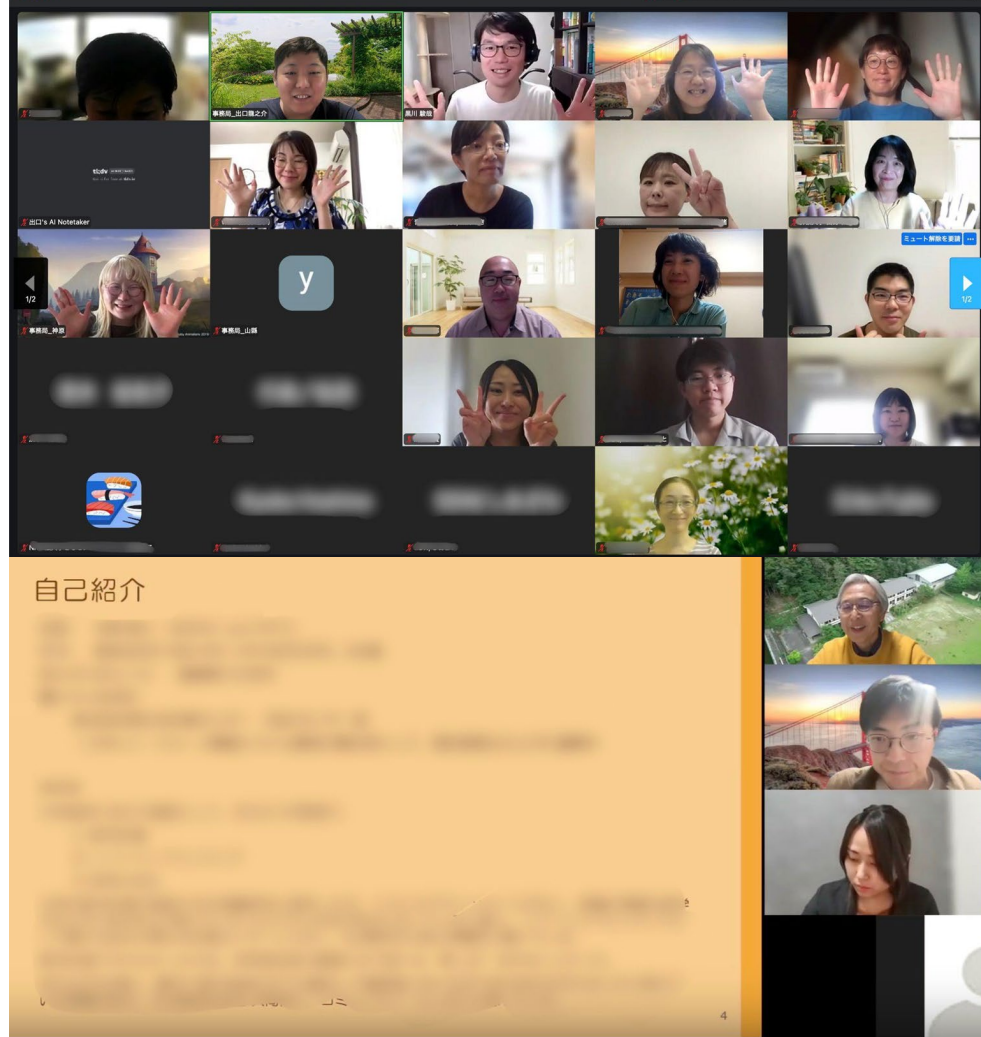
活動内容 - 支援者養成講座 -

社会に仲間を増やす。

支援者養成

児童福祉・精神保健医療福祉領域をまたがること
による専門性の違いを超えて、医療・福祉・法・
海外事例など多方面から精神疾患の親をもつ子ども・若者について学ぶ講座。

精神疾患の親をもつ子ども・若者の周りにいる大人たちと学び・ともに考えることで、当事者の理解者を増やす。2025年度に第1回を開催し、参加者約70名。2026年10月に第2回を開催予定。



2024年度実績

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)

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

高校生のかずきさん（仮名）

「お母さんが毎日しんどそうで心配です。

大学進学をきっかけに地元を出て東京に行きたいけど、家を離れるということは母親を見捨てることになると思うと家から通える進学先を探るか、就職しようと思います。

妹もいて、妹を母の感情の矛先にしてしまうのは兄としてもできないということもあります。」



大学生のかほさん（仮名）

「お母さんの感情の上下に左右される生活を送っています。

大学生になってバイトを始めたら、バイトで稼いだお金の半分以上を家に入れることを求められています。

大学生をしながらお金も稼がないといけないので、週7でバイトしたり、夜の仕事をしています」



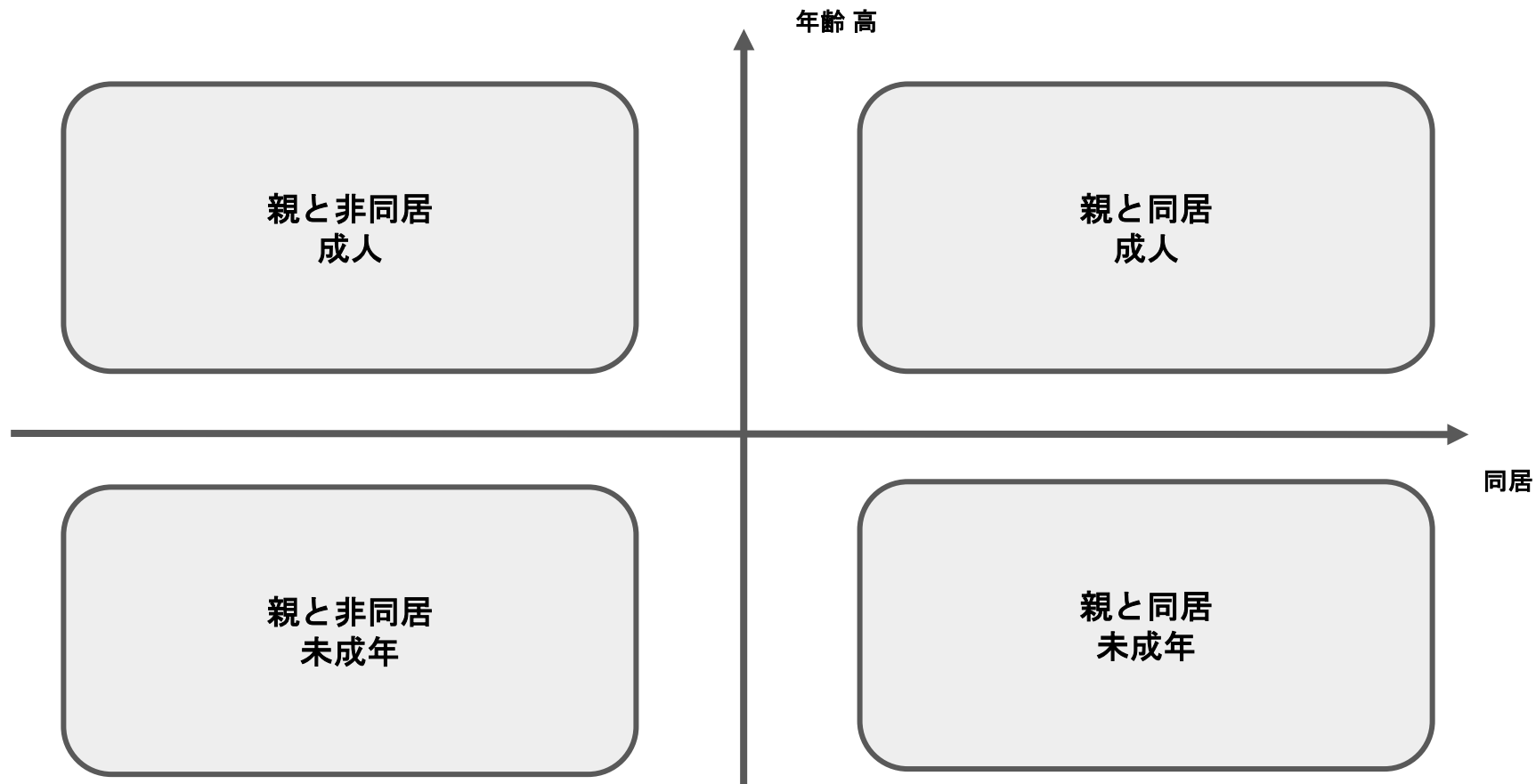
中学生のめぐみさん（仮名）

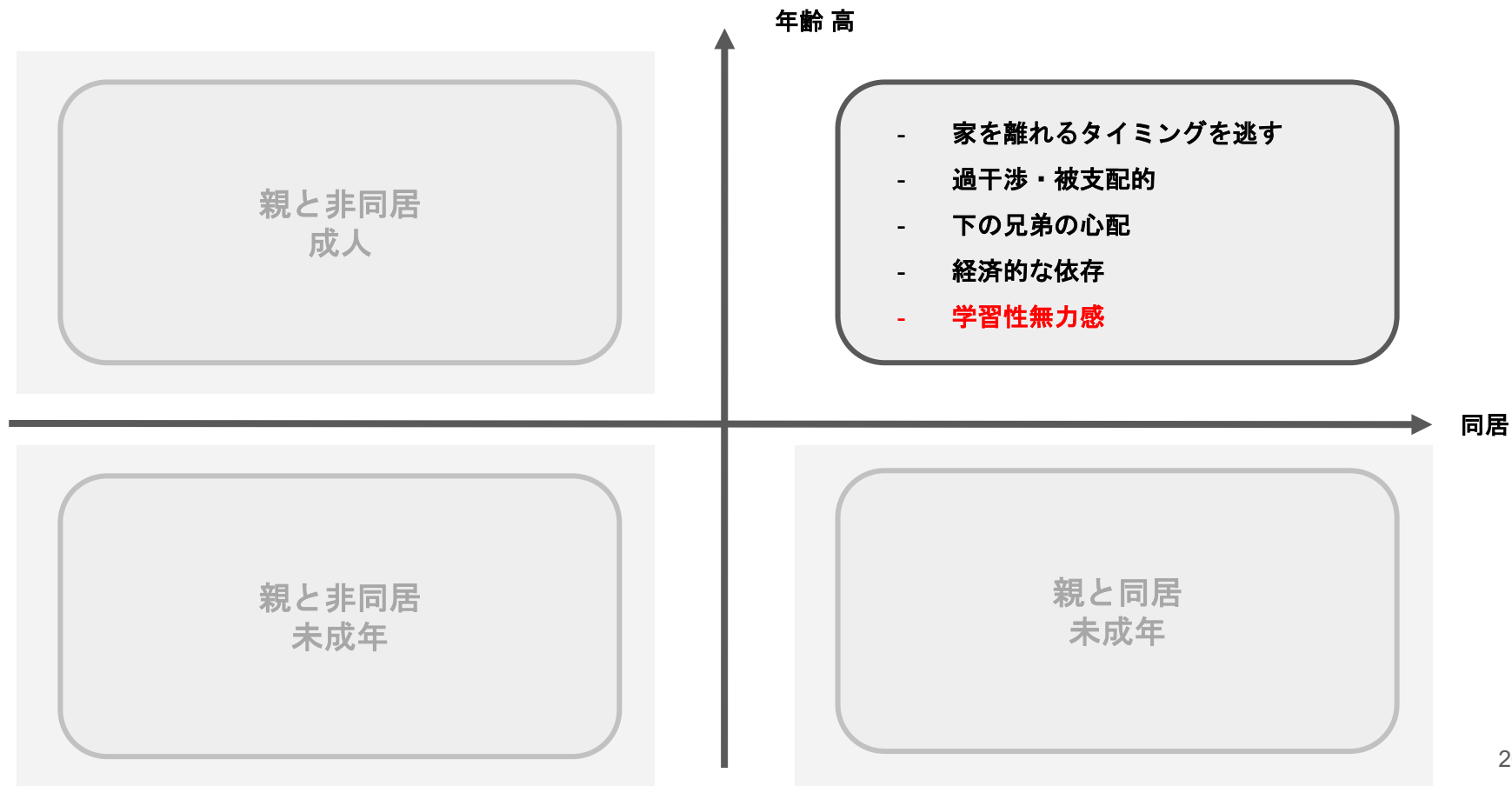
「パパがうつ病なんだよね。」

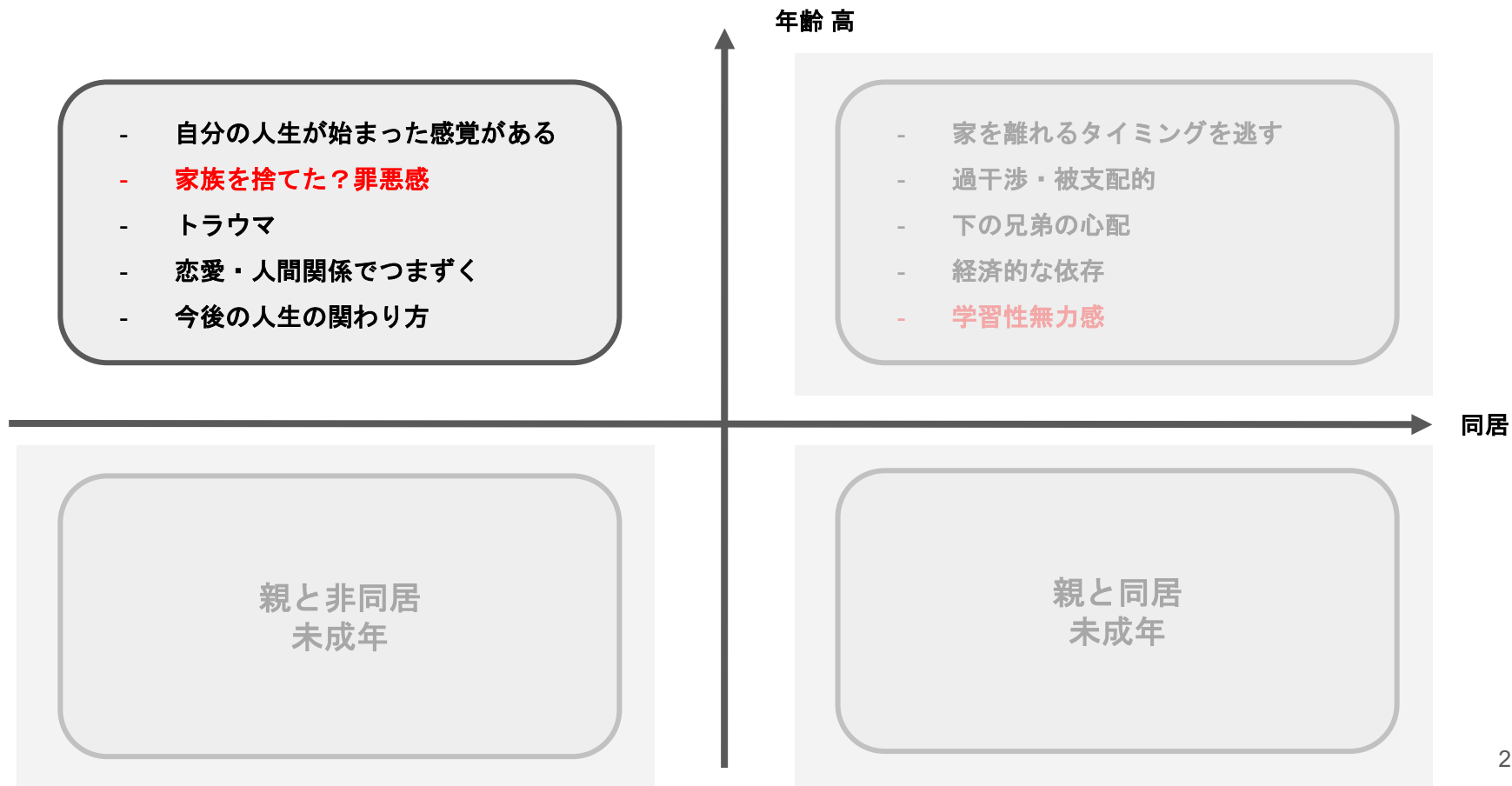
毎日とても辛そうで心配な気持ちが尽きないんだよね。学校にいるときもお父さんが自殺しないか不安で授業に集中できないし、友達と遊ぶのも後ろめたくてしていない。

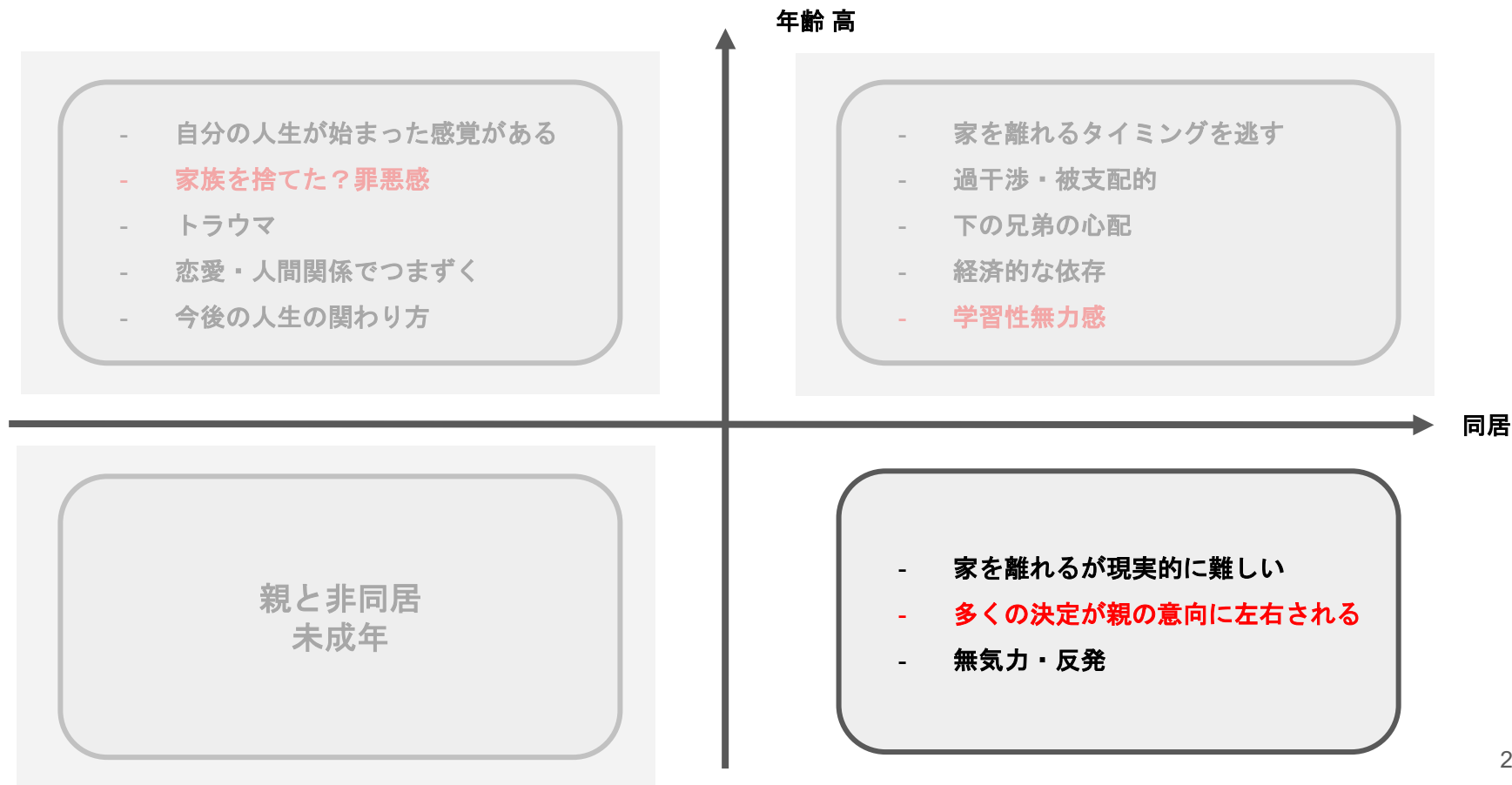
あと、パパは今休職してるから家のお金のことが不安で眠れなかったりするんだよね」

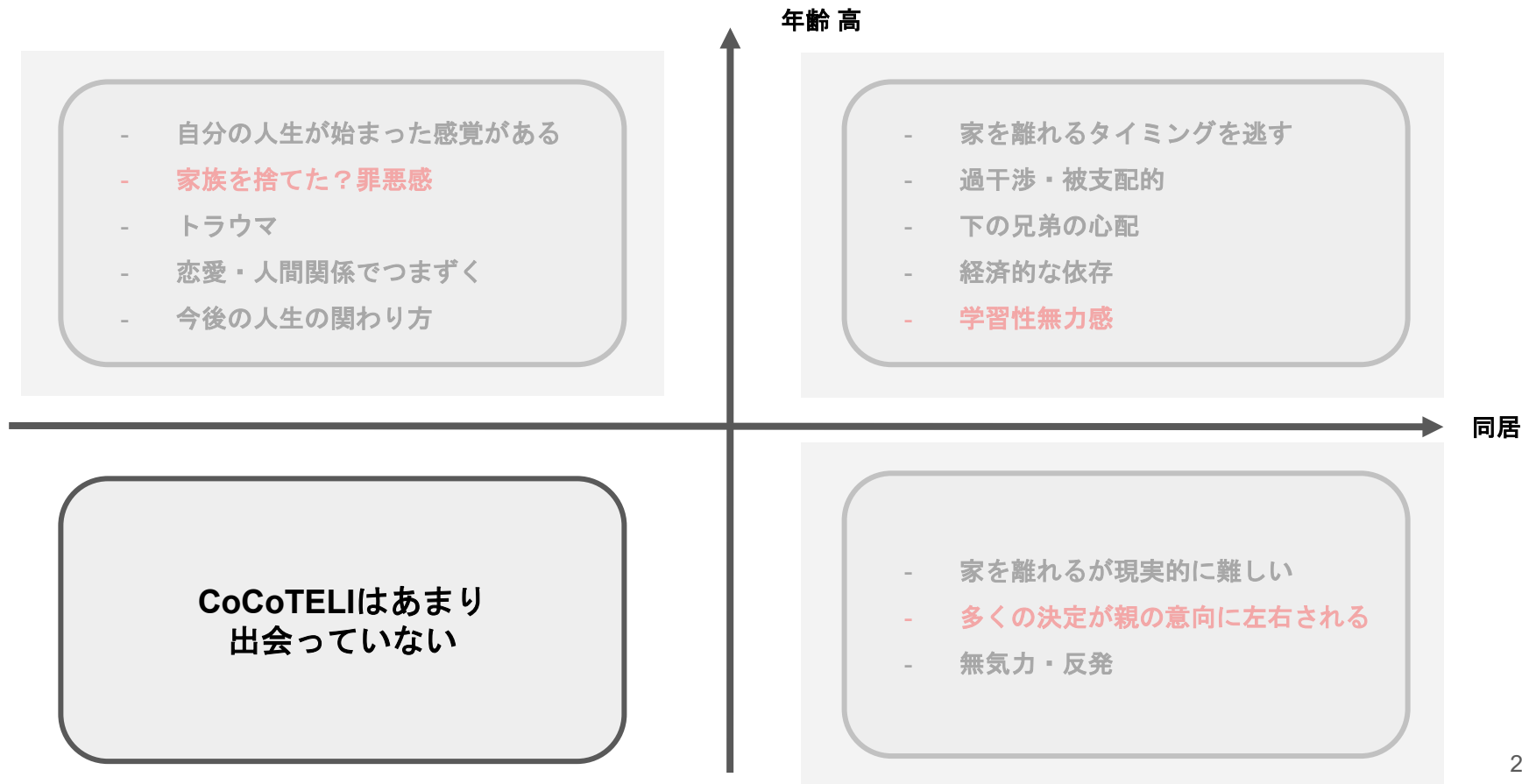


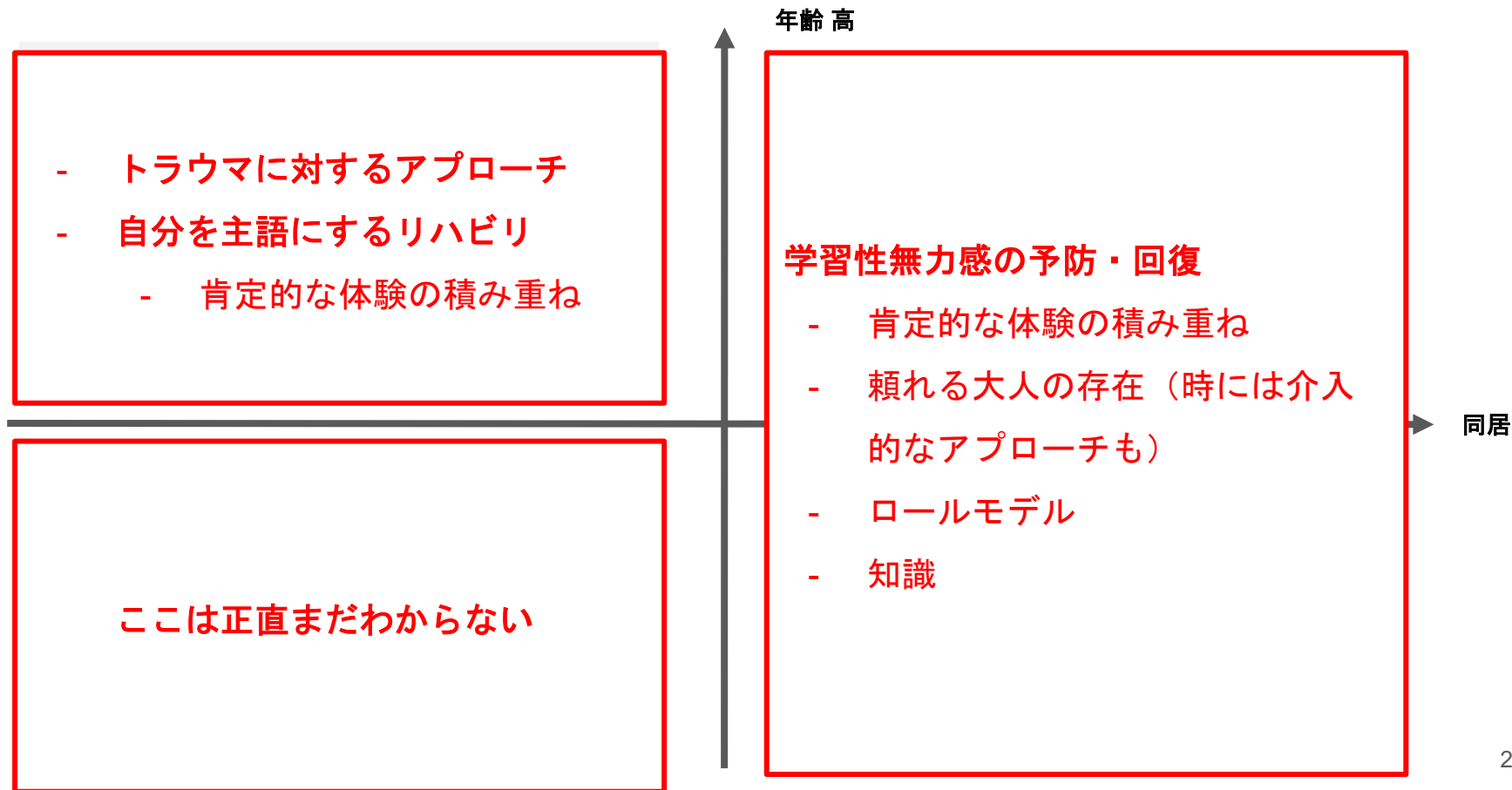












大切にしていること



当事者とともに考える

CoCoTELLは当事者を真ん中に置いた団体であり続けます。そして、私たちがつくりたい社会ではなく、当事者とともにより良い社会をつくっていくことを目指し続けます。



『居場所』と『支援』は別物

私たちは『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』をつくります。『支援を前提とした居場所』はつくりません。そのため、『居場所』と『支援』は別物と考え活動を進めていきます。

「耐える」ことが生存戦略として
合理的な子ども・若者がいる

1人1人ができること

特別な何かではなく、1人の大人（人）としての関わり

した方が良くことをするのも大切だが
“しない”ことも大切

精神疾患のある本人もその家族も生きやすい社会へ

精神疾患の親をもつ子ども・若者も

精神疾患を有しながら子育てをする方も

仕組みがあれば防げるはずのさまざまな困り感を

経験しなくても良い社会へ。

そのために

精神疾患の親をもつ子ども・若者支援の
土壌をつくります。





SNS等 各種情報



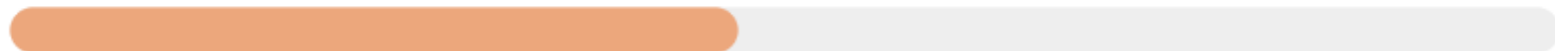
無料メルマガ登録フォーム

精神疾患の親をもつ子ども・若者支援の土壌づくりに
力を貸してください。

＼ 月額寄付サポーター数 ／

現在 **141**人 / 目標 **300**人

(2026年4月時点)



活動報告・活動報告書 (全員)



毎月メールで活動報告、年に1回活動報告書をCoCoTELLから送らせていただきます。初期のお金がない時期はPDFで活動報告書を送らせていただきます。

サポーターグループ



サポーター限定のFacebookグループに招待させていただきます。ここでしか見れない限定情報などもあるのでぜひご覧ください！



ご寄付はこちらから！