

2020年8月26日

NPO法人 東京メンタルヘルス・スクエア

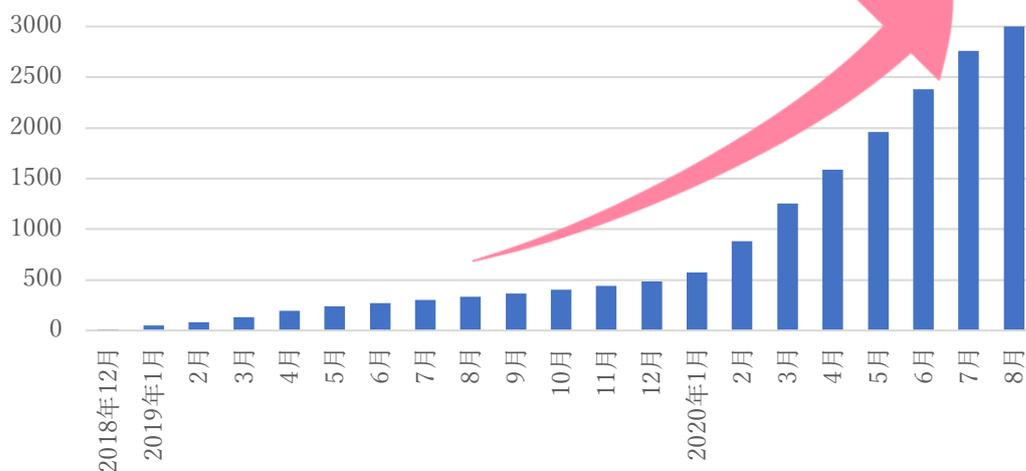
自殺予防週間に向けて、1回50分の無料SNS相談

「こころのほっとチャット」のカウンセラー配置を倍増

～Twitterからの相談対応数が累計3000件突破、コロナ禍で相談数が急増～

心を分かち合える社会づくりに取り組むNPO法人 東京メンタルヘルス・スクエア(所在地：東京都豊島区、理事長：武藤 清栄)は、9月10日～16日の自殺予防週間の期間中、1回50分の無料SNS相談「こころのほっとチャット」のカウンセラーとスーパーバイザーの配置を倍増し相談体制を強化いたします。コロナ禍により本年はSNSからの相談が急増、Twitterからの相談対応件数(※)は2020年8月に3000件を突破いたしました。カウンセラーに相談ができる「こころのほっとチャット」は厚生労働省の補助事業として2018年3月に開始。他にLINEやFacebookからの相談も受け付けています。(※)相談対応件数…TwitterのDMで相談が寄せられて、カウンセラーが実際に対応した件数

Twitter相談対応件数の推移



◎背景

対面や電話での相談に抵抗感を強く感じる、家族に相談を聞かれないといった人たちのニーズに対応するため、当団体では2016年よりSNS相談を開始。その後、2018年より無料で50分のSNS相談が受けられる「こころのほっとチャット」で本格的にSNS相談に参入しました。当団体が指定するカウンセラー資格(臨床心理士、公認心理師など)を保持していることに加えて、SNSカウンセリング講座を修了したカウンセラーが、22,000件以上の相談に対応いたしました。

新型コロナウイルスの影響を受けて2020年3月より相談数が増加、2020年5月より新型コロナウ



「本件に関するお問い合わせ先」

NPO法人東京メンタルヘルス・スクエア 広報担当

電話番号：03-5944-8455(代表)

メールアドレス：office@npo-tms.or.jp

2020年8月26日

NPO 法人 東京メンタルヘルス・スクエア

イルスに関する相談専門のアカウントも用意しました。同居者に相談内容を聞かれることなく悩みを相談できる利点から、DV や虐待といった家庭内の問題の相談や、メンタル不調や自殺に関する切実な相談も数多く寄せられています。

現在の不安定な社会情勢を受けて、当団体では自殺予防週間期間中、カウンセラーを通常の5名から10名に、スーパーバイザーを1名から2名へと増員し、体制を強化することを決定いたしました。

◎Twitter相談の特性

SNS 利用の延長で匿名性を保って相談できるメリットがあり、他の SNS からの相談に比べて若年層のからの相談比率が高いこと。また、SNS 相談全体と比較して男性相談者の比率がやや高いことが挙げられます。統計では女性よりも男性の自殺率が高いことから、自殺対策にも有効であると考えられます。

相談内容の定性データを分析した結果、「ライン」「アカウント」「トラブル」「被害」など、SNS トラブルに関する相談、「不信」のように人間関係に傷を負っている人が自分を守りながら相談する比率が多い傾向が見られました。また、携帯電話回線・端末を保有していない方からの相談も寄せられています。

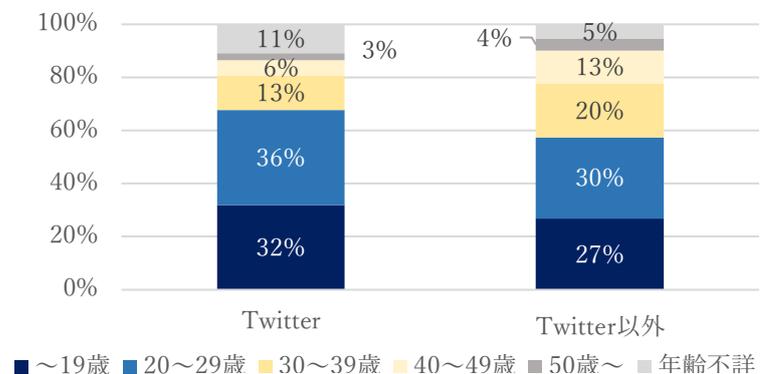
<具体的なケース>

◎半分引きこもり状態の30代男性。携帯電話回線を保有しておらずスマホとWi-Fiでの接続。家族の外出中に「体調が悪い」という相談があり救急車を呼んだ

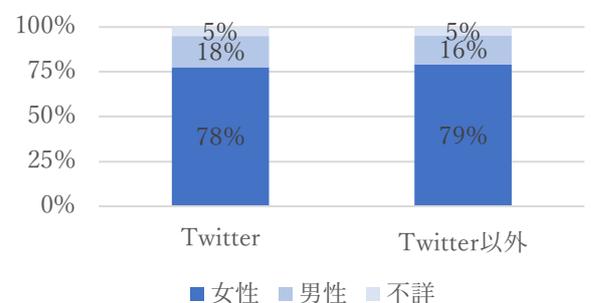
◎家族から逃げ出して家出状態、タブレット端末のみ保有する40代女性。フリーWi-Fiから「これからどうしたらいいかわからない」という相談。支援情報を伝え、生活保護につながった。

◎携帯電話端末を保有せず、家族と共有のPCから相談してきた学生から親にも言えないいじめについての相談。相談内容を親や先生に伝えてSOSを求めるようアドバイス

相談者の年齢構成比



相談者の性別構成比



こころの花を咲かせよう。

«本件に関するお問い合わせ先»

NPO 法人東京メンタルヘルス・スクエア 広報担当

電話番号：03-5944-8455(代表)

メールアドレス：office@npo-tms.or.jp

プレスリリース
報道関係各位



2020年8月26日

NPO 法人 東京メンタルヘルス・スクエア

Twitter ではその匿名性の高さから、誰にも言えない心の悩みを打ち明けるツイートや、誹謗中傷などが多く見受けられます。東京メンタルヘルス・スクエアは「話をちゃんと聴いてくれる人が傍にいる社会をつくる」という基本理念の実現に向けて、安心して相談できる場づくりを今後も行ってまいります。

◎こころのほっとチャットについて

LINE、Facebook、Twitter で実施する 1 回 50 分の無料の悩み相談。毎日 13～16 時／17～21 時、毎月最終土曜は 12 時～翌 21 時まで。経験豊富なスーパーバイザーが、常時カウンセラーのフォローをできる体制で実施。必要に応じて相談者の居住地の専門家や他の NPO と連携、包括的な支援を実施しています。遠隔ツールを導入し、コロナ禍でも支援を継続しています。

・こころのほっとチャット(SNS 相談) <https://www.npo-tms.or.jp/service/sns.html>

・関連ブログ記事 <https://www.npo-tms.or.jp/blog/110-tms-sns.html>

◎NPO 法人東京メンタルヘルス・スクエアについて

傾聴力あふれるコミュニティと魅力あるカウンセラーの育成を目指し、歴史と実績のあるカウンセリング企業「東京メンタルヘルス」の後ろ盾を得て 2011 年より活動を開始。匿名の無料電話相談「こころのほっとライン」、無料 SNS 相談「こころのほっとチャット」、50 分 3,000 円の傾聴カウンセリング「お話しパートナー」、などの活動を実施。企業や自治体等への研修や SNS 相談の受託事業も行っています。現在、カウンセラー総勢約 90 名が相談支援活動を続けています。

◎団体概要

団体名：NPO 法人 東京メンタルヘルス・スクエア

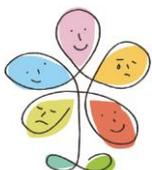
代表理事：武藤 清栄

設立：2012 年 1 月

所在地：〒171-0021 東京都豊島区西池袋 2-39-8 ローズベイ池袋ビル 3 階

事業内容：無料および低価格での悩み相談・カウンセリング／カウンセラー育成・研修／婚活支援／子育て支援／企業や自治体からの受託事業など

URL：<https://www.npo-tms.or.jp>



こころの花を咲かせよう。

«本件に関するお問い合わせ先»

NPO 法人東京メンタルヘルス・スクエア 広報担当

電話番号：03-5944-8455(代表)

メールアドレス：office@npo-tms.or.jp