製造 WEB版もあります を記QRからどうぞ!

地域保健

支援を目指します

〒162-0843 東京都新宿区市谷田町1-10 保健会館新館 雷話03(3269)4727 FAX03(3267)2658 https://www.jfpa.or.jp

オンライン相談支援「BANSO-CO」 伊角さん・土井さんにインタビュー

あなたのそばに、いつでも頼れる専門家を

## 専門家による伴走支援で メンタルヘルス「不調」の予防を!

医療•福祉

仕事や育児などでワークライフバランスが乱れることにより、さまざまな場面でストレスは生じます。 ストレスがメンタルヘルス不調として表れる前に、「予防する」ことに特化したオンライン相談支援 「BANSO-CO」 が始動しました。 企業への展開を通して必要な人に必要な支援を届けたいという熱い 思いを、立ち上げに携わった東京医科歯科大学特別研究員の伊角彩さん、土井理美さんに伺いました。

#### BANSO-CO着想に至ったきっかけは?

伊角さん 自治体を通して保健師さんから妊産婦 の方へ支援できるシステムを開発していましたが、限 られた時間の中で保健師さんだけではメンタルヘル スの部分まではケアが届きにくいと感じていました。

カウンセリングのプロである心理士に気軽に相談で きるサービスがあれば、ケアの隙間を埋めることがで きるのでは…とずっと考えていました。

そんな中、偶然SNSを通じて弁護士をしている学生 時代の同級生とつながる機会がありました。困ってい る人に向けメンタルヘルスケアやカウンセリングの必 要性をお互いに感じていたことで意気投合し、事業の 立ち上げに携わることになりました。

**土井さん** 自治体はほとんどの妊婦さんを把握す ることができ、必要とされるケアを提供する機会があ ります。しかし、妊婦さんの中には精神科での治療が 必要と思われても、受診までに時間がかかりケアが十 分に行き届いていない人も多くいます。

また、精神科に通院する前の段階であるけれど支 援が必要という層がかなり多く、その方々をサポートす るために保健師さんの負担が一層大きくなってしまう ことにも問題意識を抱えていました。

そこで、メンタルヘルス支援を安心して任せられる 外部のリソースがあることが大事だと思いました。

#### 企業に着目した理由は?

伊角さん 企業を通じて福利厚生などのサービス を展開することで、本当に必要な人に支援を届けられ る可能性が広がると考えました。

対個人だとサービスを探すところから利用に至るま で、さまざまな労力やコストがかかってしまいます。で すが、企業を通してなら困っている人が対価を支払わ ずにサービスを受けられる仕組みをつくることができ ます。そして何より、企業から支援を展開することで、 自治体では接点がなかなかない子育て中のお父さん へのアプローチにつながると感じていました。

**土井さん** 現在は企業をメインに展開しています が、ゆくゆくは自治体にも展開したいと考えています。 また、中には自分で探して相談を聞いてほしいという 方もいますので、個人向けの相談サービスもご用意し ています。

#### 他のオンライン支援とココが違う! と言える強みを教えてください

土井さん 何といっても「予防」です。日々の 「ちょっと困った」という段階で話をお聴きし、伴走す ることがBANSO-COの強みです。

伊角さん 「気付いたら使っている」という状況を 目指していきたいです。

単にオンライン相談を提供するだけでなく、必要に 応じて「腰痛・肩こり改善法」などのイベントを開催す ることで存在や利用方法を周知し、継続的な利用を 促すことが可能です。

1回利用してもらえれば、悩みが整理されたり気付 きがあったりと、良さを分かってもらえるので、いかに 初めて利用する際のハードルを下げられるかが肝心だ と考えています。例えば、企業研修や面談といった既 存の仕組みの中にBANSO-COを導入してもらうこと もできると思います。

#### 支援の内容についてお聞かせください

伊角さん オンラインツールを使用しながら1回45 分以内で相談を行っています。相談したい人が自分の 日程や都合に合わせて、相談内容(対人関係・睡 眠・子育てなど)にあった専門家(ばんそうメイト)を 探せるようになっています。

相談が終わった後は、その日話した内容をまとめた 「ばんそうメモ」を24時間以内に相談者にお送りして います。自分の話した内容が簡潔にまとめられ、かつ 時間が経った後に振り返ることができると好評をいた だいています。

**土井さん** 相談内容については、日々の「ちょっと 困った」「何かもやっとする」など、人に話すほどでも ないが…といったところから、仕事やお子さんに関して の悩みなど幅広く相談を受けています。また、内容に よってはより専門性の高い支援を受けられる機関へ の紹介や、お住まいの市町村に合わせた外部支援 サービス、情報も提供します。

#### 実際の相談内容と力を入れたい支援が あれば教えてください

土井さん 「明確に一つの悩みがある」という方は少 なく、幅広い悩みを抱えて相談に来る方が多くいます。

例えば、お子さんが発達障害で接し方に不安があ るという相談を受ける中で、お母さん自身の健康状態 にも問題があり、自身の感情が先に出てしまう…とい うように、お子さんのこと、自身の健康のことなどさま ざまな側面で困り事を抱えているケースもあります。 そのとき担当していたばんそうメイトは、まずお母さん のケアを優先し上手にできていることを褒めつつ、自 信を付けてもらえるような関わりをしました。育児に関 してお母さんがやることが当たり前だと捉えられてい る中で、認めてくれる存在がいることが心のケアにつ ながりました。

また、お母さんだけでなくお父さんの支援にも力を 入れたいです。実際にお子さんとどう関わっていいか、 お母さんをどうサポートしていいか分からないお父さ んも少なくありません。子育てスキルだけではなく、ま ずはお母さんのサポート役として必要なスキルや知識 も身に付けられるような機会をつくりたいです。

会社名の由来には、「伴走 (BANSO) する仲間 (COMPANY)」 と傷口に貼る「ばんそうこう」を掛け合わせ、小さな心の傷が できたらすぐに使えるようにいつもそばに持っておいてほしい との思いが込められている。サービスの提供には企業向けと個 人向けを用意し、この10月からは個人向けトライアルを開始



#### 土井 理美さん どい さとみ

東京医科歯科大学国際健康推進 医学分野、株式会社BANSO-CO エグゼクティブアドバイザー

東京医科歯科大学国際健康推進 医学分野プロジェクト助教など を経て、2020年4月より日本 学術振興会特別研究員PD。臨 床心理学(特に認知行動療法) の知識を生かしながら、公衆衛 生学・社会疫学の領域で、母子 保健(周産期メンタルヘルス、 子ども虐待予防) に関する研究 を行っている。

#### 伊角 彩さん いすみ あや

東京医科歯科大学国際健康推進 医学分野、株式会社BANSO-CO エグゼクティブアドバイザー

国立成育医療研究センター研究 所研究員、東京医科歯科大学国 際健康推進医学分野プロジェク ト助教を経て2019年4月より 日本学術振興会特別研究員PD。 子育て支援・虐待予防を専門と し、公衆衛生学分野において自 治体での子育て支援コンテンツ の開発および評価に関する研究 を行っている。

#### 相談を受ける際に大切にしていることは?また。 どういった存在になりたいと考えていますか?

**土井さん** 医療機関では、患者さん自身が日々の 困り事に対処できるようになり、治療やカウンセリング が終結することが望ましいとされています。

ですが、ばんそうメイトには、「、その人の生活に寄 り添い人生をそばで見守る存在"でいてほしい、何か ありそうだったらいつでも気軽に相談してもらえるよう な姿勢でいてください」と必ず伝えています。

その人の人生がうまくいっているときは利用しなくて もいいですが、何か人生の中で変化があったときには 頼ってもらい、BANSO-COの由来の一つでもあるよ うに、伴走したいと思っています。

例えば、その人が独身から妊娠に至る過程全体を、 一人の専門家が見守っている状況をつくりたいです。 たくさんの支援者が周りにいて、その様子を相談者に 寄り添い見守っていくような存在になりたいと考えて います。そして、「ちょっと困った|を感じた時にまた思 い出して頼ってもらえるようになりたいです。



株式会社BANSO-COとは

東京医科歯科大学特別研究員の伊角彩さんと土井理美さ ん、また弁護士の鶴田桂子さんが参画し、2021年7月に設立。 「ちょっと困った」から人には言えない悩みまで、心理士や精 神科医がオンライン上で解決まで相談者に伴走するメンタルへ ルス支援サービスを提供している。

主なサービス内容は裏面をご覧ください▶

# あなたのそばに、いつでも頼れる専門家を BANSO - CO

BANSO-COは、すきま時間に、 オンラインで専門家と気軽に 話ができるサービスです



#### 多くの職場では…

必要な人に、適切な支援が、適切な時期に、届いていない

特に支援が 必要なのは… 結婚、妊活、妊娠、育児を経験する男女

コロナ禍でのリモートワーカー \*

※6割がコロナ前になかった仕事上のストレスを経験、そのうち7割はストレスを解消できていない

職場環境の悪化、夫婦関係の悪化、作業効率の低下、 休職・離職、精神疾患の発症に繋がる可能性

N BANSO-COは、従業員の皆さまの メンタルヘルス不調が起こる前に「予防」します!、

### BANSO-COを導入すると…

業員 の IJ

ストレスを一人で抱え 込まなくなる

適切なスキルや情報を

得ることができる メンタルヘルス不調に

陥らない

の

メリ

良好な職場環境(職場での 人間関係等) の維持・改善

従業員のモチベーション・ 作業効率の向上

休職・離職率の低下

産業医面談前の相談対応

#### 従業員へのサービス特徴



すきま時間に、好きな場所 からオンラインで相談



"ちょっと困った"をじっくり お聞きし解決まで伴走



その人らしく過ごすための スキルを専門家が提案



困りごとに合わせた他の サービスとの連携・紹介

#### 企業へのサービス特徴



産業医などの社内サービス と連携



レポート作成と導入後の



フォロー



利用率向上を目指した 取り組み

※サービス詳細、ご要望に合わせた導入プランについ てはお打ち合わせにて説明させていただきます 問い合わせ先:hello@banso-co.co.jp