

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／



専門家による伴走支援で メンタルヘルス「不調」の予防を！

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いうこと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。

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ヘルス支援サービスを提供している。

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ずき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している。

主なサービス内容は裏面をご覧ください▶



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

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

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。

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、ばんそうめいには、「〃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。



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

≡ 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…

従業員の
メリッ
ット

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

企業
のメ
リッ
ット

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

- 01 すきま時間に、好きな場所
からオンラインで相談
- 02 “ちょっと困った”をじっくり
お聞きし解決まで伴走
- 03 その人らしく過ごすための
スキルを専門家が提案
- 04 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

- 01 産業医などの社内サービス
と連携
- 02 レポート作成と導入後の
フォロー
- 03 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



ばんそうこう
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

