

メンタルヘルス不調を予防する  
ピアカウンセリングサービスと  
カウンセリングサービスの提供



## 1・目的

---

悩みのお話相手を見つけ出す

悩みからの自殺を防ぐ

## 2・解っていること

---

精神医学では人は誰かに悩みを話すことで

50%～90%の悩みは  
消化される

## 2・課題① 自殺者が止まらない

---

日本における年間自殺者数

20,000人以上

日本における年間自殺未遂者数

400,000人以上

自殺者の原因と言われるうつ病発症者数

1,000,000人以上



「相談相手がない」のが課題！！

## 2・課題②なぜ相談しないのか？悩みを抱え込むのか？

---

怖いから

恥ずかしいから

迷惑かけるから

弱みを晒すこと

話しても無駄だから



### 3・課題③カウンセリングを使わない

---

日本ではカウンセリング実施率 約4%

アメリカではカウンセリング実施率 約48%

カウンセラーさんに  
話せる自信がない

恥ずかしい

どうせ悩みは  
なくなるらない

カウンセリング受け  
ている時間がない

カウンセリング受け  
ていることを知られ  
そう

## 4・解決手段

---

相談者が主体的にカウンセリングを受けること！

悩みを話すことで心が楽になれることを体験する

誰かに話すことのハードルを下げる

ピアカウンセリングの提供

実体験から相談者に悩みに対するヒントを！！

心の健康を保つために悩みを話せる  
カウンセラーさんを気軽な存在に

カウンセラーさんが悩みの相談相手に！

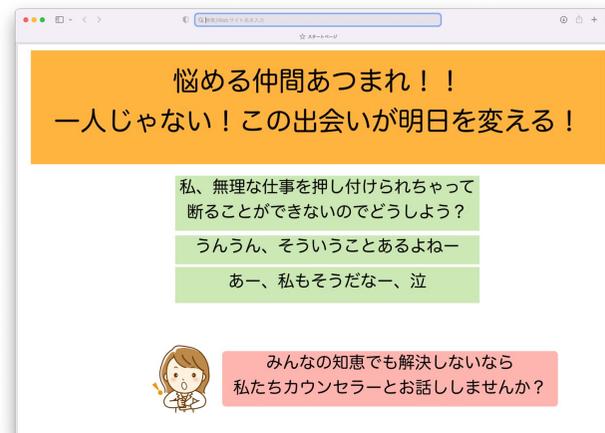
## 5・提供できるもの

# 悩み相談コミュニティの提供 (ピアカウンセリング、オンラインカウンセ リングの提供)

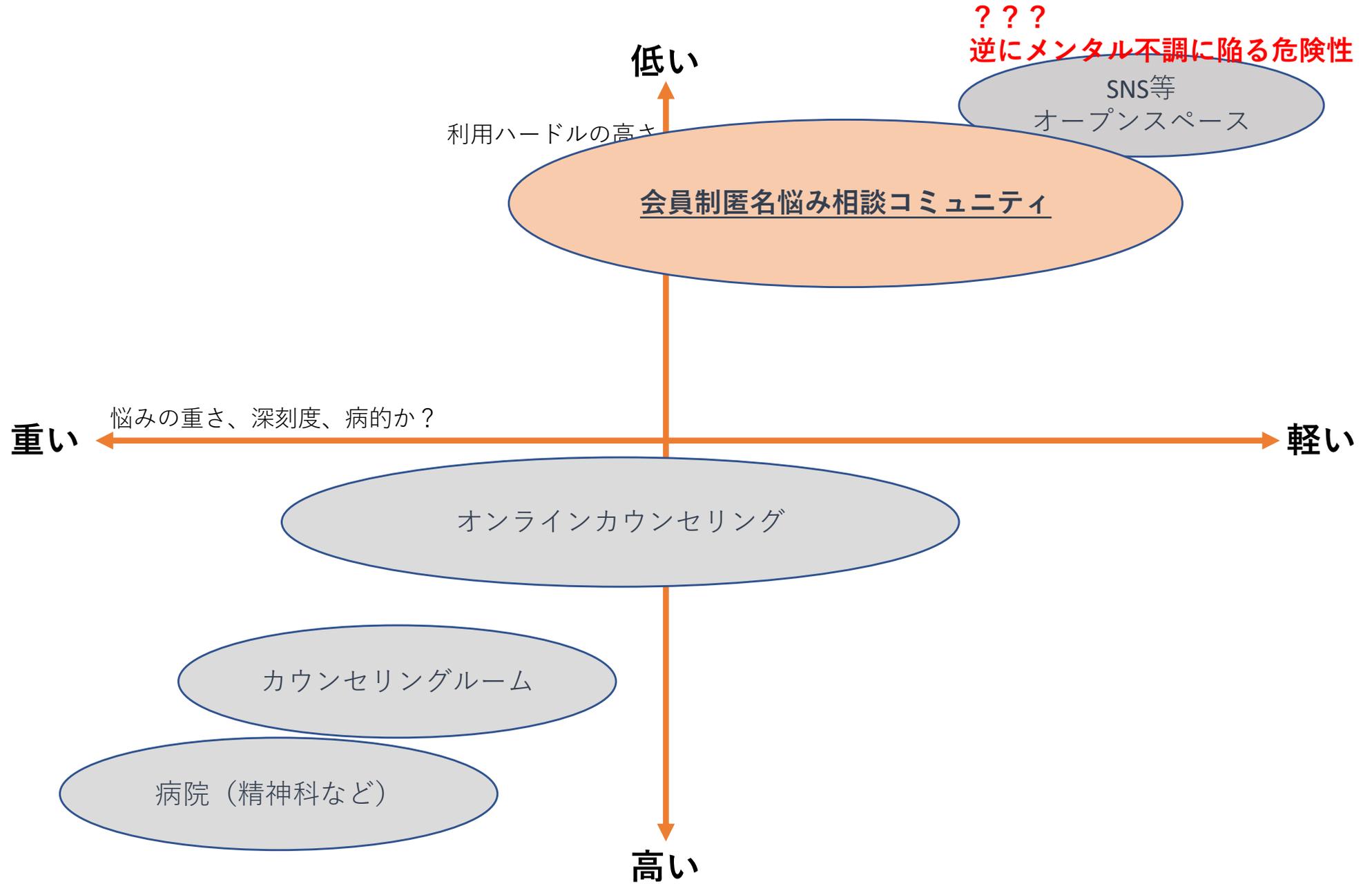
②ピアカウンセリングの提供

①悩み相談コミュニティの提供

③カウンセラーのマッチング



# 6・競合状況



## 7・弊社サービスの強み

---

# 無料ピアカウンセリングがある

無料ピアカウンセリングを提供することで、  
「カウンセリングを受ける」心理的ハードルをなくし  
気軽に相談できることを知ってもらうことが特徴

相談者が主体的に  
相談できる環境である！！

※アメリカで悩みを抱えた経験者が、その克服方法をメンターとして回答すること。

カウンセラーのように一般論ではなく、悩みの経験者がメンターとなることで話しやすい相手となる手法。ピアカウンセリングで大きな効果が証明されています。

## 8・参考（アンケートより）

---

無作為に100人に対しアンケートを実施した結果、11人のサービス希望者がいました。

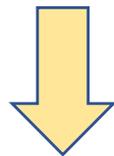
## 9・市場規模

---

# 日本での市場規模は3,500億円以上を予想

現在の日本市場

- ◆ 要相談者数 400万人
- ◆ 市場規模 300億円～350億円



米国レベルまでカウンセリングが身近になれば  
(米国ではカウンセリング利用率48%)

日本市場

- ◆ 要相談者数 6,000万人
- ◆ 市場規模 3,500億円～4,000億円

(補足)アメリカでは2030年まで平均3.7%/年の伸び率が予測されている

## 10・今後の事業展開

---

### カウンセラー向けカウンセリング

人の悩みを聞き続けるカウンセラーさんが  
カウンセリングを必要としている現状

### 子育て相談

子育てに悩むママ、パパ向けに保育士さん  
がアドバイス

### 高齢者向け相談

話し相手、友人がいない孤独を悩みにして  
いる高齢者向けに話し相手をマッチング

# 11・補足・事業立ち上げのきっかけ

---

数ヶ月前のことになりますが、身内が仕事上の悩みが理由で、自殺未遂を起こしました。精神科へのカウンセリングを進めましたが、時間がない、受診していると周囲から奇異な目で見られそうなどの理由で、通院には至りませんでした。。

これ以上、悩みで押しつぶされてしまう人を絶対に増やしてはいけないと考え起業を決意いたしました。身内は、事後病院にかかりましたが、うつ状態からの回復には時間がかかっており、医師にも回復しても再発する可能性が高いといわれました。

そのため、「治療する仕組み」よりも、「**予防する仕組み**」を作るべきだと考えています。

誰でも相談できる場所があれば、メンタルヘルス不調に陥ることなく、健全な社会が形成されていくと信じています。