

## 生活ビジネス

## オンラインで悩み相談 海外や地方の人も利用

cotree（コトリー、東京都港区）は、悩んでいる人のためにオンラインでのカウンセリングを手掛ける。2014年5月の設立で、病院などへ足を運ばなくてもいいため、海外や地方の人も含めて利用者が増えている。

金融機関に勤めていた桜本真理社長（33）は09年、不眠などで病院を訪れた際、簡単なアンケートや3分程度の診察で「仕事が原因の軽い鬱病」と診断され、睡眠薬や抗うつ薬を処方された。

大学で心理学を専攻していたこともあり「依存性の高い薬や副作用のある薬も多い。簡単に



診断を下され、薬を処方されることに違和感を覚えた」と振り返る。「薬を飲む前、医療の前の段階で心の悩みを解決できるよう広く支援できれば」と決意し、起業した。

桜本社長は「日本ではカウンセリングは病気の人が受けるものという意識が根強い」と語る。この障壁を乗り越えようと、オンラインカウンセリングの体制にした。現在、約40人の臨床心



⑤ オンラインカウンセリングを展開するcotreeの桜本真理社長  
⑥ オンラインカウンセリングを展開するcotreeの桜本真理社長を展覧するcotreeのオフィスで働く社員ら  
|| 東京都港区

理士や産業カウンセラーが対応している。人間関係の悩みが一番多く、利用者からは「カウンセリングを受けられる場所が近くにないで助かった」といった声が寄せられるという。

メッセージのやり取りか、インターネット電話「スカイプ」を利用した相談か選べる。スカイプ方式は、1回45分4000円（税別）からで、希望のカウンセラーと時間を選択する。

スマートフォンやパソコンでメッセージをやり取りする「パートナー・プログラム」は、1週間3000円（同）などで、期間内は無制限で送受信できる。カウンセラーは24時間以内を目安に返信する。対面式に比べて文字情報に偏るが、いつでも相談を投稿でき、記録として残るため、自分の心の変化を確認できる利点がある。

今後は「メンタルヘルスなどに関連したプログラムを開発し、企業向けの支援もしたい」と話している。