

設立 9 年目の事業年度の事業報告  
2020 年 1 月 1 日から 12 月 31 日まで

特定非営利活動法人 カウンセリングオフィス SARA

1 2020 年度は例年通りカウンセリング事業の拡大を維持しつつ、2019 年度から開始した低所得者支援事業も募集の定員を 12 名から 20 名に増やして、生活保護世帯や非課税世帯に料金を半額にするサービスを継続し、「もっと多くの人にカウンセリングを」という当法人のモットーに沿った活動を行った。新型コロナウイルスの感染拡大による緊急事態宣言によって、これまで行っていた来室による相談が一時的に激減したものの、夏以降は例年通りの多い相談申し込みがあり、12 月には相談の新規受け付けをストップする状態となった。また、コロナ禍で収入が減少した世帯に向けて新たに助成金を獲得して、低所得者支援事業を拡大した。また、コロナ禍の SARA の相談減少を受けて、明治安田生命保険相互会社の長津田支店や会員の方からの寄付をいただくことができ、資金的な危機を乗り越えることができた。

2 事業の実施に関する事項

(1) 特定非営利活動に係る事業

① 精神衛生（メンタルヘルス）に対する相談・検査に関する事業

ア カウンセリング事業

- ・内 容 臨床心理学に基づいたカウンセリングや心理療法および心理検査を実施することで、精神衛生上の問題解決や自己理解を支援した。詳しい相談者の内訳は以下の通り。

	相談延べ 件数	相談者数	新規 相談者数	心理テスト数 (知能検査 ・テスト)	グループ延べ 参加者数
<b>2020 年</b>	<b>4,574</b>	<b>463</b>	<b>211</b>	<b>19</b>	<b>7</b>
<b>2019 年</b>	3,752	446	212	36	9
<b>2018 年</b>	3,304	335	156	30	0
<b>2017 年</b>	2,544	294	133	54	6
<b>2016 年</b>	2,124	276	153	59	21

- ・日 時 通年
- ・場 所 事業所の面接室
- ・従業者人員 15 人
- ・受益対象者 精神衛生（メンタルヘルス）の問題をかかえた方をはじめ一般市民
- ・支出 18,275,180 円

イ グループワーク事業

- ・内 容 グループ形式での心理療法を行い、相談者同士の相互援助や問題解決を支

援した。2020 年は例年行っていた調整的音楽療法を専門家向けではなく一般の人も対象にグループワークとして実施したほか、2019 年までも実施していた思春期・青年期グループも期間を決めた形で実施した。

- ・日 時 各グループによる
- ・場 所 各グループによる
- ・受益対象者 精神衛生（メンタルヘルス）の問題をかかえた方をはじめ一般市民
- ・支出 345,083 円

#### a.調整的音楽療法グループ

自分の心・身体・周囲で起こっていることをありのままに受け止めることで、自然体でいきいきと生きられるようになるためのトレーニングであり、マインドフルネスの技法のひとつである調整的音楽療法を、一般の人も対象にしたグループワークとしてグローズドグループで週 1 回、20 週に渡って行った。2020 年 6 月～2020 年 10 月の開催で、参加者は 6 名だった。

日時：2020 年 6 月 7 日～2020 年 10 月 25 日

毎週日曜日 18：00～19：15

会場：ギャラリー&スペース弥平

担当：森平直子

#### b.思春期青年期グループ「クロッカス」

2020 年は思春期・青年期を対象としたグループ「クロッカス」を 2019 年秋から月 1 回で継続していたクールを続けて実施したほか、コロナ禍での感染対策を意識して、2020 年 8 月からは Zoom を利用した週 1 回での 5 回のクロッカスを実施した。2019 年から続けていたクールの参加者は 5 名、7 月からのオンラインのクールは参加者が 5 名だった。

日時：2019 年からの継続グループ 1/21、2/18、3/17 の 16：45～18：15

2020 年夏の集中グループ 8/30、9/6、9/13、9/21、9/27 の 13:00～14:30

会場：法人事務所およびオンライン (Zoom)

担当：山口剛史

### ウ 低所得者支援事業

- ・内 容 カウンセリングを必要としていながら経済的に困窮しているためにカウンセリングの費用が出せず、適度な頻度でカウンセリングを受けられなかった方への新しい支援として、横浜市の「よこはま夢ファンド」の助成金を得て、生活保護世帯および非課税世帯を対象として、通常 50 分 5,000 円の料金を 25 回に限り半額の 2,500 円の料金でカウンセリングを受けられる「ギフトカウンセリング たんぽぽ」を実施した。2020 年の 3 月までは前年度の申請分としては定員の 12 名に達した。また 4 月から新年度分の募集を 20 名に増員して、2020 年末までに 19 名の申し込みがあった。さらに、申請の適用を拡大するために、東京コミュニティ

財団の「新型コロナウイルス感染症：拡大防止活動基金」の助成金を得て、コロナ禍の経済的困難を抱える人にも 25 名の枠を追加で設けることができた。このコロナ禍の収入減少の方からの申請は 2020 年末までに 24 名の申し込みがあった。

- ・日 時 2020 年 1 月～2020 年 12 月の間
- ・場 所 法人事務所
- ・受益対象者 精神衛生（メンタルヘルス）の問題をかかえた生活保護世帯、非課税世帯、コロナ禍における経済的困難を抱えた一般市民
- ・支出 2,538,745 円

#### エ コンサルテーション事業

- ・内 容 臨床心理学に基づいた専門的な見地から、よりよい心理支援を行うためのアドバイスや、組織内における心理的援助を円滑に進めるためのアドバイスを行う。2020 年はコロナ禍で負担が大きくなっている医療従事者向けのメンタルヘルス支援として、医療従事者向けのクラウドファンディングサイト「Antaa チャレンジ」でのクラウドファンディングによる支援を検討していたが、Antaa 側の組織改編等の要因もあり、十条の相談数の増加によりカウンセラーの余裕がなくなったことも加わって、計画は中止している。
- ・日 時 通年
- ・場 所 法人事務所等
- ・受益対象者 精神衛生（メンタルヘルス）の問題をかかえた方をはじめ一般市民
- ・支出 0 円

#### オ 市民講座事業

- ・内 容 市民に向けて、メンタルヘルスに関する内容の講座を開いて、よりメンタルヘルスの問題の向上に貢献する。2020 年は「健やかな心を育む親子の関わり—愛着の問題とは何か?—」と題して講義を行った。新型コロナウイルスの感染拡大を受けて、後日でのオンラインでの視聴も可能にする対応を行い、来場での受講が難しい人にも見てもらうことが可能となり、来場での参加者は 15 名、後日の動画の受講での参加者は 47 名で合計 62 名だった。来場での申し込みがあったものの不参加だった方も多くいたので、新型コロナウイルスの影響がなければ参加者数はもっと多かったと予想され、過去の開催テーマと比べて申込者の反応からしても興味を引く内容だったと予想される。
- ・日 時 2020 年 3 月 22 日
- ・場 所 音楽館セレレム
- ・受益対象者 精神衛生（メンタルヘルス）の問題をかかえた方をはじめ一般市民
- ・支出 89,699 円

## ② 精神衛生（メンタルヘルス）専門職の技術の向上に関する事業

### ア 研修事業

- ・内 容 精神衛生（メンタルヘルス）に関する専門的なトレーニングを受けた専門家に向けた心理療法や心理検査に関する知識や技術向上のための研修会・スーパービジョン（専門的指導）を行う。
- ・日 時 各研修会による
- ・場 所 各研修会による
- ・受益対象者 精神衛生（メンタルヘルス）に関する専門家
- ・支 出 163,641円

#### 【研修会紹介】

##### a. 第69回箱庭・コラージュ研究会ワンデイ・ワークショップ

沙羅の会の研究活動から始まった研究会。移転後しばらく中止していたが再開した。コロナウイルスの感染拡大を考慮して初めてのオンラインでの開催形式として、講師として杉浦京子先生、入江良平先生、篠原道夫先生をお招きして、例年の事例検討中心の内容から、箱庭療法やコラージュ療法に関する講義を中心とした内容に変更して実施した。参加受講者は53名だった。

日時：2020年9月22日9：55～16：30

会場：コロナ禍の影響で、zoomによるオンライン開催

## ③ 精神衛生（メンタルヘルス）に関する普及啓発事業

### ア ウェブ広報運営事業

- ・内 容 精神保健や臨床心理学に関わるホームページの運営を行った。2020年はホームページのリニューアルを行い、外部への委託を行い、より見やすいデザインへ改良やセキュリティの強化、申し込みフォームの設置など、より使いやすいものへ変わっている。前年までと同様に google の行っているNPO法人向けの無料サービスの活用、カウンセラーによるコラムを定期的な掲載、facebook との連動も行っている。2020年はコロナ禍でのストレスマネジメントやオンラインカウンセリングのメリット・デメリットなどをコラムで重点的に扱った。引き続き、ホームページを見た人からの相談申込が多くあり、事業継続に大きな役割を果たしている。
- ・日 時 通年
- ・場 所 法人事務所等
- ・従業者人員 2人
- ・受益対象者 精神衛生（メンタルヘルス）の問題を抱えた方をはじめ一般市民、学校および事業者
- ・支 出 530,500円

### イ 研究報告書、機関紙、書籍の編修および発行事業

- ・内 容 例年通りニューズレターを発行した。
- ・日 時 通年
- ・場 所 法人事務所等
- ・従業者人員 8人
- ・受益対象者 精神衛生（メンタルヘルス）の問題を抱えた方をはじめ一般市民、学校および事業者
- ・支 出 11,207円

(2) その他の事業

① 施設貸出事業

- ・内 容 法人事務所の部屋を準会員のカウンセリングに貸出す。2019年は実施していない。
- ・場 所 法人事務所等
- ・受益対象者 精神衛生（メンタルヘルス）の問題を抱えた方をはじめ一般市民、学校および事業者

※理事会開催

理事と事務スタッフ陪席を得て次の日時に計7回開催し、運営上の諸問題を諮った。

第55回(3/1) 第56回(4/19) 第57回(5/17) 第58回(6/21) 第59回(8/23) 第60回(10/18) 第61回(12/13)