

設立 10 年目の事業年度の事業報告  
2021 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 2021 年度は例年通りカウンセリング事業を維持しつつ、コロナ禍においてもオンラインでの市民講座を開催し、オンデマンド配信を開始するなど、従来とは異なる新しい試みを実施した。カウンセリング事業では相談申し込みが多い状態が続いていたものの、2021 年度中はすぐに相談が開始できないウェイティングの状態がほぼ一年中続いており、カウンセラーの増員が思うように進まず、相談希望者の早く相談を受けたいというニーズにすぐ答えられない状況が続いてしまったため、相談数も例年のような伸び率とはならなかった。

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	新規 申込者数	心理テスト数 (知能検査 ・ロテスト)	グループ 延べ 参加者数
<b>2021 年</b>	<b>4,313</b>	<b>493</b>	<b>130</b>	<b>295</b>	<b>6</b>	<b>3</b>
<b>2020 年</b>	4,574	463	211	277	19	7
<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

- ・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 19,502,101 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。2021 年は調整的音楽療法のオンライン形式での実施を試みたことに加えて、例年実施している思春期・青年期向けのグループ「クロッカス」も 8～9 月にオンラインで実施した。

- ・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 22,000 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オンライン形式で実験的に実施した。

日時：2021年9月8日から毎週で20回

会場：オンライン(Zoom)

担当：森平直子

b.思春期青年期グループ「クロッカス」

2021年は思春期・青年期を対象としたグループ「クロッカス」をZoom利用の形式で週1回で4回のグループを実施した。参加者は3名だった。

日時：2021年8/15、9/5、9/12、9/19

会場：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」を継続して実施した。2021年の3月までに前年度の申請者も合わせて定員が20名のところ、19名の申し込みがあり、ニーズの高さを感じられた。また、2020年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」の助成金を得て実施していたコロナ禍の経済的困難を抱える人への追加枠として25名分を用意した結果、事業の期限である2021年3月までに定員分25名の申し込みがあり、生活保護や非課税世帯に限らず、経済的に困窮している世帯の多さを感じられた。2021年度分は20名の申請枠を用意して、2021年12月末時点で、18名の申し込みがあった。
- ・日 時 2021年1月～2021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 2,985,445 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を行う 2021 年は特に活動実績はなかった。
- ・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。2021 年は「知っておいた方がいいトラウマの基礎知識-その仕組みからみた治療法-」と題して講義を行った。コロナウイルスの感染拡大を受けて、Zoom を使ったライブ配信の形式で行い、当日のライブでの受講者は 44 名だった。当日の視聴ができなかった人に向けて、カード決済で動画の視聴ができるオンデマンド配信に対応した Vimeo での動画公開を行った。オンデマンド配信でも多くの視聴があり、今回のテーマも興味を引く内容だったと予想される。
- ・日 時 2021 年 7 月 25 日(日) 13:30-16:30
- ・場 所 オンライン(Zoom)
- ・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 93,046 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 178,195 円

#### 【研修会紹介】

##### a. 第 70 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。昨年同様にコロナウイルスの感染拡大を考慮して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た。昨年は初めてのオンライン開催ということで、

講義を中心とした内容のワークショップとしたが、今年は箱庭療法やコラージュ療法の事例検討会を中心とした内容に変更して実施した。参加受講者は 29 名だった。

日時：2021 年 11 月 23 日 9：55～16：30

会場：オンライン（Zoom）

### 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。前年までと同様に google の行っている N P O 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。2021 は動画配信サイト Vimeo での動画配信を開始して、2020 年と 2021 年の市民講座の動画のオンデマンド配信を実施した。
- ・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 29,552 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 50,036 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。2021 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 62 回(2/14) 第 63 回(4/18) 第 64 回(6/6) 第 65 回(8/1) 第 66 回(10/17) 第 67 回(12/5)