

設立 11 年目の事業年度の事業報告
2022 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 2022 年度は例年通りカウンセリング事業を中心に各事業で例年通りの活動を維持して実施した。カウンセリング事業では今年度も相談申し込みが多い状態が続き、平日の夕方以降の時間帯や週末の相談ニーズに対してすぐ相談対応ができないウェイティングの状態がほぼ一年中続いてしまった。その背景として SARA での経験を元に独立して相談室を開室するカウンセラーが数名退職する形となったことがあり、社会的には「もっと多くの人にカウンセリングを」というニーズに答えている結果ではあるが、SARA への相談対応は滞りがちとなった。カウンセラーの募集を行い、現在対応できるカウンセラーを増やして対応している。新たな試みとしては、コンサルテーション事業において、保育園から月 1 回の心理士の派遣の依頼があり、10 月から継続的に支援を行っている。また、他団体から専門家向けの研修講師の依頼があり、代表の山口が講師を務めた。

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 |
|--------|------------|----------|----------------|------------|---------------------------|--------------------|
| 2022 年 | 3,801 | 384 | 143 | 271 | 11 | 5 |
| 2021 年 | 4,313 | 493 | 130 | 295 | 6 | 3 |
| 2020 年 | 4,574 | 463 | 211 | 277 | 19 | 7 |
| 2019 年 | 3,752 | 446 | 212 | | 36 | 9 |
| 2018 年 | 3,304 | 335 | 156 | | 30 | 0 |

- ・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 16,353,255 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。2022年は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」を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 25,000円

a. 思春期青年期グループ「クロッカス」

2022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5回のグループを実施した。参加者は5名だった。

日時：

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年度分として申請した枠は2022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、20名の申し込みがあり、ニーズの高さを感じられた。2022年度分は2022年12月末時点で、21名の申し込みがあった。
- ・日 時 2022年1月～2022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 1,960,495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、組織や専門家に向けて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。2022年は保育園への心理士派遣と専門家向け研修会の講師依頼があった。
- ・日 時 各案件による
- ・場 所 各案件による
- ・受益対象者 精神衛生（メンタルヘルス）の問題を抱えた組織や専門家

・支出 96,000 円

a. 保育園への心理士派遣

「のぼるキッズ」という保育園から月 1 回程度の心理士の派遣の依頼があり、2022 年 10 月から派遣を開始して、保育士や保護者からの相談対応を行っている。

日時：2022 年 10 月から月に 1 回

会場：東京都品川区ののぼるキッズ

担当：根岸美知子

b. 研修会講師依頼

心理カウンセリングオフィス FLIFE という相談室が企画している研修会に私設相談室の臨床についての初学者向けの研修講師をしてほしいとの依頼があり、代表の山口が『ゼロから学ぶ！ニーズに応えるためのカウンセリングの工夫』というタイトルでの 2 時間の研修の講師を務めた。FLIFE のオンライン視聴の研修会として視聴期間 2022 年 10 月 23 日～11 月 23 日で実施された。

日時：2022 年 10 月

会場：オンライン (Zoom)

担当：山口剛史

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。2022 年は「カウンセリングって本当に良くなるの？ -研究から見た治療効果とつらい感情が変わる仕組み-」と題して立命館大学の岩壁茂先生に講師をお願いして講義を行った。前年と同じように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 54 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。

・日 時 2022 年 11 月 20 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 188,179 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。例年開始している箱庭・コラージュ研究会は 2023 年 2 月の開催となったため、今年度内は開催していない。

- ・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 71,874 円

【研修会紹介】

a. グループ体験から集団力動を学ぶ 2023

グループワークを行うために必要な集団力動の理解について、自ら体験したのちにそれを講師が振り返りを行う時間を設けて体験的に学ぶ内容となっている。講師に桜美林大学の井上直子先生をお呼びして毎年開催しており、現在はオンライン(Zoom)での開催となっている。今回の参加者は定員の8名のところ8名の参加だった。

日時：2022年2月11日(金・祝) 9:30～16:30

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。2022 は動画配信サイト Vimeo での動画配信を利用して、新たに 2022 年 11 月 20 日に実施した市民講座の動画のオンデマンド配信を開始した。

- ・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 32,700 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。特集ページは「カウンセリングって効果あるの？～質問紙の調査結果報告～」というテーマで S A R A に来室しているクライアントへ実施している心理検査の特典の経過の報告を行った。

- ・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 13,212 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。2022 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 68 回(2/6) 第 69 回(4/17) 第 70 回(6/5) 第 71 回(8/28) 第 72 回(10/16) 第 73 回(12/4)