

設立7年目の事業年度の事業報告
2018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 2018年度はカウンセリング事業の規模がより大きくなり、カウンセリングの件数も前年に比べて約1.3倍の伸び率を達成し、多くの人へカウンセリングを実施するという目標は達成できている。今まで以上に多くの人から支援を受けるために、広報の仕方や寄付者への特典を充実させるなどの工夫にも取り組んだ。一方で、心理に関する国家資格である「公認心理師」が2019年4月から誕生することとなり、その準備への対応があることから、研修や市民講座の開催は例年より控える形となった。

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。今年度は新しい試みとして、一定額以上の年会費や寄付をいただいた方への特典として、「心の健康カウンセリング」を実施することとした。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	新規申込 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
2018年	3,304	335	156	30	0
2017年	2,544	294	133	54	6
2016年	2,124	276	153	59	21
2015年	1,738	215	117	23	63
2014年	1,462	171	81	30	60
2013年	1,400	157	44	12	28
2012年	1,281	129	50	6	19

- ・日 時 通年
- ・場 所 事業所の面接室
- ・従業者人員 14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 16,208,482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。

- ・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

ウ 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。2018 年は就労移行支援所への支援の案件が 1 件あった。
- ・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 8,400 円

エ 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。2018 年は活動実績なし。
- ・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

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 553,220 円

【研修会紹介】

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、専門家向けの研修会としてグロースドグループで週 1 回、20 週に渡って行った。2017 年 10 月～2018 年 3 月と 2018 年 3 月～8 月の 2 回の開催で、それぞれ参加者は 8 名と 7 名だった。

日時：2018 年 3 月 24 日～8 月 4 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

③ 精神衛生（メンタルヘルス）に関する普及啓発事業

ア ホームページ運営事業

- ・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。2018 年度では前年に引き続き google の行っている N P O 法人向けの無料サービスを活用し、ホームページをより多くの人に見てもらえるよう努めた。ホームページを見た人からの相談申込が多くなっている。また、カウンセラーによるコラムを定期的に新しく掲載するなど、継続的に見てもらうため取り組みも行っている。
- ・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 29,104 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 6 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 15,926 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。2018 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 5 回開催し、運営上の諸問題を諮った。

第 44 回(2/4) 第 45 回(4/8) 第 46 回(6/24) 第 47 回(10/7) 第 48 回(12/2)