

カウンセリングオフィスSARA

寄付ガイド



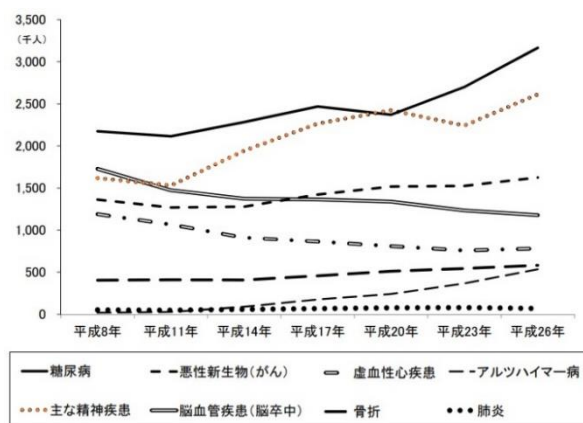
- もっと多くの人にカウンセリングを -

- SARA へのご寄付のお願い・・・・・・・・・・・・・・ 2
- いただいたご支援で行う活動・・・・・・・・・・・・・・ 4
- 支援方法 寄付で支援する・・・・・・・・・・・・・・ 6
- 支援方法 「ふるさと納税」を利用して支援する・・・・ 7
- 支援方法 会員になって支援する・・・・・・・・・・・・・・ 15
- 寄付のお礼「心の健康カウンセリング」のご案内・・・・ 17
- 支援方法 買い物で募金する・・・・・・・・・・・・・・ 18
- 支援方法 遺産を寄付する・・・・・・・・・・・・・・ 18

SARA へのご寄付のお願い

日本が抱えるメンタルヘルスの深刻な問題

2013年に厚生労働省の医療計画が見直され、4大疾病に「精神疾患」が加わり5大疾病となったようにメンタルヘルスの問題は日本でも身近に感じられるようになっていきます。2008年現在、精神疾患の患者数（323万人）は、糖尿病（237万人）、がん（152万人）、脳血管疾患（134万人）、虚血性心疾患（81万人）に比べて数的に多いのみでなく、その増加率は群を抜いて高くなっています。また、年間約3万人近い自殺者が毎年出ており、日本の自殺率は欧米先進国と比較するとかなり高い値になっています。また、2018年の小・中学校における不登校児童生徒数は14万4031人と、児童の全体数が減少しているにもかかわらず増加を続けており、依然として対策が必要な状態です。その他にもさまざまな精神的ストレスが原因と考えられる社会的問題が多くあり、日本におけるメンタルヘルスの問題への対応は急務といえます。



「傷病別総患者数の年次推移」厚生労働省

カウンセリングは日本人にとって身近な存在か

臨床心理士の仕事をしていると、「今の時代にとっても必要な仕事だね」と言っていただく機会が多くあります。それはきっと皆さんの身近に「うつで仕事を休職した」「精神的に不安定になっている」「学校に行けない」というような人がいるのを目にする機会が多くなっているからだと思います。自分でも実際にニーズはあるのだと感じています。しかし、どれだけカウンセリングは皆さんの身近な存在となっているのでしょうか。子どものカウンセリングについてはスクールカウンセラーの配置などが進み、以前と比べて身近な存在になっていると思います。しかし、大人がカウンセリングを受けようと思ったとき、カウンセリングはどれほど受けやすいのでしょうか。

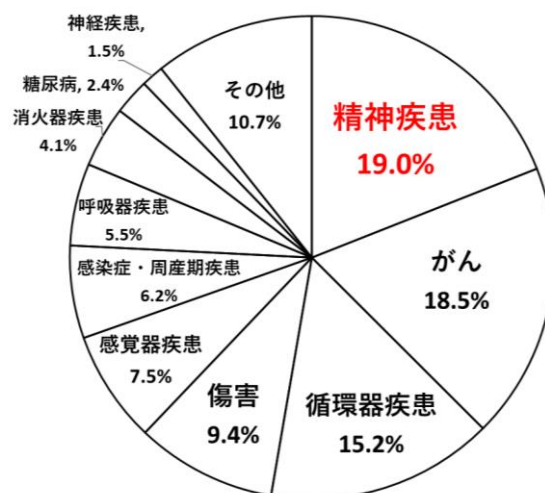
カウンセリング料金の高さが敷居を高くしている要因の1つ

海外ではそういったメンタルヘルスの問題に関して、精神科や心療内科における診療以外にカウンセリングや心理療法も重視されており、映画やドラマなどでのカウンセリング場面を目にする機会がありますが、日本ではまだその普及が充分ではなく、保険が適用されていないため一般的に1回7,000円～15,000円程度の高い料金になってしまい、カウンセリングや心理療法を受けることは敷居が高い状況です。精神科や心療内科での限られた時間の診察だけでは解決しない多様な問題を抱えた人も少なくなく、カウンセリングや心理療法という選択肢にたどり着かずにメンタルヘルスの問題に長期にわたって苦しんでいる人が多いです。

メンタルヘルスの問題を長期に渡って抱えることの損失

DALY(障害調整生命年)という疾病負荷を示す指標をご存知でしょうか。各種疾患による生命の損失や障害の総体を、単に死亡件数や患者発生件数あるいは生命の短縮としてのみでなく、それ以外の苦痛・障害など健康的な生活の損失も考慮に入れて定量化したもので、疾病が社会に与える損失

を見ることができます。日本におけるこの DALY の疾患ごとの値を見てみると、精神疾患が与える損失はがんを上回って最も高い結果となっています。精神疾患は、全死亡者の割合でみれば少ないですが、精神疾患によって影響を受けた年数を考慮に入れると国民に非常に大きな影響を与えていることがわかります。問題が解決しないまま長期に渡って苦しみ続けることは、その人にとって健康的な人生を大きく阻害し、社会的損失につながるのです。以上のことから日本における疾病対策として「精神疾患」が重要なテーマであることを示唆していることがわかりますが、先に述べたように日本でのメンタルヘルスの取り組みは海外に比べて遅れているのが現状です。



「日本におけるDALY値の疾患群別割合」WHO

長く苦しんでいる人が抱える孤独に寄り添う支援が必要

カウンセリングで何より重視することは「共感」です。クライアントの方の置かれた状況や背景などその方が体験したことを詳しく聞いて、今の気持ちに寄り添います。そういった中で見えてくる問題として、経済的な不安を背景に抱えている方も少なくありません。精神的な苦しみから解放されず、仕事などの社会生活でもうまく適応ができない状況が続き、将来的な見通しそういった話を聞いて気持ちがわかってくるほど、カウンセリングの料金負担が与える影響の大きさと、カウンセリングを受けようと思えずに断念している方が多くいることを感じています。カウンセリングを受けていれば生き方が変わったかもしれないと思うような方が、カウンセリングを受けられずに長く苦しみ続ける事態が少なからず起こっていると思います。またようやくカウンセリングを受けられて改善をしていっても、「もっと早くにカウンセリングを受けていられたら」と感じる方も多くいらっしゃいます。カウンセリングを受けるタイミングが遅くなってしまうことで、問題が改善したとしても、思うように生きられなかった時間が取り返せないやりきれなさが残ってしまうのです。

もっと多くの人にカウンセリングを届けたい！

カウンセリングオフィスSARAは、既存の医療機関や教育機関などの取り組みの中では本当に必要とされるカウンセリングの提供が難しいと感じた臨床心理士が集まり、1998年から当初は個人の事業として心のケアを必要としている方々に横浜や町田など周辺地域の方々にカウンセリング・心理療法を提供するカウンセリングルームとして活動を始めました。1回50分で5,000円と費用を抑え、ニーズに答えるカウンセリングは相談件数が増えていき、2011年からはNPO法人として主旨に賛同していただける皆様からの寄付や会費をいただくことで、高額ではない良質なカウンセリングを提供し続けられるよう活動しています。

今後も「もっと多くの人にカウンセリングを」をモットーに、カウンセリングを必要とする方への支援を続けていく所存ですが、運営・発展には、皆様のご協力が必要です。つきましては、是非とも本趣旨にご賛同いただき、皆様からの温かいご寄付・ご協賛をいただけますよう、お願い申し上げます。

NPO 法人カウンセリングオフィスSARA
代表 山口剛史

●いただいたご支援で行う活動

皆様からいただいたご寄付や会費は、「もっと多くの人にカウンセリングを」を理念とする私たちの以下の活動に、大切にに使わせていただいております。



✿ カウンセリング活動

子どもから大人まで幅広く、対人関係や精神疾患などのメンタルヘルスの問題に対するカウンセリングや、心理療法、心理検査等を実施しています。

また、個人でのカウンセリングだけでなく、グループで行うグループワークも実施しています。

みなさまのご支援により、一般的な料金より低く設定することが可能となり、現在の料金を維持することで、皆様により軽い負担で、継続的にご利用いただけるようになっております。

✿ 低所得者向け支援活動 「ギフトカウンセリングたんぽぽ」

2019年からは、カウンセリングを必要としていながら経済的な理由によってカウンセリングが受けられない、或いは適切な頻度でカウンセリングに通うことができないという、生活保護世帯および住民税非課税世帯の方々を対象とした新しい支援として、通常料金の半額でカウンセリングを提供する「ギフトカウンセリングたんぽぽ」を開始致しました。この活動にもみなさまのご支援を使わせていただいております。



面接室A



面接室B



面接室C



箱庭療法

✿ メンタルヘルス専門職の技術向上に関する活動

メンタルヘルスに携わる専門職は日々自己研鑽に励み、知識を習得し、技術の向上をすることで質の高いサービスを提供することができます。
カウンセリングオフィスSARAでは、こうした専門職向けに様々な研修会を実施しています。

【過去開催研修会】

箱庭・コラージュ研究会、じっくり事例研究会、グループの見方・考え方、調整的音楽療法グループ など



研修会の様子



✿ メンタルヘルスに関する普及啓発活動

より多くの方にカウンセリングのサービスを提供するため、ホームページにおけるコラム掲載や Facebook による情報発信、市民講座の開催、その他広報活動を行っています。また、会員や寄付者に向けたニュースレターの発行や、メールマガジンの発行なども行っています。

SARAのホームページ



HP



Facebook



市民講座の様子



●支援方法 寄付で支援する

【お金を寄付する】

もっとも簡単な寄付の方法です。寄付金額は、みなさまご自身で決めて頂けます。寄付のお支払い方法は以下の方法があります。

銀行口座への振込

下記の口座に振り込みをお願いします。
みずほ銀行 長津田支店
普通口座 1739699
トクヒ) カウンセリング
オフィスサラ
※ご寄付の連絡をいただ
けると幸いです

クレジットカード

金額を決定されましたら、カウンセリングオフィ
ス SARA までご一報
ください。請求書をメー
ルにて送らせていただき
ます。

現金

カウンセリングオフィス
SARAのスタッフに
直接お渡しください。

※いずれの場合も、5000 円を超えてのご寄付をいただける場合、
「ふるさと納税」の一つである「よこはま夢ファンド」をご利用いただくと、
ふるさと納税の仕組みにより税の控除を受けることができるため、実質的な
ご負担額が 2000 円で、より多くの寄付に変えることができます。
ぜひそちらのご利用もご検討ください。

詳しくは「ふるさと納税を利用して支援する」(P.7) をご参照ください。

【未使用のハガキ・切手・金券を寄付する】

使わないままの未使用のハガキ、書き損じたハガキ、切手、金券などがございましたらぜひご寄付ください。

ハガキ・切手などは、スタンプで個人情報进行を消去したうえで、郵便局にて新しいものに交換し、金券は換金させていただいたうえで、カウンセリングオフィス SARA の普及・啓発事業に活用させていただきます。



【送付先】

〒226-0026
横浜市緑区長津田町 2325-1-201
カウンセリングオフィス SARA 宛



●支援方法 「ふるさと納税」を利用して支援する

寄付が増えています！

横浜市へのふるさと納税には「よこはま夢ファンド＝市民活動推進基金」というものがあり、カウンセリングオフィスSARAは、この市民活動推進基金の助成対象団体となっています。

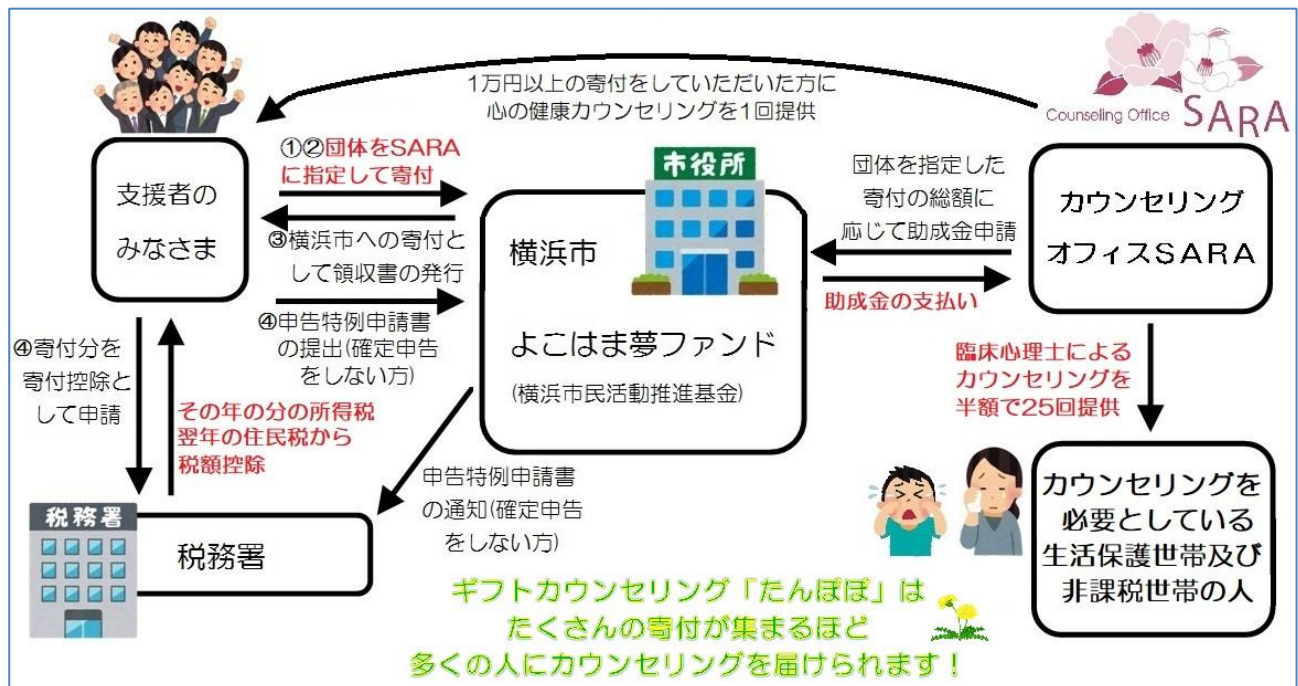
そのため、この制度によりふるさと納税を利用してSARAを支援することが可能です。

ふるさと納税で寄付すると、自己負担額が少なく多額の寄付ができ、さらに返礼品を受け取ることもできるため、多くの方にこの方法でのご支援をお願いしております。

この制度を利用して「もっと多くの人にカウンセリングを」を基本理念とする私たちの活動をご支援いただくことで、メンタルヘルスの問題を抱えるより多くの方々に、カウンセリングのサービスを届ける活動を広げることができます。

Q：カウンセリングオフィスSARAに寄付した場合、どう使われるの？

A：カウンセリングオフィスSARAは2019年4月から、カウンセリングを必要としながら経済的な理由で十分なカウンセリングを受けられない低所得者の方を対象に、通常料金の半額（1回2,500円）で年25回の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」を開始しました。この事業は「ふるさと納税」を利用した寄付の制度である「よこはま夢ファンド」が財源となっており、**より多くの寄付が皆様から寄せられれば、より多くの低所得者の方に半額でのカウンセリングを提供することができるようになります。**



Q：そもそも「ふるさと納税」って何？

A：自治体への寄付のことをいいます。寄付する自治体は自分のふるさとなどに限られるわけではなく、どの自治体への寄付でも構いません。例えば、横浜市に住んでいて横浜

市で納税されている方でも、横浜市にふるさと納税をすることは可能です。

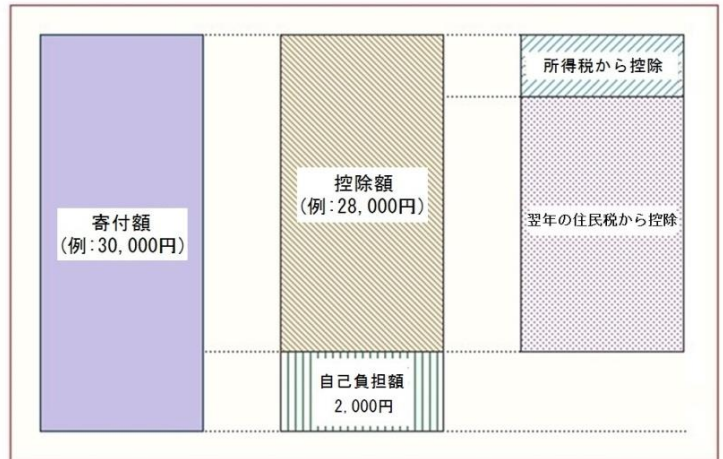
Q：普通にカウンセリングオフィス SARA に直接寄付する方が簡単だけど、なぜそういう形の寄付の方法があるの？ A：ふるさと納税を通じて横浜市へ寄付した場合は、自治体への寄付となるので寄付控除の対象となります。

普通にカウンセリングオフィス SARA に寄付した場合は、寄付控除の対象にはなりません。

自治体へ寄付した場合の寄付控除は、寄付額から 2,000 円を引いた残りの額が納税額から引かれるため、その分税金が安くなります

（ただし、控除額には上限や一定の制限があります）。例えば、30,000 円をふるさと納税した場合、2,000 円を引いた 28,000 円が所得税と翌年支払う住民税から減額されるので、一度は 30,000 円を寄付として支払いますが、実質的な自己負担は 2,000

円ということになります。つまり、2,000 円の自己負担をすることで、自分が納める税金の一部の納税先の自治体と用途を選べるということになります。自己負担が 2,000 円で寄付ができる額の上限の目安は後のページ（P.12）をご覧ください



Q：横浜市に寄付することがどうしてカウンセリングオフィス SARA の支援になるの？

A：ふるさと納税には寄付の使い道を指定できるという特徴があります。横浜市の「よこはま夢ファンド」は横浜市で活動する NPO を支援する基金です。よこはま夢ファンドには寄付する団体を指定できる制度があり、「カウンセリングオフィス SARA」を指定して寄付した場合、寄付金は基金の中でカウンセリングオフィス SARA への寄付金として一度積み立てられ、カウンセリングオフィス SARA から横浜市に申請することで助成金として受け取ることができます。

Q：よこはま夢ファンドに寄付したお金は全てカウンセリングオフィス SARA に入るの？

A：団体名が指定されている寄付金を助成金として申請する際に審査がありますので、全額がもらえると確約されているものではありません。しかし、活動内容や申請内容に問題がなく妥当な内容であれば全額もらえることがほとんどで、活動内容が優れていると評価される場合は団体を指定した寄付の全額より多い金額の申請で通ることもあります。カウンセリングオフィス SARA では過去の申請において指定されている寄付金額の満額またはそれ以上の額を助成金としていただいている実績があります。

Q：寄付控除のための手続きは必要？

A：必要です。

確定申告をされない方は「ワンストップ特例制度」を利用すれば、わざわざ確定申告をする必要はなく、寄付後に横浜市から送られてくる申告特例申請書に必要事項を記

入して返送するだけで結構です。確定申告をする方は、確定申告の際に寄付控除として申請し、横浜市から送られてくる寄附金受領証明書を添付してください。

Q：よこはま夢ファンドで寄付した場合、何か返礼品があるの？

A：横浜市以外に在住の方で 1 万円以上の寄付をしていただいた方は、横浜市からこれまでの「みなとぶらりチケットワイド(横浜市の市営バス・地下鉄の一日乗車券)」に加え、2020 年 4 月から「横浜らしい・横浜ならではの」体験型・体感型の返礼品 22 品が追加されました。
今後も更新されていきますので、詳しい最新情報は、ふるさと納税ポータルサイト「ふるさとチョイス」<https://www.furusato-tax.jp/city/product/14100> をご参照ください。

また、寄付額が 1 万円以上の場合、横浜市からの返礼品とは別に、SARAでの「心の健康カウンセリング」を受けることが可能です。
詳しくはP.17 をご覧ください。

Q：相続した財産を寄付した場合はどうなるの？

A：相続した財産からふるさと納税をすると、その分は相続税が非課税になり、所得税・住民税の寄附金控除と併用することで節税対策にもなります。例えば相続税が 30%の場合、30,000 円の寄付をしたら 30%の9,000 円の相続税が免除となり、さらに寄付金控除を利用することで、2,000 円を引いた 28,000 円は翌年の所得税・住民税から減税されるので(収入によって上限があります)、37,000 円分が減税されることになります。ただし、相続税の免除のためには 1) 寄付が遺言によるものではないこと、2) 相続税の申告期限までに寄付を実行して、寄付証明書を添付して相続税の申告書を提出すること、3) 寄付をする前に遺産分割をして、預金の名義変更をしておくことが必要です。また、自らの財産を遺言によって無償で譲る「遺贈」という形でも税控除を受けることが可能です。P18 で簡単にご紹介しています。

よこはま夢ファンドを利用した寄付の手続き

①お申し込みの際の注意事項を確認する

- ・寄付金控除を適用する収入のある方のお名前でお申し込み下さい。
- ・「希望する団体」を記入する欄があるので「カウンセリングオフィス SARA」とご記入ください。
- ・横浜市でのよこはま夢ファンドの年内分の申し込み受付が 12 月 31 日までではなく、12 月中旬ごろに締め切られるので、年末に申し込みを予定されている方は、ご注意ください。

※2020 年度より、希望する団体宛てにご寄付くださり、お名前を団体に伝えることをご了承くださった方々の通知を横浜市から受け取ることが出来なくなってしまいました。お礼状や活動のご報告をお送りさせていただきたいのと、カウンセリングオフィス SARA からの返礼品のご提供をぜひさせていただきたいので、**大変お手数ながら、よこはま夢ファンドによる寄付手続きが終わりましたら、カウンセリングオフィ**

ス SARA の HP 内の「ご予約・お問合せ」フォームまたはメールにて、お名前などの必須項目をご入力の上、ご寄付くださった旨ご一報ください。その際一番下の「相談内容・お問合せ内容」の欄にてご寄付くださった金額についてもお知らせいただくと幸いです。

②寄付の手続き

【インターネットを利用したクレジットカード払いを希望する場合】

2020 年 4 月よりクレジットカードでの支払いを希望する場合は、[ふるさとチョイス](#)（外部サイト）を利用したの申込・決済となります。



1. ふるさとチョイスのサイトから横浜市を検索するか右のQRコードを読み取ってアクセスしてください。
2. 横浜市の返礼品を選択します。【全寄附メニュー共通】からお選び下さい。
※横浜市の住民の方は横浜市からの返礼品が受け取れないので、画面左の『お礼の品』不要の寄附をする」をお選び下さい。
3. 寄付金額(返礼品の数量)を入力して先に進みます。寄付金額は控除される上限額(P.12)を参考にしてください。
4. ログイン画面になりますので、会員登録をするか、「会員登録をしないで寄付する」を選んで先に進みます。
5. 寄付金の使い道を選択する画面になるので「市民活動を応援したい！（よこはま夢ファンド(横浜市市民活動推進基金)）」を選択して先に進みます。
6. 「申込み情報の入力(1/2)」の画面になるので、寄付者情報と支払方法を入力して先に進みます。
7. 「申込み情報の入力(2/2)」の画面になるので、「自治体からのアンケート」の記入欄に「NPO 法人カウンセリングオフィスSARAへの支援」と記載して先に進みます。
8. 確認画面で内容を確認して申し込みを確定します。



【金融機関での納付書払いを希望する場合】

下記のいずれかのお申し込み後、1～2週間でよこはま夢ファンドより納付書（振込用紙）が郵送されます。お近くの銀行、ゆうちょ銀行などの金融機関にてお手続きください（手数料はかかりません）。クレジットカードでの支払いの場合は以下の3つの方法ではお申し込みができなくなっておりますのでご注意ください。

1. 専用フォームを利用する

よこはま夢ファンドのHPの「寄付をお考えの方へ」のページより[寄付専用フォーム](#)をクリックするか、右のQRコードを読み取ってご利用ください。



2. 郵送・FAXで申込書を送る

P.13にある「よこはま夢ファンド 寄附申込書」をコピーして必要事項を記入の上、P.11にある担当課に郵送またはFAXにてお送りください。

3. Eメールで申し込む

よこはま夢ファンドのHPの「寄付をお考えの方へ」のページより「[寄付申込書](#)」のデータをダウンロードしてご記入のうえ、sh-fund@city.yokohama.jpにデータを添付してメールを送ってください。

③返送書類の受取

クレジットカードまたは金融機関での支払いが終わった後に、寄附金受領証明書や申告特例申請書が横浜市から郵送されてきますので、大切に保管してください。

④控除の手続き

【確定申告をされる方】確定申告の際に「横浜市への寄付」として寄付金控除に記入し、寄附金受領証明書を添付してください。所得税・住民税から控除されます。

【確定申告をされない方】ワンストップ特例制度を利用することにより、確定申告を行わなくても税控除が受けられます。申告特例申請書を横浜市へご提出ください。

香典返しを寄付する

葬儀へ寄せられた香典に対する「香典返し」の代わりに、社会貢献活動などに寄付をしたいとお考えの方も増えています。香典返しの「よこはま夢ファンド」へのご寄付の方法を横浜市市民局市民協働推進課でご案内しております。「香典返し」に代えて「よこはま夢ファンド」にご寄付いただいた場合、希望により、施主の方および横浜市長名のお礼カード（いずれもはがきサイズ）と封筒を必要枚数分、用意させていただきます。詳しくは横浜市市民局市民協働推進課へご相談ください。

よこはま夢ファンドに関するお問い合わせ・郵送先

横浜市市民局 市民協働推進課 よこはま夢ファンド担当

〒231-0005 横浜市中区本町 6-50-10

市民協働推進課

電 話： 045-671-4737

F A X： 045-223-2032

メー ル： sh-fund@city.yokohama.jp

自己負担が 2,000 円で寄付ができる額の上限の目安

ふるさと納税 を 行う方本人の 給与収入	ふるさと納税を行う方の家族構成					
	独身又は 共働き	夫婦又は 共働き +子 1 人 (高校生)	共働き +子 1 人 (大学生)	夫婦+ 子 1 人 (高校生)	共働き+ 子 2 人 (大学生と 高校生)	夫婦+ 子 2 人 (大学生と 高校生)
300 万円	31,000	23,000	19,000	15,000	10,000	4,000
350 万円	38,000	30,000	26,000	22,000	17,000	9,000
400 万円	46,000	38,000	34,000	30,000	25,000	17,000
450 万円	58,000	46,000	42,000	38,000	34,000	25,000
500 万円	67,000	59,000	52,000	46,000	42,000	33,000
550 万円	76,000	67,000	64,000	59,000	52,000	42,000
600 万円	84,000	76,000	73,000	68,000	65,000	53,000
650 万円	107,000	85,000	82,000	77,000	74,000	65,000
700 万円	118,000	108,000	105,000	86,000	83,000	75,000
750 万円	129,000	120,000	116,000	110,000	107,000	85,000
800 万円	141,000	131,000	128,000	122,000	118,000	109,000
850 万円	152,000	143,000	139,000	133,000	130,000	120,000
900 万円	164,000	154,000	151,000	145,000	141,000	132,000
950 万円	176,000	167,000	163,000	157,000	154,000	144,000
1,000 万円	188,000	179,000	176,000	170,000	166,000	157,000
1,500 万円	394,000	382,000	378,000	371,000	366,000	355,000
2,000 万円	572,000	560,000	556,000	548,000	544,000	532,000
2,500 万円	858,000	845,000	840,000	831,000	826,000	813,000
3,000 万円	1,062,000	1,048,000	1,043,000	1,035,000	1,030,000	1,016,000
3,500 万円	1,265,000	1,252,000	1,247,000	1,238,000	1,233,000	1,220,000
4,000 万円	1,468,000	1,455,000	1,450,000	1,441,000	1,437,000	1,423,000
4,500 万円	1,865,000	1,850,000	1,845,000	1,835,000	1,830,000	1,627,000
5,000 万円	2,092,000	2,077,000	2,072,000	2,062,000	2,057,000	2,042,000
6,000 万円	2,546,000	2,531,000	2,526,000	2,516,000	2,511,000	2,496,000
7,000 万円	3,000,000	2,985,000	2,980,000	2,970,000	2,965,000	2,950,000
8,000 万円	3,454,000	3,439,000	3,434,000	3,424,000	3,419,000	3,404,000
9,000 万円	3,908,000	3,893,000	3,888,000	3,878,000	3,873,000	3,858,000
1 億円	4,362,000	4,347,000	4,342,000	4,332,000	4,327,000	4,312,000

※1 「共働き」は、ふるさと納税を行う方本人が配偶者（特別）控除の適用を受けていないケースを指します。（配偶者の給与収入が 141 万円以上の場合）

※2 「夫婦」は、ふるさと納税を行う方の配偶者に収入がないケースを指します。（ふるさと納税を行う方本人が配偶者控除を受けている場合）

※3 「高校生」は「16 歳から 18 歳の扶養親族」を、「大学生」は「19 歳から 22 歳の特定扶養親族」を指します。

※4 中学生以下の子供は（控除額に影響がないため）、計算に入れる必要はありません。

※5 自営業（個人事業主等）の方のふるさと納税控除上限額の目安は、住民税の納付に使用する「住民税決定通知書」という書類に記載されている「住民税所得割額」の 2 割程度です。

(様式1)

年 月 日

(あて先) 横浜市長

よこはま夢ファンド（横浜市市民活動推進基金） 寄附申込書

私は、「よこはま夢ファンド（横浜市市民活動推進基金）」の目的に賛同し、横浜市に対して次のとおり寄附を申し込み、金融機関にて納付書で支払います。

寄附金額 円

住所（所在地）	〒
ふりがな	
氏名 又は 団体名・会社名（代表者名）	
電話番号	
メールアドレス	

*** 寄附者のお名前について** いずれか1つを選択（必須）いただき、□にチェックをお願いします。

- ☐ 名前・寄附金額を公表してもよい
- ☐ 名前は公表してもいいが金額は公表してほしくない
- ☐ 名前は公表してほしくない

※寄附者の住所・電話番号は公表しません。

*** 寄附の活用先に希望がある場合は、次の欄にも御記入ください。（いずれか1つ）**

希望する活動分野 ※下記の活動分野一覧から、該当の分野の番号を御記入ください。	希望する団体（登録団体） ※よこはま夢ファンド登録団体の中から、希望する団体を選んで御記入ください。
	NPO 法人 カウンセリングオフィスSARA

◎活動分野一覧

- 1 保健・福祉・子ども（保健・医療、福祉、子どもの健全育成）
- 2 まちづくり・環境（まちづくり、環境、災害救援・地域安全、市民活動支援、農山漁村又は中山間地域振興）
- 3 文化・スポーツ（生涯学習・社会教育、文化・芸術、スポーツ・レクリエーション、科学技術）
- 4 国際・人権・平和（国際交流・国際協力、人権・平和、男女共同参画）
- 5 経済・観光振興（情報化社会、経済活動・消費者の保護、職業能力開発・雇用機会拡充、観光振興）

◎登録団体一覧

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/kyodo-manabi/shiminkyodo/shien/yumefund/dantailist.html>

*** 返礼品のご希望（上記寄附金額が10,000円以上で横浜市外在住の個人の方のみ）について**

☐ 希望する※ ☐ 希望しない

※別表をご確認いただき、希望されるコード番号を記載してください。（選択できる返礼品は一つのみです。）

コード番号	
-------	--

（ご注意）いただいた寄附金は、横浜市市民協働推進委員会の審査を経て、横浜市が助成先及び助成金額を決定します。御希望いただいた活用先については、審査にあたり尊重させていただきますが、必ずしも希望どおりに助成できるものではありません。また、御希望に添えなかった場合でも寄附金を返還することはできませんので御了承ください。

- ※ 寄附申込書で返礼品を「☐ 希望する」に☑された方は、寄附金額に応じて、次の一覧表の中から、1つお選びいただき、「返礼品コード」を寄附申込書の該当欄にご記入ください。
- ※ 寄附申込書にご記入いただいた寄附金額以下の返礼品をお選びください。（複数の寄附を合算することはありません。）
- ※ 返礼品は、一部を除き、横浜市と契約した各事業者から直接発送します。発送等に必要な範囲で寄附者の方の個人情報を各事業者へ提供しますので、予めご了承ください。
- ※ 返礼品の詳細は、「ふるさとチョイス」(<https://www.furusato-tax.jp/city/product/14100>)をご覧ください。

返礼品コード	寄附金額	返礼品の名称
A-1	102,000円以上	【横浜ベイホテル東急】 エグゼクティブツインパークビュー ペア宿泊券（平日限定）
A-2	112,000円以上	【横浜ロイヤルパークホテル】 レギュラーフロア コンフォートツインルーム海側（素泊まり）ペア宿泊券
A-3	117,000円以上	【ホテルニューグランド】 本館グランドデラックスツイン 1泊朝食付き ペア宿泊券
A-4	117,000円以上	【上郷・森の家】 横浜の豊かな自然を満喫できる「上郷・森の家」 エグゼクティブルーム（1泊2食付）ペア宿泊券
A-5	164,000円以上	【横浜ベイホテル東急】 エグゼクティブツインパークビュー ご宿泊 & フランス料理「クイーン・アリス」ディナーペア招待券（平日限定）
A-6	212,000円以上	【横浜ロイヤルパークホテル】 スカイリゾートフロア「ザ・クラブ」コンフォートスイートルーム（クラブラウンジ朝食付き）ペア宿泊券
A-7	262,000円以上	【横浜ロイヤルパークホテル】 レギュラーフロア コンフォートツインルーム 海側（朝食・ディナー（1ドリンク）付き）ペア宿泊券
A-8	265,000円以上	【ヨコハマ グランド インターコンチネンタル ホテル】 デラックスルーム1室2名2食付宿泊
A-9	417,000円以上	【ホテルニューグランド】 ブルミエスイート 1泊2食付き ペア宿泊券
B-1	65,000円以上	【横浜ベイホテル東急】 オールデイダイニング「カフェ トスカ」ディナーブッフェ ペアお食事券
B-2	85,000円以上	【横浜ベイホテル東急】 フランス料理「クイーン・アリス」ディナー ペア招待券
B-3	115,000円以上	【ヨコハマ グランド インターコンチネンタル ホテル】 中国料理「カリウ」ペアディナー
B-4	115,000円以上	【ホテルニューグランド】 「クラシックディナー」ペアディナー券
C-1	10,000円以上	みなとぶらりチケットワイド（2枚）
C-2	33,000円以上	【ボートサービス】 SEA BASS シーバス イルミネーションクルーズ ペア乗船券
C-3	35,000円以上	【大栄交通】 「タクシーでめぐる 横浜観光 1 時間」利用チケット
C-4	37,000円以上	【スカイダック横浜】 水陸両用バス「スカイダック」ペア招待券
C-5	45,000円以上	【アサヒタクシー】 「オーダーメイドで巡る横浜90分観光タクシー」利用チケット
C-6	53,000円以上	【アサヒタクシー】 「オーダーメイドで巡る横浜120分観光タクシー」利用チケット
C-7	115,000円以上	【ボートサービス】 マリンルージュ ディナークルーズ キングディナーペア乗船券
D-1	55,000円以上	【横浜ベイサイドマリーナ】 ヨット体験セーリング利用券～横浜の海・風を感じてみませんか～
D-3	212,000円以上	【崎陽軒】 横浜マイスター監修 ふるさと納税オリジナルスペシャルディナー & ジャンボシウマイカット体験 4 名様

※：D-2「横浜 DeNA ベ이스ターズ試合観戦ペアチケット（横浜市への「ふるさと納税」限定【☆YOKOHAMA タオル付き】）（限定数・先着順）をご希望の方は「ふるさとチョイス」(<https://www.furusato-tax.jp/city/product/14100>) からお申込みください。

●支援方法 会員になって支援する

カウンセリングオフィスSARAには会員制度があり、賛助会員となって毎年会費を払うことで活動を支援することができます。

【賛助会員制度】

賛助会員制度については、下記の通りです。

規定	SARAの事業内容に賛助するために入会した個人
入会金	3.000 円
年会費	2.000 円（一口） または、よこはま夢ファンドを通じた支援 ※
特典	・ ニュースレターを受取ることができる ・ カウンセリングオフィス SARA 主催の市民講座への参加が無料 ・ 年会費として 1 万円以上お納めいただいた場合、「心の健康カウンセリング」(P.17) のご利用が可能

【申し込み方法】

巻末にある「賛助会員入会申込書」をコピーして必要事項をご記入の上、スタッフにお渡しいただくか、カウンセリングオフィスSARAへ郵送またはFAXにてお送りください。

入会費・年会費のお支払いは、

- ・ 申込書に記載されている口座への振込
- ・ クレジットカード
- ・ 直接スタッフへ手渡し

にてお願い致します。

※年会費の支払いを、よこはま夢ファンドへの寄付(ふるさと納税)の形でしていただくことが可能です。

詳しくは「ふるさと納税を利用して支援する」(P.7)をご覧ください。



NPO 法人 カウンセリングオフィスSARA 賛助会員入会申込書

年 月 日

私は NPO 法人カウンセリングオフィスSARAの趣旨に同意し、賛助会員として支援します。

名前		電話番号	
所属		メールアドレス	@
住所	〒 -		

【賛助会員制度】

規定	この法人事業を賛助するために入会した個人
入会金	3,000 円
年会費	2,000 円（一口）
特典	ニュースレターを受け取ることができる

【会費】

入会金 3,000 円
 年会費 1 □ 2,000 円 （ □ ） 計 _____ 円

【お支払方法】（いずれかに○）

- 1 現 金
- 2 銀行振込

振込先：みずほ銀行 長津田支店 1739699 トクヒ）カウンセリングオフィスSARA

- ニュースレターに会員として名前を掲載することに関して（ 承認する ・ 希望しない ）
 ■希望されるご案内すべてに○印をつけてください

- 1 ニュースレター
- 2 メールマガジン
- 3 パンフレットやグループワーク

※この申込書はご記入の上、SARAのスタッフへお渡しいただくか、カウンセリングオフィスSARAへ郵送、FAXにてご提出ください。入会費・年会費は申込書に書かれている口座へ振り込むか、直接スタッフへお渡しください。

住 所：〒226-0026 横浜市緑区長津田町 2325-1-201
 FAX：045-982-7830

心の健康カウンセリングのご案内

「心の健康」を保つことは、自分らしく生き生きと生活するためにとっても重要なものと思われます。しかし、私たちの日常には様々なストレスが存在し、心のバランスをとることが難しい時代です。そこで、体の健康診断を毎年受けるのと同様に、心の健康状態を確かめる機会をご案内することに致しました。

心の健康カウンセリングの内容（所要時間 50 分）

- (1) 心の健康チェックテスト ～ 結果の解説
- (2) 情緒的なこと、身体的なことなど、気になることについてお話をうかがいます
- (3) ストレスへの対処法やストレス耐性を高める方法をアドバイスします

【対象者】 賛助会員となって年会費（1 万円以上）を納めていただいた、あるいは、よこはま夢ファンドを利用してご寄付（1 万円以上）してくださった方

【料金】 無料（年 1 回）

【利用期間】 領収証の日付から 1 年以内

【場所】 カウンセリングオフィス SARA カウンセリングルーム

尚、オンラインでのカウンセリングも可能です。お申込みの際、その旨メールに記載ください。

【申込方法】 件名を「心の健康カウンセリング」として、

- ① 氏名・年齢・性別
- ② 来談希望日時について（曜日や時間帯など）
- ③ 連絡先住所
- ④ 電話番号
- ⑤ メールアドレス
- ⑥ 心の健康カウンセリングを希望される理由
- ⑦ について明記の上、下記のアドレスまでメールにてお申し込み下さい。

日時を調整の上、メールでご連絡させていただきます。

尚、担当のカウンセラーは、こちらで調整させていただきます。

【お申し込み・お問い合わせ先】

NPO法人 カウンセリングオフィス SARA

TEL&FAX：045-982-7830

Eメール：co-office@sara-ch.com



●支援方法 インターネットの買い物で募金する

楽天市場で買い物をして募金する

楽天市場で買い物をする際に「gooddo SARA」で検索するか右のQRコードを読み込むことで、グッドゥのカウンセリングオフィスSARAのページを開きます。「お買い物はこちらから」と書かれている楽天市場のリンクをクリックして、楽天市場のサイトで通常通りに買い物をすると、購入額に応じた支援金がグッドゥからカウンセリングオフィスSARAに届けられます。



♥楽天の買い物で応援する 購入額に応じた支援金

楽天でお買い物すると、購入額に応じた支援金が「NPO法人 カウンセリングオフィスSARA」に届けられます。

毎回 クリックしてお買い物するだけ！

以下のボタンをクリックして
楽天でお買い物するだけで、
「購入額×0.5%～」が
支援金が団体に届けられます。

各ショップの
ポイントも
いつも通り！

↓お買い物はこちらから
購入の都度、このリンクから訪問してください

Rakuten

回数制限なし。購入のたびに↑をクリックするだけ！

買い物をした金額以外に費用はかかりません。

普段から楽天市場を利用している方は、いつもと同じように買い物をする前に、グッドゥから楽天市場に行くだけで寄付ができるので、ぜひご利用ください。

●支援方法 自分の遺産を寄付する

遺贈とは、「遺言」によってご自身の遺産の一部、またはすべてを相続人以外の特定の人や団体に無償で譲ることをいいます。そのうち、「寄付」として行われるものを「遺贈寄付」と呼び、ご自身の意思で想いを託す先を決定し、特定の活動の支援のために役立てることのできる寄付の形です。

受取人としてカウンセリングオフィスSARAをご指定いただければ、そのご遺志は、メンタルヘルスの問題を抱え日々苦悩している方々や、それを支えるご家族をはじめとする周囲の方々をも支援することができます。

遺贈寄付の流れ

1. 遺贈のご意思・遺贈先 及び 遺言執行者を決定する。
2. 遺言書の作成
3. 遺言書保管期間
4. 遺言書の開示と遺言の執行(SARAへの遺贈)

※NPO 法人カウンセリングオフィスSARAに遺贈寄付を行った場合、ご寄付頂いた金額は税法上の優遇措置が適用され非課税の対象となります。

詳しいご説明や遺言書作成をお手伝いする専門家の紹介を行いますので、ご検討されている方はカウンセリングオフィスSARA 事務局までお問合せ下さい。

【お問い合わせ先】

NPO 法人 カウンセリングオフィスSARA

〒226-0026 横浜市緑区長津田町 2325-1-201 Tel&Fax: 045-982-7830

E-mail: co-office@sara-ch.com

URL: <https://sara-ch.com/>