

## ●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	<ul style="list-style-type: none"><li>・ニュースレターを受取ることができる</li><li>・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</li><li>・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</li></ul>

### 【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）して下さった方

【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

