

設立 13 年目の事業年度の事業報告
2024 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 2024 年度は例年通りカウンセリング事業を中心に活動を継続しつつ、バックオフィス業務や広報の改善を重視しての活動だった。事務局スタッフを増員して、カウンセリングにまつわる会計処理業務などを見直し、業務の効率化するシステムの構築に取り組んだ。市民講座においては、新しく俱進会からの助成金を得て昨年に続き年 2 回実施し、市民講座の広報において Facebook 広告など新しい方法も活用した。より安定した寄付・助成金収入を得るため、寄付ガイドの改善やよこはま夢ファンドの支援に特化したチラシの作成・配布も行った。広報においては NPO IT 支援ネットワークのプロボノ支援を受けて、Google 広告などにおいての改善策などアドバイスをいただいた。研修事業においては市民講座事業において行っていたオンデマンド配信と同様に、心理職の専門家に向けた「心理職スキルアップのためのオンデマンド研修」を開始した。

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 ・テスト)	グループ 延べ 参加者数
2024 年	4,696	510	225	336	15	0
2023 年	3,956	450	222	326	25	0
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

- ・日 時 通年
- ・場 所 事業所の面接室
- ・従業者人員 13 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 19,660,491 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や

支援を行っているが、2024年は開催なし。

- ・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 0円

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。これまで年間利用回数 25 回としていたが、25 回利用しきらない利用者も一定数いるため 2024 年 4 月からの募集枠の利用回数は 12 回とし、年間で 1 回の更新が可能という形式に変えることで、多くの方が利用できるようにした。
- ・日 時 2024 年 1 月～2024 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 2,036,797 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。2024 年は実績なし。
- ・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 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。2024 年は倶進会の助成金を受けて、夏に会場での市民講座、冬にオンラインでの市民講座と形式を変えて 2 回の実施となった。
- ・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 187,410 円
- a. カウンセラーは心の問題をどう見るのか
ー専門的治療の必要性とセルフケアの方法ー

今回は SARA の代表の山口が講師を務め、カウンセリングの経験から自分の問題をどう理解するかを整理するための視点や問題ごとの陥りやすいポイントを開設した。SARA に近い町田での会場開催で、22名の参加があった。

日時：2024年8月18日(日) 13:30～16:00

会場：町田市文化交流センター

担当：山口剛史

b. 揺らぐ現代の家族関係の問題とは—家族療法の観点から—

明治学院大学の野末武義先生に講師をお願いして、家族関係・夫婦関係に焦点を当てたテーマでの講義を行った。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28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による動画公開を行う予定。

日時：2024年12月22日(日) 13:30～16:00

場所：オンライン(Zoom)

担当：山口剛史

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、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。今年度は新たに「初回面接でよい治療関係を築くには」という研修会を立ち上げて、今後も定期的に継続して開催する予定。また、「心理職スキルアップのためのオンデマンド研修」というオンデマンドでの研修サイトを立ち上げ、現在5つの講座を配信している。
- ・ 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 86,654円

【研修会紹介】

- a. 初回面接でよい治療関係を築くには—事例の記録を使ったワークショップ—
カウンセリングの初回面接において、どのようによい関係を築くかについて、初回面接の録音と逐語記録を用いた事例検討会とロールプレイを行うワークショップを、桜美林大学の井上直子先生を講師に招いて行った。1/28(日)と9/15(日)の2回開催した。

日時：1月28日 10:00～16:30

9月15日 10:00～16:30

会場：ぽっぽ町田

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。2024 年も動画配信サイト Vimeo での市民講座のオンデマンド配信を継続しており、新たに 2024 年に実施した市民講座の動画のオンデマンド配信を準備中。
- ・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 73,579 円

イ 機関紙発行事業

- ・内 容 例年通りニューズレターを発行した。特集ページは SARA の相談者傾向分析を取り上げた。普及啓発においては、雑誌「臨床心理学」の特別号「公認心理師時代の臨床実践サバイバルガイド」に「起業家・制度設計者としてのセラピスト—社会のニーズに専門性で応える仕組みを作る」というタイトルで山口が寄稿した。
- ・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 0 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。2024 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

理事とスタッフの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 79 回(2/12) 第 80 回(3/24) 第 81 回(6/3) 第 82 回(9/14) 第 83 回(11/24)