

設立 14 年目の事業年度の事業報告
2025 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 2025 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、カウンセラーも増員して、年間の相談件数はついに 5,000 回を超えるまでとなった。一方、従来から活動の支援制度として活用していた横浜市のふるさと納税を利用した「よこはま夢ファンド」の規定が変更となり、従来は SARA を支援しつつも返礼品が受け取れるところが返礼品が受け取れなくなり、寄付額が減ってしまう懸念が生じた。そのため新たに神奈川県のみふるさと納税の「NPO 応援寄付」という制度を活用すべく、その登録団体となるため神奈川県の指定 NPO 法人となるべく 4 月から神奈川県の審査を受けることとなり、カウンセリングオフィス SARA は 12 月 23 日に神奈川県の指定 NPO 法人となることができ、それと同時に神奈川県の NPO 応援寄付の制度の登録団体となって、返礼品を受け取れる形での SARA の支援が可能となった。その他の新たな試みとしてグループワーク事業で「生きづらさを語る会」というグループセラピーを 1 日通しでの参加の形で 2 回開催し、どちらも定員の人数が埋まるほど好評だった。

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。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
2025 年	5,181	535	245	342	19	14
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

- ・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 22,291,549 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。2025年は「生きづらさを語る会」というワンデイでのグループセラピーを2回開催した。
- ・日 時 8/30(日)、11/30(日)
- ・場 所 みどりアートパーク会議室
- ・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 65,820 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、多くの人が利用できるようにしている。
- ・日 時 通年
- ・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 1,984,381 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。2025 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。2025 年はよこはま夢ファンドの助成金を受けて、12 月に市民講座を会場での開催となった。
- ・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 137,516 円

a. 揺らぐ現代の家族関係の問題とは—家族療法の観点から—

放送大学名誉教授の石丸昌彦先生に講師をお願いして、精神科における治療や疾患の特徴に焦点を当てたテーマでの講義を行った。会場開催の形式で受講者は 20 名だった。当日の参加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：2025 年 12 月 14 日(日) 13:30~16:00

場所：アートフォーラムあざみ野 セミナールーム

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。恒例の開催となった「初回面接でよい治療関係を築くには」という研修会を今年も 2 回開催した。
- ・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 186,407 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。2/2(日)と 9/23(日)の 2 回開催した。

日時：2 月 2 日 10:00~16:30

9 月 23 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。新たな S N S の発信を行うため、Facebook に加えて X と Instagram の公式アカウントを作成して投稿を開始した。また、SARA の来室者を対象に公式 LINE も始めて、ポイントを貯めるとオンデマンド

配信が無料で見られるサービスを行っている。さらに、2025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2025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 302,215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。
- ・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 5,250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。2025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84回(2/9) 第85回(3/9) 第86回(5/31) 第87回(10/5) 第88回(11/09)