平成29年度事業報告書

平成29年4月1日から平成30年3月31日まで

特定非営利活動法人　心の支援センター

2 事業の実施に関する事項

（特定非営利活動に係る事業）具体的な実施状況別紙添付

定款の事業名	事業内容	(A) 実施日時	(B) 実施場所	(C) 従業の人数 世話人	(D) 受益予定者の範囲 (E) 人数 （参加人数）	支出額 （円）
①個別カウンセリング事業	悩みを抱えている方の相談を受け付ける。 ・無料（電話）相談 ・個別相談（カウンセラーに委託） ・傾聴ボランティア （自宅訪問、施設訪問）	随時 （カウンセラーの対応） 毎週金曜日 10:00～17:00 随時	宇佐登録事務所 大分活動事務所 カウンセラー活動会場：宇佐、大分、佐伯長崎、山口、	宇佐5名 大分2名 佐伯2名 山口1名 長崎3名	(D) 青少年と家族・一般 (E) 延べ相談件数約150件 (内:宇佐129件、大分 23件、その他カウンセラー受け未定)	64,437円
②グループカウンセリング事業	エンカウンターグループで思いや悩みを話し合いながら精神的な支援や居場所づくりをする （認定カウンセラーの活動委託）	認定カウンセラーの活動開催日：長崎、山口、大分、竹田、小倉、宇佐、佐伯会場の開催日	・宇佐登録事務所） 大分活動事務所 佐伯東地区公民館 南高校 北九州ムーブ 中津社協 長崎（彼杵） 山口（児童館）	カウンセラー5名	(D) 悩みを抱えている一般の方不特定多数・会員 (E) 宇佐： 5～12名 各会場： 各5～8名	79,242円

③ワークショップ事業	森林環境を利用した心を育てる体験学習として、1泊2日の宿泊を行い、自然観賞やふれあいの機会をもった。	H29年11月25日（土）～26日（日）	安心院家族旅行村	3名	（D） 保護者 児童・関係者 会員 （E） 参加者19名	123,324円
④講演会・シンポジューム事業	カウンセリング講演会（体験談や気づきについて講話）	H29年6月25日	ウサノピア	3名	（D）一般や会員 （E）17名 （E） 7名	79,242円
	ムーブフェスタ 2017（市民企画事業助成事業）	H29年7月23日	北九州市立男女共同参画センター・ムーブ	2名	（E）11名	
	カウンセリング専門研修（人間関係についてグループカウンセリング・体験談講話）	H30年3月31日～4月1日	希感舎	3名	（E）13名	
⑤カウンセラー養成事業	カウンセリング講座と体験学習による養成学習会開催（カウンセラーに委託）	毎月20回	宇佐会場・大分会場・中津社協竹田会場・小倉（ムーブ）長崎会場	3名	（D） カウンセラー資格認定希望者 （E）70名 心理カウンセラー今年度認定者0名	0円
		毎月8回	山口会場（児童館、勤労福祉会館）			
	認定カウンセラーの活動経費（個別カウンセリング・グループカウンセリング、カウンセラー養成事業の経費の一部を助成	活動者（3名）それぞれの活動日時	宇佐：活動会場（5か所） 長崎会場 山口会場		（D） 活動しているカウンセラー （E）3名	157,200円

⑥情報紙発行	年3回発行 内容：活動の様子やお知らせなど	1. 5月～8月 2. 9月～1月 3. 2月～3月	大分県内、 長崎・山口会場 を中心に配布	2名	(D) 会員・一般 (E) 配布人数 70名～80名	0円

活動した事業の状況を記入してください。定期的に行っている場合は、概要を記入してください。

平成29年度事業報告書

平成29年4月1日から平成30年3月31日まで

特定非営利活動法人　心の支援センター

1　事業実施の成果

今年度の事業

心の支援センターでは、悩みを抱えている人や社会的な不適応に関する方々、人間関係の改善を求めている方、心の観点から社会的な活動を希望している方などの精神的支援活動を行っています。

誰もが安心、安定な日々を求めています。安心感のある肯定的な人間関係は生活や明日への取り組みの意欲につながります。

① 問題解決や不適応を適応へと変えることが目的ではなく、
② 恐怖を抱く不満や不安を十分に傾聴(共感)し、苦痛をいくらかでも軽減し、
③ 肯定的に関わり、防衛しないで良い関係をつくり
④ その方の持っている力や生命力を引き出し、自己肯定感や自己信頼を築き、
⑤ 現実をありのままに受けいれ、未来に向けて進んでいける心のあり方を支援することを目指しています。今年度も、これまでと変わりない活動を展開しました。

講演会やカウンセラーの認定研修の方向性に変更がありました。

① カウンセリング講演会の講師は、当法人の認定カウンセラーや会員に依頼し、体験談や活動、学びのプロセスなどを講和して頂きました。
② 今年度は、カウンセラーの認定研修者の対象はありませんでした。
③ 制度の改正で定款変更を行いました。

事業報告

1、心の悩みや葛藤などをかかえている方との個別カウンセリング

①個別カウンセリング・電話相談では、傾聴姿勢を心がけ、共感的に思いを聴かせていただきました。24年度から始めた大分会場の電話相談は受付担当を体制化し、毎週金曜日にメンバーの協力を得て、10時から17時まで受付をしていましたが、相談員の交代で体制を変更しました。現在は、5人の相談員が日替わりで電話を転送し、随時受付できるようになりました。

②傾聴ボランティア

今年度は、宇佐市内高齢者宅を訪問1名、宇佐市の有料老人ホームから依頼を受け、1名のカウンセラーが傾聴ボランティアとして活動をしました。

また、それぞれ当法人のメンバーやカウンセラーが日常的に相談を受け、話し相手になって、学習の成果を確認しています。

今年度の相談件数延べ約１５０件

２、２９年度総会及び講演会

日時：平成 29 年 6 月 25 日(日)11：00～15：30

会場：宇佐文化会館・ウサノピア

第 1 部：総会

参加者：会員 10 名　委任状 19 名：会員数の 3 分の 2 以上の承認数となり総会が成立しました。

総会の議事内容：参加者は会員 10 名、その他カウンセリングの学習者 4 名、計 14 人でした。委任状を 18 名よりお預かりした為、会員数の 3 分の 2 以上の承認数となり、総会が成立しました。総会の議事内容は、28 年度活動内容収支会計についてでした。自己紹介も行われてそれぞれの思いや気づきもいただきました。

総会終了後、同会場で昼食をとり、ふれあいのひとときを過ごしました。同じ学びをしているけれども日頃会わない参加者同士のふれあいができました。

第 2 部：講演会

テーマ：「カウンセリングを学び、いろいろあったけど今がある！！」

講師：当法人認定カウンセラー、大久保ひとみ氏

　　ナチュラルハート会員、篠川明子氏

参加者：14 名

内容：参加者の感想で、大久保氏や篠川氏の講演内容がどのように受け止められたのかについて

参加者の感想参照

・皆さん、場所が違いますが学習しているなぁ～と感じました。私も 5 年ぐらいになりますが、なかなか心におちていなくて、日々勉強です。ここにくるのに 2 時間半ぐらいかかりましたが、仲間とワイワイいいながらあっというまに着きましたが、先生は 1 人でたいへんだなぁ～と感じました。

・こんにちは。この会場に入った時から、そして、みなさんの顔を見るだけで「あ～、ここは全て許されているなァ～」と感じました。今の私の作った現実から、私が知ることを全て調整して、確認することができました。許される場所って大事！それがあれば勝手に全てはあるところにある。私が私でいたら全てはなるようになる！ただ流れにのるだけ。宇宙の豊かさはいつもある。それを受けとる準備をしていようと思いました。受け入れられる場所（宇宙）があれば素のままで生きていけると思いました。

　そんな自分、本当の自分を生きていこう。私が私で私の人生をつくっていこう。そして神のままに私を使って下さい。それが今の私の願いです。

・であいに感謝します。ありがとう♥

・痛みと向き合い、死と向き合う事。体験を通してでないと、人は本当の意味で理解できない事が印象的でした。思うだけではなく、行動に移していきたいです。

・今日は、波佐見インターから 2 時間半、天気もよくなり、参加できたことに感謝でした。みなさん（二人）の思い、体験をお聴きして、学ぶべき事がたくさんありました。反省も・・・・。まだまだ自分の未熟さを感じ、勉強がずっとずっと続くんだなァと思いました。

・いい時間を過ごしています。

・毎回感じます。学んだ事を言葉にしたり、耳にしたりすると皆さん深く“うん”“うん”とうなづかれるのに気付かされます。そのうなづきを見た時、“あ一皆さんそれぞれにしっかり習得されているんだナァー、皆さんの家庭は大丈夫だなぁーっとホッとする私です。時にはブランクがあっても良い、自分達の愛する家族にも伝って行けば、私達の今の学びから生まれて行く人生も決して無駄ではないのではないかと・・・。
・いつもこの関わりからパワーをいただいています。皆が違っていいと思う同じ思いも大切なんですネ。
・本当にカウンセリングに出会えてよかったと思います。大分には、年に1・2回きますが、またこられることを楽しみにしています。ありがとうございました。
・誰もが色々な思いの中に居て、今出来る事をする。出来る事しか向かって来ない、と実感しました。
・普段会えない方のお話を聞けて大変よかったです。
・今度の森林ワークをとても楽しみにしております。仕事をやめてやっと自分らしく表現できるようになり、気が楽になりましたが、経済的な不安があります。
・誰しもが与えられた課題に取り組んで、体得しながら日々成長していることを感じました。受け入れる（否定をしない）ことは、まだまだできませんが、まずは気づくことからやってみようと思います。

大久保様
・貴重な体験のおはなしをわけてきかせて下さり、どうもありがとうございました。
・いつも頑張っていらっしゃるなぁと思います。これからもどうぞお元気で♥
篠川様
・あなたの体験をきかせて下さってどうもありがとうございました。
・大変な経験をされたけど、仕事をやめるためには必要なことだったのかもしれないと思いましたよ♥

3、心身の健康増進などを目的としたワークショップ

日時：平成29年11月25日(土曜日)13:00～11月26日(日曜日)
会場：宇佐市安心院家族旅行村(キャビン)
参加者：日帰り、食事：4人
宿泊：大人10人、子ども3人

平成29年11月25日(土曜日)13:00～11月26日(日曜日)に、宇佐市安心院家族旅行村(キャビン)で開催、参加者17名でした。子ども2名と自然の癒しや人とのふれあいで心身をリフレシュしました。懇親会は焼肉、毎年参加して事務局の松永智子氏の進行で、くじ引きにより景品をいただきました。また毎年参加いただく河野さんの兄弟の進行で楽しくゲームをしました。体力や肺活量を試されました。年々成長していく兄妹に驚かされるばかりです。毎年小倉から参加いただく占いの近藤さんに悩み事や将来を占っていただき、心癒される方も沢山いました。近藤さんお疲れさまでした。自由であることが自らを振り返る機会になります。自由な体験は人を成長させてくれます。キャビンではそれぞれの体験や思いに花が咲きました。自由に語れ

る、聴かせていただけるふれあえるひとときは最高でした。

以下感想

・今回は、時間的に早めに参加できたため、自由時間を多くとれた。集まった人と色々なお話が出来て良かった。
・楽しかったです。また来年もいきたいです。
・1年ぶりに見る顔にとても安心しての時間を過ごせました。心がおちつく時間でした。
・1日目、夜からの参加でしたが、子供たちの司会、レクレーション楽しかったです。
・年 1 度の森林ワークですが、人とのご縁に感謝ですし、朝からの散歩・温泉きもちのいいものでした。ありがとうございました。
・日常を忘れてのんびりできました。ありがとうございました。
・自分の心のおもむくまま自由にすごすことができました。ありがとうございました♥
・いろんな人と話せて楽しかったです。良い経験ができました。
・昨日は、色々な方のお話がきけてよかったです。今度、また皆様と会えるのを楽しみにしています。

4、講演会・シンポジューム

今年度初めての企画で、ムーブフェスタ 2017（市民企画事業助成事業）参加

日時：平成 29 年 7 月 23 日 10：00～12：00、

会場：北九州市立男女共同参画センター・ムーブ

テーマ：「ありのままに、あるがままに生きる」

～自分を知り、自分のあり方をみつめなおすために～

講師：生山留美

司会：松永智子氏、

北九州の学習メンバーにご協力いただき、参加者 13 名。前半は正しい生き方と幸せな生き方のどちらがよいかを柱に、物事の本質について話があり、後半はグループに分かれて話をしました。頂いた質問からは、頑張って懸命に生きている姿勢が感じられました。男性の参加者も多く、女性と違った見解を知り更に視野が広がりました。

以下感想

・ただただ、今、ここを生きる。
・とても単純なこと。「でもむずかしい」と思ってきた。学習を受けながら、日々の生活の中で体験を続けていると、その単純なことを体で実感しながら、行動レベルにつながるほど、体を動かすことができるようになっている今がある。
・もっともっと自己一致、今ここ、単純に生きて行こうと思う。
・生きる事＝愛すること。生命は天命にまかせる
・内容、私にはとても分かり易かったですが、関心がある・・・ていどの方にはもう少し平たい方が分かり易いかなぁと思いました。久々の学びの場だったので、とても気持ちの良い時間でした。
・グループで話し合いの時、他の人の話しを聞く事ができて良かったです。心理学の学習会に参加して半年になりますが、今後の自分の人生の生き方に参考にしていきたいと思います。
・過去にこだわる事があるので、もっと楽な気持ちで生きていきたいと思います。
・自分の生き方を再確認させていただきました。ありがとう御座いました。

・パーソナル空間、約束ごとがあれば・・・受け入れられるものが大きくなる、多くなる。
・この世のものは全て借り物。カルマ＝業、自分を自覚する。よしあしをつける必要はない。
・人間の行動は、そのときは最善の行動。あるがまま、ありのままに認める。
・行動をみるのではなく、その行動の背景にある感情を認知する。
・意識化できれば・・・不安・恐れ→自分を守ろうとする。不快感を処理できない。
・他人のために生きるのではなく、自分のために生きる。
・今日まで 52 年生きてきて、人生感がかわりました。これからの生き方に生かしてゆきます。
・気持ちが、少し楽になりました。
・改めて、沸きあがる思いを肯定して、生きていきたいと思いました。

５、カウンセリング専門研修

（第 1 部：グループカウンセリング）

日時：平成 30 年 3 月 31 日（土）13：30～17：00
会場：大分スポーツ公園宿泊施設「希感舎」
参加者：11 名
テーマ：「悩みがなくなる時」～幸せに生きるための心のあり方～
グループカウンセリング
ファシリテーター：生山留美氏

（第 2 部：体験談に学ぶ講話会）

日時：平成 30 年 4 月 1 日（日）10：00～12：00
会場：大分スポーツ公園宿泊施設「希感舎」
参加者：7 名
テーマ：「カウンセリングを活かして自己実現」～思いが形になり今がある。～
講師：初手二美代氏、近藤佳寿公氏

大分スポーツ公園宿泊施設「希感舎」にてカウンセリング専門研修会を平成 30 年 3 月 31 日（土）と 4 月 1 日(日)の二日間開催しました。今回の研修では、第 1 部では、「悩みが無くなる時」というテーマでグループカウンセリングを行いました。北九州や長崎と遠くからの参加もあり 11 名、自己紹介やこれまでの学びの体験を通して、それぞれの思いが言葉にされました。楽しく学びあるひと時でした。

翌日第 2 部では、「カウンセリングを活かして自己実現」というテーマで長崎在住初手二美代氏からは、職場の人間関係から自分自身を振り返る機会を頂けたという内容でお話聞かせて頂きました。北九州市在住の近藤佳寿公氏は、カウンセリングの出会いと学びを占いにして活動していることなど体験談を聞かせて頂きました。7 名の参加、二日間参加者はそれぞれにアウエアネス（気づき）いっぱいでした。宿泊者は 6 名楽しく語り合いました。

以下参加者の感想

・カウンセリングの勉強を続けていると、日の目を気にせず、自分らしく生きれば良いということに気づき、自分は自由であるという感覚を覚えられるのだなと思った。
・現れたことは受け入れる。共に生きる。敵に回さない。最近ちょっと反省。

・全ては自分の中に答えがあるということを改めて感じるひと時でした。うまくいかないことがあった時、「すべてはうまく行っている」と念じる（？）と気持ちが落ち着くのを実感している今日この頃です。
・二日間お世話になりました。心身共に疲れが自分自身見えてきたのをがまんせずに出せたこと、ほんと、丁度良くほどほどの休みが取れた時間でした。季節も手伝ってくれ、外からのパワーもいただけたことに感謝できました。そんな時間を過ごせました。
・長崎と北九州の方々は自分を生きている様に強く感じました。大分教室とは違う空気でした。
・転職してから、カウンセリングに行きたくなり、久しぶりに皆さんに会えて、みんなの成長したエネルギーを感じられてよかったです。次回もよろしくお願いします。
・今回皆様のいろいろなお話を聞かせて頂いて「本当だね～。そうそう、私も同じ経験をしたわ～」と頷きながら楽しく聞かせて頂きました。お話の中で、自分の気持ちが不安定で苛立っている時、すぐに自分の目の前にその現実を突きつけられると聞いたとき、「あ！、そうか、この前のことはその事だったのか」と思い出しました。先生の言われる、目の前に表われたことは、自分が作っている世界である事、全てを「良し」と出来た時目の前に表われてくる世界は違ったものになるという言葉を思い出しました。もし不安に思うことがあったら、不安に思っている自分を良しとして、今出来ることをして、先の心配をすることもなく、ただ々まかせているだけで・・・・これからは、自分の心の中をゆっくりじっくり見て良しとしていける自分作りを楽しみたいと思います。大変お世話になりました。ありがとうございました。

6、カウンセラー養成

今年度は対象者なし。

カウンセラーの資質を身につけるには 10 年かかると言われます。論語では 40 歳にして(不惑)惑わず、50 歳にして(知命)天命を知り、60 歳にして(耳順)耳に従うと、60 歳にして人の話がすなおにきけるとあります。カウンセラーとして「きく」ことのむずかしさを語っています。当法人でも、前理事長佐世省吾氏から受け継いだ、資格取得はこれからの体験学習の入り口であり、「カウンセラーの資格・免許というものは、クライエントからもらうものである。」という日本・カウンセリングセンターの本当の意味をご理解いただき、生涯学習として資質を体得していただきたいと思います。これまでの当法人の公認カウンセラーは 70 名です。

○認定カウンセラーの活動支援事業

＊当法人のカウンセラーの認定をうけて、カウンセラーへの委託事業（個別カウンセリングやグループカウンセリング、カウンセリング学習会、カウンセラー養成(傾聴講座)講座）など、社会的な貢献として、当法人の方針を理解し、精神的な支援活動を実践している会員（活動グループ含む）に対して、その活動費用の一部を助成しました。

7、カウンセリング情報誌発行（別紙添付）

① 5 月発行：外部講師を招いての専門研修及びカウンセラーの認定研修について 掲載
② 10 月発行：総会報告、講演会の状況、学びなど掲載
③ 2 月発行：森林ワークショップ、講演会、専門研修の報告掲載

８、その他

〇宇佐市自殺予防ネットワーク会議に南治子氏参加
〇宇佐市歳末助け合いチャリティに協賛、協力
〇日本カウンセリング・センターのワークショップ参加

法人名：特定非営利活動法人　心の支援センター

活　動　計　算　書

平成29年4月1日より平成30年3月31日まで

(単位：円)

科　目	金　額		合　計
Ⅰ　経常収益			
1．受取会費			
正会員受取会費	370,000		
賛助会員受取会費	31,000		
入会金	5,000		
		406,000	
2．受取寄付金			
受取寄付金	30,000		
受取助成金	30,000		
		60,000	
3．事業収益			
自主事業収益	111,400		
事業収益計		111,400	
4．その他収益			
受取利息	0		
その他収益計		0	
経常収益計			577,400
Ⅱ　経常費用			
1．事業費			
(1)人件費			
臨時雇賃金			
人件費計		0	
(2)その他経費			
貸借料	7,560		
会議費	41,450		
旅費交通費	103,360		
通信費	64,437		
消耗品費	6,896		
広告宣伝費	0		
諸謝金	42,000		
業務委託費	157,200		
印刷製本費	0		
雑費	1,300		
その他経費計		424,203	
事業費計			424,203
2．管理費			
(1)人件費			
給料手当	92,000		
臨時雇賃金			
人件費計		92,000	
(2)その他経費			
租税公課	0		
貸借料	2,340		
会議費	3,448		
旅費交通費	25,000		
通信費	36,902		
消耗品費	20,925		
広告宣伝費	7,776		
諸謝金	5,000		
印刷製本費	0		
雑費	4,000		
その他経費計		105,391	
管理費計			197,391
経常費用計			621,594
Ⅲ正味財産の部			
前期繰越正味財産			87,128
当期正味財産増減額			△ 44,194
次期繰越正味財産額			42,934

法人名：特定非営利活動法人　心の支援センター

貸　借　対　照　表

平成30年3月31日現在

（単位：円）

科　目		金　額	
Ⅰ資産の部			
1流動資産			
現金	1,430		
普通預金	55,149		
流動資産合計		56,579	
2固定資産			
固定資産合計			
資産合計		56,579	
Ⅱ負債の部			
1流動負債			
短期借入金	13,645		
流動負債合計		13,645	
2固定負債			
固定負債合計			
負債合計		13,645	
Ⅲ正味財産の部			
前期繰越正味財産		87,128	
当期正味財産増減額		-44,194	
正味財産合計		42,934	
負債および正味財産合計		56,579	

法人名：特定非営利活動法人　心の支援センター

財　産　目　録

平成30年3月31日現在

（単位：円）

科　目　・　摘　要	金　額		
Ⅰ　資産の部			
１．流動資産			
現金	1,430		
当座預金	0		
普通預金			
郵貯	13,903		
大分銀行	41,246		
流動資産合計		56,579	
２．固定資産			
固定資産合計			
資産合計			56,579
Ⅱ負債の部			
１流動負債			
短期借入金	13,645		
流動負債合計		13,645	
２固定負債			
固定負債合計			
負債合計			13,645
正味財産			42,934