

アニュアルレポート

2023年度

NPO法人
東京メンタルヘルス・スクエア
Annual Report





関係者のみな様へ



話をちゃんと聞いて理解してくれる人がそばにいる社会を目指して

平素より格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

今年も温暖化による猛暑が続いておりますが、皆様にはお変わりなくお過ごしでしょうか。

東京メンタルヘルス・スクエアでは、2023年度も多くの皆様の心温まるご支援により、お話パートナーの相談数は838件、こころのほっとラインの相談数は倍増の1,920件、こころのほっとチャットの相談数は63,008件に達しました。また、カウンセラーの成長支援を目的に、カウンセリング関連テーマで11講座を実施し、魅力あるカウンセラーの育成にも努めました。

さらに、子どもの自殺対策として「アバターほっとライン」を8月30日から9月3日に実施し、今後のカウンセリングの一つの在り方を経験する貴重な機会となりました。この活動のためにクラウドファンディングで50万円超のご寄付を頂戴しました。

改めて感謝申し上げます。

最後に、休眠預金活用事業（10年間動いていない預金を社会貢献活動に活用する事業）にうつ病予防支援団体として採択され、活動を開始いたしました。

「いつでも安心して相談できる電話、対面、オンライン相談環境構築によるうつ予防」として、無料電話相談である「こころのほっとライン」を増強し、メンタルヘルス・心理に関する公開講座の準備及び試験的に実施しました。

今後も、悩みを抱える方々が気軽に相談できる場所と機会の創造、魅力あるカウンセラーの育成を実現するために、私たち東京メンタルヘルス・スクエアは必要なサポートを続けてまいります。

引き続きのご支援をどうぞよろしくお願い申し上げます。

2024年8月20日

特定非営利活動法人東京メンタルヘルス・スクエア

理事長 武藤 収

活動理念



こころの花を咲かせよう。

話をちゃんと聞いて理解してくれる人が傍にいる社会を作る

～ 誰もが安心できる居場所作りと若手カウンセラーの育成を～

ミッション

誰もが安心できる居場所を作る

苦しい気持ちを抱えていても、話をすることができない人の居場所を低価格、無料カウンセリングを通して作る

スクエアに関わる全ての人が、ここにいるとほっとする、仲間といると安心できる場所を作る

若手カウンセラーの育成

カウンセラーとして社会貢献活動をしたいと思っても、活動の場がない方に、カウンセラーとしての活動と学習の場を作る

2023年度の活動報告

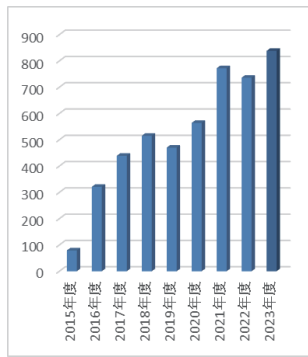


こころの花を咲かせよう。

カウンセリングごとの件数推移

対面・Zoom傾聴カウンセリング お話しパートナー

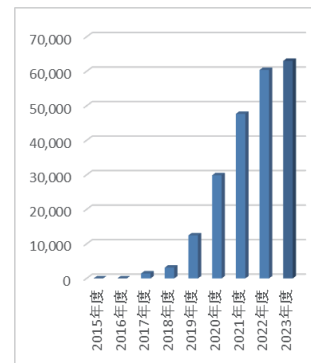
お話しパートナー	
2015年度	79
2016年度	321
2017年度	439
2018年度	515
2019年度	470
2020年度	564
2021年度	772
2022年度	736
2023年度	838



2023年度は838件のご相談を実施いたしました。
年度により多少の波がありますが、
少しずつご利用いただける数が増えています。
これからも皆様のお役に立てる
カウンセリングを継続していきます。

無料SNS相談 こころのほっとチャット

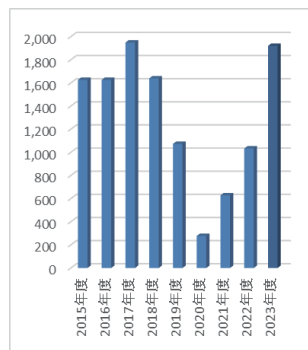
こころのほっとチャット	
2015年度	0
2016年度	0
2017年度	1,420
2018年度	3,119
2019年度	12,463
2020年度	29,866
2021年度	47,658
2022年度	60,385
2023年度	63,008



前年度約5%増の6,3008件のご相談
を実施いたしました。
ご利用者の60%が10代~20代と若い
世代に必要とされる相談形式です。
これからも引き続き力を入れてまいり
ます。

無料電話相談 こころのほっとライン

こころのほっとライン	
2015年度	1,626
2016年度	1,626
2017年度	1,949
2018年度	1,639
2019年度	1,073
2020年度	277
2021年度	628
2022年度	1,033
2023年度	1,920



中・高齢者に必要とされている無料
電話相談こころのほっとラインの
再強化を2023年度の最重要課題とし
て取組んだ結果ほぼ倍増の1,920件
のご相談を実施いたしました。



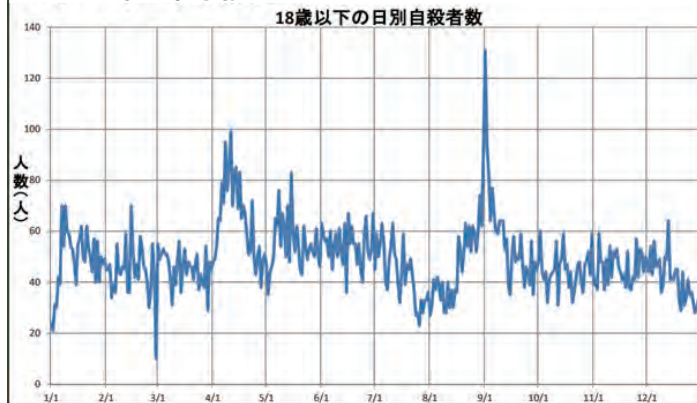
こどもの自殺対策「アバターほっとライン」

8/30～9/3に実施

Zoomのアバター機能を使うので、「顔、名前を出さず」に相談可能

8月30(水)～9月3日(日) 16:00 - 22:00 20分/回

小・中・高校生



若い世代に向けた、無料のアバターカウンセリング



夏休み明けの9月1日に自死を選ぶ子供が多いため、少しでも多くの子供の悩みを受け止めることを目的に夏休み明け前後にアバターによる相談「アバターほっとライン」を実施。

アバターを利用することで、SNS相談と同等の匿名性を維持しつつも、対話(声)による相談を実施できるという特徴あるカウンセリングを実施することができました。

今後のカウンセリングの一つの在り方を経験する貴重な機会となりました。

本活動のためにクラウドファンディングで50万円超のご寄付をいただきました。心から感謝申し上げます。



舞い上がれ
社会を変える
みんなの力

休眠預金を活用した事業です

休眠預金活用事業

NPOこどもこども様

うつ病予防支援

～東京で働く人をうつにさせない～

2023年度～2025年度の3年の間

休眠預金事業（NPOこどもこども様が資金分配団体）である「うつ病予防支援～東京で働く人をうつにさせない～」に採択いただき活動を開始しました。

スクエアとして採択いただいたテーマは

「いつでも安心して相談できる電話、対面、オンライン相談環境構築によるうつ予防」です。

無料電話相談である「こころのほっとライン」のご利用数を3倍に増加させることにより、「一人で悩んでいる方」の苦しみを軽減することと、この活動を長期的に継続できるための環境を構築することの2点を大きな柱として、活動を継続しています。

2023年度は「こころのほっとライン」を増強できるための環境づくり（9ページに記載）と、メンタルヘルス・心理に関する公開講座の準備と試験的な実施（10ページに記載）をしました。

2024年度も強化を継続してまいります。

※NPOこどもこども様の正式名称＝

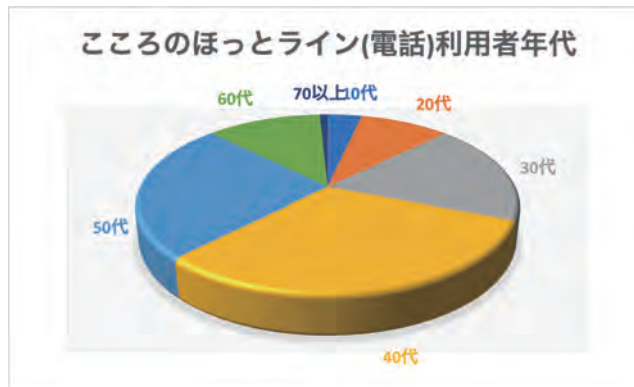
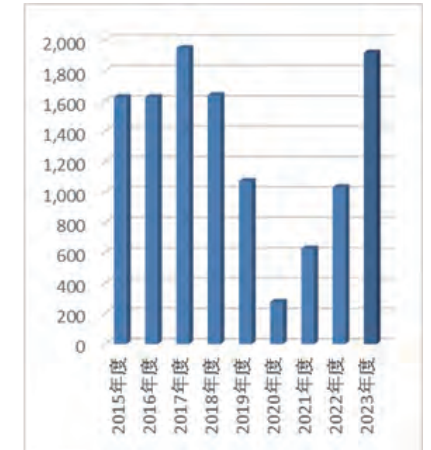
「特定非営利活動法人こどもたちのこどもたちのこどもたちのために」



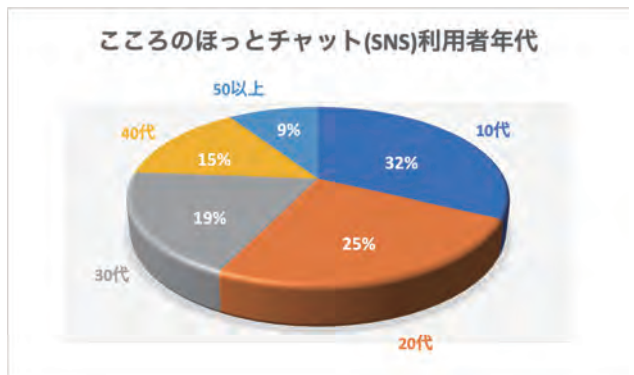
無料電話相談「こころのほっとライン」の再強化

2012年の設立当時より継続し、1,600～1,900件の相談を継続してきた電話相談の「こころのほっとライン」ですが2020年1月に上陸した新型コロナウイルス感染症対策のためのオフィス出社自粛の影響で2020年度はわずか277件と大幅に減少。在宅での相談が可能だったSNS相談に相談リソースの多くを割くこととなりました。

こころのほっとライン	
2015年度	1,626
2016年度	1,626
2017年度	1,949
2018年度	1,639
2019年度	1,073
2020年度	277
2021年度	628
2022年度	1,033
2023年度	1,920



しかし、円グラフのように40代以上の中・高齢者は電話相談を利用する比率が高く、電話相談の維持は必要不可欠でした。



そこで2023年度は「こころのほっとライン」の再強化を重点課題として活動しました。在宅での相談を可能とするための、制度の見直し、利用システムの調整などを繰り返したことにより、前年度ほぼ倍増の1,920件に増加させることができました。電話相談をお待ちの方がまだ沢山いらっしゃるのので、これからも「こころのほっとライン」の強化策を継続してまいります。





メンタルヘルス・心理セミナー事業

日付	セミナー概要・タイトル	講師
2023/5/28	チャリティセミナー ほんとうの幸せはどこに	衛藤 信之先生
2023/7/23	傾聴カウンセリング練習会#1	スクエア・カウンセラー
2023/8/27	チャリティセミナー 人間関係を楽しむ対人関係のレシピ～交流分析で過去を理解して軽やかに生きる～	小林 雅美先生
2023/10/14	チャリティセミナー ウェルビーイングな小学校を育むために - 小学校校長の挑戦	中島 晴美先生
2023/11/11	チャリティセミナー 東 豊先生との対話で学ぶ「家族療法・システムズアプローチ入門」	東 豊先生
2023/11/17	傾聴カウンセリング練習会#2	スクエア・カウンセラー
2023/12/23	傾聴カウンセリング練習会#3	スクエア・カウンセラー
2024/1/12	傾聴カウンセリング練習会#4	スクエア・カウンセラー
2024/1/27	チャリティセミナー 森川すいめい先生のオープンダイアログを感じる	森川 すいめい先生
2024/2/10	傾聴カウンセリング練習会#5	スクエア・カウンセラー
2024/3/16	チャリティセミナー ゲーム依存、ネット依存からの脱却～お子様、ご家族を依存の世界から戻ってきてもらうために～	河本 泰信先生

一般の方にメンタルヘルス・心理を学んでいただくことで、日々の生活を快適に過ごしていただくこととカウンセラー初級者により深く心理・カウンセリングを学んでいただくことを目的として、セミナー事業を継続しています。

2024年度からの本格的なスタートを目指して、2023年度は、従来実施してきた2か月に1回のチャリティセミナーに加えて、「傾聴カウンセリング練習会」を開催し、少しずつ経験を蓄積。

2024年度からは新しい活動として注力していきます。

2023年度財務諸表抜粋

項目	補助項目	明細	内訳	金額
経常収益				198,068,496
	受取寄附金			2,282,307
	受取助成金等			190,734,897
	事業収益			5,022,450
		カウンセリング事業	2,516,250	
		研修事業	2,506,200	
	その他の収益			28,842
経常費用				194,866,283
	事業費			193,790,621
		人件費	150,805,394	
		その他経費	11,523,227	
		助成金返還額	31,462,000	
	管理費計			1,075,662
当期経常増減額・・・①				3,202,213
当期経常外増減額・・・②				-454,690
		前期損益修正益	50,000	
		前期損益修正費用	-504,690	
税引前当期正味財産増減額 ①+②・・・③				2,747,523
		法人税、住民税及び事業税・・・④		0
		前期繰越正味財産額・・・⑤		9,571,172
次期繰越正味財産額 ③-④+⑤				12,318,695

厚生労働省様の「自殺予防対策SNS相談事業」の助成金1億8400万円により63,008件のSNS相談を実施。「休眠預金活用事業」の助成金445万円によりこころのほっとラインの充実化と、セミナー事業の立ち上げを推進いたしました。

助成金以外には寄付金とカウンセリング事業、研修事業で約800万円の収入があり、約500万円の経費支出の結果、当期は正味財産が275万円増加し、次期繰り越し正味財産が1,231万円となりました。

項目	副項目	補助項目	科目	金額	合計	
資産の部	1 流動資産		現金預金	60,363,523		
			前払い金	57,090		
			未収入金	655,918		
	流動資産合計・・・①				61,076,531	
	2 固定資産	有形固定資産				
		無形固定資産				
		投資その他の資産	出資金	30,000		
固定資産合計・・・②				30,000		
【A】資産合計 ①+②				61,106,531		
負債の部	1 事業費	流動負債	未払金	46,884,016		
			前受金	1,651,703		
			預り金	252,117		
	流動負債合計・・・③				48,787,836	
	2 固定負債					0
		固定負債合計・・・④				0
負債合計 ③+④				48,787,836		
正味資産の部			前期繰越正味財産額	9,571,172		
			当期正味財産増減額	2,747,523		
正味財産合計				12,318,695		
【B】負債及び正味財産合計 【B-1】+【B-2】				61,106,531		

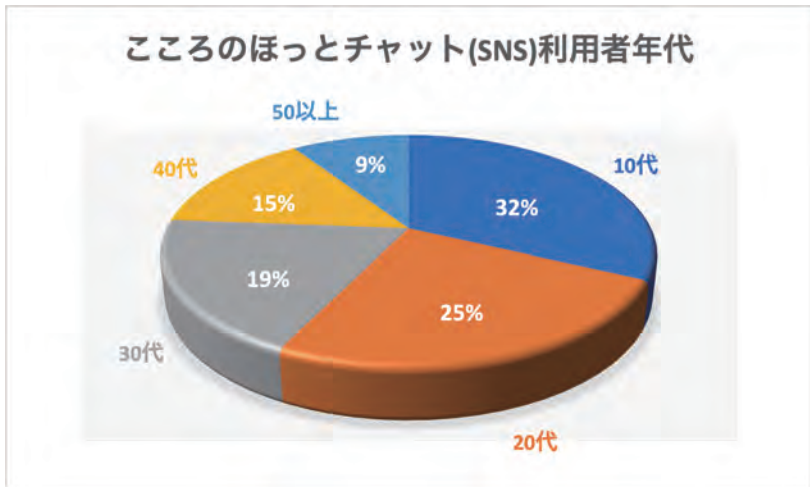
期末時点の流動資産として現金預金が6,000万円存在していますが、これはカウンセラー、事務局員等への報酬未払金(4,688万円)とうの未払い勘定が中心であり、実質的な資産は正味財産の1,231万円です。これからも社会貢献を目指すNPOとして身の丈に合った運営と、将来のための安定的な資産の蓄積に努めてまいります。

2024年度の活動計画



こころの花を咲かせよう。

SNS相談（こころのほっとチャット）への ショートメール相談の導入試験



※SNS（LINE、メッセージなど）による相談は約75%超が30代以下のご利用で、40代以上の方のご相談は25%程度にとどまる

LINE、メッセージ等を利用するSNS相談のご利用者の75%超が30代以下の若手であり、40代以上のご利用は25%未満にとどまっています。

現状では、このように自殺対策のSNS相談「こころのほっとチャット」は、実際の自殺者が最も多い、中高齢者の利用には十分にはたどり着けてないのではないかと現状があります。

このため、初期の携帯電話からサービスが提供されていた「ショートメッセージ」は比較的、中・高齢者の利用が多く、特にSNSのご利用がとても少ない60代以上男性の利用率が高く、中・高齢男性の新しい相談窓口とすることができるように、今年度中に実施と検証を進めたいと考えています。

休眠預金活用事業の継続と強化



休眠預金を活用した事業です

休眠預金活用事業
NPOこどこど様

うつ病予防支援

～東京で働く人をうつにさせない～

休眠預金活用事業3か年計画の2年目として以下の内容に注力いたします。

- 無料電話相談「こころのほっとライン」の一層の充実化により年間3,000件以上の相談の実現(1,920件/2023年度)
- 持続的な居場所づくり、居場所の提供のために事務局をはじめとした組織の最適化・合理化を推進
- 助成金終了後もより一層の事業の充実化を推進できるための個人寄付、法人寄付、自主事業収益(こころキャンパス)の強化

こころキャンパス

こころキャンパス

わたしをウェルビーイング
こころセルフケア

カウンセリングの学び
スキルアップセミナー

公開オンライン講座
チャリティセミナー

スクエアで活動するために
資格取得・養成講座

みんなで作る生きやすさ
その他の研修

カウンセリングの学び

スキルアップセミナー

カウンセリングの道にゴールはありません。

基本中の基本「傾聴スキル」を磨くことをはじめ、様々なスキルをご自分のタイミングで身に付けていきましょう。

<カウンセリング初学者・カウンセラーを目指す方向け>



共感表現力アップ集中エクササイズ#03

開催日：2024年10月19日(土)
10:00-12:00 ■■■ 募集中■■■

自分の共感する言葉をCLさんはどう感じる？「ホンネのホンネ」の反応を受け取りながら言葉を精査し磨きあげる！共感力UPに。

[詳細・お申し込み](#)



共感表現力アップ集中エクササイズ#02

開催日：2024年9月16日(月祝)
10:00-12:00 ■■■ 募集中■■■

自分の共感する言葉をCLさんはどう感じる？「ホンネのホンネ」の反応を受け取りながら言葉を精査し磨きあげる！共感力UPに。

[詳細・お申し込み](#)



吃音(きつおん)ブチセミナー ～ 周りがつらさを理解する ～

開催日：2024年9月15日(日)
13:00-15:00 ■■■ 募集中■■■

言葉が流暢にでてこないつらさがある吃音(きつおん)。周りの人達はどのように接することができたらいいのだろうか？

[詳細・お申し込み](#)



傾聴カウンセリング練習会 #02 (3ヶ月/全12回コース)

開催日：2024年11月～2025年1月 ◆ 準備中◆

せっかく勉強したのに実践の機会がない！最大48回の場面「見る・聴く・話す」で経験を積んでいきましょう。

[詳細・お申し込み](#)



共感表現力アップ集中エクササイズ



傾聴カウンセリング練習会



サイコドラマ

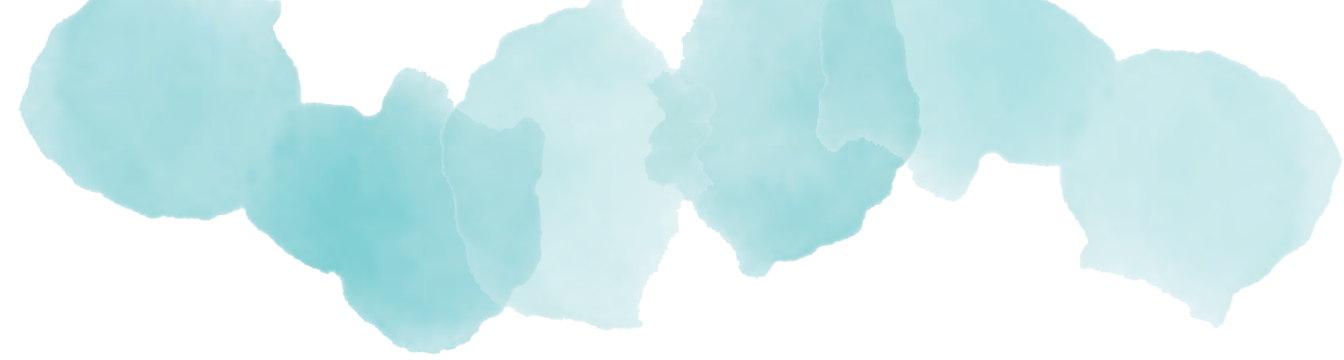


傾聴カウンセリング練習会

2023年度まで開催してきたチャリティーセミナー、および、所属カウンセラー向けのスキルアップセミナーを外部向けにリニューアルして、初級カウンセラーのスキルアップ、一般のみな様のこころのセルフケアを目的としたセミナー「こころキャンパス」を立ち上げます。

カウンセラーの基本を学びたい方、カウンセラーとしてスキルアップしていきたい方、心理・メンタルヘルスを学んでセルフケアすることで日々を快適に過ごしたい方にぜひご参加いただきたいと願っています。

こころキャンパスの収益は、無料相談などの、苦しい気持ちを抱える皆様の居場所づくりに活用してまいります。



2024年度も「話をちゃんと聞いて理解してくれる人が傍にいる社会を目指して」様々な活動を実施していきます。
本年度もご支援・ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

2024年8月 事務局長 温間 隆志

