



TMS 東京メンタルヘルス・スクエア

# 第11期 アニュアルレポート

2021年4月～2022年3月

NPO法人 東京メンタルヘルス・スクエア

## 理事長就任のご挨拶

この度代表理事に就任した武藤収です。

日頃はスクエアの活動にお力添えを頂き、深く感謝申し上げます。

振り返ると2011年の東日本大震災をきっかけに、東京メンタルヘルス株式会社の社会貢献室をNPO法人化したことがスクエアの始まりでした。

当時、被災地に赴いて傾聴ボランティアをしたり、支援が必要な方の電話相談を東京で受けるにあたり、NPO法人格を取得して長期に渡り支援を続けていく必要性があったことを思い出します。

その後、電話相談は「こころのほっとライン」としてカウンセラーが耳を傾け、その後には対面相談の「お話しパートナー」やSNSを活用した「こころのほっとチャット」を開始しました。

対面、電話、SNSの相談をこれからも続けて「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す」というスクエアの理念をさらに進めていきたいと思えます。現在は心の相談を中心に活動していきますが、心のサポートは大きく3つの活動があります。

①心の教育

②心の見守り

③心の相談

心の教育はストレスマネジメントの方法を身につけることを目的にメンタル不調に陥らないようにする一次予防の活動です。

心の見守りは不調になる前のサインを早期発見して二次予防していく活動です。

心の相談は心の健康回復を目的に三次予防として活動します。

スクエアではこの3つの心のサポート活動を今後とも充実させていきたいと考えております。

特に子どもたちへの教育や見守り(早期発見)は、いじめ不登校自殺を防止していく上で大切な活動であり、これからも充実させたいことのひとつです。

最後に、私たちの活動に賛同いただき講演いただいている先生方、パートナーとしてサポートしてくださっている各法人のみなさま、資金面でご支援いただいている個人、法人のみなさまに心から感謝申し上げます。

理念の実現の為に前進していきたいと思っています。

これからもどうぞよろしくお願い申し上げます。

2022年4月1日

東京メンタルヘルス・スクエア 代表理事 武藤 収

## 理事・役員

◆会長： 武藤清榮

### ◆理事会

理事長： 武藤収

副理事長： 新行内勝善

理事： 田畑栄一

渋谷哲也

温間隆志

熊崎ルミ

◆監事： 橋爪みゆき

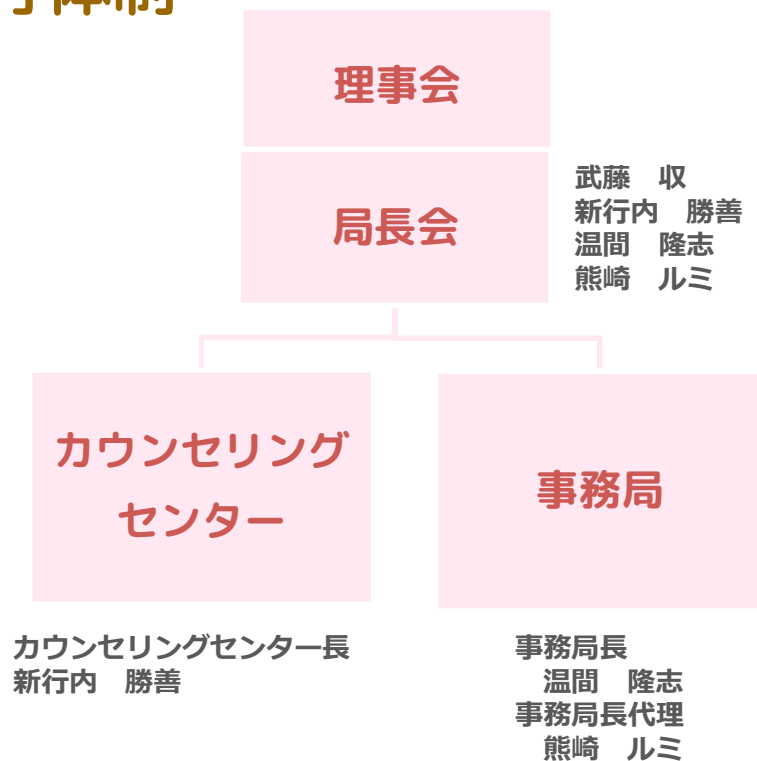
### ◆育成顧問

村上章子 淵上規后子

玉井仁 武藤清榮(兼)

新行内勝善 (兼)

## 執行体制





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～**

「話し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ろう」 そう考えて東京メンタルヘルス・スクエアを設立して11期が終了しました。 同じ志を持つカウンセラー仲間を募り、自分たちの特長を活かせる活動を広げる うちに、現在では7種類の活動を定期的に行うことができるようになりました。 この1年間の私たちの活動内容を報告いたします。

# ミッションについて

- **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



こころの花を咲かせよう。

# 東京メンタルヘルス・スクエアの事業

基本理念 **話を聞いてくれる人が傍にいる社会をつくる**

## ◆相談窓口

- お話しパートナー
- こころのほっとライン
- 吃音ほっとライン
- こころのほっとチャット



## ◆カウンセラー育成

- 心理カウンセリング50時間講座（協賛）
- カウンセラー向け内部勉強会
- チャリティオンラインセミナー



「自然に話をしたり、悩みを相談したりできる関係」を誰もが気軽に持てる社会づくりを目指しています



こころの花を咲かせよう。

# 私たちの活動

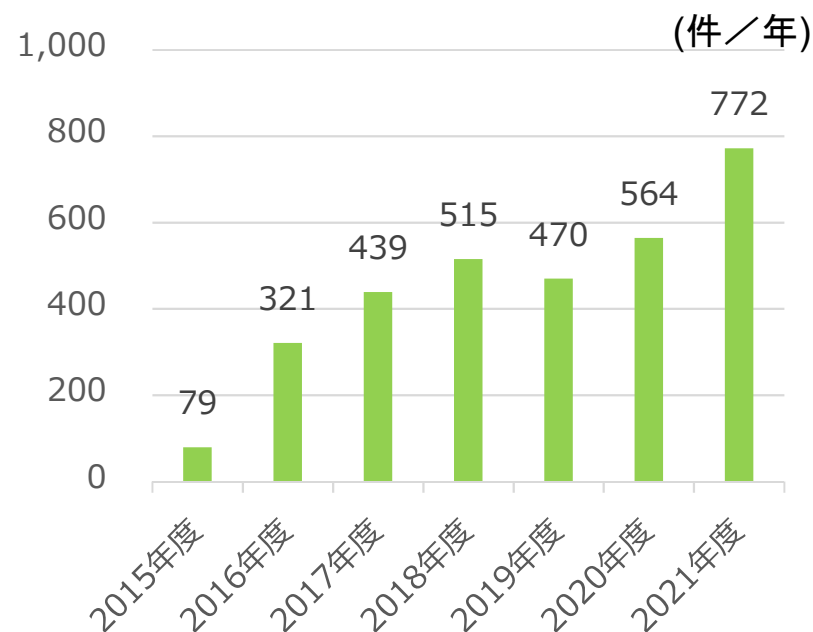


- お話しパートナー  
（傾聴カウンセリング）
- こころのほっとチャット  
（無料SNS相談）
- こころのほっとライン  
（無料電話相談）

## お話しパートナー（傾聴カウンセリング）



- 東京メンタルヘルス・スクエア設立時から継続している対面型の心理カウンセリングです。
- カウンセリングが初めての方でも 試しに行ってみようと思っただけのように50分間で3,000円という 価格にしています。
- 2019年度(2020年1月)に新型コロナウイルス感染症対策の為に対面式カウンセリングを原則中止した影響により、2019年度は実施数が減少。その後導入したZoom/電話による遠隔カウンセリングが奏功して2020年度より増加傾向に転じ、2021年度は**前年比27ポイント増加の772件**となりました。
- この間に導入したZoom/電話相談により、これまで東京近郊に限定していたご利用者様が、全国に拡大。まだ数件ですが、**海外在住の日本人からのご相談も実施**するようになりました。この変化を前進の機会ととらえ、より多くの方の「安心できる居場所」となれるように進んでいきます。

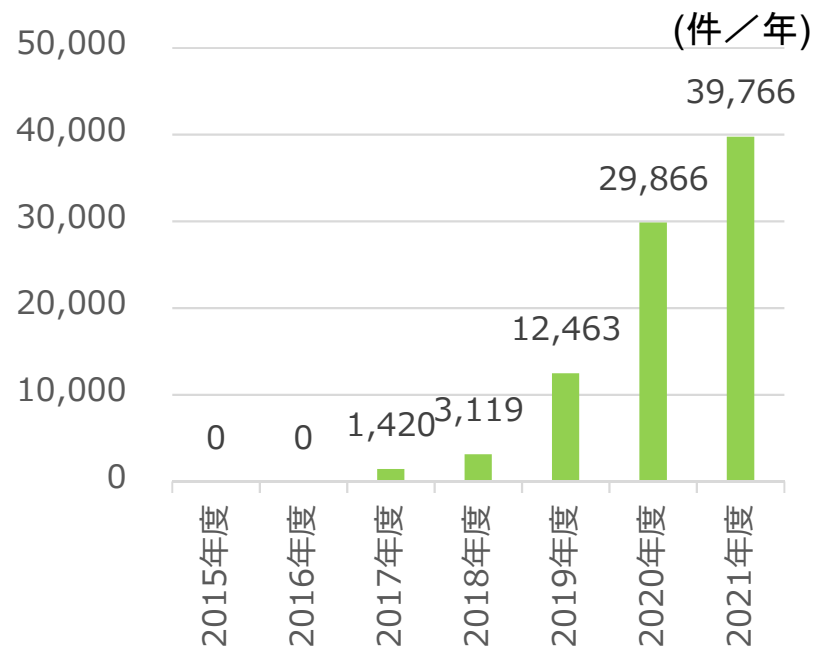




## こころのほっとチャット（無料SNS相談）



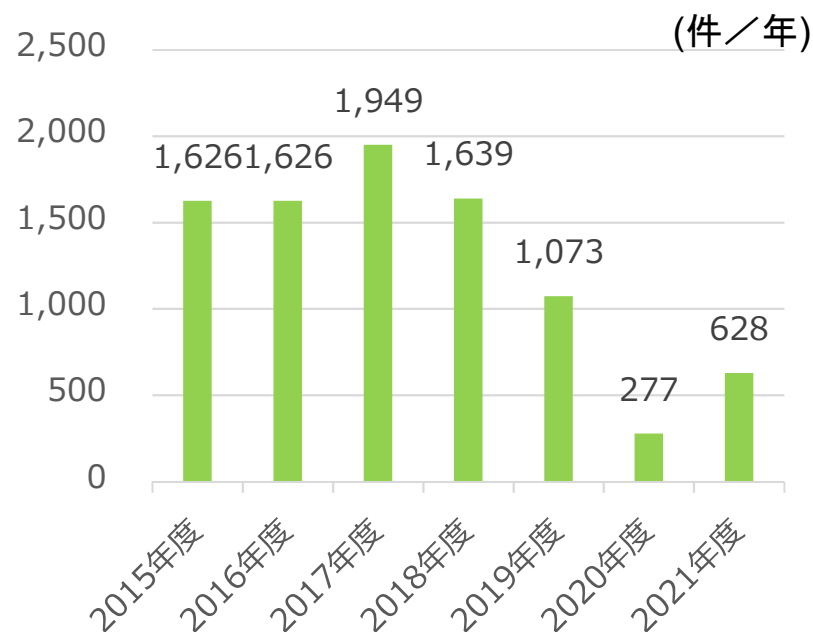
- 2017年度に3名／1日のカウンセラーで開始したこころのほっとチャットも毎年カウンセラー数とシフトを増強したことにより、ご利用件数が2019年度には1万2千人、2020年度は約3万人に増加。2021年度は前年度から**約33%増加し、3.98万人に増加**することができました。
- しかし、まだご相談総数に対して約40%ほどの相談成立率です。カウンセラーの増員、育成、協力団体の協業の強化等により、相談成立数をもっと増加し、いつでも相談できる場所となることを目指していきます。



## こころのほっとライン（無料電話相談）



- 2018年度からこころのほっとチャット（SNS相談）を開始し、それまでこころのほっとライン（電話相談）を担当していたカウンセラーもSNSを実施するようになったことで、受電できる数が減少。
- 更に2019年度に新型コロナウイルス感染症のまん延により、オフィスでの電話相談を停止したことにより大幅に対応数が減少いたしました。
- 30代以下の若年層はSNS相談を利用する方が多いのですが、**40代以上は電話相談のご利用率が高く、今後も電話相談が重要**であることは変わらないと考えています。
- クラウドPBXの導入など新しいテクノロジーの採用を推進し、こころのほっとラインも従来以上の相談実施数に戻すよう努力を進めていきます。
- 吃音をお持ちの方向けの「吃音ほっとライン」も拡充していく計画です。



## カウンセラーの育成

- カウンセリングの質の向上の為に所属カウンセラーの育成に注力しています。
- 2021年度は毎月スキルアップのためのグループスーパービジョン、事例検討会を実施し、計7回のカウンセラーとしての知識向上のための研修を開催。また外部のみなさまにも参加可能な公開講座を6回開催しました。
- これからもカウンセラーの育成によるカウンセリングの質の向上を目指して研鑽を続けます。

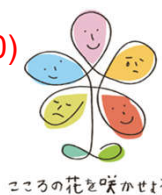
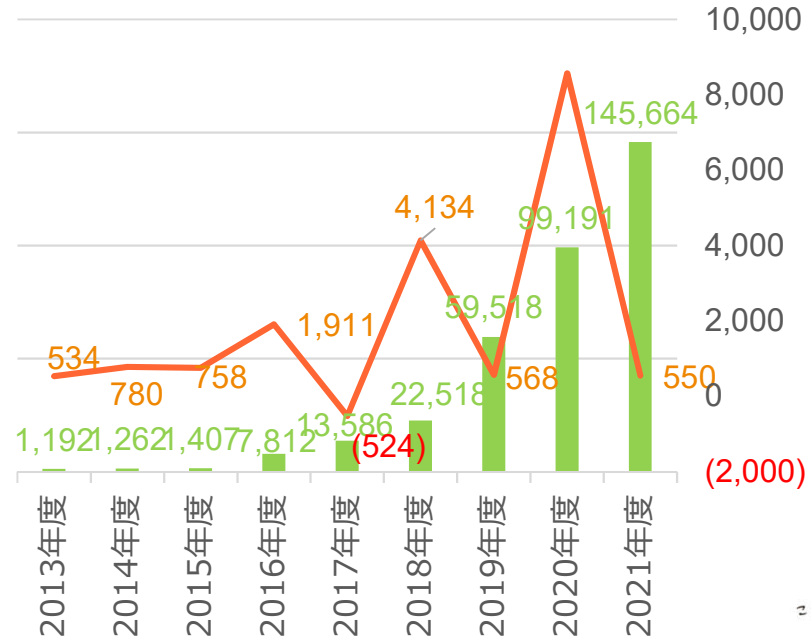
月	カウンセリング力向上研修	内部研修	公開オンラインセミナー
4月	グループスーパービジョン		
5月	事例検討会		幸福学入門
6月	グループスーパービジョン		
7月	グループスーパービジョン	学校におけるいじめの実情と対策	大切な人とのコミュニケーション
8月	事例検討会	カウンセラーが知っておきたい「発達障害」	
9月	グループスーパービジョン	復職支援の状況	マインドフルネス
10月	グループスーパービジョン	カウンセラーができる「自殺対策」	
11月	事例検討会		カウンセリングの4つのアプローチ
12月	グループスーパービジョン	「境界性パーソナリティ障害」を理解する	
1月	グループスーパービジョン	カウンセラーの基礎知識としての「精神医療」	発達障害のこどもたちの支援
2月	事例検討会		
3月	グループスーパービジョン	「児童虐待」の状況を知る	傾聴カウンセリング

## 収入と利益の経緯

- 2016年度：発達障害児向け教育支援事業（協業）により収入が増加しました。
- 2017年度（2018年3月）にSNS相談事業助成開始。以降厚生労働省からの同事業の助成を継続、増額することで活動の幅を広げてます。
- 営利を目的とせず、収入は社会貢献活動及び活動員へ還元します。将来への資金留保の為に総収入額の10%以内を利益繰り越しを目安とします。

収入（千円）  
棒グラフ

利益（千円）  
折線グラフ



# 財務諸表

- 2021年度は厚生労働省様からのSNS相談事業助成金が136百万円と大幅に増額。法人・個人の寄付も増加したことから、146百万円の収入となりました。
- 収入総額は大幅に増額したものの、厚生労働省様の助成金は、SNS相談事業の実コスト額分のみでの収入であるため利益はなく、将来のためのシステム開発、活動拡大のための人件費の増額などにより、必要なコストも増額し、最終的な期末利益は550千円となりました。
- 社会貢献活動を旨とする当団体は、利益の留保を目的とせず、当年度の収入は、活動の拡充、先行投資に充当することで有効に使用いたします。同時に将来の活動の拡充と安定の為に、収入の10%以内を目標として内部蓄積を進めます。

2021年度 損益計算書 (千円)

収入	合計
受取助成金(厚生労働省SNS相談事業費)	136,364
寄付金・会費等	5,137
売上(お話しパートナー、セミナー収入)	4,162
<b>収入合計</b>	<b>145,664</b>
支出	
SNS相談事業経費	136,364
人件費	5,539
間接費用	3,211
<b>合計</b>	<b>145,114</b>
期末利益	
<b>期末利益</b>	<b>550</b>

2021年度 貸借対照表

2022年3月31日現在

科 目	金額
<b>資 産 の 部</b>	
1 流動資産	42,106,670
2 固定資産	86,600
<b>資 産 合 計</b>	<b>42,193,270</b>
<b>負 債 の 部</b>	
1 流動負債	30,743,784
2 固定負債	0
<b>負 債 合 計</b>	<b>30,743,784</b>
<b>正 味 財 産 の 部</b>	
前期繰越正味財産額	10,899,202
当期正味財産増減額	550,284
<b>正 味 財 産 合 計</b>	<b>11,449,486</b>
<b>負債及び正味財産合計</b>	<b>42,193,270</b>



こころの花を咲かせよう。

## 助成金活動、参画事業、共同研究、協業、ご寄付

### 【助成金活動】

- 厚生労働省 『令和3年度自殺防止対策事業』
- 厚生労働省 『新型コロナウイルス感染症に対応した自殺防止対策事業』

### 【参画事業】

- 内閣官房 『孤独・孤立官民連携プラットフォーム会員』
- 外務省 『在外邦人向けSNS相談事業』
- 文部科学省 『こどものSOSの相談窓口』

### 【寄稿】

- 厚生労働省 『令和3年版 自殺対策白書』コラム「新型コロナ禍での自殺防止のSNS相談」

### 【共同研究】

- AIによるSNSカウンセリングの支援
  - 一般社団法人ZIAI様

### 【協業企業】

- 株式会社アイディアヒューマンサポートサービス
- 株式会社東京・ビジネス・ラボラトリー

### 【法人ご寄付】

- Twitter Japan株式会社様
- ソフォス株式会社様
- 在日スイス商工会議所様

## 第12期の計画①

第12期も、これまでに引き続き、当団体の理念、『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～』を実現するために必要なことを一つずつ丁寧に実現していきます。

一つ目はこころのほっとチャット（SNSカウンセリング）の拡充です。

厚生労働省の助成をいただいている本活動に、2021年度は3万9千800件のご相談に対応させていただき、前年度より33%増やすことができました。しかし、相談希望の総件数は9万7千件であり、実際にご相談を実施できた相談率は40.9%。毎日未相談が60%も残っていることが現時点の最大の課題と捉えています。

この課題の解決の為に、定期的なカウンセラーの採用と育成を継続していますが、同時に「傾聴」を大切にしている外部団体様との協力関係構築を推進していきます。現在は株式会社アイディアヒューマンサポートサービス様、株式会社東京・ビジネス・ラボラトリー様の2社にご協力いただいておりますが、本年度も協力関係の枠を広げる活動を展開します。

SNS相談では、「つなぎ支援」が大切です。1回のSNS相談で心が癒されたとすぐ利用者様も多くいらっしゃいますが、「継続支援」が必要なケースや、「ご利用者様の身近な場所での物理的支援」が必要なケースも多数あります。このような際に必要な支援をご提供できるよう、日本の各地に東京メンタルヘルス・スクエアの理念や方向性に賛同いただき、必要な支援をご提供いただける団体様との協力関係を強化、ご相談者様に安心してつなぎ先をご案内できる環境の構築に力を注ぎます。

また、経験が浅いカウンセラーでもベテランと同様な相談を実現できるように、AIによるカウンセリング支援システムを開発しています。現段階では、AIが人に成り代わってカウンセリングを実施することは想定せず、過去のカウンセリング事例の中から、AIが適切な対話の候補を提案し、最終的にはカウンセラーが判断する仕組みの構築を進めていきます。

## 第12期の計画②

二つ目はこころのほっとラインの拡充です。

こころのほっとチャット（SNS相談）を開始した2018年度より、カウンセラーのリソースがこころのほっとチャットに分割されたことでほっとラインの件数が大幅に減少しています。

SNS相談の利用者の8割が30代以下です。一方電話相談の主なご利用年代は40代以上。

この数値からも、中高齢者向けとして電話相談の必要性が高いことがわかります。カウンセラーの増員に合わせ、カウンセラーがより電話相談に入りやすい環境を構築することでこころのほっとラインを活動を拡充していきます。

三つめは内部の業務の最適化と内部統制の確立

2017年度に厚生労働省様からSNS相談事業を支援いただけるようになり、私たちの活動は大幅に成長しています。2016年度から2021年度までの5年の間に、収入ベースで18.6倍、相談数ベースでは21.1倍の成長です。事務局もこの間に増員、システムの導入、外部識者との協力関係構築等を進めてきましたが、活動の成長に業務の拡充が十分に追いついておりません。2022年度は業務の最適化と内部統制の確立に力を注いでいきます。

上記3点を重点課題として2022年度の活動を推進していきます。

ご支援者の皆様におかれましては引き続き、ご指導、ご支援のほどよろしくお願いいたします。



こころの花を咲かせよう。