



NPO 法人東京メンタルヘルス・スクエア
Annual report 2022

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傍にいる社会を目指して。

平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

長く続いたコロナの影響もようやく落ち着いてきました。

東京メンタルヘルス・スクエアでは2022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736件、こころのほっとラインの相談数1,033件、こころのほっとチャットの相談数60,385件を支援できました。

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20講座を実施し、魅力あるカウンセラーの育成にも取り組むことができました。

さらに、国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センターが提供する、全世代対応型遠隔メンタルヘルスケアシステム(KOKOROBO-J)へSNS相談のプロジェクト協力をしております。

相互協力として医療につなぐ「つなぎ支援」もスムーズに実現できる可能性も高まりました。

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ました。

その貴重な休眠預金を活用して電話相談事業の拡充や全国的なセーフティネット構築、持続的活動が可能な組織への成長を目指して参ります。

今後も、悩んでいても相談する相手がない人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・スクエアはこれからも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いたします。



2023年7月7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



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～

Mission



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々が、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

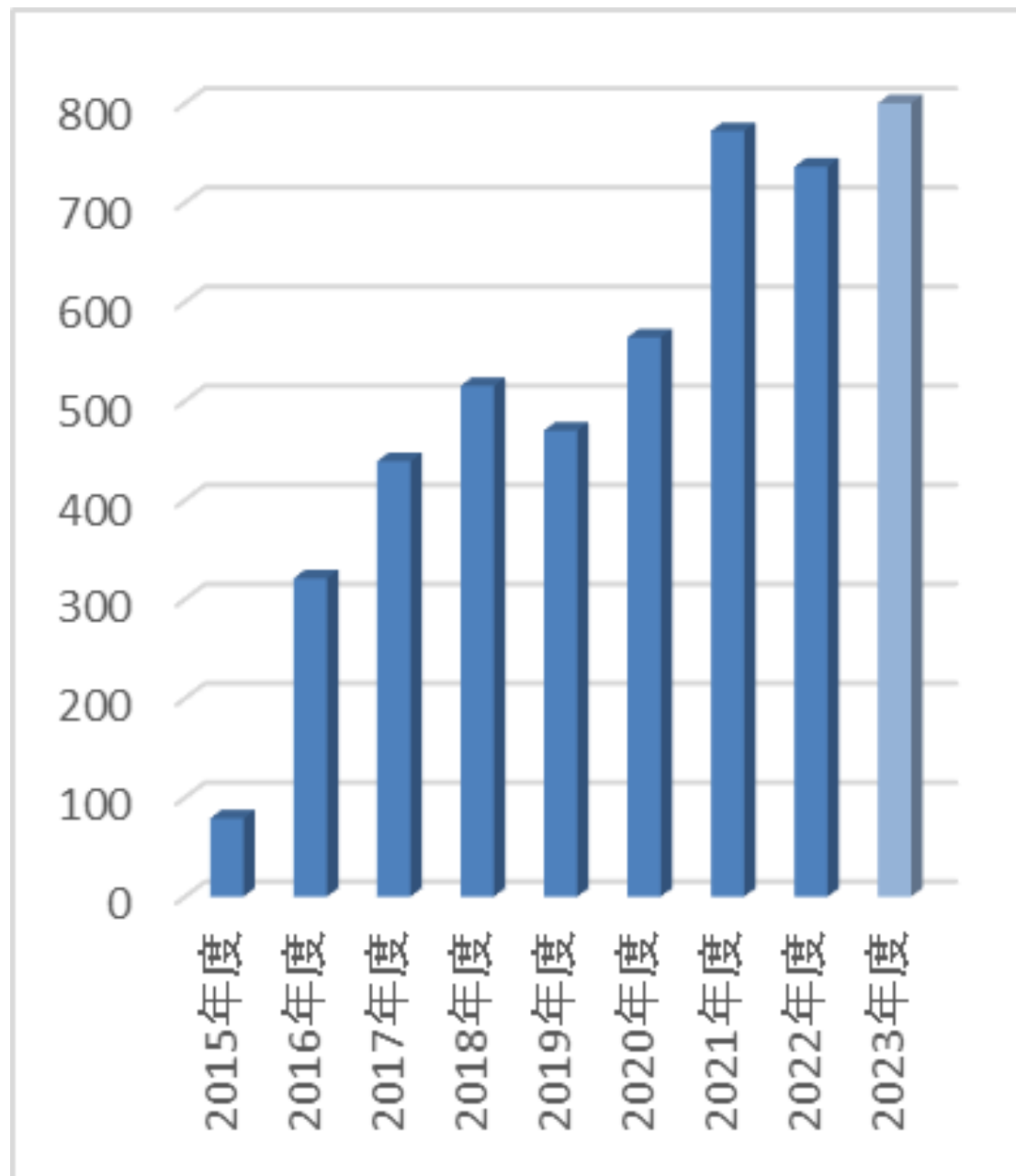


若手カウンセラーの育成

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



お話しパートナー(傾聴カウンセリング)

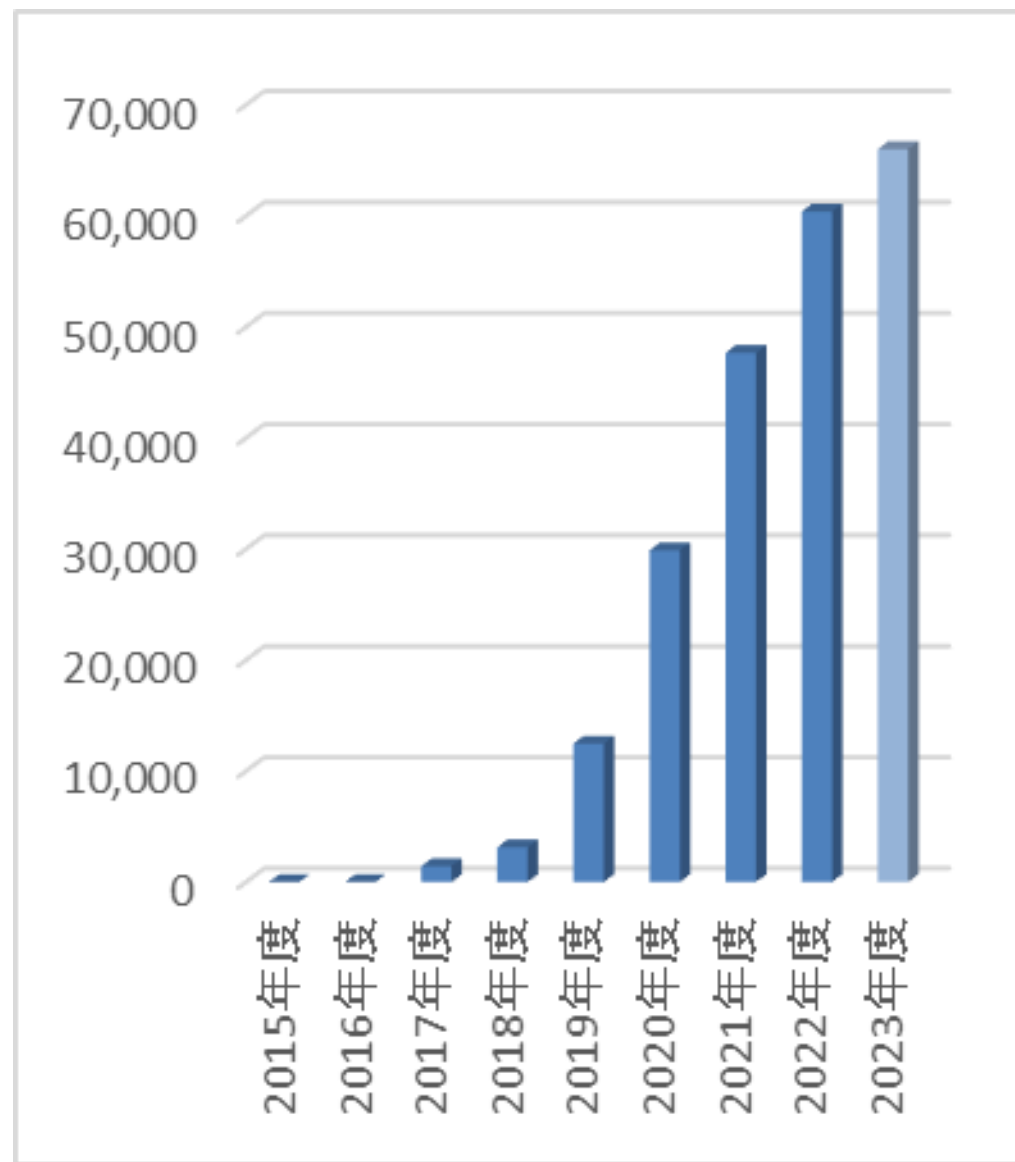


お話しパートナー	
2015年度	79
2016年度	321
2017年度	439
2018年度	515
2019年度	470
2020年度	564
2021年度	772
2022年度	736
2023年度	800

- ▶ 2020年1月に日本に上陸した新型コロナウイルス感染症の影響で2019年度(2019年4月～2020年3月)は対面カウンセリングが減少しました。
- ▶ 2020年4月にコロナ対策として、それまでの対面カウンセリングにZoom/電話カウンセリングを追加したところ、Zoomカウンセリングのニーズが高まり、コロナ対策下でもカウンセリングの件数は増加しました。
- ▶ 2022年度は「こころのほっとチャット(SNS相談)」に多くのカウンセラーの時間を振り分けた影響によるリソース不足により、前年度より利用者数が減少する結果で終了しました。
- ▶ 2023年度はつらい思いを抱えていて、カウンセリング、傾聴の場が必要な方々に私たちの活動が届く方法を検討しながら活動を続けてまいります。



こころのほっとチャット(SNS相談)

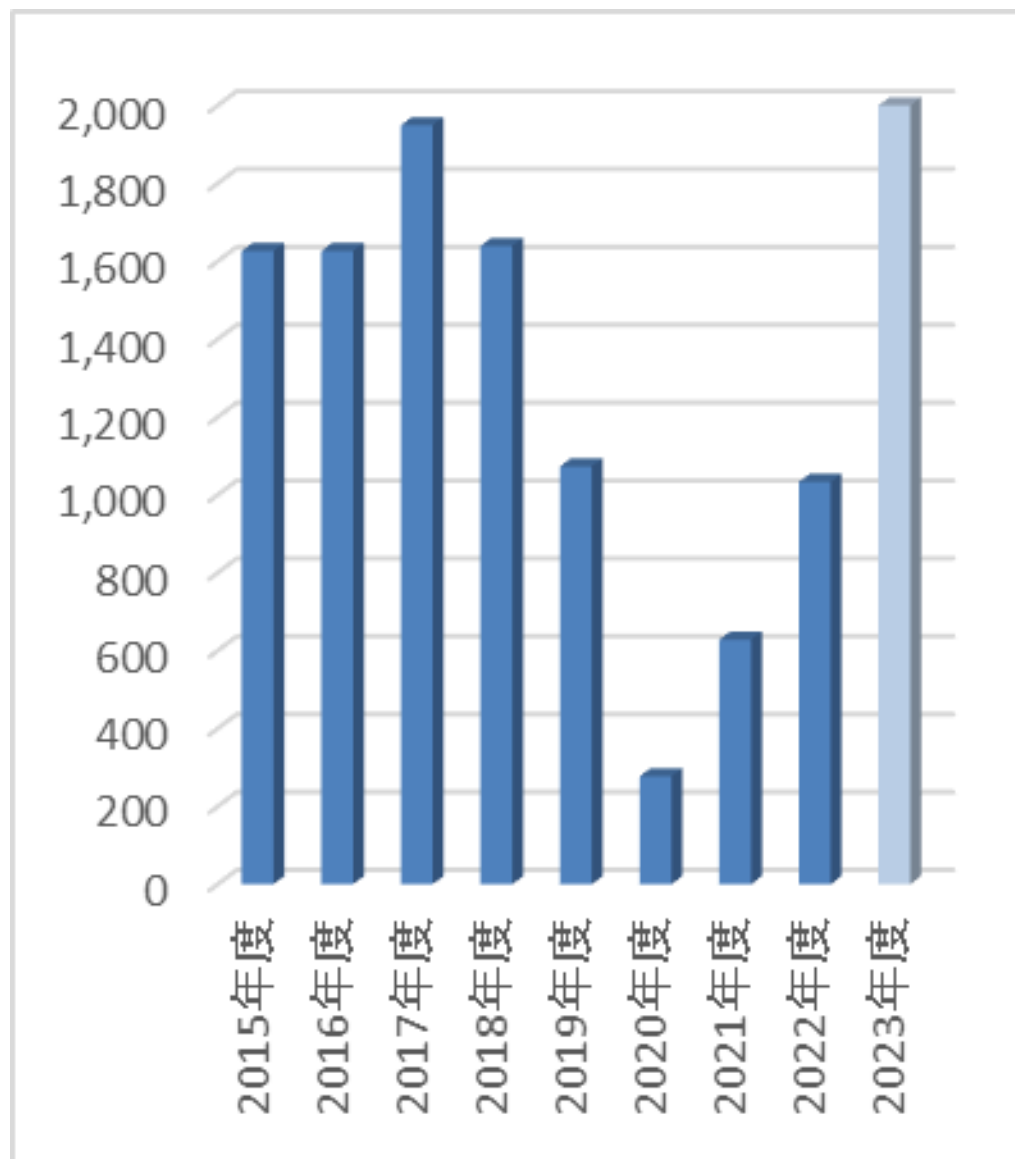


こころのほっとチャット	
2015年度	0
2016年度	0
2017年度	1,420
2018年度	3,119
2019年度	12,463
2020年度	29,866
2021年度	47,658
2022年度	60,385
2023年度	66,000

- ▶ 2017年3月に厚生労働省の採択を受けて活動を開始したこころのほっとチャット（SNS相談）は毎年シフトを見直し、ご利用者数が増加し、2022年度は前年比127%の60,385件となりました。
- ▶ 総アクセスに対する相談実施の割合は61.1%になり、ご相談をお受けできる比率は少しずつ改善してきています。しかし、時間帯によってはまだ50%を下回ることもあり、カウンセラーの増員、育成、シフトの工夫などを重ねてより多くの方とお話ができるように進んでいきたいと考えています。



こころのほっとライン(電話相談)



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	2,000

- ▶ おおむね1,600件～1,900件の間で推移していた「こころのほっとライン(電話相談)」は新型コロナウイルスの影響、および「こころのほっとチャット(SNS相談)」にカウンセラーの人数が偏ることなどにより、2020年には大幅に対応数が減少いたしました。
- ▶ その後テレワーク環境の整備、カウンセラーの再配置などを実施することで2022年は1,000件まで回復することができました。
- ▶ 2023年度は内部運用の大幅な見直しを検討しており、2022年度の倍となる2,000件のご相談を実現できるように進めていきたいと考えています。



カウンセラーの育成

2022年度

月	SNSカウンセラー研修	チャリティオンラインセミナー	
		テーマ	講師
4月	SNS相談員が知っておきたい自殺の法律問題		
5月	自殺ハイリスク者との向き合い方1	ウェルビーイングな関係性のつくりかた	前野マドカ
6月	SNS相談事例検討会		
	自殺ハイリスク者との向き合い方2		
7月	大切な人を亡くした方に関わるためのグリーフケア	大切な人の命を周りの人々で守る ～地域で取り組む自殺予防・ゲートキーパー入門～	高橋 聡美
9月	SNS相談事例検討会	アドラー心理学に学ぶ、幸せに生きるコツ	上谷実礼
10月	SNS相談における緊急対応～自死の場合など～		
	発達障害の方々に寄りそう心とは Part2		
11月	犯罪被害後の心理状態と回復への支援ー性暴力被害への基本的な対応ー	発達障害（アスペルガー症候群）のパートナーとうまくお付き合いする方法 前編	野波ツナ
	LGBTQ		
12月	SNS相談事例検討会	発達障害（アスペルガー症候群）のパートナーとうまくお付き合いする方法 後編	野波ツナ
1月	精神医療領域で苦しむ人への経済的支援・就労支援		
2月		認知行動療法を日々の生活に役立てよう	玉井仁
3月	事例検討会<共感>	HSC（人いちばん敏感な子）の特性を知り、その才能を生かしていくには	皆川公美子

みな様からのご相談に適切に対応できるように、ご相談されることが多い内容、カウンセラーとして理解しておきたいことの学びを継続しています。



財務諸表



損益計算書

経常収益	金額	小計・合計
受取会費	260,000	
受取寄付金	2,902,699	
受取助成金	156,069,000	
事業収入	3,355,076	
その他収益	1,486	
経常収益計		162,588,261
経常費用		
経常費用		
事業費計	145,628,849	
管理費計	18,850,726	
経常費用計		164,479,575
当期経常増減額		-1,891,314
経常外収益		
雑収入	13,000	
税引前当期正味財産増減額		-1,878,314
前期繰越正味財産額		11,449,486
次期繰越正味財産額		9,571,172

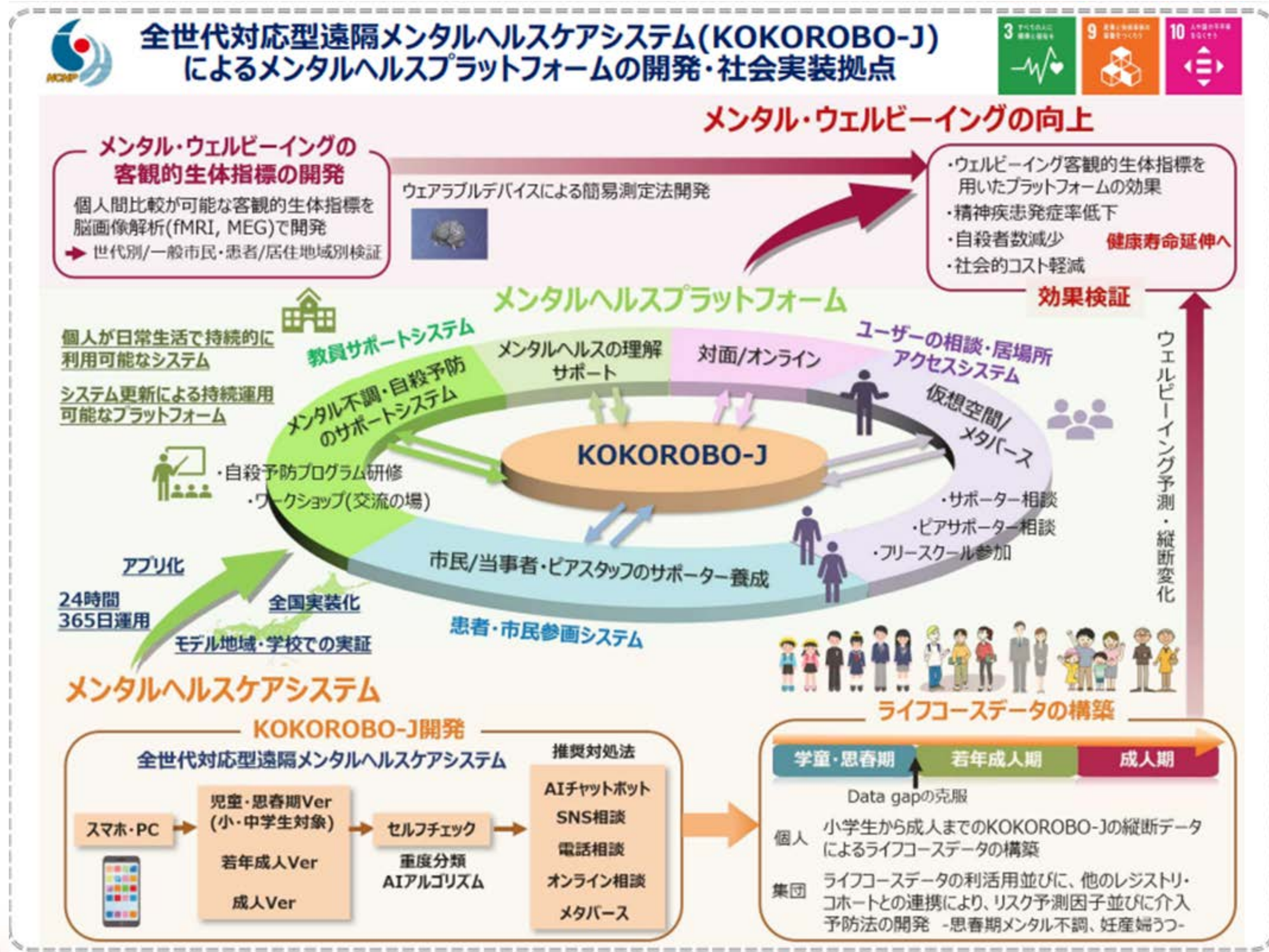
貸借対照表

資産の部		
流動資産		45,485,790
固定資産		30,000
資産合計		45,515,790
負債の部		
流動負債		35,944,618
負債合計		35,944,618
正味財産の部		
前期繰越正味財産額		11,449,486
当期正味財産増減額		-1,878,314
正味財産合計		9,571,172
負債及び正味財産合計		45,515,790

- ▶ 2022年度は厚生労働省様からのSNS相談事業助成金が1億5600万円（前期1億3600万円/+2000万円）と増加したものの、受取寄付金は290万円（前期510万円/△220万円）と前年実績を割込みました。
- ▶ 経費は厚生労働省様受託のSNS相談が前年比126.7%の60,385件となり、直接経費のみならず間接費用も増加しました。
- ▶ 厚生労働省様からの助成金の残額1,290万円は全額返却するため、寄付金の減額と間接費の増額の結果税引前当期正味財産額は187万円の減額となり、正味財産合計金額は957万円となりました。
- ▶ 当期の損益計算上ではマイナス計上となりましたが、2023年度は受取寄付金、事業収益の増額のための活動を強化し、将来の成長のための利益留保を推進します。



国立精神神経医療研究センター(NCNP)の
KOKOROBO-Jプロジェクトに参画



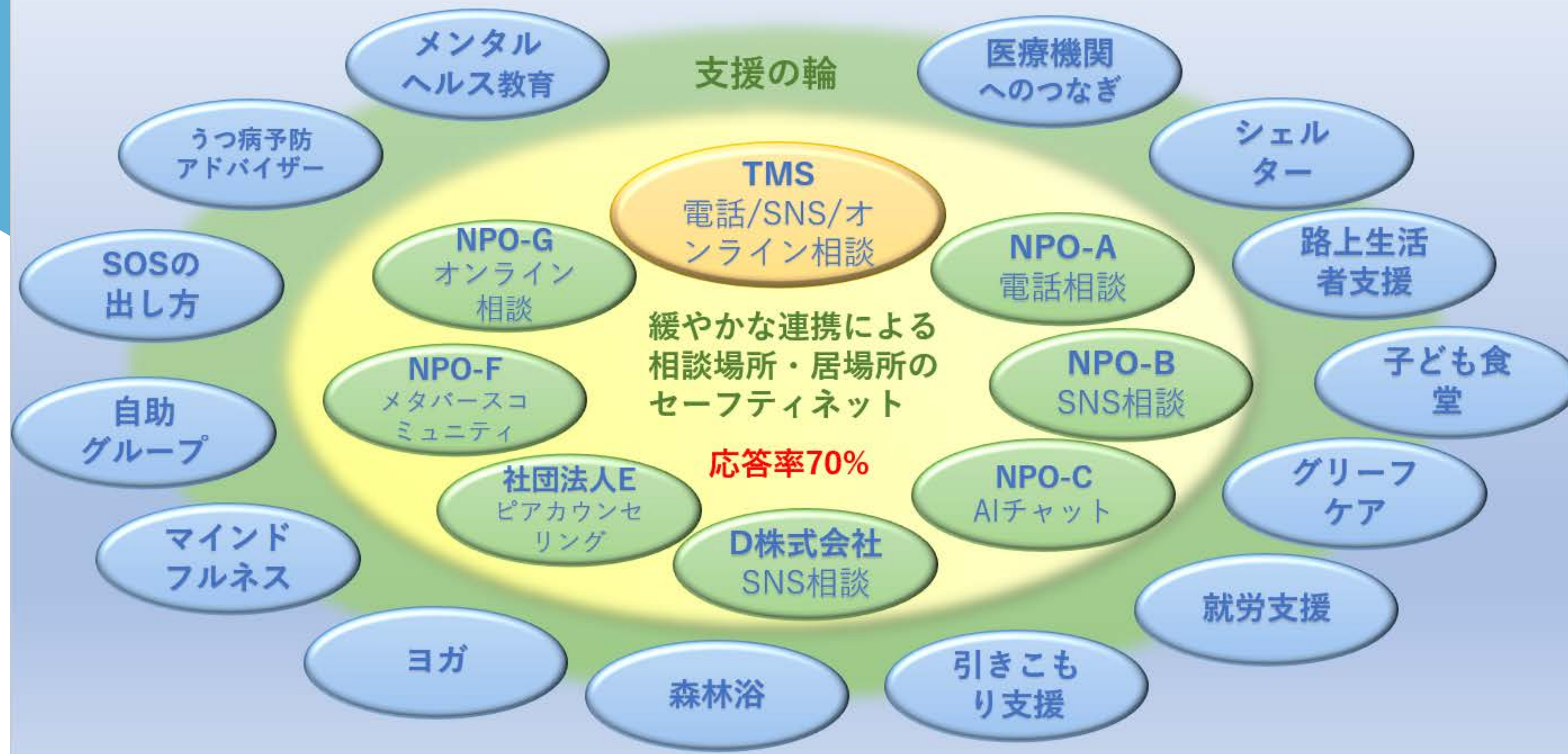
いつでもどこでも誰でも、どんな世代の人でもアクセス可能なメンタルヘルスケアシステム

「KOKOROBO-J」プロジェクトに参画いたしました。

遠隔メンタルヘルス診断システムのKOKOROBO-Jが「SNSカウンセリングの実施が適切」と判断した際には東京メンタルヘルス・スクエアの「こころのほっとチャット」の利用が推奨されます。

また、本プロジェクトの中で、日本人に最適化したAIによるメンタルヘルス・サポートシステムの開発にも協力しています。

苦しみの早期対策により、うつ病罹患、引きこもり、自殺がない世界に近づく



2023年度から3年間、休眠預金活用事業の「うつ病予防支援」に採択されました。

東京メンタルヘルス・スクエアとしては、TMSの電話/SNS/傾聴カウンセリングの拡充と、メンタルヘルス支援に注力する団体の協力の輪を構築することで、うつ病罹患、引きこもり、自殺がない世界に近づけて行く活動を推進します。



ご寄付のお願い



- ▶ 「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」私たちは、無料の電話相談、SNS相談、対面・Zoomなどによる傾聴力
ウンセリング、無料のグループワークなどを実施しています。
- ▶ SNS相談の「こころのほっとチャット」は厚生労働省様の「自殺対策事業」として活動させていただいているため、助成金をいただいでいま
すが、それ以外の無料、低価格の活動は、「話をちゃんと聞いてくれる社会」を作るために、公的な支援をいただいでおらず、所属メンバー
の想いと、みな様からのご支援があって初めて継続できている活動です。
- ▶ 毎月500円のご支援をいただくことで15人の方の無料相談をお受けすることができています。
- ▶ 「話をちゃんと聞いてくれる居場所、社会作り」のために皆様からのご支援を心からお待ちしております。
- ▶ ご寄付は下記のURLからお願いいたします。
- ▶ <https://www.npo-tms.or.jp/kifu.html>



2023年度の計画1

2023年度も、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～』を実現するための活動を継続していきます。

本年度に計画している内容を報告いたします。

1. 「こころのほっとチャット」(SNS相談)の安定的拡充とつなぎ支援の強化

・「こころのほっとチャット」は2022年度6万件のご相談件数となり、相談成立率がようやく50%を超えました。引き続きもっと多くの方のご相談を実施できるように新しいメンバーの迎え入れと成長支援を強化していきます。

・50分間のSNS相談だけでの解決が困難で外部機関への「つなぎ」が大切になるケースがあります。この「つなぎ支援」をより一層効果的に実施できるように「つなぎ支援コーディネーター」の機能を強化し、「こころ」の改善に加えて、「物理的・経済的」な解決により一歩近づけるように活動を継続します。

2. 「こころのほっとライン」(電話相談)の強化

・11ページに記載の通り「休眠預金活用事業」(NPO法人子どもたちのこどもたちのこどもたちのために様事業)に採択され、「こころのほっとライン」の再強化に取り組むことになりました。

2023年4月に強化活動を開始し、2022年度約1,000件だった相談数を2025年度には3倍超の3,600件に増加する計画です。



2023年度の計画2

3. SNS相談に関するAI開発と、カウンセリングから医療へのつなぎ強化

・10ページ報告の通り国立精神・神経医療研究センター様(NCNP)のKOKOROBO-Jプロジェクトに参画させていただくことになりました。これにより3つのことを実施します。

- ①KOKOROBO-J(メンタルヘルス診断システム)がSNSカウンセリングが適切と判断した相談者様に対してSNS相談を実施。
- ②東京メンタルヘルス・スクエアのご相談者様で医療につなぐことが適切と判断した際に国立精神神経医療研究センター様経由で、地域的・症状的に最適な医療現場につなぐ活動の整備。
- ③SNS相談を支援するAIシステムの開発。AIが直接カウンセリングを実施することは前提とせず、相談の重篤度を判断して優先順位をカウンセラーに知らせる仕組み、過去の相談事例から、相談者様の発言に対する適切な回答の言葉を事前に例示する仕組みの構築など、カウンセラーが人としてより相談者様に寄り添える環境づくりをAIの活用により実現します。



2023年度の計画3



4. 外部向け心理研修「こころキャンパス」の開設

- ・これまで所属カウンセラーの成長支援のために実施してきた「心理・カウンセリング研修」を所属外の「初級カウンセラー」向けに公開します。資格を保有していても実践の場が少なく、改めてカウンセリングの練習、勉強をしたいという方向けにリーズナブルな価格で勉強、練習の場を提供していきます。
- ・中・長期的にはカウンセラーの勉強をしていない方向けにも「傾聴」や「心理」を学んでいただけるよう拡充していく計画です。

2023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。

2023年7月7日 事務局長 温間 隆志

