

2023 年 4月25日

## 2022 年度「多摩地域市民活動公募助成」事業実施報告書

団体名 特定非営利活動法人サイコロネット  
代表者・役職名 氏名 理事長 佐々木 均

### 1. 助成プロジェクト名

無料メールカウンセリングによる心の悩みを抱える人の援助と回答者の養成

### 2. 団体の概要(創設の経緯、創設時期=法人で、法人化前に任意団体での活動がある場合、その段階からご記入ください。)

カウンセリングを勉強している人たちが、その勉強の成果を活かして、悩んでいる人たちや問題を抱える人たちの援助をおこなうために、同じ心理学校に通う仲間によって2001年に任意団体として設立されました。カウンセラーの質を高めるための学習会を続けながら、無料の面接によるカウンセリング、メールカウンセリングをおこない、2008年NPO法人登記をおこないました。

### 3. プロジェクトの目的とその背景(※応募申請書に記載のものでも可) 250文字程度まで

カウンセリングを受けたくても受けられない人、相談する人が誰もいないという人が多数存在しており、また一方ではカウンセリングを勉強してその成果を活かしたいのに活かしていない人も多数存在しています。その両者を結び付け、カウンセリングを通して円滑な人間関係、豊かな社会を目指します

### 4. プロジェクトの内容(※当初予定と変更がない場合は、応募申請書に記載のものでも可) 300文字程度まで

心の悩み相談を電子メールによって受け付け、カウンセラーが無料で回答をおこなう。必要に応じて、継続してのメールカウンセリング、面接のカウンセリング、病院の紹介など、相談者の状況に応じた援助を行う。今後も安定的にその援助がおこなえるよう、システムを強化し、カウンセラーを養成する。

### 5. プロジェクトの実施で得られた「結果」(OUTPUT。実施回数や参加者数など)、「成果」(OUTCOME。事業によって生まれた直接的な変化)、「社会的な変化」(IMPACT。事業が社会に与えた影響)などの『効果』 300文字程度まで

無料メール相談は311件の相談があり回答をおこないました。  
外部講師によるカウンセリング学習会を2回、延べ28名参加。内部講師によるメールカウンセリング研修会を24回延べ93名参加。カウンセリングの学習、研修に大きな効果があったものと思います。特に、会員外の参加が延べ20名程度あり、社会に対する啓蒙活動にもなったと思います。

### 6. プロジェクト実施にあたっての課題、今後の展望など 300文字まで

若い人の相談はLineなどのチャットに移行しつつありますが、逆にチャットや電話での相談では解決しない深い悩みの相談がメールに寄せられるようになってきました。相談の窓口は多様化しても、メールならではの必要性は今後も変わらず残るものと思います。

### 7. 参考資料:プロジェクトで作成したチラシ、パンフレットやマスコミで紹介された記事等の現物またはコピー、活動状況の写真などを、「必ず」、別途、ご提供ください。

