

2025 年 4 月 27 日

## 2024 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

### ▼報告書の扱い、および記入にあたっての注意点

この報告書(精算報告書以外)は、ホームページなどで公開する予定ですので、広く読まれることを想定してご記入ください。また、編集段階で、表記・表現等を事務局で編集する場合がありますので、あらかじめご了承ください。語尾の表現は「です・ます」調をお願いします。報告書に掲載するため活動の内容がよくわかる写真(2枚程度。写真の肖像権問題がないものの提出をお願い致します)を添付して下さい。

### 1. 助成プロジェクトの名称

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。会員数など。180文字程度まで)

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

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

メール相談の回答担当を希望する方々に回答スキルを向上させるため、Zoom によるカウンセリング学習会、メールカウンセリング講座事例検討をそれぞれ月 1 回実施します。一般の方もカウンセリングの勉強、回答スキルの勉強ができるようセミナーを公開します。無料メール相談については、継続しておこなっていきます。

### 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 215 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は 2 回、延べ 38 名参加。内部講師によるメールカウンセリング研修会を 22 回延べ 85 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、外部講師による学習会で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

AI の急速な発展と普及により、相談そのものがメールから AI チャットへと移っていると思われます。相談受付件数の減少がそこに現れています。現状 AI の回答はカウンセリングとは言えないものですが、それで良い相談者もあり、今後は全体の相談数は減る一方、難しい問題、悩みの深い相談が増えていくと思われます。

### 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。

統合失調症について

2024年11月11日

川崎こころのケアセンター  
公認心理師/臨床心理士  
センター長 稲富正治

統合失調症について

1. 統合失調症とは  
2. 統合失調症の症状  
3. 統合失調症の診断  
4. 統合失調症の治療  
5. 統合失調症の予防

Zoomユーザー

n

Reiko Shiroda...