

# プロジェクト報告書

団体名 特定非営利活動法人 サイコロネット

## ▼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. 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

### 2. プロジェクトの目的とその背景 300文字まで

※応募申請書に記載のもので可。

年間3万人に上る自殺者が続く中で、自殺を考える人や自殺に至らないまでも深い悩みや問題を抱える人は膨大な数に上ります。カウンセリングによる援助はこれらの人を救う最も効果的な方法だと考えられますが、カウンセリングを受けたくても受けることができずにいる人たちが多く存在しています。

### 3. プロジェクトの内容 300文字まで

※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可。

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行います。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います。また、今後も安定的にその援助が行えるよう、システムを強化し、カウンセラーを養成します。

### 4. プロジェクト実施にあたっての工夫点とその効果 300文字まで

カウンセリング学習会を12ヶ月間、12回行い、回答担当者のカウンセリング・マインド向上に努めました。学習会には延72名の参加がありました。ICレコーダーを購入し、ロールプレーに役立てました。無料メールカウンセリングについては、飽和状態が続いており、回答に要する時間が2週間程度にまで伸びることが多くなったため、回答に要する日にちを表示して、受け付け数を制限しました。その結果、24年度は、339件の相談を受け付け、回答しました。

### 5. 全体的所感、終了しての感想など 300文字まで

西東京市の心の相談室を新たな事務所として、机、パソコンなどインターネットができる設備を整備し、ここで回答を作成、また職員同士での検討をおこなうようにしました。これによって、パソコンを持たないカウンセラー、パソコンができないカウンセラーもメールカウンセリングに参加できるようになりました。現状では飽和状態となっている受け皿を拡大するよう、メールカウンセラーの養成に努めました。また、現在おこなっているカウンセリング学習会を年間を通して低価格で実施し、多くの市民に参加をうながし、カウンセリングの学習の機会を設けるとともに、カウンセラーの質の向上に努めました。時間がかかることですが、地道な努力が必要だと思いました。

### 6. 参考資料

支援対象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は現物またはコピー、活動風景の写真を参考資料として提供してください。

参考資料あり

