

カウンセリングオフィスSARA 寄付ガイド



- もっと多くの人にカウンセリングを -

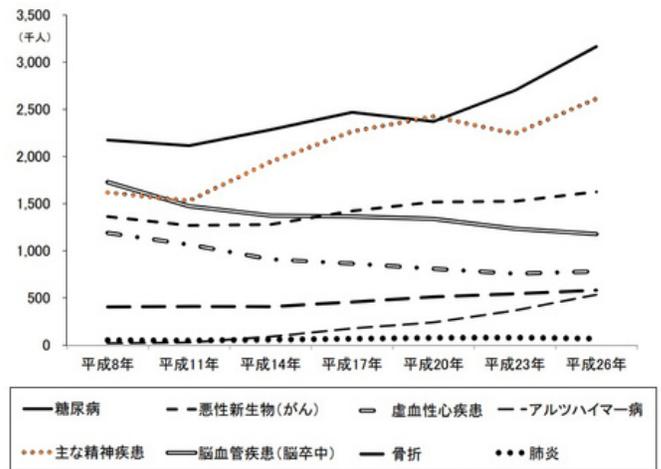
- SARAへのご寄付のお願い 2
- いただいたご支援で行う活動 4
- 支援方法 「ふるさと納税」を利用して支援する 6
- 支援方法 お金や物の寄付で支援する 9
- 支援方法 オンデマンド配信を視聴して支援する 10
- 支援方法 SARAの会員になって支援する 11
- 支援方法 ネットショップを利用して募金する 12
- 支援方法 自分の遺産を寄付する 12

SARAへのご寄付のお願い

日本が抱えるメンタルヘルスの深刻な問題

2013年に厚生労働省の医療計画が見直され、4大疾病に「精神疾患」が加わり5大疾病となったようにメンタルヘルスの問題は日本でも身近に感じられるようになってきています。2008年現在、精神疾患の患者数（323万人）は、糖尿病（237万人）、がん（152万人）、脳血管疾患（134万人）、虚血性心疾患（81万人）に比べて数的に多いのみでなく、その増加率は群を抜いて高くなっています。さらに、年間約3万人近い自殺者が毎年出ており、日本の自殺率は欧米先進国と比較するとかなり高い値になっています。また、2018年の小・中学校における不登校児童生徒数は14万4031人と、児童生徒の全体数が減少しているにもかかわらず増加を続けており、依然として対策が必要な状態です。

その他にもさまざまな精神的ストレスが原因と考えられる社会的問題が多くあり、日本におけるメンタルヘルスの問題への対応は急務といえます。



「傷病別総患者数の年次推移」厚生労働省

カウンセリングは日本人にとって身近な存在か

カウンセラーの仕事をしていると、「今の時代にとっても必要な仕事だよ」と言ってもらえる機会が多くあります。それはきっと皆さんの身近に「うつで仕事を休職した」「精神的に不安定になっている」「学校に行けない」というような人がいるのを目にする機会が多くなっているからだと思います。自分でも実際にニーズはあるのだと感じています。しかし、どれだけカウンセリングは皆さんの身近な存在となっているのでしょうか。子どものカウンセリングについてはスクールカウンセラーの配置などが進み、以前と比べて身近な存在になっていると思いますが、大人がカウンセリングを受けようと思ったとき、カウンセリングはどれほど受けやすいものなのでしょうか。

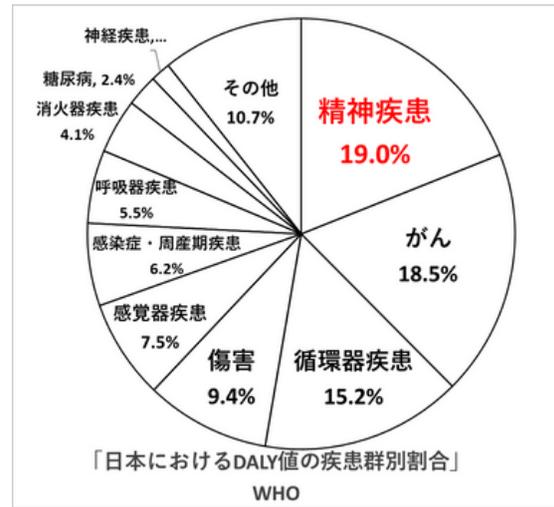
カウンセリング料金の高さが敷居を高くしている要因の1つ

海外ではそういったメンタルヘルスの問題に関して、精神科や心療内科における診療以外にカウンセリングや心理療法も重視されており、映画やドラマなどでのカウンセリング場面を目にする機会があります。一方で日本はまだその普及が充分ではなく、保険が適用されていないため一般的に1回7,000円～15,000円程度の高い料金になってしまい、カウンセリングや心理療法を受けることは敷居が高い状況です。精神科や心療内科での限られた時間の診察だけでは解決しない多様な問題を抱えた人も少なくない中で、カウンセリングや心理療法という選択肢にたどり着かずにメンタルヘルスの問題に長期に渡って苦しんでいる人が多くいます。

メンタルヘルスの問題を長期に渡って抱えることの損失

DALY(障害調整生命年)という疾病負荷を示す指標をご存知でしょうか。各種疾患による生命の損失や障害の総体を、単に死亡件数や患者発生件数あるいは生命の短縮としてのみでなく、それ以外の苦痛・障害など健康的な生活の損失も考慮に入れて定量化したもので、疾病が社会に与える損失を見ることができます。

日本におけるこのDALYの疾患ごとの値を見ても、精神疾患が与える損失はがんを上回って最も高い結果となっています。精神疾患は、全死亡者の割合で見れば少ないですが、精神疾患によって影響を受けた年数を考慮に入れると国民に非常に大きな影響を与えていることがわかります。問題が解決しないまま長期に渡って苦しみ続けることは、その人にとって健康的な人生を大きく阻害し、社会的損失につながるのです。



長く苦しんでいる人が抱える孤独に寄り添う支援が必要

カウンセリングで何より重視することは「共感」です。クライアントの方の置かれた状況や背景などその方が体験したことを詳しく聞いて、今の気持ちに寄り添います。そうしたカウンセリングを続けていくうちに見えてきたのは、クライアントの方の経済的な問題です。クライアントの方の中には精神的な苦しみから解放されず、仕事などの社会生活でもうまく適応ができない状況が続き、将来的な見通しが持てないなど、経済的な不安を背景に抱えている方が少なくありません。そういった話を聞いて気持ちがわかっていくほど、カウンセリングの料金負担が与える影響の大きさと、カウンセリングを受けようと思えずに断念している方が多くいることを感じています。カウンセリングを受けていれば生き方が変わったかもしれないと思うような方が、カウンセリングを受けられずに長く苦しみ続ける事態が少なからず起こっていると思います。またようやくカウンセリングを受けられて改善をしていっても、「もっと早くにカウンセリングを受けていたら」と感じる方も多くいらっしゃいます。カウンセリングを受けるタイミングが遅くなってしまふことで、問題が改善したとしても、思うように生きられなかった時間が取り返せないやりきれなさが残ってしまうのです。

もっと多くの人にカウンセリングを届けたい！

カウンセリングオフィスSARAは、既存の医療機関や教育機関などの取り組みの中では本当に必要とされるカウンセリングの提供が難しいと感じた臨床心理士が集まり、1998年からカウンセリングルームとして活動を始めました。当初は個人の事業として、心のケアを必要としている方々に横浜や町田など周辺地域の方々にカウンセリング・心理療法を提供していました。

1回50分で5,000円と費用を抑えて活動を続け、2011年からはNPO法人として活動を広げ、さらに相談件数は増えていきました。2020年には4500回を超える数まで増えており、相談の申し込みがあってもお待ちいただく状況になっています。このことからカウンセリングを受けたいという人はたくさんいるのだと実感します。



これらのニーズに応えるためにも今後も「もっと多くの人にカウンセリングを」をモットーに、カウンセリングを必要とする方への支援を続けていく所存ですが、運営・発展には皆様のご協力が必要です。つきましては是非とも本趣旨にご賛同いただき、皆様からの温かいご寄付・ご協賛をいただけますよう、お願い申し上げます。



代表からの
ビデオメッセージ

NPO法人カウンセリングオフィスSARA 代表
認定専門公認心理師 臨床心理士
認定ファンドレイザー
山口 剛史

いただいたご支援で行う活動

皆様からいただいたご支援は、「もっと多くの人にカウンセリングを」を理念とする私たちの以下の活動に、大切にに使わせていただいております。

🌸🌸 カウンセリング活動 🌸🌸

子どもから大人まで幅広く、対人関係や家族関係、精神疾患などのメンタルヘルスの問題に対するカウンセリングや、心理療法、心理検査等を実施しています。

また、個人でのカウンセリングだけでなく、グループで行うグループワークも実施しています。

皆様のご支援により、一般的な料金より低く設定することが可能となり、現在の料金を維持することで、援助が必要な皆様により軽い負担で、継続的にご利用いただけるようになっております。

🌻 低所得者向け支援活動「ギフトカウンセリングたんぽぽ」 🌻

2019年からは、カウンセリングを必要としていながら経済的な理由によってカウンセリングが受けられない、或いは適切な頻度でカウンセリングに通うことが難しい生活保護世帯および住民税非課税世帯の方々を対象とした新しい支援として、通常料金の半額でカウンセリングを提供する「ギフトカウンセリングたんぽぽ」を開始致しました。皆様からの支援が多いほど、たくさんの方がこの制度を利用できます。



メンタルヘルス専門職の技術向上に関する活動

メンタルヘルスに携わる専門職は日々自己研鑽に励み、知識を習得し、技術の向上をすることで質の高いサービスを提供することができます。

カウンセリングオフィスSARAでは、こうした専門職向けに様々な研修会を実施しています。

研修会の様子

【過去開催研修会】
初回面接に関する研修会
箱庭・コラージュ研究会
グループ体験から集団力動を学ぶ
調整的音楽療法グループ など



メンタルヘルスに関する普及啓発活動

より多くの方にカウンセリングのサービスを提供するため、ホームページにおけるコラム掲載やFacebookによる情報発信、市民講座の開催・オンデマンド配信、その他広報活動を行っています。また、ご支援をいただいた方に向けたニュースレターの発行や、メールマガジンの発行なども行っています。

SARAのホームページ



HP



Facebook



市民講座の様子



過去の市民講座のオンデマンド配信サイト





「ふるさと納税」を利用して支援する

横浜市へのふるさと納税での寄付先はいくつかありますが、その中に寄付の用途として横浜市の市民活動を支援することを目的とした「よこはま夢ファンド(市民活動推進基金)」があります。カウンセリングオフィスSARAは、この市民活動推進基金の助成対象団体となっており、この制度によりふるさと納税を利用してSARAを支援することが可能です。

ふるさと納税で寄付すると、税控除があるため実質的な自己負担額が少なく、多額の寄付ができます。さらに、寄付金額に応じて横浜市からの返礼品を受け取ることもできるため(横浜市の住民は対象外)、多くの方にこの方法でのご支援をいただいております。

ふるさと納税で支援して低所得者向けの減額相談をサポートしよう!

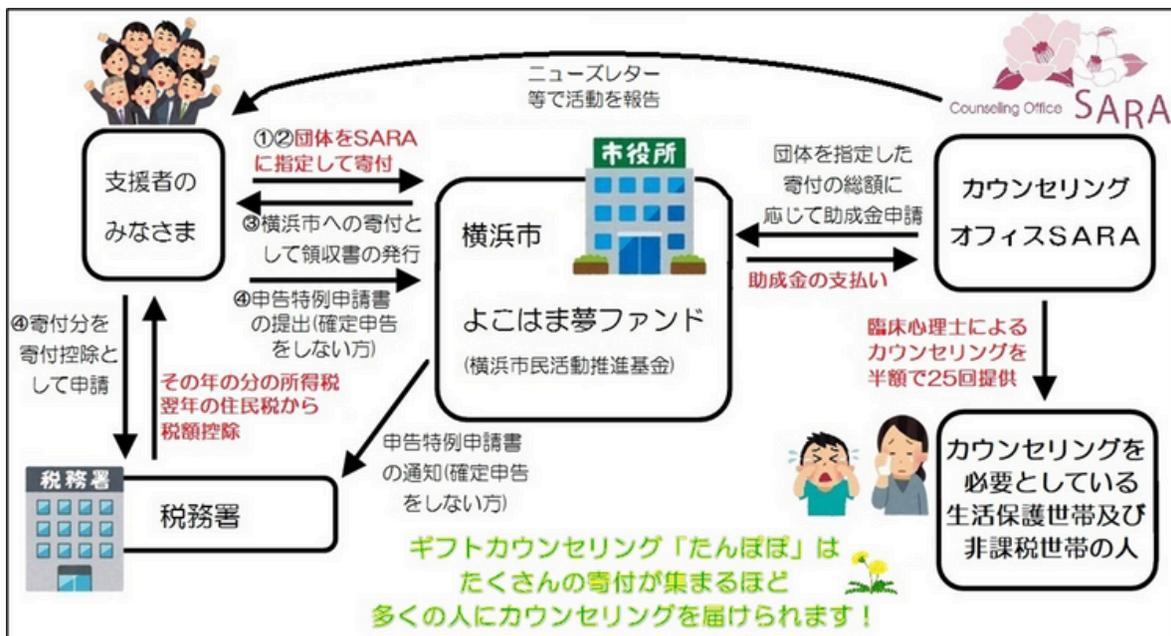
カウンセリングオフィスSARAは2019年4月から、カウンセリングを必要としながら経済的な理由で十分なカウンセリングを受けられない低所得者の方を対象に、通常料金の半額(1回2,500円)で年25回のカウンセリングを受けられる「ギフトカウンセリング たんぽぽ」を開始しました。この事業は「よこはま夢ファンド」でのSARAを指定した寄付を財源としており、横浜市の助成金事業として実施しています。

より多くの寄付が皆様から寄せられれば、より多くの低所得者の方に半額でのカウンセリングを提供することができます。

たんぽぽ利用者からのお礼コメント

〈支援して下さっている方、検討して下さいの方々〉

○ 先ず、本当にありがとうございます。この制度を現地点で2年利用させて頂いているのですが、生きがいを発見せよがた当初に比べ、今は小さな身にも幸せを感じながら一日一日も大切に過ごしています。私は人の役に立つことが好きです。ただ、今は自分の事が精一杯なので、カウンセリングを受け、不安定な精神を安定させて、今度は私が誰かのお役に立てるエウになればいいなと思います。このメッセージに目を通して頂いている方は、今、小さな幸せをお届けできれば幸いです。
(20代・30代・40代・50代・60代・70代)



よこはま夢ファンドを利用した支援の手続き



① お申し込みの際の注意事項を確認する

- ・ 寄付金控除を適用する収入のある方の名義でお申し込み下さい。
- ・ 横浜市でのよこはま夢ファンドの年内分の申し込み受付は、寄付の方法によっては12月31日までではなく12月中旬に締め切られるので、年末に申し込みを予定されている方はご注意ください。
- ・ 相続した財産からふるさと納税をするとその分は相続税が非課税になり、所得税・住民税の寄附金控除と併用することで節税対策にもなります。
ただし、相続税の免除のためには以下の条件が必要です。
 - 1) 寄付が遺言によるものではないこと
 - 2) 相続税の申告期限までに寄付を実行して、寄付証明書を添付して相続税の申告書を提出すること
 - 3) 寄付をする前に遺産分割をして、預金の名義変更をしておくこと

② 寄付の手続きする

1. ふるさと納税のサイトで横浜市へ寄付を行う

各ふるさと納税ポータルサイトより横浜市への寄付を選択し、お手続きをお願いします。利用できるサイトは、ふるさとチョイス、楽天ふるさと納税、さとふる、ふるなびなど様々です。

詳しくは右のQRコードから横浜市への寄附の申込のサイトをご参照ください。横浜市の住民の方は返礼品が受け取れないため、返礼品の受取が前提となっているサイトは利用ができない場合があります。



- 寄付金の使い道を選択する画面で「市民活動を応援したい！（よこはま夢ファンド(横浜市市民活動推進基金)）」を選択してください
- 決済後に届くメールに記載されている申込番号(注文番号・寄付受付番号)を控えておいてください

2. 横浜市のサイトで寄付金の希望指定先の申請を行う

ふるさと納税ポータルサイトにて横浜市のよこはま夢ファンドへの寄付の決済が終了したら、そこから30日以内に横浜市電子申請サイトにて、寄付の指定先としてSARAを申請する必要があります。右のQRコードから電子申請サイトへアクセスし「次へ進む」をクリック、氏名や住所などの必要事項と申込番号を記入し、活用先の希望は「活動団体」を選択してください。すると、団体名を記入する欄が出てくるので、そこに「カウンセリングオフィスSARA」と記入をお願いします。連絡先を団体に知らせるかの選択については、ぜひ「お名前・ご住所を団体に伝えてもよい」にチェックをお願いします。



横浜市の電子申請サイトにて「団体に伝えてもよい」と選択をしていただいても、寄付の情報がSARAに届くまでかなり時間がかかります。大変お手数ですが、SARAのHP内の「ご予約・お問合せ」フォームまたはメールにて必須項目をご入力の上、ご寄付くださった旨をご一報いただくと幸いです。その際、「相談内容・お問合せ内容」の欄にご寄付くださった金額についてもお知らせください。

【クレジットカード決済をしない方法】

クレジットカードを使わず金融機関での納付書払いを希望する場合は、寄附申込フォームから横浜市へ申請、または寄付申込書を郵送したのち、横浜市から納付書（振込用紙）が届くので、所定の銀行、ゆうちょ銀行で納付してください。詳しくは右のQRコードから横浜市のサイトをご参照ください。



自己負担が2,000円で寄付ができる額の上限の目安

ふるさと納税を行う方本人の 給与収入	ふるさと納税を行う方の家族構成					
	独身又は 共働き	夫婦又は 共働き +子1人 (高校生)	共働き +子1人 (大学生)	夫婦+ 子1人 (高校生)	共働き+ 子2人 (大学生と 高校生)	夫婦+ 子2人 (大学生と 高校生)
300万円	31,000	23,000	19,000	15,000	10,000	4,000
350万円	38,000	30,000	26,000	22,000	17,000	9,000
400万円	46,000	38,000	34,000	30,000	25,000	17,000
450万円	58,000	46,000	42,000	38,000	34,000	25,000
500万円	67,000	59,000	52,000	46,000	42,000	33,000
550万円	76,000	67,000	64,000	59,000	52,000	42,000
600万円	84,000	76,000	73,000	68,000	65,000	53,000
650万円	107,000	85,000	82,000	77,000	74,000	65,000
700万円	118,000	108,000	105,000	86,000	83,000	75,000
750万円	129,000	120,000	116,000	110,000	107,000	85,000
800万円	141,000	131,000	128,000	122,000	118,000	109,000
850万円	152,000	143,000	139,000	133,000	130,000	120,000
900万円	164,000	154,000	151,000	145,000	141,000	132,000
950万円	176,000	167,000	163,000	157,000	154,000	144,000
1,000万円	188,000	179,000	176,000	170,000	166,000	157,000
1,500万円	394,000	382,000	378,000	371,000	366,000	355,000
2,000万円	572,000	560,000	556,000	548,000	544,000	532,000
2,500万円	858,000	845,000	840,000	831,000	826,000	813,000
3,000万円	1,062,000	1,048,000	1,043,000	1,035,000	1,030,000	1,016,000
3,500万円	1,265,000	1,252,000	1,247,000	1,238,000	1,233,000	1,220,000
4,000万円	1,468,000	1,455,000	1,450,000	1,441,000	1,437,000	1,423,000
4,500万円	1,865,000	1,850,000	1,845,000	1,835,000	1,830,000	1,627,000
5,000万円	2,092,000	2,077,000	2,072,000	2,062,000	2,057,000	2,042,000
6,000万円	2,546,000	2,531,000	2,526,000	2,516,000	2,511,000	2,496,000
7,000万円	3,000,000	2,985,000	2,980,000	2,970,000	2,965,000	2,950,000
8,000万円	3,454,000	3,439,000	3,434,000	3,424,000	3,419,000	3,404,000
9,000万円	3,908,000	3,893,000	3,888,000	3,878,000	3,873,000	3,858,000
1億円	4,362,000	4,347,000	4,342,000	4,332,000	4,327,000	4,312,000

※1 「共働き」は、ふるさと納税を行う方本人が配偶者（特別）控除の適用を受けていないケースを指します。（配偶者の給与収入が141万円以上の場合）

※2 「夫婦」は、ふるさと納税を行う方の配偶者に収入がないケースを指します。（ふるさと納税を行う方本人が配偶者控除を受けている場合）

※3 「高校生」は「16歳から18歳の扶養親族」を「大学生」は「19歳から22歳の特定扶養親族」を指します。

※4 中学生以下の子供は（控除額に影響がないため）、計算に入れる必要はありません。

※5 自営業（個人事業主等）の方のふるさと納税控除上限額の目安は、住民税の納付に使用する「住民税決定通知書」という書類に記載されている「住民税所得割額」の2割程度です。



お金や物の寄付で支援する

【お金を寄付する】

もっとも簡単な寄付の方法です。寄付金額は、皆様ご自身で決めていただけます。寄付のお支払いには以下の方法があります。

銀行口座への振込

下記の口座に振り込みをお願いします。

みずほ銀行 長津田支店
普通口座 1739699
トクヒ) カウンセリング
オフィスサラ

※ご寄付の連絡をいただけると幸いです

クレジットカード

以下のQRコードより 寄付の決済が可能です。



金額は自由に設定していただけます

※ご寄付の連絡をいただけると幸いです

現金

カウンセリングオフィス
SARAのスタッフに
直接お渡しください。

※いずれの場合も、5000円を超えてのご寄付をいただける場合、「ふるさと納税」の一つである「よこはま夢ファンド」をご利用いただくと、ふるさと納税の仕組みにより税の控除を受けることができるため、実質的なご負担額が2000円で、より多くの寄付に変えることができます。ぜひそちらのご利用もご検討ください。

詳しくは「ふるさと納税を利用して支援する」をご参照ください。

【未使用のハガキ・切手・金券を寄付する】

使わないままの未使用のハガキ、書き損じたハガキや切手、金券などがございましたらぜひご寄付ください。ハガキ・切手などはスタンプで個人情報をご削除したうえで、郵便局にて新しいものに交換し、金券は換金させていただいたうえで、カウンセリングオフィスSARAの普及・啓発事業などに活用させていただきます。

【送付先】

〒226-0026
横浜市緑区長津田町2325-1-201
カウンセリングオフィスSARA 宛





オンデマンド配信を視聴して支援する

カウンセリングオフィスSARAでは一般の方にメンタルヘルスの問題をより詳しく、より身近に理解していただくために、市民講座を開催しております。2020年以降に実施した市民講座について、「メンタルヘルスオンデマンド講座」として、いつでも見たいときにクレジットカードで決済して見ることが可能なオンデマンド配信を行っております。オンデマンド配信の収益はSARAの活動へ活用させていただきますので、オンデマンド配信でメンタルヘルスに関することを勉強しつつ、SARAの活動を支援することが可能です。今後はさらにコンテンツを充実させていきますので、ぜひご覧ください。また、リンクフリーなのでご自由にご利用ください。

現在配信中の市民講座のご案内（2024年8月時点）

「健やかな心を育む親子の関わり -愛着の問題とは何か-」

講師：山口創先生（桜美林大学教授）

「知っておいた方がいいトラウマの基礎知識 -その仕組みから見た治療法-」

講師：山本貢司先生(田園調布カウンセリングオフィス所長)

「つらい感情はどのように変わるのか -心理療法や研究の知見から見る感情の扱い方-」
「カウンセリングって本当に良くなるの？ -研究から見た治療効果と感情が変わる仕組み-」

講師：岩壁茂先生（立命館大学教授 エモーション・フォーカスト・セラピー研究所）

【視聴料】

1 講座(120～150分) 1,000円

【視聴方法】

1. 「メンタルヘルスオンデマンド講座」のページへアクセス
<https://vimeo.com/showcase/mentalhealth>
 2. 見たい動画のタイトルをクリック。サンプル動画の視聴が可能です。
 3. 「¥1,000ですべてをレンタル」をクリック
 4. 名前、メールアドレス、パスワードを入力してVimeoに登録
 5. クレジットカード情報を入力して決済をする
- ※購入後30日間の視聴が可能です。



Vimeoのサイト

いつでもPCやスマホで受けられる

心の問題の解決に役立つ メンタルヘルス

受講料
1講座(約2時間30分)
1,000円

つらい感情はどのように変...
カウンセリングオフィスSARA
どんな人でもつらい気持ちを抱えることがあるか
と思います。その対処法は人に話したり、一人...

カウンセリングって本当に...
カウンセリングオフィスSARA
最近、カウンセリングを受けようという人が増え
てきました。一方で、「カウンセリングで話を...

健やかな心を育む親子関係...
カウンセリングオフィスSARA
最近、愛着に問題を抱える子どもが増えていると
言われています。愛着の問題とはどのようなも...



SARAの会員になって支援する

カウンセリングオフィスSARAには会員制度があり、賛助会員となって毎年会費を払うかたちで活動を支援することができます。

【賛助会員制度】

規定	SARAの事業内容に賛助するために入会した個人
入会金	3,000円
年会費	2,000円（一口）またはよこはま夢ファンドを通じた支援
特典	<ul style="list-style-type: none"> ・ ニュースレターを受取ることができる ・ カウンセリングオフィスSARA主催の市民講座への参加が無料

【申し込み方法】

賛助会員への入会希望の旨と、下記の入会申込書の必要事項をSARAまでご連絡ください。入会費・年会費のお支払いは、口座への振込、クレジットカード、よこはま夢ファンドによる支援のいずれかでお願致します。

振込先：みずほ銀行 長津田支店 1739699
トクヒ) カウンセリングオフィスサラ

クレジットカード決済：右のQRコードから
決済をお願いします。



----- 賛助会員入会申込書 -----

カウンセリングオフィスSARAの活動主旨に賛同し賛助会員への入会を希望します

名前		電話番号	
所属		メールアドレス	@
住所	〒 -		
納入会費	合計 円 (入会金3,000円 年会費1口2,000円 × 口)		
ニュースレターに会員として名前を掲載することに関して (承認する ・ 希望しない)			

支援方法



ネットショップを利用して募金する

右に出ているネットショップを利用する際にgooddo(グッドゥ)のSARAのページのリンクからネットショップを開いて利用するだけで、グッドゥからカウンセリングオフィスSARAに届けられます。
利用した金額以外には費用はかかりません。

「gooddo SARA」で検索するか右のQRコードを読み込んで、グッドゥのカウンセリングオフィスSARAのページを開きます。画面に出ているネットショップをクリックして、通常通りに利用すると、利用額に応じた支援金がグッドゥからカウンセリングオフィスSARAに届けられます。

同じお買い物やお申し込みを複数回行う場合は、そのたびにクリックしなおしてください。右のネットショップを利用している方は、少し手間ですが、グッドゥのSARAのページから各サイトに行ってください。

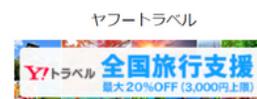


gooddoのサイト

お買い物するなら、こちら



旅行予約なら、こちら



レストラン予約なら、こちら



支援方法



自分の遺産を寄付する

遺言によってご自身の遺産の一部、またはすべてを相続人以外の特定の人や団体に無償で譲ることを「遺贈」といいます。そのうち、「寄付」として行われるものを「遺贈寄付」と呼び、ご自身の意思で想いを託す先を決定し、特定の活動の支援のために役立てることのできる寄付のかたちです。受取人としてカウンセリングオフィスSARAをご指定いただければ、そのご遺志は、メンタルヘルスの問題を抱えて日々苦悩している方々や、それを支えるご家族をはじめとする周囲の方々を支援することができます。

NPO法人であるカウンセリングオフィスSARAに以下の手続きを経て遺贈寄付を行った場合、一般的な相続とは異なりご寄付頂いた金額は税法上の優遇措置が適用され非課税の対象となります。

【遺贈寄付の流れ】

1. 遺贈のご意思・遺贈先 及び 遺言執行者を決定する。
2. 遺言書の作成
3. 遺言書保管期間
4. 遺言書の開示と遺言の執行(SARAへの遺贈)

詳しいご説明や遺言書作成をお手伝いする専門家の紹介を行いますので、ご検討されている方はカウンセリングオフィスSARA事務局までお問合せ下さい。

【お問い合わせ先】

NPO法人 カウンセリングオフィスSARA

〒226-0026 横浜市緑区長津田町2325-1-201 Tel&Fax: 045-982-7830

E-mail: co-office@sara-ch.com

URL: <https://sara-ch.com/> [寄付に関するページ] <https://sara-ch.com/member.html>