

2024年度 事業計画書

(法人設立日から2025年3月31日まで)

特定非営利活動法人 メンタルヘルス環境向上プロジェクト

1 事業実施の方針

2024年度は法人設立より数か月のみであることから、引き続き「マイメンタルヘルス」を提供しつつ、翌年度以降の活動準備作業を進めていく。

2 事業の実施に関する事項

(1) 特定非営利活動に係る事業

(事業費の総費用【 1 】千円)

定款に記載された事業名	事業内容	日時	場所	従事者人数	受益対象者範囲	受益対象者人数	事業費(千円)
メンタルヘルス支援事業	カウンセラーマッチングサービス 「マイメンタルヘルス」の提供。 具体的な内容は以下の通り。	都度	オンライン	5名	国内のカウンセリングに興味はあるが受けたことがない方々	6人	1

・カウンセラー紹介
カウンセリングに興味はあるが疑問や不安を感じている方々へ、トレーニングを受けたコンシェルジュが可能な限り丁寧にお答えし、クライエントの状況に合ったカウンセラーをご紹介する。
※コンシェルジュへの相談は無料。
※カウンセリング費用は、カウンセラーへ直接支払いいただく。
※提携登録カウンセラーは、独自の厳しい基準をクリアした方のみとする。
※コンシェルジュを介さずに、カウンセラー検索機能からカウンセリング予約申し込みすることも可能。

・メンタルヘルス支援機関/サービスの紹介
緊急時などに頼れる支援機関やサービスを紹介する。リンク切れなどは月一回確認する。

- ① 緊急時（自殺、災害など）
- ② 精神科救急
- ③ 精神保健福祉センター
- ④ 電話相談
- ⑤ SNS 相談
- ⑥ DV
- ⑦ クリニック
- ⑧ カウンセリングオフィス
- ⑨ 心理協会・心理団体
- ⑩ その他（日本）
- ⑪ その他（海外）

・メンタルヘルスコラム
カウンセリングを受けるにあたって、知りたいこと、よくある疑問点や不安点などについてのコラムを不定期で投稿する。2024年度は1件投稿予定。

・広報
カウンセリングに興味はあるが受けたことない方々に「マイメンタルヘルス」を認知いただくために、「更新情報（支援機関/サービスの更新、コラムの更新など）を各種SNSで投稿する。また、他事業の際に、「マイメンタルヘルス」の広報ができるように、チラシの電子データを作成する。

2025年度 事業計画書

(2025年4月1日から2026年3月31日)

特定非営利活動法人 メンタルヘルス環境向上プロジェクト

1 事業実施の方針

これまでの活動の継続、および拡大（回数、利用者数／受講者数）を進めていく。

昨年度実施した「若年層の心理的ストレスに関する調査」を論文という形で発表する。

来期に向けた調査研究案や事業案の検討を進めていく。

2 事業の実施に関する事項

(1) 特定非営利活動に係る事業

(事業費の総費用【 223 】千円)

定款に記載された事業名	事業内容	日時	場所	従事者人数	受益対象者範囲	受益対象者人数	事業費(千円)
メンタルヘルス支援事業	カウンセラーマッチングサービス 「マイメンタルヘルス」の提供。 具体的な内容は以下の通り。	都度	オンライン (HP, Zoom 等)	5名	国内の カウンセリングに 興味はあるが 受けたことがない 方々	30人	1

・カウンセラー紹介
カウンセリングに興味はあるが疑問や不安を感じている方々へ、トレーニングを受けたコンシェルジュが可能な限り丁寧にお答えし、クライエントの状況に合ったカウンセラーをご紹介する。
※コンシェルジュへの相談は無料。
※カウンセリング費用は、カウンセラーへ直接支払いいただく。
※提携登録カウンセラーは、独自の厳しい基準をクリアした方のみとする。
※コンシェルジュを介さずに、カウンセラー検索機能からカウンセリング予約申し込みすることも可能。

・メンタルヘルス支援機関／サービスの紹介
緊急時などに頼れる支援機関やサービスを紹介する。リンク切れなどは月一回確認する。

- ① 緊急時（自殺、災害など）
- ② 精神科救急
- ③ 精神保健福祉センター
- ④ 電話相談
- ⑤ SNS 相談
- ⑥ DV
- ⑦ クリニック
- ⑧ カウンセリングオフィス
- ⑨ 心理協会・心理団体
- ⑩ その他（日本）
- ⑪ その他（海外）

・メンタルヘルスコラム
カウンセリングを受けるにあたって、知ってほしいこと、よくある疑問点や不安点などについてのコラムを不定期で投稿する。2025年度は10件投稿予定。

・広報
カウンセリングに興味はあるが受けたことがない方々に「マイメンタルヘルス」を認知いただくために、「更新情報（支援機関／サービスの更新、コラムの更新など）をSNS（Facebook、Instagram、LINE）で投稿する。また、「マイメンタルヘルス」のチラシを配布する。

定款に記載された事業名	事業内容	日時	場所	従事者人数	受益対象者範囲	受益対象者人数	事業費(千円)	
メンタルヘルス啓蒙事業	一般向け心理教育(動画配信)	カウンセリングとは	オンライン (YouTube)	5人	国内のカウンセリングに興味がある方々	3500人	0	
		心の抵抗、ネガティブな感情について		5人			0	
		心のパワーレス		5人			0	
		うつ病		5人			0	
		ストレスマネージメント		5人			0	
		未病		5人			0	
		トラウマ初級編		5人			0	
		トラウマ実践編		5人			0	
		パンダリー(心の境界線)心地良い人間関係を築くには		5人			0	
		グリーフ		5人			0	
		メンタルヘルスセルフケア講座(コーピング)		5人	東京都のメンタルヘルスセルフケアに興味がある方々	20人	4	
メンタルヘルス調査研究事業	メンタルヘルスセルフケア講座(テーマ選定中)	メンタルヘルスセルフケア講座(テーマ選定中)	東京ボランティア・市民活動センター会議室	5人	東京都のメンタルヘルスセルフケアに興味がある方々	20人	4	
		メンタルヘルスセルフケア講座(テーマ選定中)		5人	東京都のメンタルヘルスセルフケアに興味がある方々	20人	4	
		メンタルヘルスセルフケア講座(テーマ選定中)		5人	東京都のメンタルヘルスセルフケアに興味がある方々	20人	4	
メンタルヘルス調査研究事業	若年層の心理的ストレスに関する調査	論文執筆(HPで公表予定)	4月～3月	当法人事務所	3人	国内の小学校教員の方々	5,000人	0
	AIを活用した精神疾患者支援に関する研究	事前調査、および来期に向けた研究計画策定(HPで公表予定)	4月～3月	当法人事務所	5人	国内のうつ病などの気分障害の方々	5,000人	0
心理専門家支援事業	心理専門家向けセミナー	テーマ選定中(*1 *2)	オンライン (Zoom)	4人	国内の心理専門家の方々	10人	100	
		テーマ選定中(*1 *2)		4人	国内の心理専門家の方々	10人	100	

*1 過去に実施した心理専門家向けセミナーの例。

- ・心理職のための精神医学講座～精神疾患、薬理学、DSMとそれらの知識の総ざらいと実践のヒント(2日間)
- ・心理職のための心理学講座～心療内科、心身症、摂食障害の基礎知識と治療の実際

*2 2025年度の心理専門家向けセミナーは、以下の候補の中からテーマ選定する予定。

- ・心理専門家としての職業倫理
- ・家族療法

- ・カップルセラピー
- ・アートセラピー
- ・精神医学講座 Part 2 (トラウマ、不安症) など
- ・パーソナリティー障害

2024年度 活動予算書（その他事業がない場合）

特定非営利活動法人 メンタルヘルス環境向上プロジェクト

(単位：円)

科	目	金額	小計・合計
(A) 経常収益			
1 受取会費			0
正会員受取会費		0	0
賛助会員受取会費		0	0
2 受取寄附金			0
受取寄附金		0	0
施設等受入評価益		0	0
3 受取助成金等			0
受取補助金		0	0
4 事業収益			0
メンタルヘルス支援事業収益		0	0
メンタルヘルス啓蒙事業収益		0	0
メンタルヘルス調査研究事業収益		0	0
心理専門家向け支援事業収益		0	0
5 その他の収益			0
受取利息		-	0
経常収益計			0
(B) 経常費用			
1 事業費			0
(1) 人件費			0
給料手当		0	0
役員報酬		0	0
退職給付費用		0	0
福利厚生費		0	0
(2) その他経費			1,000
通信費		1,000	1,000
広報費		0	0
雑費		0	0
事業費計			1,000
2 管理費			0
(1) 人件費			0
役員報酬		0	0
給料手当		0	0
退職給付費用		0	0
福利厚生費		0	0
(2) その他経費			11,000
通信費		1,000	1,000
事務所賃借料		10,000	10,000
雑費		0	0
管理費計			11,000
経常費用計			12,000
当期経常増減額 (A) - (B) . . . ①			-12,000
(C) 経常外収益			0
固定資産売却益		0	0
過年度損益修正益		0	0
経常外収益計			0
(D) 経常外費用			0
固定資産売却損		0	0
災害損失		0	0
過年度損益修正損		0	0
経常外費用計			0
当期経常外増減額 (C) - (D) . . . ②			0
税引前当期正味財産増減額 ①+② . . . ③			-12,000
法人税、住民税及び事業税 . . . ④			70,000
設立時正味財産額 . . . ⑤			0
次期繰越正味財産額 ③-④+⑤			-82,000

2025年度 活動予算書(その他事業がない場合)

特定非営利活動法人 メンタルヘルス環境向上プロジェクト

(単位:円)

科	目	金額	小計・合計
[A] 経常収益			
1 受取会費			0
正会員受取会費		0	0
賛助会員受取会費		0	0
2 受取寄附金			0
受取寄附金		0	0
施設等受入評価益		0	0
3 受取助成金等			0
受取補助金		0	0
4 事業収益			440,000
メンタルヘルス支援事業収益		0	0
メンタルヘルス啓蒙事業収益		240,000	240,000
メンタルヘルス調査研究事業収益		0	0
心理専門家向け支援事業 収益		200,000	200,000
5 その他の収益			0
受取利息		-	0
経常収益計			440,000
[B] 経常費用			
1 事業費			
(1) 人件費			0
給料手当		0	0
役員報酬		0	0
退職給付費用		0	0
福利厚生費		0	0
(2) その他経費			223,000
通信費		1,000	1,000
広報費		10,000	10,000
講師謝礼		200,000	200,000
雑費		12,000	12,000
事業費計			223,000
2 管理費			
(1) 人件費			30,000
役員報酬		30,000	30,000
給料手当		0	0
退職給付費用		0	0
福利厚生費		0	0
(2) その他経費			21,000
通信費		1,000	1,000
広告費		10,000	10,000
事務所賃借料		10,000	10,000
雑費		0	0
管理費計			51,000
経常費用計			274,000
当期経常増減額 [A] - [B] . . . ①			166,000
[C] 経常外収益			0
固定資産売却益		0	0
過年度損益修正益		0	0
経常外収益計			0
[D] 経常外費用			
固定資産売却損		0	0
災害損失		0	0
過年度損益修正損		0	0
経常外費用計			0
当期経常外増減額 [C] - [D] . . . ②			0
税引前当期正味財産増減額 ①+② . . . ③			166,000
法人税、住民税及び事業税 . . . ④			70,000
前期繰越正味財産額 . . . ⑤			82,000
次期繰越正味財産額 ③-④+⑤			14,000