

令和5年度事業報告書

特定非営利活動法人 岡山きのこ・あったか会

1 事業の成果

本特定非営利活動法人は（1）特定非営利活動に係る事業のみを行っており、（2）営利活動に係る事業は行っていない。R5年度の定款変更で⑥伝統的建造物を保護する事業を削除した。したがって、R5年度の特定非営利活動に係る事業は、①心のケアに関する事業、②必要な研究調査、開発及び提供事業、③人材の育成事業、④広報及び普及啓発事業、⑤介護・福祉・医療に係る事業、⑥その他目的を達成するために必要な事業（R5年度は実績なし）について報告する。

まず、集団療法のクラスについて機能分析に基づいて編成やプログラムの修正を行なった。それは、介入の目標を職業や年齢や疾病などの表面のことに拘らず、初心者にはマインドフルネスを繰り返し習得できるプログラムを開発した。また、マインドフルネスが深まり心理的柔軟性が十分身に付いた上級者には最終的に『人生の価値』へと至るようにプログラムを修正した。

① 心のケアに関する事業

心のケア事業の目的は、市民一般を対象である。誰でも時には風邪をひくように心身が不調となることはある。不調となっているクライアントからしっかり話を聞いて改善方略を練る。効果が認められない場合は何度でも方略を練り直す。最終的には予防までも含めた全人的な心のケアを目指す。使われる方法はマインドフルネスを搭載した認知行動療法（Acceptance and Commitment Therapy；ACT）である。対象者が幼かったり言語化が困難であったりする場合は非言語療法（箱庭療法やアートセラピー等）を併用する。場合によっては鍼灸治療も併用することがある。その場合の施術者は国家資格保持者である。

心のケアの事業は大きく「個人セラピー」と「集団セラピー」の2つがある。「個人セラピー」は個人を対象に心理介入を行うもので全予約制である。「集団セラピー」は集団を対象にするものであるが、R5年度の集団セラピーは全て土曜日に開催された。社会変化と時間経過によりクラス編成が不適合となってきた為、前年のクラス編成を刷新し『マインドフルネス上級者クラス（M45クラス）』（4月～）、『マインドフルネス初級者クラス（M15クラス）』（10月～）の2クラスを始めた。

【個人セラピー】

個人セラピーへの入口は3通りある。1つ目は、対象者自身もしくはその関係者が会の広報を手掛かりに電話やメールで予約をとる場合。2つ目は、会員からの紹介。3つ目は、医療機関（岡山大学病院等）からの紹介である。個人セラピーの手続きは、医療機関における心理業務とほぼ同じである。まず、クライアントからインテークを行い、次に、心理査定（結果により必要であると認められた場合には精神科への紹介）を行い、マインドフルネスを含む認知行動療法（Acceptance and Commitment Therapy；ACT）を1回90分間の枠で4週間に1度の頻度で継続していく。対象者によっては、カウンセリング

やアートセラピーを実施する場合もある。いずれにせよ症状を悪化させないように社会適応できるように慎重に支援していく。R5年度は年間70回の開催、延べ68人(前年より10%の減少)の参加者であった。

[集団セラピー]

『マインドフルネス上級者クラス (M45クラス)』は、事務局瞑想室で毎月第1土曜日に2時間 (10:00~12:00) の枠で開催される。部屋が広くないため人数に制限がある (7人まで)。内容は、先生の講話の後で、ヨガ・ストレッチを30分間し、マインドフルネス瞑想を45分間行う。その間は「聖なる沈黙」で深い瞑想を目指す。R5年度は、年間12回開催。延べ44人の参加があった (昨年より10%増加)。

『マインドフルネス初級者クラス (M15クラス)』はR5年10月からスタートした初心者向け集団セラピーのクラスである。事務局瞑想室で毎月1回土曜日に1時間の枠を2回 (10:00~11:00、11:00~12:00) 開催する。マインドフルネスは日々の練習の積み重ねが最も重要であるため、自宅で一人やる自信がない初心者を対象にしている。内容は、ヨガ・ストレッチを30分間し、続けてマインドフルネス瞑想を15分間行う。当会の有資格者がファシリテートする。同じ日に2回受けられる人もいる。R5年度は、年間5回開催され延べ19人の参加があった。

その他の[こころのケア]には、同じ心の痛みを持つ者同士が気楽に参加できる交流の場として『忘年会』と『お雛祭り』がある。どちらも日本の伝統文化をベースにした支え合いの場であるが、例えば、足が悪い、交通の便が悪いなどの理由があって参加を躊躇されている人をピックアップして参加を可能にするような支援の1つとして『トークン・エコノミー・システム』がある。そのシステムは、親切を目に見える形 (トークン券) にして感謝を顕在化するものである。これは、当会が行動分析学の行動原理に基づき良い社会を構築する一助にしようと企画したものである。現代社会の病として、いつも奉仕するばかりのギバーがバーンアウトしてうつ病になることを防ぐために開発されており科学的に実証がある。当会の方法は、会員が5千円の『トークン寄付』をすると会からトークン券「500ata券」10枚分が無償で貰える (会員1年1回の権利)。そのトークン券を感謝の気持ちを表したい時にギバーに差し上げる (額は任意)。ギバーは『会が設定している交換アイテム』の中から自分の好きな物を選びトークン券と交換する。トークン券は無期限に貯めておくこともできる。循環使用することで「善行」がリサイクルされる。トークン券は会に戻った時にその役目を終える。12月2日『忘年会』: (岡山市北区幸町『あじ彩 真』) 参加者10人。3月2日『お雛祭り』: (岡山市北区後楽園『碧水園』) 参加者10人。

② 必要な研究調査、開発及び提供事業:

マインドフルネス研究として、1/26~1/28に熊野三山(熊野本宮大社:和歌山県田辺市、熊野速玉大社:和歌山県新宮市、熊野那智大社:和歌山県那智勝浦町)と熊野古道中辺路コースを阿多敏江氏と小橋了子氏の2人が巡った。また、温熱療法研究として、10/12~10/13「三朝温泉株湯」(鳥取県東伯郡三朝町三朝)を阿多敏江氏が下見した。学会参加は、3/9~3/10の『ACT Japan 学会』(大阪府:追手門学院大学総持

寺キャンパス)へ阿多敏江氏と小橋了子氏の2人が参加した。心理療法研究として、ノートルダム清心女子大学において10/14、11/18、12/9の3回開催された『日本箱庭療法学会研修会』に小橋了子氏が参加した。

③ 人材の育成事業：

[秋のセミナー旅行]

例年『マインドフルネス・セミナー旅行』として春・秋の2回1泊2日の旅行にでかけ、自然と共に生きる日本人の神性の中でマインドフルネスの体得を目指す旅行を行ってきた。R5年度の春のセミナーはコロナ予防の配慮で中止にしたが、『秋のセミナー』は10/7～10/8の1泊2日で高知県足摺岬方面の38番、39番、40番札所を参加者7名でお遍路した。宿泊場所は『ネスト・ウエストガーデン土佐』（高知県幡多郡黒潮町入野）であった。足摺岬の様子は、常にシーズンの土日には混雑していた観光お遍路バスが皆無であり、半分以上の旅館や土産物店が閉店状態で人影もほとんど無く寂しい限りであった。

[岡山県生涯学習大学連携講座]

当会は岡山県の『大学コンソーシアム岡山』の主旨を理解し、その一環として当会の「マインドフルネス瞑想体験」を連続提供してきた。赤字覚悟で安価に広くマインドフルネス瞑想を体験していただく講座である。R5年度は、4/8、5/13、6/10、7/8、9/9、10/14、11/11の全7回（各回2時間）を岡山市東山公園集会所和室、もしくは、岡山市東山公民館にて実施した。急な開催場所の変更は、常用してきた東山公園集会所がR5年度になって他団体の催事と何度もバッティングした為である。座敷がある公共施設が近隣には少なくなっている。参加者は延べ27人(前年より44%の減少)。

[ACT勉強会]

『ACT勉強会』はR2年1月より無償で始まった。毎月第1月曜日2時間（19:30～21:30）、Zoomで『アクセプタンス & コミットメント・セラピー（ACT）第2版』を精読していく。講師阿多敏江氏の恩師である金光義弘氏の『京大霊長研に在籍していた頃にやりたくともできなかった行動分析学の新世代の認知行動療法（Acceptance and Commitment Therapy；ACT）、今でも非常に興味がある。是非とも学びたい』との要望に応えたものである。対象は臨床で活躍している専門職（心理学者、公認心理師、臨床心理士、看護師etc.）7名。向学心、参加率共に高く臨床家にとって希少な研鑽の場となっている。

[岡山大学病院痛みセンター多職種連携研修会]

『岡山大学病院痛みセンター』との連携で毎年開催される。阿多敏江氏が岡大病院に在職していた時にお世話になった女性整形外科医がリーダーとなり当時より現在まで継続している。内容は、コメディカルへの『慢性疼痛』に関する知識や整形外科医との連携を学ぶ多職種連携の研修会である。中でも、マインドフルネスは痛みへの心理的介入として専門書で推奨され関係者は興味を持ってきている。R5年度は8/2、9/13、10/4、11/1、の全4回の開催。当会からは延べ17名の医療関係者が参加した。

④ 広報及び普及啓発事業

本会ホームページ (<http://www7b.biglobe.ne.jp/~attaka/>)、日本財団の公益コミュニティサイト (http://canpan.info/open/dantai/00003692/dantai_detail.html)、岡山の公益ポータルサイト (<https://fields.canpan.info/organization/detail/1020396980>) の更新と管理を継続して行っている。管理者は森川博子氏。

[黄色いレシート・キャンペーン店頭活動]

表題は、H30年より始まった『イオン』が主催する非営利団体を支援する社会貢献活動である。毎月11日に限って出される黄色いレシートを客が応援したい団体を選んで専用BOXに投函する。年度末に集計した1年分の黄色いレシートの合計金額の1%がNPO法人に寄付され、イオン店内限定で使うことができる。R5年度は毎月11日のうち12回を桜木生子氏と小橋了子氏の2名が当会の活動アピールを行った。寄附金贈呈式はR5年4月11日にイオン岡山の中央ホールであった。R5年度の寄附金額は30,100円であった。

[岡山市くらしの便利帳R5年版掲載原稿の作成]

前年度より始めた広報事業である『岡山市くらしの便利帳 R5年版』への公告掲載は、R5年秋に発行・配布され、その後問い合わせ電話がかかってくるようになってきている。

⑤ 介護・医療・福祉にかかる事業

[専門家医療相談]

本会の理念に賛同し協力を約束してくれた医療機関の医師がZoomでクライアントの相談に応じてくれる。コーディネーターは当会が行い、医師との相談はオンラインで行う。R5年度は、肩関節の不調についての相談が2回(4/27、5/10)あった。相談機関はMTXスポーツ関節クリニック(東京:四ツ谷)であった。

[医療機関連携]

R5年度は、R6年度事業の準備として『さとう記念病院』(岡山県勝田郡勝央町黒土45番地)との打合せを2回(3/2、3/27)行った。

以上

2 事業の実施に関する事項

令和5年度事業報告書

(1) 特定非営利活動に係る事業

特定非営利活動法人岡山きのこ・あったか会

定款の 事業名	事業内容	実施日時	実施場所	従業者 の 人数	受益対象者 の範囲 及び人数	支出額 (円)
① 心のケアに 関する事業	<ul style="list-style-type: none"> ・集団セラピー (M45 クラス) (M15 クラス) ・個人セラピー ・忘年会 ・お雛祭り 	<ul style="list-style-type: none"> ・毎月土曜日 (12 回) (5 回) ・予約制 (全 68 回) ・12/2 ・3/2 	<ul style="list-style-type: none"> ・事務局 瞑想室 ・事務局 心理療法室 ・岡山市内 あじ彩 真 ・岡山市内 碧水園 	<ul style="list-style-type: none"> 1 人 2 人 1 人 2 人 2 人 	<ul style="list-style-type: none"> 市民一般 44 人 市民一般 19 人 市民一般 延 68 人 市民一般 10 人 市民一般 10 人 	2,122,506
② 必要な 研究調査、 開発及び 提供事業	<ul style="list-style-type: none"> ・マインドフルネス研究 ・温熱療法研究 ・ACT Japan 学会 ・日本箱庭療法学会 研修会 	<ul style="list-style-type: none"> ・1/26～1/28 ・10/12～10/13 ・3/9～3/10 ・10/14,11/18, 12/9 	<ul style="list-style-type: none"> ・和歌山県 熊野三山 ・鳥取県 三朝温泉 ・大阪府 追手門学院大 学総持寺キャンパス ・ノートルダム清心女子大 学 	<ul style="list-style-type: none"> 2 人 1 人 2 人 1 人 	<ul style="list-style-type: none"> 市民一般 不特定多数 市民一般 不特定多数 市民一般 不特定多数 市民一般 不特定多数 	630,561
③ 人材の 育成事業	<ul style="list-style-type: none"> ・秋のセミナー ・岡山県生涯学習大 学連携講座(全 7 回) ・ACT 勉強会 (全 12 回) ・岡山大学病院 痛 みセンター多職種連 携研修会(全 6 回) 	<ul style="list-style-type: none"> ・10/7～10/8 ・4/8, 5/13, 6/10, 7/8, 9/9, 10/14, 11/11 ・4/3, 5/8, 6/12, 7/3, 8/14, 9/4, 10/23, 11/13, 12/4, 1/15, 2/5, 3/4 ・8/2, 9/13, 10/4, 11/1, 11/22, 12/13 	<ul style="list-style-type: none"> ・高知県足摺岬 ・東山公民館 or 東山公園 集会所 ・オンライン(Zoom) ・岡山プラザホテル 	<ul style="list-style-type: none"> 2 人 2 人 1 人 4 人 	<ul style="list-style-type: none"> 市民一般 7 人 市民一般 延 27 人 市民一般 延 54 人 市民一般 延 17 人 	805,463

④ 広報及び普及啓発事業	・ホームページの開設	・継続	http://www7b.biglobe.ne.jp/~attaka/	1人	市民一般 不特定多数	660,587
	・日本財団公益コミュニティサイトへの登録	・継続	http://canpan.info/open/dantai/00003692/dantai_detail.html	1人	市民一般 不特定多数	
	・岡山の公益ポータルサイトへの登録	・継続	http://npokayama.canpan.info/dantai_list.html	1人	市民一般 不特定多数	
	・黄色いレシートキャンペーン店頭活動	・毎月11日(12回)	・イオン岡山店頭	2人	市民一般 不特定多数	
	・岡山市くらしの便利帳広告掲載	・継続	・冊子	1人	市民一般 不特定多数	
⑤ 介護・医療・福祉に係る事業	・専門家医療相談	・4/27, 5/10	・MTX スポーツ 関節クリニック	2人	市民一般 不特定多数	99,675
	・医療機関連携	・3/2, 3/27	・さとう記念病院	2人	市民一般 不特定多数	

令和5年度 活動計算書

R5年 4 月 1 日から R6年 3 月 31 日まで

特定非営利活動法人岡山きのこ・あったか会
(単位：円)

科目		金額	
I 経常収益			
1.	受取会費		
	正会員受取会費	155,000	
	一般会員受取会費	0	
	賛助会員受取会費	20,000	175,000
2.	受取入会金		
	受取入会金	5,000	5,000
3.	受取寄附金		
	受取寄附金	843,600	843,600
4.	事業収益		
	心のケア事業収益	181,000	
	研究調査開発事業収益	0	
	ファンクター育成事業収益	273,200	
	広報普及啓発事業収益	0	454,200
5.	その他収益		
	受取利息	10	
	雑収益	0	10
	経常収益計		1,477,810
II 経常費用			
1.	事業費		
	(1) 人件費		
	給料手当	984,000	
	アルバイト給料	240,000	
	福利厚生費	50,400	
	業務委託費	581,446	
	人件費計	1,855,846	
	(2) その他経費		
	旅費交通費	515,319	
	保険料	1,687	
	租税公課	611,291	
	備品消耗品	87,178	
	事務用消耗品費	14,160	
	内部研修費	0	
	諸会費	6,000	
	研修費	0	
	会議費	242,877	
	施設利用料	23,309	
	広告料	88,000	
	図書費	1,122	
	食材食料費	0	
	接待交際費	24,123	
	地代・家賃	501,250	
	水道光熱費	167,413	
	修繕費	0	
	通信費	175,817	
	振込手数料	3,400	
	試験研究費	0	
	その他経費計	2,462,946	
	事業費計	4,318,792	4,318,792

2. 管理費			
(1) 人件費			
給料手当	0		
アルバイト給料	0		
福利厚生費	9,817		
人件費計	9,817		
(2) その他経費			
通信費	3,974		
水道光熱費	8,813		
旅費交通費	0		
会議費	16,416		
備品消耗品費	0		
図書費	0		
地代家賃	13,750		
研修費	0		
修繕費	0		
諸会費	3,600		
租税公課	0		
慶弔費	5,000		
支払手数料	0		
減価償却費	980,625		
雑費	3,300		
その他経費計	1,035,478		
管理費計	1,045,295	1,045,295	
経常費用計			5,364,087
当期経常増減額			△ 3,886,277
Ⅲ 経常外収益			
1. 固定資産売却益	0		
経常外収益計		0	
Ⅳ 経常外費用			
1. 過年度損益修正損	0		
2. 固定資産交換差損	6,822,848		
経常外費用計			6,822,848
税引前当期正味財産増減額	0		△ 10,709,125
法人税、住民税及び事業税			0
当期正味財産増減額			△ 10,709,125
前期繰越正味財産額			41,848,207
次期繰越正味財産額			31,139,082

令和5年度 貸借対照表

令和6年3月31日現在

特定非営利活動法人岡山きのこ・あったか会

(単位：円)

科目	金額	
I 資産の部		
1. 流動資産		
現金・預金		
現金	57,961	
普通預金	295,846	
通知預金	0	
小口現金	0	
現金・預金 計	353,807	
売上債権		
未収金	0	
売上債権 計	0	
棚卸資産		
貯蔵品	35,900	
棚卸資産 計	35,900	
その他の流動資産		
前払費用	0	
その他の流動資産 計	0	
流動資産合計		389,707
2. 固定資産		
有形固定資産		
土地	28,200,000	
建物	4,249,375	
有形固定資産 計	32,449,375	
固定資産合計		32,449,375
資産合計		32,839,082
II 負債の部		
1. 流動負債		
預り金	0	
流動負債合計	0	
2. 固定負債		
役員借入金	1,700,000	
固定負債 計		1,700,000
負債合計		1,700,000
III 正味財産の部		
前期繰越正味財産	41,848,207	
当期正味財産増減額	△ 10,709,125	
正味財産合計		31,139,082
負債及び正味財産合計		32,839,082

1 重要な会計方針

計算書類の作成は、NPO法人会計基準（2011年11月20日 NPO法人会計基準協議会）によっています。

2 会計方針の変更

研修費の内訳を内部研修費と外部研修費に区分して記載することにした。

3 事業別損益の状況

↓全事業共通

(単位：円)

科目	A事業費	B事業費	C事業費	D事業費	E事業費	F事業費	事業部門計	管理部門	合計
	心のケア	研究調査	育成	広報	介護・医療・福祉	伝統的建造物保護			
I 経常収益									
1. 受取会費	0	0	0	0	0	0	0	180,000	180,000
2. 受取寄附金	685,394	36,157	68,592	32,870	3,287	0	826,300	17,300	843,600
3. 受取助成金等	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4. 事業収益	181,000	0	273,200	0	0	0	454,200	0	454,200
5. 受取利息	0	0	0	0	0	0	0	10	10
6. その他収益	0	0	0	0	0	0	0	0	0
経常収益計	866,394	36,157	341,792	32,870	3,287	0	1,280,500	197,310	1,477,810
II 経常費用									
(1) 人件費									
給料手当	610,080	108,240	157,440	98,400	9,840	0	984,000	0	984,000
アルバイト給料	0	0	0	240,000	0	0	240,000	0	240,000
業務委託費	360,497	63,959	93,031	58,145	5,814	0	581,446	0	581,446
福利厚生費	31,248	5,544	8,064	5,040	504	0	50,400	9,817	60,217
人件費計	1,001,825	177,743	258,535	401,585	16,158	0	1,855,846	9,817	1,865,663
(2) その他経費									
通信費	109,006	19,340	28,131	17,582	1,758	0	175,817	3,974	179,791
水道光熱費	103,797	18,415	26,786	16,741	1,674	0	167,413	8,813	176,226
旅費交通費	7,784	220,991	229,296	4,485	52,763	0	515,319	0	515,319
接待交際費	14,956	2,654	3,860	2,412	241	0	24,123	0	24,123
保険料	0	0	1,687	0	0	0	1,687	0	1,687
備品消耗品費	53,430	10,480	13,788	8,618	862	0	87,178	0	87,178
事務用消耗品	8,778	1,558	2,266	1,416	142	0	14,160	0	14,160
諸会費	0	6,000	0	0	0	0	6,000	3,600	9,600
会議費	125,573	42,613	51,743	8,042	14,906	0	242,877	16,416	259,293
内部研修費	0	0	0	0	0	0	0	0	0
施設利用料	4,779	7,890	10,640	0	0	0	23,309	0	23,309
広告料(事業)	0	0	0	88,000	0	0	88,000	0	88,000
図書費	696	123	180	112	11	0	1,122	0	1,122
食材食料費	0	0	0	0	0	0	0	0	0
研修費	0	0	0	0	0	0	0	0	0
地代・家賃	310,774	55,138	80,200	50,125	5,013	0	501,250	13,750	515,000
修繕費	0	0	0	0	0	0	0	0	0
租税公課	379,000	67,242	97,807	61,129	6,113	0	611,291	0	611,291
慶弔費	0	0	0	0	0	0	0	5,000	5,000
支払手数料	2,108	374	544	340	34	0	3,400	0	3,400
減価償却費	0	0	0	0	0	0	0	980,625	980,625
雑費	0	0	0	0	0	0	0	3,300	3,300
その他経費計	1,120,681	452,818	546,928	259,002	83,517	0	2,462,946	1,035,478	3,498,424
経常費用計	2,122,506	630,561	805,463	660,587	99,675	0	4,318,792	1,045,295	5,364,087
当期経常増減	-1,256,112	-594,404	-463,671	-627,717	-96,388	0	-3,038,292	-847,985	-3,886,277

4 施設の提供等の物的サービスの受入の内訳
省略

5 活動の原価の算定にあたって必要なボランティアによる役務の提供の内訳

(単位：円)

内容	金額	算定方法
会計の計算書類の作成	30,000円	一般的な税理事務所の基準に準拠して算定

6 使途等が制約された寄附金等の内訳
省略

9 役員及びその近親者との取引の内容
省略

10. その他特定非営利活動法人の資産、負債及び正味財産の状態並びに正味財産の増減の状況を明らかにするために必要な事項
省略

以上

様式例（法第28条第1項「前事業年度の財産目録」）

令和5年度 財産目録
令和 6年 3 月 31 日現在

特定非営利活動法人岡山きのこ・あったか会
(単位：円)

科目	金額		
I 資産の部			
1. 流動資産			
現金・預金			
現金	57,961		
普通預金	295,846		
通知預金	0		
小口現金	0		
現金・預金 計	353,807		
売上債権			
未収金	0		
売上債権 計	0		
棚卸資産			
貯蔵品	35,900		
棚卸資産 計	35,900		
その他の流動資産			
前払費用	0		
その他の流動資産 計	0		
流動資産合計		389,707	
2. 固定資産			
有形固定資産			
土地	28,200,000		
建物	4,249,375		
有形固定資産 計	32,449,375		
固定資産合計		32,449,375	
資産合計			32,839,082
II 負債の部			
1. 流動負債			
預り金	0		
流動負債合計		0	
2. 固定負債			
役員借入金	1,700,000		
固定負債 計		1,700,000	
負債合計			1,700,000
正味財産			31,139,082

前事業年度の役員名簿

(令和5年4月1日から令和6年3月31日まで)

特定非営利活動法人 岡山きのこと・あったか会

No.	役名	氏名	所属	就任期間	報酬を受けた期間
1	理事長	あまた かつゆき 阿多 雄之		自 R5年4月1日 至 R6年3月31日	無
2	副理事長	ささき けん 佐々木 健		自 R5年4月1日 至 R6年3月31日	無
3	副理事長	かねみつ よしひろ 金光 義弘		自 R5年4月1日 至 R6年3月31日	無
4	理事	やまもと としあき 山元 敏嗣		自 R5年4月1日 至 R6年3月31日	無
5	監事	みうら かずこ 三浦 一子		自 R5年4月1日 至 R6年3月31日	無