

令和6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。R6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（R6年度は実績無し）について報告する。

① 心のケアに関する事業

心のケア事業は市民一般を対象にしている。誰でも時には心が風邪をひくように不調となることがある。本格的な抑うつ状態から神経症レベルの不調までであるが、当会では神経症レベルの方を対象とする。クライアントさんの話を傾聴し改善方略を考える。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。使用する技法はマインドフルネス（瞑想）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を併用することもある。その場合は国家資格保持者が施術する。

心のケアの事業は大きく「個人セラピー」と「集団セラピー」の施術者からケアを受けるセラピーとクライアント同士がお互いにケアし合う「ピア・セラピー」がある。「個人セラピー」は全予約制で臨床心理の国家資格者が個人を対象に認識を変えたり環境を変えたりする心理介入を行うものである。

「集団セラピー」は毎月第1と第3もしくは第4土曜日に開催される集団を対象にした心理療法であるが、主にマインドフルネスを習慣化することを目的とした認知行動療法を行っている。

その他の「ピア・セラピー」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自然な支え合いの機会である。

〔個人セラピー〕

個人セラピーの手続は、精神科における心理業務とほとんど違いはない。初診でクライアントのインタビューを行い、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）を行う。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度の頻度で続けていく。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ACT理論に基づき身体症状を悪化させないように認知を修正し社会適応できるように支援していく。R6年度は年間69回の開催、延べ69人(前年と同率)の参加者であった。

〔集団セラピー〕

R6年度は、毎月第1土曜日に『マインドフルネス上級者クラス（M45クラス）』を事務局の瞑想室で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（6人位まで）。内容は、講話をしてヨガ・ストレッチ30分間し、マインドフルネス瞑想を45分間行う。人間は自然の一部であることを考えるのではなく感じることを主にして深い瞑想を目指す。評価せずあるがままに受け入れる（感じる）。R6年度は、年間11回開催。延べ61人の参加があった（昨年より27%増加）。

毎月第3もしくは第4土曜日に『マインドフルネス初級者クラス（M15クラス）』を初心者向けに事務局の瞑想室で1時間の枠で開催される。その後同じ手続きで2回目を行う（1回目：10：00～11：00、2回目：11：00～12：00）。どちらに参加しても良いが、両方に参加しても良い。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には参加しやすい。内容は、講話無しで、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。指導者は当会の有資格者が実施する。R6年度は、年間12回開催され延べ53人の参加があった（昨年より74%増加）。

その他の〔ピア・セラピー〕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』を行っている。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、『トークン・エコノミー・システム』を実施する。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送迎して参加できるように支援する。そのシステムは、行動分析学の行動原理に基づいて、より良い社会を構築するように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、科学的に実証されている手続きで、いつも与えるばかりの人（ギバー）がバーンアウトしてうつ病になる病理を防ぐのが目的である。

12/8『忘年会』：（岡山市北区幸町『かに道楽』）参加者11人。3/2『お雛祭り』：（岡山市北区幸町『かに道楽』）参加者6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、5/11～5/12に三徳山投入堂（三徳山三佛寺奥の院：鳥取県東伯郡三朝町）を阿多理事長と阿多敏江氏と山元孝彦氏が巡った。また、8/6～8/8に阿多敏江氏が立里荒神を巡った。また、温熱療法研究として、11/20～11/24「三朝温泉湯治体験」（鳥取県東伯郡三朝町三朝）を阿多敏江氏が行った。学会参加は、3/15～3/16の『ACT Japan 学会』（愛知県名古屋市：WINC 愛知）へ阿多敏江氏と小橋了子氏の2人が参加した。1/25～1/26『ACT ミニ・カンファ』（大阪府：いばらぎ・フューチャー立命館学）へ阿多敏江氏と小橋了子氏の2人が参加した。

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、人間は自然の一部であるマインドフルネスの体得を目指すお遍路旅行を行っている。R6年度は春のセミナーは行わなかった。『秋のセミナー』は10/19～10/20の1泊2日を参加者7名で愛媛県の41番、42番、43番札所を巡り、60番横峰寺を登山した。歩き遍路『湯浪コース』の前泊地として『りんりんパークー』（愛媛県西条市小松町）に滞在した。『湯浪コース』は登山者が多く、遍路者は少なかった。

〔矢掛町下見〕

日本の伝統文化をベースにした支え合いの場を提供する目的で、旧山陽道の宿場町であり伝統的建造物が多く残る矢掛町を阿多理事長と阿多敏江氏の2人で下見した。R7年度に実施する予定である。

〔岡山県生涯学習大学連携講座〕・・・『岡山県生涯学習連携講座マインドフルネス』

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。R6年度は、4/13、5/15、6/8、7/13、8/10、9/14、11/9、12/14の全8回（各回2時間）を岡山市東山公民館、もしくは、岡山市東山公園集会所和室にて実施した。参加者は延べ31人（前年より13%の増加）。

〔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）、4/8、5/8、6/12、7/3、8/5、9/2、10/8、11/11、12/2、12/16、1/20、2/3の全12回、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.）。参加者は延べ54人。向学心、参加率共に高く臨床家にとっては希少な臨床行動分析の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。

R6年度は6/27、7/18、8/1、8/22、11/21の全5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。R6年度は毎月11日のうち2回を小坂生子氏と小橋了子氏の2名が担当した。寄附金贈呈式はR6年4月11日にイオン岡山の中央ホールであった。R6年度の寄附金額は25,300円であった。

[岡山市くらしの便利帳R6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 R6年版』への公告掲載を行った。

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。R6年度は、膝の不調についての相談が1回(1/12)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]

R6年度は、R7年度事業計画として『さとう記念病院』(岡山県勝田郡勝央町黒土45番地)との打合せを行った。

以 上

2 事業の実施に関する事項

令和6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	・集団セラピー (M45 クラス) (M15 クラス)	・毎月土曜日 (11 回) (12 回)	・事務局 瞑想室	1 人 2 人	市民一般 61 人 53 人	2,613,400
	・個人セラピー	・予約制 (全 69 回)	・事務局 心理療法室	1 人	市民一般 延 69 人	
	・忘年会	・12/8	・岡山市内 かに道楽	2 人	市民一般 11 人	
	・お雛祭り	・3/2	・岡山市内 かに道楽	2 人	市民一般 6 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	・5/11～5/12	・鳥取県 三徳山投入堂	3 人	市民一般 不特定多数	1,115,612
		・8/6～8/8	・和歌山県 立里荒神	1 人	市民一般 不特定多数	
	・温熱療法研究 湯治体験	・11/20～11/24	・鳥取県 三朝温泉	1 人	市民一般 不特定多数	
	・ACT Japan 学会	・3/15～3/16	・愛知県 WINC 愛知	2 人	市民一般 不特定多数	
	・ACT ミニ・カンファ	・1/25～1/26	・大阪府いばらぎフューチャー 立命館大学	2 人	市民一般 不特定多数	

③ 人材の育成事業	・秋のセミナー	・10/19～10/20	・愛媛県西条市横峰寺	2人	市民一般 7人	1,094,217
	・矢掛町下見	・7/21	・岡山県小田郡矢掛町	2人	市民一般 不特定多数	
	・岡山県生涯学習大学連携講座(全8回)	・4/13,5/18,6/8, 7/13,8/10,9/14, 11/9,12/14	・東山公民館 or 東山公園 集会所	2人	市民一般 延31人	
	・ACT勉強会	・4/8,5/8,6/12, 7/3,8/5,9/2, 10/8,11/11, 12/2,12/16, 1/20,2/3	・オンライン(Zoom)	1人	市民一般 延54人	
	・岡大痛みセンター 多職種連携研修会	・6/27,7/18, 8/1,8/22, 11/21,	・岡山プラザホテル	4人	市民一般 延17人	
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	694,439
	・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(2回)	・毎月11日	・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	・R6年度	・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	・1/12	・MTX スポーツ関節クリニック	2人	市民一般 不特定多数	92,517
	・マインドフルネスのメンタル・ケア	・3/2,3/27	・さとう記念病院 (事業計画の打合せ)	2人	市民一般 不特定多数	

令和6年度 活動計算書
R6年 4 月 1 日から R7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	165,000		
	賛助会員受取会費	20,000	185,000	
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	1,024,200	1,024,200	
4.	事業収益			
	心のケア事業収益	124,000		
	研究調査開発事業収益	0		
	ファシリテーター育成事業収益	196,000		
	広報普及啓発事業収益	0	320,000	
5.	その他収益			
	受取利息	116		
	雑収益	0	116	
経常収益計				1,534,316
II 経常費用				
1.	事業費			
(1)	人件費			
	アルバイト給料	240,000		
	謝金	50,000		
	業務委託費	3,000,000		
	人件費計	3,290,000		
(2)	その他経費			
	旅費交通費	488,922		
	損害保険料	1,687		
	租税公課	70,785		
	備品消耗品	60,290		
	諸会費	47,410		
	会議費	129,841		
	施設利用料	10,360		
	食材食料費	1,447		
	接待交際費	63,470		
	地代・家賃	212,800		
	水道光熱費	159,241		
	修繕費	868,359		
	通信費	202,463		
	振込手数料	3,110		
	その他経費計	2,320,185		
事業費計		5,610,185	5,610,185	

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	19		
人件費計	19		
(2) その他経費			
通信費	20,545		
水道光熱費	8,013		
旅費交通費	3,210		
会議費	31,238		
備品消耗品費	59,410		
地代家賃	11,200		
修繕費	44,204		
保険料	2,608		
諸会費	3,600		
租税公課	4,315		
慶弔費	10,000		
支払手数料	0		
減価償却費	1,307,500		
雑費	1,118,000		
その他経費計	2,623,843		
管理費計	2,623,862	2,623,862	
経常費用計			8,234,047
当期経常増減額			△ 6,699,731
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		0
経常外費用計		0	0
税引前当期正味財産増減額	0		△ 6,699,731
法人税、住民税及び事業税			0
当期正味財産増減額			△ 6,699,731
前期繰越正味財産額			31,139,082
次期繰越正味財産額			24,439,351

令和6年度 貸借対照表

令和7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	213,972		
普通預金	275,104		
通知預金	0		
小口 現金	0		
現金・預金 計	489,076		
売上債権			
未収金	0		
売上債権 計	0		
棚卸資産			
貯蔵品	18,400		
棚卸資産 計	18,400		
その他の流動資産	0		
前払 費用	0		
その他の流動資産 計	0		
流動資産合計		507,476	
2. 固定資産			
有形固定資産			
土地	28,200,000		
建物	2,941,875		
有形固定資産 計	31,141,875		
固定資産合計		31,141,875	
資産合計			31,649,351
II 負債の部			
1. 流動負債			
預り金	10,000		
流動負債合計	10,000		
2. 固定負債			
役員借入金	7,200,000		
固定負債 計		7,200,000	
負債合計			7,210,000
III 正味財産の部			
前期繰越正味財産	31,139,082		
当期正味財産増減額	△ 6,699,731		
正味財産合計		24,439,351	
負債及び正味財産合計			31,649,351

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

(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	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			
I 経常収益								
1. 受取会費	0	0	0	0	0	0	190,000	190,000
2. 受取寄附金	724,402	69,935	128,677	69,439	8,742	1,001,195	23,005	1,024,200
3. 受取助成金等	0	0	0	0	0	0	0	0
4. 事業収益	124,000	0	196,000	0	0	320,000	0	320,000
5. 受取利息	0	0	0	0	0	0	116	116
6. その他収益	0	0	0	0	0	0	0	0
経常収益計	848,402	69,935	324,677	69,439	8,742	1,321,195	213,121	1,534,316
II 経常費用								
(1) 人件費								
給料手当	0	0	0	0	0	0	0	0
アルバイト給料	0	0	0	240,000	0	240,000	0	240,000
謝金	0	0	50,000	0	0	50,000	0	50,000
業務委託費	1,650,000	480,000	540,000	270,000	60,000	3,000,000	0	3,000,000
福利厚生費	0	0	0	0	0	0	19	19
人件費計	1,650,000	480,000	590,000	510,000	60,000	3,290,000	19	3,290,019
(2) その他経費								
通信費	111,355	32,394	36,443	18,222	4,049	202,463	20,545	223,008
水道光熱費	87,583	25,479	28,663	14,332	3,184	159,241	8,013	167,254
旅費交通費	4,500	303,346	173,076	8,000	0	488,922	3,210	492,132
接待交際費	34,909	10,155	11,425	5,712	1,269	63,470	0	63,470
保険料	0	0	1,687	0	0	1,687	2,608	4,295
備品消耗品費	16,601	4,829	5,433	32,823	604	60,290	59,410	119,700
事務用消耗品	0	0	0	0	0	0	0	0
諸会費	0	44,410	3,000	0	0	47,410	3,600	51,010
会議費	72,806	23,170	32,160	1,395	310	129,841	31,238	161,079
内部研修費	0	0	0	0	0	0	0	0
施設利用料	2,340	3,600	4,420	0	0	10,360	0	10,360
広告料(事業)	0	0	0	0	0	0	0	0
図書費	0	0	0	0	0	0	0	0
食材食料費	-1,973	3,420	0	0	0	1,447	0	1,447
研修費	0	0	0	0	0	0	0	0
地代・家賃	117,040	34,048	38,304	19,152	4,256	212,800	11,200	224,000
修繕費	477,597	138,937	156,305	78,152	17,368	868,359	44,204	912,563
租税公課	38,931	11,326	12,741	6,371	1,416	70,785	4,315	75,100
慶弔費	0	0	0	0	0	0	10,000	10,000
支払手数料	1,711	498	560	280	61	3,110	0	3,110
減価償却費	0	0	0	0	0	0	1,307,500	1,307,500
雑費	0	0	0	0	0	0	1,118,000	1,118,000
その他経費計	963,400	635,612	504,217	184,439	32,517	2,320,185	2,623,843	4,944,028
経常費用計	2,613,400	1,115,612	1,094,217	694,439	92,517	5,610,185	2,623,862	8,234,047
当期経常増減	-1,764,998	-1,045,677	-769,540	-625,000	-83,775	-4,288,990	-2,410,741	-6,699,731

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6年度 財産目録

令和 7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	213,972		
普通預金	275,104		
通知預金	0		
小口 現金	0		
現金・預金 計	489,076		
売上債権			
未収金	0		
売上債権 計	0		
棚卸資産			
貯蔵品	18,400		
棚卸資産 計	18,400		
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		507,476	
2. 固定資産			
有形固定資産			
土地	28,200,000		
建物	2,941,875		
有形固定資産 計	31,141,875		
固定資産合計		31,141,875	
資産合計			31,649,351
II 負債の部			
1. 流動負債			
預り金	10,000		
流動負債合計		10,000	
2. 固定負債			
役員借入金	7,200,000		
固定負債 計		7,200,000	
負債合計			7,210,000
正味財産			24,439,351

前事業年度の役員名簿

(令和6年4月1日から令和7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

No.	役 名	氏 名	所 属	就 任 期 間	報酬を受 けた期間
1	理事長	あ た か ずゆき 阿 多 雄 之		自 R6年4月1日 至 R6年5月27日	無
2	副理事長	さ さ き けん 佐 々 木 健		自 R6年4月1日 至 R6年5月27日	無
3	副理事長	かねみつ よしひろ 金 光 義 弘		自 R6年4月1日 至 R6年5月27日	無
4	理 事	やまもと としあき 山 元 敏 嗣		自 R6年4月1日 至 R6年5月27日	無
5	監 事	み う ら か ずこ 三 浦 一 子		自 R6年4月1日 至 R6年5月27日	無