

令和7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。R7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・医療に係る事業について報告する（⑥その他目的を達成するために必要な事業は実績無し）。

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国家資格保持者（公認心理師2名）が対応している。人は誰でも風邪をひくように心が不調となることがあるが、あくまでも神経症レベルまでの不調が対象である。精神科が対象としている精神病は心理療法では対象外であり厳格に排除し精神科に紹介する。

心のケアの事業は大きく「個人セラピー」（前述）と「集団セラピー」がある。「個人セラピー」は初回のインテークでクライアントさんから一番困っている内容をよく聞き、最適なテストバッテリーで心理検査を実施し、4週間に1度の頻度でACTセラピーを実施する。効果が認められない場合は何度でも改善方略を練り直す。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。使用する心理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。その場合は鍼灸の国家資格保持者が施術する。

「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。

その他として「ピア・セラピー」があるが、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』その他がある。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〕

R7年度の個人セラピーは年間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〕

R7年度の集団セラピーは、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。

人間は自然の一部分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）。R7年度は、年間11回開催。延べ44人の参加があった（昨年より28%減少）。

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。R7年度は、年間8回開催され延べ28人の参加があった（昨年より47%減少）。

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』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。

12/7『忘年会』（岡山市北区下伊福『喜怒哀楽』）参加者10人。3/1『お雛祭り』（岡山県津山市東新町『津山鶴山ホテル』）参加者6人。

② 必要な研究調査、開発及び提供事業：

温熱療法研究として、4/28～29に大住木美理事の生家に滞在させてもらい、阿多敏江理事長と阿多雄之氏と大住木美氏の3名で皆生温泉、三朝温泉、関金温泉、東郷温泉を巡った。主に熱湯で有名な温泉である。実証的に温熱療法は有効との報告があがっている。かつてはいずれも農閑期の民間療法（温熱療養）の効果で人気があったものであろうと考えられるが、現代医学の潮流（主に心臓への負担であるが東洋医学的には万人に適用とは言えないが）や公衆浴場でのコロナの感染リスクにより現代では閉業する温泉事業者が多い。これは誠にもったいない残念なことである。（文責：阿多敏江）

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体験（お遍路旅行）を通してマインドフルネスの体得を目指した。R7年度は春のセミナー

は行わなかった。『秋のセミナー』は11/22～23の1泊2日を参加者8名で愛媛県の45番岩屋寺を参拝した。加えて四国霊場88か所中でも特筆される難所奥の院『セリ割禅定』に挑戦した。長時間の登山の最後にある険しいクライミングでは高齢者や自信の無い者は下から見守ることとなったが、参加者は皆良い体験をしたと帰りの車の中で語り合った。何事も安心安全を旨とする現代では稀有の体験となっただろう。宿泊は『国民宿舎 古岩屋荘』（愛媛県上浮穴郡久万高原町直瀬乙）であった。

〔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。R7年度は、4/12、5/17、6/14、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33人（前年より6%の増加）。

〔ACT勉強会〕

『ACT勉強会』は、講師阿多敏江氏の恩師である金光義弘先生（心理学博士）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』との要望に応じてR2年より始まったもので、臨床家にとっては希少な臨床行動分析の研鑽の場であったが金光先生のご逝去に伴い当面は休止する予定。

〔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いる。R6年度は8/28、9/18、10/16、11/20、12/7、12/18の全6回の開催。当会からは延べ18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。R7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R7年4月11日にイオン岡山の中央ホールであった。R7年度の寄附金額は25,300円であった。

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。コーディネートは当会が行い、医師との相談はオンラインで行う。R7年度は、膝の不調についての相談が1回(8/1)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。

以 上

2 事業の実施に関する事項

令和7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) (8 回)	・事務局 瞑想室	1 人 2 人	市民一般 44 人 28 人	2,561,283
	・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	・12/7	・岡山市内「喜怒哀楽」	10 人	市民一般 12 人	
	・お雛祭り	・3/1	・津山鶴山ホテル、 奈義町現代美術館	6 人	市民一般 10 人	
② 必要な 研究調査、 開発及び 提供事業	・温熱療法研究	・4/28～4/29	・鳥取県米子市皆生温泉 と由志園	3 人	市民一般 不特定多数	259,345
③ 人材の 育成事業	・秋のセミナー	・11/22～11/23	・愛媛県久万高原町 45番岩屋寺	2 人	市民一般 8 人	1,402,258
	・岡山県生涯学習大 学連携講座(全 8 回)	・4/12, 5/17, 6/14, 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 不特定多数	
	・岡大痛みセンター 多職種連携研修会	・8/28, 9/18, 10/16, 11/20, 12/7, 12/18,	・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	327,041
	・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	
⑤ 介護・医療・福祉に係る事業	・専門家医療相談	・8/1	・東京都 MTX スポーツ関節クリニック	2 人	市民一般 不特定多数	179,493

令和7年度 活動計算書

R7年 4 月 1 日から R8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	
	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	1,034,000	1,034,000
4.	事業収益		
	心のケア事業収益	159,000	
	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	262,000	
	広報普及啓発事業収益	25,300	446,300
5.	その他収益		
	受取利息	371	
	雑収益	0	371
経常収益計			1,660,671
II 経常費用			
1.	事業費		
	(1) 人件費		
	アルバイト給料	210,000	
	謝金	50,000	
	業務委託費	2,850,000	
	人件費計	3,110,000	
	(2) その他経費		
	旅費交通費	311,454	
	損害保険料	2,498	
	租税公課	72,485	
	備品消耗品	318,900	
	諸会費	12,000	
	内部研修費	37,333	
	会議費	125,254	
	施設利用料	9,600	
	接待交際費	23,080	
	地代・家賃	364,800	
	水道光熱費	141,221	
	通信費	200,575	
	振込手数料	220	
	その他経費計	1,619,420	
	事業費計	4,729,420	4,729,420

2. 管理費			
(1) 人件費			
業務委託費	150,000		
アルバイト給料	0		
福利厚生費	0		
人件費計	150,000		
(2) その他経費			
通信費	10,557		
水道光熱費	7,433		
旅費交通費	900		
会議費	61,543		
備品消耗品費	16,784		
地代 家賃	19,200		
修繕費	0		
保険料	2,608		
諸会費	2,000		
租税公課	7,015		
慶弔費	35,000		
支払手数料	3,600		
減価償却費	1,307,500		
雑費	0		
その他経費計	1,474,140		
管理費計	1,624,140	1,624,140	
経常費用計			6,353,560
当期経常増減額			△ 4,692,889
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		△ 4,692,889
法人税、住民税及び事業税			0
当期正味財産増減額			△ 4,692,889
前期繰越正味財産額			24,439,351
次期繰越正味財産額			19,746,462

令和7年度 貸借対照表

令和8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	81,748		
普通預金	166,939		
通知預金	0		
小口現金	0		
現金・預金 計	248,687		
売上債権			
未収金	5,000		
売上債権 計	5,000		
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		272,087	
2. 固定資産			
有形固定資産			
土地	28,200,000		
建物	1,634,375		
有形固定資産 計	29,834,375		
固定資産合計		29,834,375	
資産合計			30,106,462
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	10,350,000		
固定負債 計		10,350,000	
負債合計			10,360,000
III 正味財産の部			
前期繰越正味財産	24,439,351		
当期正味財産増減額	△ 4,692,889		
正味財産合計		19,746,462	
負債及び正味財産合計			30,106,462

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	180,000	180,000
2. 受取寄附金	740,555	66,425	152,200	8,395	66,425	1,034,000	0	1,034,000
3. 受取助成金等	0	0	0	0	0	0	0	0
4. 事業収益	159,000	0	262,000	25,300	0	446,300	0	446,300
5. 受取利息	224	17	104	9	17	371	0	371
6. その他収益	0	0	0	0	0	0	0	0
経常収益計	899,779	66,442	414,304	33,704	66,442	1,480,671	180,000	1,660,671
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	210,000	0	210,000	0	210,000
謝金	0	0	50,000	0	0	50,000	0	50,000
業務委託費	1,729,950	128,250	798,000	65,550	128,250	2,850,000	150,000	3,000,000
福利厚生費	0	0	0	0	0	0	0	0
人件費計	1,729,950	128,250	848,000	275,550	128,250	3,110,000	150,000	3,260,000
(2) その他経費								
通信費	121,749	9,026	56,161	4,613	9,026	200,575	10,557	211,132
水道光熱費	85,721	6,355	39,542	3,248	6,355	141,221	7,433	148,654
旅費交通費	21,760	79,852	209,842	0	0	311,454	900	312,354
接待交際費	14,009	1,039	6,462	531	1,039	23,080	0	23,080
保険料	570	0	1,928	0	0	2,498	2,608	5,106
備品消耗品費	178,215	13,212	82,208	32,053	13,212	318,900	16,784	335,684
事務用消耗品	0	0	0	0	0	0	0	0
諸会費	7,284	540	3,360	276	540	12,000	2,000	14,000
会議費	95,177	1,383	26,603	708	1,383	125,254	61,543	186,797
内部研修費	35,683	0	1,650	0	0	37,333	0	37,333
施設利用料	5,600	0	4,000	0	0	9,600	0	9,600
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	0	0	0	0	0	0	0	0
研修費	0	0	0	0	0	0	0	0
地代・家賃	221,434	16,416	102,144	8,390	16,416	364,800	19,200	384,000
修繕費	0	0	0	0	0	0	0	0
租税公課	43,998	3,262	20,296	1,667	3,262	72,485	7,015	79,500
慶弔費	0	0	0	0	0	0	35,000	35,000
支払手数料	133	10	62	5	10	220	3,600	3,820
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	0	0
その他経費計	831,333	131,095	554,258	51,491	51,243	1,619,420	1,474,140	3,093,560
経常費用計	2,561,283	259,345	1,402,258	327,041	179,493	4,729,420	1,624,140	6,353,560
当期経常増減	-1,661,504	-192,903	-987,954	-293,337	-113,051	-3,248,749	-1,444,140	-4,692,889

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

令和7年度 財産目録
令和 8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	81,748		
普通預金	166,939		
通知預金	0		
小口 現金	0		
現金・預金 計	248,687		
売上債権			
未収金	5,000		
売上債権 計	5,000		
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		272,087	
2. 固定資産			
有形固定資産			
土地	28,200,000		
建物	1,634,375		
有形固定資産 計	29,834,375		
固定資産合計		29,834,375	
資産合計			30,106,462
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	10,350,000		
固定負債 計		10,350,000	
負債合計			10,360,000
正味財産			19,746,462

前事業年度の役員名簿

(令和7年4月1日から令和8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 としえ 阿 多 敏 江		自 R7年6月14日 至 R8年3月31日	無
2	副理事長	さ さ き けん 佐 々 木 健		自 R7年6月14日 至 R8年3月31日	無
3	副理事長	やまもと としあき 山 元 敏 嗣		自 R7年6月14日 至 R8年3月31日	無
4	理 事	み う ら かずこ 三 浦 一 子		自 R7年6月14日 至 R7年9月12日	無
5	理 事	お お す み き み 大 住 木 美		自 R7年9月12日 至 R8年3月31日	無
6	監 事	よ し だ ようすけ 吉 田 陽 介		自 R7年6月14日 至 R8年3月31日	無