

## 平成 28 年度事業報告書

平成 28 年 4 月 1 日 から 平成 29 年 3 月 31 まで

特定非営利活動法人リラクセーション桜

### 1 事業の成果

- 以下の事業を実施した。

### 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

定款の事業名	事業内容	当該事業の実施日・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(千円)
定款② リラクセーションやメンタルヘルスケアに関する相談や 仲介事業	(1) 地域還元型ケア事業 「研修」 健康的な社会、地域づくりのために、企業へメンタルヘルスケア研修等を介して、セルフケアやリラクセーション導入の推奨。 ・【企業向け】メンタルヘルスケア研修 (セルフケア・ラインケア) ・【企業向け】リラクセーション体験講習	H28.4.19-H29.3.8 大分県全域	1	大分県内の労働者 22箇所 825名	226 (h)
	(2) 地域還元型ケア事業 「施術」 メンタルヘルス(心と体の)不調を未然に防ぎ健康的でいられるためのリラクセーション(施術)の実施。 ・【従業者向け】中小企業の福利厚生として、従業者のセルフケアの一環として当サロンを利用。 ・【一般向け】個人負担で当サロンを利用。	H28.4.1-H29.3.31 当法人事務局 2 階	2	心と体のケアに関心 がある方 570名	3969 (h)
	(3) 地域還元型ケア事業 「ストレスチェック・サービス」 メンタルヘルス(心と体の)不調の予防・改善につなげるセラピストの育成。 ・【セラピスト向け】リラクセーション技術やメンタルケアに関する知識等のスキルアップ研修。	①H28.4.2 ②4.16 ③5.7 ④6.4 ⑤6.18 当法人事務局 2 階	1	大分県内の企業 1件 78名	114 (h)
定款④ リラクセーション普及啓発事業	(4)ボランティア事業 「桜教室」 メンタルヘルス(心と体の)不調を予防するため、セルフケアや心理面(母親との関わり方)に関する知識などが不可欠であるため学ぶ機会を開設し 5 回開催した。 ・【一般向け】母と子のヘルスケア編 心理学から読み解く、子育ての心構え	①H28.4.19 ②5.17 ③6.21 ④7.19 ⑤8/9 当法人事務局 1 階	2	大分県民 5回 20名	17 (30h)
	(5)ボランティア事業 「大分県のワーク・ライフ・バランスを考える会」 大分県の中小企業の「企業活動」と、それを支える「従業者」の両方をフォロー、サポートする活動を考え意見交換をする会を 5 回開催した。	①H28.4.9 ②6.11 ③8.20 ④10.8 ⑤12.10 当法人事務局 1 階他	2	各分野の専門家や 有識者、行政職員、 県民 10名	12 (21h)
	(6)ボランティア事業 「飛び出せ公務員プロジェクト・NPO 現場体験研修」 「大分県の福祉のまちづくり推進会議委員」 「大分県消費生活審議会委員」	7/15 7/28 2/27 3/6	1		10 (16h)
4350 合計					4,999