

2025年7月23日

第26期（令和7年度）第4回理事会式次第

- 1.日時： 2025年7月23日（水） 16:00～17:00
- 2.場所： 千代田区神田神保町1-2-5 和栗ハトヤビル6階
NPO法人SOS総合相談グループ内 会議室
- 3.出席者（敬称略）：
理事：本郷亮、石田泉、角田榮二、宮田浄子、川崎達也、勝田基、大澤雅勝、
川邊憲一、小林慶子、中村哲志、蓮井俊治、栗原哲哉
（ワライ）齋藤眞弓、谷治博史、大和陽一郎、吉川知宏、田中周子、鈴木亨、松木将企
監事：松下明夫、津吹一晴（ワライ）
【出席者数】理事19名（内オンライン7名）、監事2名（内オンライン1名）
<欠席者> 本山恭子
【欠席者数】理事1名、監事0名
- 4.議事：
 - (1) 理事長挨拶
 - (2) 議事録署名人指名
 - (3) 審議事項
なし
 - (4) 討議事項
 - ①10/17休業について
 - ②「NEXT25タスクフォース」について
 - (5) 報告事項
 - ①相談業務委員会
 - ・相談実績
 - ・部会報告（心理）
 - ②事業推進委員会
 - ③研究・研修委員会
 - ④情報管理委員会
 - ⑤総務・財務委員会
 - ⑥25周年記念イベント実行委員会
 - (6) 事務局報告等その他

次回理事会： 2025年8月27日（水） 16:00～

第 26 期（令和 7 年度）第 3 回理事会議事録

1. 日時：2025 年 6 月 25 日（木）16:00～17:00
2. 場所：千代田区神田神保町 1 - 2 - 5 和栗ハトヤビル 6 階
NPO 法人 SOS 総合相談グループ内会議室

＜出席者＞

（理事）

本郷 亮、石田 泉、角田榮二、宮田浄子、齋藤眞弓、谷治博史、大和陽一郎、
吉川知宏、川崎達也、田中周子、勝田 基、大澤雅勝、鈴木 亨、川邊憲一、
小林慶子、松木将企、本山恭子、中村哲志、蓮井俊治、栗原哲哉

（監事）

松下明夫、津吹一晴

（敬称略）

- ・出席者：理事 18 名、監事 2 名（内オンライン出席：理事 5 名、監事 0 名）
- ・欠席者：理事 2 名、監事 0 名 （下線欠席）

3. 理事長挨拶

今回から総会で選任された新しいメンバーで理事会を開催する。新しい方は良くわなからい
こともあると思うので遠慮なく確認をして欲しい。

4. 議事録署名人の指名

議事録署名人として、鈴木 亨、松木将企の両氏が指名され両氏とも承諾した。

5. 審議事項

なし

6. 討議事項

なし

7. 報告事項

（1）相談業務委員会

①5 月度相談実績

石田委員長から資料に基づき下記の説明があった。

- ・5 月度相談実績は単月 242 件・+38 件/前年比、累計 488 件/前年比+33 件となり、
いずれも過去最多となった。

②相談業務委員会

- ・本理事会前に第 2 回委員会を実施し、相談事例集について進捗、今後の予定等につい
て検討を行った。原稿はほぼ予定通り提出され、各部会で各事例の内容の確認に入る
が、特に相談者が特定されないよう精査をする必要があり、チェックをしっかりと行っ
て欲しい。
- ・法務部会の原稿チェックにあたり大和部会長から、大和氏、本郷氏、吉川氏、川崎
氏、蓮井氏に主にデータで資料を提供するよう依頼があった。

（2）事業推進委員会

角田事業推進委員長から資料に基づき説明があった。

- ・創立 25 周年記念お客様感謝会へのお客様の招待活動を開始した。新規顧客紹介をお願い

するお客様（A顧客）には役員と事業推進委員がセットで訪問するので協力をお願いしたい。

引き続き栗原事務局長から以下について説明があった。

- ・新規顧客の紹介依頼について、当グループの事業方針、紹介依頼の理由等についてSOS内部資料をまとめたので、内容を良く理解し対応して欲しい。

（3）研究・研修委員会

宮田委員長から5/21、6/18に行った同委員会について報告があった。

- ・第1回研修会は7/11 17:00から「介護」について暮らし部会の木村氏を講師に招き実施することとし、6/13に開催案内を発信した。すでに20名近くの参加申し込みを得ている。
- ・5/22に25周年記念セミナーで講師を依頼している山田順子氏と打ち合わせを行い、セミナー内容、柳亭左龍師匠との対談等について内容を確認した。
- ・同懇親会の余興として会員で寶酒造の細川氏から「ユネスコ無形文化遺産 伝統的酒造り」についての説明、試飲会を行うこととした。

（4）情報管理委員会

なし

（5）総務・財務委員会

なし

（6）25周年記念イベント実行委員会

栗原事務局長から資料に基づき説明があった。

- ・第1部のセミナー、第2部の懇親会、お客様招待活動、記念品の調達等、ほぼ予定通り進捗している。
- ・「NEXT25」は大幅に遅延しており今後挽回をはかる。

8. 事務局報告、その他

栗原委員長から資料に基づき説明があった。

- ・5/16 通常総会の出席者は表決権行使等含め91名、会場出席者は44名で前回より増加したが、会員総数の増加のため出席率は低下した。
- ・本件に関し吉川理事から「法務部会からの出席者が少ないと思われるので対策をとる必要がある」との提案があり、関係者で継続的に検討を行うこととした。
- ・鈴木理事から「相談時に特定の企業、団体等を紹介しているケースが出てきているようだが、SOSは外部企業等との提携は行っておらず、相談者に誤解を与える可能性があるため、安易な紹介はしないことを理事会の決議事項としたらどうか」との提案があり、本件について議論を行った。
- ・その後、本郷理事長から、非常に難しい問題であるが理事会として「公的機関、団体等以外の紹介は原則として行わないこと」を決議したいとの提案があり異議なく了承された。

次回開催予定：7月23日（水）16:00～

以上

2025年 7月 7日

議 長 本郷 浩

議事録署名人 松本 将企

議事録署名人 鈴木 亨

(2025 年度第 4 回理事会資料)

2025 年 7 月 23 日
事務局長 栗原哲哉

創立 25 周年記念イベント開催日の臨時休業について
(提案)

本年 10 月 17 日 (金) のお客様、会員を対象とした「創立 25 周年記念イベント」の開催準備のため、当日を臨時休業とし相談業務 (予約受付、相談) を休止させていただきたくよろしくお願いたします。

1. 創立 25 周年記念イベント

- ①開催日時 : 2025 年 10 月 17 日 (金) 16:00~20:00
- ②開催場所 : 出版クラブホール
- ③招待対象 : お客様 50 名 (計画)、S O S 会員 50 名 (計画)
- ③主な内容 : 第 1 部 : 記念セミナー (講師 : 時代考証家 山田順子氏) 他
第 2 部 : 懇親会 (お客様・S O S 会員)

2. 開催当日に下記の準備を行う必要があり、通常業務遂行が困難であるため

<主な作業>

- ・会場事務局との諸調整
- ・会場設営 (オンライン準備含む)
- ・備品等の搬出、搬入
- ・講師、お客様アテンド
- ・会員対応 他

<関係者>

- ・研究・研修委員、事業推進委員、事務局他

以上

2025/7/16

事務局長 栗原哲哉

創立 25 周年記念イベント
「SOS NEXT25」タスクフォース活動について

1. 位置づけ

<イベント一覧>

- ① 25 周年記念セミナー & 懇親会
- ② 25 周年記念品
- ③ SOS 会報 25 周年版
- ④ 相談事例集 & 動画集
- ⑤ **「SOS NEXT25」タスクフォース**（経営委員会）

2. 概要

①目的

「次の 25 年に向かい SOS の進む方向について」の検討

- ・ SOS に対する会員の満足度、期待、提言
- ・ 社会、顧客からの期待、SOS の社会価値
- ・ SOS の進む方向（提言）

②体制

- リーダー : 本郷理事長
サブリーダー : 松木将企理事
事務局 : 栗原事務局長
TF メンバ : (後述)

③実施方法

- ・ STEP1
 - ・ SOS に対する会員の意識、想い、満足度、要望、期待等の把握
→「会員アンケート」の実施
 - ・ お客様の SOS への評価、期待、要望等の把握
→「契約先アンケート」
- ・ STEP2
 - ・ タスクフォースでの検討
→STEP1 での情報整理、分析
→今後の SOS の向かう方向、課題、施策等の検討、まとめ
- ・ STEP3
 - ・ 会員、契約先に向けて発表

3. 実行計画

(1) アンケート調査

①SOS 会員

- ・会員アンケート発信：7/7（月）～22（火）2W
- ・対象：SOS 全会員
- ・実施方法：メールで発信、回答は WEB（匿名）
- ・中間集計：別紙

②お客様

- ・お客様アンケート：7/18（金）～7/31（木）
- ・対象：全契約顧客
- ・実施方法：メールで発信、回答は WEB（匿名）
- ・アンケート内容：別紙

(2) タスクフォース

①メンバー（15名：確定）

- ・津吹一晴（暮らし、税務・金融、監事）
- ・鈴木由美子（家庭・教育）

- ・鈴木 亨（相続・遺言、不動産、理事）
- ・大澤まどか（相続・遺言、不動産）
- ・川崎達也（法務、理事）
- ・蓮井俊治（法務、理事、2024/8）
- ・中村央子（事務局）

- ・木村 誠（暮らし、2021/4）
- ・本山恭子（社会保険・労務、2021/10）
- ・岡本知子（法務、2023/11）
- ・岩田直也（税務・金融、2024/2）
- ・筒貫健人（税務・金融、2024/3）
- ・野上浩二郎（税務・金融、2024/5）
- ・森 茂樹（相続・遺言、2024/5）
- ・谷田部 栄夫（法務、2024/8）

②タスクフォーススケジュール（予定）

第1回：7/30（水）17:00-・・・会員アンケート分析

第2回：8/27（水）17:00-・・・お客様アンケート分析

第3回：9/24（水）17:00-・・・NEXT25へSOSの進む方向検討

第4回：10/10（金）17:00-・・・発表資料確認

以上

第26期（2025年度）6月度分野別相談件数実績

大分類	前期同月累計		今期				内 一般相談		
			当月	累計		前期 差異	前期	今期	差異
法律	260	38%	104	328	45%	68	3	1	▲ 2
税務・金融（注1）	101	15%	43	113	16%	12	1	2	1
不動産	69	10%	21	51	7%	▲ 18	3	2	▲ 1
心理	38	5%	9	38	5%	0	0	1	1
家庭・教育	40	6%	9	36	5%	▲ 4	3	1	▲ 2
暮らし	30	4%	9	26	4%	▲ 4	1	1	0
社保・労務	57	8%	15	40	5%	▲ 17	0	1	1
相続・遺言	98	14%	31	97	13%	▲ 1	1	0	▲ 1
計	693	100%	241	729	100%	36	12	9	▲ 3

（注1）経営は税務・金融を含む

同月比較	前期同月	当期同月	同月差異	備考
	238	241	3	やや伸び悩み
差異説明	(増要因) 東京電力+13、小糸製作所協力会+5、電通+4、テルモ+4、BIPROGY+4 (減要因) TOPPAN福祉会-18、サントリー-6、三菱UFJ信託-5、物産会-4、イオンの (増減内訳) 増加：19団体/58件・減少：15団体/-55件・一般：2件・解約：0件			

累計比較	前期累計	当期累計	累計差異	備考
	693	729	36	過去2番目
差異説明	(増要因) イオン+28、電通+15、小糸製作所協力会+14、東京電力+13、東京ガス+ (減要因) TOPPAN福祉会-16、富士フイルム共済会-13、東日本鉄道-11、日本野鳥の (増減内訳) 増加：27団体/157件・減少：17団体/-110件・一般：-3件・解約：-5件			

(参考)	当月実績件数	当期累計件数	前期累計件数	差異
土曜日相談	21	63	61	2
クイックレスポンス	3	5	13	▲ 8
面談による相談	52	153	149	4
内ZOOM相談	30	80	62	18

2025年6月度 顧客別相談実績件数

	顧客 コード	顧客名	契約			第25期		第26期		前期比較 差異
			開始	終了	区分	同月累計	年間値	当月	累計	
1	129	イオングッドライフクラブ	2001/2			185	729	64	213	28
2	103	東京電力ホールディングス株式会社	2001/10			30	100	25	43	13
3	135	東京ガス株式会社	2010/4			30	140	13	40	10
4	101	TOPPANグループ福祉会	1999/4			53	195	6	37	△ 16
5	140	サントリーホールディングス株式会社	2010/10			32	136	6	37	5
6	153	株式会社電通	2013/4			22	101	14	37	15
7	175	読売グループ共済会	2021/4			23	94	6	25	2
8	114	アサヒグループ共済会ニコット	2005/6			18	100	8	22	4
9	105	オムロン株式会社	2002/8			28	76	7	21	△ 7
10	170	富士フイルム共済会	2019/9			31	96	3	18	△ 13
11	169	テルモ株式会社	2019/9			9	62	9	18	9
12	122	三菱UFJ信託銀行株式会社	2000/6			15	89	4	17	2
13	186	協同組合小糸製作所協会の	2025/4		新規	—	—	5	14	—
14	104	物産会	2002/2			18	56	3	13	△ 5
15	102	リコーグループ福祉会	2000/8			14	66	4	12	△ 2
16	137	味の素グループ共済会	2010/6			17	47	3	11	△ 6
17	124	オリンパス労働組合	2007/8			11	35	4	11	0
18	165	公益財団法人日本野鳥の会	2018/7			20	76	4	10	△ 10
19	163	京浜急行電鉄株式会社	2018/4			1	7	1	9	8
20	156	ヤマザキ製パン従業員組合	2013/6			5	26	4	9	4
21	106	キャノン労働組合	2002/9			5	30	5	9	4
22	166	松竹株式会社	2018/8			3	18	5	8	5
23	119	メディパルグループ共済会	2006/9			12	55	1	7	△ 5
24	184	BIPROGY福祉会	2025/4		新規	—	—	4	7	—
25	154	東日本鉄道OB会	2013/4			17	46	2	6	△ 11
26	187	小糸九州株式会社	2025/4		新規	—	—	3	6	—
27	168	株式会社トーキン	2018/8			3	13	2	5	2
28	174	農林中央金庫旧友会	2020/5			13	65	2	5	△ 8
29	117	富士フイルムビジネスイノベーション	2005/7			6	32	2	5	△ 1
30	131	理研ビタミン株式会社	2009/5			1	4	3	5	4
31	164	株式会社小糸製作所	2018/6			4	40	4	5	1
32	183	一般社団法人サトーグループ共済会	2024/8		新規	0	18	0	4	4
33	177	東京地下鉄株式会社	2022/6			9	35	3	4	△ 5
34	133	長瀬産業株式会社	2009/11			1	7	0	3	2
35	160	エースコック株式会社	2017/11			3	13	1	3	0
36	180	長野県信用組合	2024/4			1	5	1	3	2
37	110	キャノングループ労働組合協議会	2004/9			3	16	2	3	0
38	144	王子マネジメントオフィス株式会社	2011/4			11	27	2	3	△ 8
39	107	全オカムラ労働組合連合会	2002/10			4	20	2	3	△ 1
40	188	コイト電工株式会社	2025/4		新規			0	2	—
41	176	鈴与シンワート株式会社	2021/4			1	5	0	2	1
42	162	株式会社J-BISメンテナンス	2018/4			0	2	0	1	1
43	108	株式会社ダイショー	2002/10			0	1	0	1	1
44	178	株式会社村上開明堂	2022/6			5	11	0	1	△ 4
45	182	株式会社東京金融取引所	2024/4			3	8	1	1	△ 2
46	127	東京書籍株式会社	2008/12			0	0	1	1	1
47	185	Space Direction株式会社	2025/4		新規	—	—	0	0	—
48	181	エビデント労働組合	2024/3			6	9	0	0	△ 6
49	121	コスモ・バイオ株式会社	2007/6			0	1	0	0	0
50	158	ドコモ同友会	2014/12			2	12	0	0	△ 2
51	173	株式会社ENEOS NUC	2020/5			0	2	0	0	0
52	139	株式会社コスモテック	2010/8			0	2	0	0	0
53	155	株式会社ネクセライズ	2013/5			0	0	0	0	0
54	126	株式会社電通プロモーションプラス	2008/8			1	3	0	0	△ 1
55	179	全内田洋行労働組合	2023/9			0	5	0	0	0
56										0
57	900	一般				12	40	2	9	△ 3
58	999	調整（※前期契約解約分）				5	5	0	0	△ 5
合計						693	2,781	241	729	36

月別相談実績件数の経年比較

		顧客数 (期首)	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月		順位
			当月	当月	累計	当月	累計	当月	累計	当月	累計	当月	累計	当月	累計	当月	累計	当月	累計	当月	累計	当月	累計	当月	累計		
1	第13期	2012年度	53	176	181	357	201	558	197	755	172	927	189	1,116	200	1,316	208	1,524	163	1,687	167	1,854	191	2,045	171	2,216	9
2	第14期	2013年度	56	204	222	426	231	657	191	848	175	1,023	202	1,225	212	1,437	170	1,607	170	1,777	201	1,978	199	2,177	176	2,353	8
3	第15期	2014年度	53	202	205	407	186	593	201	794	130	924	180	1,104	288	1,392	200	1,592	171	1,763	203	1,966	219	2,185	212	2,397	7
4	第16期	2015年度	52	167	180	347	224	571	243	814	136	950	152	1,102	181	1,283	164	1,447	180	1,627	178	1,805	194	1,999	169	2,168	11
5	第17期	2016年度	48	186	151	337	199	536	159	695	135	830	182	1,012	171	1,183	161	1,344	144	1,488	164	1,652	181	1,833	178	2,011	12
6	第18期	2017年度	48	125	152	277	154	431	163	594	138	732	160	892	191	1,083	179	1,262	144	1,406	154	1,560	162	1,722	166	1,888	13
7	第19期	2018年度	52	172	164	336	176	512	175	687	159	846	183	1,029	205	1,234	174	1,408	208	1,616	178	1,794	193	1,987	221	2,208	10
8	第20期	2019年度	51	205	190	395	261	656	263	919	220	1,139	246	1,385	250	1,635	265	1,900	234	2,134	218	2,352	260	2,612	236	2,848	1
9	第21期	2020年度	53	193	188	381	235	616	258	874	194	1,068	257	1,325	240	1,565	205	1,770	226	1,996	194	2,190	203	2,393	280	2,673	5
10	第22期	2021年度	50	248	201	449	245	694	169	863	151	1,014	217	1,231	231	1,462	243	1,705	207	1,912	167	2,079	172	2,251	251	2,502	6
11	第23期	2022年度	47	228	211	439	243	682	206	888	190	1,078	235	1,313	207	1,520	233	1,753	205	1,958	205	2,163	261	2,424	299	2,723	4
12	第24期	2023年度	48	246	223	469	274	743	231	974	203	1,177	245	1,422	236	1,658	254	1,912	226	2,138	225	2,363	227	2,590	234	2,824	2
13	第25期	2024年度	51	251	204	455	238	693	245	938	202	1,140	240	1,380	251	1,631	213	1,844	209	2,053	239	2,292	230	2,522	259	2,781	3
14	第26期	2025年度	55	246	242	488	241	729	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

過去順位

3

1

1

5

2

令和7年度 第2回 相談業務委員会・部会長会 議事録

日 時	令和7年6月25日(水)15:00～16:00
場 所	SOS 総合相談グループ会議室
出席者	石田泉相談業務委員長、中村哲志氏(不動産)、小林慶子(家庭教育) 齋藤眞弓氏(暮らし)、鈴木亨氏(相続・遺言) オンライン:田中周子氏(心理)、本山恭子氏(社会保険・労務) 欠席:川邊憲一氏(税務・金融)、大和陽一郎氏(法務) OB:本郷 亮(理事長)、栗原哲哉(事務局長)、中村央子(事務局)

議 題

- (1)事例の作成状況と内容の確認
- (2)事例集へ執筆者、編集者の氏名掲載について
- (3)今後の予定について

討 議 事 項

石田相談業務委員長より忙しい日々の中、執筆いただいたの皆様へ感謝します。これから原稿の細かな修正等が入るので引き続きご協力をお願いしたいと挨拶があった。

- (1)事例の作成状況と内容の確認

①栗原事務局長より資料に基づき説明があった。

- ・6月末までの提出をお願いしていたが現時点で99%原稿が提出されている。
- ・各部会で原稿内容について確認してほしい。
- ・修正後品質を高めた上で、法務部会へ原稿を引き渡す。

・最終原稿提出 締め切り:7/7(月) 事務局:中村まで

②出席者による検討の結果、特に下記について注意する事になった。

・現在の原稿だと、読者が自分の相談事例だと思われる節がある。クレームになりかねないので原稿の性別、家族構成、年齢等の修正と語句等の誤り箇所の修正と確認が必要。

・原稿の修正・確認方法は各部会長に一任する。

- (2)事例集へ執筆者、編集者の氏名掲載について

第1版では執筆者、編集者の氏名掲載は無く何方に協力いただいたがわからなかった。

事例集最終頁に一覧で掲載予定。

原稿執筆者へ確認をしたいとの意見あり。氏名掲載を了承いただいた方のみを掲載する。

- (3)今後の予定について

・～7/7(月)事例内容確認→法務部会チェック→8/4(月)法務部会チェック完

・～9/中旬準備完了→10/初印刷完了(1000部を作成予定)

・10/17(金)記念セミナーでは配布(お客様・SOS会員)、ポータルで公開。

※8/月上旬より1年間で第二版事例集を元に動画作成し、お客様向けポータルサイトに順次掲載をしていく。第3回開催:9/24(水)15:00～(相談事例集会議は第3回を以て終了)

以上

令和7年度第2回 相談業務委員会 相談事例集第2版原稿提出状況

2025/7/15

NO	部会名	部会	執筆者	氏名掲載	タイトル	事例集カテゴリ								
						①お金 と税金	②不動 産	③ここ ろの悩 み	④家庭 と教育	⑤介護 など生 活全般	⑥社会 保険や 労務	⑦相続 や遺言	備考	
1	税務金融	税務1	川邊憲一		税務申告後、領収書破棄してしまい	○								
2	税務金融	税務2	岩田直也		財産分与について	○								
3	税務金融	税務3	筒貫健人		退職に伴う税金について	○								
4	税務金融	税務4	野上浩二郎		不動産売却時の税金の計算について	○								
5	税務金融	税務5	津吹一晴		生命保険の契約内容について	○								
6	税務金融	税務6	角田栄二		老後の生活資金対策・資産形成について	○								
7	税務金融	税務7	松下あき		定期借地権マンションの評価について	○								
8	不動産	不動産1	本橋克典①		売れない土地の処分について		○						○	
9	不動産	不動産2	本橋克典②		空き家の処理について		○							
10	不動産	不動産3	大山光男		賃貸不動産の売却		○							
11	不動産	不動産4	小林尚子		賃料値上げ		○							
12	不動産	不動産5	菅原和夫①		工事ミスについて		○							
13	不動産	不動産6	菅原和夫②		賃貸立ち退きについて		○							
14	不動産	不動産7	中村哲志		中古マンションの購入について		○							
15	心理	心理1	水野邦雄①	○	拘りが強くコミュニケーションの難しい親族への対応			○						
16	心理	心理2	水野邦雄②	○	妻の気持ちを理解できない夫			○						
17	心理	心理3	松山朋子①	○	発達に特徴のある幼稚園児とお友だちとのトラブル			○						
18	心理	心理4	松山朋子②	○	大学に行けなくなってしまった娘への対応			○						
19	心理	心理5	大下いずみ	○	小6の娘の不登校について			○						
20	心理	心理6	齋藤祐子	○	知らぬ間に背負ったトラウマが深層心理から蘇る瞬間			○						
21	心理	心理7	田中周子	○	出来事について子どもから話を聞く			○						
22	心理	心理8	吉田齋子	○				○						
23	家庭教育	家庭教育1	清水倫子①	○	夫婦間の悩み				○					
24	家庭教育	家庭教育2	香取昂宏	○	離婚について				○					
25	家庭教育	家庭教育3	水野邦雄①	○	熟年離婚を考える				○					
26	家庭教育	家庭教育4	清水倫子②	○	お子様への暴力について				○					
27	家庭教育	家庭教育5	鈴木由美子	×	婚約者とのトラブル				○					
28	家庭教育	家庭教育6	笠原健治	○	離婚後の入院時保証人について				○					
29	家庭教育	家庭教育7												
30	暮らし	暮らし1	木村誠①	○	遠方に住む介護が必要な親から電話が頻回なケース					○				
31	暮らし	暮らし2	木村誠②	○	介護が必要な親が病院から退院を迫られているケース					○				
32	暮らし	暮らし3	若林明	×	前頭葉型認知症の父と統合失調症の母、在宅介護					○				
33	暮らし	暮らし4	谷治博史	○	認知症等を発症する前の事前の任意後見契約とは？					○				
34	暮らし	暮らし5	津吹一晴	○	近隣トラブル					○				
35	暮らし	暮らし6	本橋克典①	○	遺産分割前の相続預金の払戻し制度					○			○	
36	暮らし	暮らし7	本橋克典②	○	「高齢者」のアパート探し					○				
37	社労士	社会保険労務1	笠原健治	○	介護休業終了後の復職について						○			
38	社労士	社会保険労務2	香取美恵子	○	妻を健康保険の扶養に入れたい						○			
39	社労士	社会保険労務3	田邊布由	○	短期の育児休業と社会保険料免除について						○			
40	社労士	社会保険労務4	竹下克司	○	業務委託について						○			
41	社労士	社会保険労務5	設楽昌明	○	年金について						○			
42	社労士	社会保険労務6	松木将企	○	休職・休業時の生活保障に関する概要（傷病手当金・労災給付）						○			
43	社労士	社会保険労務7	宮田浄子	○	定年退職後の健康保険の加入について						○			
44	相続遺言	相続遺言1	大澤まどか①	○	相続権について								○	
45	相続遺言	相続遺言2	石田泉	○	終活について								○	
46	相続遺言	相続遺言3	鈴木亨	○	遺産分割について ～不動産評価、生命保険								○	
47	相続遺言	相続遺言4	東村謙		相続遺留分について								○	
48	相続遺言	相続遺言5	松下明夫										○	
49	相続遺言	相続遺言6	鈴木利光	○	生前贈与がよい？								○	
50	相続遺言	相続遺言7	大澤まどか②	○	遺言書の書き換えについて								○	
51	相続遺言	相続遺言8	小林佳苗	×	自宅の生前贈与について								○	
						○	7	7	8	6	7	7	8	50

令和7年度 第1回 心理部会 議事録

日 時	令和7年7月12日(土)13:30~14:30
場 所	SOS 総合相談グループ会議室
出席者	田中周子先生、水野邦雄先生、齋藤祐子先生、松山朋子先生、吉田齋子先生、河原佳代先生、大下いずみ先生(記録係)、中村(事務局)

議 題

I)事務局からの連絡事項・心理部会の動向(資料提示あり)

II)ケース共有

III)その他

討 議 事 項

I)事務局からの連絡事項・心理部会の動向(資料提示あり)

・心理部会の動向(資料も参照)

2023年→2024年で相談件数は減っている。新規件数は大きな差がなく、継続相談の方が減ったことで件数が減少していることが特徴。また、障害を主訴にした相談が68件→12件に減少。

企業内で相談場所や受け入れ体制が充実してきたのか、他にも理由があるのかは分からない。

・2025年10月17日にグループ創立25周年記念を行う。今回はお客様も招いて記念セミナーや懇親会を行う。参加できる方はご参加ください。

II)ケース共有

・複数回相談にいらしているW様について情報共有。

ご本人の相談、ご両親の相談とそれぞれある。面談が中心。(土)中心でご相談が入り、複数の相談員が関わっているので共有。松山先生より、近隣で大人の発達障害を診てくれる医療機関の資料提供。

・主訴は仕事の不満だが、内容を聴くと詐欺にあっている可能性があるケースについて。これも数回相談があり、傾聴とともに客観的な視点からアドバイスを伝えた。今後の対応案として、次に同様のことが起きたらお金を振り込むまでに1週間時間を作って、その間にSOSに電話してもらう(支払いが妥当か検討する)ことを共有。

III)その他

・事例集の仮想事例で、何か不備など出ていないか確認。『事例集』だが、SOSとしては秘密を守りますと謳っているので、ご相談者としては事例集に載っているケースが自分なのでは…と心配される方もいるかもしれない。どこかしら似ていると感じる部分があってもおかしくないのが、事例集の最初に“架空事例である”と一筆入れた方が良いかもしれない。

・相談件数について共有。ポータルからの申し込みが可能になったことで、若い世代の相談が増えているよう。ただ、メールでの相談は顔が見えず一般的な回答に留まりがち。

・ポリヴェーガル理論についての参考図書の共有。

『ポリヴェーガル理論』 ポージャス著

『ポリヴェーガル理論 よくわかる本』

『なぜ私は凍り付いたのか』

2025 年度 第 4 回事業推進委員会議事録

日時	2025 年 7 月 9 日 (水) 16:00~17:00		
場所	SOS 会議スペース		
出席者	事務所：角田榮二、大澤雅勝、勝田基、尚樹孝雄、香取昂宏、柳亭左龍 本郷 亮 (OB) 栗原哲哉、栃原広幸 (記) Zoom：本橋克典、板橋英隆、細川 潤 (欠席：田沼和男、高瀬公芳、多田 純、泉谷史郎) (敬称略)		
議 題			
1. お客様訪問状況	2. 創立 25 周年「NEXT25 タスクフォース」について	3. 第 1 回サテライトスクール	4. 事業企画室報告
<p>1. お客様訪問状況 栃原より資料に沿って全体の進捗について説明。A～C 分類顧客については 19 件中 16 件が訪問もしくはアポイント取得済みであり好調に進んでいるとのこと。その後実際に訪問した各担当者より訪問先での状況や感触、記念イベントへの参加意向や他の顧客紹介の可能性等について情報や意見を共有。総じて好意的に受け止められている旨が報告された。ただしコスモ・バイオ社のように契約が継続危ぶまれる顧客もあり、中断しているポータルサイトも絡めながら慎重に進めることとした。</p> <p>2. 創立 25 周年「NEXT25 タスクフォース」について 栗原事務局長より「NEXT25 タスクフォース」について説明。「次の 25 年に向かい SOS の進む方向について」の検討が主な目的であり、具体的には SOS に対する会員の意識調査と SOS に対する顧客の評価や期待の調査の 2 軸でアンケート調査を行うと同時に、タスクフォースチームでの検討も進めて総括し、10 月に会員、契約先に向けた発表を目指して進めることとした。</p> <p>3. 第 1 回サテライトスクール 栗原事務局長より資料に沿って説明。テーマは「介護とお金」であり今回は特に「自分の介護に備える」ことに重点があること、またセミナーの告知先はお客様の事務局のほか、専用ポータルにも掲載することで事務局経由ではなく相談者から直接申込みいただくことを目指している旨説明があった。</p> <p>4. 事業企画室報告 栗原事務局長より前月の相談件数が 241 件で前期同月から微減だが引き続き好調である旨説明があった。</p> <p style="text-align: right;">以上</p> <p>●次回開催は、2025 年 8 月 20 日 (水) 15:00~16:00</p>			

25周年顧客対応進捗（総括表）

分類	対象	アポ	訪問済	報告書
A	12	12	10	8
B	3	1	1	0
C	4	3	3	3
E	15	10	6	6
合計	34	26	20	17

76%

59%

50%

25周年顧客対応進捗

2025年7月23日

NO	CD	顧客名	分類	役員	事業 推進	訪問						
						対象	アポ	形態	予定日	訪問	訪問日	報告書
1	129	イオングッドライフクラブ	A	本郷	栗原	○	済	1訪問	8/1			
2	101	TOPPANグループ福祉会	A	本郷	栗原	○	済	1訪問	7/22	済	7/22	○
3	170	富士フィルム共済会	A	宮田	大澤	○	済	1訪問	7/23	済	7/23	
4	165	公益財団法人日本野鳥の会	A	本郷	勝田	○	済	1訪問	7/16	済	7/16	○
5	102	リコーグループ福祉会	A	本郷	勝田	○	済	1訪問	7/7	済	7/7	○
6	169	テルモ株式会社	A	宮田	大澤	○	済	1訪問	7/9	済	7/9	○
7	153	株式会社電通	A	角田	多田	○	済	1訪問	7/11	済	7/11	○
8	175	読売グループ共済会	A	角田	大澤	○	済	1訪問	7/28			
9	177	東京地下鉄株式会社	A	石田	大澤	○	済	1訪問	7/2	済	7/2	○
10	154	東日本鉄道O B会	A	角田	勝田	○	済	1訪問	7/9	済	7/9	○
11	183	一般社団法人サトーグループ共済会	A	本郷	多田	○	済	1訪問	7/22	済	7/22	
12	184	BIPROGY福祉会	A	石田	柄原	○	済	1訪問	7/2	済	7/2	○
13	164	株式会社小糸製作所	B		香取	○						
14	176	鈴与シンワート株式会社	B		栗原	○						
15	162	株式会社J-BISメンテナンス	B	角田		○	済	1訪問	7/22	済	7/22	
36	127	東京書籍株式会社	C	角田	大澤	○	済	1訪問	6/30	済	6/30	○
16	139	株式会社コスモテック	C	宮田	勝田	○						
17	133	長瀬産業株式会社	C	石田	多田	○	済	1訪問	7/7	済	7/7	○
18	121	コスモ・バイオ株式会社	C	本郷	尚樹	○	済	1訪問	6/30	済	6/30	○
20	140	サントリーホールディングス株式会社	E	本郷	栗原	○	済	1訪問	7/25			
21	122	三菱UFJ信託銀行株式会社	E		栗原	○	済	1訪問	7/18	済	7/18	○
22	107	全オカムラ労働組合連合会	E		栗原	○						
23	114	アサヒグループ共済会ニコット	E	本郷	栗原	○	済	1訪問	7/25			
24	105	オムロン株式会社	E	本郷	栗原	○	済	1訪問	7/25			
25	124	オリンパス労働組合	E		柄原	○						
26	144	王子マネジメントオフィス株式会社	E		柄原	○	済	1訪問	7/16	済	7/16	○
27	119	メディカルグループ共済会	E		栗原	○	済	1訪問	7/25			
28	106	キヤノン労働組合	E		柄原	○						
29	156	ヤマザキ製パン従業員組合	E		栗原	○	済	1訪問	7/16	済	7/16	○
30	117	富士フィルムビジネスイノベーション労働組合	E		栗原	○	済	1訪問	7/7	済	7/7	○
31	179	全内田洋行労働組合	E		柄原	○						
32	180	長野県信用組合	E		栗原	○	済	1訪問	7/14	済	7/14	○
33	158	ドコモ同友会	E		栗原	○	済	1訪問	7/18	済	7/18	○
34	185	Space Direction株式会社	E	本郷	香取	○						

お客様各位

2025年7月10日
SOS総合相談グループ
理事長 本郷 亮

2025年度第1回サテライトスクール
「誤解だらけの介護とお金の話～自分の介護に備える」の
ご案内

拝啓 平素は格別のご高配をたまわり厚く御礼申し上げます。

本年度第1回サテライトスクールを下記の通り開催いたします。

「介護」に関わる相談を多くお受けしていますが、中でも「介護」と「お金」については介護に直面した場合、具体的かつ切実な問題としてクローズアップされます。さらに多くの方は「介護をする立場」での相談ですが、「介護」と「お金」に関し正しい認識と準備を怠ると、自分自身が「介護される立場」となった場合に「介護をする」立場の方に大きな負担を強いる可能性も出て来ます。

そこで今回は、サブタイトルに「自分の介護に備える」とある通り、「自分自身の介護」に軸足を置いたセミナーを企画しました。

講師は介護支援専門員、介護福祉士で施設での現場経験も豊富な 木村 誠 が務め、わかり易く解説をいたします。

多くの皆さまのご参加をお待ち申し上げます。

敬具

記

1. 日 時：2025年8月5日（火）16:00-17:15
2. テーマ：「誤解だらけの介護とお金の話～自分の介護に備える」
3. 実施方法：オンライン（Zoom 配信）
※対面（リアル）形式でのセミナーはございません。
4. ご案内先
お客様事務局および福利厚生関係ご担当様
5. お申込みについて
下記の「セミナー申込サイト」からお申込み下さい。

https://www.sos-sodan.jp/c_seminar%20request

・締切：2025年7月31日（木）



問合せ先：事務局 栗原哲哉、柝原広幸
TEL:03-3291-4120
Mail: jigyou@sos-sodan.jp

以上

第26期 第4回 研究・研修委員会 議事録

日 時	2025年7月16日 15:00～15:50
場 所	SOS総合相談グループ会議室
出席者	宮田 淨子、津吹 一晴、松下 明夫、鈴木 亨、笠原 健治、中村 進、 勝田 基（欠席）、丸山 玲子（欠席） OB：本郷 亮理事長、栗原 哲哉事務局長
議 題	
<p>1. 第一回研修会の開催の実施報告</p> <p>2. 第二回以降の研修会のテーマ検討</p> <p>3. 25周年記念行事の講演会および懇親会について</p>	
討 議 事 項	
<p>1. 第一回研修会の開催の実施報告</p> <p>① 開催日：7月11日（金）17時00分～18時15分 講師：暮らし部会 木村誠氏 内容：「誤解だらけの介護とお金の話」（自分の介護に備える） ⇒自分自身のためにも認知症を含め介護に関し理解を深める。 司会：津吹一晴氏</p> <p>② 開催実施結果 参加人員：事務所13名+オンライン15名=28名 参加者感想：</p> <p>2. 第二回以降の研修会テーマ検討 各委員からテーマ案の検討を行った。 各会員の期待する内容および講師について再度検討することとした。</p> <p>3. 25周年記念行事の講演会および懇親会について 事務局からの報告を受け、現状大きな進展はないとの事。 各委員から懇親会の進行について新たに良い提案があるか聴取した。</p> <p>4. その他</p> <p>① 6月19日17時より開催の定例の新入会員の研修の報告を受けた。</p> <p>② 次回委員会にて第2回以降の研修会内容を検討するため、再度各委員よりテーマを出して頂く。</p> <p style="text-align: right;">以上</p> <p>※次回第26期第5回研究・研修委員会は、8月27日（水）15時から開催する。</p>	

2025.7.16
 研究・研修委員長
 宮田 淨子

2025年度「新入会員歓迎研修会」の実施報告

1. 開催日時 2025年6月19日(木) 17時00分～18時00分
 SOS総合相談グループ会議室

2. 出席者 (敬称略)

<受講者>

田邊 布由 氏 (社会保険・労務部会)
 齋藤 義文 氏 (税務・金融部会)
 中島 健治 氏 (不動産部会) オンライン参加*
 蓮井 俊治 氏 (法務部会)
 谷田部 栄夫 氏 (法務部会)
 細川 潤 氏 (事業推進委員会) オンライン参加*
 石井 祐司 氏 (税務・金融部会) *

*懇親会欠席

※下記6名は都合により欠席

野上 浩二郎 氏 (税務・金融部会、相続・遺言部会)
 佐々木 美佳 氏 (税務・金融部会)
 神谷 竜光 氏 (法務部会)
 佐藤 由貴 氏 (税務・金融部会、相続・遺言部会)
 朴 善恵氏 氏 (税務・金融部会、相続・遺言部会)
 泉谷 史郎 氏 (社会保険・労務部会)

<講師>

本郷 亮 (理事長、法務部会)
 宮田 淨子 (副理事長、研究・研修委員長、社会保険・労務部会)
 栗原 哲哉 (副理事長、事務局長)

3. 研修目的・内容

(1) 目的

新たに入会頂いた会員の皆様に、SOSをより理解頂き組織の一員としての自覚と運営の活性化を図る

(2) 内容

- ①宮田委員長挨拶
- ②自己紹介(受講者)
 - ・氏名、SOS入会動機等
- ③理事長講話：本郷理事長
 - ・SOSの基本理念、運営方針、非弁問題
- ④SOSについて：宮田研究・研修委員長

- ・ SOS の事業構造、顧客について、SOS の体制
- ⑤ 経営概況：栗原事務局長
- ・ 相談実績、顧客・契約の状況、財務の状況

4. 所感

- ・ 短い時間であったが内容の濃い研修会になった
- ・ 受講者からは SOS をより理解できたとの感想が多く述べられた
- ・ 終了後の懇親会（Dining Cafe ESPERIA（エスペリア））を実施しなごやかに交流がはかられた

以上

2025年度第1回研修会
実施報告

1. 日時：2025年7月11日（金）17:00～18:15
2. 場所：SOS事務所（集合性+オンライン）
3. スケジュール：
 - ・テーマ：～自分と家族の為に知っておきたい～
「誤解だらけの介護とお金の話」＜自分の介護に備える＞
 - ・講師：木村 誠 氏（介護支援専門員、介護福祉士：暮らし部会）
 - ・主な内容：
 - ・誤解だらけの認知症
 - ・誤解だらけの制度とお金 他
4. 参加者
 - ・事務所参加 13名
 - ・オンライン参加 15名
 - 計 28名

※当日の動画は会員向けサイボウズに登録します。

以上

創立25周年記念イベント：準備、進捗状況

★更新

NO	準備内容	進捗	完了目標	完了日	準備、進捗	備考
1	1. 25周年記念セミナー&懇親会(研究・研修)					
2	①開催日時、場所	◎完了	2/17	2/17	日時：2025/10/17(金) 場所：出版クラブホール 費用：810千円(ケータリング他込)	詳細別紙 見積あり 確保済
3	②スケジュール概要	◎完了	2/17	2/17	16:00-17:20 記念セミナー：3階ホール 17:30-19:00 お客様懇親会：4階懇親会会場 18:00-20:00 SOS懇親会：3階ホール	
4	③セミナー講師			2/28	2/26山田順子氏日程確保←柳亭左龍師匠の紹介	
5	講師選定、依頼	◎完了	3/末	5/22	依頼済	
6	④第1部：記念セミナー、第2部：会員懇親会					
7	・実行計画策定	◎完了	4/末		懇親会「ユネスコ無形文化遺産：伝統的酒造り」(細川潤氏)	
8	当日スケジュール(含む出し物手配)					
9	以降の準備項目、スケジュール					
10	・詳細計画決定(準備開始)	未着手	7/末			
11	・SOS会員へ開催通知発信	未着手	7/末			
12	・SOS会員出欠確定		9/中			
13	・準備完了		9/末			
14	⑤第2部：お客様懇親会(事業推進委員会)					
15	・実行計画策定	◎完了	4/末	6/11	6月委員会で顧客への案内方法を決定	
16	当日スケジュール、準備項目、スケジュール					
17	・詳細計画決定(準備開始)	◎完了	6/末	6/18	6月経営委員会で説明	
18	★更新 招待状発送開始：主要顧客へは招待顧客推薦を個別に依頼	○順調	7/末			
19	・顧客参加者確定		9/中			
20	・準備完了		9/末			
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						

NO	準備内容	進捗	完了目標	完了日	準備、進捗	備考
33	2. 記念品 (研究・研修)				顧客用：150、会員用130 (含む予備)	
34	第1次購入	◎完了	3/31	3/31	会員用：「関孫六 爪切り」130発注(WEB)納入予定済	※人気&職人不足 により左龍師匠経由 は断念
35	第2次購入	着手	9/中			
36	(第3次購入)					
38	3. SOS会報25周年版+SOS25年の歩み (情報管理)					
39	企画案	◎完了	4/末	6/18	経営委員会で概要報告	
40	★更新 初稿完成	○順調	7/末			
41	原稿完成		8/末			
42	印刷完了		9/末			
44	4. 相談事例集&動画集 (相談業務)					
45	参考事例抽出、記入フォーマット作成	◎完了	3/末	4/15	各部会が対応中 7/8法務部会へ確認依頼済=8/4締め	
46	相談業務委員会開催、事例作成依頼	◎完了	4/16	4/16		
47	★更新 事例提出締切	◎完了	6/末	7/7		
48	印刷用原稿完了		9/中			
49	印刷完了		9/末			
50	電子BOOKポータル掲載		10/17			
51	動画制作		11月～			
52	5. SOS NEXT25タスクフォース (経営)					
53	アンケート内容、スケジュール、決定	◎完了	4/末	6/15	松木氏タスクフォースメンバーに参加 TFメンバー確定	
54	★更新 アンケート開始	○順調	5/初	7/15		
55	アンケート集計、分析		6/末			
56	検討会		7-8月			
57	SOS NEXT25 とりまとめ		9月			
58	発表		10/17			
59						

(金額単位：円)	月次実績・見込						令和7年度上期		
	4月 実績	5月 実績	6月 実績	7月 見込	8月 見込	9月 見込	合計	予算	増減
入会金	0	0	0	0	20,000	20,000	40,000	20,000	20,000
会費	770,000	210,000	70,000	0	50,000	0	1,100,000	1,200,000	-100,000
相談事業収入	2,677,913	2,677,913	2,671,613	2,671,613	2,671,613	2,671,613	16,042,278	16,067,514	-25,236
研修事業収入	0	0	0	0	100,000	0	100,000	200,000	-100,000
その他収入	0	260,000	0	130,000	260,000	130,000	780,000	780,000	0
収入合計	3,447,913	3,147,913	2,741,613	2,801,613	3,101,613	2,821,613	18,062,278	18,267,514	-205,236
<事業費>									
相談業務委員会	329,106	320,013	310,012	321,366	269,000	307,000	1,856,497	2,219,590	-363,093
事業推進委員会	37,546	23,911	170,071	235,911	95,911	45,911	609,261	124,580	484,681
研究・研修委員会	18,638	10,910	60,457	17,275	23,000	18,000	148,280	268,000	-119,720
インセンティブ	390,012	0	27,818	27,818	27,818	70,000	543,466	543,600	-134
事業費合計	775,302	354,834	568,358	602,370	415,729	440,911	3,157,504	3,155,770	1,734
<管理費>									
役員報酬	200,000	200,000	200,000	200,000	200,000	200,000	1,200,000	1,200,000	0
人件費	900,242	888,158	1,879,589	1,264,538	929,241	973,169	6,834,937	6,918,223	-83,286
家賃・水道光熱費	484,481	486,613	482,698	483,333	483,333	483,333	2,903,791	2,929,998	-26,207
通勤費	16,550	16,223	1,774	6,320	13,524	13,524	67,915	274,327	-206,412
通信費	25,277	49,495	59,852	48,333	48,333	48,335	279,625	282,800	-3,175
会議費	59,979	217,410	41,819	44,091	44,091	44,091	451,481	473,818	-22,337
事務用品費	21,533	31,983	26,053	53,146	33,146	33,146	199,007	188,876	10,131
消耗品費	215,730	56,596	56,596	56,596	56,596	56,596	498,710	388,721	109,989
福利費(慶弔費)	0	9,091	13,532	0	10,000	0	32,623	50,000	-17,377
清掃費	25,550	25,550	25,550	25,500	25,500	25,500	153,150	153,300	-150
減価償却費	13,336	13,342	13,342	13,342	13,342	13,342	80,046	80,046	0
支払手数料	900	200,000	0	15,000	0	0	215,900	291,500	-75,600
広告宣伝費	0	0	0	0	0	0	0	12,819	-12,819
保険料	0	21,120	0	0	0	0	21,120	19,828	1,292
諸会費	60,000	0	0	0	0	0	60,000	0	60,000
雑費その他	15,964	26,041	16,722	23,945	22,945	27,445	133,062	150,670	-17,608
研究図書費	4,445	6,445	4,445	4,445	4,445	4,445	28,670	29,670	-1,000
旅費交通費	0	0	0	0	0	0	0	5,000	-5,000
租税公課	0	2,200	500	1,000	0	0	3,700	0	3,700
寄附金	0	0	0	0	0	0	0	0	0
交際費	0	0	0	0	0	0	0	0	0
雑費	11,519	17,396	11,777	18,500	18,500	23,000	100,692	116,000	-15,308
管理費合計	2,039,542	2,241,622	2,817,527	2,234,144	1,880,051	1,918,481	13,131,367	13,414,926	-344,851
費用合計	2,814,844	2,596,456	3,385,885	2,836,514	2,295,780	2,359,392	16,288,871	16,570,696	-343,117
税前損益	633,069	551,457	-644,272	-34,901	805,833	462,221	1,773,407	1,696,818	137,881

月次実績・見込マック

0 0 0 ##### 805,833 462,221

事務局報告

1.今後の予定

7/24	(木)	18:00-	法務部会	納涼会
7/26	(土)	AM	土曜相談	栗原
7/30	(水)	17:00-	NEXT タスクフォース①	
8/5	(火)	16:00-	サテライトスクール	介護：木村誠講師
8/9 (土) ~17 (日)			夏季休日	
8/20	(水)	15:00	事業推進委員会	
8/20	(水)	16:00	★経営委員会	
8/21	(木)	18:20-	柳亭左龍独演会	会員割引予定
8/23	(土)	AM	土曜相談	中村
8/27	(水)	15:00-	研究・研修委員会	
8/27	(水)	16:00-	★理事会	
8/27	(水)	17:00-	NEXT タスクフォース②	
9/10	(水)	16:00	事業推進委員会	
9/13	(土)	AM	土曜相談	中村
9/17	(水)	15:00-	研究・研修委員会	
9/17	(水)	16:00-	経営委員会	
9/24	(水)	15:00-	相談業務委員会	
9/24	(水)	16:00-	理事会	
9/24	(水)	17:00-	NEXT タスクフォース③	
9/27	(土)	AM	土曜相談	栗原

以上

第188号

SOSニュース

役に立つ“物事の見方・考え方”

今回執筆の機会をいただき、何を書こうか…と考えました。私は心理職（公認心理師・臨床心理士）なので、その視点から皆さんが何かに気が付いたり、安心できたり、面白く感じられるようなことを書きたい…でも、困りごとを即解決できるような画期的な内容は書けそうにない…と頭を悩ませた結果、今回のテーマに行きつきました。

＜テーマについて＞

私の周りには、当然ながら心理職の同僚・仲間がたくさんいるのですが、多くの方は友達として、家族として、知り合いとして心理職と関わる機会を持つ方は多くないだろうと思います。比較的珍しい職種なので、新しく出会った人に職業を伝えると「心が読めるの?」、「なんだか全部見透かされそう」、「専門家だから悩み事も自分で解決できそう」と言われることがあります。だけど、私はご相談に来る方達と何ら変わらず、日々のあれやこれやに迷ったり、悩んだり、気分が下がったりしながら、時にご相談に来る方の苦労や努力を聴いて「立派だなあ、見習わなくては」と身につまされる思いになったりしているのが実態です（他の心理職の方は、もっとしっかりされているかもしれませんが）。

こうして揺れながら日常を過ごす中で、私が自分の心の状態を保つ時に役に立っていると感じる“物事の見方・考え方”をシェアすることが、何かのヒントや考えるきっかけになればと思ってこの原稿を書きました。あくまで一例ですし、個人の見解なので、気軽な気持ちで読んで頂けたら嬉しいです。

＜あっちこっちから出来事を眺める＞

生活していると自分の気持ちが乱される場面がたくさんあります。私も物事を悪く捉えたり心配しがちなタイプだったように思いますが、今は良いのか悪いのかずいぶん楽観的になっています。元々の傾向はありますが、物事の捉え方や考え方は習慣になっている部分も大きく、途中から変容する可能性も十分にあります。

例えば、職場の同僚に仕事のことで声をかけたのに不機嫌な態度だった。こんな時に、まず浮かぶ考え（「感じ悪い!」など）があります（専門用語では「自動思考」と言います）。そのままだと、こちらもムカムカし、関係が悪くなったり、「私が何かした?」と不安になるなどイヤな感じです。ここから、ムカツときたけど違う可能性を想像してみると…「忙しいのかな」、「何か他に大変なことがあるのかも」、「他の人にも同じ対応だから私のせいではないらしい」などいくつか可能性が出てきます。あくまで可能性ですが、出来事から少し距離をとってあっちこっちから眺めること、1つの“見方・考え方”に固執しないことで、少しこちらに余裕が生まれます。さらに上級者になると、最初に浮かんだ考え「感じ悪い!」よりも自分への負荷が少ない考え「忙しいのかな」で、ひとまずその出来事を捉えておくこと



ができるようになり、自分の心の揺れを小さくすることができます。

<コミュニケーションは相互作用>

「相手を変えることはできないから自分が変わる」と言われると、確かにそうですが腑に落ちない感じがするかもしれません。内心、こちらが変わることに悔しさや納得のいかなさが沸くこともあると思います。これを心理的な視点から見ると、「コミュニケーションは相互作用である」と捉えることが出来ます。家族や職場など人が複数人集まってコミュニケーションが発生し（話さないことも、話さないという選択としてのコミュニケーションと捉える）、定番のコミュニケーションパターンが作られます。すると、その集団の中ではいつも同じようなコミュニケーションがとられ固定していきます。円滑な時はそれで良いですが、心地良くない場合は定番のコミュニケーションパターンを崩していくことが必要になります。コミュニケーションは1人で作るものではなく自分と他者が相互に作用して成立しているので、集団の中で誰かがいつもと違うことをすると全体のコミュニケーションパターンが変わるとされています。些細なことでも、いつもとはちょっと違った関りをすると、いつもと違った反応が得られるかもしれません。この視点で考えると、自分が先に変わることが結果として相手を変えたり、悪循環を打破するきっかけになるかもしれないのです。

現実にはそう簡単にいかないこともありますが、効果的に働くこともあるので、変わらない相手に疲れたら、ちょっと視点を変えてみても良いかもしれません。

<課題の分離>

アドラー心理学を知っている方は、耳にしたことがあると思います。少し乱暴な言い方かもしれませんが、「出来事に対して自分の課題と相手の課題を分ける」ということです。先ほどの同僚に不機嫌な態度で返されたことを例にすると、不機嫌な対応をしたのは同僚であり、不機嫌さや態度の良し悪しは同僚が取り組む課題なので、自分が悩むことではない。自分が取り組む課題としては、声かけのタイミングや言葉選びが不愉快なものでなかったか振り返る、不機嫌な態度をされても仕事で必要なことは伝えるなど、自分のできることに力を使うということです。自分ができると集中すれば良く、それを相手がどう思うかは相手の課題と思えると、コントロールできない他者の言動に一喜一憂することが減り、自分の気持ちを保ちやすくなります。

<最後に>

3つほど書きましたが、実際にはそう簡単にいかないことが多いので悩みが尽きないことも確かです。自分の身に起きたことは適度な距離を取りにくいいため、焦点がぼやけたり全体像が見えにくくなったりしがちです。そんな時こそ、心理職の使い時です。心理的な視点を持って、皆さまの悩みや苦しさについて一緒に考えたいと思っています。

2025年7月
心理部会 大下いずみ
(公認心理師・臨床心理士)

「ひとりで悩む前に」お気軽にご相談ください。