

助成先と助成対象活動

第五期 (令和4年度)

団体助成 2 件 (団体の運営費に対する助成)

- 一般社団法人メッター
- 特定非営利活動法人 ASOVIVA

事業助成 1 件 (特定の事業活動費用に対する助成)

- わかちあいの会和歌山 うめの花 (高野山のいのちの追悼法要)

ご寄付と賛助会員

第五期 (令和4年度)

ご寄付件数 76件

賛助会員 41件

正味件数 103件 協力金額 1,142,000円

たくさんのご協力、ありがとうございます。認定のための基準には何種類かあるのですが、当法人は絶対値基準 (年額3,000円以上の協力者が年平均100名以上) で申請しており、みなさまからの継続的なご支援が必要です。今後も引き続き、よろしく申し上げます

ご支援のお願い

1. ご寄付 (1口 1,000円。3口以上のご協力をお願いします。随時受付)

2. 賛助会員 (個人 年会費 3,000円、法人団体 年会費 30,000円)

3月1日から翌2月28日までの1年単位です。年度途中での入退会の場合も、1年分の会費を頂いております。

詳細は、サイト内の「寄付受付」ページを御覧ください

<https://metta-f.or.jp/donation/>



認定 NPO 法人とは？

認定を受けた NPO 法人に対して寄付をした場合、寄付をした法人または個人が税制優遇を受けられる制度
相続または遺贈によって財産を取得した方が、取得した財産を相続税の申告期限までに認定 NPO 法人に寄付をした場合にも税制優遇が受けられます
税制優遇の具体的な内容は、税務署または税理士にご相談ください

発行者・連絡先

NPO法人メッターフレンズ(認定NPO法人)

〒550-0004 大阪市西区靱本町2-5-12 靱公園プライマリーワン1階

Web <https://metta-f.or.jp/> **Mail** info@metta-f.or.jp

Tel.06-6441-0872 (ロータスナーサリー内 タケゴシを呼び出して下さい)

facebook ページも更新中

<https://www.facebook.com/npometta.f>



令和5(2023)年7月発行



メッターフレンズ

ニュースレター 第3号

理事長 ご挨拶

理事長の柴義彰です。当ニュースレターをお読みくださりありがとうございます。
おかげさまで、当法人は、認定NPO法人となり1年を経ることができました。これもひとえにご支援頂いている皆様のおかげであります。ここに改めて御礼申し上げます。
皆様がお支払い戴いた会費や寄付金は、確定申告をすることによって税制上の優遇措置を受けることができます。
来年1月下旬になりましたら、本年12月までにご寄付戴いた分の領収書をお送りいたしますので、申告時にご活用頂けましたら幸いです。
これからも、苦しんでいる方、困っている方を支える人たちのサポートを続けて参ります。
今後とも、認定NPO法人メッターフレンズに対するご支援を、何卒よろしくお願い申し上げます。

柴 義彰

第2回メッターフレンズミーティング～事業報告会～

令和4年11月23日(水・祝) 太融寺本坊にて第2回メッターフレンズミーティングを開催しました。
第1回を令和元年11月に開催し、毎年11月に行う計画をしておりましたが、コロナ禍のため2年間の中止を経て、ひさびさに開催することができました。

第一部では、わかちあいの会和歌山「うめの花」会長の森崎雅好氏を招き、活動報告をしていただきました。



講師経歴



森崎雅好氏

わかちあいの会和歌山「うめの花」 会長
高野山大学文学部教育学科 准教授
高野山真言宗僧侶
臨床心理士・公認心理師
高野山真言宗金剛峯寺 メンタルヘルスカウンセラー
和歌山県立医科大学附属病院紀北分院 緩和ケアチーム
(カウンセリング)
白浜レスキューネットワーク会員



「うめの花」は和歌山県内で活動する自死遺族支援団体で、平成28年4月に設立されました。和歌山県精神保健福祉センターの協力の下、自死者のご遺族の方々の「わかちあいの会(交流会)」と「個別相談会」「講演会と音楽会」をおこなっています。

高野山いのちの追悼法要(自死者追悼法要)は令和元年より毎年おこなわれており、認定NPO法人メッターフレンズでは、第一回の法要から継続して事業を助成しています。

法要の参加者から「参加してよかった」「次年度もぜひ開催して欲しい」との声をいただいていること。護摩供養の申込者から「今回、初めて自分の気持ちを整理する機会ができてよかったです」との思いを伝えてもらったことが報告されました。

日本の自殺対策の歴史についてのお話がありました。自殺予防活動や遺族支援に取り組んでいる民間団体が中心となって、政府の自殺対策をより確実に実効性のあるものにするため法制化を求める活動がおこなわれ、平成18年に自殺対策基本法が施行されました。その翌年に閣議決定された自殺総合対策大綱は5年ごとに見直され、現在は第4次自殺総合対策大綱に基づいた施策が実施されています。森崎氏は平成19年10月に和歌山県精神保健福祉センターの自死遺族相談担当になったことをきっかけに自死遺族支援に携わることになりました。「うめの花」には設立からかわり、現在は会長と事務局担当をつとめておられます。

白浜レスキューネットワークは和歌山県白浜町にある「三段壁」で人命救助活動をおこなっています。三段壁にいのちの電話の番号を書いた看板をあげ、その電話に24時間対応しています。森崎氏が出会った自死を考えている人に共通しているのは、身体が固くなっていること。みんな身体がガチガチに固まっていて、肩こりや頭痛で身体が思うように動かない状態だそうです。なので、心がしんどいとき、思い詰めたときは、まずはマッサージなどを受けて身体をゆるめる。「身体をゆるめる」が最近の森崎氏のテーマだそうです。

第二部は対談。第一部に引き続き森崎氏に登壇いただき、弊社の理事長・柴義彰が聞き手になって内容をさらに深めました。

柴が保護司をつとめている経験から、面接をする保護対象者が心も身体も固くなっているのを、月一度の面接で心や身体をゆるめられるようになったらよいなと感想を述べました。

森崎氏からは動作法による身体をゆるめる方法の紹介がありました。いちばん簡単なのは、肩にグーッと力を入れてすくめてから脱力するのを何度か繰り返すこと。これで肩こりが軽くなるそうです。実際に参加者が二人一組になり、相手の肩をグーッと押して手を離すことで、押された人の肩が脱力することを体感しました。身体をゆるめるには揉む必要はなく、圧迫して脱力するだけで良いそうです。また、腹部をゆるめるには、仰向けに寝て腹部を圧迫します(森崎氏は家族にお腹に乗ってもらうそうですが、最初は鉄アレイを乗せるなどします)。日本語で「腹が立つ、腹に据えかねる」というように、お腹というのは本人が想像する以上に緊張しているそうで、お腹をゆるめることが体調改善に役立つそうです。

最後に参加者からの質問に答えて、約2時間の講演会を終えました。

