



wreath
リース

ANNUAL REPORT

年次報告書

2025

Self-help groups by everyone's side.



わたしだけじゃなかった と思える社会に

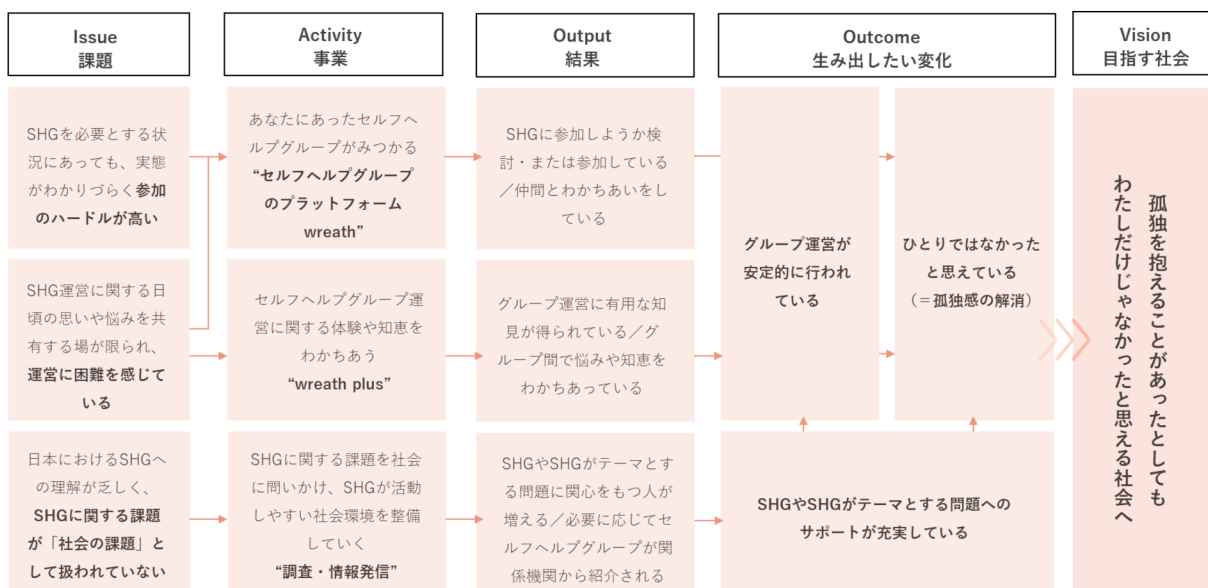
一般社団法人wreath(リース)は、孤独を抱えることがあったとしても、わたしだけじゃなかったと思える社会に向けて、セルフヘルプグループを必要としたときにつながれる仕組みづくりに取り組む団体です。

セルフヘルプグループは、「共通の悩みや生きづらさがある当事者が運営しているグループ」といわれ、誰しもが必要とする場です。一方で、セルフヘルプグループについて「内容をよく知っている」と答えた人は2.9%と、十分に知られていません。そうしたことから、セルフヘルプグループを必要とするような状況にあったとしても参加につながり



づらく、またグループを安定的に開催するためのサポートも限られています。wreathではこうした課題への取り組みを行うことで、掲げるビジョンに向けた歩みを進めています。

wreath ロジックモデル



セルフヘルプグループのプラットフォーム

wreath

「セルフヘルプグループのプラットフォーム wreath」は、登録グループ数は41、投稿ミーティング数は594となりました。昨年度に引き続き、ご利用いただいたグループの皆様からご意見をうかがいながら利用改善を進めてまいりました。

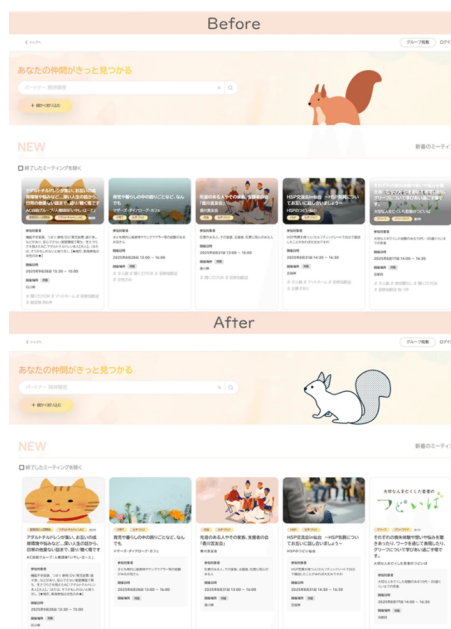
主な改善

もっと見やすく デザインをリニューアル

団体WEBサイトのリニューアルにともない、ミーティング情報の画像とテキストを別で表示させるなどより見やすく改善しました。必要とされる情報をお届けするにあたりアクセシビリティはとても大切なものだと考えており、今後とも改善に努めたいと考えています。

もっと使いやすく 定期開催のミーティング投稿機能

セルフヘルプグループのなかには、ミーティングの曜日や時間を決めて定期的に開催しておられるところがあります。そうした形式でミーティングを開いておられるグループの皆様が、なるべくご負担なくミーティングをご投稿いただけるように定期開催のミーティング投稿機能を実装しました。

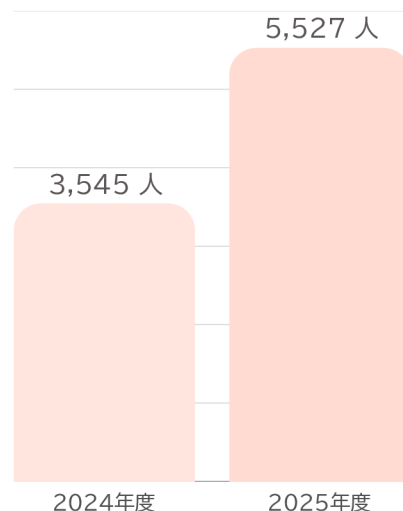


ご利用状況

登録グループ数の増加、またそれにとまなうミーティングの投稿数の増加にとまなう、wreathをご覧になれる方々も増加傾向にあります。訪問者数は、昨年度に比べると約1.56倍となりました。



引き続き、Googleの非営利団体向けプログラムの「Google Ad Grants」を活用するなどして、セルフヘルプグループを必要とされる方に情報をお届けできるよう、運営してまいります。



セルフヘルプグループ運営のわかちあいの場

wreath plus

wreath plusという名称で、セルフヘルプグループ運営のわかちあいの場を開催しています。グループ運営に関する体験や知恵をわかちあい、ともに悩みながら新しい知恵を生み出していく場となれるよう運営しています。

開催概要

2025年度は、7回開催し延べ29名の方々にご参加いただきました。ゲストの皆様には話題提供をしていただいたり、参加者の皆様から日頃のグループ運営のご経験をご共有いただいたり、皆様のご協力に助けられながら会を続けることができました。ご一緒いただき、心からありがとうございます。

開催テーマ 一覧

- 安心して参加できる場をつくるために 参加者の募り方
- 安心して参加できる場をつくるために ミーティングの進め方
- 安心して参加できる場をつくるために セルフヘルプグループの続け方(開催場所探し)
- わかちあいにおけるファシリテーション 対面編・オンライン編
 - ゲスト:高松里先生(九州大学特別協働教員、一般社団法人ライフストーリー・バンク共同代表理事)
- セルフヘルプグループの継続について考える 継続するなかで感じていること
 - ゲスト:樫山枝里氏(ひとりやないで！統合失調症の親と向き合う子向け家族会)、齊藤圭祐氏(言友会)

ご参加いただいた方々からのご感想

多様なグループと気持ちを分かち合う場所があることはとても心強く、決して一人ではない、という安心感を感じています。今回も、それぞれの経験を持ち寄り、今日よりも良い会にしていきたいという思いを多くの方から受け取ることができて、力が湧いてきました。

自助グループ運営者が集まって悩みやシェアをできる場をここしか知らないで、非常に貴重で大切な時間と場をご用意くださっていることに心から感謝しております。ぜひこれからも、運営者の皆様と交流させていただきノウハウのシェアだけでなく色々な交流をさせていただければと思っております。

前回と同じメンバーだったので安心して参加できました。ファシリテートにいつも悩んでいて、悩むべき内容であるのかも分からなかったりするので、今回のお話がいい指針となりました。ほかのグループのお話も伺うことができ、すごく勉強になりました。ほかの方のお話を伺うと、場づくりに悩んでいるのは自分だけじゃないんだなと思えて心強くなります。セルフヘルプグループの運営者が集える場はなかなかないと思うので、今後もぜひこのような勉強会を継続していただきたいです。

アンケート結果 (5段階、平均)

- 当日の内容の満足度 4.68
- グループ運営への有用度 4.68
- 悩みをわかちあえたか 4.52



wreath report

wreathでは、セルフヘルプグループに関する課題を、調査を通じて可視化し、社会に問いかけていくことを大切にしています。2025年は、昨年行った「セルフヘルプグループの認知度に関する調査」の報告書の公開ならびに報告会の開催、またセルフヘルプグループ研究の第一人者である岡知史先生へのインタビューをいたしました。

セルフヘルプグループの認知度に関する調査報告会

2024年11月に実施した「セルフヘルプグループの認知度に関する調査」について、性別・年代別などの集計結果をまとめた報告書が完成。そこで、調査結果を広く共有し、セルフヘルプグループへの理解を深める機会として調査報告会を開催しました。ゲストには大阪公立大学の松田博幸先生にお越しいただきました。

日時: 2025年10月27日(月)19:00~20:00

会場: オンライン(Zoom)

参加者: 25名(ゲスト・運営含む)

>> 調査報告書ならびに
調査報告会の開催レポートは
こちらのQRコードより
ご覧いただけます



ご参加いただいた方からのご感想

セルフヘルプグループの調査結果を聞くこと 初めての体験でした。年代別や地域別の認知度など、意外な結果に驚くことが多かったです。また、ディスカッションがあったのも個々の意見を参考にでき、理解が深まりました。



セルフヘルプグループ研究の第一人者 岡知史先生へのインタビュー

セルフヘルプグループについて“内容をよく知っている”と答えた人はわずか2.9%。一方で、セルフヘルプグループは悩みや生きづらさを抱える人にとって大切な場となり、誰しものが必要とする可能性があります。少しでもセルフヘルプグループへの理解が深まり社会に根づくように——。セルフヘルプグループ研究の第一人者である上智大学の岡知史先生にお話をうかがいました。

わかちあいの場をあらためて問う セルフヘルプグループの可能性

- セルフヘルプグループとの出会い
- セルフヘルプグループがもつ力
- セルフヘルプグループを通して社会をみる

>> 全3本の1つ目は
こちらのQRコードよりご覧いただけます



わかちあいの場をあらためて問う
セルフヘルプグループの可能性
—その1 セルフヘルプグループとの出会い—

上智大学 岡知史 先生



Special Thanks

wreathは、プロボノの皆様にご活動を支えていただいています。
多大なお力添えをいただいた皆様にお声を寄せていただきました！



期間:2025年8月~2025年11月

AIを活用したセルフヘルプグループ情報収集システムの構築

wreathでは、セルフヘルプグループの情報収集を行っています。そこで、認定NPO法人サービスグラント様のインナーボランティアチーム「デジボノ」の皆様にご協力いただき、AIを活用したセルフヘルプグループの情報収集システムを構築いただきました。お力添えにより、従来より効率的かつ幅広い情報把握が可能となりました。



豊田俊作 さん

私はサービスグラントのデジタル支援チーム「デジボノ」のメンバーとしてご支援させていただきました。最初はセルフヘルプグループという言葉自体を知らなかったのですが、下村様から実体験を元にした説明を伺い、その意義を理解することができました。プラットフォームを運用されているwreath様を支援することで、間接的にですが多くの当事者の方々に貢献出来たことを嬉しく思います。今後も応援させていただきます！

この度は貴重な機会をいただき、誠にありがとうございます。全国のセルフヘルプグループ調査をお手伝いする中で、多様なグループ活動があることを学びました。これまで私が気づけなかった生きづらさや切実な課題に触れるきっかけとなり、私自身、視点が変わるような多くの気づきがありました。wreath様が目指す社会の実現に向け、私にお役に立てることがあればぜひお声がけください。



中平雄哉 さん

期間:2025年10月

セルフヘルプグループへのアクセスを考えるワークショップの実施

デロイト トーマツ様のボランティアプログラム「Impact Month」において、セルフヘルプグループを必要としたときにつながるための仕組みや環境について考えを深めるワークショップを10月17日に大阪公立大学の授業にて行っていただきました。ワークショップを通じて、学生の皆様より貴重な気づきをいただきました。



Maki さん

セルフヘルプグループへの参加・運営をする、いち当事者として関わらせていただきました。当事者としての経験を活かすだけでなく、ワークを通して双方向に意見交わした体験は、心地よく学び多く、まさにSHGのような時間でした。困難を抱える当事者が自分に必要なグループを知るにはまだ遠い瞬間もあり、支援者となりうる人々に知ってもらう意味意義はとても大きく感じています。参加させていただき、ありがとうございました。

今回の企画は、Just Do it!!地域イニシアチブ(以下JDI※)が企画する、JDI会議にwreath下村さまが登壇いただいたことをきっかけに、実現できました。セルフヘルプグループは、大切な社会資源であり、認知を広げることが社会課題。解決に向けてできることを一つずつ、共に歩みを進めていければ嬉しいです。

(※JDI:デロイト トーマツ グループにおけるグループ横断プロボノチーム)



JDI 障がい者サービス部会
天池とも子 さん

期間:2025年11月~2026年2月

NPOメンタリングプログラムによる伴走支援

NPOの代表などを対象に数か月間プロボノの方々が伴走して下さる、認定NPO法人サービスグラント様のプログラムです。wreathでは、団体を持続的に運営していくために、育児や仕事との両立など代表の悩みに寄り添っていただきました。課題整理などを通じて、安心して活動を進めていくための支えとなりました。



さわちゃん

「新しい出会いへのわくわく感」と「相手の話に耳を傾けることを大切にしたいメンタリング」で、本当にお役に立てるのだろうか――。そんな思いを抱きながら、プロボノ活動をスタートしました。その中で、社会課題の解決に挑戦し続けるwreathの活動と出会いました。代表の想いに触れ、その熱意や活動の意義に深く共感し、「ぜひ応援したい」という気持ちが強くなりました。プロボノとして、微力ながらも団体の力になれていたらうれしく思います。これからもwreathの活動がより多くの方々に届き、その輪がさらに広がっていくことを願っています。心から応援しています。

4ヶ月間、下村さんの育児や日々のお悩みについて、一緒に解決に向けてじっくりとお話を聞かせていただきました。お話を重ねるなかで、もやもやしていた悩みが少しずつ分解されていき、下村さんご自身のペースで答えに向かって進まれていく姿がとても印象的でした。一生懸命に頑張っている下村さんの姿から、私自身もたくさんの気づきと勇気をいただきました。これからも下村さんの歩みを心から応援しています ✨



あゆみん

期間:2025年12月~継続中

医療機関におけるセルフヘルプグループの情報提供に関する調査

wreathでは、セルフヘルプグループに関する調査を行っています。このたびは、医療機関におけるセルフヘルプグループの情報提供の実態を明らかにすることを目的とした調査を実施しました。調査の実施にあたっては、NPO法人ETIC様のBeyondersを通じて出会ったプロボノの皆様にお力添えをいただきました。



平井美佐子 さん

越境プログラムを通じてwreathの活動を知り、ご縁をいただいてプロボノとして参加しました。医療機関におけるセルフヘルプグループの情報提供に関する調査プロジェクトでは、ヒアリングを通じて、制度や実務上の制約の中で支援に向き合う現場の葛藤や課題に触れ、多くの学びを得ました。「必要としたときセルフヘルプグループという支えにつながる」wreathの取り組みが、1人でも多くの方に届くことを願っています。

セルフヘルプグループに関わる皆様のお話を伺い、活動が必要な方に届いてほしいと願う一方、医療機関との連携の難しさも実感いたしました。困難な課題に悔しさを滲ませ、皆様の力強いお言葉や温かい応援に時に涙する下村様のお姿が大変印象的でした。wreath様ならこの壁を突破し、「セルフヘルプグループを必要としたときにつながる仕組み」を必ず実現されると確信しております。微力ながら引き続き協力させてください。



中平雄哉 さん



東谷いずみ さん

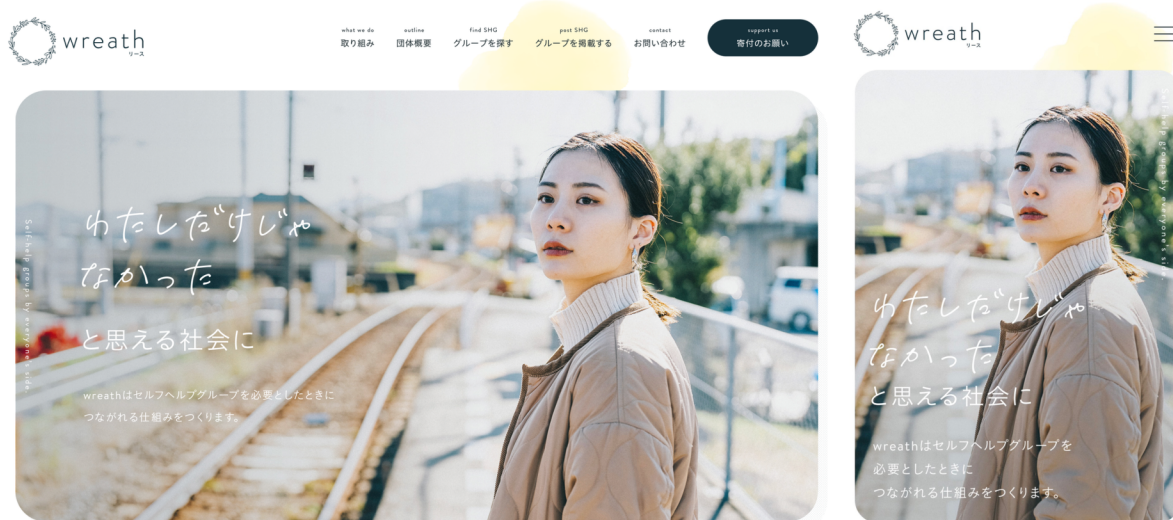
医療機関における情報提供の実態を探るため、プロボノとしてMSWやグループ運営者へのヒアリングを実施しました。現場の葛藤や期待、苦悩などリアルな声を伺う中で、wreathの存在がそうした想いのある方々を繋ぐハブとなれるのではないかという希望を感じました！組織は違えど向いている方向は近いところにあると感じた部分もあるので、こうした輪がこれから広がっていくことを願ってます！

WEBサイトをリニューアル

wreathの思いや取り組みをより多くの方に知っていただけるよう
団体WEBサイトをリニューアルいたしました！

団体設立1周年の2025年4月8日に、リニューアルしたWEBサイトを公開いたしました。このたびのリニューアルを通じて、数か月にわたり活動内容の整理を行い、wreathの活動実態が反映されたWEBサイトとなっています。
新しくなったWEBサイトを通じて、wreathの思いや取り組みをより多くの方に届けられるよう情報発信に力をいれてまいりますので、引き続きご関心をお寄せいただけますと幸いです。

こちらより
ぜひアクセスください！



また、WEBサイトのリニューアルにあわせて、団体のロゴもリニューアルしました！



これまでの手作りのロゴから、花輪や団体名の視認性がとてよくなりました。なお、wreathの由来は、クリスマスの時期によく見かけるリース(花輪)がセルフヘルプグループに似ているように思ったことがきっかけで、wreathと名付けています。一つひとつの花や草木が紡がれてリースがつくられるように、人と人がわかちあうなかで新しい何かが生まれていきますようにとの思いを込めました。

WEBサイトのリニューアルに際し、公益財団法人葉田財団様主催の医療・ヘルスケア分野に取り組む若者向け伴走支援助成金事業における助成金の一部を活用させていただきました。ご支援に心よりお礼申し上げます。また、WEBサイトの制作には、サイカンパニー様大変お世話になりました。こちらの意図をとて丁寧にくみとってくださり感謝申し上げます。皆様からの支えを力に、活動を続けてまいります。

メディア掲載

Forbes^{JAPAN}

Forbes JAPAN 2025年12月号の特集「ソーシャルR&Dを実装するNPO50」の一団体として一般社団法人wreathが選出されました

このたびの選出は、非営利セクター・NPO業界に詳しい16人のアドバイザリーボードから、NPOならではの「ソーシャルR&D」を社会のなかで実践している点を評価いただいたものです。選出を機に、2026年2月1日には「ソーシャルR&D」をテーマにしたトークイベントを行いました！

同じく「ソーシャルR&Dを実装するNPO50」に選出された認定NPO法人DxP理事長の今井紀明さんとご一緒させていただき、モデレーターはinnovate with株式会社の川端元維さんが務めてくださいました。会場は、佳山奈央さんが運営される神戸の「おやこの世界をひろげるサードプレイス PORTO」にて開催。子どもから大人まで、「ソーシャルR&D」を起点に思いをめぐらす時間となりました。



代表メッセージ



一般社団法人wreath
下村真代

wreathの活動を応援していただいているすべての皆様に心からの感謝を申し上げます。2025年は、一般社団法人wreathとして設立2年目となる年でした。

昨年度に続き、セルフヘルプグループのプラットフォームの運営のほか、セルフヘルプグループ運営のわかちあいの場の開催、セルフヘルプグループに関する調査・情報発信に取り組んでまいりました。しかし、活動を進めるなかで、これまでのwreathのメンバーだけでは力が及ばないことがたくさんあり、プロボノの皆様にも多大なお力添えをいただいた1年となりました。

何もなかった頃を思い返すと、こうしてご協力くださる方々がおられたことが、どれほどの励みになったかわかりません。どれだけお礼を申し上げても足りないのですが、wreathの活動を支えてくださり本当にありがとうございました。

また、プロボノの皆様のみならず、ご寄付などさまざまな形で応援いただいている皆様によって、wreathの活動は支えられています。未熟なわたしたちですが、どうかこれからも応援いただけますと幸いです。



科目	金額 (単位: 円)	
経常収益	受取寄付金	815,077
	受取助成金	0
	事業収益	0
	その他収益	3,013
経常収益合計		818,090
経常費用	(1) 事業費	
	給料手当	0
	旅費交通費	4,940
	租税公課	4,084
	支払手数料	85,884
	新聞図書費	1,200
	広告宣伝費	152,306
	交際費	6,738
	外注費	39,916
	事業費合計	295,068
	(2) 管理費	
	給料手当	0
	租税公課	20,100
	支払手数料	138,361
	広告宣伝費	22,928
	管理費合計	181,389
	経常費用合計	
当期正味財産増減額	341,633	
前期繰越正味財産額	681,573	
次期繰越正味財産額	1,023,206	

受取寄付金
 ご寄付については、月額寄付サポーターの皆様、都度のご寄付をいただいた皆様、あわせて58名の皆様に活動を支援していただきました。お力添えをいただき、心より感謝申し上げます。

支払手数料
 調査にともなうアンケートソフトの使用料ならびにzoomの年間利用料が主な内容となります。

広告宣伝費
 団体WEBサイトのリニューアルにともなう素材購入費ならびに改修費、プレスリリース配信費、名刺の印刷費です。

外注費
 wreath plusにお越しいただいたゲストへの講師料になります。

支払手数料
 プラットフォームのサーバー代、バーチャルオフィス使用料、寄付決済システムを用いた際に発生する手数料が主な内容となります。

次期繰越正味財産額
 2025年度は341,633円の収支差額(黒字)となりました。前年度からの繰越額681,573円とあわせた1,023,206円を次年度へ繰り越し、引き続き事業運営に活用してまいります。

Information

wreathでは、孤独を抱えることがあったとしても、わたしだけじゃなかったと思える社会をつくっていくために月額寄付サポーターさんを募集しております。なお、都度のご寄付でも大変ありがたく大きな力になります。お力を貸していただけますと幸いです。



>> こちらのQRコードよりご支援いただけます
 ※シンカブルという寄付フォームにつながります



Self-help groups by everyone's side.

一般社団法人wreath

〒651-0084

兵庫県神戸市中央区磯辺通1丁目1番18号カサハラ国際プラザビル707号室

<https://www.wreath.or.jp/>

