

設立認証申請

特定非営利活動法人縦覧用書類
(令和 8 年 1 月 9 日受付分)

N P O 法人 Sleep Wellness 協会

縦覧期間

令和 8 年 1 月 9 日 (金) から
令和 8 年 1 月 23 日 (金) まで

N P O 法人 Sleep Wellness 協会定款

第 1 章 総則

(名称)

第 1 条 この法人は、N P O 法人 Sleep Wellness 協会という。

(事務所)

第 2 条 この法人は、主たる事務所を兵庫県西宮市久出ヶ谷町 1 0 番 4 5 号に置く。

第 2 章 目的及び事業

(目的)

第 3 条 この法人は、兵庫県阪神地域を中心として、全国の人々を対象に、睡眠教育およびセルフケア支援に関する事業を行い、心身の健康増進およびウェルビーイングの向上を図り、持続可能な社会の実現に寄与することを目的とする。

(特定非営利活動の種類)

第 4 条 この法人は、第 3 条の目的を達成するため、次に掲げる特定非営利活動を行う。

- (1) 保健、医療又は福祉の増進を図る活動
- (2) 社会教育の推進を図る活動

(事業の種類)

第 5 条 この法人は、第 3 条の目的を達成するため、次の特定非営利活動に係る事業を行う。

- (1) セルフケアおよび睡眠改善に関する教育プログラムの開発および普及事業
- (2) 睡眠、メンタルヘルス及び健康経営に関するセミナー、研修及び講座の開催事業
- (3) 不眠、ストレス及び生活習慣改善に関する市民啓発活動事業
- (4) 企業、自治体及び教育機関との連携による健康教育の推進事業
- (5) Sleep Wellness インストラクターの育成及び指導者研修事業
- (6) 持続可能な社会を目指す調査研究と普及啓発事業
- (7) その他当法人の目的を達成するために必要な事業

第 3 章 会員

(会員の種類)

第 6 条 この法人の会員は、次の 2 種とし、正会員をもって特定非営利活動促進法（以下「法」という。）上の社員とする。

- (1) 正会員 この法人の目的に賛同して入会した個人又は団体
- (2) 賛助会員 この法人の目的に賛同し、賛助の意志を持つ個人又は団体

(入会)

第7条 会員の入会については、特に条件を定めない。

- 2 会員として入会しようとするものは、その旨を文書で代表理事に申し込むものとし、代表理事は正当な理由がない限り、入会を認めなければならない。
- 3 代表理事は、前項のものの入会を認めないときは、速やかに、理由を付した書面をもって本人にその旨を通知しなければならない。

(入会金及び会費)

第8条 会員は、総会において別に定める入会金及び会費を納入しなければならない。

(会員の資格の喪失)

第9条 会員が次の各号のいずれかに該当する場合には、その資格を喪失する。

- (1) 退会の申し出があったとき。
- (2) 本人が死亡し、又は会員である団体が消滅したとき。
- (3) 継続して2年以上会費を滞納したとき。
- (4) 除名されたとき。

(退会)

第10条 会員は、退会しようとするときは、その旨を文書で代表理事に提出して任意に退会することができる。

(除名)

第11条 会員が次のいずれかに該当するときは、総会において正会員総数の3分の2以上の同意により会員を除名することができる。この場合、その会員に対し、議決前に弁明の機会を与えなければならない。

- (1) 法令、定款に違反したとき。
- (2) この法人の名誉をき損し、設立の趣旨に反し、又は秩序を乱す行為をしたとき。

(抛出金品の不返還)

第12条 既に納入した入会金、会費及びその他の抛出金品は、これを返還しない。

第4章 役員及び職員

(種別及び定数)

第13条 この法人に次の役員を置く。

- (1) 理事 3人以上8人以下
- (2) 監事 1人以上2人以下
- 2 理事のうち、1人を代表理事、1人を副代表理事とする。

(選任等)

第14条 理事及び監事は、総会において選任する。

2 代表理事及び副代表理事は、理事の互選とする。

3 役員のうちには、それぞれの役員について、その配偶者若しくは3親等以内の親族が1人を超えて含まれ、又は当該役員並びにその配偶者及び3親等以内の親族が役員の総数の3分の1を超えて含まれることになってはならない。

4 監事は、理事又はこの法人の職員を兼ねることはできない。

(職務)

第15条 代表理事は、この法人を代表し、その業務を総理する。

2 代表理事以外の理事は、この法人の業務について、この法人を代表しない。

3 副代表理事は、代表理事を補佐し、代表理事に事故あるとき又は代表理事が欠けたときは、その職務を代行する。

4 理事は、理事会を構成し、この定款の定め及び理事会の議決に基づき、この法人の業務を執行する。

5 監事は、次に掲げる業務を行う。

(1) 理事の業務執行の状況を監査すること。

(2) この法人の財産の状況を監査すること。

(3) 前2号の規定による監査の結果、この法人の業務又は財産に関し不正の行為又は法令若しくは定款に違反する重大な事実があることを発見した場合には、これを総会又は所轄庁に報告すること。

(4) 前号の報告をするために必要がある場合には、総会を招集すること。

(5) 理事の業務執行の状況若しくはこの法人の財産の状況について、理事に意見を述べ、又は理事会の招集を請求すること。

(任期等)

第16条 役員の任期は2年とする。ただし、再任を妨げない。

2 前項の規定にかかわらず、任期満了前に、就任後2事業年度が終了した後の総会において後任の役員が選任された場合には、当該総会が終結するまでを任期とし、また、任期満了後後任の役員が選任されていない場合には、任期の末日後最初の総会が終結するまでその任期を伸長する。

3 補欠のため、又は増員によって就任した役員の任期は、それぞれの前任者又は現任者の任期の残存期間とする。

4 役員は、辞任又は任期満了後においても、後任者が就任するまでは、その職務を行わなければならない。

(欠員補充)

第17条 理事又は監事のうち、その定数の3分の1を超える者が欠けたときは、遅滞なくこれを補充しなければならない。

(解任)

第18条 役員が次の各号のいずれかに該当するに至ったときは、総会の議決により、これを解任することができる。この場合、その役員に対し、議決する前に弁明の機会を与えなければならない。

- (1) 心身の故障のため、職務の遂行に堪えないと認められるとき。
- (2) 職務上の義務違反その他役員としてふさわしくない行為があったとき。

(報酬等)

第19条 役員には報酬を与えることができる。ただし、役員のうち報酬を受ける者の数が役員の総数の3分の1以下でなければならない。

- 2 役員には、その職務を執行するために要した費用を弁償することができる。
- 3 前2項に関し必要な事項は、総会の議決を経て、代表理事が別に定める。

(職員)

第20条 この法人に事務局長その他職員を置くことができる。

- 2 事務局長その他の職員は、代表理事が任免する。

第5章 総会

(種別)

第21条 この法人の総会は、通常総会及び臨時総会の2種とする。

(構成)

第22条 総会は、正会員をもって構成する。

(権能)

第23条 総会は、以下の事項について議決する。

- (1) 定款の変更
- (2) 解散
- (3) 合併
- (4) 事業報告及び決算
- (5) 役員の選任又は解任及び報酬
- (6) 入会金及び会費の額
- (7) 会員の除名
- (8) その他、理事会が総会に付すべき事項として議決した事項

(開催)

第24条 通常総会は、毎事業年度1回開催する。

- 2 臨時総会は、次の各号のいずれかに該当する場合に開催する。

- (1) 理事会が必要と認め、招集の請求をしたとき。
- (2) 正会員総数2分の1以上から、会議の目的を記載した書面により招集の請求があつ

たとき。

(3) 第15条第5項第4号に基づき監事から招集があったとき。

(招集)

第25条 総会は、前条第2項第3号の場合を除いて、代表理事が招集する。

2 代表理事は前条第2項第1号及び第2号の規定による請求があったときは、その日から14日以内に臨時総会を招集しなければならない。

3 総会を招集するときは、会議の日時、場所、目的及び審議事項を記載した書面又は電磁的方法により、少なくとも5日前までに通知しなければならない。

(議長)

第26条 総会の議長は、その総会において出席した正会員の中から選任する。

(定足数)

第27条 総会は、正会員総数の2分の1以上の出席がなければ開会することができない。

(議決)

第28条 総会における議決事項は、第25条第3項の規定によりあらかじめ通知された事項とする。

2 総会の議事は、この定款に別に定めるもののほか、総会に出席した正会員の過半数をもって決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

3 前2項の規定にかかわらず、理事又は正会員が総会の目的である事項について提案をした場合において、当該提案につき正会員全員が書面又は電磁的記録により同意の意思表示をしたときは、当該提案を可決する旨の総会の決議があったものとみなす。

(表決権等)

第29条 各正会員の表決権は平等なるものとする。

2 やむを得ない理由により総会に出席できない正会員は、あらかじめ通知された事項について書面又は電磁的方法をもって表決し、又は他の正会員を代理人として表決を委任することができる。この場合において、第27条、前条第2項、次条第1項第3号及び第48条の規定の適用については、出席したものとみなす。

3 議決すべき事項について特別な利害関係を有する正会員は、その事項について表決権を行使することができない。

(議事録)

第30条 総会の議事については、次の事項を記載した議事録を作成しなければならない。

(1) 日時及び場所

(2) 正会員の現在数

(3) 総会に出席した正会員の数（書面表決者、電磁的方法による表決者及び表決委任者がある場合にあってはその数を付記すること。）

(4) 議長の選任に関する事項

(5) 審議事項

- (6) 議事の経過の概要及び議決の結果
- (7) 議事録署名人の選任に関する事項
- 2 議事録には、議長及びその会議において選任された議事録署名人2人以上が署名・押印又は記名・押印しなければならない。
- 3 前2項の規定にかかわらず、正会員全員が書面又は電磁的記録により同意の意思表示をしたことによって、総会の決議があったとみなされた場合においては、次の事項を記載した議事録を作成しなければならない。
 - (1) 総会の決議があったものとみなされた事項の内容
 - (2) 前号の事項の提案をした者の氏名又は名称
 - (3) 総会の決議があったものとみなされた日
 - (4) 議事録の作成に係る職務を行った者の氏名

第6章 理事会

(構成)

第31条 理事会は、理事をもって構成する。

(権能)

第32条 理事会は、この定款に別に定めるもののほか、次に掲げる事項を議決する。

- (1) 事業計画及び予算並びにその変更
- (2) 理事の職務
- (3) 借入金、その他新たな義務の負担及び権利の放棄
- (4) 事務局の組織及び運営
- (5) 総会に付議すべき事項
- (6) 総会の議決した事項の執行に関する事項
- (7) その他総会の議決を要しない業務の執行に関する事項

(開催)

第33条 理事会は、次の各号のいずれかに該当する場合に開催する。

- (1) 代表理事が必要と認めたとき。
- (2) 理事総数の2分の1以上から会議の目的を示して招集の請求があったとき。
- (3) 第15条第5項第5号に基づき監事から招集の請求があったとき。

(招集)

第34条 理事会は、代表理事が招集する。

- 2 代表理事は、前条第2号及び第3号の規定による請求があったときは、その日から14日以内に理事会を招集しなければならない。
- 3 理事会を招集するときは、会議の日時、場所、目的及び審議事項を記載した書面又は電磁的方法により、少なくとも5日前までに通知しなければならない。

(議長)

第35条 理事会の議長は、代表理事がこれに当たる。

(定足数)

第36条 理事会は、理事総数の過半数の出席がなければ開会することができない。

(議決)

第37条 理事会における議決事項は、第34条第3項の規定によりあらかじめ通知された事項とする。

- 2 理事会の議事は、理事総数の過半数をもって決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

(表決権等)

第38条 各理事の表決権は平等なるものとする。

- 2 やむを得ない理由のため理事会に出席できない理事は、あらかじめ通知された事項について書面又は電磁的方法をもって表決することができる。この場合において第36条及び次条第1項第3号の規定の適用については、出席したものとみなす。
- 3 議決すべき事項について特別な利害関係を有する理事は、その事項について表決権を行使することができない。

(議事録)

第39条 理事会の議事については、次の事項を記載した議事録を作成しなければならない。

- (1) 日時及び場所
 - (2) 理事の現在数
 - (3) 理事会に出席した理事の数及び氏名（書面又は電磁的方法による表決者にあつてはその旨を付記すること。）
 - (4) 審議事項
 - (5) 議事の経過の概要及び議決の結果
 - (6) 議事録署名人の選任に関する事項
- 2 議事録には、議長及び出席した理事のうちからその会議において選任された議事録署名人2人が署名・押印又は記名・押印しなければならない。

第7章 資産及び会計等

(資産の構成)

第40条 この法人の資産は、次に掲げるものをもって構成する。

- (1) 設立当初の財産目録に記載された資産
- (2) 入会金及び会費
- (3) 寄付金品
- (4) 事業に伴う収益
- (5) 資産から生じる収益

(6) その他の収益

(資産の管理)

第41条 この法人の資産は、代表理事が管理し、その方法は、総会の議決を経て、代表理事が別に定める。

(会計の原則)

第42条 この法人の会計は、法第27条各号に掲げる原則に従って行うものとする。

(事業年度)

第43条 この法人の事業年度は、毎年4月1日に始まり、翌年3月31日に終わる。

(事業計画及び予算)

第44条 この法人の事業計画及びこれに伴う予算は、代表理事の責任のもと作成し、理事会の議決を経なければならない。

(暫定予算)

第45条 前条の規定にかかわらず、やむを得ない事由により予算が成立しないときは、予算成立までは、前事業年度の予算に準じ執行することができる。

2 前項の規定による執行は、新たに成立した予算に基づくものとみなす。

(予算の追加及び更正)

第46条 予算成立後にやむを得ない事由が生じたときは、理事会の議決を経て、既定予算の追加又は更正をすることができる。

(事業報告及び決算)

第47条 この法人の事業報告書、活動計算書、貸借対照表及び財産目録等の決算に関する書類は、毎事業年度終了後、速やかに、代表理事の責任のもと作成し、監事の監査を受け、総会の議決を経なければならない。

2 決算上剰余金を生じたときは、次事業年度に繰り越すものとする。

第8章 定款の変更、解散及び合併

(定款の変更)

第48条 この定款を変更しようとするときは、総会において出席した正会員の4分の3以上の議決を経、かつ、法第25条第3項に定める以下の事項に係る定款の変更の場合、所轄庁の認証を得なければならない。

- (1) 目的
- (2) 名称
- (3) その行う特定非営利活動の種類及び当該特定非営利活動に係る事業の種類
- (4) 主たる事務所及びその他の事務所の所在地（所轄庁の変更を伴うものに限る）

- (5) 社員の資格の得喪に関する事項
- (6) 役員に関する事項（役員の定数に係るものを除く）
- (7) 会議に関する事項
- (8) その他の事業を行う場合には、その種類その他当該その他の事業に関する事項
- (9) 解散に関する事項（残余財産の帰属すべき者に係るものに限る）
- (10) 定款の変更に関する事項

（解散）

第49条 この法人は、次に掲げる事由により解散する。

- (1) 総会の決議
 - (2) 目的とする特定非営利活動に係る事業の成功の不能
 - (3) 正会員の欠亡
 - (4) 合併
 - (5) 破産手続開始の決定
 - (6) 所轄庁による設立の認証の取消し
- 2 前項第1号の事由により解散する場合は、正会員総数4分の3以上の承諾を得なければならない。
- 3 第1項第2号の事由により解散するときは、所轄庁の認定を得なければならない。

（残余財産の帰属）

第50条 この法人が解散（合併又は破産手続開始の決定による解散を除く。）したとき残存する財産は、法第11条第3項に掲げる者のうち解散総会において選定した法人に譲渡するものとする。

（合併）

第51条 この法人が合併しようとするときは、総会において正会員総数の4分の3以上の議決を経、かつ、所轄庁の認証を得なければならない。

第9章 公告

（公告の方法）

第52条 この法人の公告は、この法人の掲示場に掲示するとともに、官報に掲載して行う。ただし、貸借対照表の公告については、内閣府NPO法人ポータルサイトに掲載して行う。

第10章 雑則

（施行細則）

第53条 この定款の施行について必要な事項は、理事会の議決を経て代表理事がこれを定める。

附 則

- 1 この定款は、この法人の成立の日から施行する。
- 2 この法人の設立当初の役員は、次のとおりとする。

| | |
|-------|-------------------------|
| 代表理事 | ARAI TAKASHI JAE（新居 隆司） |
| 副代表理事 | 元山 慧香 |
| 理事 | 田中 喜代次 |
| 理事 | 川端 崇司 |
| 理事 | 岸田 昌範 |
| 理事 | 山本 淳平 |
| 監事 | 間瀬 大介 |
- 3 この法人の設立当初の役員の任期は、第16条第1項の規定にかかわらず、成立の日から令和8年5月31日までとする。
- 4 この法人の設立当初の事業計画及び予算は、この定款の規定にかかわらず、設立総会で定めるものとする。
- 5 この法人の設立当初の事業年度は、この定款の規定にかかわらず、成立の日から令和8年3月31日までとする。

- 6 この法人の設立当初の入会金及び会費は、この定款の規定にかかわらず、次に掲げる額とする。

| (1) 正会員 | 個人 | 団体 |
|----------|-------------|--------------|
| ① 入会金 | 0円 | 0円 |
| ② 年会費 | 5,000円 | 10,000円 |
| (2) 賛助会員 | | |
| ① 入会金 | 0円 | 0円 |
| ② 年会費 | (一口) 5,000円 | (一口) 10,000円 |

役員名簿

N P O 法人 Sleep Wellness 協会

| 役 名 | ふりがな 氏 名 | 住所又は居所 | 報酬の 有 無 |
|----------------|-----------------------------|-------------|------------|
| 代表理事 | あらい たかし じえい | <div></div> | 有 |
| | ARAI TAKASHI JAE (新居 隆司) | | |
| 理 事 (副代表理事) | もとやま えこう | <div></div> | 無 |
| | 元山 慧香 | | |
| 理 事 | たなか きよじ | <div></div> | 無 |
| | 田中 喜代次 | | |
| 理 事 | かわばた たかし | <div></div> | 無 |
| | 川端 崇司 | | |
| 理 事 | きしだ まさのり | <div></div> | 無 |
| | 岸田 昌範 | | |
| 理 事 | やまもと じゅんぺい | <div></div> | 無 |
| | 山本 淳平 | | |
| 監 事 | まぜ だいすけ | <div></div> | 無 |
| | 間瀬 大介 | | |

設立趣旨書

1 趣 旨

現代社会では、不眠やストレス、生活リズムの乱れなど、睡眠の質に関する課題が深刻化しています。夜間のデジタル刺激や過度な緊張、情報過多によって「眠れない」「眠っても疲れが取れない」という方が増え、その影響は、心身の健康にとどまらず、日常生活の質や人間関係にも及んでいます。兵庫県阪神地域においても、幅広い世代や立場の人々から「睡眠の質を改善したい」という声が高まっており、地域に根ざした科学的かつ実践的な支援体制の構築が求められています。また、睡眠の問題は医療・福祉・教育・企業など多領域にまたがる社会課題となっており、地域全体で取り組むべき重要テーマとなっています。

こうした社会的状況を受け、睡眠の問題に向き合う必要性を感じた有志が集まり、私たちの活動が始まりました。その中心にいた設立代表者の新居は、かつてアメリカンフットボール試合中の負傷をきっかけに、「痛みに悩む人を一人でも減らしたい」との思いから、身体のケアを支援する活動に取り組んできました。その過程で、不眠や中途覚醒といった睡眠の問題が、生活機能の低下、心身の不調や孤立感の引き金となることに気づき、こうした問題に悩む方々へのより広い視点での支援の必要性を実感してきました。私たちは、新居のこうした経験と気づきを原点として、筋緊張に着目したセルフケアの実践、呼吸法の指導、環境音を活用した休息環境づくりといった取り組みを進めてきており、市民自らがそれらの取り組みを行えるよう支援することに加え、睡眠教育の推進に努めています。

こうした活動を継続的かつ公的に推進していくためには、信頼性のある組織体制の確立が必要であると考え、法人格を取得することを決意しました。法人化により、行政機関や関係団体との連携を強化し、活動基盤を安定させることで、より多くの人々に支えられる公的な組織として、地域社会の健康と幸福の向上に貢献してまいります。また、私たちの活動は営利を目的とするものではなく、幅広い世代の方々の参画が不可欠であることから、特定非営利活動法人として運営することが最も適していると判断いたしました。

私たちは、これまでの歩みを礎として、誰もが安心して心身を休めることのできる環境の実現に向け、さらなる一步を進めてまいります。とりわけ「睡眠」は、すべての人に共通する重要なテーマであり、年齢や立場を問わず、心身の健康を支える基盤です。誰もが自らの心身を整え、質の高い休息を得られる社会の実現を目指し、睡眠教育とセルフケアの普及を通じて、地域社会のより良い未来を共に築いていきたいと考えています。

2 申請に至るまでの経過

- 令和7年7月：NPO 法人 Sleep Wellness 協会設立準備委員会を発足
- 令和7年8月：専門家・研究者による快眠支援プログラムの方向性を策定
- 令和7年9月：快眠支援プログラムの一環として、音源教材の制作構想を開始
- 令和7年10月：設立準備委員及び賛同者に対して法人化について説明
- 令和7年11月：設立総会開催

令和7年11月23日

NPO法人 Sleep Wellness 協会

設立代表者 ARAI TAKASHI JAE（新居 隆司）

令和7年度事業計画書

NPO法人 Sleep Wellness 協会

1. 基本方針

法人設立を機に、睡眠教育とセルフケア支援を中心に基盤整備を進め、阪神地域を起点としながら、オンラインを通じて全国へ普及できる Sleep Wellness 文化の構築を本格的に推進します。あわせて、睡眠に関する正しい知識やセルフケアの重要性についての認知向上にも取り組んでいきます。

初年度は、活動期間が限られることを踏まえ、翌年度以降の本格的な事業展開に不可欠となる基礎整備を中心に実施します。具体的には、睡眠セルフケア支援の柱となる「睡眠セルフケアガイド(仮称)」の制作に加え、将来的な指導者育成に向けた Sleep Wellness インストラクターカリキュラムの作成および教材整理などの準備作業を進めます。これらの整備を通じ、今後の事業展開を支える体制基盤を構築します。

2. 特定非営利活動に係る事業

| 定款の事業名 | プロジェクト内容 (具体的な事業内容) | 実施時期・回数 | 実施場所 | 受益対象者及び予定人数 | 収益見込 (千円) |
|---|------------------------------------|---------|-------|-------------|--------------|
| (1) セルフケア および睡眠改善に関する教育プログラムの開発および普及事業 | 睡眠セルフケア支援の基盤となる「睡眠セルフケアガイド(仮称)」の制作 | 3月 | 西宮市 | — | — |
| | Web サイトでの公開 | 未実施 | オンライン | 全国のオンライン参加者 | 0 |
| | 公開に合わせて開催する「睡眠セルフケア体験会(発表会)」の実施 | 未実施 | 西宮市 | 一般市民 | 0 |
| (2) 睡眠・メンタルヘルス及び健康経営に関するセミナー・研修・講座の開催事業 | 睡眠とストレス管理をテーマとした基礎講座の実施 | 未実施 | 阪神地域 | 企業職員・団体職員 | 0 |
| | 企業・団体向け健康教育プログラムの試行 | 未実施 | 阪神地域 | 企業職員・団体職員 | 0 |
| (3) 不眠・ストレス及び生活習慣改善に関する市民啓発事業 | SNS を活用した睡眠情報の発信 | 未実施 | オンライン | 一般市民 | 0 |
| | オンライン啓発講座(快眠ミニ講座)の実施 | 未実施 | オンライン | 一般市民 | 0 |
| | 「快眠チェックシート(PDF)」等の教材配布 | 未実施 | オンライン | 一般市民 | 0 |

| 定款の事業名 | プロジェクト内容 (具体的な事業内容) | 実施時期・回数 | 実施場所 | 受益対象者及び予定人数 | 収益見込 (千円) |
|---|--|---------|------------|-------------|--------------|
| (4) 企業・自治体・教育機関との連携による健康教育推進事業 | 教職員・介護職員向けセルフケア講座の試行 | 未実施 | 阪神地域 | 教育・福祉関係者 | 0 |
| | 自治体との睡眠啓発連携に向けた協議 | 未実施 | 阪神地域 | 行政関係者 | 0 |
| (5) Sleep Wellness インストラクターの育成及び指導者研修事業 | 指導者育成のカリキュラムの作成 | 3月 | 西宮市 | — | — |
| | 翌年度実施に向けた準備 (教材整理・認定制度整理など) | 3月 | 西宮市 | — | — |
| (6) 持続可能な社会を目指す調査研究および普及啓発事業 | 睡眠セルフケアガイド活用者のアンケート調査 | 未実施 | 西宮市及びオンライン | 一般市民・研究協力者 | 0 |
| | 睡眠教育に関する資料整理 | 未実施 | 西宮市 | — | — |
| (7) その他当法人の目的を達成するために必要な事業 | 定款第5条第1号～第5号には規定されていないものの、法人として実施が必要となった事業について、定款第3条及び第4条に規定する範囲内において、単年度又は試験的に限り実施する。 | | | | |

3. 事業実施体制

(1) 会議に関する事項

- ①通常総会 5月
- ②理事会 年2回

(2) 事務局体制

事務局長：元山慧香、事務局スタッフ：1名

令和8年度事業計画書

NPO法人 Sleep Wellness 協会

1. 基本方針

本法人では、令和7年度において、睡眠教育およびセルフケア支援の基盤整備を進め、「睡眠セルフケアガイド（仮称）」の制作に着手する予定としております。これらの取り組みを踏まえ、令和8年度は、その基盤を活かし、ガイドの公開および活用を中心とした事業の本格展開を進めてまいります。

睡眠セルフケアを通じて、地域住民および全国のオンライン参加者が実践的な方法に身につけられるよう、講座や市民啓発活動を継続的に行う予定です。あわせて、企業・自治体との連携を深化させ、睡眠・メンタルヘルスに関するプログラム提供の拡充を図ります。さらに、指導者育成に向けた講習会を開始し、将来的な Sleep Wellness インストラクター育成体系の確立を目指します。

これらの取り組みを通じ、阪神地域を起点としながら、オンラインを活用して全国へ Sleep Wellness 文化の普及を進め、心身の健康と生活の質の向上に寄与してまいります。

2. 特定非営利活動に係る事業

| 定款の事業名 | プロジェクト内容 (具体的な事業内容) | 実施時期・回数 | 実施場所 | 受益対象者及び予定人数 | 収益見込 (千円) |
|---|---------------------------------|-------------|-------|---------------------|--------------|
| (1) セルフケア および睡眠改善に関する教育プログラムの開発および普及事業 | 睡眠セルフケアガイド（仮称）を用いた学習会・講座の本格実施 | 通年 月1回程度 | オンライン | 全国のオンライン参加者 | 0 |
| | Web サイトでの公開 | 4月 | オンライン | 全国のオンライン参加者 | 0 |
| | 公開に合わせて開催する「睡眠セルフケア体験会（発表会）」の実施 | 4月 | 西宮市 | 5名／1回 | 0 |
| (2) 睡眠・メンタルヘルス及び健康経営に関するセミナー・研修・講座の開催事業 | 睡眠とストレス管理をテーマとした基礎講座の実施 | 通年 年2回程度 | 阪神地域 | 企業職員・団体職員 30名／1回 | 100 |
| | 企業・団体向け健康教育プログラムの試行 | 通年 年2回程度 | 阪神地域 | 企業職員・団体職員 30名／1回 | 100 |
| (3) 不眠・ストレス及び生活習慣改善に関する市民啓発事業 | SNS を活用した睡眠情報の発信 | 月1回程度 | オンライン | 一般市民 | 0 |
| | オンライン啓発講座（快眠ミニ講座）の実施 | 月1回程度 | オンライン | 一般市民 | 0 |
| | 「快眠チェックシート（PDF）」等の教材配布 | 4月 | オンライン | 一般市民 | 0 |

| 定款の事業名 | プロジェクト内容 (具体的な事業内容) | 実施時期・回数 | 実施場所 | 受益対象者及び予定人数 | 収益見込 (千円) |
|---|--|-------------|------------|--------------|--------------|
| (4) 企業・自治体・教育機関との連携による健康教育推進事業 | 教職員・介護職員向けセルフケア講座の試行 | 通年 年2回程度 | 阪神地域 | 教育・福祉関係者 | 100 |
| | 自治体との睡眠啓発連携に向けた協議 | 年1回程度 | 阪神地域 | 行政関係者 | 0 |
| (5) Sleep Wellness インストラクターの育成及び指導者研修事業 | 一般向け実践講習(仮称) | 通年 年2回程度 | 西宮市 | 一般市民 30名 | 99 |
| | 認定インストラクター初級講習(仮称) | 通年 年2回程度 | 西宮市 | 指導希望者 10名 | 220 |
| | 認定インストラクター上級講習(仮称) | 通年 年2回程度 | 西宮市 | 指導希望者 10名 | 550 |
| (6) 持続可能な社会を目指す調査研究および普及啓発事業 | 睡眠セルフケアガイド活用者のアンケート調査 | 通年 | 西宮市及びオンライン | 一般市民・研究協力者 | 0 |
| | 研究発表準備(資料整理) | 通年 | 西宮市 | — | — |
| (7) その他当法人の目的を達成するために必要な事業 | 定款第5条第1号～第5号には規定されていないものの、法人として実施が必要となった事業について、定款第3条及び第4条に規定する範囲内において、単年度又は試験的に限り実施する。 | | | | |

3. 事業実施体制

(1) 会議に関する事項

- ①通常総会 5月
- ②理事会 年2回

(2) 事務局体制

事務局長：元山慧香、事務局スタッフ：1名

令和7年度活動予算書
(成立の日から令和8年3月31日まで)

(単位：円)

| 科目 | 金額 | | |
|------------------------|----|---|---|
| I 経常収益 | | | |
| 1. 受取会費 | | | |
| 正会員受取会費 | 0 | | |
| 賛助会員受取会費 | 0 | | |
| 受取会費計 | | 0 | |
| 2. 受取寄付金 | | | |
| 受取寄付金 | 0 | | |
| 受取寄付金計 | | 0 | |
| 3. 受取助成金等 | | | |
| 受取地方公共団体助成金 | 0 | | |
| 受取民間助成金 | 0 | | |
| 受取助成金計 | | 0 | |
| 4. 事業収益 | | | |
| (1) 教育プログラム開発・普及事業 | 0 | | |
| (2) セミナー・研修・講座の開催事業 | 0 | | |
| (3) 市民啓発事業 | 0 | | |
| (4) 健康教育推進事業 | 0 | | |
| (5) インストラクター育成・指導者研修事業 | 0 | | |
| (6) 調査研究普及事業 | 0 | | |
| (7) その他法人の目的達成に必要な事業 | 0 | | |
| 事業収益計 | | 0 | |
| 5. その他収益 | | | |
| 受取利息 | 0 | | |
| 雑収入 | 0 | | |
| その他収益計 | | 0 | |
| 経常収益計 | | | 0 |
| II 経常費用 | | | |
| 1. 事業費 | | | |
| (1) 人件費 | | | |
| 給与手当 | 0 | | |
| 法定福利費 | 0 | | |
| 人件費計 | 0 | | |
| (2) その他経費 | | | |
| 講師謝金 | 0 | | |
| 消耗品費 | 0 | | |
| 印刷費 | 0 | | |
| 通信費 | 0 | | |
| 保険料 | 0 | | |
| 会場費 | 0 | | |
| 会議費 | 0 | | |
| 広報費 | 0 | | |
| 支払手数料 | 0 | | |
| その他経費計 | 0 | | |
| 事業費計 | | 0 | |
| 2. 管理費 | | | |
| (1) 人件費 | | | |
| 役員報酬 | 0 | | |
| 給与手当 | 0 | | |

| 科目 | 金額 | | |
|-----------|----|---|---|
| 法定福利費 | 0 | | |
| 人件費計 | 0 | | |
| (2) その他経費 | | | |
| 消耗品費 | 0 | | |
| 印刷費 | 0 | | |
| 通信費 | 0 | | |
| 旅費交通費 | 0 | | |
| 光熱水費 | 0 | | |
| 保険料 | 0 | | |
| 会議費 | 0 | | |
| 租税公課 | 0 | | |
| その他経費計 | 0 | | |
| 管理費計 | | 0 | |
| 経常費用計 | | | 0 |
| 当期正味財産増減額 | | | 0 |
| 設立時正味財産額 | | | 0 |
| 次期繰越正味財産額 | | | 0 |

令和8年度活動予算書
(令和8年4月1日から令和9年3月31日まで)

(単位：円)

| 科目 | 金額 | | |
|------------------------|---------|-----------|-----------|
| I 経常収益 | | | |
| 1. 受取会費 | | | |
| 正会員受取会費 | 70,000 | | |
| 賛助会員受取会費 | 100,000 | | |
| 受取会費計 | | 170,000 | |
| 2. 受取寄付金 | | | |
| 受取寄付金 | 0 | | |
| 受取寄付金計 | | 0 | |
| 3. 受取助成金等 | | | |
| 受取地方公共団体助成金 | 0 | | |
| 受取民間助成金 | 0 | | |
| 受取助成金計 | | 0 | |
| 4. 事業収益 | | | |
| (1) 教育プログラム開発・普及事業 | 0 | | |
| (2) セミナー・研修・講座の開催事業 | 200,000 | | |
| (3) 市民啓発事業 | 0 | | |
| (4) 健康教育推進事業 | 100,000 | | |
| (5) インストラクター育成・指導者研修事業 | 869,000 | | |
| (6) 調査研究普及事業 | 0 | | |
| (7) その他法人の目的達成に必要な事業 | 0 | | |
| 事業収益計 | | 1,169,000 | |
| 5. その他収益 | | | |
| 受取利息 | 0 | | |
| 雑収入 | 0 | | |
| その他収益計 | | 0 | |
| 経常収益計 | | | 1,339,000 |
| II 経常費用 | | | |
| 1. 事業費 | | | |
| (1) 人件費 | | | |
| 給与手当 | 0 | | |
| 法定福利費 | 0 | | |
| 人件費計 | | 0 | |
| (2) その他経費 | | | |
| 講師謝金 | 240,000 | | |
| 消耗品費 | 5,000 | | |
| 印刷費 | 5,000 | | |
| 通信費 | 12,000 | | |
| 保険料 | 0 | | |
| 会場費 | 5,000 | | |
| 会議費 | 3,000 | | |
| 広報費 | 120,000 | | |
| 支払手数料 | 3,000 | | |
| その他経費計 | | 393,000 | |
| 事業費計 | | 393,000 | |
| 2. 管理費 | | | |
| (1) 人件費 | | | |
| 役員報酬 | 0 | | |

| 科目 | 金額 | | |
|-----------|---------|---------|---------|
| 給与手当 | 120,000 | | |
| 法定福利費 | 0 | | |
| 人件費計 | 120,000 | | |
| (2) その他経費 | | | |
| 消耗品費 | 56,000 | | |
| 印刷費 | 48,000 | | |
| 通信費 | 12,000 | | |
| 旅費交通費 | 0 | | |
| 光熱水費 | 0 | | |
| 保険料 | 0 | | |
| 会議費 | 2,000 | | |
| 租税公課 | 1,000 | | |
| その他経費計 | 119,000 | | |
| 管理費計 | | 239,000 | |
| 経常費用計 | | | 632,000 |
| 当期正味財産増減額 | | | 707,000 |
| 前期繰越正味財産額 | | | 0 |
| 次期繰越正味財産額 | | | 707,000 |