



〈2019年10月のイベントカレンダー〉

29	30	1 みんなのサロン 13:30～16:00 ふんわりヨーガ 15:00～17:00	2 ヒプノセラピー 18:30～20:30	3 ほっとたいむ(池亀) 13:00～15:00	4	5
6 家族会 14:00～16:00	7 手芸の会(木内) 13:30～15:30	8	9 ヒプノセラピー 18:30～20:30	10 ほっとたいむ(池亀) 13:00～15:00	11	12
13	14	15 アートセラピー 13:30～16:00	16 ヒプノセラピー 18:30～20:30	17 ほっとたいむ(池亀) 13:00～15:00	18	19
20	21	22	23 ヒプノセラピー 18:30～20:30	24 ほっとたいむ(池亀) 13:00～15:00	25	26
27 リフレッシュたいむ 【トリックアート美術館】 12:30～17:00	28	29	30 ヒプノセラピー 18:30～20:30	31 ほっとたいむ(池亀) 13:00～15:00	1	2

お知らせ

今月のトピックス

- 10月のみんなのサロンは、みんなのサロンメンバーで企画した初の野外でのイベントになります。
沢山の皆様の参加をお待ちしています。

みんなのサロン ～みんなで町田散策 七福神探しの旅～

10/1(火) 13:30～16:00 (スタッフ：池亀、他)

○集合場所：ここからねっとルーム前(町田市森野2丁目10-5 モリノコタン101)

○参加費：一般1,000円(会員500円) ※詳しくは、みんなのサロンチラシ(別紙)をご覧ください。

※みんなのサロンとは

こみけたいむの枠で、参加者のみんなと一緒にやりたいことを考えて活動する利用者の為の場です。

自分のできること、やりたいこと、一緒に探してみませんか?というコンセプトで行っています。

お申込み

各種プログラム、イベント(仮暮らしの会・定期イベントなど)に参加をご希望の方は、
ホームページ・電話・FAXのいずれかにてお申し込みください。

お問い合わせの際に「お名前・ご連絡先(電話・アドレス)・参加希望日とイベント内容・その他」をお教えてください。
ご不明な点がございましたら、事務局までお問い合わせください。

尚、スタッフが会議・外出などで不在となる場合がありますので、お電話が繋がらない際は留守番電話にて、
お名前とご要件をお伝えください。折り返しご連絡させていただきます。

ホームページ・電話・FAX
からお申し込み

事務局が確認後
折り返し連絡します

当日会場にお越しください



NPO法人ここからねっと

ホームページ：<http://cocokaranet.org/>

住 所：〒194-0022 町田市森野2丁目10-5 モリノコタン101

M a i l : desk@cocokaranet.org

T E L : 042-709-3891 / FAX : 042-709-3892

事務局定休日：水、土曜日



仮暮らしの会

仮暮らしの会

ほっと たいむ	ほっとたいむ <u>10/3、10、17、24、31（木） 13：00～15：00（カウンセラー：池亀）</u> 同じように悩んでいる人と話をしてみたい。仲間が欲しい。自分を理解してもらいたい。 お友達作りの第一歩として、お互いを知ることから始めましょう！ ○場所：<u>ここらねっとルーム</u>（町田市森野2丁目10-5 モリノコタン101） ○参加費：一般1,000円（会員500円）
こみけ たいむ	みんなのサロン ～みんなで町田散策 七福神探しの旅～ <u>10/1（火） 13：30～16：00（スタッフ：池亀、他）</u> みんなのサロンとは、<u>みんなで一緒にやりたいことを考えて活動する利用者の為の場です。</u> 自分のできること、やりたいこと、一緒に探してみませんか？ ○集合場所：<u>ここらねっとルーム前</u>（町田市森野2丁目10-5 モリノコタン101） ○参加費：一般1,000円（会員500円） ※詳しくは、<u>みんなのサロンチラシ</u>（別紙）をご覧ください
	手芸の会 <u>10/7（月） 13：30～15：30（司会：木内）</u> 趣味で作っている手作りを個々に持ち寄ってみんなとおしゃべりしながら手芸を楽しむ会です。 作りかけのものでも、みんなに見てもらいたいものでも、持ち込んでいらしてください！ ○場所：<u>ここらねっとルーム</u>（町田市森野2丁目10-5 モリノコタン101） ○参加費：一般1,000円（会員500円）
	みんなでアートセラピー <u>10/15日（火） 13：30～16：00（講師：寺上）</u> アートを使って皆さんの自分自身の心の中を表現し、潜在意識からのメッセージを聞いてみましょう。 ○場所：<u>町田市民フォーラム 第2学習室A</u>（町田市原町田4丁目9-8） ○参加費：一般1,500円（会員1,000円）
	こころの栄養講座 次回開催は11月12日を予定しております。
	アニメ大好き！ しばらくの間お休みにします。
リフレッシュ たいむ	トリックアートで不思議体験しよう！ <u>10/27（日）12：20～17：30（予定）</u> 高尾山のふもと、自然に囲まれた静かな場所で 不思議アートを楽しめる日本一の高尾トリックアート美術館見学♪ ○場所：高尾トリックアート美術館（東京都八王子市高尾町1786） ○集合場所・時間①：JR町田駅改札外（みどりの窓口前）＜12:20集合＞ 集合場所・時間②：京王線高尾山口改札外 ＜13:35集合＞ ○参加費：一般 2,300円（会員 1800円） ※入館料、イベント保険込 ○交通費：各自負担 ○参加スタッフ：池亀 他ここらねっとスタッフ数名 ●募集定員：10名まで



定期イベント

 定期イベント	ふんわり ヨガ	ふんわりヨガ ～心の傷を癒し自然治癒力を高めるヨガ～ <u>10/1（火） 15：00～17：00（講師：窪田）（男性も歓迎）</u> こころがわからなくなって苦しくなったり、コントロールできなくなった方、体の内側に答えがあるかもしれません。ばらばらになってしまった心と体は、呼吸や感覚でもう一度つなぐことができます。ゆるりふんわり気軽に体験できるやさしいヨガで、心もからだもゆるめていただわってあげましょう。。。 ○場所：せりがや会館 4F 和室2（町田市原町田4丁目24-6） ○参加費：一般1,500円（会員1,000円）
	ヒプノ セラピー	ヒプノセラピー（セラピスト：寺上） <u>10/2、9、16、23、30（水） 18：30～20：30</u> 誘導催眠によって変性意識に入り、リラックスしながら自分の過去や過去世にアクセスします。吐き出せなかった感情の解放や過去の焼き直しで「今」を生きることが楽になっていきます☆ 各回 1名限定 要予約 120分（心理カウンセリング40～60分程度含む） ○場所： <u>ここらねっとルーム</u> （町田市森野2丁目10-5 モリノコタン101） ○料金：一般13,000円（会員10,000円）
	家族会	家族会 <u>10/6（日） 14：00～16：00（カウンセラー：池亀）</u> ひきこもりや閉じこもり等でお悩みの方の家族や親御さんが集まって情報交換する場です。お子さまなどのことで悩んでいらっしゃるご家族の方。ぜひお話をしに越してください。 ○場所： <u>ここらねっとルーム</u> （町田市森野2丁目10-5 モリノコタン101） ○参加費：一般1,000円（会員500円）

カウンセリング

60分：会員5,000円（一般7,000円）
「人間関係がうまくいかないな？」等の悩みや、うつ病をはじめとする各種精神疾患をお持ちの方、ひきこもり当事者の方など、あらゆる方々が対象です。
☆カウンセリングの対応曜日、予約の時間等についてはお気軽にお問い合わせください。

家族相談

30分毎：2,500円
 ここからねっとでは、当事者様のことでお困りのご家族様向けに、カウンセラーが家族相談を行っています。
 （精神的な問題、疾患、悩み、ひきこもり、仕事に就けない、いじめ・不登校、子育ての悩み 等）どうぞお気軽にお問い合わせください。



ここからねっと

住所：
町田市森野2丁目10-5
モリノコタン101
まごころクリニックより
50～60m町田寄り



みんなのサロン♪

10月1日 火曜日

13時30分 - 16時00分



今回の企画は、みんなで町田散策♪

七福神探しの旅



みんなのサロン初の外出です。

地図を見ながら、みんなで隠れた？七福神を探してみましょう♪

ワイワイとおしゃべりしながら

めぐってみましょう♪



時間内にゆっくり



15時までにここからねっとに戻ってきます。事務所で休憩しつつ、みんなでおしゃべりしましょう。16時までに解散します。

【申込〆切】9月24日（火）まで。

desk@cocokaranet.org までご連絡ください。イベント保険申し込みのため、

会員以外の一般の方は、氏名/住所/TEL/生年月日を合わせてご連絡願います。

【集合時間】13時15分

【集合場所】ここからねっと前（町田市森野2丁目10-5 モリノコタン101）

【参加費】一般：¥1,000 会員：¥500 イベント保険込み

【備考】地図は当日配布します。雨天の場合は中止です。

タオル、飲み物などは各自ご用意ください。



ここからねっとの
リフレッシュタイム



特定非営利活動法人

ここからねっと

芸術の秋！

トリックアートで不思議体験しよう！

見て！撮って！触って！遊ぼう

2019年10月27日（日）
12：20～17：30（予定）

高尾山のふもと、自然に囲まれた静かな場所で不思議アートを楽しむ
日本一の高尾トリックアート美術館見学♪

場 所： 高尾トリックアート美術館（東京都八王子市高尾町1786）

集合場所1：【町田】JR横浜線町田駅 中央改札外くみどりの窓口前＞

集合時間：12：20（乗車12:35発）

集合場所2：【高尾】京王線高尾山口駅 改札外

集合時間：13：35（町田出発組13:32分着予定）

参加費：一般 2,300円（会員 1,800円）※入館料、イベント保険込

交通費：各自負担（※参考 町田駅～高尾山口 片道 600円 IC 588円）

持ち物：カメラ、飲み物、酔い止め、障がい者手帳等 動きやすい服装

募集定員：10名まで

締め切り：10月22日（火）

スタッフ：池亀・ここからねっとスタッフ数名

備考：昼食は各自済ませて来てください。

電車での移動になります。

状況により解散時間が前後する可能性があります。

※雨天決行します。

参加希望の方は、ホームページ・電話・FAXでお申し込みください。



悩んでいる家族のこと、
みんなどうしているのか聞きたいな。
子育てってみんなどうしてるの？
誰に話したらいいんだろう…？

同じような悩みを持つ親御さんが集まって情報交換する場です。
お子さまのひきこもり、心の病のことで悩んでいらっしゃる
ご家族の方。ぜひ話をしに、聞きに、お越しください。
仲間やカウンセラーとともに話ししましょう。

2019年10月6日（日） 14：00 ～ 16：00

場所：ここからねっとルーム（町田市森野2丁目10-5 モリノコタン101）
参加費：一般 1,000円（会員 500円）
参加スタッフ：池亀（カウンセラー）
募集定員：5家族（5組）まで

ふんわりヨーガ

心の傷を癒し自然治癒力を高めるヨーガ

ふんわりヨガメニュー

- ☆マインドフルネス 今の感覚とそのまんま一緒にいましょう
- ☆体へのいたわり お手当、マッサージ
- ☆アーサナ（体操）呼吸と一緒に体を動かしましょう
- ☆おやすみ（リラクゼーション）大地の上で寝るべりましょう

Yogaは『架け橋』『つながり』という意味です。こころがわからなくなって苦しくなったり、コントロールできなくなった方、体の内側に答えがあるかもしれません。
はらばらになってしまった心と体は、呼吸や体の感覚を通してもう一度つないでいくことができます。
本当の自分とつながることによって、まわりのひとや自然ともつながっていきます。
また、生まれながらに持っている自然治癒力も戻ってきます。
ヨガに興味はあるけど、キツそうでちょっと…という方でも安心してご参加ください♪
ゆるりふんわり気軽に体験できるやさしいヨガです。さまざまな心身症の補助療法として用いられているヨガ療法をベースとしています。体の感覚を大切にしながら、呼吸とともにやさしく体を動かしてあげませんか。
一緒に心もからだもゆるめていたわってあげましょう。

2019年10月1日（火） 15：00 ～ 17：00

場所：せりがや会館 4F 和室2（町田市原町田4丁目24-6）
参加費：一般 1,500円（会員 1,000円）
講師：窪田（日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士）



私たちは日常のほとんどの時間を顕在意識の中で過ごしています。
ヒプノセラピー（催眠療法）を受けることで心の底からリラックスし、催眠による変性意識に入ります。
通常とは違う変性意識下ではいつもは思い出すこともなかった記憶や、本当は自分は何を求め感じているか、深層に眠る感情にアクセスしインナーチャイルドの癒しや抑圧されていた感情開放にもつながります。
また自分のハイヤーセルフに出会ったり、過去世の体験を味わったり内的宇宙にアクセスし、自らの内側の世界の広さに驚愕するきっかけになります。

全行程120分（心理カウンセリング40～60分含む）

開催日時は《NPO法人ここからねっとの活動》をご参照ください

場所：ここからねっとルーム（町田市森野2丁目10-5 モリノコタン101）
参加費：一般 13,000円（会員 10,000円）
セラピスト：寺上（催眠療法士）

参加希望の方は、ホームページ・電話・FAXでお申し込みください。

潜在意識を癒し自分に素直になる

ヒプノセラピー

大丈夫。問題を解決するための答えは
すべてあなたの中にあります。



願望実現

今世の目的



前世療法

インナーチャイルド



退行催眠

自己イメージの改善



感情開放

私たちは日常のほとんどの時間を顕在意識の中で過ごしています。ヒプノセラピー（催眠療法）を受けることで心の底からリラックスし、催眠による変性意識に入ります。通常とは違う変性意識下ではいつもは思い出すこともなかった記憶や、本当は自分は何を求め感じているか、誰もが持っている深層に眠る感情に気づくことができます。自分のガイドなる存在に出会ったり、過去世の体験を味わったり内的宇宙にアクセスし、自らの内側の世界の広さに驚愕するきっかけになります。

ヒプノセラピーは催眠術ではありません。言いたくないことはもちろん自分の意志で言わないこともできますし、途中で中止することも自分の意志でできます。催眠による変性意識中は本人は全く催眠にかかっているとは自覚ないことがほとんどで、催眠中のことはすべて覚えていて、あなたが望まないことは催眠では起きません。安心してリラックスして体験してください。

体験談

■自分はイメージが弱いのでヒプノセラピーは効果があるのか心配でしたが、受けてみるとリラックスして心も身体も緩んでセッション後はスッキリとしました！まるで一本の自分の映画を見たような不思議な感覚で、帰り道には本当に映画館を出たかのような気持ちになっていたのにびっくりです。イメージの中で幼い頃の自分に出会い、大人の自分から見た彼があんな風に見えるなんて思いもよらなかったです。その彼に寄り添い優しく接してあげることでこんなに今の自分が癒されるんだなあ感じました。また、穏やかで優しく落ち着いた声に安心して気持ちを委ねられたのでとても心地よく癒えました。（40代男性）

■悩み事はないと思いつつも、「ヒプノセラピー＝退行催眠」と知った時、前世というものがあるのなら自分はなんだったんだろう、という好奇心から受けました。現在の悩みはないか、生活の中で不安になっていることはないか、聞き出してくれようとしていましたが、ふと思い出した生まれつきある腕のアザの原因を探りたい！そのために前世を見てみたいのだと言ってみました。（中略）見えたものは前世かどうかはわかりませんが、映画のような奇跡が起きたり、奇想天外な顛末のあるようなものとはかけ離れていて、時代背景は古いものの、実際そこにいるような、ひどく現実的すぎる、自分では知ることのないもうひとつの人生を生きた感覚でした。（中略）顕在意識ではなく、潜在意識を探れる方法が退行催眠なんだと思いました。自分の悩みに気づけたこと、本当は傷ついていたということ、そのことに気付けただけでも大きな収穫でした。（30代女性）

※ヒプノセラピーは医療としての治療ではありません。また何回行ったから癒える、治るというものではなく個人としての体験が今を生きやすくするきっかけとなるものとなります。

町田市役所の向かいです



料金

期間限定 ー通常 25,000円ー

13,000円（120分）ここからねっと会員 10,000円



町田市森野2丁目 10-5 モリノクタン 101
まごころクリニックから 50～60m 町田駅寄り

お問合せ・予約

desk@cocokaranet.org

H P

<http://cocokaranet.org/>

■各施設へのアクセス

町田市民フォーラム・町田ボランティアセンター

所在地：〒194-0013 東京都町田市原町田4-9-8(サウスフロントタワー町田内)



町田市民文学館 ことばらんど

所在地：〒194-0013 東京都町田市原町田4丁目16番17号



まちだ中央公民館

所在地：〒194-0013 東京都町田市原町田6-8-1（町田センタービル6・7・8階）



せりがや会館

所在地：〒194-0013 東京都町田市原町田4丁目24-6

