



## 〈2021年4月のイベントカレンダー〉

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1 ほっとたいむ(池亀) 13:00～15:00	2	3
4	5	6	7 ヒプノセラピー 18:30～20:30	8 ほっとたいむ(池亀) 13:00～15:00	9	10
11 家族会 13:00～15:00	12 ながらたいむ(木内) 14:00～16:00	13 ふんわりヨーガ 15:00～16:30	14 ヒプノセラピー 18:30～20:30	15 ほっとたいむ(池亀) 13:00～15:00	16	17
18	19	20	21 ヒプノセラピー 18:30～20:30	22 ほっとたいむ(池亀) 13:00～15:00	23	24
25	26	27	28 ヒプノセラピー 18:30～20:30	29 昭和の日 GW休み期間 4/29(木)～5/5(水)	30	1

### お知らせ

新型コロナウイルスの影響による緊急事態宣言発が解除されましたが、ここからねっとにおいても引き続き感染予防・拡大防止に十分注意して活動を続けていきますのでご理解とご協力をお願いいたします。

#### ●ゴールデンウィーク期間のお知らせ

4/29(木)～5/5(水)はここからねっとはお休みになります。

休みの期間は、メールや電話等の対応ができなくなりますのでご注意ください。

#### ●ご来訪の際の注意点

- ・事務所入り口付近に検温計・アルコール消毒液を配置しておりますのでご使用ください。
- ・ご利用者様が触れられる箇所は、定期的にアルコール消毒を行います。
- ・窓や出入口を定期的に開放して換気強化を行っています。
- ・発熱などの症状がある方は、ここからねっとルームのご利用をお控えください。

#### ※ご協力をお願い

- ・手洗い、うがい、マスク着用等のご協力をお願いいたします。
- ・他のご利用者様とのソーシャルディスタンス確保にご協力ください。
- ・事務所設備等には、お手を触れないでください。
- ・スタッフのマスク着用、出勤前の体温測定を実施しています。

### お申込み

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

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、お電話の繋がらない際は  
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。



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	ほっとたいむ ほっとたいむ ほっとたいむ	ほっとたいむ (カウンセラー：池亀) 4/1、8、15、22日(木) 13:00~15:00 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：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) 【注意】 申し込者が1名の場合は中止になりますので、必ず前日までにお申し込みください。感染症対策に伴い、完全予約制・申し込み順で参加は4名程度といたします。
	ながらたいむ ながらたいむ ながらたいむ	ながらたいむ (カウンセラー：木内) 4/12(月) 14:00~16:00 手芸やイラスト、塗り絵など好きなものを持ってきていただき、手しごとをしながらリラックスした雰囲気の中で雑談を楽しみませんか？もちろん、お話だけでも大歓迎です。 ○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) 【注意】 申し込者が1名の場合は中止になりますので、必ず前日までにお申し込みください。感染症対策に伴い、完全予約制・申し込み順で参加は4名程度といたします。

 定期イベント	ヒプノセラピー ヒプノセラピー ヒプノセラピー	ヒプノセラピー (セラピスト：寺上) 4/7、14、21、28(水) 18:30~20:30 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：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) ○料金：一般13,000円 (会員10,000円)
	家族会 家族会 家族会	家族会 (カウンセラー：池亀) 4/11(日) 13:00~15:00 (カウンセラー：池亀) 精神疾患・ひきこもり・不登校・閉じこもり等のご家族を持つ親御さんやご家族の方が集まって情報交換する場です。当事者とのように向き合ったらいいの？等、お困りのご家族の方。ぜひお話をしにお越しください。 ○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1,000円 (会員500円)
	ふんわりヨガ ふんわり ヨーガ	ふんわりヨガ (講師：窪田) ~心の傷を癒し自然治癒力を高めるヨガ~ 4/13(火) 15:00~16:30 (男性も歓迎) と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わってあげましょう。 ○参加費：一般1,500円 (会員1,000円) ○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) ○定員：5名 感染予防のため、マスク着用、可能でしたらヨガマットに引くバスタオルを持参の上、ご参加いただければと思います。尚、消毒液は荻が谷会館のお部屋に設置しております。

カウンセリング (電話・Skypeでも対応)

60分：会員5,000円 (一般7,000円)

「人間関係がうまくいかない？」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 (電話・Skypeでも対応)

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



みんなで話そう

# 家族会



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お話ししましょう。

2021年4月11日（日） 13:00 ~ 15:00

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 : 定員：4名まで

## 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。

ぼろぼろ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。

2021年4月13日（火） 15:00 ~ 16:30

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）

潜在意識の扉を開く

## ヒプノセラピー

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。



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ません。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姿があんな風に見えるなんて思いもよらなかったです。その壁に寄り添い優しく接してあげることでこんなにも今の自分が癒されるんだなと感じました。また、穏やかに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されました。（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。現在の悩みはないが、生活の中で不安になっていることはないが、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胸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、奇想天外な出来事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、そのことに気付い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



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

料金 期間限定 通常25,000円—  
13,000円 (120分) ここからなつと会員 10,000円

お問合せ・予約 desk@cocokaranet.org

HP http://cocokaranet.org/