特定非営利活動法人
ここからねっと

『NPO法人ここからねっと』は、子どもからお年寄りまで
うつ病・精神疾患・不登校・引きこもり・ニート・閉じこもり等の
社会復帰支援のための活動をしております。

《2017年6月のイベントカレンダー》

日	月	火	水 定休日	木	金	土 定休日
28	29	30	31	1 マインドフルネス 10:30～12:00 ほっとたいむ(池亀) 13:00～15:00	2	3
4	5	6 アートセラピー 13:30～16:00	7	8 ふんわりヨーガ 10:30～12:00 ほっとたいむ(池亀) 13:00～15:00	9	10
11 家族会 14:00～16:00 ヒプノセラピー 17:00～19:00	12	13	14	15 ほっとたいむ(池亀) 13:00～15:00	16	17
18	19	20 こころの栄養講座 13:30～16:00	21	22 ふんわりヨーガ 10:30～12:00 ほっとたいむ(池亀) 13:00～15:00	23	24
25 リフレッシュたいむ 【ほたる観賞】 16:30～22:30	26	27	28	29 特別版 ほっとたいむ(池亀) 13:30～16:00	30	1

お知らせ

6月スタート！
「マインドフルネス」「ヒプノセラピー」が新しく始まります。
詳細は《NPO法人ここからねっとの活動》、HPにてご確認ください

特別版ほっとたいむ！「ここからねっとプレゼン大会」開催決定！
6/29（木）　13：30～16：00（司会：池亀）
「○○が好き！」「○○っていいよ！オススメだよ！」みんなの“好き”を発表したり、聞いたり♪
プロジェクターも使えます(*^-^*)ここからねっと初のプレゼン大会にチャレンジしませんか？
○場所：町田市民フォーラム　視聴覚室（町田市原町田４丁目９-８）
○参加費：一般1,000円（会員500円）

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」**をお教えください。
ご不明な点がありましたら、事務所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　東京都町田市森野２丁目10-5　モリノコタン101
Mail　：　desk@cocokaranet.org
TEL　：　042-709-3891／FAX：042-709-3892
定休日　：　水、土曜日

《NPO法人ここからねっとの活動》 詳細はHPをご覧ください。 http://cocokaranet.org/

仮暮らしの会

ほっとたいむ

ほっとたいむ
6/8、15、22（木）13：00～15：00（カウンセラー：池亀）
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）

特別版ほっとたいむ
6/29（木）13：30～16：00（カウンセラー：池亀）
「○○が好き！」「○○っていいよ！オススメだよ！」みんなの“好き”を発表したり、聞いたり♪
プロジェクターも使えます(*^-^*)ここからねっと初のプレゼン大会にチャレンジしませんか？
○場所：町田市民フォーラム　3F 視聴覚室（町田市原町田４丁目９-８）
○参加費：一般1,000円（会員500円）※6/29は時間と場所が異なります。ご注意ください！

こみけたいむ

みんなでアートセラピー
6/6（火）　13：30～16：00（講師：池亀）
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：町田市民フォーラム　3F視聴覚室（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～元気になる心理学～
6/20（火）　13：30～16：00（講師：池亀）
「コミュニケーションのしかたがわからない」「元気が出なくてつらい」「孤独感が苦しい」…人生で感じるつらさを一緒に考え、いきいきと生きてゆけるコツをお伝えします。こころに栄養を補充しませんか？
○場所：町田市民フォーラム　第２学習室A（町田市原町田４丁目９-８）
○参加費：一般1,500円（会員1,000円）

アニメ大好き！６月はお休みになります。次回開催は7/4（火）を予定しております。

アクティブスポーツ６月はお休みになります。次回開催は7/18（火）を予定しております。

リフレッシュたいむ

「ほたる鑑賞会」で癒しのひと時♪
6/25（日）16：30～22：30（予定）
蛍を見に行く大人気の企画です！ゆらぎの光に癒されながら幻想的なひとときを一緒に過ごしませんか？
○場所：夕やけ小やけふれあいの里（東京都八王子市上恩方町２０３０）
○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2,000円（会員1,500円）　※交通費、イベント保険込
○参加スタッフ：池亀 他ここからねっとスタッフ数名　●募集定員：10名まで

定期イベント

マインドフルネス

マインドフルネス　～今この瞬間への気づき～
6/1（木）　10：30～12：00（講師：窪田）
話すのが苦手、人の話を聞いていると気持ちが揺れてしまう…
そんな気持ちを批判せず自然なものとして寄り添ってあげましょう。
体をゆるめたり、自然を感じたりして今を大切に生きる感覚を一緒に体験しましょう。
○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1,000円（会員500円）

ふんわりヨーガ

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～
6/8、22（木）　10：30～12：00（講師：窪田）6/8は男性も大歓迎です♪
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。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。。。
○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1,000円（会員500円）

ヒプノセラピー

ヒプノセラピー
6/11（日）　17：00～19：00（セラピスト：寺上）
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60分程度含む）
○場所：ここからねっとルーム
○料金：一般10,000円（会員7,000円）

家族会

家族会
6/11（日）　14：00～16：00（カウンセラー：池亀）
ひきこもりやと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、聞きにお越しください。
○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）

カウンセリング

「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々など、あらゆる方々が対象です。

ここからねっとのカウンセリングは、ご利用者様のお気持ちに寄り添い、共感し、一緒に問題解決をしていく仲間として取り組んでいます。
60分：会員 3,000円（非会員 5,000円）

家族相談　及び　教育相談

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のご相談を受け付けております。
また教育的な観点から現役教師による教育相談も行っています。どうぞお気軽にお問い合わせください。
1回（30分）：1,500円

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

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。

2017年6月11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：　カウンセラー：池亀
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）　大地の上で寝そべりましょう

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。
ば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。

2017年6月8日、22日（木） 10：30 ～ 12：00

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　1,000円（会員　500円）
講師　：　窪田　（日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士）
6/8は男性も大歓迎です♪一緒にリラックスしましょう(*´▽`*)

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）

2017年6月11日（日） 17：00 ～ 19：00

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 10,000円（会員　7,000円）　※期間限定価格につき通常の半額
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。

今この瞬間への気づき

mindfulness

ありのままを感じながら今を大切に生きる

マインドフルネスを学びながら、一緒に体験していきましょう

自分とつながるマインドフルネス

リラクゼーション、体へのいたわり（お手当、マッサージ）
呼吸法、ゆっくりなヨガ

考え方や気持ちを意識的に変えていこうとしても難しいものです。
体をゆるめることから、こころのしばりもゆるめていきましょう。
こころの自由、安心感ってどんな感じか一緒に味わっていきましょう。

深く聞き、話すマインドフルネス

自分のことをお話するのが苦手で緊張しちゃう・・・
聞いていると気持ちが揺れてしまう・・・
それを批判せず自然なものとして寄り添ってあげましょう。
あなたの感覚に耳をすませながら、本当の声で一緒にお話ししていきましょう。

自然の中でのマインドフルネス（たまに）

お天気が良い日、外にでてみてゆっくり一歩一歩歩いてみませんか。
自然、植物、空を見ながら今このひと時をじっくり味わいましょう。

担当：ここからねっと　窪田

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

「ほたる鑑賞会」で癒しのひと時♪

2017年6月25日（日）
16：30～22：30（予定）

蛍を見に行く大人気の企画です！
ゆらぎの光に癒されながら幻想的なひとときを一緒に過ごしませんか？

場　　所：　夕やけ小やけふれあいの里（東京都八王子市上恩方町２０３０）
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）
集合時間：　１６：３０
参 加 費：　一般2,000円（会員1,500円）　※交通費、イベント保険込
持 ち 物：　飲み物、お弁当、動きやすい汚れてもいい服装
募集 定員：　１０名まで
締め 切り：　6月20日（火）
スタッフ：　池亀　他ここからねっとスタッフ数名
備　　考：　長時間の車での移動になります。必要な方は酔い止めなどを各自ご用意ください。
道路の混雑状況により、解散時間が予定から大幅に前後する可能性がございます。
予めご了承ください。

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。

■各施設へのアクセス

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
電　話：　042-739-3420

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)

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
電　話：　042-729-7589