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。

《2018年12月のイベントカレンダー》

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	1 まちカフェ!前日準備 13:00～17:00
2 市民協働フェスティバル まちカフェ！ 10:00～16:00	3	4	5 ヒプノセラピー 18:30～20:30	6 ほっとたいむ(池亀) 13:00～15:00	7	8
9 家族会 14:00～16:00	10	11 アートセラピー(寺上) 13:30～16:00	12 ヒプノセラピー 18:30～20:30	13 ほっとたいむ(池亀) 13:00～15:00	14 ふんわりヨーガ 10:30～12:00	15
16	17	18	19 ヒプノセラピー 18:30～20:30	20 ほっとたいむ(池亀) 13:00～15:00	21	22
23 リフレッシュたいむ 【クリスマス会】 13:30～16:30	24	25	26 ヒプノセラピー 18:30～20:30	27 冬休み	28 冬休み	29 冬休み
30 冬休み　12/27(木)～1/6 (日)	31 冬休み	1 冬休み	2 冬休み	3 冬休み	4 冬休み	5 冬休み

お知らせ

今月のトピックス

●第１２回市民協働フェスティバル「まちカフェ！」当日および前日準備のお知らせ

第１２回市民協働フェスティバル「まちカフェ！」にここからねっとは出展します。

今年も利用者の皆さんが中心となって出展準備会を開催し、充実したブースになるよう準備を進めてまいりました。
当日は、バルーンアートを行います。前日準備および当日お手伝いいただける方は、下記連絡先よりご連絡ください。
是非当日ここからねっとのブースにお越しください！

まちカフェ！前日準備　１２/１（土）１３：００～１７：００（予定）場所…町田市役所　集合場所…ここからねっと
まちカフェ！　当日　　１２/２（日）１０：００～１６：００　　場所…町田市役所　１階３６番ブース

〇参加費：不要

●冬休みのお知らせ

１２/２７(木)～１/６(日)はここからねっとは冬休みをいただきます

お休みの間は、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。
来年もここからねっとをどうぞよろしくお願いいたします！

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
事務局定休日：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
12/6、13、20（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）

こみけたいむ

みんなでアートセラピー
12/11（火） 13：30～16：00（講師：寺上）
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 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）

こころの栄養講座
次回開催は２０１９/１/１５（火）を予定しております。

アニメ大好き！
次回開催は２０１９/１/２９（火）を予定しております。

みんなのサロン
次回開催は２０１９/２/５（火）を予定しております。

リフレッシュたいむ

みんなでクリスマスを楽しもう！
12/23（日）13：30～16：30（予定）
今年もクリスマスの季節がやってきました♪お菓子やプレゼントを持ち寄って、
みんなで楽しい時間を過ごしましょう！
○場所：：町田市民フォーラム 第1学習室A（町田市原町田４丁目９-８）
○集合場所：同上
○参加費：一般2,000円（会員1,500円） ※飲み物・お菓子代込
○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

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～
12/14（金） 10：30～12：00（講師：窪田）（男性も歓迎）
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）※12月は1回の開催になります。曜日にご注意ください！

ヒプノセラピー

ヒプノセラピー（セラピスト：寺上）
12/5、12、19、26（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10,000円（会員7,000円）

家族会

家族会
12/9（日）14：00～16：00（カウンセラー：池亀）
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、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

60分：会員3,000円（一般5,000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々など、あらゆる方々が対象です。
☆カウンセリングの対応曜日、予約の時間等ついてはお気軽にお問い合わせください。
カウンセラーの空き時間と照らし合わせて再度こちらからご連絡致します。

家族相談・教育相談

初回 30分：1,500円
小中高の学生さん及びご家族様のことでお困りの方向けに、カウンセラーが家族相談を行っています。（悩み、いじめ・不登校・勉強についていけない、精神的な問題等）
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

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。

２０１８年１２月９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。

２０１８年１２月１４日（金） 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）
12月は1回の開催です。曜日にご注意ください！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）

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 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。

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

みんなでクリスマスを楽しもう！

2018年１２月２３日（日）
１３：３０～１６：３０（予定）

今年もクリスマスの季節がやってきました♪お菓子やプレゼントを持ち寄って、
みんなで楽しい時間を過ごしましょう！

場　　所：　町田市民フォーラム　第１学習室A（町田市原町田４丁目９-８）
集合場所：　同上
集合時間：　１３：３０
参 加 費 ：　一般2,000円（会員1,500円）※飲み物、お菓子代込
持 ち 物 ：　プレゼント交換用プレゼント300円相当程度、持ちよりのお菓子（歓迎）
募集定員：　１０名まで※申込人数が4名以下の場合、中止となります
締め切り：　１２月１８日（火）
スタッフ：　池亀・ここからねっとスタッフ数名
備　　考：　雨天の場合中止の可能性がございます。

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。

潜在意識を癒し自分に素直になる

ヒプノセラピー

インナーチャイルド

前世療法

今世の目的

退行催眠

願望実現

感情開放

自己イメージの改善

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。

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、催眠中のことを覚えていないなどということもありません。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も今の自分が癒されるんだなぁ感じました。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されました。　(40代 男性)

■悩み事はないと思いながらも、「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 ~~通常 20,000 円~~
10,000 円（120 分） ここからねっと会員 **7,000 円**

ここからねっと
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