

ここからねっとの思い

「苦しんだ経験があるからわかる。
辛い体験をしながら抜け出してきたからわかる。」

ここからねっとのスタッフは、それぞれに病気や精神疾患を経験してきたカウンセラー達です。

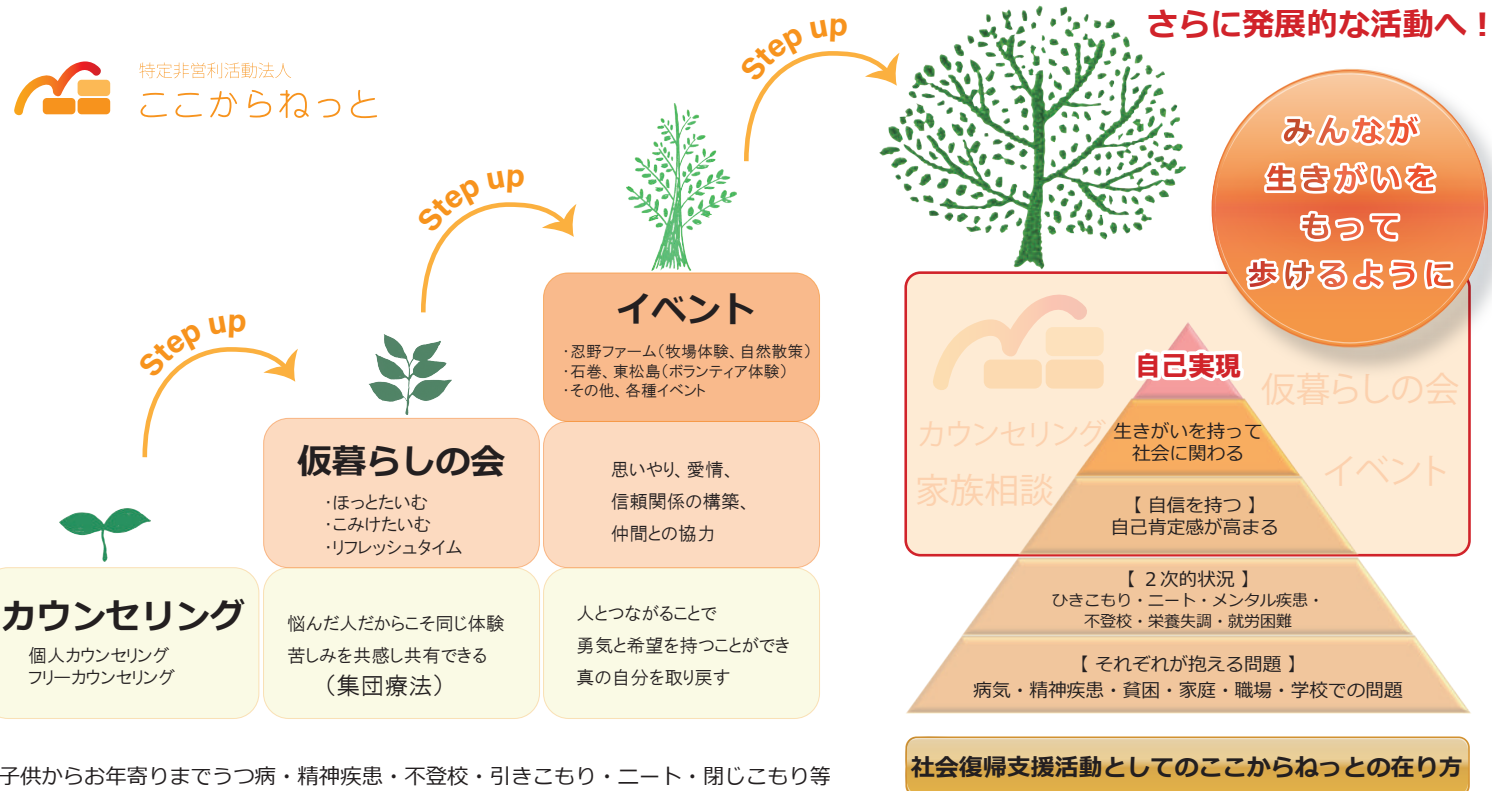
誰しもが辛い中から一歩踏み出すのは、ものすごく不安で勇気のいることです。

しかし同じような経験をしてきた私たちとなら一緒に手をつないで一歩を踏み出していけるかもしれない。

そんな願いを込めてNPO法人ここからねっとは誕生しました。

苦しさから優しく一歩踏み出せるよう、そしてみんなそれぞれ輝いて歩いていけるよう様々なプログラムやイベントを用意させていただいております。一歩踏み出す方法は様々です。

ご利用者様のニーズに合わせた方法をお選びいただける事もここからねっとの特徴です。



子供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いきたいと願っております。

「ここからねっととは何だろう？」という方もどうぞお気軽に遊びにいらして下さい。スタッフ共々皆様との輪が広がることを心よりお待ちしております。

カウンセリング

ご利用者様のニーズに合わせた様々なかたちのカウンセリングをお選びいただけます。

✿ 個人カウンセリング

精神疾患によってひきこもりやとじこもり状態から「一歩踏み出して歩いていきたい」と思えるような、独自のカウンセリングを行っています。我々カウンセラーは自らの経験を活かして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。

ここからねっとのカウンセラーは医療法人まごころ会 町田まごころクリニックに勤務するカウンセラーが、主軸となってカウンセリングを行っています。我々カウンセラーはそれぞれに病気や精神疾患を経験してきたカウンセラー達です。

✿ 個に応じた、フリーカウンセリング

従来型のカウンセリングの枠を超えた、フリーカウンセリングスタイルを行っています。カウンセラーと共にその時間を共有できるフリーなカウンセリング方法です。カウンセリングルームで一緒に遊んだり、趣味を共有したり等そのかたちは様々です。

家族支援

お困りの家族の悩みをサポートし、家族が安心して過ごせるように支援します。

✿ 家族相談

ひきこもり、心の病をお持ちの子どもさんのことで悩んでいらっしゃるご家族の方のご相談を優先におこなっております。

✿ みんなで話そう 家族会

悩んでいる家族がいて「こんな時どうしているのか聞きたいな」「子育てって大変...みんなどうしてるの?」「どこで誰に話したらいいんだろう...?」

同じような悩みを持つ家庭や親御さんが集まって情報交換する場です。仲間やカウンセラーとともに話しましょう☆

仮暮らしの会

仲間と一緒に次の一歩を踏み出すきっかけをつくる場所。それが「仮暮らしの会」です。

まずは気軽に「ほっとたいむ」

同じように悩んでいる人と話をしてみたい。友達が欲しい。仲間が欲しい。自分を理解してもらいたい。そんな思いを持った方々が集まってお話をする場所です。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！

みんなで楽しく「こみけたいむ」

同じ興味、趣味、目的を持った人たちなら、コミュニケーションが苦手でも、あっという間に緊張もほぐれて仲間になっています。アニメの話、アートの話、等 共通のテーマを持った人達と一緒に、大好きな話題について語り合しましょう！

いざ、外の世界へ「リフレッシュタイム」

毎月1回行われるお出掛けイベント。仲間と一緒に気分転換をしに、出掛けましょう！四季折々の自然を味わったり体験が出来ます。お友達と遊びに行く感覚でリフレッシュしましょう！



<http://cocokaranet.org>

※詳細はHPをご覧ください。

イベント

ここからねっとではカウンセリング、仮暮らしの会の他に、利用者様のステップアップを目的とした様々な体験・講座もご用意しています。

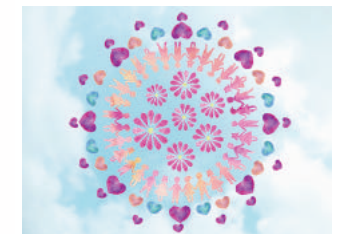
その他 各種イベント

ふんわりヨガ



ゆるりとふんわり気軽に体験できるやさしいヨガです。心もからだもゆるめてリラックス。統合医療で心身症に用いられているヨガ療法をベースとしています。気持ちのコントロールや気持ちを言葉になかなかできない方、体の内側に答えがあるかもしれません。心と体の調和のために自分の体に耳をすませてみましょう。

思いやりのコミュニケーション (マインドフルネス)



マインドフルネスとは今の自分をそのまま気付いてあげること。言葉より自分と相手の存在感をそのままリラックスして味わってみましょう。自分にも相手も思いやりをもって居心地よいコミュニケーションを体験してみませんか。

ヒプノセラピー



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をすることで「今」を生きることが楽になっていきます。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。

自分を伝えよう (アサーション)



自分のことを伝えたい。でもどうしても飲み込んでしまう。そんな人でも大丈夫です。まずは自分のことを伝えて、伝える素晴らしさを感じてみましょう。自分も相手も尊重し上手に伝えることで自分に自信を持つことができます。

