



＜2024年12月のイベントカレンダー＞

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 定休日	5 ほっとたいむ (池亀) 13:00～15:00	6	7 定休日
8 家族会 13:00～15:00	9 ながらたいむ (木内) 14:00～16:00	10 こころの栄養講座 (池亀) 13:00～15:00	11 定休日	12 ほっとたいむ (池亀) 13:00～15:00	13	14 定休日
15	16	17	18 定休日	19 ほっとたいむ (池亀) 13:00～15:00	20	21 定休日
22 リフレッシュタイム クリスマス会 13:00～17:00	23	24	25 定休日	26 ほっとたいむ (池亀) 13:00～15:00	27	28 定休日 冬休み
29	30	31	1	2	3	4
冬休み期間 12/28(土) ～ 1/5(日)まで						

お知らせ

※各詳細は、HP・活動案内チラシをご覧ください

- **第18回 町田市民協働フェスティバルまちカフェ！に出展いたします。**
 <まちカフェ！> 11/30(土) 10:00～16:00
 町田市役所3階アトリウム会場 ここからねっとブースにて
 まちカフェ！「心の窓口」 10組限定で無料相談を行います。(予約制)
 ご利用者様・ご利用が初めての方・当事者を抱えるご家族様のご相談も承っております。ぜひこの機会にご利用ください。
- **12月のリフレッシュタイム Xmasパーティ ゲームや歌を唄って盛り上がりましょう！**
 12/22(日) 13:00～17:00 (集合時間12:50) みんなで楽しくXmasを過ごしましょう。
- **2025年2月より カウンセリングの手法から学ぶ 実践傾聴講座を開講いたします。(少人数制)**
 ○場所：ここからねっと事務所 (講師：木内香代子)
 ○開校日：2/1、2/15、3/8、3/22、4/5、4/19(土曜日)全6回
 ○時間：14時00分～16時30分
 ○費用：19,800円 (講座開講記念につき特別価格)
 ○定員：4名(2名以上で実施) 講座の詳細は1月の案内チラシ及びHPにて改めてお知らせいたします。
- **冬休み期間について**
 12月28日(土)～1月5日(日)は冬休み期間となります。
 休み期間中は、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。
- ・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。

お申し込み

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：<https://cocokaranet.org/>

住所：〒194-0022 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

 仮暮らしの会	<仮暮らしの会の注意事項> 完全予約制・申し込み順で各イベントの定員数に限りがあります。締め切り期日のあるイベント以外は、必ず前日までに申し込みください。申し込み者が少数の場合は中止になる場合があります。	
	ほっとたいむ	ほっとたいむ (カウンセラー：池亀) 12/5、12、19、26、(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 ○参加費：一般1,000円(会員500円) 定員：6名程度
	こみけたいむ	ながらたいむ (カウンセラー：木内) 12/9 (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 ○参加費：一般1,000円(会員500円) 定員：6名程度 こころの栄養講座 (カウンセラー池亀) 12/10 (火) 13:00~15:00 「元気が出なくてつらい」「孤独感が苦しい」「コミュニケーションのしかたがわからない」・・・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ませんか？ ○場所：ここからねっとルーム ○参加費：一般1,500円(会員1,000円) 定員：6名程度(2名以下の場合は中止)
	リフレッシュたいむ	Xmasパーティ ゲームや歌を唄って盛り上がりよう！ 12/22 (日) 13:00~17:00 (集合時間12:50) みんなで楽しくXmasを過ごしましょう。 パーティルームでゲーム・カラオケ・プレゼント交換 等々 ○場所：カラオケJOYSOUND小田急町田北口店(町田市森野1-39-1グランドールビル4F) ○集合場所：同上 ☆途中参加、ご家族様(同伴)での参加も大歓迎です☆ ○参加費：会員3,000円(一般3,500円) ※お菓子・フリードリンク付室料・参加費込 ○持ち物：プレゼント交換用の品(300円程度)をお持ちください。 ●募集定員：15名まで ●締め切り：12/17(火)

 イベント	<団体参加> イベント	第18回 町田市民協働フェスティバルまちカフェ！に出展いたします。 <まちカフェ！> 11/30(土) 10:00~16:00 町田市役所3階 ここからねっとブースにてまちカフェ！相談会「心の窓口」10組限定(予約制) ご利用者様・ご利用が初めての方・当事者を抱えるご家族様のご相談も承っております。 <申し込み方法>○当日申し込みの方：当日3階ブースにて承ります。(先着順) ○事前申し込みの方：ここからねっとHPより承っています。 ※詳細は、まちカフェ！チラシ(こころの窓口)をご覧ください。
	家族会	家族会 (カウンセラー：池亀) 12/8 (日) 13:00~15:00 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) 定員：先着6名程度
	ふんわりヨガ	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~ 一旦休止とさせていただきます。再開時にお知らせ致します

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





2024年12月22日（日）

13:00～17:00（集合時間12:50）

みんなで一緒に、Xmasを過ごしましょう。
パーティールームでゲーム・カラオケ・プレゼント交換 等々

- 場 所： カラオケJOYSOUND小田急町田北口店
（東京都町田市森野1-39-1グランドウールビル4F）
- 集合場所： 同上（店舗入り口前）
- 集合時間： 12:50
- 参加費： 会員3,000円（一般3,500円）
※お菓子・フリードリンク付室料、参加費込
- 持ち物： プレゼント交換用の品（300円程度）をお持ちください。
マスク（着用自由） 飲食持込可能です。※差し入れ歓迎します。
※施設側の感染予防は十分に対策されていますのでご安心して参加してください。
- 募集定員： 15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17日（火）
- スタッフ： ここらねっとスタッフ数名
- 備 考： ☆途中参加、ご家族様（同伴）での参加も大歓迎です☆
会員様のご家族同伴の場合、料金は会員扱いとさせていただきます。

第18回 市民協働フェスティバル まちカフェ! 11月30日(土) 10時~16時

まちカフェ!とは町田市内を中心に活動している市民や地域活動団体の方たちと共に作る「市民協働」をテーマにしたお祭りです

NPO法人ここからねっとの 無料相談会を開催します

町田市役所
3階アトリウム会場にて

こころ まどぐち 心の窓口

10組
限定

ひとりで悩んで
いませんか?

当事者・ご家族様も
お気軽にご相談ください

NPO法人ここからねっと

当法人は、カウンセリングやイベントを通してメンタルケア及び社会復帰支援を行っている団体です

まちカフェ当日は、うつ病・精神疾患・不登校・ひきこもり等様々な心の悩みを抱えている方々のご相談を当法人カウンセラーがお話を伺います

予約制(1枠2組)

- ① 10:00~10:30
- ② 11:00~11:30
- ③ 12:00~12:30
- ④ 13:00~13:30
- ⑤ 14:00~14:30

事前予約はHPにてお申込みいただけます。【締切11/25(月)】

まちカフェ当日でもブースにて予約を承りますのでお気軽にお立ち寄りください(先着順)



〒194-0022
東京都町田市森野2丁目10-5 モリノコタン101
URL: <https://cocokaranet.org/>
Email: desk@cocokaranet.org



カウンセリング料金改定のお知らせ

【ご利用の皆様へ】

平素よりNPO法人ここからねっとをご利用いただきまして誠にありがとうございます。

この度、連携医療機関である町田まごころクリニックとの調整にともないカウンセリング料金を2025年1月1日から改定させていただきたくことになりました。

ご利用者様には、ご負担をおかけすることになりますが、なにとぞご協力のほどお願い申し上げます。

（新）ご利用料金

【2025年1月1日より】

種別	非会員	会員
個人カウンセリング	8,000円 / 60分	6,000円 / 60分
	延長料金 4,000円/30分	延長料金 3,000円/30分
フリーカウンセリング <small>※内容により、別途交通費あり</small>	8,000円 / 60分	6,000円 / 60分
	延長料金 4,000円/30分	延長料金 3,000円/30分
家族相談	3,000円 / 30分 6,000円 / 60分	3,000円 / 30分 6,000円 / 60分
	仮暮らしの会（基本料金）	1,000円 / 1回
ほっとたいむ	1,000円 / 1回	500円 / 1回
こみけたいむ	1,000円～1,500円 / 1回	500円～1,000円 / 1回
リフレッシュたいむ	基本料金＋施設利用料金等	基本料金＋施設利用料金等
各種イベント	イベントごとに決定 <small>※内容はホームページにて随時掲載</small>	イベントごとに決定 <small>※内容はホームページにて随時掲載</small>