



《2025年1月のイベントカレンダー》

29	30	31	1 定休日	2	3	4 定休日
冬休み期間 12/28(土) ~ 1/5(日)まで						
5	6	7	8 定休日	9 ほっとたいむ (池亀) 13:00~15:00	10	11 定休日
12	13 成人の日	14	15 定休日	16 ほっとたいむ (池亀) 13:00~15:00	17	18 みんなのサロン (木内) 14:00~16:00
19 家族会 13:00~15:00	20 ながらたいむ (木内) 14:00~16:00	21	22 定休日	23 ほっとたいむ (池亀) 13:00~15:00	24	25 定休日
26	27	28 アートセラピー (池亀) 13:00~15:00	29 定休日	30 ほっとたいむ (池亀) 13:00~15:00	31	1

お知らせ

●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。

●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) 申し込みの締め切りは12/17です

●受講者の募集を開始いたします

カウンセリングの手法から学ぶ 実践傾聴講座(全6回 少人数制)
講座の詳細は案内チラシ及びHPをご覧ください。

●1月の家族会は、1月19日(日)の第三週目になります。

●会員の皆様へ

2025年度分の年会費(3000円)の納入をお願いいたします。
2025年1月以降に徴収いたします。会員様には改めてご案内を送らせていただきます。

●カウンセリング料金改定のお知らせ

2025年1月より、カウンセリング料金が変わります。

※各詳細は、HP・活動案内チラシをご覧ください

●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	<p><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、必ず前日までにお申し込みください。申し込者が少数の場合は中止になる場合があります。</p>	
	ほっと たいむ	<p>ほっとたいむ (カウンセラー：池亀) 1/9、16、23、30、(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</p>
	こみけ たいむ	<p>ながらたいむ (カウンセラー：木内) 1/20 (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</p> <p>みんなのサロン (カウンセラー：木内) 1/18 (土) 14:00~16:00 みんなで一緒にやりたいことを考えて活動する利用者の為の場です。今回は企画会です。やりたいこと、しゃべり場のテーマなど一緒に考えませんか。 ○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：6名程度(2名以下の場合は中止)</p> <p>みんなでアートセラピー (カウンセラー池亀) 1/28 (火) 13:00~15:00 アートセラピー(芸術療法)はカウンセリングの現場でも用いられる心理療法の一つです。アートを使って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うけとれます。「絵が苦手だな?」「絵なんて描いたことない」なんて方でも、心配はいりません。誰でも手軽に簡単に楽しめるのがアートセラピーです。 ○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)</p>
	リフレッシュ たいむ	1月のリフレッシュタイムはお休みです。

 イベント	実践 傾聴講座	<p><実践傾聴講座> (講師：木内香代子) 受講生の募集を開始いたします！ ○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) ○開講日：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)</p>
	家族会	<p>家族会 (カウンセラー：池亀) 1/19 (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。当事者とどのように向き合ったらいいのか?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：6名程度(2名以下の場合は中止)</p>
	ふんわり ヨーガ	<p>ふんわりヨーガ(講師：窪田) ~心の傷を癒し自然治癒力を高めるヨーガ~ 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</p>

カウンセリング (電話・Skypeでも対応)

60分：会員6,000円(一般8,000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：3000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





Xmasパーティ！！ みんなで一緒に盛り上がりよう！！

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。

カウンセリングの手法から学ぶ

実践傾聴講座 (全6回 少人数制)

この講座を通して、あなたの周りの大事な人の理解を深めることやコミュニケーションの幅を広げるテクニックを身に着けませんか？

こんな方におススメ！！

- ◆コミュニケーションが苦手
- ◆人の話を聞くのが苦手
- ◆家族の考えていることがわからない
- ◆悩みを抱えている人の気持ちを汲む方法がわからない 等

人は誰でもわかってもらいたいという気持ちを持っています。

傾聴は相手の本音を引き出し理解するだけでなく相手にとっても気づきのきっかけとなります
また、セルフカウンセリングとしても有効です。

本講座では、傾聴の基本を学び、実践を重視してロールプレイ等の演習を組んでいます

- 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）
講座日程： 2/1、2/15、3/8、3/22、4/5、4/19（全6回）土曜日開講
時 間： 14：00～16：30
受講費用： 19,800円（全6回分）（講座開講記念に付き 特別価格）
募集定員： 4名まで ※2名以上で実施
講 師： 木内香代子（カウンセラー）
備 考： 1回に限り振り替えが可能です（それ以上の振替は有料にてお受けいたします）



<講座内容>

- 第1回 傾聴とは何か？ ・コミュニケーションの基本
- 第2回 受容と共感 ・ジヨハリの窓（心の窓）
- 第3回 積極的傾聴の技法1 共感的理解・コミュニケーションを阻む12の障害
- 第4回 積極的傾聴の技法2 対人認知・エネルギーの向け方・ラポール（信頼関係）
- 第5回 積極的傾聴の技法3 話題の具体化、抽象化
- 第6回 積極的傾聴の技法4 解決の為のアプローチ法

受講希望の方は、ホームページ・電話・FAXでお申し込みください。

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>