



〈2025年2月のイベントカレンダー〉

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1 第1回 実践傾聴講座 (木内)
2	3 ながらたいむ (木内) 14:00~16:00	4	5 定休日	6 ほっとたいむ (池亀) 13:00~15:00	7	8 定休日
9 家族会 13:00~15:00	10	11 建国記念の日	12 定休日	13 ほっとたいむ (池亀) 13:00~15:00	14	15 第2回 実践傾聴講座 (木内)
16 リフレッシュタイム (ボウリング大会)	17 ながらたいむ (木内) 14:00~16:00	18 心の栄養講座 (池亀) 13:00~15:00	19 定休日	20 ほっとたいむ (池亀) 13:00~15:00	21	22 定休日
23 天皇誕生日	24 振替休日	25	26 定休日	27 ほっとたいむ (池亀) 13:00~15:00	28	1

お知らせ

●〈実践傾聴講座〉 2月1日より開講いたします。お申込みはお早めに！

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)
 ○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)

●2月のリフレッシュタイム ボウリング大会で寒さを吹き飛ばそう！

2/16 (日) 14:00~16:00 (予定)

寒さ本番の2月です。ボウリング大会で体を動かして、アツく盛りあげましょう！！

○場所：ラウンドワン 町田店 (町田市森野1丁目13-14)
 ○集合場所：14:00 (ラウンドワン 町田店 3階ボウリング受付前)
 ○参加費：一般2,500円 (会員2,000円) 2ゲーム イベント保険費込

●募集定員：10名まで

●締め切り：2月11日 (火)

※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

M a i l l : desk@cocokaranet.org

T E L : 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、必ず前日までにお申し込みください。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) 2/6、13、20、27、(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) 2/3、17 (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) 2/18 (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	ポウリング大会で寒さを吹き飛ばそう！ 2/16 (日) 14:00~16:00 (予定) 寒さ本番の2月です。ポウリング大会で体を動かして、アツク盛りあげましょう！！ ○場所：ラウンドワン 町田店(町田市森野1丁目13-14) ○集合場所：14:00(ラウンドワン 町田店 3階ポウリング受付前) ○参加費：一般2,500円(会員2,000円) 2ゲーム イベント保険費込 ●募集定員：10名まで ●締め切り：2月11日(火)

 イベント	実践 傾聴講座	<実践傾聴講座> (講師：木内香代子) ○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) ●内容：2/1 (土) 第1回 傾聴とは何か? ・コミュニケーションの基本 2/15 (土) 第2回 受容と共感・ジョハリの窓(心の窓) 3/8 (土) 第3回 共感的理解・コミュニケーションを阻む12の障害 3/22 (土) 第4回 対人認知・エネルギーの向け方・ラポール(信頼関係) 4/5 (土) 第5回 話題の具体化、抽象化 4/19 (土) 第6回 解決の為のアプローチ法 ※詳細はチラシをご覧ください
	家族会	家族会(カウンセラー：池亀) 2/9 (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)
	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



ボウリング大会で 寒さを吹き飛ばそう！



2025年2月16日（日）
14：00～16：00（予定）

寒さ本番！！ ボウリング大会で身体を動かして 熱く盛りあげましょう！！

- 場 所： ラウンドワン 町田店（町田市森野1丁目13-14）
集 合： 14：00（ラウンドワン 町田店 3階ボウリング受付前）
参加費： 一般2,500円（会員2,000円）2ゲーム ※イベント保険込
※靴代は別途390円がかかります。
持ち物： 靴下（ケガ防止のため。靴下なしでのプレイは不可）
募集定員： 10名まで
締め切り： 2月11日（火）
スタッフ： ここからねっとスタッフ数名



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。

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