



《2025年6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 2期 第1回 実践傾聴講座 (木内)
8 家族会 (池亀) 13:00～15:00	9 ながらたいむ (木内) 14:00～16:00	10	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 こころの栄養講座 (池亀) 13:00～15:00	18 定休日	19 ほっとたいむ (池亀) 13:00～15:00	20	21 2期 第2回 実践傾聴講座 (木内)
22 リフレッシュたいむ (ホタル観賞) 16:00～20:45	23	24	25 定休日	26 ほっとたいむ (池亀) 13:00～15:00	27	28 定休日
29	30	1	2	3	4	5

お知らせ

●受講生を募集中！

第2期 実践傾聴講座（カウンセリングの手法から学ぶ）（少人数制）（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）
- 開校日：6/7、6/21、7/5、7/19、8/9、8/23（土曜日）全6回
- 時間：14時00分～16時30分
- 費用：19,800円（講座開講記念キャンペーン中に付き 特別価格）
- 定員：4名（2名以上で実施）
- 申し込み締め切り：5月31日

●6月のリフレッシュたいむは

お花とほたるを観にいこう♪ よみうりランド～HANA・BIYORI ナイト入園 です

○日時：6/22（日）16:00～20:45

※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： 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。申込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） 6/5、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（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名以上で実施）
	こみけ たいむ	ながらたいむ（カウンセラー：木内） 6/9（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（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名以上で実施） こころの栄養講座（カウンセラー：池亀） 6/17（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	リフレッシュたいむ お花とほたるを観にいこう♪ よみうりランド～HANA・BIYORI ナイト入園 6/22（日）16：00～20：45（車で向かいます） ○集合場所：①ここからねっと事務所前 ②現地集合の方（HANA・BIYORI入り口前） ○集合時間：①16：00（ここからねっと事務所前） ②17：00（HANA・BIYORI入り口前） ○参加費：会員2,000円（一般2,500円）※イベント保険、交通費、入園料込 内訳：参加費：会員500円（一般1000円）イベント保険込 交通費：乗車料（往復で500円）現地集合の方は不要 入園料：600円（障がい者割引対象の方も同料金） ホタル観賞チケット：400円 ○募集定員：10名程度（乗車人数によって変動します） ○締め切り：6月17日（火） ○当日キャンセルの場合：オンライン事前チケット購入の為（当日キャンセル不可） 入園料（600円）及び ホタル観賞チケット（400円）の実費を頂きます 詳細はチラシをご覧ください

 イベント	第2期 実践傾聴講座	受講生募集中！ 実践傾聴講座 カウンセリングの手法から学ぶ（少人数制）（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） ○開校日：6/7、6/21、7/5、7/19、8/9、8/23（土曜日）全6回 ○時間：14時00分～16時30分 ○費用：19,800円（講座開講記念キャンペーン中に付き 特別価格） ○定員：4名（2名以上で実施）○申し込み締め切り日：5月31日
	家族会	家族会（カウンセラー：池亀） 6/8（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：6名程度（2名以上で実施）

カウンセリング（電話・Teams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・Teamsでも対応） 30分毎：3,000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



第2期 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？

こんな方におすすめ！！

- ◆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は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： 6/7、6/21、7/5、7/19、8/9、8/23（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）（講座開講記念キャンペーン中に付き 特別価格）
募集定員： 4名まで ※2名以上で実施 ○申し込み締め切り日：5月31日
講 師： 木内香代子（カウンセラー）
備 考： 振替は有料（1回3,000円）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 | ジョハリの窓（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 | 解決の為にアプローチ法 |

受講者の声

- 傾聴の理解が浅かったので、受講後は理解が深まった。
早速、社内の1on1で実践したい。
- 自分が考えていたよりも深くて難しかったが
学んだこと仕事に活かし実践していきたい。
- 今まで傾聴していてもトラブルに巻き込まれることがあったが
対人でやることで、実際、何が足りなかったのかがわかった。





お花とほたるを観にいこう♪ よみうりランド～HANA・BIYORIナイト入園

2025年6月22日（日）
16：00～20：45（予定）

場 所： よみうりランド [HANA・BIYORI](#)（雨天決行）

集合場所： ①ここらねっと 事務所前（現地まで車で向かいます）

②現地集合の方（HANA・BIYORI入り口前）

集合時間： ①16：00（ここらねっと事務所前）

②17：00（HANA・BIYORI入り口前）

参加費： 会員2,000円（一般2,500円）※イベント保険、交通費、入園料込

内訳：参加費：会員500円（一般1000円）イベント保険込

交通費：乗車料（往復で500円）現地集合の方は不要

入園料：600円（障がい者手帳の方も同料金）

ホテル観賞チケット：400円

持ち物： 雨具等

夕食： HANA・BIYORI園内にて（内外ともに飲食可能 持ち込みもOK）

館内にはスターバックス・露店があります。（食事代金は各自負担）

募集定員： 10名程度（乗車人数によって変動します）現地集合希望の方はお知らせください。

締め切り： 6月17日（火）

当日キャンセルの場合：オンライン事前チケット購入の為（当日キャンセル不可）

入園料（600円）及び ホテル観賞チケット（400円）の実費を頂きます

備考： 車での移動になります。必要な方は酔い止めなどを各自ご用意ください。

交通状況により、解散時間が予定と前後する可能性があります。