



特定非営利活動法人

ここからねっと

『NPO法人ここからねっと』は、子どもからお年寄りまで
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おります。



《2025年12月のイベントカレンダー》



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

お知らせ

- 第19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。
くまちカフェ！> 11/29(土) 10:00~16:00 ご予約希望の方はお早めにお申込みください
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。
- 12月のリフレッシュタイムは、Xmasパーティ ゲームや歌を唄って盛り上がりましょう！です。
12/14(日) 13:00~17:00 (集合時間12:50)
毎年恒例のXmas会です。みんなで楽しくXmasを過ごしましょう。
- 冬休み期間について
12月27日(土)~1月4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。
- <カウンセリングの手法から学ぶ>第3期 実践傾聴講座(少人数制)
2026年4月より開講いたします
〇場所：ここからねっと事務所 (講師：木内香代子)
講座の日程・詳細は確定次第、案内チラシ及びHPにて改めてお知らせいたします。

※各詳細は、HP・活動案内チラシをご覧ください

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




--

 イ バ ン ト	 家族会	家族会 (カウンセラー：池亀) 12/21 (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。当事者ととも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：<u>ここからねっとルーム</u> (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)
	 <団体参加> イベント	第19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！> 11/29 (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。 <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。

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？」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：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！



2025年12月14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グランドゥールビル4F）
- 集合場所： 同上（4階店舗入り口前）
- 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9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）での参加也大歓迎です☆
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。



特定非営利活動法人

ここらねっと

みんなのサロン

＜みんなのサロンとは＞

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

2025年12月20日（土）
14：00～16：00

まじめなしゃべり場 「頑張った自分を褒めてあげよう」

今年、頑張ったことをアピールしてください。

どんな些細なことでも構いません。

言葉で表現して自己肯定感アップ！

皆で褒め称えて、今年を締めくくりましょう。

お気軽にご参加ください。



○場所：ここらねっとルーム

（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）

○お申込み締め切り：12月18日（木）

第19回 市民協働フェスティバル まちカフェ！

11月29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）

- ①10：00～10：30
- ②11：00～11：30
- ③12：00～12：30
- ④13：00～13：30
- ⑤14：00～14：30

事前予約はHPにてお申込みいただけます。【締切11/25（火）】

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

