



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しております。



〈2026年2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
8 家族会 (池亀) 13:00~15:00	9	10 こころの栄養講座 (池亀) 13:00~15:00	11 建国記念の日	12 ほっとたいむ (池亀) 13:00~15:00	13	14
15 リフレッシュタイム ボウリング大会	16 ながらたいむ (木内) 14:00~16:00	17	18 定休日	19 ほっとたいむ (池亀) 13:00~15:00	20	21
22	23 天皇誕生日	24	25 定休日	26 ほっとたいむ (池亀) 13:00~15:00	27	28 みんなのサロン (木内) 14:00~16:00

お知らせ

- **みんなのサロン (カウンセラー：木内) 2/28 (土) 14:00~16:00**
まじめなしゃべり場 今回はフリートークです。ちょっと気になること、みんなに聞いてみたいことなど、気軽に話せたらいいなと思います。ご参加お待ちしております。
- **こころの栄養講座 (カウンセラー：池亀) 2/10 (火) 13:00~15:00**
講座内容は「こころと身体の仕組み」を行います。(1月は中止の為、2月に内容を繰り越します)
- **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!**
2/15 (日) 15:00~17:00 (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：15:00 (ラウンドワン 町田店 3階ボウリング受付前)
○参加費：一般3,000円 (会員2,500円)
(2ゲーム分・参加費・シューズ代・イベント保険費込)
○募集定員：10名まで ○締め切り：2月10日 (火)
- **<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) 日程・詳細が決まりました。**
○場所：ここからねっと事務所 (講師：木内香代子)
○日程：4/4、4/18、5/9、5/23、6/13、6/27 (月2回 土曜日)
○時間：14:00~16:30
○費用：29,800円 (全6回)

お申し込み

※各詳細は、HP・活動案内チラシをご覧ください

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



<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。</p>	
仮暮らしの会	<p>ほっとたいむ (カウンセラー：池亀) 2/5、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)</p>
	<p>ながらたいむ (カウンセラー：木内) 2/16 (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)</p> <p>みんなのサロン (カウンセラー：木内) 2/28 (土) 14:00~16:00 まじめなしゃべり場 今回はフリートークです。 ちょっと気になること、みんなに聞いてみたいことなど、気軽に話せたらいいなと思います。ご参加お待ちしております。 ○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) ○参加費：一般1,000円 (会員500円) ○定員：4~5名程度 (2名以上で実施) ○締め切り：2月26日 (木)</p> <p>こころの栄養講座 (カウンセラー：池亀) 2/10 (火) 13:00~15:00 <こころと身体の仕組み> 「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 (町田市森野2丁目10-5 モリノコタン101) ○参加費：一般1,500円 (会員1,000円) 定員：6名程度 (2名以下の場合中止)</p>
	<p>リフレッシュたいむ リフレッシュタイム ポウリング大会で寒さを吹き飛ばそう！ 2/15 (日) 15:00~17:00 (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：15:00 (ラウンドワン 町田店 3階ポウリング受付前) ○参加費：一般3,000円 (会員2,500円) (2ゲーム分・参加費・シューズ代・イベント保険費込) ○募集定員：10名まで ○締め切り：2月10日 (火)</p>
	<p>受講生募集！ 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：4/4、4/18、5/9、5/23、6/13、6/27 (土曜日) 全6回 ○時間：14時00分~16時30分 ○費用：29,800円 ○定員：4名 (3名以上で実施)</p>

イベント	<p>第3期 実践傾聴講座 家族会 (カウンセラー：池亀) 2/8 (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名以上で実施)</p>
------	--

<p>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。</p>
<p>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。</p>



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



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

2026年2月28日（土）
14：00～16：00

まじめなしゃべり場

今回はフリートークです。

ちょっと気になること、
みんなに聞いてみたいことなど、

気軽に話せたらいいなと思います。
ご参加お待ちしております。



- 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 : 4～5名程度 (2名以上で実施)
- お申込み締め切り : 2月26日 (木)

ボウリング大会で 寒さを吹き飛ばそう！



2026年2月15日（日）
15：00～17：00（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： 15：00（ラウンドワン 町田店 3階ボウリング受付前）
参加費： 一般3,000円（会員2,500円）2ゲーム
※参加費・イベント保険代・シューズ代込み
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10日（火）
スタッフ： ここからねっとスタッフ数名



第3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： 4/4、4/18、5/9、5/23、6/13、6/27 （全6回）土曜日開講
時 間： 14：00～16：30
受講費用： 29,800円 （全6回分）
募集定員： 4名まで ※3名以上で実施
講 師： 木内香代子（カウンセラー）
備 考： 振替は有料（1回5,000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 解決の為のアプローチ法

受講者の声

- ・相手の気持ちを受け止めることが、何より大切だと改めて感じた。
- ・他の人のためだけでなく、自分自身の心の声を聴く学びにもなった。
- ・家族との関係が今まで以上に良くなった。
- ・色々な技法を学ぶことが面白かった。
- ・なかなか難しかったけれど、気付くことが沢山あった。

スキルアップや心理学を学ぶ機会が欲しいというお声をいただき、
修了者を対象にしたフォローアップやレベルアップの機会も設けました。

