



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4月のイベントカレンダー〉



日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1 定休日	2 ほっとたいむ (池亀) 13:00~15:00	3	4 第1回 実践傾聴講座(木内)
5	6	7 こころの栄養講座 (池亀) 13:00~15:00	8 定休日	9 ほっとたいむ (池亀) 13:00~15:00	10	11 定休日
12 リフレッシュタイム 生命の星・地球博物館	13	14	15 定休日	16 ほっとたいむ (池亀) 13:00~15:00	17	18 第2回 実践傾聴講座(木内)
19 家族会 (池亀) 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	29 昭和の日	30 ほっとたいむ (池亀) 13:00~15:00	1	2

### お知らせ

- <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)  
★お申し込みの方は、お早めにお問い合わせください(締め切り 3月29日)★
- こころの栄養講座(カウンセラー:池亀) 4/7(火) 13:00~15:00  
講座内容は「自分を知る~心の枠の外し方」を行います。
- リフレッシュタイム 博物館見学♪ 生命の星・地球博物館にいてみよう!!  
4/12(日) 9:45~17:00(予定)  
場 所: 神奈川県立 生命の星・地球博物館 (神奈川県小田原市入生田499)  
集合場所: 小田急町田駅 東口改札前(トイレ前) 小田急線で来る方は改札を出ずに付近でお待ちください  
集合時間: 9:45(町田駅出発9時59分発 快速急行)  
~乗り換え~(小田原駅11時13分発 箱根登山鉄道・箱根湯本行)  
参加費: 一般1600円(会員1100円)(観覧料(520円)及びイベント保険込み)  
※障がい者手帳提示の場合、観覧料無料になります。

### 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

M a i l : [desk@cocokaranet.org](mailto: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	<p><b>&lt;仮暮らしの会の注意事項&gt;</b> 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>	
	ほっとたいむ	<p><b>ほっとたいむ (カウンセラー：池亀)</b>  <b>4/2、9、16、23、30 (木) 13:00~15:00</b>                  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：<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)</p>
	こみけたいむ	<p><b>ながらたいむ (カウンセラー：木内)</b>  <b>4/20 (月) 14:00~16:00</b>                  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：<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)</p> <p><b>みんなのサロン (カウンセラー：木内) 4月はお休みです。</b></p> <p><b>こころの栄養講座 (カウンセラー：池亀)</b>  <b>4/7 (火) 13:00~15:00</b>                  &lt;自分を知る~心の枠の外し方を行います。&gt;                  「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：<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1,500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	<p><b>リフレッシュタイム 博物館見学♪ 生命の星・地球博物館にいきましょう！！</b>  <b>4/12 (日) 9:45~17:00 (予定)</b>                  ○場 所： <u>神奈川県立 生命の星・地球博物館</u> (神奈川県小田原市入生田499)                  ○集合場所： 小田急町田駅 東口改札前(トイレ前) 小田急線から来る方は改札を出ずに付近でお待ちください                  ○集合時間： 9:45 (町田駅出発9時59分発 快速急行) ~乗り換え~ (小田原駅11時13分発 箱根登山鉄道・箱根湯本行)                  ○参加費： 一般1600円 (会員1100円) (観覧料 (520円) 及びイベント保険込み)                  ※障がい者手帳提示の場合、観覧料無料になります。</p> <p style="text-align: right;">※詳細は、チラシをご覧ください</p>

イベント	第3期 実践傾聴講座	<p><b>★お申し込みの方は、お早めにお問い合わせください (締め切り3月29日)</b>  <b>★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)</b>                  ○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)                  ○開校日：<b>4/4、4/18、5/9、5/23、6/13、6/27 (土曜日) 全6回</b>                  ○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>
	家族会	<p><b>家族会 (カウンセラー：池亀)</b>  <b>4/19 (日) 13:00~15:00</b>                  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：<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)</p>

カウンセリング (電話・Teamsでも対応)	<p><b>60分：会員6,000円 (一般8,000円)</b>                  「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。</p>
家族相談 (電話・Teamsでも対応)	<p><b>30分毎：3000円</b>                  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

# 博物館見学♪ 生命の星・地球博物館にいきましょう!!

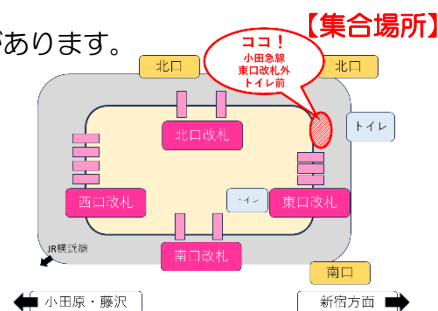


2026年4月12日（日）

9：45～17：00（予定）

46億年にわたる地球の歴史と生命の多様性をテーマにした  
神奈川県小田原市にある自然史博物館

- 場 所： [神奈川県立 生命の星・地球博物館](#)（神奈川県小田原市入生田499）
- 集合場所： 小田急町田駅 東口改札前（トイレ前）小田急線で来る方は改札を出ずに付近でお待ちください
- 集合時間： 9：45（町田駅出発9時59分発 快速急行）  
～乗り換え～（小田原駅11時13分発 箱根登山鉄道・箱根湯本行）
- 参加費： 一般1600円（会員1100円）  
（観覧料（520円）及びイベント保険込み）  
※障がい者手帳提示の場合、観覧料無料になります。
- 持ち物： ◆ICカード  
◆障がい者手帳（お持ちの方）  
◆館内で飲食スペースがあります。館内食堂利用及び、お弁当持ち込みでもOK  
◆必要な方は酔い止めなどを各自ご用意ください。
- 交通費： 小田急町田駅～入生田駅（片道870円 IC867円）
- 昼 食： 生命の星・地球博物館内
- 募集定員： 10名まで（参加人数が少ない場合は中止になる場合があります）
- 締め切り： 4月9日（木）
- スタッフ： ここらねっとスタッフ数名
- 備 考： 雨天決行  
路線状況により、解散時間が予定から前後する可能性があります。



# 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

★お申し込みを検討されている方は  
お早めにお問い合わせください★  
締め切りは3月29日(日)

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。

