



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5月のイベントカレンダー〉

2026年		5月					2026/5/1
日	月	火	水	木	金	土	
26	27	28	29	30	1	2 定休日	
GW休み期間 5/1(金)~5/6(水)						GW休み期間	
3	4	5	6 定休日	7 ほっとたいむ (池亀) 13:00~15:00	8	9 第3回 実践傾聴講座(木内)	
10 家族会 (池亀) 13:00~15:00	11 ながらたいむ (木内) 14:00~16:00	12 こころの栄養講座 (池亀) 13:00~15:00	13 定休日	14 ほっとたいむ (池亀) 13:00~15:00	15	16 みんなのサロン (木内) 14:00~16:00	
17	18	19	20 定休日	21 ほっとたいむ (池亀) 13:00~15:00	22	23 第4回 実践傾聴講座(木内)	
24	25	26	27 昭和の日	28 ほっとたいむ (池亀) 13:00~15:00	29	30 定休日	
31	1	2	3	4	5	6	

お知らせ

- 5月1日(金)~6日(水)はGW期間の為お休みになります。
- こころの栄養講座(カウンセラー:池亀)
5/12(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。
※4月予定の講座が中止になった為、講座内容は4月と一緒です。
- みんなのサロン(カウンセラー:木内)
5/16(土) 14:00~16:00 「オリジナルカードでお互いや自分を知ろう」
前半は利用者さん企画です。抽象画カードを見て感じた自分の気持ちや想像を伝えてみよう。
意外な発見があるかも?後半はフリートークです。
気になることや他の人に聞いてみたいことなど、情報交換の場です。

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

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</p>	<p>ほっとたいむ (カウンセラー：池亀) 5/7、14、21、28 (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>こみけたいむ</p>	<p>ながらたいむ (カウンセラー：木内) 5/11 (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：5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) 5/16 (土) 14:00~16:00 「オリジナルカードでお互いや自分を知ろう」 前半は利用者さん企画です。抽象画カードを見て感じた自分の気持ちや想像を伝えてみよう。意外な発見があるかも…？後半はフリートークです。気になることや他の人に聞いてみたいことなど、情報交換の場です。 ○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：5名程度 (2名以上で実施) ○申し込み締め切り：5月14日 (木)</p> <p>こころの栄養講座 (カウンセラー：池亀) ※4月予定の講座が中止になった為、講座内容は4月と一緒です。 5/12 (火) 13:00~15:00 <自分を知る~心の粹の外し方を行います> 「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名以下の場合は中止)</p>
	<p>リフレッシュたいむ</p>	<p>5月のリフレッシュタイムはお休みです。</p>
	<p>第3期 実践傾聴講座</p>	<p>★実践傾聴講座 カウンセリングの手法から学ぶ (少人数制) 現在 開講中</p>
 イベント	<p>家族会</p>	<p>家族会 (カウンセラー：池亀) 5/10 (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)</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





みんなのサロン



<みんなのサロンとは>

みんなと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5月16日（土）
14：00～16：00

オリジナルカードで自分やお互いを知ろう！

前半は利用者さん企画です。

抽象画カードを見て感じた自分の気持ちや想像を伝えてみよう。

意外な発見があるかも…？

後半はフリートークです。

気になることや他の人に聞いてみたいことなど情報交換の場です。

みんなのサロンのルール



- ★みんな違ってみんないい
 - ・相手を否定しないで受け入れる
 - ・相手の思いを尊重する
 - ・安心して話せる環境を意識する
- ★会話のキャッチボールを楽しみましょう
 - ・みんなが発言できるように1分ほどで切り上げる

○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 : 5名程度 (2名以上で実施)

○お申込み締め切り : 5月14日 (木)