



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7月のイベントカレンダー〉



日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1 定休日	2 ほっとたいむ (池亀) 13:00~15:00	3 みんなのサロン (木内) 18:00~20:00	4 定休日
5	6	7	8 定休日	9 ほっとたいむ (池亀) 13:00~15:00	10	11 定休日
12 家族会 (池亀) 13:00~15:00	13 ながらたいむ (木内) 14:00~16:00	14 こころの栄養講座 (池亀) 13:00~15:00	15 定休日	16 ほっとたいむ (池亀) 13:00~15:00	17	18 定休日
19	20 海の日	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 定休日	30 ほっとたいむ (池亀) 13:00~15:00	31	1

お知らせ

- **みんなのサロン【夜の会】** (カウンセラー：木内)
7/3 (金) 18:00~20:00
<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
今回は「夜の会」初企画です。
暑さも落ち着き、出掛けやすい時間帯ではないでしょうか。
各自でお弁当や軽食など持参してきてください。
おしゃべりしながらいただきます。(アルコールは不可です)
- **家族会は7月12日(日)になります。**
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。当事者とど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ください。
- **こころの栄養講座 (カウンセラー：池亀)**
7/14 (火) 13:00~15:00
講座内容は「ぶれない軸の作り方」を行います。

※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下さい

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



 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。申し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) 7/2、9、16、23、30 (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) 7/13 (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：4~5名程度 (2名以上で実施)
	リフレッシュ たいむ	みんなのサロン【夜の会】 (カウンセラー：木内) 7/3 (金) 18:00~20:00 <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。 今回は「夜の会」初企画です。 暑さも落ち着き、出掛けやすい時間帯ではないでしょうか。各自でお弁当や軽食など持参してきてください。おしゃべりしながらいただきます。 (アルコールは不可です) ○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：4~5名程度 (2名以上で実施)

 イ ベ ン ト	第3期 実践傾聴講座	★実践傾聴講座 カウンセリングの手法から学ぶ (少人数制) 第3期は終了しました。
	家族会	家族会 (カウンセラー：池亀) 7/12 (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：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7月3日（金）
18：00～20：00

みんなのサロン(夜の会)

今回は「夜の会」初企画です。

暑さも落ち着き、出掛けやすい時間帯ではないでしょうか。
各自でお弁当や軽食など持参してきてください。
おしゃべりしながらいただきます。 (アルコールは不可です)

- 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 : 4～5名程度 (2名以上で実施)



〈前回の報告〉

5月は「オリジナルカードで自分やお互いを知ろう」でした。
自分の描いたカードを見て、他の人がどう感じたのか、
なぜそう思ったんだろう、とトークも盛り上がりました。

