



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。



〈2026年9月のイベントカレンダー〉



日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2 定休日	3 ほっとたいむ (池亀) 13:00~15:00	4	5 定休日
6	7	8 こころの栄養講座 (池亀) 13:00~15:00	9 定休日	10 ほっとたいむ (池亀) 13:00~15:00	11	12 定休日
13 家族会 (池亀) 13:00~15:00	14 ながらたいむ (木内) 14:00~16:00	15	16 定休日	17 ほっとたいむ (池亀) 13:00~15:00	18	19 定休日
20	21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 ほっとたいむ (池亀) 13:00~15:00	25	26 みんなのサロン (木内) 14:00~16:00
27	28	29	30 定休日	1	2	3

お知らせ

- **リフレッシュタイム カラオケ大会！みんなで一緒に盛り上がりましょう！**
8/23(日) 13:00~17:00 (集合時間12:50) ※お申し込み受付中！
好きな歌を歌って盛り上がりましょう！大好評の企画です。歌うのが好きな方、興味はあるけどなかなか行く機会がない方もぜひご参加下さい！
- **こころの栄養講座(カウンセラー：池亀)**
9/8(火) 13:00~15:00
講座内容は「ぶれない軸の作り方」を行います。 ※7月予定の講座が中止になった為、講座内容は7月と一緒です。
- **家族会**
9月13日(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。当事者とど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。
- **みんなのサロン(カウンセラー：木内)**
9/26(土) 14:00~16:00
＜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
今回は利用者さん企画です。(利用者さん自作のチラシはこちらからご覧いただけます)
テーマは、「自分軸を探してみる会」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



＜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。申し込み者が少数の場合は中止になる場合があります。	
 仮暮らしの会	ほっとたいむ (カウンセラー：池亀) 9/3、10、17、24 (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)
	ながらたいむ (カウンセラー：木内) 9/14 (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)
	みんなのサロン (カウンセラー：木内) 9/26 (土) 14:00～16:00 <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。 今回は利用者さん企画です。(利用者さん自作のチラシはこちらからご覧いただけます) テーマは、「自分軸を探してみる会」です。 前半は、休職からの復帰後、自分自身を振り返る中で「自分軸」の大切さに気づいた体験 を通して得たことをお話ししてくれます。後半は、そのお話をきっかけに 「自分が大切にしたいこと」や「自分はどうしたいのか」を、参加者の皆さんと一緒に 考えます。書いたり、話したりしながら、今の自分なりの軸を探してみる会です。 ○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) ○お申込み締め切り：9月24日 (木)
	こころの栄養講座 (カウンセラー：池亀) 9/8 (火) 13:00～15:00 <ふれない軸の作り方> ※7月予定の講座が中止になった為、講座内容は7月と一緒です。 「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)
	リフレッシュたいむ 9月はお休みです。 8月のリフレッシュタイム お申込み受付中！

 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 (カウンセラー：池亀) 9/13 (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？」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：3,000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9月26日（土）
14：00～16：00

みんなのサロン

今回は利用者さん企画です。

素敵なチラシを作ってくださいました。

画像をクリックしてご覧ください→

テーマは、「自分軸を探してみる会」です。

前半は、休職からの復帰後、自分自身を振り返る中で「自分軸」の大切さに気づいた体験を通して得たことをお話ししてくれます。

後半は、そのお話をきっかけに、「自分が大切にしたいこと」や「自分はどうしたいのか」を、参加者の皆さんと一緒に考えます。
書いたり、話したりしながら、今の自分なりの軸を探してみる会です。



○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）

○お申込み締め切り：9月24日（木）





カラオケ大会！ みんなで一緒に盛り上がりよう！

2026年8月23日（日）
13：00～17：00（集合時間12：50）

好きな歌を歌って盛り上がりよう！大好評の企画です！
歌うのが好きな方、興味はあるけどなかなか行く機会がない方も
ぜひご参加下さい！

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2,300円（一般2,800円）

フールドリンク付、室料、参加費込

※カラオケ店の事情により、夏休み加算料が発生する場合、別途に追加料金が必要になります。

持ち物： 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： 8月18日（火）お申込み受付中！

スタッフ： ここか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。