



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10月のイベントカレンダー》



日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1 ほっとたいむ (池亀) 13:00~15:00	2	3 定休日
4 家族会 (池亀) 13:00~15:00	5	6	7 定休日	8 ほっとたいむ (池亀) 13:00~15:00	9	10 定休日
11	12 スポーツの日	13	14 定休日	15 ほっとたいむ (池亀) 13:00~15:00	16	17 定休日
18 リフレッシュタイム 釣って見つけるぼうけ んの国	19 ながらたいむ (木内) 14:00~16:00	20	21 定休日	22 ほっとたいむ (池亀) 13:00~15:00	23	24 みんなのサロン (木内) 14:00~16:00
25	26	27	28 定休日	29 ほっとたいむ (池亀) 13:00~15:00	30	31 定休日

お知らせ

- **みんなのサロン (カウンセラー：木内)** <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。
9/26 (土) 14:00~16:00 **申し込み受付中!**
テーマは、「自分軸を探してみる会」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)
10/24 (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、気軽に話しましょう。
- **家族会**
10月4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下さい。
- **リフレッシュタイム 手ぶらでOK! 楽しめる魚釣りとお宝探し 釣って見つけて笑顔になろう♪**
10月18日 (日) 12:00~16:30 (予定)
場 所: 釣って見つけるぼうけんの国 相模原上溝店 (神奈川県相模原市中央区上溝4丁目9-11) (雨天決行)
集合場所: ①ここからねっと 事務所前 (現地まで車で向かいます)
②現地集合の方 (釣って見つけるぼうけんの国 相模原上溝店入口前)
集合時間: ①12:00 (ここからねっと事務所前) ②13:00 (ぼうけんの国上溝店入口前) ※入館時間: 13:15
参加費: 会員2,700円 (一般3,200円) 参加費・施設利用料・イベント保険込み
交通費: 乗車料 (往復で500円参加費に追加) 現地集合の方は不要
締め切り: 10月15日 (木)

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、事務所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	<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。	
	ほっとたいむ	（カウンセラー：池亀） 10/1、8、15、22、29（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： <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）
	こみけたいむ	ながらたいむ（カウンセラー：木内） 10/19（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： <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：4～5名程度（2名以上で実施） 9月のみんなのサロン（カウンセラー：木内） 申し込み受付中！ 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。（ <u>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</u> ） テーマは、「 <u>自分軸を探してみる会</u> 」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くれます。後半は「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。 ○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） 10月のみんなのサロン（カウンセラー：木内） 10/24（土）14：00～16：00 まじめなしゃべり場 今回はフリーストークです。 ちょっと気になること、みんなに聞いてみたいことなど、気軽に話しましょう。 ○4～5名程度（2名以上で実施） ○お申込み締め切り：10月18日（日） ○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）
	リフレッシュたいむ	手ぶらでOK！楽しめる魚釣りとお宝探し 釣って見つけて笑顔になろう♪ 10/18（日）12：00～16：30（予定） 場 所：釣って見つけるぼうけんの国 相模原上溝店 （神奈川県相模原市中央区上溝4丁目9-11）（雨天決行） 集合場所：①ここからねっと 事務所前（現地まで車で向かいます） ②現地集合の方（釣って見つけるぼうけんの国 相模原上溝店入口前） 集合時間：①12：00（ここからねっと事務所前） ②13：00（ぼうけんの国上溝店入口前） ※入館時間：13：15 参 加 費：会員2,700円（一般3,200円）参加費・施設利用料・イベント保険込み 交 通 費：乗車料（往復で500円参加費に追加）現地集合の方は不要 締め切り：10月15日（木） ※当日キャンセルの場合キャンセル料がかかる場合があります。

 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） 10/4（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。 ○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）

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）





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10月24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。

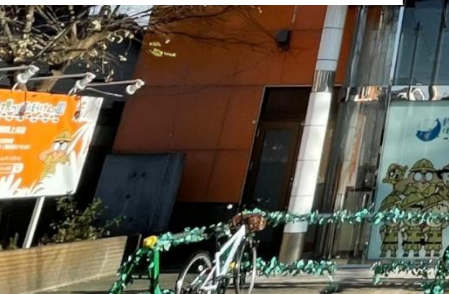
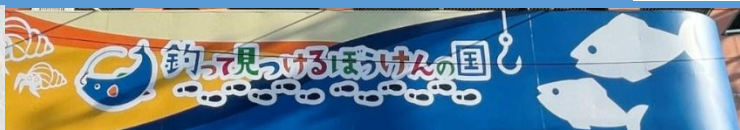
○場所 ：ここからねっとルーム

（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）

○お申込み締め切り：10月23日（日）



手ぶらでOK！大人も楽しめる魚釣りとお宝探し 釣って見つけて笑顔になろう♪

2026年10月18日（日）
12：00～16：30（予定）

釣って見つけるぼうけんの国 ＜相模原上溝店＞全天候型 屋内釣堀施設

熱帯魚、金魚、やどかり、イモリ釣りのほか、お宝探し・宝石探し
コケリウムや貝殻細工まで大人も夢中になれるよ(^^)／

場 所： [釣って見つけるぼうけんの国 相模原上溝店](#)

（神奈川県相模原市中央区上溝4丁目9-11）（雨天決行）

集合場所： ①ここらねっと 事務所前（現地まで車で向かいます）

②現地集合の方 （釣って見つけるぼうけんの国 相模原上溝店入口前）

集合時間： ①12：00（ここらねっと事務所前）

②13：00（ぼうけんの国上溝店入口前） ※入館時間：13：15

参加費： 会員2,700円（一般3,200円）参加費・施設利用料・イベント保険込み

内訳：参加費：会員500円（一般1000円）イベント保険料100円

施設利用料：2100円／2時間 手帳の割引はありません。

※万が一、釣竿を折ってしまった場合は、別途1100円かかります。

交通費： 乗車料（往復で500円）現地集合の方は不要

持ち物： タオル等

昼 食： 集合時間前（12：00）までに各自済ませてからお集まりください。

施設内には飲み物の販売機があります。

募集定員： 10名程度（乗車人数によって変動します）現地集合希望の方はお知らせください。

締め切り： 10月15日（木）

※キャンセルの場合は、前日の17時までに連絡ください。

それ以降はキャンセル料（2100円）が発生する場合があります。

備 考： 車での移動になります。必要な方は酔い止めなどを各自ご用意ください。

交通状況により、解散時間が予定と前後する可能性があります。