

活動時間・場所

月1フリースペース「ふらっと縁側」
毎月第四土曜 11:00~16:00
縁ひらく庭百才（ももとせ）OMOYA



縁側のある昔懐かしい古民家で落ち着いて過ごせます

西武線東村山駅「東口」徒歩7分
〒189-0003 東京都東村山市久米川町4-46-1

オンラインサロン「つむスペ」
毎週金曜 22:00~
X (twitter) のスペースにて



開催時間につむぎのtwitterを開くと「スペース」という表示
が出ます。「言っぱなし、聞っぱなし」で気持ちを言葉に
します。

プロフィール

代表 外山 愛（精神保健福祉士・公認心理師）

医療法人財団厚生協会大泉病院、国立精神・神経医療研究センター
に精神保健福祉士として通算18年勤務。困難を抱えた時にも、つなが
りから切り離されず、在りたい自分でいられるまちづくりをしたいと思
い、2025年に独立しました。

「やりたい人がやりたい分だけ働く」「遅刻しても休んでも謝らなくて
いい」をモットーにボランティアのメンバーで活動しています。ともに
作る仲間も募集しています。参加希望の方は「ふらっと縁側」にお越しく
ださい。

tamakotsumugi@gmail.com

人と人が「ラベル」をこえて出逢う



すべての人の尊厳が大切にされる社会

人と人が「ラベル」をこえて出逢う

活動内容

自主上映会 つむぎシネマ

「ラベルをこえて出逢う」をコンセプトにドキュメンタリー映画をセレクト。ゲストトークや座談会もあり。まちのお店とコラボし、観るだけで終わらない、つながりの生まれる上映会です。

オンラインサロン つむスペ

X(twitter)のスペース機能を利用してオンラインサロンを開催。「言いつばなし、聞きつばなし」形式。自分のために気持ちを言葉にし、耳を傾け合う場。

フリースペース ふらっと縁側

東村山にある古民家コミュニティスペース「百才」(ももとせ)を借りて、毎月第四土曜に場をひらいています。持ち寄った本を紹介し合う「縁側読書会」や、ゲストをお招きして座談会をすることもあります。予定は公式LINEやSNSでご確認ください。

social work station つむぎ
ホームページ
各種SNSのリンクこちら



公式LINE
イベントのご案内
月1回配信



ソーシャルワークって？

困難を「自己責任」にせず、生活背景、コミュニティや社会のあり方に目を向け、個人と環境に働きかけることで「その人らしい生活」の実現をサポートします。



ソーシャルワークの大原則は「人間の内在的価値と尊厳の尊重」です。すべての人は「条件なしに」価値ある存在であると捉えます。レッテルや肩書といった「ラベル」をこえて、ひとりの人として大切にされる社会をめざします。

こころと暮らしの相談室cocon

- ・精神科にかかった方がいいのかな？
- ・自分でできるメンタルケアについて知りたい
- ・家族の相談をしたい



どこに相談したらいいかわからない困りごとの相談を受け、気持ちと状況の整理をサポートします。家族や支援者、教職員、職場の管理者の方のご相談もお受けします。個別相談は有料です。詳細はホームページをご覧ください。
kokorokurashicocon@gmail.com