

「自分らしく在る」を支える

困難を抱えた時にも
「在りたい自分」でいられるように

どんな人生を歩んで
何を大切にされてきたかを尊重しながら
課題解決のお手伝いをします

営業日 Schedule

ふたつの場所で営業しています
プライバシーに配慮した個室の空間です

水曜 9:30~17:00
百才OMOYA



東京東村山にある「縁ひらく庭 百才OMOYA」
縁側のある古民家を改装した文化複合施設です。

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

金曜 10:30~17:00
はかりうりのお店lagi



「人にも地球にもやさしいゼロウェイストなお買い物」水
色のドアが目印の可愛いお店の2階です。

西武線東村山駅「西口」徒歩7分
〒189-0022 東京都東村山市野口町4-27-1

オンライン

遠方の方、体調や家庭の事情で対面が難しい方
日時はメールで個別にお問合せください



こころと暮らしの相談室cocon
kokorokurashicocon@gmail.com

こころと暮らしの
相談室
cocon

SOCIAL WORKER'S OFFICE

「自分らしく在る」を支える相談室

個別相談



60分
6000円（税別）

「病院にかかったほうがいいのかな」という時に...

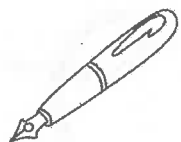
誰にでも起こり得るメンタルの不調。状態に合わせて上手に医療を活用する方法を提案します。お薬以外のリハビリテーションや支援の情報も組み合わせて、自分に合った方法を考えましょう。ご家族からの相談もお受けしています。

「どこに相談したらいいかわからない」という時に...

人間関係、仕事、お金、住まい、生活の問題は連動していますが、使える制度や窓口は複雑に分かれています。課題を整理し、利用できる制度やサービスの案内、医療機関や窓口の案内ができます。

「どこから話していいかわからない」というところから柔軟に対応します。

テーマ別セッション



60分×4回
24000円（税別）

1回あたり約6000円

自分でできる「セルフケアプラン」1クール4回

メンタルの不調が起きる時には「サイン」があります。

こころ・からだ・行動から自分の傾向を知り、コンディションを保つためのプランを立てます。作ったプランは見返せるように、お気に入りのデザインでカードにします。

「やめられない」を考えるプログラム 1クール4回

イライラや不安を子どもやパートナーにぶつけてしまうこと、自分を傷つけてしまうこと、お酒、タバコなど意志の力だけでやめられない行動について「良い/悪い」の価値判断をせずに、状況を俯瞰しながら、対処法と一緒に考えます。

ご予約 Reservation

■下記のQRコードより予約サイトへ



■お問い合わせは
kokorokurashicocon@gmail.com

プロフィール Profile

外山 愛 AITOYAMA
(精神保健福祉士・公認心理師)



病院勤務

コミュニティ活動

両方の経験を活かして
「専門的」かつ「身近な」相談室を

精神保健福祉士の資格を取得後、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病院で通算18年勤務。精神科救急を中心に幅広くメンタルヘルス領域の生活支援に従事。2025年より同センター薬物依存研究部に女性支援に携わる。

2022年「social work station つむぎ」を立ち上げ。
「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の自主上映会・オンラインサロン・コミュニティスペースを運営する。

SOCIAL WORK STATION つむぎ>>

