

～生きづらさを抱える当事者・経験者の居場所～

# こころま

何もしなくても、ただいだけで大丈夫

さまざまな事情で生きづらさを抱える方が、何かを強制されることなく、「ただいだけでいい」と安心して過ごすことのできる居場所を作っていきたいと思っています。  
お気軽にどうぞ、お待ちしております。

ひとりでの不安だな…

どこか安心して行ける居場所はないかな…

家にいるのがつらいな…

日時：毎月第3金曜日 13:30～16:00

2026年度予定 4/17、5/15、6/19、7/17、8/21、9/18  
10/16、11/20、12/18、1/15、2/19、3/19

参加無料

出入自由

場所：ふじなみ交流センター ※藤沢高校の跡地  
(藤沢市本町4丁目8-2)

秘密厳守

対象：藤沢市内・市外在住問わず、どなたでも



ふじなみ交流センター外観



藤沢本町駅から徒歩6分

お問い合わせ先

社会福祉法人 藤沢市社会福祉協議会  
くらしよりそい課 CSW

【電話】 0466-47-8131

【メール】 f-csw@fujisawa-shakyo.jp

(コミュニティソーシャルワーカー)

【住所】 藤沢市朝日町1-1 藤沢市役所分庁舎1階





# 「こころま」ってどんなところ？



「こころまかせ」に「自由気まま」に過ごせる居場所でも誰かがそこにいる、ひとりじゃない。そんな居場所

ひとりでいることの不安や、こんな大変なことがあった…など、自分の過去を話して気持ちを共有したい。誰かとつながりが欲しい。

経験者同士だからこそ理解してもらえることもあります。

不安を吐き出してちょっとラクになる。  
日常を少し忘れられる時間になる。  
一歩ふみだすきっかけになる。

人生における「生きづらさ」をみんなで持ち寄って話したり、相談したり、自分の時間を自由に過ごす事ができる居場所です。



でも、無理にだれかと話す必要もありません。  
ゆるやかに人との接点を持てる。  
そんな「居場所」です。



読書や絵を描く、ひとりでゆっくり音楽を聴く、  
昼寝をする。  
縁側に座ってくつろぐ。  
自分のペースで良いのです。



## こころまの約束

「こころま」で皆さんが話した内容を第三者に話すことやSNS等を書く行為は禁止です。  
秘密厳守です。参加者の発言や主張に対して、批判や否定はしないようお願いいたします。

「こころま」での時間は参加者全員のもので、誰か一人が時間や居場所を独り占めしないようご配慮いただければと思います。営利行為、宗教などの勧誘行為も禁止です。  
困ったことがありましたら、スタッフにご相談ください。