



若者が自分らしくいられる場所を

ただ誰かと話したいだけ、ゆっくりできる場所がほしいだけ、新しいことをやってみたいとか、なんとなくで大丈夫。気軽に足を運んでみてください。そこが自分らしくいられる場所になるかもしれません。子ども若者課子ども若者支援グループ☎4566-2475

Cleanup&Coffee Club

区内の各コミュニティ拠点に地域の人が集まり、周辺をごみ拾いしたあと、コーヒーを飲みながら交流する活動。初めての参加でも、ごみ拾い活動がアイスブレイクとなって自然と会話生まれ、その後のコーヒータイムで楽しく交流しています。マグカップ持参で誰でも気軽に参加できます。



参加者の声

1年前に池袋へ引っ越し、身近に親しい友達もいなくて休日も空いたので参加しました。友人が増えて、新しいつながりがたくさんできますよ。それがきっかけで参加者の方のお店に遊びにいらたり、いろんなご縁に恵まれます。これからも継続して参加したいですね。

ごみ拾いの時間よりもその後のコーヒータイムを重視しています。



老若男女問わず様々な人が参加しています。多い時には参加者が30人を超えることも。

Cleanup&Coffee Club運営メンバー

夏井さん、伊東さん、高田さん(左から)

コロナ禍で人と会って話す機会が減り、孤独を感じていました。大きなイベントができない中で、ごみ拾いなら!と思って始めたことがきっかけでした。新しい人と会うと刺激を得られるし、誰かと話すことは本当に大切です。親子で参加している方から「ここで交流することでみんなに見守られている感じがする、子どもの成長をより感じられる」と声をもらったときは、活動を始めて本当によかったなと思いましたね。毎回2割ぐらいは初参加の方なので、最初にみんなで自己紹介をしたり、この活動の目的をお伝えしているので安心して来てくださいね。CCCは7拠点ありますので、気軽に参加して自分に合う拠点を見つけてもらえたらと思います。参加しなくても地域でこういう活動があること、優しい人がたくさんいることだけでも伝わってくれたらうれしいです。

日時…土・日曜日 午前中(定期開催)

参加方法…マグカップを持参のうえ、当日直接会場へ。

※開催情報などは公式Instagram参照。



MESSAGE 若者の皆さんを応援します! 「なんとなく生きづらい」「周りには隠しているけれど、すごくつらい」という思いを抱えていませんか?区には、子ども若者総合相談「アシスとしま」をはじめとした相談場所が複数あります。話がまとまっていなくても、相談員と一緒に考えますので大丈夫です。誰かに話をするだけで、心が少し軽くなりますよ。安心してご相談ください。

豊島区長 高際みゆき



- 子ども若者総合相談「アシスとしま」
- ※39歳くらいまでの方を対象
- 相談時間…平日 午前8時30分～午後5時15分 (祝日、年末年始を除く)
- 相談方法…来所、電話、メール、訪問
- 区役所本庁舎4階子ども若者課窓口
- ☎4566-2476
- ✉A0017309901@city.toshima.tokyo.jp



サンカクキチ



eスポーツ部屋も完備しているのはサンカクキチならではの。



落ちついて仕事や勉強、読書ができるスペース

ゲームをしたり、漫画を読んだり、おしゃべりしたり、自由にくつろげる場所。Wi-Fiもあり、毎回無償で夕食を提供しています。学校や社会に馴染めない、親や身近な大人に頼れないなど、様々な事情を抱える若者にとって、安心できる空間です。

サンカクキチ施設長 早川智大さん

自分自身がうつ病を経験し、支え合いながら生きることの大切さに気がつきました。そして、社会復帰を考える中で、若い世代の人たちのためなら頑張ろうと思うことができました。この場所にはさまざまな選択肢があります。ゲームなどを通じて誰かと交流してもいいし、静かに読書や勉強をしてもいい。映画鑑賞会や読書会などイベントも実施しています。自分に合った使い方をしてみてくださいね。ともに過ごす中で、自然と会話が増えたり、相談し合える関係を築ける環境づくりを大切にしています。ここは、居場所であり、相談窓口であり、自分の社会を広げていくための助走期間。まずは見学に来て、色々とお話をしながら、自分に合いそうだなと思ったら利用してくださいね。お待ちしております。



日時…毎週水・木・土曜日 午後2～9時

場所…上池袋4-35-12 3階

対象…15～25歳

利用方法…初回はEメールで(特許)サンカクキチ

✉staff@sankakushi.or.jpへ。



だちゃカフェ

「参加型の居場所」をコンセプトに、キャンドル作りや漫画創作体験ワークショップのほか、ゆっくり飲み物を飲んだり、おやつを食べながらおしゃべりしたり、本を読んだりなど、のんびり過ごすことができます。参加費はすべて無料。自分で材料を準備する必要もありません。木・金曜日はそれぞれ好きな過ごし方を、第4土曜日はワークショップを開催。事前予約も受け付けていますが、当日参加も大歓迎!



パフェ作り スタッフと一緒に作ってみんなで食べるから自然と会話生まれます。



NPO法人だーちゃらぼ代表理事 公認心理師 松葉百合香さん

以前は教育現場の相談員をしていましたが、子どもが本当に困っているときにいつも一緒に過ごしている存在として関わりたいと思い、行きたいときに気軽に行ける場をつくりました。ワークショップに参加したくて来る方や学校帰りに少しだけお茶を飲み…など、色々な方が気軽に利用しています。埼玉から遊びに来てくれる人もいます。「仕事はつらいけど、金曜日が楽しみで1週間頑張れます」とお声をもらったり、私たちの励みになります。スタッフは、心理士を目指している人や元精神科勤務の人で、ワークショップの講師も理解のある人に来てもらっているため、安心して遊びに来てください。だれでも心の健康が第一、話さなくても好きなことをして大丈夫。思いつめる前に試しに利用してみてくださいね。



日時…木・金曜日 午後4～6時

第4土曜日 午後1～3時

場所…駒込4-10-17 モノリス駒込201

対象…中学生～20代

利用方法…2次元コードから申込み。



ぴこカフェ

性のこと、体のこと、人間関係や生活のことなど、なんでも相談できる場所。無料の占いイベントや生理用品などのプレゼントもあります。カフェの飲み物(無料)を片手に相談員と話したり、のんびり過ごしてみたり、自由に過ごすことができます。



日時…第2火曜日・第4日曜日 午後3～7時

場所…GLOBAL CAFE IKEBUKURO

(東池袋3-1-1サンシャインシティアルパ1階)

対象…主に10～20代の女性

※予約不要。開催日時は変更になることがあります。詳細は公式Twitterを確認してください。



生理用品も色々。あなたに合ったものを一緒に選びます。



認定NPO法人ピッコラレ代表理事 中島かおりさん

性や体のことは、相談しづらい社会の風潮がありますよね。でも自分の健康や幸せのためにとても大事なことから、もっと気軽に相談できる場所があったらなって。ここはカフェの一角を借りて扉もなく開放的なので、ふらっと入ることができます。また、占い師による無料占いなども行っています。占いは結果を話したくなるので、相談がない方でも話さずきっかけになりますよね。話す中で自分や家族の悩みが見えてくることもありますよ。そして、相談することで、悩んでいた時間やエネルギーをほかのことに使ってもらえたらうれしいですね。まずはこういう場所があることを知ってもらえたらと思います。それぞれの過ごし方が尊重される空間なので気軽に立ち寄ってくださいね。

