

# 区 の 相 談 窓 口



## 女性のための相談

恋人・パートナー 親 こころ お金

恋人やパートナーのこと、親との関係、将来の不安、今日あったモヤモヤしたことなどの相談



男女平等推進センター TEL: 03-3980-7830



## 女性の専門家による相談 (弁護士・臨床心理士・DV 専門カウンセラー)

恋人・パートナー 親 こころ お金

①法律相談：交際相手から脅されている、別居・離婚、職場でのハラスメント差別など ②こころ相談：不安・イライラ、親・人間関係の悩みなど ③DV 専門相談：交際相手や配偶者からの暴力・モラハラなどの相談



男女平等推進センター TEL【予約電話】:03-5952-9501



## くらし・しごと相談

しごと お金

「仕事がなかなか見つからない」「生活に困っているが、どこにも相談に行ったらよいかわからない」など生活にお困りの方の相談



くらし・しごと相談支援センター TEL: 03-4566-2454



## ひきこもり相談

親 こころ

こころや身体が疲れてしまってひきこもりになった方や、生きづらさを抱える方、またご家族からの相談



ひきこもり相談窓口 TEL: 03-4566-2427



## 女性・ひとり親家庭に関する相談

恋人・パートナー 親 お金 すまい

恋人やパートナー、配偶者との関係、女性の日常生活での困りごと、ひとり親（これからひとり親になる方）の相談



子育て支援課 TEL: 03-3981-2119



## からだに関する相談

からだ

「妊娠したかも」「生理がこない」など、体や食事のことでちょっと気になることの相談。



## こころの相談

こころ

「どうしてもなく不安」「イライラする」「涙が止まらない」「朝、起き上がれない」などの相談



健康推進課 TEL: 03-3987-4174

長崎健康相談所 TEL: 03-3957-1191



## にじいろ相談ダイヤル

恋人・パートナー こころ からだ

性自認・性的指向にかかわる悩み・自分の体に関する違和感や同性に対する恋愛感情などの相談



男女平等推進センター TEL: 03-6842-0140 (月 1 回)

TEL【問合せ】: 03-5952-9501



## 教育・子育てに関する相談

こころ 子ども 親

子ども (18 歳 / 高校卒業まで) の成長に伴う様々な心配事、悩みの相談



教育センター (教育相談) TEL: 03-3971-7440

来所相談 (予約制) TEL: 03-3971-7440 電話相談 (予約不要) TEL: 03-3983-0094



## 子どもと家庭の相談

子ども 親 こころ お金

子育てでの不安や困っていること、「ご飯がもらえない」「たたかれる」などの親との関係、「いじめられている」などの相談



東部子ども家庭支援センター TEL: 03-5980-5275

西部子ども家庭支援センター TEL: 03-5966-3131



## 虐待等の相談

豊島区児童相談所  
TEL: 189 (24 時間無料)  
TEL: 03-6758-7910



子ども家庭支援センター  
TEL: 03-6858-2302



## 生活に困った時の相談 (生活保護)

お金

生活が困難になった時の最後のよりどころである生活保護についての相談



生活福祉課 TEL: 03-3981-1842

西部生活福祉課 TEL: 03-5917-5762



## コミュニティソーシャルワーカー (CSW)

こころ お金 すまい しごと

生活の中の不安なこと、どこにも相談したらいいかわからないことなどを、地域の皆さんや関係機関と協力して、解決に向けたお手伝いをします。



豊島区民社会福祉協議会 共生社会課 TEL: 03-3981-4392



## 相談する窓口迷ったらこちらへ！

家族のこと、友人のこと、性のことなど幅広い内容の相談に対応。「話がまとまっていない」「なんとなくつらい」など漠然としていても OK です。対象者に関する相談であれば、家族、友人、関係機関等からの相談も可能です。



子ども若者総合相談 アシスとしま TEL: 03-4566-2476

# 民 間 団 体 の 活 動

## ピッコラーレ

相談 居場所 すまい



にんしん SOS HP

## BOND プロジェクト

相談 居場所



相談 LINE

## みらい館大目ブックカフェ

居場所



HP

## だーちゃらぼ

居場所



HP

## 若草プロジェクト まちなか保健室

相談 居場所



HP

## ぱっぷす

相談 居場所



HP

## 特定非営利活動法人 風テラス

相談



HP

## 民間団体の詳細はこちら



## わたカフェ

相談 居場所



Instagram

## サンクシャ

相談 居場所 すまい



HP

## Cleanup & Coffee Club

居場所



Instagram

## 豊島子どもWAKUWAKU ネットワーク

居場所



HP

## ゆずりは

相談 居場所



HP

## Mother's TreeJapan

相談



HP

## その他の窓口 (無料)

- 性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター(内閣府) #8891 24h対応
- 性犯罪被害相談電話(警察) #8103 24h対応
- #いのちの SOS TEL: 0120-061-338 24h対応
- よりそいホットライン TEL: 0120-279-338 24h対応
- きみまも@歌舞伎町(東京都若者相談窓口) HP

