



あなたのペースで、安心して過ごせる場所があります。
 本を読んだり、ぼーっとしたり。
 何かあったら相談したり、ドリンクやおやつを片手に
 だれかと話せる場所もあります。あなたにあった場所を
 探しに、気軽に足を運んでみませんか？

わたしの居場所



LINE



ホームページ

03-4566-2476
 A0017309901@
 city.toshima.tokyo.jp

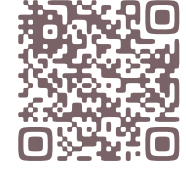
不安なとき、困ったときに頼れる人はいませんか？
 頼れる場所はありませんか？
 アシストまではあなたが頼れる「誰か」や場所を探し出し、
 そこからまた歩き出すことができるように関係機関と連携しながら
 サポートします。
 一人で抱えずに、まずはアシストしまにご相談ください。

ひみこは
 守ります

【豊島区子ども若者総合相談】
 アシストしま



Instagram



ホームページ

suzuran.smile.jp@city.toshima.lg.jp

03-5952-9501

すずらんスマイルプロジェクト事務局
 (豊島区 男女平等推進センター)

すずらん
 スマイルプロジェクト

《すずらんスマイルプロジェクト》とは？

「なんとなく生きづらい」
 を「たしかな支援」につ
 なげていくことを目的
 に、10代・20代の若い
 女性を支援するため、豊
 島区役所で生まれたプロ
 ジェクトです。



なぜ“すずらん”なの？

すずらんの花言葉は「ふたたび幸せが訪れる」「純粹」「希望」。
 おしべやめしべを守るために下向きに咲き、北海道でも育つ
 ほど寒さに強く、群生し、花を咲かせる姿から、若い女性が
 自分を大切に、仲間を増やしながら希望を持てるように、
 願いを込めました。

周りには隠しているけど、
結構つらい。
 ってことありませんか？



どんなことでも大丈夫
 あなたの“なんとなく”を
 聞かせてください



今日も、明日も、
 私らしく。

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

恋人・パートナー 親 こころ お金

(弁護士・臨床心理士・DV 専門カウンセラー)

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

親 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（自立促進担当課）
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（自立促進担当課） 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 子育て 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



健康部健康推進課 TEL: 03-3987-4174
健康部長崎健康相談所 TEL: 03-3957-1191



教育・子育てに関する相談

親 子育て こころ お金

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



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



子どもと家庭の相談

子育て 親 こころ お金

子育て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

東部子ども家庭支援センター
TEL: 03-6858-2302



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



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！

（子ども若者本人からの相談窓口）

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。



子ども若者総合相談 アシスとしま TEL: 03-4566-2476

その他の窓口（24時間対応・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
性犯罪被害相談電話（警察） #8103
#いのちの SOS TEL: 0120-061-338
よりそいホットライン TEL: 0120-279-338

民間団体の活動

ピッコラーレ

相談 居場所

妊娠にまつわる「困った」「どうしよう」に寄りそう妊娠葛藤相談窓口（チャット・メール・電話相談）や、居所がない妊婦が安心して妊娠期を過ごせる居場所などを運営しています。



BOND プロジェクト

相談 居場所

10代20代の女の子たちの悩みを聞かせてもらっています。家族、学校、家出、居場所がない、言葉にならない思い…チャット相談・メール相談・電話相談・対面相談を受けています。



プラン・インターナショナル

相談 居場所

15歳から24歳の女の子がひと息つける居場所づくりと、生きづらさを抱えつつ、自分なりに生きるすべを見つける支援をしています。チャット相談も受けています。



みらい館大明 ブックカフェ

居場所

元小学校の図書室を活用し、来館者が何もしなくても、しても良い場所で、読書や作業等自由に過ごせます。開催するイベント・ワークショップ等では新しい人や知識との出会いがあり、また、来館者のやってみたいことの実現をコーディネーターがサポートします。



サンカクシャ

相談 居場所 すまい

15歳から25歳くらいまでの親や身近な大人を頼れない若者へ、「生き抜いていくための基盤」として、「居場所」「仕事」「住まい」の3つの支援を行なっています。



だーちゃらぼ

居場所

不登校やメンタルヘルスに悩む子ども・若者が安心してのびのび過ごせるよう、一人一人に心理士が寄り添い、一緒にものづくり等を楽しめる、別荘のような居場所です。



Cleanup & Coffee Club

居場所

私たち CCC は主に土曜・日曜の朝に街のゴミ拾いをしてからコーヒー片手におしゃべりするイベントを実施しています。近所の友達やゆるい繋がりができ、無理せず「ただ居る」だけでキモチいい場をつくっています。



豊島子ども WAKUWAKU ネットワーク

相談 居場所 宿泊

地域の子どもの地域で見守り育てるために、「プレーパーク」「子ども食堂」「学習支援」「WAKUWAKU ホーム」などの居場所をつくり、おせっかいの輪を広げています。若者の自立に向けての支援もしています。



若草プロジェクト まちなか保健室

相談 居場所

10代から20代の女性が思いおもいに過ごせる居場所。心理相談、法律相談、からだの相談も行っています（予約制）。パソコン教室、ヨガ、フラワーアレンジメント等の講座への参加や、軽食や衣服も提供しています。



ぱっぷす

相談 居場所

ネットでの性的トラブル、リベンジポルノ、性的な盗撮、パパ活、チャットレディ、性産業やアダルトビデオ業界での困りごとの相談窓口です。相談は無料。匿名 OK。秘密まもります。



ゆずりは

相談 居場所

一人に対応していくにはとても難しい困難や問題を、一緒に考え、整理し、手続きをサポートする個別相談、ゆずりは工房で一般就労が難しい方への就労機会の提供、安心して過ごす時間、空間づくりを大切にしているサロン。学びをサポートする高卒認定資格取得学習会などを開催



Mother's Tree Japan

相談

日本で暮らす外国人女性の産前産後・子育ての悩みや不安に、その国の文化・風習・宗教などを大切にしながら、助産師や保育士と8ヶ国語の通訳ボランティアメンバーがチームとなって寄り添い、サポートしています。

