

## 【豊島区子ども若者総合相談】

# アシスとしま

いろんなものに頼っていいんだよ。  
頼れる場所がありますか？頼れる人はいますか？

あなたが頼れる「誰か」や「場所」を探し出し、またそこから歩き出すことができるように、どこに相談したいかわからない時は、**まずは**アシスとしまに頼ってみませんか？  
必要に応じて、専門機関や地域のNPOと連携しながら相談を進めていきます。

TEL : 03-4566-2476

MAIL : [A0017309901@city.toshima.tokyo.jp](mailto:A0017309901@city.toshima.tokyo.jp)



ひみつは  
守ります



アシスとしまの詳細はこちら→

## すずらんスマイルプロジェクトとは

「すずらんスマイルプロジェクト」は、生きづらさを感じる10代から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？～

花言葉は「再び幸せが訪れる」「純粋」「希望」。  
下を向いて咲くのはおしべやめしべを守るためであり、自分を大切に強く育つ花。北海道でも育つほど寒さに強く、群生し、毎年花を咲かせます。若い女性が仲間を増やしつづ、希望をもって生きられるよう「すずらん」にしました。



すずらんスマイルプロジェクトHPはこちら→

※新型コロナウイルス感染症の感染状況により受付時間等が変更になる場合があります。

発行：豊島区 子ども若者課 ☎03-4566-2475

# 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

なんとなく・・・

もやもやする

うまくいかない

心細い

話を聞いてほしい

不安

生活が苦しい

居場所がない

何もする気になれない

友達の元気がない

眠れない

このままじゃだめなのに

どうすればいい？



恋人・パートナー

親

こころ

お金

### 女性からの相談

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。

◇女性の相談員がお話をききます。

男女平等推進センター TEL: 03-3980-7830  
月~土 9:00~12:00・13:00~17:00



親

子育て

お金

住まい

### 子育てについての相談

子育ての不安や困ったことなど。親子遊び広場では、お子さまといっしょに遊びながら1日過ごせます。

### 親との関係やいじめについての相談

「ご飯がもらえない」「たたかれる」「学校に行きたくない」「いじめられている」など。

◇スタッフが話をききます。

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  
月~金 9:00~18:00  
土 9:00~17:00  
虐待等の相談 TEL: 03-6858-2302  
(東部子ども家庭支援センター) 月~金 8:30~17:15



恋人・パートナー

親

こころ

お金

### 女性の専門家による相談

- 法律相談 (聞き手: 弁護士)  
恋人やパートナーから脅されている、親・家族との金銭トラブル、職場でのハラスメントなど。
- こころ相談 (聞き手: 臨床心理士)  
パートナーや親との関係で苦しい、トラウマをどうしたらよいかなど。
- DV専門相談 (聞き手: DV専門カウンセラー)  
恋人やパートナー、配偶者からの暴力(殴る蹴る、モラハラ)など。

◇各分野に詳しい、女性の専門家がお話をききます。

男女平等推進センター TEL: 03-5952-9501  
月~土 9:00~21:00  
(予約受付時間)



## 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

ひみつは守ります

恋人・パートナー

親

子育て

お金

住まい

### 女性・子ども家庭に関する相談

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、緊急時の保護、ひとり親(これからひとり親になる方)の不安など。

◇女性の相談員がお話をききます。

子ども家庭・女性相談G TEL: 03-3981-2119  
月~金 8:30~17:00



からだ

### からだに関する相談

「妊娠したかも」「生理がこない」など、体のことでちょっと気になること。

◇保健師・栄養士がお話をききます。

池袋保健所健康推進課 TEL: 03-3987-4174  
長崎健康相談所 TEL: 03-3957-1191  
月~金 8:30~17:00



こころ

### こころの相談

「どうしようもなく不安」「イライラする」「涙が止まらない」「朝、起き上がれない」など。

◇保健師がお話をききます。

池袋保健所健康推進課 TEL: 03-3987-4174  
長崎健康相談所 TEL: 03-3957-1191  
月~金 8:30~17:00

