

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

心細い

不安

居場所がない

眠れない

このままじゃだめなのに

うまくいかない

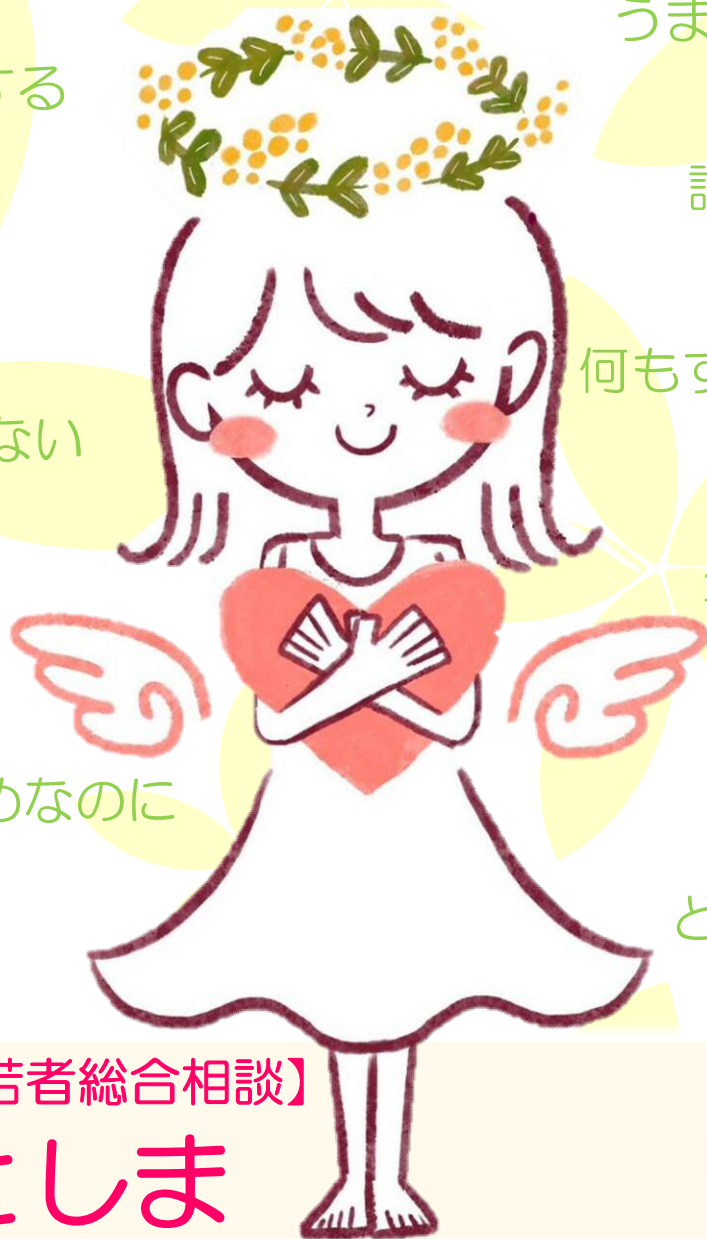
話を聞いてほしい

何もする気になれない

生活が苦しい

つらい

どうすればいい？



【豊島区子ども若者総合相談】

アシスとしま

☎ 03-4566-2476

(月～金 8:30～16:30)

✉ A0017309901



秘密は  
守ります

その他

@city.toshima.tokyo.jp 各種相談窓口裏面へ→

# どんなことでも大丈夫

「なんとなく」の気持ちを聞かせてください  
ひみつは守ります

## 女性のための相談

親子、男女、生き方、人間関係など女性の様々な問題すべての悩みを相談できます。

男女平等推進センター  
☎03-3980-7830



月～土  
9:00～17:00

## 女性の専門家による相談

- ①セクハラ、雇用問題などの法律
  - ②人間関係や生き方などの心の悩み
  - ③夫や恋人からの暴力について
- 女性の専門家に相談できます。

男女平等推進センター  
☎03-5952-9501

月～土  
9:00～21:00  
(予約受付時間)



## 健康相談

「健康相談（保健・栄養）」「女性のための専門相談」等予約制の相談のほか、電話による随時の健康相談を実施しています。

池袋保健所健康推進課 ☎03-3987-4361  
長崎健康相談所 ☎03-3957-1191

健康相談  
(保健・栄養)

女性のための  
専門相談

月～金  
8:30～17:00  
(予約受付時間)



## 精神保健福祉相談

こころの不調や病気で困っている方、あるいは家族の方から保健師が随時、相談をお受けします。

- ①池袋保健所 健康推進課 保健指導G  
☎03-3987-4174
- ②長崎健康相談所 保健指導G  
☎03-3957-1191

月～金  
8:30～17:00



## 子どもと家庭の相談 (親子遊び広場)

育児不安や子育てに悩む親や、子ども自身からの相談を受けます。親子遊び広場では乳幼児と親が遊びながら1日を過ごせます。(午前10時～)

東部子ども家庭支援センター  
☎03-5980-5275  
西部子ども家庭支援センター  
☎03-5966-3131



月～金 9:00～18:00  
土 9:00～17:00

## 子ども家庭女性相談

女性の日常生活全般、母子父子家庭の方、これからひとり親になる方の生活全般、家庭内の問題、離婚後の養育費、面会交流等の相談を受けます。

子ども家庭・女性相談G  
☎03-3981-2119

月～金  
9:00～17:00



※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