



あなたを大切にしたい  
すべての女性へ

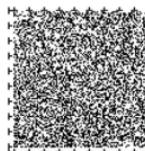
大切な“あなた”に向けた  
サポートブック  
**SUPPORT BOOK**

*For you*

HP



SETAGAYA



# CONTENTS もくじ

## 第1部 “わたし”の安心をみつけよう。 CONTACT SECTION INTRODUCTION 1

### ● 傷ついたとき・困ったとき・どうしていいかわからないとき。

- ・女性のための相談窓口 無料 予約不要 女性のみ ..... p6
- ・世田谷区DV相談専用ダイヤル 無料 予約不要 ..... p7
- ・女性のための悩みごと/DV相談 無料 予約不要 女性のみ ..... p7

### ● 生活に関するお困りごとはありませんか。 だれかに相談したい、そんなときは。

- ・生活相談(生活保護等)のご案内 無料 予約不要 ..... p8
- ・生活に関するご相談 無料 予約不要 ..... p9
- ・住まいに関するご相談 無料 予約優先 ..... p9

### ● 働きたい、自立したい。わたしにもできるかな。

- ・女性のための働き方サポート相談 無料 予約制 女性のみ ..... p10
- ・働くことのお悩み相談 無料 予約制 ..... p10
- ・おしごと相談 無料 予約不要 ..... p10

### ● 「体」や「こころ」に疲れを感じたとき。それはひとつのサインです。

- ・健康に関すること 無料 予約不要 ..... p11
- ・夜間こころの電話相談 無料 予約不要 ..... p11

### ● 話してみませんか。相談窓口があります。

- ・犯罪被害に関すること 無料 予約不要 ..... p12
- ・子ども・若者の相談 無料 予約制 ..... p12
- ・総合教育相談ダイヤル 無料 予約不要 ..... p12

### ● 関係機関のご紹介

- ・女性の相談に関すること 無料 予約不要 ..... p13
- ・性被害/性暴力に関すること 無料 予約不要 24h対応 ..... p13

## 第2部 あなたのよりどころになれたらしいな。 CONTACT SECTION INTRODUCTION 2

- ・せたエール 一部有料 夕食代(中高生は無料) 中学生～39歳までの方 ..... p15

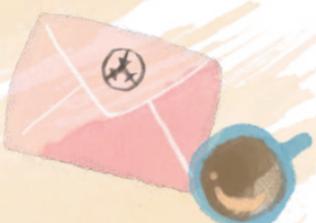
- ・世田谷区立男女共同参画センター らぶらす 一部有料 一部事前申し込み 年齢不問 ..... p16-17

- ・ゆうカフェ 無料 登録制 女性のみ 中学卒業後の15～24才までの女性 ..... p18-19

- ・まなラボ 無料 事前登録制 中学3年生および高校生 ..... p20-21

- 性犯罪被害者支援/生理用品の無償配布 年齢不問 (人権・男女共同参画課) ..... p22

## すべての女性へ



区は区民のみなさまにとって最も身近な行政機関です。  
どのようなご相談でも、みなさまの声に耳を傾ける  
準備ができます。  
「話してみようかな」と思ったとき、それは心のサインです。

女性が社会生活を営む上で抱えている様々な問題について相談できる、安心で安全な女性のための相談窓口があります。  
自分らしさを取り戻すため、あなたの思いをきかせてください。

HP



世田谷区では「困難な問題を抱える女性への支援のための施策に関する基本的な方針」(令和7年3月策定)に基づき女性への支援に取り組んでいます。  
詳しくはHPをご覧ください

## 第1部 SECTION 1

### “わたし”的安心をみつけよう。

あなたの話をきく場所があります。  
話すことからはじめてみませんか？

#### —相談窓口紹介—





傷ついたとき・困ったとき・  
どうしていいかわからないとき。

## ● 女性のための相談窓口 無料 予約不要 女性のみ

ひとりで悩まないでください。あなたの気持ちに寄り添い、これから生き方について一緒に考えるお手伝いをいたします。秘密は守られます。お電話でもご相談いただけます。

ご利用日時 (月)～(金) 8:30～17:00 (祝日・年末年始を除く)

世田谷総合支所保健福祉センター子ども家庭支援課

03-5432-2915 / FAX 03-5432-3034

北沢総合支所保健福祉センター子ども家庭支援課

03-6804-7525 / FAX 03-6804-9044

玉川総合支所保健福祉センター子ども家庭支援課

03-3702-1189 / FAX 03-3702-1336

砧総合支所保健福祉センター子ども家庭支援課

03-3482-1344 / FAX 03-6277-9721

烏山総合支所保健福祉センター子ども家庭支援課

03-3326-6155 / FAX 03-3308-3036

女性が社会生活を営む上で抱えている様々な問題について相談できる、安心で安全な女性のための相談窓口です。

## ● 世田谷区DV相談専用ダイヤル 無料 予約不要

パートナーからの暴力に悩んでいるあなたを共に支えます。危険がせまっているときは“110番”へお電話ください。

ご利用日時 (月)～(金) 8:30～17:00 (祝日・年末年始を除く)

0570-074740 <ナビダイヤル>

世田谷区生活文化政策部 人権・男女共同参画課

HP



## ● 女性のための悩みごとDV相談 無料 予約不要 女性のみ

家庭・人間関係・生き方などさまざまな問題や、配偶者やパートナー、恋人などからの暴力やモラルハラスメントについて悩む女性のための相談窓口です。秘密は厳守します。

HP

ご利用日時 (火)(木) 12:00～16:00/17:00～20:00

(水)(土)(日) 10:00～13:00/14:00～16:00

(年末年始を除く)

03-6804-0815 <相談日のみ>

世田谷区立男女共同参画センターらぶらす

LINEによる相談も実施しています LINE LINE相談はこちら



LINE





生活に関するお困りごとはありませんか。  
だれかに相談したい、そんなときは。

## ● 生活相談(生活保護等)のご案内 無料 予約不要

生活保護は、さまざまな事情で生活に困っている方に、経済的に足りないところを補うことで生活を保障し、自分の力や他の方法で生活できるよう手助けする制度です。ご相談はお住まいの地域の総合支所生活支援課まで。

※生活保護は要件を満たす限り誰でも平等に受けることができます。

ご利用日時 (月)~(金) 8:30~17:00 (祝日・年末年始を除く)

世田谷総合支所保健福祉センター生活支援課生活支援

03-5432-2846 / FAX 03-5432-3034

北沢総合支所保健福祉センター生活支援課生活支援

03-6804-7386 / FAX 03-6804-7994

玉川総合支所保健福祉センター生活支援課生活支援

03-3702-1734 / FAX 03-3702-1520

砧総合支所保健福祉センター生活支援課生活支援

03-3482-1390 / FAX 03-5490-1139

烏山総合支所保健福祉センター生活支援課生活支援

03-3326-6112 / FAX 03-3326-6169



HP



生活の困りごとについてご相談ください。

## ● 生活に関するご相談 無料 予約不要

区内在住の方が「生活する」「やりくりする」「はたらく」など、  
身の回りの様々なお困りごとを相談いただける窓口です。

対面での相談をご希望の場合は、事前に予約が必要です。まずはお電話ください。

ご利用日時 (月)~(金) 9:00~17:00 (祝日・年末年始を除く)

03-5431-5355 / FAX 03-5431-5357  
ぷらっとホーム世田谷

HP



## ● 住まいに関するご相談 無料 予約優先

区民のみなさまの住まいに関する相談について、総合的にご案内します。高齢の方、障害のある方、ひとり親世帯の方等の居住を支援する事業を実施するとともに、住まいに関する区の事業や施策、サービス、催し物等の情報を集め、提供します。

ご利用日時 (月)~(金) 8:30~17:00 (祝日・年末年始を除く)

03-6379-1420 / FAX 03-6379-4233  
住まいサポートセンター

HP



～就労に関するご相談ができます～

働きたい、自立したい。わたしにもできるかな。

### ● 女性のための働き方サポート相談 無料 予約制 女性のみ

「働いたことがないけれど、働きたい」「経済力をつけて自立したい」など、相談員と一緒に整理しながら考えます。対面またはお電話でご相談いただけます。

ご利用日時 第1・3(火)/第2・4(土)/各45分 10:00/11:00/12:00/14:00/15:00

[HP]

03-6450-8510 / FAX 03-6450-8511

予約は、相談日前月1日(1月は5日)10:00から相談日前日17:00まで電話、FAX、らぶらすホームページから受け付けています。

世田谷区立男女共同参画センターらぶらす



[HP]



### ● 働くことのお悩み相談 無料 予約制 15歳から49歳までが対象です。

これから働きたいけど不安に思っていることや悩んでいること、これからの方針について相談をお受けいたします。

ご利用日時 (火)～(土) 10:00～18:00 (祝日・年末年始を除く)

03-5779-8222 / FAX 03-3424-7786

せたがや若者サポートステーション



Instagram



### ● おしごと相談 無料 予約不要

キャリアカウンセラーが求職活動の仕方や応募書類の書き方の相談をお受けいたします。

ご利用日時 (月)～(金) 9:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)

03-3411-6604 / FAX 03-3411-6690

三茶おしごとカフェ



[HP]

facebook

～健康・こころのご相談はこちら～

「体」や「こころ」に疲れを感じたとき。  
それはひとつのサインです。

### ● 健康に関するご相談 無料 予約不要

こころやからだの健康、子育てについてなどの相談をお受けしています。  
精神科医によるこころの健康相談は予約制で実施しています。  
ご相談はお住まいの地域の総合支所健康づくり課まで。

ご利用日時 (月)～(金) 8:30～17:00 (祝日・年末年始を除く)

世田谷総合支所保健福祉センター健康づくり課

03-5432-2896 / FAX 03-5432-3074

北沢総合支所保健福祉センター健康づくり課

03-6804-9667 / FAX 03-6804-9044

玉川総合支所保健福祉センター健康づくり課

03-3702-1982 / FAX 03-3705-9203

砧総合支所保健福祉センター健康づくり課

03-3483-3166 / FAX 03-3483-3167

烏山総合支所保健福祉センター健康づくり課

03-3308-8246 / FAX 03-3308-3036



[HP]



夜間こころの電話相談 無料 予約不要 健康づくり課が閉庁している夜間・休日に、社会福祉士・精神保健福祉士などの有資格者が不安や気持ちを伺い、悩みを整理したり、解決の糸口を探します。20分程度を目安に話を伺います。

話してみませんか。相談窓口があります。

### ● 犯罪被害に関すること 無料 予約不要

犯罪被害を受けた方やそのご家族、ご遺族等の相談窓口です。  
専門の相談員が話を伺い、生活再建に向けたお手伝いをします。

ご利用日時 (月)~(金) 8:30~17:00 (祝日・年末年始を除く)

03-6304-3766 / FAX 03-6304-3710  
世田谷区犯罪被害者等相談窓口



[HP]



### ● 子ども・若者・教育相談

#### 子ども・若者の相談(メールマールせたがや) 無料 予約制

区民向けの子ども・若者の総合相談窓口です。心理・福祉の専門スタッフが丁寧に話を伺い、一人ひとりに寄り添いながら一緒に考えます。まずはお電話ください。中高生世代以上の方とそのご家族が対象です。

ご利用日時 (月)~(土) 10:00~18:00 (祝日・年末年始を除く)

03-3414-7867 / FAX 03-6453-4750



[HP]



#### 総合教育相談ダイヤル(教育総合センター) 無料 予約不要

教育に関する様々な相談を受け付けます。

子どもも保護者も利用できます。匿名でも結構です。

ご利用日時 (月)~(金) 9:00~18:00 (祝日・年末年始を除く)

03-6453-1520 お気軽にお電話ください。



[HP]



## 関係機関のご紹介

### ● 女性の相談に関すること

#### 東京都女性相談支援センター 無料 予約不要 女性のみ

女性からのさまざまな相談に応じています。同時に配偶者からの暴力(いわゆるDV)で悩んでいる人のための配偶者暴力相談支援センターでもあります。緊急の保護や自立のために支援が必要な女性の相談を受けています。

LINE



[HP]



03-5261-3110

LINE LINE相談こちら

#### 厚生労働省 あなたのミカタ 無料 サイト 女性向け

DVや性暴力といった困難な問題を抱える女性のための支援ポータルサイト

#### 内閣府DV相談+(プラス) 無料 予約不要 24h対応

配偶者やパートナーから受けている様々な暴力(DV)についての相談

0120-279-889

[HP]



[HP]



### ● 性被害・性暴力に関すること

#### 性暴力救援センター・SARC東京 無料 予約不要 24h対応

[HP]

#### 性犯罪・性暴力被害者 ワンストップ支援センター

# 8891



#### 性被害相談ホットライン (子ども・保護者専用)

0120-333-891





## 第2部 SECTION 2

あなたのよりどころに  
なれたらいいな。

— サポート事業紹介 —



親を頼れないユースのための  
相談・居場所です。

相談 居場所



### ● せたエール 一部有料 夕食代(中高生は無料)

#### 【対象】

- ・児童養護施設、里親家庭等で生活経験のある中学生・高校生・退所者
- ・親を頼れない中学生以上39歳までの方

1 生活の困りごと、将来への不安、住まいのこと、仕事、進路、金銭問題など、なんでも相談できます。

2 居場所では、おしゃべりをしたり、ごはんを食べたり、何もしないでゆっくりしたり、自由な時間を過ごすことができます。気軽に遊びにきてください。

3 食品、生活用品の持ち帰りができます。

困難を抱える若者の自立を応援します！

詳細は区ホームページをご確認ください。

お問い合わせ 児童相談支援課 TEL 03-6304-7740

HP





幅広い世代の方に  
ご利用いただけます。



世田谷区立男女共同参画センター

らぶらす 一部有料 一部事前申し込み

5・39・5・す

【対象】 区民及び区内に在勤し、又は在学する方

【住所】 〒154-0004 世田谷区太子堂1-12-40 グレート王寿ビル3-5階

＜電車＞ 東急田園都市線・世田谷線 三軒茶屋駅から徒歩7分

＜バス＞ 東急バス・小田急バス「昭和女子大」下車/小田急バス「三軒茶屋」下車  
(駒沢陸橋～北沢タウンホール)

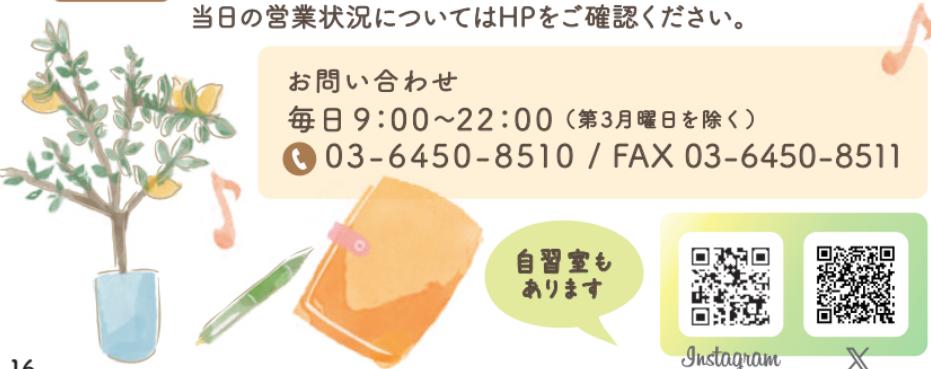
開所日 9:00～22:00 (年末年始を除く) ※ただし、休館日がございます。  
当時の営業状況についてはHPをご確認ください。

お問い合わせ

毎日 9:00～22:00 (第3月曜日を除く)

03-6450-8510 / FAX 03-6450-8511

自習室も  
あります



だれもが自分らしく、生きることができる  
男女共同参画社会をめざして

人々が出会い、学び、ともに考え、  
活動・交流するための施設です。



## 1 学ぶ・話す・つながる

毎月、講座、イベント等を実施しています。ひとりでゆっくり過ごしたり、周りの方と交流したり、今の自分にあった講座やイベントに出会うことができます。

2 ほっと一息、ゆっくりと一步前へ  
相談員と一緒に考え、一步踏み出すことに  
寄り添います。相談は無料、秘密は厳守します。  
まずは話してみませんか。



## 3 情報にふれる・楽しむ

ジェンダーに関する2万冊以上の蔵書に加え、漫画や雑誌も取り揃えています。  
「講座・イベント」「相談」「情報収集・提供」3つの事業を一体的に実施し、自らの個性  
や能力に“気づき”、様々な選択肢の中から自分の生き方を“えらぶ”ことを  
応援します。



生理用品の無償配布  
も行っています。





中学校を卒業した  
15才から24才の  
女の子のためのカフェ

相談 居場所 交流

**you CAFE**  
ゆうカフェ

無料 登録制  
女性のみ

今日は、ひとりでいたい。家にも、学校にもいたくない。  
お茶を飲みながらゆっくり本を読みたい。のこと、誰かと話したい。  
そんなとき「ゆうカフェ」に来てみませんか？

**【対象】** 中学校を卒業した15才から24才以下の女の子

**【住所】** 〒155-0031 世田谷区北沢2-39-6 COST下北沢1階

小田急線・京王井の頭線 下北沢駅から徒歩5分

**開室日** 週3日 13:00~19:00 (祝日・年末年始を除く)

開室日や当日の営業状況についてはSNS(Instagram,X)をご確認ください。



お問い合わせ ☎ 03-5787-5585



ここは、下北沢の住宅街にある  
かくれがのような居場所

好きなときに来て、すぐに帰っても、  
長居をしてもOKです。



## 1 居場所カフェの利用

ひとりでのんびりスマホを見る、本を読む、勉強に集中する、  
友だちとおしゃべりする、どのごしかたも大歓迎です。  
軽食や飲み物お菓子も無料で提供しています。



## 2 なんでも相談

身体のこと、家族・友だち・恋人のこと、勉強や進路、  
気になること、なんでも相談できます。  
あなたの悩みや考えを否定しません。  
ソーシャルワーカー、心理士、助産師が  
次の一步を一緒に考えます。

## 3 食品・生活用品の持ち帰りOK

食品・生理用品・日用品など、生活に必要なもの  
を自分で選んで持ち帰ることができます。





大学生スタッフに少人数で  
勉強を教えてもらえる♪

高校生・中学3年生の学習支援事業  
● まなラボ 無料 事前登録制

勉強 相談 居場所

## まなラボ



まなラボ@からすやま（烏山児童館）

【住所】 〒157-0062 世田谷区南烏山4-26-3  
京王線 千歳烏山駅から徒歩8分

開催日 毎週(月)(木) 19:00~21:00

まなラボ@きたざわ（代田南児童館）

【住所】 〒155-0033 世田谷区代田1-13-14  
小田急線 世田谷代田駅から徒歩13分 / 世田谷線 若林駅から徒歩11分

開催日 每週(火)(金) 18:30~20:30

まなラボ@たまがわ（新町児童館）

【住所】 〒154-0014 世田谷区新町2-23-4  
田園都市線 桜新町駅から徒歩5分

開催日 每週(火)(金) 19:00~21:00



高校生活や進路について、  
なんでも気軽に聞ける♪

【対象】 経済的な理由で塾や家庭教師を  
利用していない高校生および中学3年生

※以下①~④のいずれかにあてはまる必要があります。

- ① 生活保護を受けている家庭
- ② 住民税の所得割が非課税の家庭
- ③ 児童扶養手当、児童育成手当、就学援助(全費目)のいずれかを受けている家庭
- ④ ①~③と同じくらいの所得水準にある家庭

高校生活や  
進路について  
なんでも気軽に  
きけるよ!

軽食あり!



週1回は  
少人数で勉強。  
希望があればもう1回  
は自主学習をサポート  
します。

参加費無料!

### お問い合わせ

〈共通〉 平日 10:00~21:00 (年末年始を除く)

TEL 090-4090-0694 / FAX 050-6893-6986

MAIL [manalabo.info@learningforall.or.jp](mailto:manalabo.info@learningforall.or.jp)



3ヶ所の児童館  
で無料開催!

ひとりで悩まず、まずはご相談ください

## ● 性犯罪被害を受けた方への支援

### 緊急支援

外傷、性感染症はもとより望まない妊娠への対応のため、できるだけ早く医療機関で受診することが重要です。専門の相談員が話を伺い、ご希望に応じて、医療機関や警察等への同行や、緊急避妊や性感染症検査等の医療費を助成します。



HP



### 早期回復・生活再建に向けた支援

支援金の支給、日常生活にかかる費用等の助成を行います。支援の対象は、刑法に規定される不同意わいせつ罪・不同意性交等罪(未遂罪を含む)にあたり、警察に被害届を提出し、受理されたものとなります。

詳しくは、P12「犯罪被害に関すること」の世田谷区犯罪被害者等相談窓口へご連絡ください。

## 共に支え合う社会の実現のために

### ● 区施設での生理用品の無償配布



「生理」に伴い、多くの女性には様々な負担が生じています。こうした状況を女性に関する社会全体のジェンダーギャップと捉え、解消に向けた取組みの一つとして、区施設での生理用品の無償配布を行っています。

MEMO

### お問い合わせ

世田谷区生活文化政策部 人権・男女共同参画課

03-6304-3453 / FAX 03-6304-3710

HP





SETAGAYA

# 大切な“あなた”に向けた サポートブック

あなたを支える人と場所があります

世田谷区 HP

困難、女性、相談、居場所



28675 ページIDで検索



お問い合わせ

世田谷区生活文化政策部 人権・男女共同参画課  
TEL 03-6304-3453 / FAX 03-6304-3710

令和8年1月発行