

家族など身近な人を頼ることができない

女の子のための居場所・相談事業 2026年度活動報告

女の子が、大人になっていく
迷ったり立ち止まるプロセスに寄り添う

2026年度活動報告

家族など身近な人を頼ることができない 女の子のための居場所・相談事業

近年、日本社会では、生活費の上昇や非正規雇用の拡大などにより、若者が大人になるまでのハードルが高くなっています。そのなかでも、貧困や虐待などの暴力を背景にもち、家族など身近な人を頼ることができない若者は、限られた就労や就学の機会を得るために、リスクの高い行動を取らざるを得ない場合があります。特に女の子は、性暴力などジェンダーに基づく差別や暴力のリスクを抱え、より脆弱な状況に置かれています。

身近に頼れる人がいない女の子たちは、ひとたび心身の健康を崩したり、仕事や学校から離れざるを得なくなったりすると、「家族」というセーフティーネットを持たないために、食べるものに事欠き、住む場所にも困るといった危機的な状況に陥ります。

2020年、プラン・インターナショナルは、女の子・若年女性のための居場所「わたカフェ」を東京・池袋に開設して以来、家族など身近な人を頼ることができない女の子の支援を続けてきました。

食事や日用品・食品の提供に加え、宿題をしったり仮眠を取ったりと、思い思いに過ごせる空間を提供しています。また、社会福祉士、精神保健福祉士、臨床心理士、助産師などの専門職の女性スタッフが相談支援を行い、女の子が自分なりの生き方を模索しながら大人になっていく過程に寄り添っています。



ゆうカフェ OPEN

2025年8月、東京・下北沢に世田谷区の補助を受けて、新たな女の子・若年女性のための居場所「ゆうカフェ」を開設しました。「わたカフェ」と同様に、安心・安全を最優先に運営しています。

開設から1年足らずですが、これまでに142人のべ1,049回の利用があります。

「ゆうカフェ」では、スタッフが温かいスープやスイーツを手作りして提供するなど、「わたカフェ」とは異なる形で利用者との関係づくりを行っています。また、地域で活動する市民団体との共同企画で味噌づくりワークショップを開催したり、男女共同参画センターによる図書の貸出など、近隣の機関と連携しながら活動を展開しています。

わたカフェ・ゆうカフェのイベント

「わたカフェ」「ゆうカフェ」では、ものづくりやお茶会、助産師による講座などのイベントを実施しています。一緒に手を動かすなど場面を変えることで、普段は見せない表情を利用者が見せてくれることがあります。

参加者からは「気分転換になった」「初めての経験で楽しかった」といった感想が寄せられています。このように、ささやかでも楽しい時間を誰かと共有する経験の積み重ねが、自分を信頼し、自分なりの人生を前に進める土台となっています。

オンラインで学ぶ 「女の子のための生活スキル講座」を実施

豊島区すずらんスマイルプロジェクトと共催し、「性」についての夏期講座「防災」「奨学金」「家電選び」など、生活に必要なスキルを学べるオンライン講座を4回開催しました。必要なときにいつでも学べるよう、講座はアーカイブ化し、YouTubeで公開しています。



講座アーカイブ動画

からだの境界線（バウンダリー）

表明

権利



プライベートな領域
本人の許可なく入ってははいけません

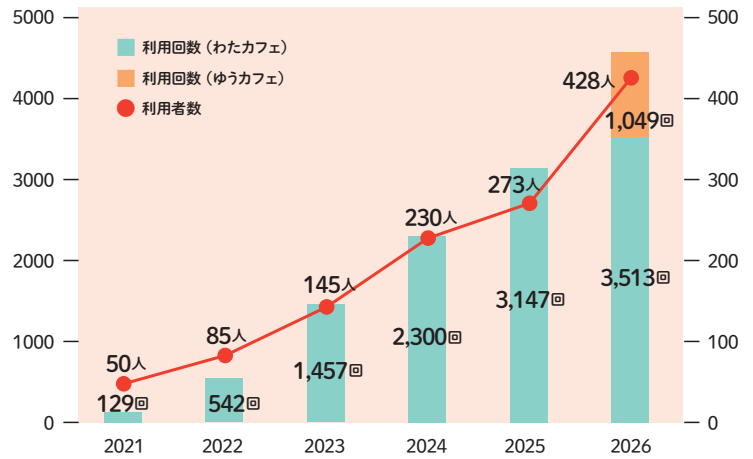
©豊島区すずらんスマイルプロジェクト×プラン・インターナショナル

15才から24才の女の子の居場所

対象年齢の女性であれば、誰でも無料で利用できます。平日13時から19時まで開いているフリースペースです。本を読んだり、スマートフォンでゲームをしたり、家でゆっくり眠れないために仮眠を取ったりと、それぞれが思い思いに過ごしています。
「ゆうカフェ」の開設により利用者数、利用回数が大幅に増加しました。

利用回数 **4,562回**

利用者数 **428人**

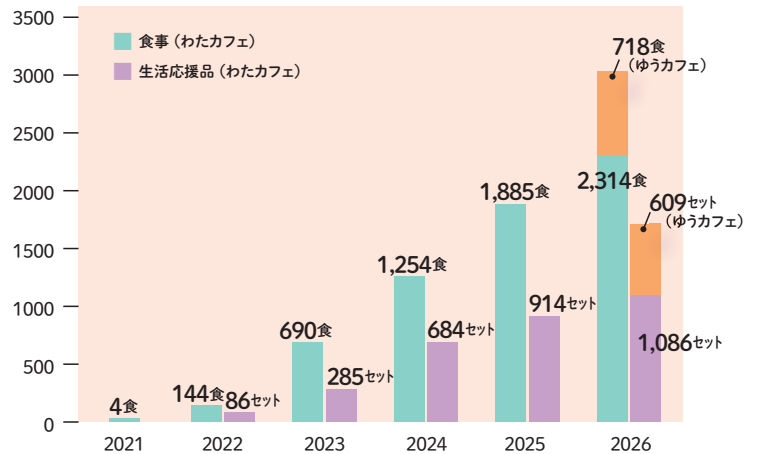


食事・食品日用品（生活応援品）の提供

パスタや親子丼などの食事を提供しています。また、乾麺などの食品やシャンプーなどの日用品も配布しています。食事・生活応援品ともに、自分で必要なものを選ぶ点が特徴です。今年は、お米を持ち帰る利用者や、入眠しやすくするためにアイマスクを選ぶ利用者が目立ちました。

食事 **3,032食**

生活応援品 **1,695セット**



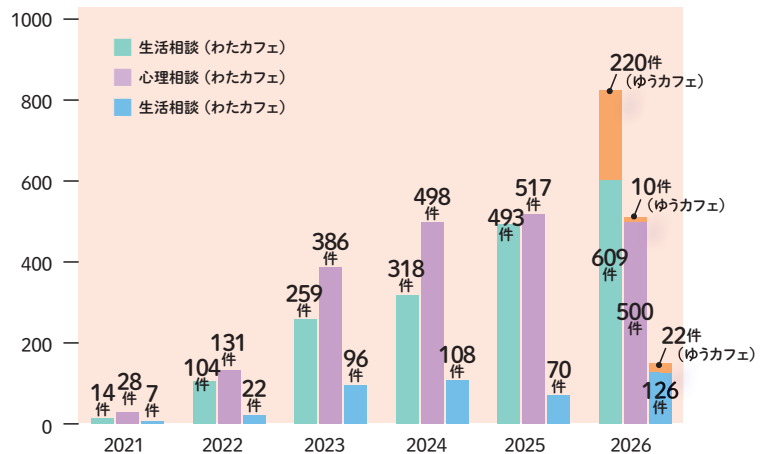
相談

居場所の利用者は、体調、メンタル、学校、人間関係など、気になることを自由に相談できます。予約は不要で、何度でも利用可能です。
相談には、社会福祉士、臨床心理士、助産師などの資格を持つ女性相談員が対応しています。
居場所利用を通じた相談員との関係性が相談のベースになっており、居場所での勤務回数の多い社会福祉士等がうける生活相談が占める割合が高くなっています。

生活相談 **829件**

心理相談 **510件**

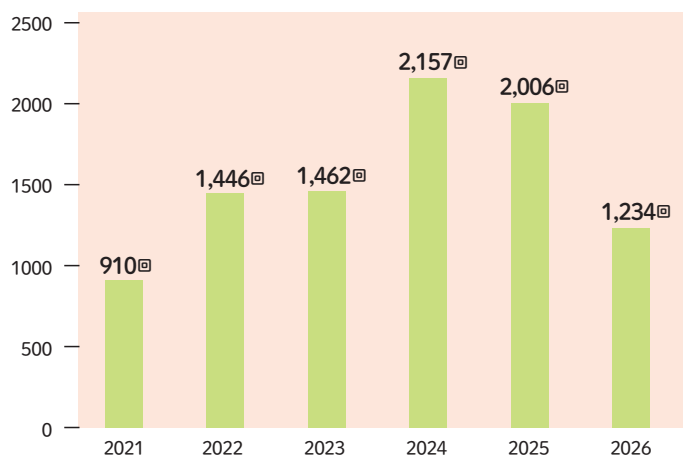
健康相談 **146件**



オンライン相談

15才から24才の女の子が相談できるオンラインの相談窓口です。
外出が難しい人や、相談していることを周囲に知られたくない人でも利用しやすい仕組みとなっています。気になることや愚痴、「こんなことを聞いてよいのだろうか」と迷うような内容でも、安心して言葉にできる場です。
社会福祉士、臨床心理士、助産師などの資格を持つ女性相談員が対応しています。
各自治体などでのオンライン相談事業の普及などから、相談件数が低下傾向です。

オンライン相談 **1,234回**



利用者の女の子が抱えている困難

～2026年度に実施した相談支援およびアンケートから見えるもの～

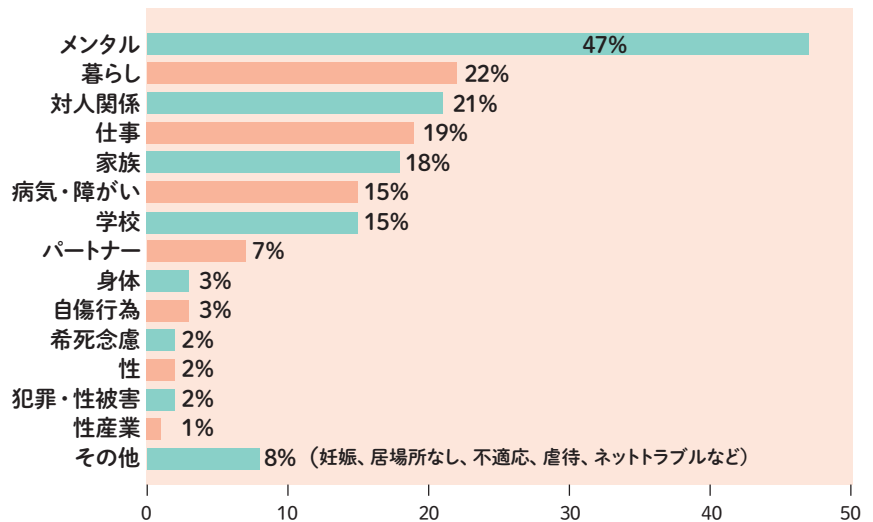
相談内容内訳

相談内容の半数近くをメンタルが占めており、生活上の困りごとや対人関係、仕事上のトラブルなどがそれに続いています。

メンタルに関する相談が大きな割合を占めている背景には、生活上の困難や体調不良など、さまざまな課題と心理的な不安が密接に結びついていることが挙げられます。実際に、複数の課題を抱えながらメンタルヘルスの不調を訴える利用者が多く見られます。また件数としては多くないものの、性被害や当日の居場所がないといった緊急性の高い課題、あるいは妊娠に関する葛藤など、一刻を争う状況にある利用者も存在しています。

※2026年度中に相談対応した記録1,325件を基に分析

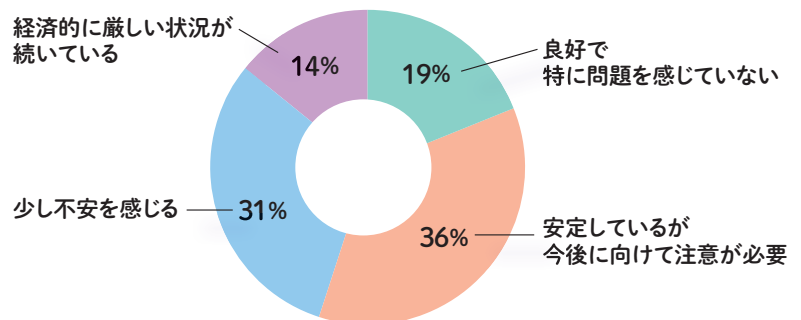
※内容に応じて相談員が最大3項目に分類



経済状況

現時点で経済的に厳しい状況にある人が14%いるのに加え、将来的な見通しに不安を抱える層として、「少し不安を感じる」「安定しているが今後に向けて注意が必要」と回答した人が合わせて81%にのびります。これは、学校卒業後に自立する必要がある一方で就業の見通しが立たない、あるいは心身の不調により安定して働き続けられるか不安があるといった状況を示しています。

※2026年5月 居場所利用者アンケート（42件回収）を基に分析

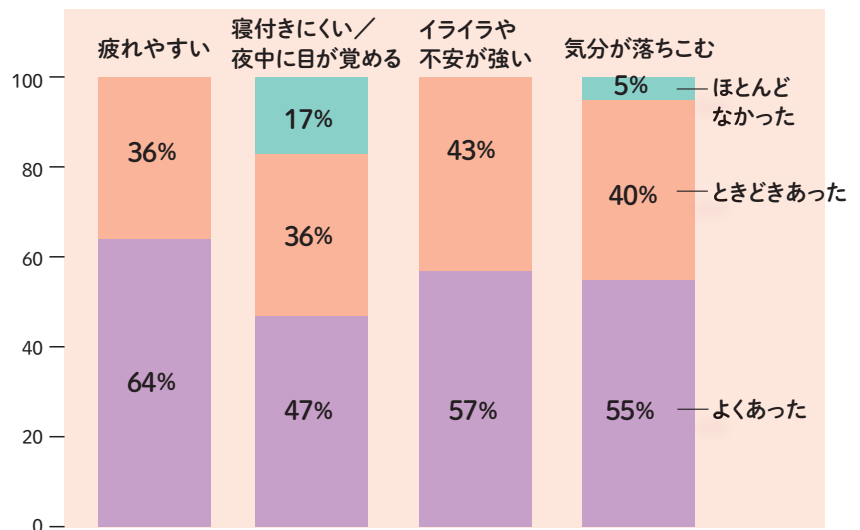


最近1か月くらいの体や心の調子

半数以上の利用者が、心身の不調を日常的に抱えていることがわかります。

また、心と身体の状態および睡眠の質は強く関連しており、不安が高まることで睡眠が浅くなり、疲労が蓄積し、さらに気分が落ち込むといったように、課題が連鎖的に重なり合う悪循環の存在がうかがえます。

※2026年5月 居場所利用者アンケート（42件回収）を基に分析

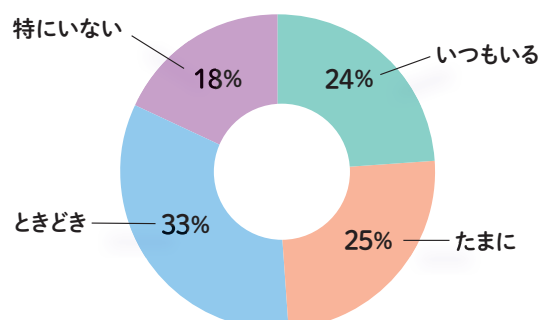


困っているときに相談にのってくれる方はいますか？

困ったときに相談できる相手が「いつもいる」と回答した人は24%にとどまっています。

「たまに」（25%）、「ときどき」（33%）と回答した人は、状況や内容によっては十分に頼ることができていないことを示しており、困難を一人で抱え込まざるを得ない利用者が多いことがうかがえます。

※居場所利用登録時アンケート（2026年度登録者95件）を基に分析



プランが目指す支援

プランは、孤立し困難を抱えた女の子が、自分で人生を選択できるよう4つの段階で支援を行っています。

つながる

安心できる居場所に出会う

孤立し、誰も信用できないと身構えている女の子が、「ここなら安心できる」と感じ、緊張を緩められる居場所をつくることを大切にしています。この居場所が、心身の不調や生活上の困難を抱えた女の子とつながり、支援を開始するための土台となります。

- ・ 孤立している
- ・ 困難な状況を直視しない
- ・ 諦めている

よりそう

気持ちを言葉にできる

女の子が抱えている困難は、何かのきっかけで劇的に変化するような性質のものではありません。場合によっては、状況が悪化することもありますし、困難そのものが解消されることは稀です。しかし、困難さを共有できる人がいるかどうかによって、状況は変わっていかなくても困難さの捉え方は変化していきます。居場所につながった当初「つかれた」「だるい」としか不調を表現できなかった子も、その子のペースで言葉にできるよう、よりそい、傾聴を続けるうちにスタッフに「昨日も全然寝られなかった、学校があるとおもうと不安がとまらない」と具体的に話せるようになってきます。眠れないことや、不安がとまらない状況は変わらないけど、「つかれた」「だるい」と感じているその原因まで知ってくれている人がいると思えることが、女の子の変化のきっかけになります。

- ・ 困りごとをスタッフに相談できる
- ・ 共感される支持される経験を積む
- ・ 自分の気持ちを抱えられるようになる

つなげる

関係がひろがる

女の子自身が困難を言葉にできるようになることは、家族など身近な人に、困りごとを話せるようになることにもつながります。女の子自身が自分の困難さを話し頼ることで、支えとなる人間関係が広がり、孤立の緩和につながっていきます。

- ・ 困りごとを家族や同僚、友人と話すことができる
- ・ 応援してくれる人を身近にもつ

みまもる

自分で選べるようになる

この事業を通じて出会う女の子たちの多くは、傷ついた経験から自信や自尊心を持ちにくい状況にあります。しかし、困難を共有できる人がいることで、困難を抱えながらも自分なりの生き方を選び、前に進む力を発揮できるようになります。プランは、その力を尊重し、「みまもる」支援を大切にしています。

- ・ 自分が大切にしたいことを基準にする
- ・ 自分はこれで良いと思える
- ・ 意欲が高まり、
一歩踏み出す準備に進む

落ち着ける場所で、
一人暮らしの自分にとって
生活の支えになっています

25才以上でも
利用できる日が
あればいいな

来たいときにいきやすく、
時間を気にしないで
よい点が良いです

温かい食べ物が食べれて
お話できる方がいるので
とても安心します。
いつもありがとうございます😊

知っている人に
会わないので
人目を気にせず
すごせます

女の子たちから寄せられた声

2026年度に「わたカフェ」「ゆうカフェ」を
利用した女の子たちから寄せられた声の一部を紹介します。

溜まっていたものを
吐き出せたことで
次に進めたことが
何度もありました

上手くしゃべらなくても
いいので安心できます

どんなときに行っても
温かく迎えてくれます

居心地のいい居場所と
相談できるスタッフさんが
いるので安心してこれます

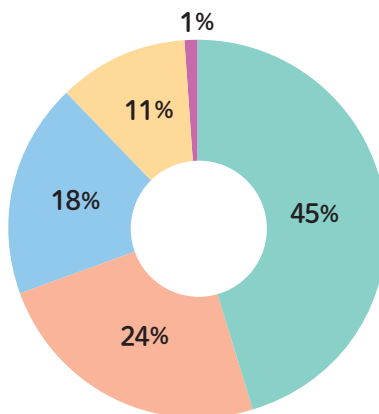
若年女性にとって「食」は、単なる栄養の摂取にとどまらず、心身の健康や自己認識と深く結びついています。近年は、SNS等を通じたルッキズムや「理想の体型」の影響により、食事制限や過度なダイエットが日常化しやすい環境にあります。

また、自己肯定感の低さやストレスは、過食や拒食といった食行動の乱れを引き起こす要因ともなります。こうした状況に、経済的制約や生活環境の不安定さが重なることで、若年女性の「食」はさらに困難な状況に置かれやすくなっています。食の問題は、身体面だけでなく、心理的な安心感や社会的なつながりにも影響を及ぼす重要なテーマです。

居場所を利用する女の子38名に対し、「食とウェルビーイングに関するアンケート調査」を実施しました。本調査結果から見える現状を報告します。

“ 食事は「取れている」とは限らない ”

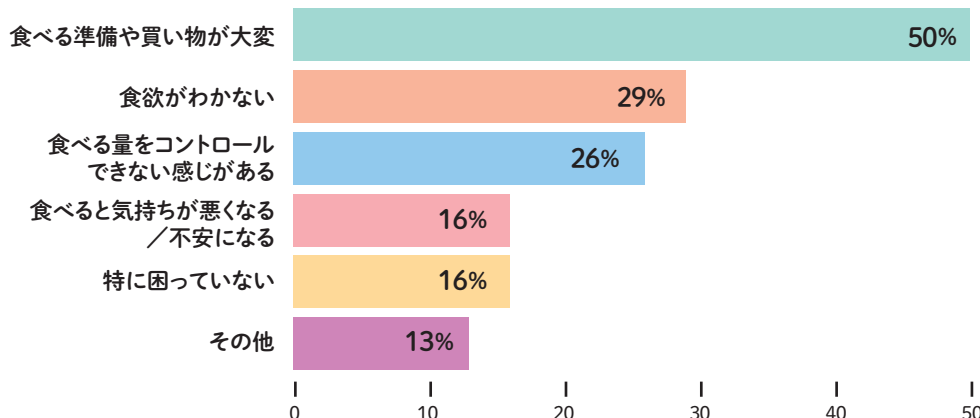
アンケートでは「1日3食、だいたい食べている」は約45%にとどまりました。一方で、「食べる回数が日によってバラバラ」(24%)、「1日1～2食の日が多い」(18%)、「空腹でも食べない(食べられない)ことがある」(11%)といった回答も見られ、過半数が食事の回数や内容が安定していない状況が示されました。「まったく食べていないわけではないが、安定して食事がとれているとも言えない」という現状が明らかになっています。



最近1週間の食事について、いちばん近いものを選んでください

- 1日3食、だいたい食べている
- 食べる回数が日によってバラバラ
- 1日1～2食の日が多い
- 空腹だけ食べない(食べられない)ことがある
- その他

食事について、困ること・気になることはありますか(複数回答可)



“ 「食べたい」と「できない」のギャップ ”

食に関する困りごととして多く挙げられたのは「食事の準備・買い物が大変(50%)」、「食欲がわからない(29%)」、「食べる量をコントロールできない(26%)」などでした。これらの結果から、食事をとろうとする意思がある一方で、物理的・心理的両面のハードルによって実現できない状況が存在していることがわかります。

“ 食は「罪悪感」や「疲労」と結びついている ”

食に関する感情として「食事後に罪悪感や不安を感じる」、「食べる量を減らさないと落ち着かない」、「食べることを考えるだけで疲れる」といった回答が一定数見られました。これらの結果は、本来安心や満足につながるはずの「食」が、負担やストレスと結びついている可能性を示しています。

- まったくない
- ときどきある
- よくある

食事をとれないと、気分がおちこむ



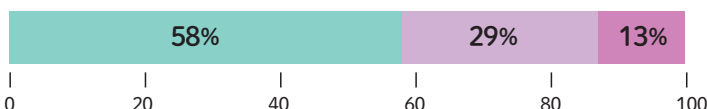
食べたあとに、強い罪悪感や不安を感じる



食べる量を減らさないと落ち着かない



食べることを考えるだけで疲れる



アンケートの自由記述欄から浮かぶ 女の子の食のリアル

「物価が高くてバランスのよい食事が難しい」、「安いものだと不健康になり罪悪感がある」、「健康に良いものは分かっていても選べない」、といった声があり、経済的制約が食の質に影響している状況が見られました。

また、食行動そのものに関しても、「過食と食べられないを繰り返していて適量を食べる感覚がわからない」、「いま満腹を覚えると、食事がとれないとき空腹に耐えられなくなるのではないかと怖くなり食べられないことがある」、「『いっぱい食べてね』という言葉が、ストレスになることもある」など、食事が安定して提供される環境にあっても、なお困難が存在することが示唆されました。

「食」の支援は ウェルビーイングの基盤

アンケート結果から、若年女性における「食」は、経済・心理・身体、そして人間関係など複数の要因が絡み合う複合的な課題であることが明らかになりました。だからこそ、食を支える取り組みは、単なる生活支援にとどまらず、女の子のウェルビーイング全体を支える基盤になると考えられます。

女の子のための 居場所・相談事業の「食」の支援

このような背景を踏まえ、本事業では女の子の「食」を支える取り組みを行っています。2026年度は、食事を3,032食、持ち帰り可能な食品や日用品（生活応援品）を1,695セット提供しました。

この取り組みを進めるにあたり、一般社団法人日本最適化栄養食協会より、累計3,511品の最適化栄養食認証製品の提供を受けたほか、栄養講座「今日から始める優しい栄養習慣」の実施に協力をいただきました。クイズやカードゲームを取り入れながら、無理なく食生活について学べる機会となりました。参加者からは、「栄養バランスの大切さがわかった」「食生活を工夫する方法を学べた」「自分でも栄養バランスを整えようと思った」といった感想が寄せられました。



一般社団法人 日本最適化栄養食協会

一般社団法人日本最適化栄養食協会は、主要な栄養素がバランスよく適切に調整された「最適化栄養食」の普及を通じて、人々のウェルビーイングの向上に寄与することを目的として活動している団体です。

災害被災者や、子ども食堂への食糧支援に加え、若年女性の隠れ栄養失調リスクの啓発にも取り組んでいます。

*最適化栄養食：年齢や性別、生活習慣など、一人ひとりの状態に合せて主要な栄養素がバランスよく適切に調整された食品



ご支援・寄付のおねがい

女の子のための居場所・相談事業は、個人および法人のみなさまからの、寄付によって支えられています。

女の子が「継続的に食べられる」安心して食べられる」環境づくりを進めていくために、引き続きご支援をお願い申し上げます。

寄付は、以下のQRコードまたはWEBサイトよりお申込みいただけます。

<https://www.plan-international.jp/join/>





WATACAFE
わたカフェ

わたカフェ

〒170-0013

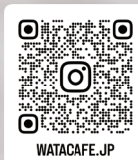
東京都豊島区東池袋2丁目60-3

グレイスロータリービル1F

TEL : 03-5481-7100

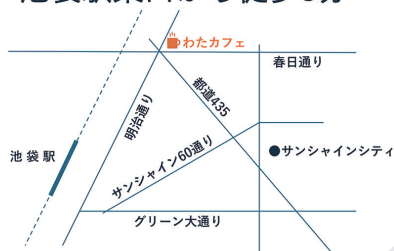
watacafe@plan-international.jp

www.watacafe.jp/



WATACAFE.JP

池袋駅東口から徒歩8分



YOU CAFE
ゆうカフェ

ゆうカフェ

〒155-0031

東京都世田谷区北沢

2-39-6 COS下北沢1F

TEL : 03-5787-5585

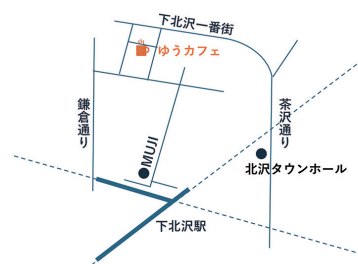
youcafe@plan-international.jp

www.youcafe.jp/



YOUCAFE.JP

下北沢駅中央口から徒歩5分



公益財団法人プラン・インターナショナル・ジャパン

www.plan-international.jp

発行：2026年9月