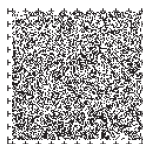


\この冊子は/  
**働きたい・働く女性**を  
応援するガイドブックです。



## はじめに

世田谷区は、誰もが性別にかかわらずいきいきと働き、  
一人ひとりが個性と能力を発揮して互いに支えあう豊かな地域社会を目指しています。  
自らの望む働き方を目指す女性へ。世田谷区は一步踏み出すお手伝いをします。  
「何から始めればよいの?」「ステップアップを目指したい!」など、  
それぞれのステージに応じた支援を行っています。

### このガイドブックについて

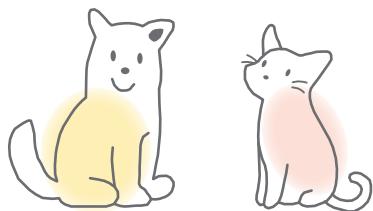


本冊子は、女性のキャリア形成と多様な働き方の支援に関する情報をまとめた冊子です。

女性の活躍を阻害している要因には、高度経済成長期を通じて形成されてきた「固定的な性別役割分担意識」「性差に関する偏見」や「さまざまな社会制度・慣行」があると考えられます。

区はあらゆる分野における女性の活躍推進に向けて「男は仕事」「女は家庭」といった考え方を解消し、男女がともに互いを理解し合い、それぞれの個性を活かす社会を目指します。

この冊子が「働きたい」「働く」女性の第一歩を踏み出すお手伝いとなれば幸いです。



第1章  
これから働く方へ



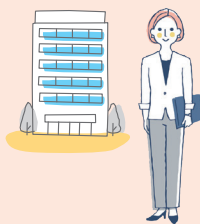
第2章  
働くあなたへ



第3章  
みにつけよう!



第4章  
起業を目指す方へ



第5章 ひとり親の方へ



就労



交流



# 目次



## 第1章「これから働く方へ」～まずは話してみませんか～ P6

- 何から相談したらいいかわからない
- 子育てや介護など家庭と両立できる仕事を探したい
- ブランクがある、方向性に悩んでいる、一度も働いたことがない（15歳～49歳の方とその保護者が対象）
- 求職活動の仕方、応募書類の書き方を相談したい
- キャリアカウンセラーに相談したい
- セミナーに参加したい
- ▶ 〈働きやすい企業を知りたい方へ〉



## 第2章「働くあなたへ」～悩みごと・不安を抱える方へ～ P8

- ライフデザインを見据えて、働き方を見直したい
- 就職活動や職場での悩み・不安について相談したい
- 労働条件、パワハラ・セクハラ等について相談したい
- ▶ 〈ワーキングスペースのご紹介〉



## 第3章「みにつけよう!」～踏み出す一歩に～ P10

- セミナー・プログラムを受けよう（15歳～49歳の方とその保護者が対象）
- IT系職種での正社員就職を目指すための講座（30歳未満の区民が対象）
- 職場体験に参加できます（15歳～49歳の方）
- ▶ 〈求人情報を知りたい方へ〉



## 第4章「起業を目指す方へ」～チャレンジを応援します～ P12

- 男女共同参画センターらぶらす事業のご紹介
- 世田谷区産業振興公社事業のご紹介
- 様々な方々と交流したい方へ
- 起業を応援してくれる事業者を探したい方へ



## 第5章「ひとり親の方へ」～ひとり親の方へ向けた情報ページです～ — P14

- シングルマザーグループ相談会
- 就学、就職に必要な資金を借りたい
- 就職に向けて準備を進めたい
- 資格を取るための助成を受けたい
- 高等学校卒業程度認定試験を受けたい
- 職業訓練を受けたい



## 施設紹介 ————— P16

- 世田谷区立男女共同参画センターらぶらす
- 三茶おしごとカフェ(世田谷区三軒茶屋就労支援センター)
- 各総合支所保健福祉センター 子ども家庭支援課(子ども家庭支援センター)
- ワークサポートせたがや(ハローワーク渋谷)
- ぶらっとホーム世田谷(世田谷区生活困窮者自立相談支援センター)
- せたがや若者サポートステーション
- ▶ 〈関係機関紹介〉
- ハローワーク渋谷
- マザーズハローワーク東京



各事業の詳細は、ホームページでご確認ください



# 第1章 これから働く方へ ~まずは話してみませんか~

何から相談したらいいかわからない

## 女性のための働き方サポート相談

どんなことを  
するの？

「働きたい」「働く」女性のための相談窓口です。女性のライフステージに応じた悩みや課題は様々です。転職・再就職、キャリアアップ、職場環境、経済的自立への計画、育児や介護との両立などの相談に産業・キャリアカウンセラーが対応します。



詳しく話を  
ききたいな！

お問い合わせ

男女共同参画センターらぶらす

子育てや介護など家庭と両立できる仕事を探したい

## 職業相談

どんなことを  
するの？

Zoomでのオンライン職業相談をはじめ、ナビゲーターによる個別担当制で就職までのサポートを行っています。パソコンスキルや面接のコツ・職業興味検査など多彩な無料セミナーは託児サービス(予約制)をご利用いただけます。



詳しく話を  
ききたいな！

お問い合わせ

マザーズハローワーク東京

ブランクがある、方向性に悩んでいる、一度も働いたことがない

## 働くことのお悩み相談(15歳~49歳の方とその保護者)

どんなことを  
するの？

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、これからの方向性について相談をお受けいたします。面談は予約制になります。



詳しく話を  
ききたいな！

お問い合わせ

せたがや若者サポートステーション

求職活動の仕方、応募書類の書き方を相談したい

## おしごと相談

どんなことを  
するの？

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(予約不要)。



詳しく話を  
ききたいな！

お問い合わせ

三茶おしごとカフェ

キャリアカウンセラーに相談したい

## キャリアカウンセリング相談

どんなことを  
するの？

キャリアカウンセラーとカウンセリングルームでゆっくりご相談ができます(予約制)。



詳しく話を  
ききたいな！

お問い合わせ

三茶おしごとカフェ

セミナーに参加したい

## 就職支援セミナー

どんなことを  
するの？

求職中の方を対象とした就業支援セミナーです。履歴書の作成の仕方や求人票の探し方などの講座を開催いたします。



詳しく話を  
ききたいな！

お問い合わせ

三茶おしごとカフェ

## 働きやすい企業を知りたい方へ

### 世田谷区男女共同参画先進事業者表彰

どんな制度なの？ / 区では、仕事と家庭生活との両立支援や、女性の活躍推進などに積極的に取り組んでいる事業者を表彰します。



過去の表彰事業者はこちら / お問い合わせ 人権・男女共同参画課

### 東京都女性活躍推進大賞

どんなことをするの？ / 東京都では、全ての女性が意欲と能力に応じて、多様な生き方が選択できる社会の実現に向けて、女性の活躍推進に取り組む企業や団体及び個人に「東京都女性活躍推進大賞」を贈呈しています。



もっと知りたい!! / お問い合わせ 東京都生活文化局

### えるばし認定・プラチナえるばし認定

どんな制度なの？ / 女性の活躍推進に関する取組の実施状況が優良な企業を、厚生労働大臣が認定しています。



認定企業の一覧はこちら / お問い合わせ 厚生労働省(都道府県労働局)

### くるみん認定・トライくるみん認定・プラチナくるみん認定

どんな制度なの？ / 仕事と育児の両立を支援する「子育てサポート企業」を厚生労働大臣が認定しています。



認定企業の一覧はこちら / お問い合わせ 厚生労働省(都道府県労働局)

### なでしこ銘柄

どんな制度なの？ / 経済産業省と東京証券取引所が共同で、女性活躍推進に優れた上場企業を選定しています。



詳しく知りたい!! / お問い合わせ 経済産業省

## 第2章 働くあなたへ ～悩みごと・不安を抱える方へ～

ライフデザインを見据えて、働き方を見直したい

### 女性のための就労支援講座

どんなことをするの？ 働き方を見直したい、子育てと仕事を両立したい、もう一度働きたい、定年後の生活を見据えて収入を増やしたい等、自分らしいライフデザイン、自分らしいキャリアについて考える女性のための講座です。

詳しく話をききたいな！ お問い合わせ 男女共同参画センターらぶらす



就職活動や職場での悩み・不安について相談したい

### 求職中・就労中の方のためのメンタルケア相談

どんなことをするの？ 就職活動や職場での悩みや不安を抱えている方の相談をお受けします（予約優先）。

詳しく話をききたいな！ お問い合わせ 三茶おしごとカフェ



労働条件、パワハラ・セクハラ等について相談したい

### 社会保険・労働相談

どんなことをするの？ 労働条件、パワハラ・セクハラなどに関する相談をお受けいたします（予約不要）。

詳しく話をききたいな！ お問い合わせ 三茶おしごとカフェ



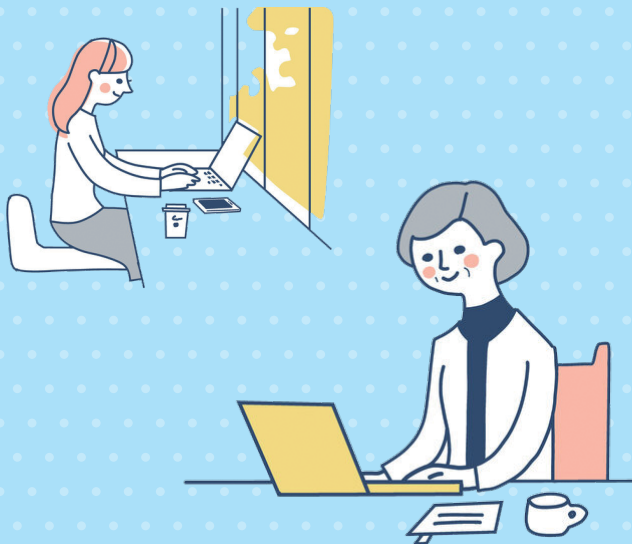
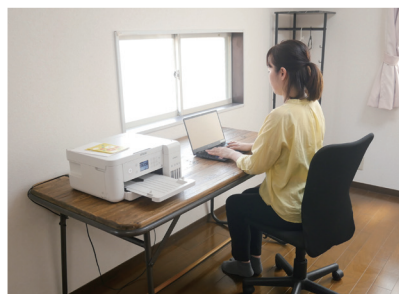
## ワーキングスペースのご紹介

### おでかけひろば ワークスペース ひろば型



子どもの近くで、ゆるやかに働きたいというニーズに応えた「ワークスペース」と「一時預かり」が併設された「おでかけひろば」です。お子様を預けながら、同じ施設内でデスクワーク等ができます。

- ・予約制
- ・ワークスペースだけの利用はできません。



## 第3章 みにつけよう! ~踏み出す一歩に~

### 就職支援セミナー・プログラム(15歳~49歳の方とその保護者向け)

どんなことを  
するの?

PC講座やジョブトレーニングなどこれから働くうえで必要となりそうなスキルが身に付くプログラムを受けることができます(事前予約制)。



詳しく話を  
ききたいな!

お問い  
合わせ

せたがや若者サポートステーション

### 世田谷ITカレッジ

どんなことを  
するの?

「システムエンジニア・業務ツール開発」講座の2コースから希望の講座を受講し、IT系職種での正社員就職を目指すための講座です(30歳未満の区民が対象)。



詳しく話を  
ききたいな!

お問い  
合わせ

世田谷で働こう!事務局

### 職場体験(15歳~49歳の方)

どんなことを  
するの?

職場の雰囲気や自分にできる仕事なのかを確認してから働きたい人は、協力して下さる企業のもとで職場体験に参加することができます。



詳しく話を  
ききたいな!

お問い  
合わせ

せたがや若者サポートステーション



## 求人情報を知りたい方へ

### 「三茶おしごとカフェ」ってどんなところなの？

主に、世田谷区内および近隣のフルタイムやパートの求人案件の閲覧ができます。



詳しく知りたい！ / お問い合わせ **三茶おしごとカフェ**

### 「ワークサポートせたがや」ってどんなところなの？

お仕事の相談・紹介・求人情報の提供をしています。求人検索パソコンで、ハローワークの求人をご覧いただくことができます。また、働く場所が世田谷区内の求人は、紙ベースのファイル式でも展示しています。ワークサポートせたがやは、ハローワーク渋谷と世田谷区が共同運営する公共施設です。



詳しく知りたい！ / お問い合わせ **ワークサポートせたがや(ハローワーク渋谷)**

### 「世田谷で働こう！」ってどんなところなの？

区内企業で働きたい40歳未満の方や正社員で働きたい35歳～55歳未満の区民の方を対象に、就職活動の方向性から求人紹介までを行います。一人ひとりに合った様々なプログラムを用意しています。



詳しく知りたい！ / お問い合わせ **世田谷で働こう！事務局**

### 「マザーズハローワーク東京」ってどんなところなの？

家庭と両立できる仕事を希望する方の就職活動を専門のナビゲーターがサポートするハローワークです。子育て中の方・ご家族等の介護中の方・お仕事にブランクのある方など向けのライフワークバランスに理解のある企業の専用求人を探ることができます。



詳しく知りたい！ / お問い合わせ **マザーズハローワーク東京**

### 「ハローワーク渋谷」ってどんなところなの？

就職活動の方法や仕事の探し方など、様々な相談をお受けします。希望の求人があれば、会社に連絡し紹介状を発行します。また、応募書類の書き方のアドバイス、添削を行っています。その他、各種就職支援セミナーや就職面接会を随時開催しています。



詳しく知りたい！ / お問い合わせ **ハローワーク渋谷**

## 第4章 起業を目指す方へ ～チャレンジを応援します～

### 男女共同参画センターらぷらす事業のご紹介

お申込み・お問い合わせは「男女共同参画センターらぷらす」まで！

TEL:03-6450-8510 FAX:03-6450-8511

メールアドレス:koza-laplace@kshowa.or.jp

HP:https://laplace-setagaya.net/



#### 〈何から始めたらいいか相談したい〉女性のための起業・経営相談

どんなことをするの？ 創業支援の専門家が起業・経営に関する様々な相談に応じます。

#### 〈起業に必要な知識を学びたい〉起業講座

どんなことをするの？ 起業するために必要な知識を学べます。起業にあたっての心構えや事業コンセプトの確立、オンラインでの広報スキルアップなど実践的な内容を予定しています。

#### 〈事業紹介の機会がほしい〉起業ミニメッセ

どんなことをするの？ 女性起業家が自身の事業をアピールできる実践の場です。ブース出展の他、ワークショップ・セミナーを開くことができます。

#### 〈様々な方々と交流したい方へ〉SETAGAYA PORT

どんなことをするの？ 区内外の多様な企業・スタートアップ・フリーランス・会社員・プロボノ・大学・金融機関など、20～40代の若手の方方を軸に多様な世代・業種と地域・社会課題と産業を結び付けた取り組みを行っています。また、テーマを設けて交流する場を提供しています。



詳しく話を  
ききたいな！ お問い合わせ SETAGAYA PORT事務局

#### 〈起業を応援してくれる事業者を探したい方へ〉わたしの起業応援団

どんなことをするの？ 女性の起業を支援する事業者が集まっているので「自分でビジネスしてみたいけど、相談先がわからない。そもそも起業ってどうやって始めるの？」という方に向けて、起業を応援してくれる事業者を探すことができます。



詳しく話を  
ききたいな！ お問い合わせ 経済産業省

## 世田谷区産業振興公社事業のご紹介

お申込み・お問い合わせは「世田谷区産業振興公社」まで！

TEL:03-3411-6603 FAX:03-3411-6610

メールアドレス:keiei@setagaya-icl.or.jp

HP:https:// www.setagaya-icl.or.jp/



### 〈創業に必要な知識を学びたい〉創業講座

／どんなことを  
／するの？／

経営者として必要な基礎知識が身に付く全4回の講座です。第1回～第3回はオンライン配信、第4回は会場で開催します。

(実施時期、回数が変更となる場合がございます。最新情報はHPでご確認ください。)

### 〈ビジネスプランを作成したい〉創業セミナー

／どんなことを  
／するの？／

経営の基礎を学びながらビジネスプランの作成を目指す全5回のセミナーです。例年春、秋の年2回開催しています。

(実施時期、回数が変更となる場合がございます。最新情報はHPでご確認ください。)

### 〈創業に関する相談をしたい〉創業相談

／どんなことを  
／するの？／

世田谷区内で創業予定の方、創業間もない方を対象に、中小企業診断士による無料相談を実施しています。

### 〈創業にあたって必要な融資を受けたい〉創業支援資金融資あっせん

／どんなことを  
／するの？／

主に世田谷区内で創業予定の方、創業後1年未満の方を対象に、中小企業診断士による複数回の面談後、金融機関へ融資を申し込むことができる融資あっせん制度を取り扱っています。



## 第5章 ひとり親の方へ ～ひとり親の方へ向けた情報ページです～

〈シングルマザー同士で話したい〉

### シンママカフェ～シングルマザーのためのグループ相談会

どんなことを  
するの？

らぶらすひとり親家庭相談員の進行により、シングルマザー同士で日ごろの悩みや気持ちを共有し、次のステップを考えます。  
保育あり(要予約・先着順)

詳しく話を  
ききたいな！

お問い合わせ

男女共同参画センターらぶらす



〈就学、就職に必要な資金を借りたい(条件あり)〉

### ひとり親家庭高等職業訓練促進資金貸付事業 (入学準備金・就職準備金・住宅支援資金)

どんなことを  
するの？

① 高等職業訓練促進資金「母子家庭及び父子家庭高等職業訓練促進給付金」を受給している方や給付金を受給した上で養成機関を修了した方へ、就学、就職に必要な資金を貸付ける制度です。

② 住宅支援資金「母子・父子自立支援プログラム」の策定を受けて自立に向け取り組んでいる方で、住居費の支援が必要な方に家賃の一部を上限12か月以内で貸付ける制度です。

\*貸付の日から1年以内に就職またはより高い所得の見込まれる転職等をして、1年間就業継続の見込みがあることが必要です。

①②とも、一定条件を満たすことで返済免除となる場合があります。

詳しく話を  
ききたいな！

お問い合わせ

ぷらっとホーム世田谷



〈就職に向けて準備を進めたい〉

### ひとり親就労支援セミナー

どんなことを  
するの？

デスクワークに求められるパソコンスキルを学ぶパソコン講座を実施します。必須ともいえるWord・Excel・PowerPointを効率よく使えるよう習得し、実践力アップを目標とします。

詳しく話を  
ききたいな！

お問い合わせ

子ども家庭課



## 資格を取るための助成を受けたい

### 母子家庭及び父子家庭自立支援教育訓練給付金

どんなことを  
するの？

就業に必要な教育訓練講座（ヘルパーの資格、宅建の資格など指定された講座）を受講したとき、経費の一部を支給します。申し込みは講座開始日の前月10日までです（要事前相談）。



### 母子家庭及び父子家庭高等職業訓練促進給付金

どんなことを  
するの？

受講期間中の生活の負担を軽減し、就業に有利な資格の取得を促進するため、高等職業訓練促進給付金を支給します。所得要件があります。



## 高等学校卒業程度認定試験を受けたい

### ひとり親家庭高等学校卒業程度認定試験合格支援事業

どんなことを  
するの？

高等学校を卒業していない（中退を含む）ひとり親家庭の親または子どもが、高等学校卒業程度認定試験合格のため講座を受講したとき、経費の一部を支給します（要事前相談）。



## 職業訓練を受けたい

### 母子・父子自立支援プログラム

どんなことを  
するの？

よりよい仕事につきたい、職業訓練を受けたい方に、希望や経験などを聞いたうえで、ハローワークと連携、または母子家庭及び父子家庭自立支援教育訓練給付金を活用して就業を支援します。



上記の事業は

お問い合わせ

各総合支所保健福祉センター子ども家庭支援課まで！



# 区内施設紹介

## 世田谷区立 男女共同参画センターらぷらす

### 住 所

東京都世田谷区太子堂1-12-40  
グレート王寿ビル3階～5階

### ご利用時間

午前9時から午後10時  
毎月第3月曜日(月曜日が祝日・休日の場合は翌日)、年末年始(12月28日から1月4日)、特別整理期間を除く

### 電話番号

03-6450-8510

### ファクシミリ

03-6450-8511

### ホームページ

<https://laplace-setagaya.net/>



## 三茶おしごとカフェ (世田谷区三軒茶屋就労支援センター)

### 住 所

東京都世田谷区太子堂2-16-7  
世田谷産業プラザ2階

### ご利用時間

午前9時から午後5時  
月曜日から金曜日[祝日・休日・年末年始を除く]

### 電話番号

03-3411-6604

### ファクシミリ

03-3411-6690

### ホームページ

<https://www.setagaya-icl.or.jp/oshigotocafe/top.html>



## 各総合支所保健福祉センター 子ども家庭支援課(子ども家庭支援センター)

ご連絡はお住まいの地域の総合支所へ

### 総合支所名・お問い合わせ先

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

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

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

砧総合支所保健福祉センター  
子ども家庭支援課 03-3482-1344

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



## ワークサポートせたがや (ハローワーク渋谷)

### 住 所

東京都世田谷区太子堂2-16-7  
世田谷産業プラザ2階三軒茶屋就労支援センター内

### ご利用時間

午前9時から午後5時  
月曜日から金曜日[祝日・休日・年末年始を除く]  
相談窓口の受付は、午後4時30分まで

### 電話番号

03-3413-8609

### ホームページ

[https://site.mhlw.go.jp/tokyo-hello/work/list/shibuya/important\\_topics/\\_119803.html](https://site.mhlw.go.jp/tokyo-hello/work/list/shibuya/important_topics/_119803.html)



## ぷらっとホーム世田谷 (世田谷区生活困窮者自立相談支援センター)

### 住 所

東京都世田谷区太子堂2-16-7  
世田谷区役所三軒茶屋分庁舎5階

### ご利用時間

午前9時から午後5時  
月曜日から金曜日(祝日・年末年始を除く)

### 電話番号

03-5431-5355

### ファクシミリ

03-5431-5357

### ホームページ

<https://www.platsetagaya.jp>



## せたがや若者 サポートステーション

### 住 所

東京都世田谷区太子堂2-16-7  
世田谷区役所三軒茶屋分庁舎5階

### ご利用時間

午前10時から午後6時  
火曜日から土曜日[日・月・祝日・年末年始を除く]

### 電話番号

03-5779-8222

### ファクシミリ

03-3424-7786

### ホームページ

<https://www.setagaya-saposute.com>



## 関係機関紹介

### ハローワーク渋谷

#### 住 所

東京都渋谷区神南1-3-5

#### ご利用時間

午前8時30分から午後5時15分  
月曜日から金曜日[祝日・休日・年末年始を除く]  
※第2・4土曜日(午前10時から午後5時)職業相談サービスを行っています。HPでご確認ください。

#### 電話番号

03-3476-8609(代表)  
お問い合わせ内容により、  
部門コードの入力をお願いします。

#### ホームページ

<https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-hello-work/list/shibuya.html>



### マザーズハローワーク東京

#### 住 所

東京都渋谷区桜丘町1-2 渋谷サクラステージ  
セントラルビル SHIBUYAサイド10階

#### ご利用時間

午前9時から午後5時  
月曜日から金曜日[土・日・祝日を除く]

#### 電話番号

03-5728-8609

#### ホームページ

<https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-mother/>



世田谷区HPでは【女性の「働きたい」「働く」を応援する事業まとめ】ページを公開しています。詳しくは下記で検索。

世田谷 女性応援 まとめ

検索



女性の「働きたい」  
「働く」女性を応援  
する事業まとめ

世田谷区HPから！

【目次から探す】▶【くらし・手続き】▶

【人権・男女共同参画】▶【男女共同参画推進事業】▶

【女性の「働きたい」「働く」を応援する事業まとめ】

区HP

1050

ページ番号でも  
検索できます！

