

Ⅲ ライフサイクルに沿って

女性の人生は、子どもを生き育てることや家庭を営むこと、仕事へのかかわり方、社会の中での役割などを考える時、男性よりもはるかに複雑であると言えます。「他者を生き、育て、支える自分」と「個としての自分」の両者を良いバランスで保っていくことが求められ、それがさらに女性の人生を豊かなものにしていきます。自分らしく生きようとしたとき、困難なこともたくさんあります。一人だけでがんばろうとせずに、上手に社会資源などを利用しながらマイペースで生きたいものです。

ここでは、女性のライフサイクルにそって社会資源を紹介していきます。

ライフサイクルというと出産や赤ちゃんからスタートすることが多いですが、自分らしく歩き出す「はたらく」という時代から進めていきます。現代の女性は必ずしも結婚・出産という人生を選択するとは限らず、いろんな生き方あるととらえるからです。

「はたらく」ということは学生時代を終えて、新社会人としてスタートを切る「はたらく」もあれば、再就職、人生の再スタートとしての「はたらく」という場合もあります。病気によって職を失うこともあります。ここでは人生の再スタートを切るための「はたらく」に視点を置いて解説しています。

1. はたらく

ここでは、就労を考えるに当たっての基本的な考え方や取り組みの姿勢と利用できる資源としてハローワーク・就労支援機関などの機関や職業訓練、など就労に関する資源を紹介します。

(1) 就労を考え始めたら

■その1. 就労は自分らしく生きる一歩です

私たちは生きていくために何らかの収入を得る必要があります。働くことは生活の糧を得るために必要なことです。一方で働くことは単に生活費を得るという目的だけでなく、自分らしさや自分が活かされる楽しさ、役割を遂行する喜びも感じ取ることもできます。

しかし、病気の治療に専念する必要があったり、生き方の変更を余儀なくされることがあったり、大きな山を越えてこられたのだと思います。少し落ち着いて働くことを考えることができるようになって来た今、仕事を探し出すのは大丈夫ですか？

あなたの心と体に向き合い、働ける状況かどうか相談してください。

働かなければならないという事情もあると思いますが、体や心は難しい状態であることもあると思います。少し生活費は切り詰めないといけないかもしれませんが、心と体を休ませる時間も必要です。貯金や制度を利用して十分な生活費が得られないときは生活保護

を受けることもできます。贅沢はできませんが、国が生活を保証してくれる制度です。上手に活用しましょう。

そして少し落ち着いたら……働くこと、自分の生活を自分でまかなうことができるということは大きな自信につながります。自分らしく生きる一歩につながります。

必要なときには、誰か（国）に生活を保障してもらうことは大切です。でも守られすぎているのも窮屈になってくるものです。準備を整えながら自分らしく生きるために歩き出しましょう。

■その2. 就労には準備が必要です

いざ、働こうと思っても、不安なことがたくさん出てくると思います。
どこから動いたらいいのか、
なにからはじめたらいいのか、
どこに行けば仕事が見つかるのか・・・、
今の私を雇ってくれるところはあるのか、
私に何ができるのか・・・
新しいことを覚えることができるだろうか、
職場の人とうまくやっていけるだろうか、

不安を少しでも解消するために、就労に向けての準備がどこまでできているのか、足りない所はどこなのか、そうしたことを理解するために、一緒に仕事のことを考えてくれる自分に合った伴走者を探しましょう。

■その3. 制度の活用を検討しましょう

ハローワークなどでは一般の求職だけでなく、障がい者雇用の求人枠があります。その他、就労支援機関を利用し、伴走者となってくれる就労支援のサポーターに相談しながら自分にあった就労の方法を見つけていくこともできます。制度を活用するためには条件などがあり、個別の相談が必要になります。

利用できる制度があるかどうか相談をはじめるところから就労への取り組みが始まっているのかもしれませんが。

■4. 仕事探しは条件合わせです

雇用形態には、正社員・嘱託・非常勤・パート・アルバイトなどさまざまあります。たとえばパートといっても限りなく正社員に近い勤務形態で、9時から5時まで月曜日から金曜日まで勤務という仕事もあれば、週一回3時間という仕事もあります。

仕事の内容も、人と接する仕事、体力がいる仕事、手先の器用さが求められる仕事、繰り返しの仕事、チームのなかであるパートを任される仕事、一人で行う仕事、飲食店のよ

女性のための支援ガイド

うに時間帯によってグッと忙しくなる仕事、同じペースで行う仕事などさまざまな内容の仕事があります。

あなたの今の体調では、どんな働き方で、どんな仕事に就くことがいいでしょうか？

これを判断するためにはご自分の今の体力や気力を理解しておく必要があります。

働かねばならないというあるべき論ではなく、ご自分の状況を把握することができたら、その体調にあった条件の仕事を探すことができます。

■5. どんな目標で働きますか？

社会保障が完備された正職員ですと続けられるような仕事は経済的にも安定しています。しかし、このような条件の仕事は、責任も大きくかかってきます。残業も多いかもしれません。簡単にお休みすることもできにくいかもしれません。

体調を崩さないことが前提ですから定期受診することを念頭において働き方を考える必要があります。大きな責任を抱えることはさらにご自分の肩に大きな負担を背負い込むことになることが多くあります。

まずは助走をつけるつもりで、決して一生の仕事にはならなくても、まずは働き出すきっかけや自信を取り戻す機会となるような、負担の軽い働き方を選択していくことも大切です。そして働くことに慣れて、「うん、やっていけそう」と自信が少しついてきたら次のステップを踏むといった考え方もできます。

■6. 働くために資格は必要ですか？

資格を取るために職業訓練など多くの機会が設けられています。徐々に体を慣らしていくためや自信をつけるためにも職業訓練や資格を取ることが考えられます。

しかし、職業訓練の内容によっては、9時から5時まで学校のように時間割が決まっています。受講しなければいけないものもあります。かえって負担になってしまうこともあります。必ずしも資格がないと仕事が見つからないというものではありません。体調と相談しながら、何から始めることが無理なくすすめることができるのか、よく相談してください。

(2)就労したら……

■1. 働きすぎではありませんか？ がんばりすぎていませんか？

働き始めの今、しんどいと感じることも、慣れてくればなんでもないこともあります。通勤に慣れ、職場に慣れ、同僚に慣れ、仕事に慣れるまで、時間がかかります。逆を言えば、時間が解決してくれることもあります。

あわてないで、あせらないで、自分を追い詰めないでください。

今は、わからないことや失敗があっても、誠実な姿勢で取り組んでいけば、声をかけてくれる同僚や理解者も増えてきます。じっくり取り組んでください。

■2. 働きすぎないでください、体も心もしんどくなります

よく働き、気配りができ、どんどん仕事をこなしていく、そんな働き方は職場の上司などには受けがいいかもしれませんが、でも周りを見てください。同僚の目は違うかもしれません。

せっかく就いた仕事、やっと見つけた職場、働きたい気持ちは理解できますが、やりすぎはご自分の体調にもいい影響を与えませんし、同僚との波長を乱すこともあります。

「こんなはずじゃなかったのに……」と思う前に、働きすぎていないかあなたの体調のためにも点検してください。

■3. その職場にハラスメントはありませんか？

セクハラ・パワハラ……、残念ながら職場には人が人をコントロールしようとするハラスメントが起りやすい構造があります。

「あれ？ おかしい」と思ったら、がまんしないで相談できる人に話して見ましょう。そんな時、就労の伴走者がいるといいですね。ソーシャルワーカー、主治医、あなたのことを理解してくれる人にまず相談しましょう。ひとりで抱え込んでしまうことでさらに悪化させてしまうことがあります。

私の勘違い、思いすごしと否定したり、私のがまんすればいいことと解釈したりする前に、信頼できる相談者に話しましょう。小さな芽のうちに対処しておくことで、悪化を防ぐことができるかもしれません。

■4. 職場が合わなかったり、体調に変化があったりしたら……

せっかく見つけた仕事を辞めることはとてもつらい決断です。自分を責めてしまうかもしれません。でもこれ以上がんばりすぎて、体調を壊してしまうと次のスタートがさらにつらくなります。ダメージは低めに抑えて、いったん、退却も必要です。

大丈夫だと思った条件が合わなかったのです。働いてみないとわからないこともたくさんあります。つらくなっているのは職場の条件のせいかもしれません。思ったよりも立ち仕事が多かった。毎日仕事内容が変わって、慣れることが難しかった。

あなたの体調の条件かもしれません。大丈夫と思っていたが、通勤時間が思いがけず負担だった。求められる仕事のスピードについていけなかった。朝起きられなくなってきた。夜眠れなくなってきたなど、ドンと落ち込んでしまわない前に手を打ちましょう。

あなたが信頼できる相談者に相談してください。

ひと休みしてから、また仕事を探しましょう。

次に探すときには、今、働いたことが生きてきます。どこをポイントに職を探したらいいのか。前と同じでいいのか、変えるとしたら、職場までの距離？働く時間？日数？職種？あなたの条件に合った仕事探しに働いた経験が生きてくるはずですよ。無駄になることはありません。

女性のための支援ガイド

(3) 仕事を探す

「仕事を探そうかな…」と思った時、どのような方法で探しますか？

新卒の方の場合は学校の就職課などで情報が手に入るかもしれませんが。就職情報誌や様々な場所に置いてあるフリーペーパー、インターネット、新聞の折り込み広告、ハローワークの求人情報など様々な方法があると思います。ここではハローワークを利用した求職について取り上げたいと思います。

①ハローワーク（公共職業安定所）

ハローワークは主に、職業相談や職業紹介などの求職手続き、失業給付など受けるための雇用保険手続き、資格や職業訓練などの情報提供等を行っている機関で、誰でも無料で利用でき、全国の情報を調べることができます。

ハローワークの職業相談・紹介窓口では、「就職活動の仕方が分からない」「自分にどんな仕事があるのか知りたい」「応募書類の書き方が分からない」など就職活動に関する様々な相談に対応していますので、気軽に利用してみましょう。

そして、ハローワークで扱っている求人情報は、ハローワーク内にあるタッチパネル式のパソコンや求人公開ファイル、その他ハローワークインターネットサービスに自宅などのパソコンからアクセスして簡単に見ることができます。どんな仕事があるのか、検索してみるのも、仕事を探す時の参考になるかも知れません。

ア) ハローワークの種類

ハローワークは、住所地管轄のハローワークのほか、対象者や扱っている求人によっていろいろな種類があります。各都道府県によって名称が異なる場合もありますが、同じような機能を持った機関がありますので、ハローワークでよく相談してみましょう。

学生職業総合支援センター	大学院・大学・専修学校等の学生や、これらの学校を卒業して就職が決まっていない人、早期に離職した人を対象にしたハローワーク。障がいをもつ学生も対象にしている。
マザーズハローワーク	仕事と子育てを両立を目指す人や、就職を希望するすべての女性を支援するハローワーク。
パートバンク	パートタイム希望者向けのハローワーク
人材銀行	概ね40歳以上の管理的職業、技術的・専門的職業をしてきた人を対象にしたハローワーク。
ヤングワークプラザ	安定した雇用を希望する若年者の就職促進、職場定着を図るために、職業指導、職業紹介、各種の講座などをやっている。

イ) ハローワークで扱う求人の特徴

ハローワークで扱う求人には一般求人と障がい者専用求人があります。障がい者専用求人は障害者手帳をお持ちの方が応募できる求人です。

それぞれの求人の特徴は以下のようになっています。

	一般求人	障がい者専用求人
フルタイム	<ul style="list-style-type: none"> • 1週間の所定労働時間 40 時間 • 1日8時間週5日勤務が多い 	<ul style="list-style-type: none"> • 1週間の労働時間が 30～40 時間の求人が多い • 年齢、経験不問の求人が多い • 事務系の仕事が多い • 非正規雇用が多い
パートタイム	<ul style="list-style-type: none"> • 1週間の労働時間が 30 時間未満の求人が多い • 勤務時間、勤務日数は様々 	<ul style="list-style-type: none"> • 1週間の労働時間が 20～30 時間の求人が多い。 • 障害者法定雇用率とのかねあいから、週 20 時間未満の求人は少ない。

一般求人が障がい者専用求人か、どちらにするか決めて仕事を探すことになりますが、障がいをお持ちの方の場合、障がいや病気の事を相手に伝えずに（クローズ）一般求人を探す事もできますし、障がいや病気の事を相手に伝え（オープン）障がい者専用求人を探すこともできます。つまり、一般求人と障がい者専用求人を並行して探すことができます。そうすることによって仕事の幅が広がってきます。しかし、実際に求人に応募をする時には、法定雇用率のこともあり、障害者手帳を持っている方が有利になります。

ポイント

障害者専用求人は相談の段階では障害者手帳を取得していなくても相談ができるので、「障害者専用求人を視野に入れようかな…」と考えている方は、まずハローワークに相談に行ってみるのも方法です。しかし、求人に応募できるのは障害者手帳を持っている人になりますので、障害者専用求人に応募する場合には、障害者手帳の取得が必要になります。

女性のための支援ガイド

ウ) ハローワーク利用の流れ

	一般求人	障がい者専用求人 (一般求人と並行して探す場合も含む)
1	登録	
	<窓口> 求人受付の窓口 求職申込書を記入し、ハローワークカードをもらう。	<窓口> 障がい者雇用専門窓口 就職の希望・リハビリテーションの経過等を聞きとり。 ★登録時には主治医の意見書または障害者手帳が必要になる。
2	相談	
	これまでの就労や就職活動の振り返り・就労に関する希望の整理	会社に障がいを伝えるかどうか相談
3	求人情報の提供	
	ハローワーク内の求人検索パソコンや求人公開ファイルでの情報提供 ハローワーク窓口での求人情報提供 ハローワークインターネットサービスでの情報提供	求人の選び方について相談
4	仕事の紹介	
	募集状況、選考方法を会社に確認・面接日時の調整	会社に障がいを伝えるかどうか希望を確認。会社へ障がいを伝える場合には、採用担当者に障がいについて説明
5	面接の準備	
	履歴書の書き方、面接の受け方について説明	
6	就職	
		仕事を続けるための支援の継続。 会社へ障がいを伝えた場合には、就労支援制度や関係機関を紹介したり、会社へ訪問をして職場定着への支援をする。

エ) 障がい者雇用専門窓口について

障がいのある方のために、専門の職員・相談員を配置し、求職申し込みから就職後のアフターケアまで一貫した職業紹介、就業指導等を行っています。障がい者雇用の窓口相談したからといって障がい者に限定した求人だけの相談ではなく、一般の求人の相談や応募もすることが可能です。個別にその方にあった求人を開拓したり、面接に同行するなど、きめ細やかなサービスを行っています。障がい者専用求人に応募する場合には障害者手帳が必要になりますが、相談等は障害者手帳がなくても医師の意見書があれば可能です。

ポイント

障害者雇用専門窓口の名称は、東京都は「専門援助第二部門」になります。その他の都道府県は「専門援助部門」や「専門相談」という名称の所が多いようです。障害者雇用専門窓口の名称が分からない時には「障害者雇用の相談窓口を教えてください」と確認してみましょう。

②雇用形態について

ア) 雇用形態の特徴

雇用形態とは企業と社員が結ぶ雇用契約の分類のことです。現在は会社や個人の必要に合わせて、パートタイムや派遣社員など雇用形態が多様化してきています。

それぞれの特徴は以下の通りです。

- ・正社員：正規雇用で雇用された従業員。期間を定めずに雇用され、その企業の通常の所定労働時間を自分の労働時間として働く。
- ・パートタイム：その企業の通常の所定労働時間よりも短い時間就業する条件で雇用される。雇用期間は決まっているものもあれば常用のものもある。
- ・派遣社員：労働者派遣会社（派遣元）に雇用され、そこから別の企業（派遣先）に一定期間派遣されて就業する。
- ・契約社員：有期雇用で企業に雇用された従業員。
- ・アルバイト：一般に、1か月、3か月というように期間を定めて雇用される臨時雇用を指す。
- ・嘱託：一般に定年退職した社員が労働条件を変えて再雇用される場合を指すことが多い。

ポイント

正職員以外の職員を「契約社員」、若年者を「アルバイト」、主婦を「パート」、高齢者を「嘱託」と呼んだりすることもあり、名称や呼び方は必ずしも統一されてはいません。求人票の雇用形態の名称だけで判断するのではなく、きちんと労働契約の内容を確認することがとても大切です。

女性のための支援ガイド

イ) 雇用形態のメリット・デメリット

どのような働き方であってもメリット・デメリットがあり、どの働き方が良くて、どの働き方が悪いということではありません。自分に合った働き方を選択することが大切です。

	メリット	デメリット
正社員	<ul style="list-style-type: none"> ・ 社会保険（厚生年金・健康保険）への加入ができる ・ 福利厚生が充実している ・ 他の雇用形態に比べて安定している ・ 賞与がある 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 職務上の責任が重い ・ 職種によってはノルマを課される ・ 時間の拘束が長時間
パートタイム	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分の都合に合わせて働く日数、時間を決められる ・ 職務上の責任が軽い ・ 決められた資格や技術がなくても働くことができる場合が多い ・ 休暇が比較的楽に取ることができる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 休んだ場合、その分の給料がもらえないので収入が安定しにくい ・ 高い収入を得ることは難しい ・ 人員削減の対象になりやすい
派遣社員	<ul style="list-style-type: none"> ・ 派遣会社のサポートがあるので、職に就きやすい。 ・ プライベートな時間が確保しやすい ・ 正社員よりは職務上の責任が軽い ・ 期間満了で堂々と転職が可能 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 正社員に比べて安定していない ・ 契約期間満了で継続にならない可能性がある ・ 賞与がない
契約社員	<ul style="list-style-type: none"> ・ 正社員よりは職務上の責任が軽い ・ プライベートな時間が確保しやすい ・ 期間満了で堂々と転職が可能 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 有期契約である ・ 契約期間満了で継続にならない可能性がある

③ 様々な就労支援機関

各都道府県、市区町村には就労についての様々な相談にのってくれる就労支援機関があります。就労支援機関は就労するまではもちろんのこと、就職後も相談にのってくれます。実際に就職する時に、よく状況の分かっている就労支援機関があると企業側も安心して採用できるという話も聞きます。新しい機関に相談をすることは大変なことと思いますが、自分が相談しやすい機関を見つけてみましょう。

○ 障がい者就労支援センター（区市町村が管轄）

障がいのある方の一般就労の機会拡大を図り、安心して働き続けられるよう、福祉施設・ハローワーク等関係機関と連携しながら、職業相談、就職準備支援、職場開拓、職業定着支援等を行っています。また、健康管理や対人関係などの生活面の相談、障がい者福祉サービスの利用に関することなどの相談も行っています。区市町村が管轄

女性のための支援ガイド

のため、自分が在住・在勤している地域以外の障がい者就労支援センターは利用出来ない場合が多いです。

※設置していない自治体もありますので、役所の障がい者福祉課に確認をして下さい。

○障がい者就業・生活支援センター（国や都道府県が管轄）

身近な地域で、障がい者の就業面と生活面の支援を一体的に行う施設です。専門の支援員が「働くためにどうしたらよいか」「採用されてもすぐにやめてしまう」「自立して生活したい」などの悩みを持つ障がいのある方のために、就業面だけでなく生活面からも一体的に支援を行っています。障がい者手帳や主治医の意見書がなくても相談は可能です。近隣の都道府県では、東京都6か所、埼玉県10か所、千葉県15か所、神奈川県8か所が設置されています。

身近な地域の障がい者就業・生活支援センターは、お住まいの区市町村の障害者福祉課に問い合わせしてみてください。その他、インターネットで障がい者就業・生活支援センター一覧を見ることもできます。

<障がい者就業・生活支援センター一覧>

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/koyou/shougaisha02/pdf/10.pdf>

東京都の障がい者就業・生活支援センターの連絡先を紹介します。

障がい者就業・生活支援センター ワーキング・トライ	板橋区南常盤台 2-1-7	03-5986-7551
障がい者就業・生活支援センター アイキャリア	世田谷区中町 2-21-12 なか まちNPOセンター306号	03-3705-5803
障がい者就業・生活支援センター オープナー	国立市富士見台 1-17-4	042-577-0079
就業・生活支援センター WEL'S TOKYO	千代田区神田錦町 3-21 ちよ だプラットフォームスクエア CN312	03-5259-8372
障がい者就業・生活支援センター TALANT	八王子市横山町 25-9 ツカキスクエア 3階	042-648-3278
障がい者就業・生活支援センター けるん	福生市本町 94-9 山本ビル1F	042-553-6320

○障害者職業センター（国が管轄）

ハローワークと連携して、障がい者の就職の相談・支援、事業主に対する障がい者雇用の相談・支援を行う専門機関で、職業評価、職業準備講習などを行っています。各都道府県に設置されており、その都道府県に在勤・在住の方が対象になっています。

女性のための支援ガイド

近隣の障害者職業センター

東京障害者職業センター	台東区東上野 4-27-3 上野トーセイビル 3 階	03-6673-3938
東京都障害者職業センター 多摩支所	立川市曙町 2-38-5 立川ビジネスセンタービル 5 階	042-529-3341
埼玉障害者職業センター	さいたま市桜区下大久保 136-1	048-854-3222
千葉障害者職業センター	千葉市美浜区幸町 1-1-3	043-204-2080
神奈川障害者職業センター	相模原市南区桜台 13-1	042-745-3131

利用のポイント

どの就労支援機関に相談に行ったらいいのだろうか？

障がい者就労支援センター、障がい者就業・生活支援センター、障害者職業センターは業務内容的にはあまり変わりはなく、「必ずここには相談しなければならない」というところもないので、この3つの相談機関に相談し、自分が相談しやすいところ、「この人良いな」と思うところ探してみてください。1箇所、相談をしてダメだったからと言ってあきらめることはありません。必ずどこかに相談できる人がいるはずです。

(4) 職業訓練

職業に必要な知識や技術を身につけようとする時に、大学や専門学校に通って身につける方法もありますが、国や都道府県が設置した職業訓練校、民間の専門学校や大学、事業主等に委託したりして行う公共職業訓練があります。ここでは公共職業訓練について取り上げます。

公共職業訓練の詳しいことは、ハローワークの他、下記のホームページでも確認することができます。

東京都	http://www.hataraku.metro.tokyo.jp/school/index.html
埼玉県	http://www.pref.saitama.lg.jp/soshiki/j111/
千葉県	http://www.pref.chiba.lg.jp/shigoto-sangyou/shigoto/kunren/index.html
神奈川県	http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f12456/

①求職者向け職業訓練

主に雇用保険を受給している求職者の方を対象に、就職に必要な技能及び知識を習得するための訓練を無料（テキスト代等は自己負担）で実施しています。ハローワークでの求職申し込みが必要です。手続きは住所地を管轄するハローワークになります。

○高等技術専門校の職業訓練

都道府県が設置した職業訓練校での職業訓練です。多くの都道府県は「高等技術専門校」という名称ですが、東京都は「職業能力開発センター」、神奈川県は「高等職業技術校」という名称になっています。

訓練期間や科目によっては、授業料が必要になるものがあります。

○委託訓練

都道府県が民間の教育訓練機関に委託して行う職業訓練です。多様な職種に適應できるよう、情報、医療・福祉、事務など幅広い分野の訓練があります。訓練期間は概ね3～6か月です。

②障がい者向け職業訓練

ハローワークや障害者職業センター等の関係機関と連携をしながら、訓練科目や訓練方法に配慮を加えつつ、障がいの状態に応じたきめ細かい職業訓練を実施しています。費用は無料（テキスト代等は自己負担）です。ハローワークでの求職申し込みが必要です。手続きは住所地を管轄するハローワークになります。

女性のための支援ガイド

○障害者職業能力開発校の職業訓練

一般の職業能力開発施設で職業訓練を受けることが困難な重度障がい者等に、その障がいに配慮したきめ細かい職業訓練を実施しています。開発校の中には、働く障がい者に向けてスキルアップや資格試験受験対策のためのキャリアアップ講習を行っているところもあります。

○委託訓練

障がい者の状態に応じた多様な訓練を実施し、就労に必要な基礎知識や技術を身につけるために、企業や社会福祉法人、特定非営利活動法人等に委託して行われる訓練です。施設がバリアフリーであったり、開始時間や1日の講習時間などに配慮がされています。訓練期間は3～6か月です。

<訓練コース>

- ・知識・技能習得訓練コース：就労に必要な基礎的な知識や技能を学ぶためのコース
- ・実践能力習得訓練コース：作業実習を中心とした実践的な訓練コース
- ・e-ラーニングコース：在宅就労を目指し在宅でIT 技能を学ぶコース（重度の身体障がい者の方対象）
- ・在職者訓練コース：企業等に現に在職している障がい者の方に対して、雇用の継続に資する知識・技能を習得するためのコース

③在職者向け職業訓練

働く方を対象にした、スキルアップや資格試験受験対策のための短期講習です。平日夜間や土日祝日に実施し、仕事と両立しながらの受講が可能です。この訓練は受講料がかかります。

主に、高等技術専門校で行っており、申し込みは高等技術専門校に直接申し込む形が多いようです。

※都道府県によって開設しているコースや訓練内容は異なりますので、ハローワークに相談して下さい。

④ひとり親家庭の母等向け職業訓練

母子家庭の母等で就職を希望する方を対象に、必要な技能・資格等の習得をするための職業訓練です。ひとり親家庭の母、児童扶養手当受給者及び生活保護受給者を対象としています。ハローワークへの求職手続きが必要になります。

○委託訓練

都道府県が民間の教育訓練機関に委託して行う職業訓練です。委託訓練受講前に数日間の準備講習（ビジネスマナーや職業適性等に関する講習）があります。準備講習と委託訓練の両方を受講する形になり、どちらか一方だけということはできません。託児のある職業訓練もあります。

⑤教育訓練給付金制度

在職者や離職者が自ら費用を負担して、厚生労働大臣が指定する教育訓練講座を受講し、修了した場合に、教育訓練施設に支払った費用の一部を支給する制度です。厚生労働大臣が指定する講座には、情報処理技術者資格、簿記検定、ホームヘルパー、社会保険労務士資格などを目指す講座など、多彩な講座が指定されています。

<対象者>次のいずれかに該当する方で、厚生労働大臣が指定する教育訓練を修了した方

①受講開始日に雇用保険の一般被保険者である方（在職者）で、支給要件期間（雇用保険の被保険者であった期間）が3年以上ある方。

②受給開始日に雇用保険の一般被保険者でない方（離職者）で、受講開始日が離職日の翌日から1年以内であり、かつ支給要件期間が3年以上ある方。

※いずれの場合も、初めて教育訓練給付の支給を受けようとする方は支給要件期間が1年以上あれば可。

<支給額>

本人が支払った教育訓練経費の20%に相当する額。

10万円を上限とし、4000円を超えない場合は支給されません。

<対象となる講座>

厚生労働大臣の指定を受けている講座。

指定を受けている講座については、ハローワークにある「厚生労働大臣指定教育訓練講座一覧」にまとめられており、ハローワークで閲覧することができます。その他、インターネットのホームページ（http://www.kyufu.mhlw.go.jp/kensaku/T_M_kensaku）でも見ることができます。

<申請手続き>

教育訓練を受講した本人が受講修了後、住所地を管轄するハローワークに、書類を提出。手続きは教育訓練受講終了日の翌日から1ヶ月以内に行ってください。

女性のための支援ガイド

<提出書類>

- 1.教育訓練給付金支給申請書
2. 教育訓練修了証明書
3. 領収書
4. 本人・住所確認書類
- 5.雇用保険被保険者証
- 6.教育訓練給付適用対象期間延長通知書（適用対象期間の延長をしていた場合に必要）
7. 返還金明細書（「領収書」、「クレジット契約証明書」が発行された後で教育訓練経費の一部が教育訓練施設から本人に対して、還付された場合に必要）
8. 払渡希望金融機関の通帳またはキャッシュカード

(5) 求職者支援制度

求職者支援制度は、雇用保険を受給できない方が、職業訓練を受け、より安定した就職活動を行うための制度です。求職者支援訓練または公共職業訓練（PO参照）を受講でき、訓練期間中はもちろん、職業訓練終了後もハローワークが積極的な就職支援を行います。そして、訓練期間中安心して訓練を受けるために、一定の要件を満たす人には職業訓練受講給付金が支給されます。

＜求職者支援制度の対象者＞

下記の全ての要件を満たす特定求職者（支援対象者）。

1. ハローワークに求職の申し込みをしていること
2. 雇用保険被保険者や雇用保険受給者でないこと
3. 労働の意志と能力があること
4. 職業訓練などの支援を行う必要があるとハローワークの所長が認めたこと

＜窓口＞住所地を管轄するハローワーク

①職業訓練受講給付金について

特定求職者がハローワークの支援指示を受けて求職者支援訓練や公共職業訓練を受講し、一定の支給要件を満たす場合に職業訓練給付金を支給します。職業訓練給付金には職業訓練受講手当と通所手当があります。

＜支給要件＞

以下の全てを満たす方

1. 本人収入が8万円以下
2. 世帯全体の収入が月25万円以下
3. 世帯全体の金融資産が300万円以下
4. 現在住んでいるところ以外に土地・建物を所有していない
5. 全ての訓練実施日に出席している
6. 同世帯の中に同時に個の給付金を受給して訓練を受けている人がいない
7. 過去3年以内に、偽りその他不正の行為により、特定の給付金の支給を受けたことがない

＜支給額＞

- ・職業訓練手当金：月額10万円
- ・通所手当：職業訓練実施施設までの通所経路に応じた所定の額（上限あり）

②求職者支援制度の手続き

女性のための支援ガイド

求職者支援制度に関する手続きは、職業訓練の受講に関する手続きと、職業訓練受講給付金に関する手続きの2つの流れがあります。職業訓練給付金の手続きは、最初に1回だけ行う「事前審査」と毎月行う「支給申請」の手続きがあり、どちらが欠けても給金の受給ができません。

	職業訓練の受講の手続き	職業訓練受講給付金の手続き
1	求職申し込み・制度説明	
	ハローワークに求職の申し込みをし、制度の説明を受ける	給付金の受給を希望する人は、相談時に申し出る。
2	訓練コースの選択	
	ハローワークで職業相談を受け、訓練コースを選び、必要書類を受け取る	事前審査の説明を受け、必要書類を受け取る。
3	訓練受講の申し込み	
	ハローワークの窓口で受講申し込みの手続きをする	事前審査の申請
4	訓練実施機関による選考	
	訓練実施機関の選考を受ける	
5	就職支援計画の作成	
	訓練実施機関から合格の通知が届いたら、ハローワークへ行き、「就職支援計画」の交付を受ける。	訓練実施機関の選考に合格した人にはハローワークから事前審査の結果が届く。ハローワークで訓練受講中の支給申請に関する説明を受け、必要書類を受け取る。
6	訓練の受講開始	
	訓練受講中から訓練終了後3ヶ月間は、月1回ハローワークに行き、職業相談を受ける。	職業相談を受けたあと、支給申請をする。

ポイント

求職者支援制度は訓練コースの選定や職業訓練給付金の手続きなど、一定の期間が必要になりますので、利用を考える方は早めにハローワークに相談に行きましょう。

2. 子育て

核家族化や地域とのかかわりの希薄化が進むなか、病気とともに子育てをしていくには不安や負担を感じることも多くあると思います。子育ての環境も変わり、女性の生き方も変わり、どんな形の子育てであっても、親だけで子育てをしていくことは大変な状況になってきています。

子育ての負担が親だけにかからないよう、また、安心して子育てできるよう、上手に制度を利用しましょう。

(1) 相談窓口

お住まいの地域には様々な相談機関があります。自分だけで頑張らずに、地域の人や子育ての仲間たちと一緒に子育てをしていけるといいですね。

① 公的機関

◆ 保健所・保健センター

健診をはじめとして母と子の健康に関するいろいろな相談に応じる機関です。

< 家庭訪問 >

新生児期には保健師・助産師による『新生児訪問指導』があります。その他小さく生まれた子・障がいを持って生まれた子に対する家庭訪問、要望に応じての家庭訪問等行っています。

< 健康診査 >

主に3か月・6か月・1歳半・3歳時に発達や健康状態の診査を行います。同時に子育ての不安や悩みも相談することが出来ます。

< 育児支援 >

子育て支援講習会や子育て教室、離乳食講習会、栄養相談、歯科相談等、自治体によって様々な子育て支援プログラムがあります。

◆ 児童相談所

子どもの健やかな成長を願って、ともに考え、問題を解決していく子ども専門の相談機関です。児童福祉法にもとづいて設置され、18歳未満の子どもが対象です。

< 相談内容 >

女性のための支援ガイド

- ・保護者の病気、死亡、家出、離婚などの事情で子どもが家庭で生活できなくなったとき。
- ・虐待など、子どもの人権にかかわる問題があるとき。
- ・わがまま、落ち着きがない、友達ができない、いじめられる、学校に行きたがらない、チックなどの習癖、夜尿などで心配なとき。
- ・知的発達の遅れ、肢体不自由、言葉の遅れ、虚弱、自閉傾向などがあるとき。
- ・家出、盗み、乱暴、性的いたずら、薬物の習慣などがあるとき
- ・里親として家庭で子どもを育てたいとき。

<サービス>

- ・助言・継続的な相談
- ・一時保護
- ・養育家庭（里親）
- ・施設への入所
- ・愛の手帳の交付
- ・メンタルフレンドの派遣
- ・治療指導事業

◆子ども家庭支援センター・子育て支援センター

子ども自身や子育て家庭からのあらゆる相談に応じる総合相談窓口です。子どもとその家庭を対象に、相談・情報提供、遊びとふれあいの場の提供など、子育て家庭を応援するプログラムを取りそろえています。「困ったな・・・」と思ったらひとりで頑張らずに、相談したり遊びに行ったりしてみるとよいでしょう。

東京都の子ども家庭支援センターでは主に下記のようなサービスを行っています。

- ・子どもと家庭に関する様々な相談の受付
- ・ショートステイ・トワイライトステイなどの在宅サービス（PO参照）の提供
- ・子育てサークルやボランティアの育成

②電話相談

◆電話相談「母と子の健康相談室（小児救急相談）」

小さなお子さんをお持ちの方が、休日・夜間の急な子どもの病気にどう対処したらよいのか、病院の診察を受けたほうがいいのかなど判断に迷ったときに、小児科医師・看護師への電話による相談ができるものです。

女性のための支援ガイド

この事業は全国同一の短縮番号#8000をプッシュすることにより、お住まいの都道府県の相談窓口に自動的に転送され、小児科医師・看護師からお子さんの症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院等のアドバイスを受けられます。（#8000はプッシュ回線の方のみです）

	プッシュ回線以外の方	相談時間	
東京都	03-5285-8898	平日	17:00～22:00
		土・日	9:00～17:00
埼玉県	048-833-7922	平日・土	19:00～23:00
		日	9:00～23:00
千葉県	043-242-9939	終日	19:00～22:00
神奈川県	045-722-8000	終日	18:00～22:00

◆児童相談所全国共通ダイヤル

育児や子育てに悩んだ時に相談をしたり、虐待を受けたと思われる子どもを見つけた時などに連絡をすることができます。全国共通の番号になっており、電話をかけると、一番近くの児童相談所につながります。

<電話番号>0570-064-000（24時間）

◆全国子育て・虐待防止ホットライン

「子育てをされていて、つらい……」「思わず子どもを殴ってしまいそう……」そんな時に電話で相談にのってくれます。匿名での相談も可能です。秘密は守ってくれます。ひとりで悩まずに相談してみてください。全国共通の電話番号で、電話をすると料金の説明の後、各地の相談窓口（子どもの虐待防止に取り組んでいる民間団体）につながります。

<電話番号>0570-011-077（ナビダイヤル・10～17時・日祝休み）

（2）子育ての支援

◆子育てひろば

子どもと一緒に両親も気軽に集まって、仲間作りができる場です。また、子育てに関する情報収集や悩みなどの相談をすることもできます。児童館や保育所、学校の空き教室など様々場所で行われています。