

だれもが輝く とうきょうガイドブック

～男女平等参画のための施策～



はじめに

東京都では、すべての都民が、性別にかかわらず個人として尊重され、男女が対等な立場であらゆる活動に共に参画し、責任を分かち合う男女平等参画社会の実現を目指しています。

「どうやって仕事と家庭を両立すればいいんだろう?」「困ったことがあっても相談先がわからない」。そんな不安や悩みを抱える方へ、東京都は様々な支援を行っています。

目次

1. 仕事編

P.4~

■ データで見る東京都の現状

共働き／女性の労働力人口比率（M字カーブ）／雇用形態／所定内給与額男女格差

■ 働きたい方にはこんな支援があります！

ハローワーク／マザーズハローワーク・マザーズコーナー／東京しごとセンター／公共職業訓練

■ 起業したい方にはこんな支援があります！

TOKYO創業ステーション

2. 家庭編

P.8~

■ データで見る東京都の現状

第1子出産前後の妻の就業経歴／育児休業の取得状況

■ 子育てについてはこんな支援があります！

子育てひろば／ファミリー・サポート・センター／一時預かり／ショートステイ／トワイライトステイ／病児保育／とうきょう子育てスイッチ／こぼる（とうきょう子供・子育て施設ポータル）／家庭と仕事の両立支援ポータルサイト

■ 介護についてはこんな支援があります！

地域包括支援センター及び在宅介護支援センター

■ 子育て関連の助成制度、ひとり親家庭等への助成制度

3. 地域編

P.14~

■ ボランティア・防災に取り組みたい方にはこんな支援があります！

東京ボランティア・市民活動センター／東京くらし防災

コラム 乳児用液体ミルクって知ってる？

4. 相談編

P.15~

■ 女性の悩み・配偶者暴力・様々な暴力に関する相談

東京ウィメンズプラザ／東京都女性相談センター／

性暴力救援ダイヤルNaNa／

警察相談専用電話#9110・警視庁総合相談センター

■ 人権に関する相談

東京都人権プラザ／東京都性自認及び性的指向に関する専門電話相談

■ 仕事・職場に関する相談

女性のしごと応援テラス／東京都労働相談情報センター（労働相談）

■ 子育てに関する相談

子供家庭支援センター／児童相談センター・児童相談所／保健所・保健センター／

よいこに（4152）電話相談室／子ゴコロ・親ゴコロ相談@東京／

東京都ひとり親家庭支援センター はあと

■ 若者を対象とした相談

東京都若者総合相談センター「若ナビα」

■ 介護に関する相談

地域包括支援センター及び在宅介護支援センター

■ 男女平等参画に関する問い合わせ

区市町村男女平等施策担当課・男女平等参画センター

5. その他

P.19~

TOKYOふたりSTORY／若年被害女性等支援モデル事業／

パンフレット「配偶者や交際相手からの暴力で悩んでいませんか」／

パパとママが描くみらい手帳／とうきょう子育て応援ブック／

Webサイト「パパズ・スタイル」

コラム 東京ウィメンズプラザってどんなところ？

1

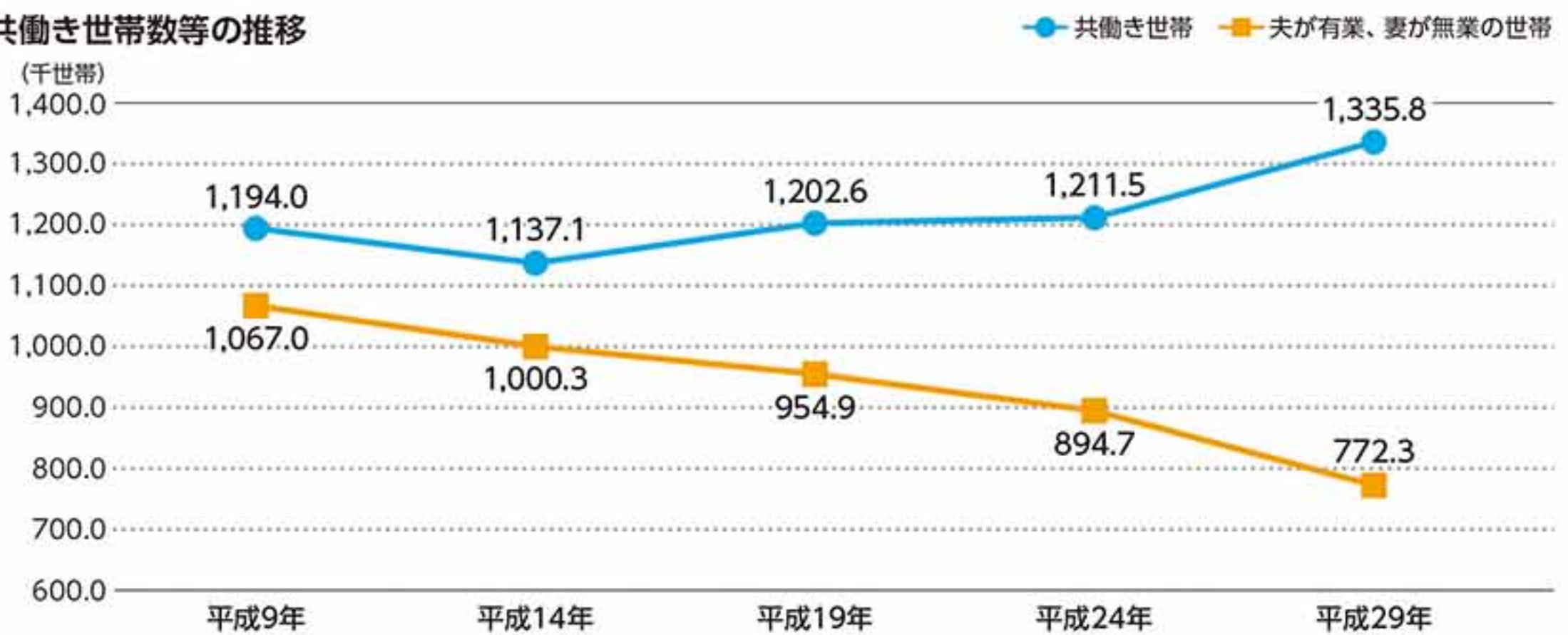
仕事編

データで見る東京都の現状

共働き

共働き世帯数は平成14年以降上昇しています。反対に、夫が有業で妻が無業の世帯数は減少を続けています。

共働き世帯数等の推移

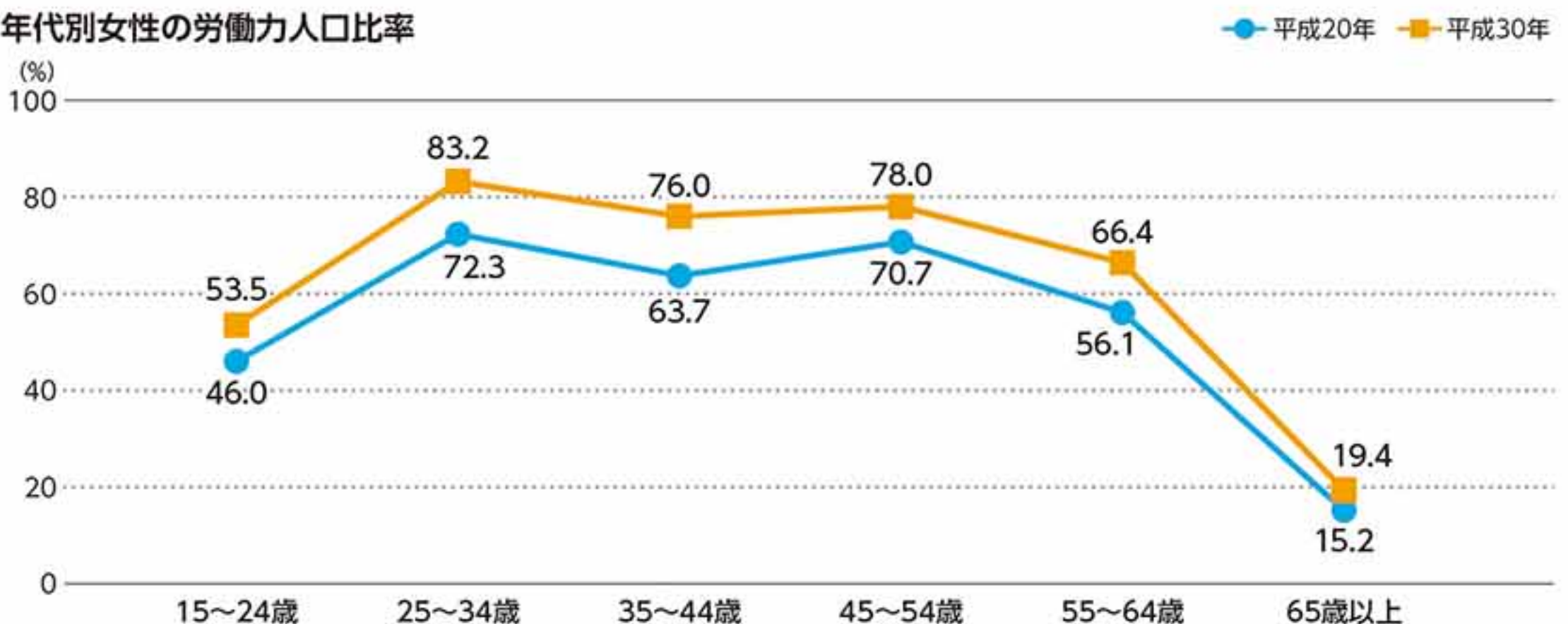


資料:総務省統計局「就業構造基本調査」

女性の労働力人口比率(M字カーブ)

平成20年と比較してM字カーブは緩やかになってきてはいますが、依然として35～45歳の労働力人口比率の低下が見られます。

年代別女性の労働力人口比率

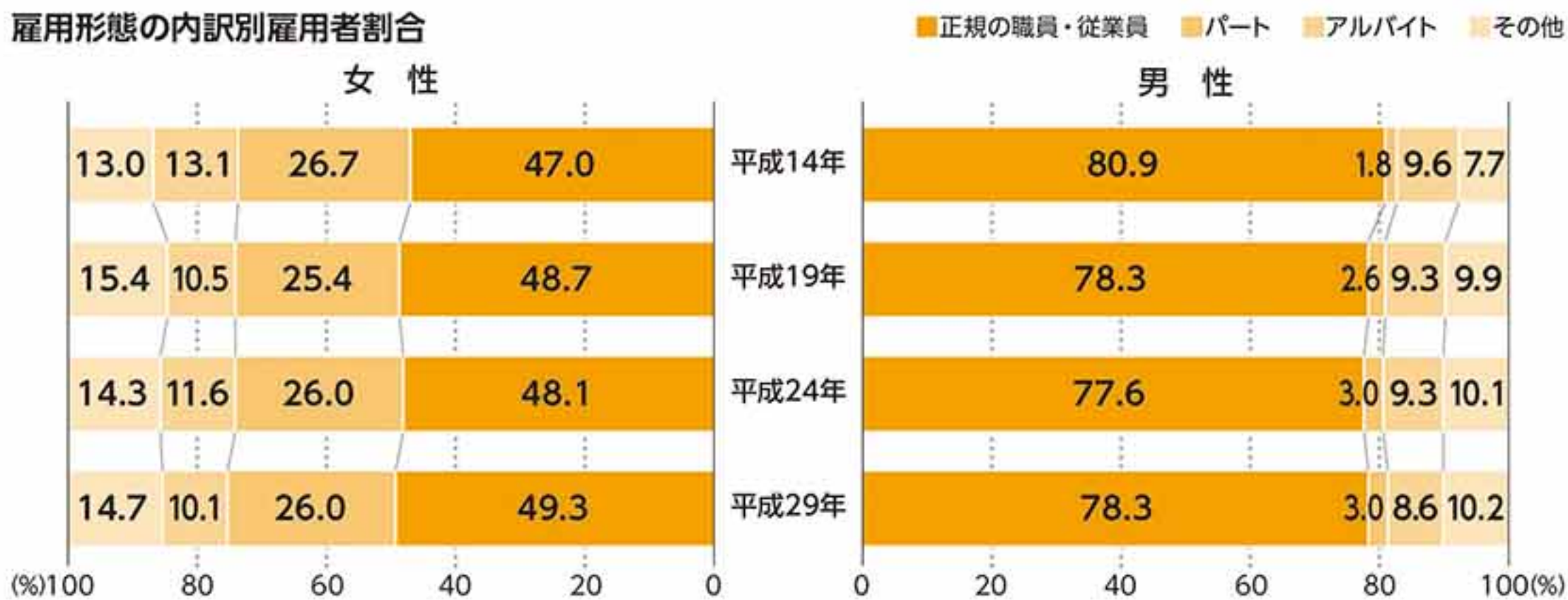


資料:東京都総務局「東京の労働力(労働力調査結果)」

雇用形態

役員を除く雇用者に占める正規の職員、従業員の割合は、平成29年では男性が78.3%であるのに対し、女性は49.3%となっています。

雇用形態の内訳別雇用者割合

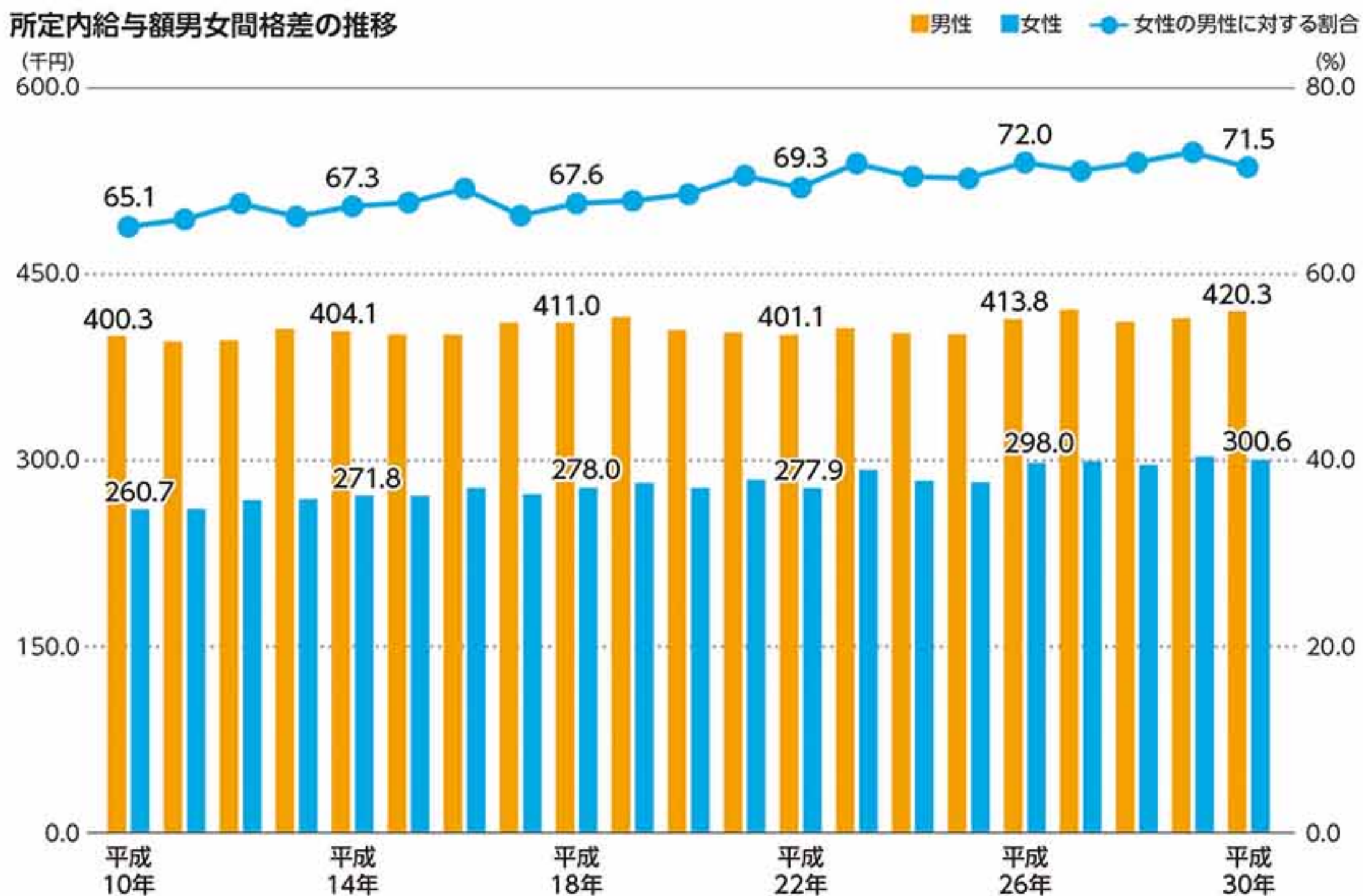


資料:総務省「平成29年就業構造基本調査」

所定内給与額男女格差

所定内給与額の女性の男性に対する割合は、平成10年の65.1%が平成30年には71.5%となり、男女間の格差は緩やかに縮小していますが、依然として男性の7割強の水準に留まっています。

所定内給与額男女間格差の推移



資料:厚生労働省「平成30年賃金構造基本統計調査」

働きたい方にはこんな支援があります！

どこで仕事を探せばいいの？

ハローワーク

お仕事を探している方と、人材を探している会社とを結ぶお手伝いをしています。お仕事を探したい方は、求人情報の紹介や各種就職支援を無料で利用することができます。



東京ハローワーク
HP

どのような支援が受けられるの？

- 就職についての相談
- 就職活動に役立つ各種セミナー
- 求人情報の提供・紹介
- ハロートレーニング（職業訓練）の受講相談
- 履歴書・職務経歴書の書き方サポート、面接対策 など



子育てをしながら仕事を探すにはどこで相談したらいい？

マザーズハローワーク・マザーズコーナー

どこが普通のハローワークと違うの？

子育てをしながらお仕事を探したい方に、きめ細かな支援をしています。

- 予約制・担当者制による継続的な就職支援
- 再就職に向けた準備セミナー、パソコン講習の開催（無料・託児付き）
- 保育サービス関連情報の提供 など



マザーズハロー
ワーク東京HP

どんな求人情報を探せるの？

- 子育て中の方を支援する制度がある
- 企業内に保育施設がある
- フレックスタイム制で勤務時間に融通が利く
- 残業がない、少ない など

都内にはマザーズハローワークが3か所、マザーズコーナーを設置しているハローワークが7か所あります。利用を希望される方は、お近くの施設までお問い合わせください。

再就職したいけど、何から始めたらいいかわからない…

東京しごとセンター

東京しごとセンターでは、カウンセリングや職業紹介など仕事に関する様々なサービスをワンストップで提供しています。併設している「女性しごと応援テラス」では、結婚、出産、育児、介護からの再就職を目指す方向けのサービスを提供しており、託児サービス（予約制）やキッズスペースも無料で利用できます。



東京しごとセン
ターHP

公共職業訓練(就職に役立つ能力を習得)

都立職業能力開発センター等において、求職者を対象として就職に必要な知識・技能を習得できるよう職業訓練を実施します。また、在職者を対象にしたキャリアアップのための短期訓練も行います。

- 都立職業能力開発センターにおける職業訓練中の保育サービス提供
都内在住で3歳以下のお子さんをお持ちの方を対象に、訓練期間中の保育料を都が負担します。(ただし、企業主導型保育施設に限ります。)
- 『女性向け委託訓練』
(3か月コース、5日間コース、e-ラーニングコース)
結婚、出産、育児等により退職し、再就職を希望する方 (e-ラーニングは非正規労働者の方も対象)。5日間コースは託児サービス付きです。
- 「母子家庭の母等に対する職業訓練」
(準備講習5日間付き3か月)
ひとり親家庭の保護者で、必要な要件を満たす方



TOKYOはたらく
ネットHP

起業したい方にはこんな支援があります！

自分で起業したいけど、支援してくれるところないかな？

TOKYO創業ステーション

東京で起業を目指す方のための創業支援拠点です。事業アイデアの着想から事業化までを支援します。キッズルームが併設されており、子育て中の方でも気軽に相談が可能です。

- Wi-Fi完備、飲食可能な開放的なラウンジで、アイデア構築や起業仲間との交流ができます。
- 100名収容できるイベントスペースで、起業関連イベントをほぼ毎日開催しています。

所在地

千代田区丸の内2-1-1
明治安田生命ビル 低層棟1階、2階



TOKYO創業ステーション HP

2 家庭編

データで見る東京都の現状

第1子出産前後の妻の就業経歴

第1子出産前に働いていた女性のうち出産退職をした方の割合は減少してきていますが、依然46.9%の方が出産時に退職をしています。

子の出生年別出産前後の妻の就業変化(第1子)(全国)

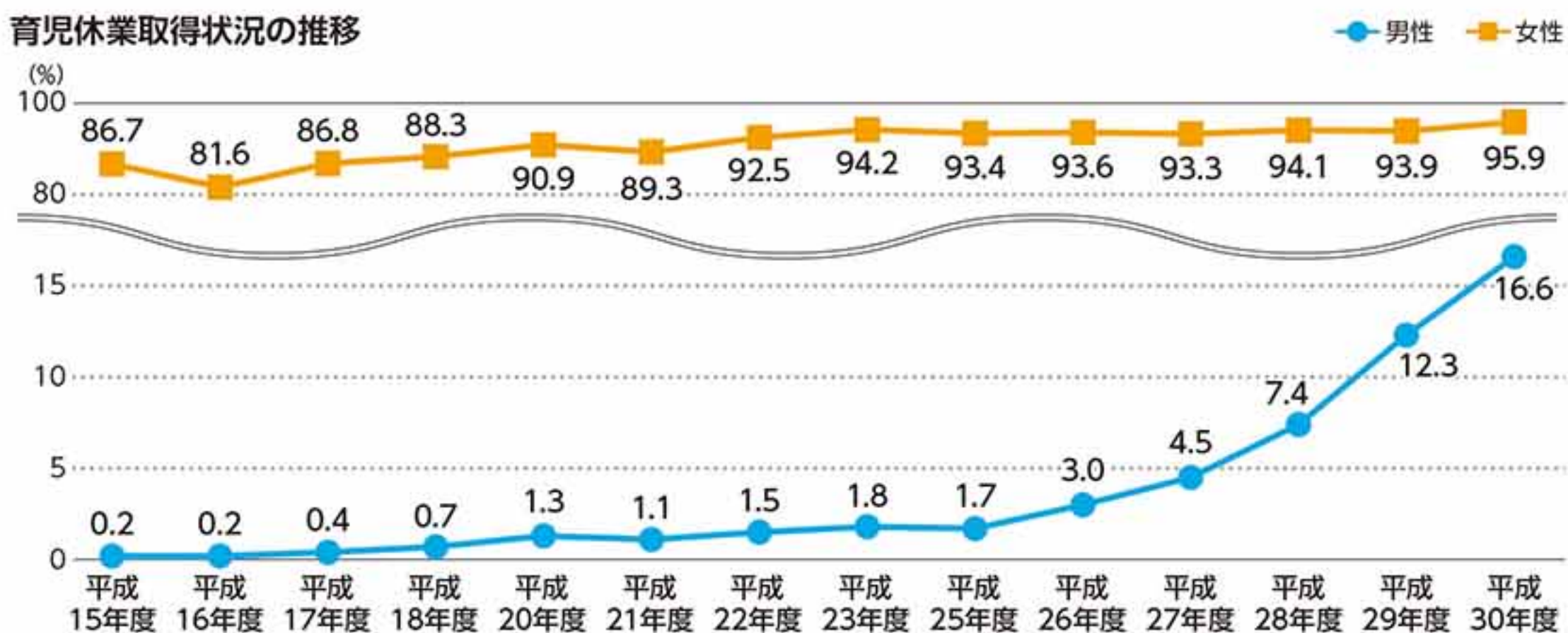


資料:国立社会保障・人口問題研究所「第15回出生動向基本調査 結婚と出産に関する全国調査(夫婦調査)」(平成28年)

育児休業の取得状況

東京都の平成30年度の女性の育児休業取得率は95.9%で、配偶者が出産した男性の育児休業取得率は16.6%となっています。

育児休業取得状況の推移



資料:東京都産業労働局「平成30年度東京都男女雇用平等参画状況調査」

子育てについてはこんな支援があります！

赤ちゃんにも、私にも、友達づくりできる場はないかな？育児相談もできると助かる…
子育てひろば

利用対象 0歳から3歳を中心とした乳幼児とその保護者（無料）

- 親子で遊べる！
- 育児相談ができる！
- 子育て仲間が見つかる！
- 子育てに関する講座が受講できる！



東京都福祉保健局HP
都内の子育てひろばの紹介

子供を預けたいけれど、近くに頼れる相手がない…
ファミリー・サポート・センター

利用対象 区市町村により対象年齢が異なります。（有料）

子育てを手伝ってほしい人と手伝いたい人を結び、地域で子育てを支援する相互援助活動です。ファミリー・サポート・センターに登録することで利用できます。

- 利用例
- 保育施設や学童クラブへの送迎
 - 学校の放課後や休みのときの預かり
 - 通院や冠婚葬祭参加時の預かり
 - 買い物などの外出時の預かり など



東京都福祉保健局HP
ファミリーサポートセンター事業所一覧

保育園には通っていないけれど、日中の預かりを頼めないかな？
一時預かり

利用対象 0歳から未就学児の子供（有料）

保育園や幼稚園に入園していない場合でも、一時的に子供を預けることができます。利用時は事前申込みや抽選などを行う場合があります。理由を問わず気軽に利用できます。（区市町村によって、利用条件が異なります）



東京都福祉保健局HP
子育て支援情報一覧

家族が入院することに！子供の世話ができないときはどうすればいいの？
ショートステイ

利用対象 一時的に養育ができない子供（有料）

保護者が病気・出産・出張・育児疲れなどの理由で子供を家庭でみる事ができないときに、原則7日以内、宿泊で子供を預けることができます。



東京都福祉保健局HP
子育て支援情報一覧

仕事で帰宅が遅くなるので、夜も子供を預かってほしい…

トワイライトステイ

利用対象 保護者が仕事などにより夜間に養育ができない子供（有料）

保護者の仕事や病気の療養で帰宅が遅い場合、専用の施設等で17時から22時頃まで子供を預けることができます。夕食・入浴の提供など、生活のサポートもしています。



東京都福祉保健局HP
子育て支援情報
一覧

子供が熱を出して保育園に預けられない!病気の子供を預けられるサービスは?

病児保育

利用対象 保護者が事情により保育ができない病気や病気の回復期にある子供（有料）

保育園や幼稚園、小学校等に通う子供が、病気または回復期のため集団生活を送ることが難しいときに、一時的に子供を預けることができます。



東京都福祉保健局HP
子育て支援情報
一覧

子育てに関する情報を収集したい!

とうきょう子育てスイッチ

子育て応援とうきょう会議が運営する子育て応援ポータルサイトです。子育てに関する情報を紹介しています。ぜひご活用ください!



とうきょう子育て
スイッチ

ポイント

- お住まいの地域やお子様のライフステージごとに利用可能な行政サービスを絞り込んで検索できます。
- 子育てに関する「注目の取り組み」や「先進的な支援」をインタビューでご紹介。新しい東京の子育てを知ろう!
- 都内の子育て支援団体が実施する親子向けのイベントが盛りだくさん。お出かけ先を探してみよう!
- 子育てに関するキーワードを分かりやすく説明します。最近話題の子育てワードがすぐに分かる!



子育てに関する施設を探したい!

こぼる(とうきょう子供・子育て施設ポータル)



こぼる(とうきょう子供・子育て施設ポータル)

ポイント

- 都内の保育所や幼稚園など様々な施設の情報を、PCやスマートフォンから一括して検索することが可能です。
- 住所検索により、自宅からの距離が近い順に施設を表示させることができます。
- スマートフォン版サイトでは、位置情報から近くの施設を検索することも可能です。



仕事をしながら育児や介護するのは大変。どうやって両立したらいいの?

家庭と仕事の両立支援ポータルサイト



家庭と仕事の両立支援ポータルサイト

家庭と仕事の両立に関する各種情報提供を目的としたポータルサイトです。以下のような情報を提供しています。

- 育児と仕事の両立
- 介護と仕事の両立
- 家庭と仕事の両立支援推進企業

介護についてはこんな支援があります!

介護のことを相談できる場所はないの?

地域包括支援センター及び在宅介護支援センター

地域包括支援センター

高齢者が住み慣れた地域で健康でいきいきとした生活が送れるよう、高齢者やその家族などを総合的に支援しています。

在宅介護支援センター

在宅の暮らしや介護について不安を持つ高齢者やその家族に対して、福祉サービスや介護保険に関する相談を受けつけています。



地域包括支援センター及び在宅介護支援センター一覧

子育て関連の助成制度

妊娠・出産に関する各種支援

- 入院助産（出産費用の助成）
 - 妊娠高血圧症候群等の医療費助成 など
- 詳細は東京都福祉保健局HPをご確認ください。



東京都福祉保健局HP
妊娠・出産

もうすぐ子供が生まれるけど、これからのお金が不安だな…

児童手当 お住まいの区市町村にお問い合わせください。

利用対象 0歳から中学卒業までの子供がいる家庭
もらえる金額は、子供の年齢・人数や保護者の所得によって変わります。

各種医療助成制度 お住まいの区市町村にお問い合わせください。

子供の病気やけがの治療をサポートしてくれる制度は？

乳幼児医療費助成制度

利用対象 義務教育就学前までの乳幼児（0歳から小学校入学前まで）

義務教育就学児医療費助成制度

利用対象 義務教育就学時期にある児童（小学校1年生から中学校3年生まで）
各種医療保険の自己負担分の一部を助成する制度です。
区市町村により所得制限の有無や助成の範囲等が異なります。



各種貸付制度

子供の進学や就職のためのお金が不安…

受験生チャレンジ支援貸付

利用対象 中学校3年生、高校3年生の子供がいる世帯（所得制限あり）
高校・大学受験対策のために学習塾へ通う費用と、高校・大学の受験料を無利子で借りることができます。高校・大学に入学した場合は、返済が免除されます。



東京都福祉保健局HP
受験生チャレンジ
支援貸付

教育支援資金 お住まいの区市町村の社会福祉協議会にお問い合わせください。

利用対象 高校や大学などへ進学・就学する子供がいる世帯（所得制限あり）
学校教育法に定められた高等学校、大学等への進学や就学に必要な学費等を借りることができます。

※その他の貸付制度はお住まいの区市町村にお問い合わせください。

ひとり親家庭等への助成制度

ひとり親家庭をサポートしてくれる制度はないかな？

児童扶養手当 お住まいの区市町村にお問い合わせください。

利用対象 ひとり親家庭等

ひとり親家庭等の自立と生活の安定のための手当です。対象年齢（18歳になった最初の3月31日〈障害児は20歳未満〉まで）の子供がいる家庭がもらえます（所得制限があります）。

児童扶養手当以外にも、ひとり親家庭をサポートしてくれる制度はある？

児童育成手当（育成手当） お住まいの区市町村にお問い合わせください。

利用対象 東京都内に住んでいるひとり親家庭等

対象年齢（18歳になった最初の3月31日まで）の子供がいる家庭がもらえる手当です（所得制限があります）。

東京都
独自の支援制度
です！

子供の病気やケガの治療をサポートしてくれる制度は？

ひとり親家庭等医療費助成制度 お住まいの区市町村にお問い合わせください。

利用対象 ひとり親家庭の父又は母及び18歳になった最初の3月31日（障害がある場合は20歳未満）までの子供など

各種医療保険の自己負担分の一部を助成する制度です。区市町村により所得制限の有無、助成範囲等が異なります。

ひとり親家庭が資金を借りることができる制度は？

母子及び父子福祉資金

ご利用に関してはお住まいの区市・西多摩福祉事務所・支庁にお問い合わせください。

利用対象 20歳未満の子供を扶養しているひとり親家庭の親
生活費や引っ越し、進学、就職などの資金を借りることができます。

女性福祉資金

ご利用に関してはお住まいの市・西多摩福祉事務所・支庁にお問い合わせください。

利用対象 配偶者のいない女性で、親・子・兄弟姉妹を扶養している方
（一部所得制限あり）

生活費や引っ越し、進学、就職などの資金を借りることができます。

東京都
独自の支援制度
です！

そのほか、一定の障害のある子供を対象に、特別児童扶養手当、障害児福祉手当、児童育成手当（障害手当）等があります。

3

地域編

ボランティア・防災に取り組みたい方には こんな支援があります！

ボランティアに関心があるのだけど、情報はどこで手に入るの？

東京ボランティア・市民活動センター

「ボランティア・市民活動に関心がある」「ボランティア活動に参加したい」「ボランティア活動について調べてみたい」「もっと団体の活動を発展させたい」と思うみなさんのためのオープン・スペースです。

ボランティア活動・市民活動に関するさまざまな情報を探せたり相談することができます。



東京ボランティア・市民活動センターHP

防災の対策をしたいけど、どこから手を付けて備えたらいいのかわからない…

東京くらし防災

日常生活の中で、無理なく取り組める防災対策や、避難所における授乳や防犯対策などの被災生活の様々な課題への対処法を掲載しています。

自分や家族の命を守るため、日々の暮らしから災害への備えをはじめてみませんか。



東京都総務局HP
東京くらし防災



乳児用液体ミルクって知ってる？

近年、日本各地で地震や集中豪雨など、多くの自然災害が発生しています。大規模災害が発生した場合には、電気・ガス・水道などのライフラインの復旧には1週間以上かかる恐れがあります。普段、粉ミルクを利用して育児をしているご家庭では、水などが不自由な災害時には、乳児用液体ミルクが有用です。

■ 乳児用液体ミルクとは？

母乳代替食品である乳児用液体ミルクは、調乳する必要がなく滅菌済みなのですぐに使用できることや、常温（おおむね25℃以下）で保存できるのが特徴です。

使用方法や注意点等を動画とリーフレットにて公開していますのでぜひご覧ください。

東京都福祉保健局HP「災害時に備えて 知っていますか？乳児用液体ミルク」



4

相談編【困った時の相談はこちら！】

女性の悩み・配偶者暴力・様々な暴力に関する相談

夫婦の問題や交際相手との関係などの相談をできるところはないかな？

東京ウィメンズプラザ (配偶者暴力相談支援センター機能を担っています)



東京ウィメンズ
プラザHP
各種相談案内

利用対象 都内在住、在勤、在学の方

配偶者や交際相手からの暴力、夫婦や親子の問題などのさまざまな悩みについて、相談を受け付けています。必要に応じて、面接相談、弁護士・精神科医師による相談、専門機関の紹介も行います。

【電話相談】 ●一般相談 ☎03-5467-2455 毎日 9:00～21:00(年末年始を除く)
●男性のための悩み相談 ☎03-3400-5313 毎週月・水 17:00～20:00(祝日・年末年始を除く)

女性の悩みを相談したい 身の危険を感じる時に保護してほしい

東京都女性相談センター (配偶者暴力相談支援センター機能を担っています)

利用対象 悩みを抱えている女性、配偶者からの暴力に悩んでいる女性

婦人相談所として設置されており、女性からの様々な相談に応じています。同時に、配偶者からの暴力で悩んでいる人のために、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。

【電話相談】 ●女性相談センター ☎03-5261-3110 月～金 9:00～20:00(ただし年末年始、祝日を除く)
●女性相談センター多摩支所 ☎042-522-4232 月～金 9:00～16:00(ただし年末年始、祝日を除く)
※夜間休日の緊急の場合 ☎03-5261-3911
【来所相談】 ●23区居住の方 ☎03-5261-3110 へ予約して来所
●多摩地区居住の方 ☎042-522-4232 へ予約して来所

性犯罪・性暴力について相談したい

性暴力救援ダイヤルNaNa (NPO法人SARC東京が対応)



性暴力救援ダイ
ヤルNaNa HP

性犯罪や性暴力の被害に遭われた方からの相談を24時間365日受け付け、相談内容に応じて医療機関や警察等に付き添い、必要な支援につなぎます。

【24時間365日受付】 ☎03-5607-0799

自分ひとりでは不安 警察にも相談したい

警察相談専用電話 #9110 / 警視庁総合相談センター

相談内容に応じて相談窓口等をご案内します。

☎#9110(東京都内でダイヤルすると警視庁総合相談センターにつながります。)

※都県境では、他県につながる場合があります。

☎03-3501-0110(東京都を管轄する警視庁総合相談センターにつながります。)

人権に関する相談

人権について相談したい 東京都人権プラザ

【一般相談】

●電話、面接、Eメール、手紙

月～金 9:30～17:30(祝日・年末年始を除く) ☎03-6722-0124又は03-6722-0125

【法律相談】

●面接相談(要予約)

火曜(第4火曜、祝日・年末年始を除く) 13:00～16:00(1件当たり40分以内) ☎03-6722-0124(予約専用)

●電話相談

第4火曜(祝日・年末年始を除く) 13:00～16:00(1件当たり15分以内) ☎03-6722-0126

【「インターネットにおける人権侵害」に関する法律相談】

●面接相談(要予約)

木曜(祝日・年末年始を除く) 13:00～16:00(1件当たり40分以内) ☎03-6722-0124(予約専用)



東京都人権プラザHP
人権相談のご案内

より自分らしく生きたい 誰かに相談したい…

～Tokyo LGBT相談～東京都性自認及び性的指向に関する専門電話相談

性別に違和感がある、同性が好きかもしれないなど、性自認及び性的指向に関する様々な悩みや不安について、ご本人又はご家族などからの相談を受け付けています。匿名で相談できます。秘密は厳守します。

【受付時間】 火・金(祝日・年末年始除く) 18:00～22:00 ☎03-3812-3727



Tokyo LGBT
相談 HP

仕事・職場に関する相談

もう一度仕事をしたいけど相談できる場所はないかな?

女性しごと応援テラス

出産や子育て等の理由で離職され、再就職を目指している方のための窓口です。本人の希望や状況、適性等を踏まえた就職支援の様々なサービスを提供しています。託児サービス(予約制)やキッズスペースも無料で利用できます。

職場での悩みはどこに相談すればいいの?

東京都労働相談情報センター(労働相談)

東京都労働相談情報センターでは、賃金・退職金等の労働条件や労使関係など労働問題全般にわたり相談に応じています。

【電話相談(随時)】 東京都ろうどう110番 ☎0570-00-6110

●受付時間 月～金 9:00～20:00 土 9:00～17:00(祝日及び年末年始を除く)

【来所相談(予約制)】 ●受付時間 月～金 9:00～17:00 夜間・土曜も実施(祝日及び年末年始を除く)

※詳細はHPでご確認ください



東京しごとセンター
HP



TOKYOはたらく
ネットHP 労働相談

子育てに関する相談

子育ての不安や悩みを相談できるところはないかな？

子供家庭支援センター

「子供のこんなところが気になる」「子育てがうまくいかない」など、子供や家庭の様々な相談をお受けしています。



東京都福祉保健局HP
子供家庭支援センター一覧

児童相談センター・児童相談所

利用対象 0歳から18歳未満の子供について、無料で相談できます。

ソーシャルワーカー、心理職、医師等の専門スタッフが様々な相談に対応します。子供本人、家族、学校、保育園・幼稚園の先生など、どなたからでもお受けいたします。



東京都福祉保健局HP
児童相談センター・児童相談所一覧

【受付時間】 月～金 9:00～17:00 (左記以外の時間は児童相談所全国共通ダイヤル 189)

子供の健康や成長のことで専門家に相談できるところはないの？

保健所・保健センター

区市町村の保健所・保健センター等の母子保健の担当窓口では、保健師、栄養士、歯科衛生士などが子供の健康や成長、子育ての相談などにお答えします。妊娠中や出産時の心配なことや、お母さんの体調などの相談にもお答えしています。



特別区



中核市・政令市



市町村

※お住まいの区市町村により相談先や名称が異なりますので、ご注意ください。

名前を言わずに子育ての悩みを相談できるところはないの？

よいこに(4152)電話相談室

18歳未満のお子さんに関するあらゆる相談をお受けします。お名前を名乗る必要はありませんので、安心してご相談ください。

よいこに電話相談 ☎03-3366-4152 聴覚言語障害者用FAX FAX 03-3366-6036

【相談時間】 月～金 9:00～21:00 土・日・祝日 9:00～17:00



よいこに(4152)
電話相談室HP

使い慣れているLINEで気軽に子育て相談できるといいのにな…

子ゴコロ・親ゴコロ相談@東京(LINEによる相談)

利用対象 都内在住の子供(18歳未満)、保護者

「育児が大変、疲れた」「イライラして子供を叩いてしまいそう」といった子育ての悩みをご相談ください。

【相談時間】 月～金 9:00～21:00 土・日・祝日 9:00～17:00



友だち追加
QRコードを読み取り、友だち登録をして、相談してください。

ひとり親家庭ならではの不安や悩み、どこに相談したらいいの？ 東京都ひとり親家庭支援センター はあと

利用対象 ひとり親家庭の保護者等 無料で相談できます。

ひとり親家庭の総合的な相談窓口です。日々の暮らしや子育て、お仕事、養育費、離婚のことなど、それぞれの方の事情に合わせた相談や支援を行っています。

【生活の相談】

☎03-5261-8687 ●受付時間 9:00～16:30 ※年末年始を除き通年

【養育費・面会交流の相談】

☎03-5261-1278 ●受付時間 9:00～16:30 ※年末年始を除き通年

【仕事の相談】

☎03-3263-3451 ●受付時間 9:00～16:30(火・木のみ9:00～19:30) ※年末年始を除き通年



東京都ひとり親
家庭支援センター
はあとHP

若者を対象とした相談

若い世代の悩みはどこに相談すればいいの？ 東京都若者総合相談センター「若ナビα」

利用対象 おおむね18歳以上の若者やそのご家族等

若者やそのご家族等を対象とした総合相談窓口です。

どんな悩みでも大丈夫！まずはご相談ください。

【電話相談】 ☎03-3267-0808

●受付時間 月～土 11:00～20:00(年末年始を除く)

【メール相談】 メール相談は会員登録が必要です。

【来所相談】 電話相談やメール相談の中で、ご本人やご家族からの申し出や相談員の判断により、来所相談のご案内をいたします。完全予約制。



東京都若者総合
相談センターHP

介護に関する相談

地域包括支援センター及び在宅介護支援センター

詳細は11ページをご参照ください。

男女平等参画に関する問い合わせ

区市町村男女平等施策担当課・男女平等参画センター

お住まいの地域のことについては、区市町村の男女平等参画施策担当課や男女平等参画センターへお問い合わせください。



東京都生活文化局HP
男女担当課一覧



東京都生活文化局HP
センター一覧

5

その他

結婚や婚活に関する情報を知りたい!

TOKYOふたりSTORY

結婚を希望する方に様々な情報を総合的に提供するポータルサイトです。自治体・非営利法人等による婚活イベントの情報や自分なりのライフプラン

を描けるツール、自分らしさを大切にする東京の様々な夫婦を紹介するコラムなど、結婚・婚活について考えるヒントとなる情報を数多く掲載しています。ぜひご活用ください!



TOKYOふたりSTORY

性暴力等の被害を受けた女性を支援する取り組みはあるの?

若年被害女性等支援モデル事業

若年被害女性等に対して、公的機関・施設と民間団体とが密接に連携し、アウトリーチから居場所の確保、公的機関や施設への「つなぎ」を含めたアプローチを行う仕組みを構築するためのモデル事業です。



東京都福祉保健局HP
若年被害女性等
支援モデル事業

都内で配偶者暴力などの相談を受けてくれるところは?

パンフレット

「配偶者や交際相手からの暴力で悩んでいませんか」

東京都の配偶者暴力相談支援センターや区市町村の相談窓口を掲載しています。一人で悩まず、ぜひ、ご活用下さい。



東京都生活文化局HP
配偶者暴力対策

東京ウィメンズプラザってどんなところ?

東京ウィメンズプラザは、男女平等参画社会の実現に向けて、都民と行政が協力して取り組む具体的・実践的な活動の拠点です。都民及び行政職員向けの研修や講座、女性や男性のための悩み相談や法律相談の実施、交流イベントを企画・開催するほか、ホールや会議室等の活動の場を都民に提供しています。

また、図書資料室では、男女平等参画に関する図書、行政や民間団体が発行する資料の情報提供を行っています。蔵書数は約67,000冊と、男女平等参画の専門図書館としては日本トップクラスです。皆さま、ぜひお気軽にご利用ください!

【利用時間】 月～土 9:00～21:00 日・祝日 9:00～17:00
【休館日】 毎月第3水曜日、7月第3日曜日、年末年始(12月29日～1月3日)

東京ウィメンズ
プラザHP



パパとママが描くみらい手帳

子供が生まれる前から、ライフ・ワーク・バランスの重要性を夫婦で共有できる内容となっています。

また、妊娠から育児まで使える制度や助成・給付金情報など、役立つ内容も盛りだくさん♪



東京ウィメンズ
プラザHP
パパとママが描く
みらい手帳

とうきょう子育て応援ブック

東京都及び都内の各区市町村で、子供の年齢や困りごとの内容に合わせて、様々な子育て支援を行っています。

「とうきょう子育て応援ブック」では、東京の子育てに関する情報をわかりやすくまとめています。

ぜひご活用ください。



東京都福祉保健局HP
とうきょう子育て
応援ブック

Webサイト「パパス・スタイル」

これまで家事・育児に疎遠だった男性でも気軽に取り組むことができるよう、様々なノウハウやヒントを掲載しています。パパ・ママ・職場や周りの人にも知ってほしい「男性の家事・育児に関する正しい情報」はもちろん、パパにとって「役立つ情報」を発信し、すべての男性の家事・育児参画を応援します！



パパス・スタイル
HP



パパス・スタイルは 男性の家事・育児参画を応援します！

だれもが輝くとうきょうガイドブック
～男女平等参画のための施策～

令和元年12月発行

発行：東京都生活文化局都民生活部男女平等参画課

新宿区西新宿二丁目8番1号 電話 03-5388-3189

登録番号 31(57)